

FOLHA DE PIRACICABA

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, domingo, 19 de novembro 2023 | www.folhadepiracicaba.com.br



Vencendo a Mielomeningocele: cirurgia dentro do útero possibilita que crianças consigam andar



Foto: Divulgação

Malformação atinge 1 para cada 1.000 bebês nascidos e, se não tratada, pode deixar sequelas motoras e prejudicar o controle da urina e das fezes

Depois de sofrer quatro abortos espontâneos, a médica veterinária Lais Gontijo, de 36 anos, engravidou novamente. Preocupada em levar a gestação adiante e

não perder mais um bebê, realizou um pré-natal hiper-rigoroso com um médico especialista em abortos de repetição e fez várias ultrassonografias para monito-

rar a evolução e o desenvolvimento do feto.

Pág. 3



Cultura

4ª Edição da FliPira tem como temas o escritor Thales Castanho



Evento ocorre no Parque do Engenho Central de Piracicaba e trará vasta programação cultural para a comunidade

Pág. 23



Cultura



Pág. 19



Cidade

Aposentadoria por tempo de contribuição 2024: regras de transição da idade mínima e do sistema de pontos

Pág. 09



Cidade

Liderança humanizada é tema de palestra no Simespi

Pág. 15



Imóveis comerciais, industriais e logísticos
@friasneto friasneto.com.br

FRIASNETO
for business

Cidade

Código da OMS traz 17 recomendações para a população prevenir o câncer

Foto: Divulgação



Essa é a primeira edição regional do documento baseado nos hábitos e na realidade socioeconômica; código foi elaborado pelas maiores organizações de saúde do mundo

Pág. 05



Cidade

Comitês PCJ promovem seminário internacional

Pág. 16



Cidade

Esgoto bem tratado gera mais saúde e qualidade de vida

Pág. 07



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

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

You
Tube

@Folhadepiracicaba

NESTA

TERÇA
21/11



Artigo

O raspador de lama

Nas entradas das casas, principalmente, das dos sítios e fazendas existia, em forma de trave, um aparelho fixado ao chão para limpar a sola das botas das pessoas ao adentrarem a casa.

O artefato tem uma única serventia; limpar a sola suja das botas. Mas para tal utilidade a bota deverá estar calçada por alguém ou segura pelas mãos para a eficiência do trabalho do raspador de botas – no caso, o aparelho. Por outro lado, fazendo-se de continuidade da eficiência, está alguém a manipular as botas, preocupado com o seu serviço: não deixar a sola suja.

O tempo passou e, acredito, que o artefato mencionado, se existe, são poucos. Mas deixou um legado à grande mídia, parte de acadêmicos, manipuladores de conveniência e coniventes para limpar a lama dos malfeitos contra o ser humano, tentando mostrar a sociedade que quando se exerce o direito legal comete-se crime, limpando a lama que poderia mostrar os rastros de uma ação injusta e terrível para exibir uma sola sem “vestígio do dia”.

A exaltação de um conflito que interessa a uma política com olhares para uma ideologia do passado, que tende a mostrar sua ineficácia e tragédia no presente, é a alegria dos lustradores de botas do poder estabelecido. Pois, vendo os conflitos que se estendem pelo mundo e centrar-se nos seus interesses, justificando o injustificável, é falta de solidariedade e desprezo humanitário.

Para trazer exemplos de tamanha habilidade de asseio da lama impregnada na sola das botas dos horrores do absolutismo, pelos manipuladores brasileiros nos diversos campos sociais; precisaria compor uma enciclopédia. Porém, com alguns exemplos, o leitor poderá construir a sua própria bibliografia.

1 – O caso mais atual é a guerra entre Israel e os terroristas do Hamas e não com os palestinos. Os lustradores que se propõem a fazer o serviço de asseio aos seus eleitos e simpatia, sempre estão em suas salas, longe do conflito, e mostram seu trabalho dizendo: O tanque de Israel – entenda a intenção bélica de situar um lado –, atinge crianças pales-

tinhas; – como se a intenção era às crianças –, não citando o descaso de deixar crianças frente a um conflito de guerra oficialmente declarada a Organização das Nações Unidas (ONU).

2 - O conflito na Caxemira, - dividida entre Índia, Paquistão e China, que envolve a Índia e o Paquistão, - grupos caxemires querem ser independentes dos países em demanda -, não chega à visibilidade do que é legal ou ilegal – perceba que o uso da palavra conflito não há armas e nem vítimas? O asseio em foco.

3 - A ocupação turca no norte de Chipre em 1974 dividiu a ilha. Em 1983, criou-se a República Turca de Chipre do Norte (RTNC), se tornando uma disputa étnica. Na mesma direção está a demanda do conflito curdo-iraquiano, em que os curdos, considerados a maior população apátrida do mundo, pouco desperta interesse, nem legal ou de mediadores na opinião pública, pois os curdos reivindicam uma pátria.

4 - A invasão na Ucrânia pela Rússia, as reportagens e análises apontam para o exercício de legítima defesa da Ucrânia, nunca foi policiada pelos “especialistas”, com recomendações ao Presidente Zelensky sobre “proporcionalidade bélica” e cuidados sobre atingir inocentes civis russos.

A realidade dos acontecimentos das duas guerras neste início de década, exige a atenção, pois os “analistas” com suas escolhas e interesses, de um lado há vítimas, do outro, tanques, exército e estatísticas. Esses plantonistas estão entre duas escolhas: a da covardia e a da indecência.

A esperança da humanidade é que o raspador de botas seja reconstituído a sua função primária: limpar lama das botas. E, não formar, com curso superior, humanos com suas funções de raspador de lama da insensatez de seus pares. Toda humanidade merece uma Pátria, bem como o direito natural dado por Deus: vida e liberdade.

Idico Luiz Pellegrinotti - Professor universitário.

Artigo

A falácia do Estado mínimo

Na quinta-feira, 16 de novembro, o Plenário da Assembleia Legislativa foi palco de uma encenação deprimente protagonizada pelos apoiadores da privatização da SABESP (Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo) durante audiência pública promovida pela Presidência da casa com a finalidade de debater o tema.

A Secretária de Meio Ambiente, Infraestrutura e Transporte, escalada pelo governador Tarcísio de Freitas para expor as razões da privatização, deputados e representantes de entidades que defendem a privatização usaram argumentos desprovidos de sentido para tentar justificar a entrega de uma empresa sólida e rentável, patrimônio do povo paulista, a empresários privados do Brasil e do exterior.

Dizer que a privatização seria fundamental para que a empresa possa atender as necessidades de milhões de paulistas que ainda não contam com saneamento básico e que a entrega da SABESP à iniciativa privada levará à redução nos valores das tarifas é duvidar da capacidade de discernimento das pessoas minimamente informadas sobre a dinâmica das empresas públicas que foram privatizadas e das consequências da desestatização de serviços essenciais.

A secretária alega que o comprador da SABESP investirá R\$ 10 bilhões a mais na empresa do que a sua capacidade atual de investimento. Ora, esse é um argumento altamente falacioso, tendo em vista que o comprador terá em mãos uma empresa completamente estruturada durante décadas com recursos oriundos do Tesouro estadual e das tarifas pagas pelos contribuintes e que essa nova capacidade de investimento será custeada, também, pelo consumidor. Logo, não há nesse item diferencial que sustente a necessidade da privatização. Estado mínimo só serve a quem quer ganhar muito dinheiro às custas do investimento público.

Isto é o que ocorre com todas as empresas privatizadas. À natureza de uma empresa privada, que é a realização de lucros, soma-se o argumento da realização de investimentos, resultando, na quase totalidade dos casos, em aumento de tarifas, enxugamento do quadro de pessoal (inclusive técnico) ou rebaixamento salarial e de direitos (que pode resultar na contratação de pessoal menos qualificado), menor rapidez no atendimento às necessidades da popu-

lação e/ou atendimento baseados em critérios de racionalidade financeira e não com base nos direitos dos consumidores e outras consequências.

Este é o caso, por exemplo, das privatizações no setor elétrico, com o verdadeiro desastre que vem sendo protagonizado pela ENEL, empresa que comprou a Eletropaulo, por sua vez privatizada em 1998, durante os governos de Fernando Henrique Cardoso e Mário Covas. Subiu o valor das tarifas, piorou a qualidade dos serviços e a capacidade de atendimento e mais de 8 milhões de pessoas ficaram recentemente sem energia elétrica durante vários dias na Capital, Grande São Paulo e outras cidades. Problemas semelhantes ocorrem com as linhas privatizadas do metrô paulista e do CPTM, que a o Governo Tarcísio de Freitas quer privatizar completamente.

Na audiência, defendi o caráter público da SABESP, bem como das demais empresas estatais que prestam serviços fundamentais para a população. A água é um recurso natural essencial à vida humana, assim como o saneamento básico é fundamental para a nossa saúde. Não podem ser transformados em mercadoria. Por isso há no mundo um processo de reestatização desses serviços, inclusive nos Estados Unidos, a meca do capitalismo.

Aproveito para lembrar que o governador Tarcísio de Freitas também está atacando o direito à Educação, tendo enviado à ALESP a PEC 9/2023, para cortar R\$ 10 bilhões do setor. Convido você, leitor e leitora, a assinar a PEC de iniciativa popular para manter a dotação orçamentária de 30% dos recursos estaduais para a Educação. A PEC está disponível nas subdesdes da APEOESP e pontos de coleta e precisamos de 300 mil assinaturas de eleitores. Você encontrará-la para imprimir e coletar assinaturas em <https://bit.ly/47r0QvK>.

No dia 28/11, o funcionalismo público e os trabalhadores em estatais, com apoio dos movimentos sociais, realizarão uma greve estadual, com concentração às 15 horas na Assembleia Legislativa, contra as privatizações, em defesa dos direitos e pelas verbas da Educação. Você também pode apoiar esse movimento.

Professora Bebel é deputada estadual pelo PT e segunda presidenta da APEOESP

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.

Mielomeningocele: cirurgia dentro do útero possibilita que crianças consigam andar

Imagens: Divulgação



Malformação atinge 1 para cada 1.000 bebês nascidos e, se não tratada, pode deixar sequelas motoras e prejudicar o controle da urina e das fezes

Fernanda Bassette

Depois de sofrer quatro abortos espontâneos, a médica veterinária Lais Gontijo, de 36 anos, engravidou novamente. Preocupada em levar a gestação adiante e não perder mais um bebê, realizou um pré-natal hiper-rigorouso com um médico especialista em abortos de repetição e fez várias ultrassonografias para monitorar a evolução e o desenvolvimento do feto. Quando superou a barreira das 12 primeiras semanas de vida, período que normalmente ocorrem os abortos espontâneos, ela comemorou e fez a sexagem fetal para saber o sexo do bebê. Era uma menina: Donna estava a caminho.

Ao completar 16 semanas de gestação, com tudo transcorrendo como o es-

perado, a gestante marcou uma nova ultrassonografia. Ela queria filmar o exame para registrar a confirmação de que o bebê era uma menina. Ansiosa, a veterinária até tentou adiantar o dia e a hora do ultrassom, mas não conseguiu – realizou o procedimento em uma sexta-feira, 21 de dezembro de 2018, no final do dia. Era apenas mais um exame de rotina, mas logo no começo veio a surpresa: Donna tinha um defeito na coluna chamado mielomeningocele. Trata-se de uma malformação congênita que, se não diagnosticada e não tratada corretamente, pode afetar os movimentos da criança e o controle da bexiga e do intestino.

“O médico me disse que a Donna tinha mielomeningocele. Me explicou o que era com muita paciência, foi muito humano, me

mostrou a bolsinha no final da coluna dela na imagem do ultrassom [a bolsinha é justamente a parte onde a coluna não se fechou corretamente]. A primeira pergunta que eu fiz é se ela ia morrer”, lembra Gontijo. O médico respondeu que não, mas alertou que o tratamento deveria ser feito o quanto antes em São Paulo (Gontijo morava em Goiânia), com uma especialista em medicina fetal.

“Eu não conhecia nenhuma criança com mielomeningocele, não tinha ideia do que era esse problema. No começo, nem conseguia pronunciar o nome direito. O meu maior medo era de que Donna morresse, que fosse algo incompatível com a vida. Eu só chorava, não conseguia fazer mais nada. Fiquei deitada o fim de semana inteiro. Não queria ler nada na internet porque tinha a esperança

de chegar em São Paulo e descobrir que o médico de Goiânia estava enganado. Mas não foi o que ocorreu”, lembra a veterinária.

Em São Paulo, o diagnóstico de mielomeningocele foi confirmado. A melhor opção naquele momento seria fazer uma cirurgia intrauterina para corrigir o problema e fechar o burquinho na coluna. E foi o que Gontijo fez: no dia 11 de março de 2019, com 27 semanas de gestação, ela foi para o centro cirúrgico operar a coluna de Donna. A cirurgia durou cerca de cinco horas e foi bem-sucedida. Donna nasceu em maio.

Malformação ‘comum’

A história de Gontijo é apenas mais uma entre tantas outras envolvendo a mielomeningocele – uma das malformações congê-

nitas mais frequentes, que atinge 1 a cada 1.000 nascimentos. Para comparação, estima-se que a síndrome de Down, por exemplo, afeta 1 bebê em cada 700 nascimentos. O problema não é tão raro, mas ainda é pouco discutido e, por isso, o dia 25 de outubro ficou conhecido como Dia Internacional de Conscientização da Mielomeningocele.

Segundo a obstetra Denise Lapa, especialista em medicina fetal do Departamento de Terapia Fetal Hospital Israelita Albert Einstein e responsável pela criação de uma técnica de cirurgia intrauterina minimamente invasiva (técnica Safer), a mielomeningocele (ou espinha bífida) é um defeito aberto do tubo neural, que ocorre pela falta de fechamento da coluna vertebral do feto nas primeiras semanas de desenvolvimento.

A coluna vertebral de um bebê que se devolve normalmente tem a pele, os ossos, as meninges e a medula espinhal – o fechamento total deve ocorrer até a nona semana de gestação. No bebê com mielomeningocele, os ossos não se formam corretamente, deixando uma abertura na coluna do feto. A partir daí, as meninges e a medula saem para fora e parte dos nervos ficam expostos ao líquido amniótico.

A exposição contínua da medula ao líquido amniótico leva a uma lesão progressiva do tecido nervoso. Geralmente, os nervos afetados são os da região lombar e sacral, responsáveis pela locomoção e pelo controle das fezes e urina. O diagnóstico costuma ser realizado com a ultrassonografia das 16 semanas de gestação, mas a suspeita pode ser apontada no exame morfológico do primeiro trimestre, feito entre a 11ª e 14ª semanas.

“Imagine que a coluna é um zíper vai sendo fechado no desenvolvimento do feto. Nos casos de mielo, o zíper não fecha até embaixo, fica um buraquinho aberto. Se esse buraquinho for fechado somente após o nascimento, os riscos de a criança não conseguir andar são muito maiores”, explicou Lapa.

Como é feita a cirurgia intrauterina

Existem basicamente dois tipos de cirurgia intrauterina: uma chamada de céu aberto, em que é feito um corte na barriga da mãe, o útero é retirado para fora e o bebê é operado. Há um risco de ocorrer parto prematuro e, após o procedimento, o parto necessariamente deverá ser por cesárea.

No caso da fetoscopia (técnica Safer) desenvolvida pelo Einstein, não

é feito nenhum corte na barriga da mãe e o útero não é retirado. A barriga recebe quatro furinhos e a cirurgia no bebê é guiada por uma microcâmera. Também há risco de parto prematuro, mas o parto pode ser por via vaginal.

Segundo Lapa, a técnica Safer usa um bioestimulador nacional para auxiliar no fechamento da coluna e possibilita que, com a correção do defeito, a motricidade presente no momento da cirurgia se mantenha. De acordo com a médica, ao se operar depois de nascer, somente 20% das crianças vão conseguir andar. Operando ainda no útero, pelo menos 50% delas vão caminhar normalmente.

Em dez anos desde que a técnica foi desenvolvida, a obstetra já operou quase 200 bebês dentro do ventre materno – somente um faleceu, por ter outros problemas de desenvolvimento. “Esses bebês operados precocemente certamente terão ganhos importantes para o seu desenvolvimento. Por isso chamamos a malformação de ‘nova mielo’, porque o prognóstico hoje é totalmente diferente de décadas atrás”, afirmou.

Gontijo e Donna são a prova disso. Donna surpreendeu as expectativas e se desenvolveu como qualquer criança para a sua idade: engatinhou com quase nove meses e passou a sentar sozinha com cerca de seis meses. Com 1 ano e 5 meses, começou a fazer fisioterapia porque ela ficava em pé, mas não dava passinhos – poderia ser medo ou algum atraso mesmo. “Com 43 dias de fisioterapia ela andou sozinha. Foi a maior alegria do mundo para todos nós. Aí ninguém mais segurou”, conta a mãe.

A outra preocupação da veterinária era com o des-

fralde da filha – ela tinha medo de Donna ter alguma sequela relacionada ao controle da urina e das fezes. Mandou a filha para a escola com 3 anos e meio ainda usando fraldas. “Falei para a professora observar essa questão. A escola foi me ajudando no desfralde e a primeira vez

que Donna me avisou que queria fazer xixi eu queria soltar foguetes. Foi muita alegria. Conto nos dedos quantas vezes ela fez xixi na cama”, conta Gontijo, ao acrescentar que tudo o que a filha faz atualmente está de acordo com o desenvolvimento esperado para a idade.

“Hoje, quando lembro tudo o que passei, eu digo: se você receber esse diagnóstico, viva uma fase de cada vez. Eu sofri muita coisa por antecedência e hoje eu vejo que poderia ter sido diferente”, finalizou a veterinária.

Fonte: Agência Einstein

INFOGRÁFICO

Entenda a Mielomeningocele

Doença é uma das malformações mais frequentes e atinge 1 a cada 1.000 bebês nascidos

O que é?

→ A **mielomeningocele** (ou **espinha bífida**) é uma malformação congênita que ocorre no início da gestação e causa um defeito/uma abertura do tubo neural que ocorre pela falta de fechamento da coluna vertebral do bebê



A coluna vertebral de um bebê que se desenvolve normalmente, a pele, os ossos e as meninges protegem a medula espinhal. O fechamento deve ocorrer até a 9ª semana de gestação.

No bebê com mielomeningocele, o fechamento da coluna não acontece totalmente, deixando um buraquinho. As meninges e a medula proem e parte dos nervos ficam expostos ao líquido amniótico.

Consequências



→ Se não for tratada, a presença dessa abertura na coluna pode causar alterações motoras (dificuldade de andar) e alterações da sensibilidade, envolvendo o funcionamento da bexiga e do intestino.

Diagnóstico



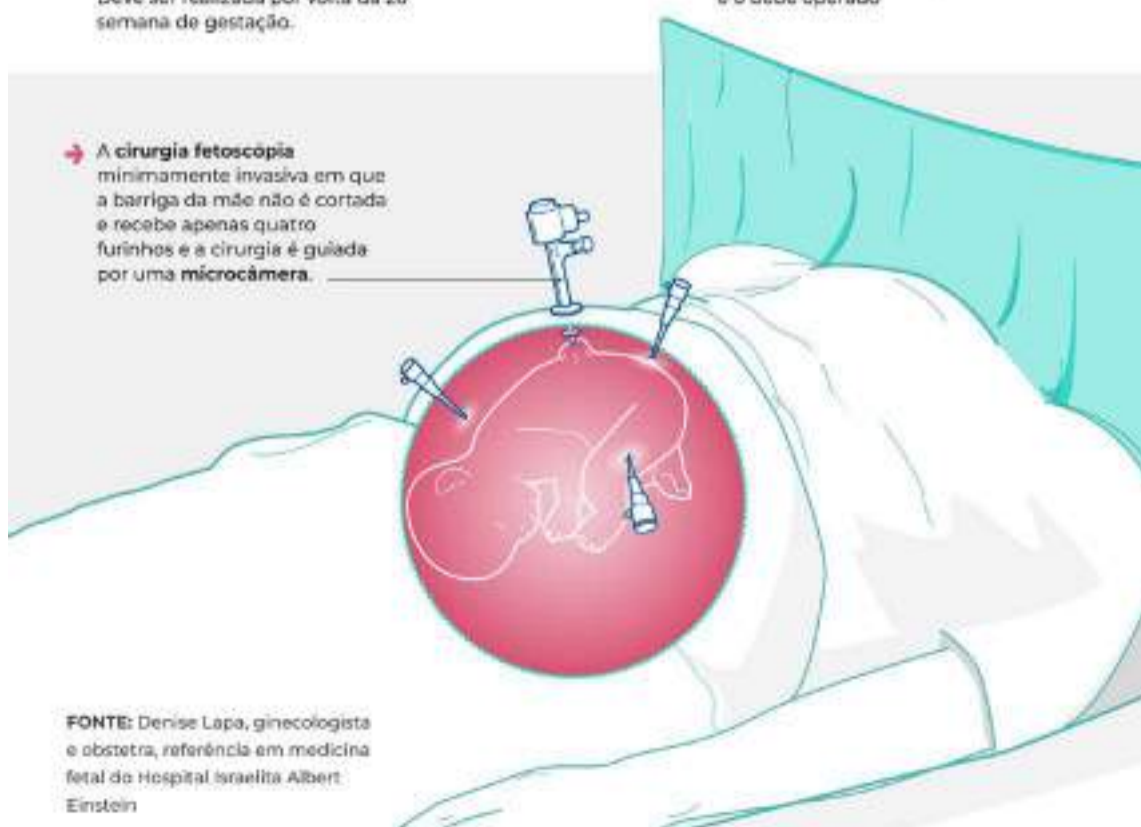
→ O diagnóstico normalmente ocorre por volta da 16ª semana de gestação, quando a mãe vai fazer o exame para identificar o sexo do bebê.

Tratamento

→ A cirurgia fetal intrauterina permite que esses danos sejam minimizados. Deve ser realizada por volta da 26ª semana de gestação.

→ Existe a cirurgia a céu aberto - quando a barriga da mãe é aberta, o útero retirado e o bebê operado.

→ A **cirurgia fetoscopia** minimamente invasiva em que a barriga da mãe não é cortada e recebe apenas quatro furinhos e a cirurgia é guiada por uma **microcâmera**.



FONTE: Denise Lapa, ginecologista e obstetra, referência em medicina fetal do Hospital Israelita Albert Einstein

Código Latino-Americano e Caribenho contra o Câncer traz 17 recomendações para população prevenir a doença



Essa é a primeira edição regional do documento baseado nos hábitos e na realidade socioeconômica; código foi elaborado pelas maiores organizações de saúde do mundo

Thais Szego

O Código Latino-Americano e Caribenho contra o Câncer, que apresenta 17 ações para uma vida mais saudável para a prevenção de tumores, foi divulgado em outubro no Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Essa é a primeira edição do documento com orientações para a população e profissionais da saúde da região. O código, feito pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), da Organização Mundial de Saúde (OMS), e a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), mobilizou mais de 60 especialistas da região que discutiram diretrizes de prevenção e diagnóstico da enfermidade considerando as condições epidemiológicas, econômicas, sociais e culturais desses países.

O código foi desenvolvido entre os anos de 2021 e 2022 e traz ações que incluem desde aspectos relacionados

à vida saudável em geral, com alimentação equilibrada, prática de atividade física e combate ao tabagismo. O documento também traz informações sobre a amamentação como forma de prevenir obesidade em crianças e a importância da vacinação, entre elas, a contra o HPV (papilomavírus humano), entre outras orientações (veja mais abaixo). Assuntos atuais, como o uso de cigarros eletrônicos, também foram inseridos na relação das ações.

Essa é a primeira adaptação do Código Europeu Contra o Câncer, que já está na sua quarta versão. E, segundo especialistas, é fundamental que o documento seja ajustado à realidade da população, pois envolve fatores socioeconômicos e estruturais próprios levando em consideração desafios ligados à pobreza, falta de saneamento básico, acesso à água potável, insegurança alimentar, estruturas de saúde insuficientes para

atender a todos, entre outros. “Mesmo que alguns fatores de risco sejam comuns a todos os países, algumas especificidades da região, como a incidência da bactéria *H. pylori*, que é extremamente comum por aqui e é um dos principais fatores de risco para tumores gástricos, foram incluídas no documento. Na Europa, por exemplo, esse não é um problema”, diz Carolina Espina, cientista da IARC.

“Além disso, precisamos nos ater ao fato de que a ciência mostra quais são as interferências mais eficazes para combater a doença, mas a situação de cada país e seu contexto socioeconômico determina os recursos financeiros e humanos, entre outros, que podem ser utilizados”, acrescenta.

Os itens mostram formas de prevenir os tumores pois, segundo estatísticas, mais de 1/3 dos casos da enfermidade estão associados a fatores de risco evitáveis. “É fato que a prevenção do

câncer – e de outras doenças – está muito relacionada a comportamentos e estilos de vida mais saudáveis, como a adoção de práticas esportivas, dietas equilibradas, controle da obesidade e consumo de alimentos saudáveis, entre outros hábitos. Sendo assim, disseminar informação sobre prevenção é um caminho norteador para a redução dos casos e do impacto econômico-financeiro na sociedade”, diz Ida Sztamfater, presidente da AMIGO, iniciativa da Sociedade Benéfica Israelita Albert Einstein direcionada para prevenção de câncer e pesquisas científicas de doenças do sangue que beneficiem toda sociedade brasileira, entidade que ajudou no financiamento do projeto e está trabalhando na sua divulgação.

Segundo especialistas, o código tem um papel decisivo na conscientização da população. “Formalizar e unificar em um único documento as recomendações para

prevenção do câncer com respaldo técnico-científico e feito com linguagem simples permite a divulgação delas não só para os profissionais da saúde, mas também para toda a sociedade”, afirma a oncologista Vanessa Montes, coordenadora médica da Oncologia do Hospital Municipal Vila Santa Catarina/Hospital Israelita Albert Einstein.

Ela explica que disseminar informação é imprescindível para fazer com que esses riscos sejam efetivamente evitados, afinal, o comportamento de cada indivíduo precisa estar alinhado com esse propósito, oferecendo a todos uma educação para a saúde com estímulo ao autocuidado. “Sendo assim, quanto mais seguirmos as diretrizes, menor será o risco de desenvolvimento de casos da doença, impactando diretamente os pacientes e a saúde pública e suplementar”, diz Sérgio Eduardo Alonso Araújo, diretor médico do Centro de Oncologia e Hematologia do Einstein.

Aumento dos casos de câncer

O combate a novos casos é muito importante, pois eles tendem a crescer impulsionados pelo estilo de vida moderno e pelo envelhecimento da população. A elevação dos números é mais acelerada nos países e regiões mais pobres, o que é provocado pelas carências e desigualdades características deste lado do mundo. Para América Latina e Caribe, a OMS prevê um aumento de 67% dos diagnósticos de câncer até 2040, atingindo 2,4 milhões de pessoas. No Brasil, a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para o triênio 2023-2025 é de 704 mil novos casos a cada ano. E aqui, como no resto do mundo, o câncer é uma das doenças que mais matam.

A partir do lançamento, cada país tem as suas atribuições para que o código seja propagado. "O Brasil deve impulsionar políticas públicas e ações no sentido de disseminar o conteúdo e contribuir para a redução da incidência da doença por meio do Ministério da Saúde e do INCA", conta Araújo, do Einstein.

Veja quais são as 17 ações listadas no documento e comece a colocá-las em prática.

1. Não fume ou use qualquer tipo de tabaco. Se você usa, é possível parar. Se necessário, conte com ajuda profissional. Também não use cigarros eletrônicos, pois levam ao uso de produtos de tabaco.

2. Faça de sua casa um lugar livre da fumaça do tabaco. Respeite e promova as leis que garantem espaços livres de fumaça do tabaco para cuidar da nossa saúde.

3. Mantenha ou atinja seu peso saudável, ao longo da vida, para ajudar a prevenir vários tipos de câncer.

4. Faça atividade física diariamente, ao longo da vida, e limite o tempo que passa sentado. Ser uma pessoa fisicamente ativa ajuda a preve-

nir vários tipos de câncer.

5. Tenha uma alimentação saudável:

- Coma a maior quantidade possível de verduras e frutas em cada refeição. Inclua, habitualmente, leguminosas como feijão e lentilha.

- Coma grãos integrais, como pão integral, e arroz integral, em vez de grãos refinados, como pão branco ou arroz branco.

- Evite o consumo de bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos prontos com açúcar). Prefira água potável.

- Limite o consumo de alimentos ultraprocessados, como doces, cereais matinais açucarados, salgadinhos, bolinhos e biscoitos, entre outros. Em vez disso, coma alimentos naturais ou preparados em casa.

- Evite carne processada, como embutidos (presunto, mortadela), salsichas, linguiças ou carnes salgadas, e limite o consumo de carne vermelha.

- Limite o consumo de bebidas em temperaturas muito quentes, como mate, chá ou café. Aguarde alguns minutos até sentir que o líquido não queima seus lábios ou língua.

6. Evite o consumo de bebidas alcoólicas para ajudar a prevenir vários tipos de câncer.

7. Amamente, quanto mais meses, melhor, para ajudar a prevenir o câncer de mama e o excesso de peso na criança.

8. Proteja-se da exposição direta ao sol nos horários de maior intensidade para ajudar a prevenir o câncer de pele.

9. Se você cozinha ou aquece sua casa com carvão mineral ou lenha, evite o acúmulo de fumaça dentro de casa.

10. Se houver alta poluição do ar em seu ambiente (externo), limite o tempo que você passa ao ar livre.

11. Informe-se se o seu

trabalho o(a) expõe a substâncias que podem produzir câncer e exija e adote as **medidas de proteção recomendadas**.

12. A infecção pela bactéria *Helicobacter pylori* pode causar câncer de estômago. Converse com os profissionais de saúde para ver se você poderia se beneficiar da detecção da bactéria e do tratamento da infecção.

13. Infecções por vírus como os das hepatites B e C, o vírus do papiloma humano (HPV) e o vírus da imunodeficiência humana (HIV) também podem causar câncer. Portanto:

- Vacine as crianças contra o vírus da hepatite B nas primeiras 24 horas de vida.

- Vacine-se e sua família, em qualquer idade, caso não tenha recebido a vacina.

- Vacine meninas e adolescentes contra o HPV para ajudar na prevenção, principalmente, do câncer do colo do útero, além de outros tipos de câncer.

- Realize essa medida pre-

ventiva nas idades recomendadas em seu país. Se disponível, vacine também os meninos.

- Converse com profissionais de saúde para saber se você pode se beneficiar da detecção e tratamento dos vírus das hepatites B e C para ajudar a prevenir o câncer de fígado.

- Faça o teste para HIV e pergunte sobre os programas de prevenção e tratamento disponíveis em seu país.

- Certifique-se de usar preservativo ou camisinha de forma correta e sistemática, especialmente com parceiros novos ou casuais.

14. Não faça reposição hormonal na menopausa, a menos que seja indicada pelo seu médico. A reposição hormonal pode causar câncer de mama.

O câncer pode ser controlado e curado se for detectado precocemente e tratado no momento certo:

15. Se você tem entre 50 e 74 anos, procure o serviço de saúde e solicite o exame

de detecção precoce do câncer de cólon e reto (sangue oculto nas fezes ou colonoscopia). De acordo com os resultados, siga as recomendações do profissional de saúde.

16. Se você tem 40 anos ou mais, vá ao serviço de saúde a cada dois anos para fazer um exame clínico das mamas. A partir dos 50 até os 74 anos, faça uma mamografia a cada dois anos. De acordo com os resultados, siga as recomendações do profissional de saúde.

17. Se você tem entre 30 e 64 anos, procure o serviço de saúde e solicite o teste molecular do vírus HPV, pelo menos a cada 5 a 10 anos, para detecção precoce do câncer do colo do útero. Pergunte se você mesmo pode coletar a amostra. Caso não tenha acesso ao teste de HPV, solicite o teste disponível em seu país. De acordo com os resultados, siga as recomendações do profissional de saúde.

Fonte: Agência Einstein

Grupo Planaseg
Corretora de Seguros

Você sabia que tem seguro de vida para pessoas com mais de 66 anos?

planaseg.com.br 19 3447-2000

Esgoto bem tratado gera mais saúde e qualidade de vida

No município de Piracicaba existe cerca de 1.800 km de tubulação de esgoto

Ao abrir uma torneira, acionar a descarga do vaso sanitário ou ligar o chuveiro, o sistema hidráulico do imóvel entra em ação, enviando os efluentes gerados internamente até a rede pública de esgoto. Em seguida, o esgoto é encaminhado até uma estação de tratamento.

Mas você sabe como isso acontece? O processo percorrido é extenso e complexo. Exatamente por isso, precisa de atenção especial.

Com uma população de quase 410 mil habitantes, Piracicaba consegue garantir mais qualidade de vida a seus cidadãos hoje do que há 11 anos, graças aos serviços que a Mirante, empresa da Aegea Saneamento, a maior da rede privada do país, oferece para a população.

De acordo com o coordenador de Operações e Serviços da Mirante, Alan Pedra, essas redes são responsáveis por transportar todo

efluente gerado nos imóveis para as estações de tratamento. "Como exemplo, se colocado todos esses tubos em linha reta, dava para sair de Piracicaba e chegar a Salvador (BA)", compara.

Segundo Alan, a caixa de inspeção é o limite entre o imóvel e a rede pública de esgoto. "Na rede pública, o efluente flui até uma estação de tratamento onde passa por todo o processo de tratamento de forma rigorosa e controlada e, depois disso, é devolvido para a natureza, nos corpos hídricos, com todas as condições de tratamento", afirma.

PLANO ÁGUAS DE VERÃO

Mas para que todo esse processo aconteça de forma eficiente, é necessário que a rede coletora de esgoto seja utilizada de maneira consciente.

Para isso, a Mirante promove, durante todo o ano, campanhas alusivas ao tema e, no último mês de outubro, lançou o Plano Águas de



Universalização do serviço reduz índice de doenças e garante a saúde da população

Verão 2023-2024, que tem como objetivo conscientizar e educar a população para reduzir a quantidade de lixo descartado indevidamente, orientar sobre a separação da rede pluvial da rede de esgoto.

A principal ideia é evitar problemas que historicamente se agravam durante as estações mais quentes e chuvosas do ano, como obstruções e extravasamento. "Os principais causadores de extravasamento de esgoto são o lixo descartado incorretamente na rede de esgoto e as ligações irregulares de água pluvial também na rede de esgoto", diz Alan.

POÇO DE VISITA (PV)

Importantíssimos no sistema de esgotamento sanitário, os Poços de Visita (PVs) são os acessos que as equipes têm para realizar vistorias e avaliações das redes de esgoto, particulares ou públicas.

"Os PVs são aquelas tampas de ferro, redondas, dispostas nas ruas e calçadas, e que nos ajudam a cuidar de toda a rede", explica Alan. Segundo ele, esgoto bem tratado gera mais saúde e qualidade de vida. Com tratamento adequado de efluentes, os índices de doenças como có-

lera, infecções gastrointestinais, febre tifóide, poliomielite, amebíase, esquistossomose, entre outras, foram erradicados ou reduzidos vertiginosamente em municípios onde o serviço foi universalizado.

Alan reforça: "As pessoas jamais devem jogar qualquer tipo de lixo na rede de esgoto, como papel higiênico, absorventes, cotonetes, fraldas, cabelo, fio dental, entre outros, para não haver riscos de extravasamento. Também não devem realizar conexões irregulares de águas de chuva na rede de esgoto."



COLÉGIO
PoliBrasil
Portal para o Futuro

O FUTURO DO SEU FILHO
É NO COLÉGIO POLIBRASIL:

**MATRÍCULAS ABERTAS
PARA ENSINO FUNDAMENTAL
E ENSINO MÉDIO COM**

**30% de
DESCONTO!**

VAGAS LIMITADAS!

(19) 3417-5200 (19) 98962-8642

RUA MORAES BARROS, 422 - CENTRO, PIRACICABA - SP

f /colegiopolibrasil @colegiopolibrasil

colegiopolibrasil.com.br



A Força da Oração no Enfrentamento do Luto: Reflexão e Consolo na Hora da Partida

O luto é uma jornada pessoal e, muitas vezes, repleta de dor e saudade. Em momentos de perda, encontrar consolo e um espaço para reflexão pode ser fundamental. Uma maneira valiosa de enfrentar o luto é por meio da oração. Assim como o Cemitério Parque da Ressurreição oferece missas matinais para elevarmos o espírito, a prece pode ser uma fonte de apoio e conforto durante esse período desafiador.

A oração tem o poder de conectar os enlutados a algo maior do que eles mesmos, oferecendo uma sensação de propósito e significado em meio à dor. Ao elevar nossos pensamentos e sentimentos por meio da prece, somos convidados a encontrar conforto na espiritualidade e na fé, independentemente de nossas

crenças religiosas específicas.

A oração também é uma oportunidade para a reflexão profunda. Durante o luto, é natural questionar o sentido da vida e o destino daqueles que partiram. Através da prece, podemos explorar essas questões e buscar entendimento. Ela nos convida a olhar para dentro de nós mesmos, a compartilhar nossas emoções com um poder superior, além de encontrar paz no ato de confiar nossos fardos espirituais.

No Cemitério Parque da Ressurreição, as missas matinais proporcionam um momento de comunhão e reflexão. Da mesma forma, a oração pode ser uma cerimônia pessoal que nos permite lembrar com carinho aqueles que já se foram. É uma oportunidade de honrar suas memórias e celebrar as vidas que tocaram a nossa.

Através da oração, mantemos viva a chama daqueles que amamos, permitindo que sua influência positiva continue a nos guiar.

Independente da forma como escolhemos orar, seja por meio de palavras escritas, preces tradicionais ou simplesmente em silêncio, a oração é uma ferramenta universal de consolo e reflexão. Ela nos recorda que, mesmo em meio à dor, há espaço para a esperança e para a cura.

Convidamos você a conhecer o Cemitério Parque da Ressurreição, onde as missas matinais, sempre às 7h da manhã, oferecem um espaço acolhedor para a oração e a reflexão. Lembre-se: a prece pode ajudar a aliviar a dor do luto e oferecer apoio na jornada em direção à paz interior e à aceitação.

Foto: Marcel Yamauti



Uma maneira valiosa de enfrentar o luto é por meio da oração. Assim, o Cemitério Parque da Ressurreição oferece missas matinais para elevarmos o espírito



Um lugar voltado para a vida
Todos os dias missas às 7h

Jazigos para compra e aluguel

Serviços: Floricultura, Velórios, Sepultamentos, Exumação, Lanchonete, Playground

Funerária 24h
(19) 3426-4877

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

www.parquedaressurreicao.com.br



Aposentadoria por tempo de contribuição 2024: regras de transição da idade mínima e do sistema de pontos

Estamos chegando no mês de dezembro e em vias da entrada do ano novo, quando entrarão também em vigência novas regras para homens e mulheres se aposentarem por tempo de contribuição pelo INSS. Nesta coluna, conheceremos os requisitos para concessão da aposentadoria pelas regras de transição da idade mínima e do sistema de pontos no ano de 2024. Para o segurado da Previdência Social se aposentar pela regra de transição da idade mínima será necessário ter, como o nome diz, uma idade mínima. Embora o nome dado à essa regra seja de "idade mínima" há, ainda, um tempo de con-

tribuição mínimo fixo a ser respeitado, qual seja, 30 anos para a mulher e 35 para o homem. Em 2024, a idade mínima para a mulher se aposentar será de 58 anos e meio e, para o homem, de 63 anos e meio, desde que possuam, respectivamente, 30 e 35 anos de tempo de contribuição. A idade mínima vai aumentando ano a ano e terminará em 2027 para o homem, quando finalmente será necessário possuir 65 anos de idade para se aposentar e, em 2031 para a mulher, a partir de quando somente se aposentará aos 62 anos de idade. Como também o próprio nome diz no sistema de

pontos, a soma da idade e do tempo de contribuição do homem e da mulher deverá atingir uma determinada pontuação para que possam se aposentar. Em 2024, a pontuação será a seguinte: 101 pontos para o homem e 91 para a mulher. A exigência aumentará um ponto por ano, até chegar a 100, para mulheres, e 105, para homens. Importante destacar que, independentemente da soma válida no ano em que o segurado completar as exigências, haverá a necessidade de comprovar o tempo de contribuição de 30 anos (mulheres) e 35 anos (homens). Em relação ao cálculo do valor das aposentadorias aqui



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

tratadas, é importante destacar que ele será feito com base na média de todos os salários de contribuição do segurado desde julho de 1994, ou seja, soma-se todas as contribuições feitas ao INSS e divide-se pelo número total de tais contribuições. Pois bem, homens

recebem 60% da média em razão de 20 anos de contribuição, acrescido de 2% por ano que superar os 20 anos; já as mulheres recebem igualmente 60% da média, mas em razão de 15 anos de contribuição, acrescido de 2% por ano que ultrapassar os 15 anos de contribuição.

ACADEMIA FEMININA

ESPAÇO FITNESS

DESCUBRA O SEU MAIS ALTO POTENCIAL

VENHA PRO TREINO!
CONSTÂNCIA É O SEGREDO!

Vem treinar conosco
Academia Feminina
Espaço Fitness
Academia 100% feminina

PLANOS À PARTIR DE
R\$ 74,90

TREINO PERSONALIZADO
ESPECIALISTA EM TREINO FEMININO
ACOMPANHAMENTO DOS RESULTADOS

Academia Feminina
espaço Fitness
(19) 2537-2277

19 993776299

Frias Neto tem vagas de emprego nas áreas comerciais e administrativas



Fotos: Divulgação

Imobiliária líder no mercado expande sua equipe

Empresa idônea no mercado imobiliário, a Frias Neto Consultoria de Imóveis estende sua exclusividade às equipes e seus números, tendo aberto recentemente vagas nos setores administrativo e comercial da empresa. Confira as vagas:

Para o setor administrativo:

Apoio Logístico:

Agilizar o andamento das documentações na compra e venda de imóveis e o andamento de faixas e placas. Algumas atividades incluem: Transporte de documentos entre a empresa e cartórios, Prefeitura, bancos, clientes, escritórios de serviços terceirizados, compras diversas, de acordo com as necessidades da empresa.

Vistoriador de Imóveis:

Vistoriar e fazer o levantamento das condições do imóvel na entrada e saída do locatário para garantir o registro do estado real do produto.

Trainee para área adminis-

trativa:

Apoio aos colaboradores do departamento para o qual foi designado atuar, recebimento de solicitações, orientação e auxílio na realização de serviços, acompanhamento, manutenção e atualização de cadastros ou registros.

As vagas abertas para o setor administrativo possuem benefícios como Vale Transporte, Vale Alimentação, Convênio Médico e Odontológico. Parcerias com Universidades, Restaurantes, Escolas de Idiomas e Supermercados.

Já para as vagas de trainee, a imobiliária oferece bolsa auxílio, vale alimentação e transporte, além de diversas parcerias.

Para o setor comercial

Corretor especialista

Sua missão é oferecer suporte ao cliente do início à conclusão da transação imobiliária, acompanhando e fornecendo todos os esclarecimentos necessários. Vagas focadas para diferentes



Em 2023, a imobiliária se superou em todos os resultados, sendo em Venda de imóveis prontos, Lançamentos ou Locação

segmentos, seja especialista em Locação, Vendas ou Lançamentos.

Há quase 35 anos no mercado, a Frias Neto se estabeleceu como agente do desenvolvimento do mercado imobiliário de Piracicaba, se destacando novamente em 2023, recebendo, pelo 11º ano

consecutivo o prêmio Top Of Mind - Marcas de Sucesso e, mantendo o primeiro lugar do pódio ao ser a imobiliária mais lembrada pelos piracicabanos.

A Frias Neto comercializa um imóvel por hora e também tem hoje mais de R\$5 bilhões de ati-

vos imobiliários sob sua gestão. Em 2023, a imobiliária se superou em todos os resultados, sendo em Venda de imóveis prontos, Lançamentos ou Locação.

Para saber mais sobre as vagas ou se candidatar, [clique aqui.](#)

LANÇAMENTO

LOTES A PARTIR DE:
300 M²

100%
PRONTO PARA VOCÊ
IDEALIZAR O PROJETO
DA SUA VIDA

210 MIL
MAIS DE 210 MIL M²
DE ÁREA VERDE
E LAZER

13 MIL
CLUBE PRIVADO
COM 13 MIL M² COM
DIVERSAS OPÇÕES

BELMONTE
PIRACICABA

O MELHOR LUGAR DO MUNDO: A SUA CASA, DO SEU JEITO.

LOTEAMENTO FECHADO

Vista aérea do local

- BIOMETRIA FACIAL PARA ACESSO DOS MORADORES
- CÂMERAS DE MONITORAMENTO
- CERCA ELÉTRICA

GRANDE OPORTUNIDADE EM PIRACICABA!

- Quadra de tênis
- Quadra poliesportiva
- Campo de futebol gramado
- Quadra de beach tennis
- Club House
- Área gourmet
- Piscina
- Academia
- Espaço zen
- Espaço pet
- Playground

VISITE O STAND E SEJA BEM-VINDO AOS MELHORES DIAS DA SUA VIDA | **RUA MOACYR CORRÊA - BAIRRO CAMPESTRE | PIRACICABA** | APONTE SUA CÂMERA E SAIBA MAIS

Cidade limpa, povo civilizado. Não jogue este impresso em via pública. Loteamento aprovado pela Prefeitura do Município de Piracicaba sob Protocolo nº 338.157 de 15/05/2023 com Alvará Municipal de Licença Nº 0002/2023 e Registro de Loteamento R-12/86846 do 2º Oficial de Registro de Imóveis de Piracicaba. As obras de infraestrutura encontram-se executadas conforme TVO Nº0005/2022 (processo Nº82.086/2009) datado de 17/02/2022. Impresso em novembro/2023.

Intermediação:
FRIASNETO
CONSULTORIA DE IMÓVEIS

Incorporação e Construção:
PAEZ DE LIMA
CONSTRUTORES | EMPREENDIMENTOS

Alex Madureira tem nova audiência no DER

Foto: Aldo Guimarães

Deputado vem solicitando passarela no Algodal e pavimentação de estradas rurais

Folha de Piracicaba

O deputado Alex Madureira esteve ontem em audiência com Sérgio Codelo, superintendente do Departamento de Estradas de Rodagem do Estado de São Paulo (DER), para discutir duas pautas, uma bem específicas para a cidade e outra para a Região Metropolitana de Piracicaba.

“Estamos solicitando a instalação de uma passarela de pedestres no bairro Algodal, na Rodovia Luiz de Queiroz SP-304, no Km 167, e bem em frente ao Arena Atacado. Essa é uma demanda que estamos plei-

teando desde o início do meu primeiro mandato”, informou Alex Madureira.

O outro assunto tratado durante a audiência diz respeito a necessidade de pavimentação de três estradas rurais da região, especificamente a do Canal do Torto (PIR-011W), da Francisco Perez Gonzalez (PIR 290) e a Madeira (PIR 017/290).

“Estamos trabalhando para melhorar a infraestrutura viária da nossa cidade e garantir mais segurança e conforto tanto para os moradores de Piracicaba, como também para a população da região”, justificou Alex Madureira.



Alex Madureira e Sérgio Codelo

Artigo

Sanfona, Viola e Canção

“Saudades da Minha Terra” sai de um dedilhado, cuidadoso, da viola caipira; “As Andorinhas” passeia nas 12 cordas do violão; as “Nuvens de Lágrimas” dança ao som do acordeão e a primeira e a segunda vozes constroem a “Casinha Branca” — todas melodias que representam o melhor do estilo sertanejo raiz. Todos os domingos, das 7 às 9 horas, quem sintoniza a FM 105,9 — a Rádio Educativa — acompanha o Programa Encontro Sertanejo com a dupla Claudemir e Moisés.

O gosto pela música veio de forma natural, no convívio familiar, assim como o hábito de fumar. Claudemir cresceu na cidade, na “Rua da Cavalinho”, na Vila Rezende, em Piracicaba. Estudou na E.E. Abigail Azevedo Grillo e fez o técnico em processamento de dados no CTU — Colégio Técnico Universitário. Aos 12 anos começou a trabalhar como auxiliar de merchandising — os conhecidos repositores nos supermercados —, na empresa Orniex, dos detergentes ODD. Ele e os colegas percorriam a cidade inteira a pé e abasteciam as diversas unidades do “Brasil”; do “Guerra”, no Centro; do “Aliberte” na Vila até do “Scarpari”, na avenida Raposo Tavares. Entre um destino e outro, aprendeu a fumar.

De tanto ouvir o pai, João Jesus, sanfoneiro, entoar as mais lindas

canções, logo fez dupla com o irmão Paulo Rogério e, por 10 anos, integraram grupos jovens para tocar nas missas e nas festas. Via o pai dedilhar o acordeão enquanto fumava



cigarros.

Nos anos 1990, conheceu o Brasil inteiro quando se empregou na Anacol, fabricante do creme dental Kolynos. A letra da música “De São Paulo a Belém”, de Rio Negro e Solimões, descreve, com perfeição, as suas idas e vindas. Viajou por inúmeros estados e cidades como Americana, Limeira e Araras, passando por Ribeirão, Franca e Barretos. Em Minas Gerais, passou por Uberaba e Uberlândia. Seguiu caminho até as

Caldas Novas em Goiás e, quando a saudade, como um prego, feria e martelava o coração, voltava, muitas vezes depois de mais de 80 dias longe de casa. O roteiro das vendas

incluía até os longínquos Rondônia e Acre. Foi lá, na distante Porto Velho, que conheceu o cantor, por coincidência também piracicabano, Moisés. Este, na época, trabalhava na Aços Gerdau e, juntos, passaram a se reunir para tocar nos churrascos dos clientes. Assim, surgiu a dupla “Claudemir e Moisés”.

Gostava de jogar futebol, mas, certa vez, em 2005, lesionou o joelho e precisou operar o ligamento cruzado anterior. Assustara o cirurgião

quando confessou fumar 40 cigarros por dia. O médico recomendou que suspendesse o mau hábito até a véspera da operação. Acendeu 2 cigarros e os fumou, antes da meia-noite. Quando voltou a casa, a esposa, Ana Maria, havia escondido os maços. Desde então, vencera o vício. Todavia a conta dos 30 anos de tabagismo chegaria bem mais tarde, em 2019.

O domingo amanhecera ensolarado, bom para uma caminhada. Findas a reza e a cantoria na missa sertaneja na Igreja São Francisco, na Vila Rezende, Ana Maria assustara-se com a palidez e a dificuldade de respirar do esposo. Rumaram à Santa Casa. Lembrara-se de tossir e de elevar os braços — conselho popular diante da suspeita de um ataque cardíaco. Subira, sozinho, o elevador até o EMCOR e, realizado o eletrocardiograma, o diagnóstico se confirmara: Infarto Agudo do Miocárdio, cujo melhor tratamento consiste na realização de cateterismo e de angioplastia para desobstruir a coronária ocluída. Durante o procedimento, sofreu parada cardíaca e recebeu 4 choques, mas, com a destreza do Dr. Humberto Passos no implante dos “stents”, sobreviveu. Aproveitou, para refletir, os dias internado na UCO (Unidade Coronariana), durante as visitas

diárias, com orações junto a todos os pacientes, os médicos e a equipe. Sentiu muito medo e temeu por sua vida, a cada disparo dos alarmes nos monitores. A doença o fez mudar os hábitos de vida. Procurou melhorar a alimentação, praticar mais atividades físicas e valorizar os bons momentos com a família e os amigos.

Segundo dados do Ministério da Saúde, o tabagismo mata 5 milhões de pessoas anualmente no mundo. No Brasil, 200 mil perdem a vida vitimadas pelas mais de 50 doenças causadas pelo consumo de cigarros. No topo da lista, encontra-se o infarto do miocárdio que, não por acaso, é a maior causa de mortes no país — estima-se que ocorram 400 mil casos anuais e que, a cada 5 a 7 deles, uma pessoa morra. Nesse cenário, os tabagistas saem em desvantagem: o risco é 3 vezes maior. Mas a cessação do tabagismo o reduz substancialmente. Uma boa notícia: após um ano sem fumar, ele cai pela metade.

Claudemir trabalha, ainda, no segmento de vendas; hoje, ao lado da esposa, comanda a empresa NutriMais, mas vive imerso na cultura sertaneja, alegre e descontraída dos festejos, e na fé e na religiosidade, revestidas de cores e de sons das “Missas Caipiras”.

Juliana Previtali - Médica cardiologista - Idealizadora do projeto Paradas pro Sucesso



Em audiência pública, deputada Bebel reafirma posição contra a privatização da Sabesp

A Sabesp é uma empresa lucrativa. “Em 2022, a Sabesp apresentou uma receita líquida de R\$ R\$ 3.121,3 bilhões, 35,4% superior ao ano de 2021

Vanderlei Zampaulo

Em audiência pública na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, na tarde desta última quinta-feira, 16 de novembro, a segunda presidenta da Apeosp (Sindicato dos Professores do Ensino Oficial de Ensino no Estado de São Paulo), a deputada estadual Professora Bebel (PT) reafirmou sua posição contrária à privatização da Sabesp, empresa pública do Estado de São Paulo, responsável pelo abastecimento de água em mais de 370 municípios paulistas, entre eles Charqueada e Águas de São Pedro, na região. A audiência pública, realizada no plenário Juscelino Kubitschek, que foi tomado por lideranças de diversas regiões do Estado, fez parte do processo de tramitação do Projeto de Lei 1501/2023, do governador Tarcísio de Freitas, e contou com a presença da secretária de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística do Estado, Natália Resende, além de representantes do Sindicato dos Trabalhadores em Água e Esgoto (Sintaema) e de representantes de centrais sindicais, sindicatos, entidades e movimentos sociais – entre os quais professoras e professores convocados pela APEOESP – compareceram à ALESP para protestarem contra essa tentativa de entrega do patrimônio paulista, da mais importante empresa estatal paulista ao empresariado nacional e internacional, para que transformem a água e o saneamento público em mercadorias, em detrimento dos direitos da população do estado de São Paulo.

Para Bebel, nesta audiência, o discurso privatista dos representantes do governador Tarcísio de Freitas foi algo ultrajante, para quem tem um mínimo de consciência da importância e o papel dos serviços públicos para a população mais pobre, sobretudo, no caso, o fornecimento de água e saneamento básico. Bebel também critica a secretária estadual do Meio Ambiente, Infraestrutura e Transporte, ao defender a privatização da Sabesp. “O discurso da Secretária de Meio Ambiente, Infraestrutura e Transporte torna-se acintoso quando afirma que a privatização significará redução de tarifas, novos investimentos, atendimentos das necessidades da população. A experiência com as privatizações demonstra o contrário. No estado do Rio de Janeiro, com a

privatização, a tarifa básica passou a ser 102% superior à da Sabesp. Estão aí os péssimos serviços prestados pela ENEL, pelo transporte metroviário prestado pelas linhas privatizadas da CPTM e pelas linhas privatizadas do Metrô. Serviço ruim e caro”, enfatizou a deputada piracicabana.

A deputada Professora Bebel destaca ainda que a Sabesp é um patrimônio de São Paulo, uma empresa lucrativa e que garante o abastecimento de água de qualidade para cerca de 30 milhões paulistas e paulistas diariamente e em mais de 300 municípios atingiu 100% do atendimento de água e tratamento de esgoto. “Para agradecer seus parceiros do mercado financeiro, Tarcísio de Freitas vai na contramão de uma tendência mundial. Cidades como Atlanta e Indianápolis (EUA), Berlim (Alemanha), Buenos Aires (Argentina), Budapeste (Hungria), Joanesburgo (África do Sul), La Paz (Bolívia), e Paris (França), que após amargar com tarifas abusivas e péssimo serviço, estão reestatizando o saneamento”, diz.

Bebel ressalta também que a Sabesp é a maior empresa de saneamento das Américas e a terceira maior empresa no mundo, atendendo cerca de 30 milhões de pessoas, em pelo menos 375 municípios do estado de São Paulo. “A empresa atua com uma das menores tarifas do país e pratica o sistema de subsídio cruzado em que a receita nas maiores cidades possibilita investimentos nos pequenos e médios municípios e nas comunidades isoladas ou de baixa renda. Ou seja, ela tem uma atuação fundamental para as populações mais vulneráveis”, ressalta.

A Sabesp apresenta atualmente índices significativos de cobertura

nos municípios operados, alcançando: 98% com abastecimento de água; 90,7% de coleta de esgoto; e 85% de tratamento, indicadores que a colocam como uma das melhores do Brasil, assim como universalizou o abastecimento de água, a coleta e o tratamento de esgoto em 309 municípios, prevendo-se a universalização nos demais até 2030. “A Sabesp, enquanto empresa pública, vem cumprindo um papel social fundamental para o estado. Exemplo disso foi sua atuação na crise hídrica de 2014-2015, no pe-



A audiência pública, realizada no plenário Juscelino Kubitschek, foi tomada por lideranças de diversas regiões do Estado

ríodo da Covid-19 e na tragédia do Litoral Norte. Momentos em que a Sabesp mostrou sua força e atuou com a máxima prioridade na garantia do abastecimento à população, inclusive com políticas de bônus para redução de consumo, benefícios sociais e abastecimento emergencial, independentemente dos ônus financeiros”, conta.

Além disso, como explica a deputada Professora Bebel, a Sabesp



Bebel destaca ainda que a Sabesp é um patrimônio de São Paulo, uma empresa lucrativa e que garante o abastecimento de água de qualidade para cerca de 30 milhões paulistas e paulistas diariamente

é uma empresa lucrativa. “Em 2022, a Sabesp apresentou uma receita líquida de R\$ R\$ 3.121,3 bilhões, 35,4% superior ao ano de 2021. Quando olhamos para a receita operacional, a Sabesp acumulou R\$ 22.055,80 bilhões,

já comprovamos que a privatização do saneamento não é garantia de melhoria de qualidade dos serviços e de acessibilidade para a população, como demonstram os casos de Itu (SP), Manaus (AM), Ouro Preto (MG), o estado

uma alta de 13,2% em relação ao ano de 2021. Esses indicadores mostram os motivos que determinam nossa luta em defesa de uma Sabesp pública. No Brasil,

de Tocantins e as cidades fluminenses do Rio Claro, Rio das Ostras e Vassouras, recentemente privatizadas”, enfatiza a parlamentar.

JP NEWS
PIRACICABA - 99,5 FM

OUÇA A MELHOR PROGRAMAÇÃO NO SEU CELULAR

Baixe agora mesmo o app da JP News Piracicaba

Disponível na Google Play e na App Store

www.fqpscon.com.br

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@fqpscon.com.br

Foto: Marcelo Germano

Depoimentos marcam o 7º Encontro de Prematuros e Familiares da Santa Casa

Iniciativa aproxima profissionais de saúde e família e reafirma UTI Neonatal como espaço de apoio e vida

Semana com depoimentos emocionados de pais contando, nas redes sociais, suas experiências com a prematuridade de seus filhos; palestras direcionadas à equipe multiprofissional do Hospital na tarde de sexta-feira, 24; e no sábado, 25, encontro de familiares e prematuros que passaram pela UTI Neonatal da Santa Casa de Piracicaba.

Com esta programação, a Santa Casa promove o 7º Encontro de Prematuros e Familiares de sua UTI Neonatal com o tema "A Vida em Movimento". A proposta é celebrar a vida e a luta destes bebês, seus familiares e profissionais da assistência, proporcionando às famílias, antes reunidas em torno da incubadora, um reencontro em um ambiente mais tranquilo e alegre, anos depois desta experiência.

Um exemplo é Rosamaria Alves Omidio, 42, mãe do Lorenzo, hoje com três anos de idade. Ele nasceu de 30 semanas, com 1,2kg, 35 cm e precisou ficar por 58 dias na UTI Neo

da Santa Casa de Piracicaba. "Credito a vida do meu filho a um verdadeiro milagre e ao carinho dessa equipe maravilhosa; obrigada", disse.

Leila Cristina Guimarães, 47, e seu filho Pedro, hoje com 6 anos, também estarão no Encontro. Ele nasceu de 26 semanas, 800 gramas e 34 cm e foi considerado prematuro extremo, permanecendo por 94 dias na UTI Neo. Leila destaca a fé, o apoio familiar e a competência da equipe técnica como "o tripé que garantiu a superação do Pedro".

Também marcarão presença Kelly Regina Wakassugui Baesteiro, 42, e seu filho Theo, hoje com 7 anos. Ele nasceu prematuro e permaneceu cinco meses na UTI Neonatal, boa parte deste período, entubado. Foi um período tenso, repleto de intercorrências, sustos e muita superação. "Mesmo neste cenário, era possível observar como a equipe é amorosa com os bebês e com os familiares, que muitas vezes, passam



A psicóloga Paula Maia, o médico Antônio Ananias e a enfermeira Maiby Parazzi, coordenadores do evento

mais tempo no hospital que na própria casa", disse.

O enfermeiro Devandro Antônio dos Reis Santos, 32, pai de Maria Clara, hoje com 4 aninhos, também vivenciaram perío-

clínica, de forma a facilitar a comunicação efetiva da equipe com os pais. "Atuamos terapêuticamente na crise emergente durante a internação e permanência do bebê na UTI, avaliando a condição psíquica e

orgulho acompanhar o empenho da equipe para a realização deste Encontro, tão importante para o restabelecimento da qualidade de vida dos mais de 20 bebês prematuros de Piracicaba e região

“Atuamos terapêuticamente na crise emergente durante a internação e permanência do bebê na UTI, avaliando a condição psíquica e orientando pais e familiares durante esse percurso”

dos de internação na UTI Neo. Ela nasceu prematura e precisou ficar por quase 50 dias internada na Unidade. "Hoje a Maria é uma menina saudável e inteligente e devemos isso também ao cuidado que ele recebeu dessa equipe fantástica. Obrigada, pessoal".

Para a enfermeira coordenadora da UTI Neo, Maiby Marocco Parazzi, será um momento único. "Os laços que nos unem são muito fortes e rever essas crianças saudáveis, mantendo a vida em movimento, nos dá força para continuar nos aperfeiçoando com o objetivo de garantir uma assistência cada vez mais moderna, resolutiva e humanizada", disse.

Neste contexto, destaque para a atuação do psicólogo, responsável por sensibilizar a equipe para a dimensão subjetiva que cada bebê traz consigo, além de sua história

orientando pais e familiares durante esse percurso", disse a psicóloga Paula Maia, integrante da equipe.

O médico neonatologista Antônio Ananias Filho (CRM 69.400), por sua vez, ressaltou que graças à estrutura que mantém, a UTI Neonatal da Santa Casa hoje é referência para a região. "Um

tratados todos os meses na Unidade", considerou Ananias.

Segundo ele, desde que foi implantada, há 29 anos como a primeira UTI Neonatal da região, a Unidade registrou cerca de 7400 internações nos 14 leitos disponíveis, com uma taxa de ocupação de 80%.



BOX FUJI

VIDROS, BOX E TELA MOSQUITEIRA

- Box de Vidro Temperado
- Box de Acrílico
- Espelhos Cristais
- Tela Mosquiteira



- Tampos Bisotes
- Molduras em Alumínio
- Aquários
- Vitraux



Rua do Resúrio, 2298
8º Paulista - Piracicaba-SP

☎ 3433.1632
☎ 9 7168.3292

📍 Fuji Kawai
📧 @boxfujividraçaria



FURLAN

COMPRESSORES, BOMBAS E MÁQUINAS

☎ 3434-9943

AV. SÃO PAULO, 235 - PAULICÉIA - PIRACICABA/SP



Compressores e peças de reposição | Linha pneumática | Lavadoras | Ferramentas e muito mais!

Encontro Ação de Graças AFOCAPI

1º Encontro aconteceu em Piracicaba e reuniu associados celebrar

Foi no distrito de Tanquinho em Piracicaba que aconteceu no sábado (11/11) o primeiro encontro de "Ação de Graças" da AFOCAPI. Um momento para agradecer e reconhecer quem contribui para o desenvolvimento do agronegócio. "Toda safra é na verdade uma jornada desafiadora, e é graças ao esforço, a dedicação de cada

associado que é possível plantar, produzir, colher e fazer a economia girar ano a ano. Seja no cultivo, na gestão, na inovação, a AFOCAPI é parceira do produtor", disse o presidente da AFOCAPI, José Coral. Durante o evento, os associados levaram um pouco da sua colheita para oferecer e agradecer a Deus por mais um ano de trabalho. O

associado, Jonas Eduardo disse que faz parte da sucessão familiar. "O cultivo começou com meu avô, que já era associado da AFOCAPI, e hoje o que vemos é uma associação mais presente, que busca oferecer cursos para a capacitação dos produtores", disse ele.

O encontro também teve com a apresentação dos Cirurgiões da Alegria com o Espetáculo "Viola Caipira: De Coadjuvante a Protagonista", com a participação do Grupo Viola Caipira de Limeira que juntos contaram a história da Viola Caipira. Um momento de reflexão, interação e alegria. Além de música, teve comida boa e até as tradicionais pamonhas de Piracicaba.

Essa é a segunda edição do Encontro de Ação de Graças da AFOCAPI, que teve início em



Durante o evento, os associados levaram um pouco da sua colheita para oferecer e agradecer a Deus por mais um ano de trabalho.

2022. Esse ano, ainda terão mais dois encontros com os associados em regiões diferentes. "Uma celebração não apenas pelo que foi conquistado, mas uma inspiração para o que podemos alcançar no futuro. Contamos

com a habilidade e dedicação de cada associado para impulsionar o crescimento sustentável, a inovação e a excelência no agronegócio", disse a diretora do Grupo AFOCAPI, Lucimeire Ravelli Peixoto.



Primeiro encontro de "Ação de Graças" da AFOCAPI

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!

Contabilistas de Piracicaba

Sincop conquista 7º título do Joconesp – Jogos dos Contabilistas

O Sincop – Sindicato dos Contabilistas de Piracicaba e região sagrou-se campeão pela 10ª edição do Joconesp - Jogos Abertos dos Contabilistas do estado de São Paulo pela sétima vez. A competição foi realizada de 8 a 12 de novembro de 2023 nas instalações do Sesc na cidade de Bertioga no litoral paulista. O evento é uma realização da Federação dos Contabilistas do Estado de São Paulo – Fecontesp exclusivo para associados dos Sindicatos dos Contabilistas de São Paulo. O principal objetivo dos Jogos é promover a confraternização e uma disputa saudável entre as equipes de profissionais da Contabilidade de diferentes regiões. Foram disputadas mais de dez modalidades esportivas, entre elas: futebol society máster, bocha, canastra/tranca, tênis de mesa, truco, vôlei de areia masculino e feminino, corrida de médio fundo livre, dança de salão (farró livre), biribol e concurso de pesca. A delegação de Piracicaba, com

cerca de 100 componentes, entre atletas e membros de apoio conquistou 132 pontos no total e ficou com o Primeiro lugar geral entre os 14 Sindicatos participantes.

As conquistas por modalidades ficaram com: Futebol (2º lugar), Beach tênis (3º lugar), Bocha (2º lugar), Tênis de mesa (1º e 3º lugares), Truco (2º lugar), Vôlei feminino (1º Lugar), Vôlei masculino (2º e 3º lugares), Corrida infantil (1º lugar), Corrida feminina (1º lugar), CorridaW masculina (3º lugar), Pesca (2º lugar), Mini golf (1º e 2º lugares) e Xadrez (2º e 3º lugares). E ainda destaques para dois atletas de Piracicaba: Paulinho que conquistou 1º lugar no tênis de mesa, 3º no beach tênis e 3º no vôlei masculino; e Lucas Vendemiatti que conquistou o 3º lugar em tênis de mesa, 2º no voley masculino e 1º lugar no mini golf. Com o título deste ano, o Sincop, que é representado pelo mascote "Quinzinho" tornou-se heptacampeão dos Jogos (sete títulos).

O Presidente do Sincop, Danilo Vendemiatti reforça que os Jogos proporcionaram momentos de descontração, além da competição. "Foram dias maravilhosos que vivenciamos com nossas famílias. Eu, especialmente fiquei muito emocionado ao participar de provas junto com meu filho, já que esta foi a primeira edição em que as crianças foram incluídas nas competições", destaca Vendemiatti. O presidente aproveitou mais uma vez para agradecer o empenho de cada atleta, aos organizadores do evento e aos patrocinadores da Delegação piracicabana, Unimed e Uniodonto. Também o banco BPO que patrocinou o uniforme de futebol. "Eles nos deram suporte para compor a equipe e garantirmos uma participação efetiva", finaliza.

Sincop – Sindicato dos Contabilistas de Piracicaba e região Rua Pasqual Guerrini, 55 - Castelinho - Piracicaba/SP Fone: (19) 3422-5655 www.sincop.com.br



O principal objetivo dos Jogos é promover a confraternização e uma disputa saudável entre as equipes de profissionais da Contabilidade de diferentes



A delegação de Piracicaba ficou com o Primeiro lugar geral entre os 14 Sindicatos participantes

Liderança humanizada é tema de palestra no Simespi

Evento gratuito acontece nesta terça-feira (21), às 18h30, no auditório da entidade

Foto: Divulgação

Folha de Piracicaba

O Líder do Amanhã, Aqui e Agora é o tema da palestra gratuita que o empresário e palestrante Douglas Fazanaro realiza nesta terça-feira (21), a partir das 18h, no auditório do Simespi (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras).

Leader coach, master coach e mentor humanizado, Douglas Fazanaro abordará diversos temas relacionados à liderança como a importância de se preparar sempre; a evolução da liderança; conceito e como promo-

ver a liderança humanizada; a liderança pelo exemplo; a importância da integração e do clima organizacional da empresa; o poder da harmonia no ambiente de trabalho; a arte de 'se vender'; o gestor humanizado; e a postura de um verdadeiro gestor de pessoas humanizado.

"O objetivo é preparar os participantes para desenvolver o seu lado humano, a fim de que se tornem verdadeiros líderes por meio da liderança humanizada, melhorando significativamente sua performance pessoal e profissional", explica o palestrante, que também é diretor de comunicação e relações públicas do Simespi e CFO (Chief Finan-



Douglas Fazanaro: melhora da performance pessoal e profissional

cial Officer) do Grupo General Chains.

As inscrições para a palestra gratuita podem ser feitas pelo e-mail cursos@simespi.com.br. Os organizadores pedem a con-

tribuição com um quilo de alimento não perecível para doação a entidades assistenciais. Este ano, as palestras gratuitas realizadas por Douglas Fazanaro já arrecadaram mais de

1,5 toneladas de alimentos.

A sede do Simespi fica na rua Samuel Neves, 1601, Bairro dos Alemães. Mais informações pelo WhatsApp (19) 99183-1025.

Acipi Escola de Negócios recebe inscrições para curso de Inteligência Artificial na prática

Aulas acontecem nos dias 8 e 9 de novembro e tema é inédito na programação do sindicato patronal

Foto: divulgação

A pós o sucesso de participação da aula aberta sobre Inteligência Artificial, a Acipi Escola de Negócios abre inscrições para o curso Inteligência Artificial na Prática - tudo o que você precisa saber para se tornar um expert. Com vagas limitadas, as inscrições podem ser feitas pelo link da bio da Escola de Negócios: @escoladenegociosacipi, com valores especiais para associados da Acipi.

Quem ministrará o curso é Fernando Godoy, empreendedor com mais de 25 anos de experiência nas áreas de tecnologia e inovação nos EUA e Brasil. O curso é uma parceria com a Escola do Metaverso.

"Entender e poder utilizar a IA a seu favor, pode ser um grande diferencial. Este curso não é ape-

nas uma experiência de aprendizado, é a chave para abrir portas em um mundo repleto de oportunidades. Os alunos vão aprender, já no primeiro dia de aula, a usar as principais ferramentas de IA", afirma Godoy.

O curso de Inteligência Artificial na Prática terá 10 aulas on-line e ao vivo que permanecerão gravadas, com acesso por 12 meses.

SOBRE O PALESTRANTE

- Fernando Godoy é especialista em experiências imersivas, web3, metaverso e I.A. Fundador da Flex Interativa, Cervejaria Leuven, Escola do Metaverso e sócio da Sthorm. É palestrante, autor do livro "Metaverso: Como gerar oportunidades e fazer negócios na Web3" e professor de MBA. Godoy



já participou do Programa Shark Tank Brasil e conseguiu um aporte de investimento de mais de R\$ 500 mil reais para uma de suas empresas de Inteligência artificial.

SERVIÇO:

Curso Inteligência Artificial na Prática - Acipi Escola de Negócios

Data: às terças-feiras, de 21 de novembro a 30 de janeiro (exceto dia 2/1)

Local: on-line e ao vivo

Inscrições: Link da bio do instagram @escoladenegociosacipi

Valores: R\$ 297,00 para associado e R\$ 397,00 para não associado

Comitês PCJ promovem seminário internacional

Durante todo o dia, painéis abordaram os avanços e as perspectivas na gestão dos recursos hídricos

Foto: Divulgação



2012 - 1º Simpósio dos Comitês PCJ em 2012 - Em sua trajetória, os Comitês PCJ já realizaram outros importantes eventos para o setor hídrico

Os Comitês PCJ promoveram-na última sexta-feira (17), no Teatro Erotides de Campo/Engenho Central (Piracicaba/SP), o Seminário Internacional "Comitês PCJ - 30 anos: Avanços e Perspectivas na Gestão dos Recursos Hídricos". Com inscrições gratuitas e aberto a todos os interessados, o evento reuniu especialistas brasileiros e franceses para traçar um olhar sobre as realizações dos últimos 30 anos, tendo como foco as perspectivas futuras para a gestão dos recursos hídricos das Bacias PCJ. Quais os desafios? Principais avanços? Como as instituições públicas e privadas podem ajudar como parte fundamental das mudanças? Esses são alguns dos pontos da programação dos painéis do seminário comemorativo aos 30 anos dos Comitês PCJ.

Para participar e conferir todo o conteúdo do evento, basta inscrever-se pelo link: comitespcj30anos.com.br/seminario. Os temas dos painéis

apresentam reflexões sobre as realizações anteriores e atuais, além de traçarem um panorama sobre a importância das Bacias dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá e suas necessidades futuras.

O diretor-presidente da Agência das Bacias PCJ, Sergio Razera, acredita que o seminário é um passo fundamental para reafirmar o futuro da instituição e como será feita a gestão dos recursos hídricos.

"O evento é muito importante porque além de avaliar o que foi feito ao longo desses 30 anos, resultados importantes e muitos avanços, também nos ajuda a projetar o que está por vir. A gestão nunca acaba. Tem data para começar, mas não tem fim. Então, acreditamos que é preciso avaliar o passado e continuar pensando o futuro. É necessário planejar os próximos 30 anos", destacou Razera.

Conforme explicou o secretário-executivo do CBH-PCJ (Comitê Paulista) e do PCJ Federal, André Navarro, diversas

instituições ligadas a gestão hídrica do Brasil e da França integram a programação do seminário. "A ideia é que possamos obter subsídios, a partir do que esses órgãos estão pensando para um futuro próximo, que nos ajudem a resolver situações específicas do PCJ, especialmente relacionadas à criticidade de disponibilidade hídrica".

Além de instituições como ANA (Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico), DAEE (Departamento de Águas e Energia Elétrica do Estado de São Paulo) e Semil (Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística do Estado de São Paulo), também participam da programação a Cetesb (Companhia Ambiental do Estado de São Paulo), o Ministério Público do Estado de São Paulo, o Escritório Internacional da Água (OiEau) e a Agência de Água Loire-Bretagne, ambos da França.

"Os resultados em qualidade e quantidade nos cursos de água não dependem só das

políticas de recursos hídricos, das autorizações de uso e do planejamento que é realizado. Ele depende também do resultado de outras políticas públicas, como, por exemplo, de saneamento", afirmou Navarro.

Perspectivas - De acordo com Razera, o grande objetivo da Agência PCJ e dos Comitês PCJ é garantir água em quantidade e com qualidade para abastecer todos os usos - doméstico, empresarial e para a agricultura. "Muita coisa melhorou ao longo desses 30 anos, mas ainda há muito por se fazer. A gente precisa melhorar o uso da água e verificar como reservar mais no período chuvoso, para poder usar nos momentos de seca. Então, temos muita história ainda para construir e coisa para fazer. De todo modo, participar dessas três décadas do PCJ foi, pessoalmente para mim, muito prazeroso. Tivemos dificuldades, mas também muito estudo e debate. Aos poucos, fomos criando o

que eu chamo de jeito PCJ de fazer a gestão de recursos".

Para Navarro, a expectativa é que nas próximas décadas seja possível encontrar soluções para os desafios do clima. "Esperamos que nas próximas décadas, esse vigor continue e que possamos nos adaptar aos novos desafios que se colocam, como, por exemplo, as variabilidades na ocorrência de chuvas e vazões, em razão das mudanças climáticas. Que a gente possa incorporar essa questão no nosso dia a dia e planejamento, além de criar sempre espaços de participação, capacitação, retenção de membros e ter a capacidade de renovação".

Na opinião do secretário-executivo dos Comitês PCJ, o sentimento que fica é o de participar de uma história muito positiva de estruturação de políticas públicas. "Mais do que isso, de fazer parte da estruturação e da implementação de ações inovadoras, inclusivas, participativas e democráticas".

30 anos

Os Comitês PCJ comemoram 30 anos neste mês de novembro. 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, incluindo a contrapartida dos tomadores, em 892 empreendi-

mentos. São iniciativas que vão do tratamento de esgotos e o controle de perdas de água no abastecimento ao reflorestamento e educação ambiental.

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 recursos 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 das Bacias Hidrográfica dos Rios Piracicaba e Jaguari), colegiado mineiro das Bacias PCJ, que completou 15, também este ano.

SERVIÇO

Seminário Internacional Comitês PCJ - 30 anos: Avanços e Perspectivas na Gestão dos Recursos Hídricos

Data: 17/11/2023 (sexta-feira)

Horário: 9h às 17h30

Local: Teatro Erotides de Campo - Engenho Central -

Piracicaba/SP

Inscrições gratuitas: <https://comitespcj30anos.com.br/seminario/>

PROGRAMAÇÃO

9h - Credenciamento

9h30 - Mesa Aberta. Instituições representadas:

Comitês PCJ, da Agência das Bacias PCJ, Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico (ANA), Instituto Mineiro de Gestão de Águas (Igam), Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística (Semil), Escritório Internacional da Água (OiEau), Agência de Água Loire-Bretagne, Departamento de Águas e Energia Elétrica (DAEE), Companhia Ambiental do Estado de São Paulo (Cetesb), Consórcio PCJ, Grupo de Atuação Especial de Defesa do Meio Ambiente do Ministério Público do Estado de São Paulo (Gaema-PCJ) e Semil (Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística do Estado de São Paulo).

10h30 - Painel 1: História e avanços ocorridos nas Bacias dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá. Moderador: Rui Brasil.

Participantes: Astor Dias de Andrade, Domênico Tremaroli (Cetesb) e Francisco Carlos Castro Lahóz (Consórcio PCJ).

12h - Almoço.

13h30 - Painel 2: Perspectivas para o planejamento e a gestão dos recursos hídricos. Moderador:

André Luiz Sanchez Navarro (Secretário-executivo do CBH-PCJ e do PCJ Federal). Participantes: Hervé Gilliard (Agência de Água Loire-Bretagne - França), Og Arão Vieira Rupert (ANA), Caroline Tubero Bacchin (DAEE) e Marcelo da Fonseca (Instituto Mineiro de Gestão de Águas).

15h45 - Painel 3: Perspectivas para a articulação e integração com outras políticas públicas. Moderador:

Sergio Razera (Diretor-presidente da Agência das Bacias PCJ). Participantes: Alexandra Faccioli Martins (Ministério Público do Estado de São Paulo), Eric Tardieu (Escritório Internacional da Água - França) e Domênico Tremaroli (Cetesb).

17h - Encerramento - com Comitês PCJ e da Agência das Bacias PCJ.





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. NAIM AZEVEDO EUJUI, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 59 anos de idade e era casado com a Sra. Eliana Aparecida Roque Azevedo Ejuji. Era filho do Sr. Nazmi Ejuji e da Sra. Dalva de Azevedo Ejuji, falecidos. Deixa a filha: Camila Roque Azevedo Ejuji Momesso casada com Rafael Momesso Cardoso. Deixa o neto Miguel, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 14:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial de São Pedro – Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de São Pedro. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA IZABEL DE CASTILHO - Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era filha do Sr. Geraldo de Castilho e da Sra. Leontina Gonçalves de Castilho, falecidos. Deixa o filho: Marcos Roberto Castilho casado com Kelly Cristina Moreira Castilho. Deixa 2 netas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 16:00hs, 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.

SR. BENEDITO DOMINGUES DE OLIVEIRA, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 75 anos de idade. Era filho do Sr. Domingos Jose de Oliveira e da Sra. Marta Rosa Cardoso, falecidos. Deixa irmãos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 14:00 hs, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. VICENTE DE SOUZA FILHO, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Cristina Malosso de Souza. Era filho do Sr. Vicente de Souza e da Sra. Benedita de Moraes, falecidos. Deixa os filhos: Vicente de Souza Neto casado com Mariana Canto; Phelipe de Souza casado com Andreza Pampolini de Souza. Deixa ainda 03 netas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp às 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala C, seguindo para o Cemitério do Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SANTINA BISTACHO PRESOTTO, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 97 anos de idade e era viúva do Sr. Guilherme Presotto. Era filha do Sr. Vicente Bistachco e da Sra. Margarida Turolla, falecidos. Deixa os filhos: Teresinha Presotto Mazziere, Adriana Aparecida Presotto Razera, Armando Presotto, falecido. Deixa netos e bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp às 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JURACI MOREIRA DA SILVA, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 55 anos de idade e era filho do Sr. Antonio Moreira da Silva, falecido e da Sra. Nair Canhoto da Silva. Deixa as filhas: Adrielly Moreira da Silva, Ariane da Silva Ferraz casado com Lucas da Silva Ferraz. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp às 17:00hs, 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. LUCIA BORGES, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 63 anos de idade e era filha do Sr. Boanerges Borges de Oliveira e da Sra. Isaura Domingos de Oliveira, falecidos. Deixa os filhos: Paulo Marcos Bor-

ges de Moraes, Vitor Hugo Borges Machado. Deixa noras, 01 neto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp às 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Cidade Jardim – Rio Claro, seguindo para o Cemitério Evangélico – Rio Claro. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. REGINA ESTELA SALLES MODA, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era casada com o Sr. Simeão Moda. Era filha do Sr. Manoel de Almeida Salles e da Sra. Herminia da Silva Salles, falecidos. Deixa os filhos: Alexandre Moda, Alessandra Moda, Renata Moda, Evandro Moda, Giovanni Moda. Deixa noras, netas, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 13pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 08:00h até as 15:30h. O seu sepultamento deu-se dia 13pp às 16:00h, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA NILZA BENATO MARTINS, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 68 anos de idade e era viúva do Sr. Rubens Eliseu Martins. Era filha do Sr. Aurelio Antonio Benato e da Sra. Antonia Parolina, falecidos. Deixa os filhos: Viviane Regina Martins Christofoletti casada com Vanderston Christofoletti e Eduardo Elias Martins casado com Claudia Elisabete Nogueira Szymanski Martins. Deixa 2 netas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp às 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 04, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE CARLOS LOPES, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era filho do Sr. Martins Lopes e da Sra. Maria de Jesus Lopes, falecidos. Deixa os filhos: Marcos Jose Lopes casado com Roseli Andrade Pereira Lopes, Silvana Magali Lopes viúva de Jose Roberto Rossi, Ademir Rogerio Lopes, Claudinei Roberto Lopes, Mayara Fernanda Lopes, Simone Renata Lopes casada com Dijesus Ramos da Costa. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp às 09:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende – Sala-3, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MATHILDE VIDAL GANDOLFI, Faleceu dia 13pp vna cidade de Piracicaba, aos 91 anos de idade e era viúva do Sr. Antonio Vidal e da Sra. Anna Miranda, falecidos. Deixa os filhos: Pedro Gandolfi, Maria Gandolfi, falecida, João Gandolfi, falecido, Aparecida Gandolfi, Carlos Gandolfi, Lourdes Gandolfi, José Nelson Gandolfi, Celso Gandolfi, Luciana Gandolfi. Deixa noras, genros, netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 15:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala C, seguindo para o Cemitério para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA FLORISA PETROCELLI, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era filha do Sr. Antonio Petrocelli e da Sra. Catharina Formaggio, falecidos. Deixa ainda sobrinhos e demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 14:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SONIA LUCIA ANDRADE DE OLIVEI-

RA, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era viúva do Sr. Benedito Santo de Oliveira. Era filha do Sr. Benedito Andrade e da Sra. Joana Donato, falecidos. Deixa os filhos: Flavia Roberta de Oliveira Beinotte; Fabiano Rodrigo de Oliveira e Fabia Rogeria de Oliveira Jacob. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 15:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba Sala Rubi, 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.

SR. IZABEL GOMES, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era viúva da Sra. Maria Eva André, era filha do Sr. Gilberto Gomes e da Sra. Olivia Fernandes Gomes, falecidos. Deixou os filhos: Romualdo Gomes; Valdeir Gomes, Rosemir Gomes; Rosivaldo Gomes, já falecido; Rosimeire Gomes; Rosângela Aparecida Gomes. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp 17:00 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.

JOVEM - VINICIUS DOMINGUES DA SILVA, Faleceu dia 14pp na cidade de Limeira, aos 30 anos de idade e era casado Karen Mirian Miranda. Era filho do Sr. Ariovaldo Domingues da Silva e da Sra. Meri Cristina Algzi Domingues da Silva. Foi pai de Vitoria Miranda Domingues, falecida. Deixa a irmã Pamela, sobrinha Antonela, demais parentes e amigos. O velório ocorreu ontem na Sala Diamante no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 07:30hs até as 09:00hs, em seguida houve a Cerimônia de homenagens póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 10:00hs, saindo a urna mortuária do Memorial Metropolitano de Piracicaba, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. IZABEL JORDÃO GALESI, Faleceu dia 14pp na cidade de Piracicaba, aos 100 anos de idade e era viúva do Sr. Terenzio Galesi Neto. Era filha do Sr. João Jordão e da Sra. Judith Jordão, falecidos. Deixa os filhos: Maria Lidia Jordão Galesi, Terenzio Galesi Junior. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LOURDES FUSATO BUCCILOTTI, - Faleceu dia 14pp na cidade de Salinho, aos 80 anos de idade e era viúva do Sr. Jose Bucciolti. Era filha do Sr. Eustachio Fusato e da Sra. Alpalice Crivelari, falecidos. Deixa os filhos: Adriane Margarette Bucciolti Ferraz casada com Reinaldo Ferraz e Andre Luis Bucciolti. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 15pp às 13:00 hs, saindo a urna mortuária do velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. NADIR DE BERTOLA ANTONIETTI VALLE, - Faleceu dia 14pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era viúva do Sr. Osmir Valle. Era filha do Sr. Antonio Jordão Antonietti e da Sra. Herminia de Bertola Antonietti, falecidos. Deixa os filhos: Alexandre Valle casado com Izabel Fernandes Valle, Miriam Ivone Valle e Sonia Regina Valle. Deixa 4 netos, 1 bisneta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 15pp às 14:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 04, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e

amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. OSCAR MAGRI, Faleceu dia 15pp cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade. Era viúvo da Sra. Maria Aparecida Gustinelli Magri. Era filho do Sr. Angelo Magri e Sra. Luiza Torrezan, falecidos. Deixa a filha: Cassia Magri. Deixa demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 16pp na sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba. O seu corpo foi trasladado desde Velório às 13:30hs seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. FRANCISCA VALENCIO, Faleceu dia 15pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade. Era filha do Sr. Hygino Valencio e da Sra. Valentina Sampaio, falecidos. Deixa demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 16pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba. O seu corpo foi trasladado desde Velório às 13:45hs seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA APARECIDA DA SILVA BACCI (DONA PECEU), Faleceu dia 16pp na cidade de Piracicaba, aos 91 anos de idade e era casada com o Sr. Carlos Humberto Bacci. Era filha do Sr. João M. da Silva e da Sra. Eulalia V. da Silva, falecidos. Deixa os filhos: Carlos Humberto Bacci Junior, já falecido; e Leda Marcia Bacci Gonçalves casada com Jairo do Nascimento Gonçalves. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado para a cidade de São Pedro e seu sepultamento deu-se dia 16pp às 16:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Bom Jesus Sala-01, seguindo para o Cemitério Municipal de São Pedro. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MERCEDES SELENCIO LAZARETTI, Faleceu dia 16pp na cidade de Piracicaba, aos 90 anos de idade e era viúva do Sr. Zertino Lazaretti. Era filha do Sr. Vilio Selencio e da Sra. Joana Bonin, falecidos. Deixa os filhos: Neide Ap. Lazaretti de Souza casada com Sebastião de Souza, Nadir Madalena Lazaretti, Maria Nilva Lazaretti Mardegam casada com Antonio Carlos Mardegam, Marcia Regina Lazaretti Zanuzzo casada com Vladimir José Zanuzzo, Dulcinea Lazaretti Nazatto casada com Paulo Sergio Nazatto, Rosimeire Lazaretti Leme casada com Pedro José Leme. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 16pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 02 às 16:15 horas, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOÃO BERNARDINO DA SILVA, Faleceu dia 16pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era casado com a Sra. Neusa Mariza Rueda da Silva. Era filho do Sr. José Bernardino da Silva e da Sra. Maria Storel, falecidos. Deixa os filhos: João Bernardino da Silva Junior e Ana Paula Rueda Bernardino Gomes casada com Robinson Cesar Gomes. Deixa o neto Enzo, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 17pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala A, seguindo o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUCIA APARECIDA DOS SANTOS VIVIANI, Faleceu dia 16pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era casada com o Sr. Francisco José Primo Malusa. Era filha do do Sr. José Antonio dos Santos e da Sra. Lucinda Martins dos Santos, falecidos. Deixa os filhos: Jairo dos Santos Viviani casado com Claudia Viviani, Celso dos Santos

Viviani, Valdir dos Santos Viviani casado com Sandra Viviani, Analucia Viviani Recini casada com Luigi Recini. Deixa 02 netos: Catarina Viviani e Bernardo Viviani. Deixa irmãs, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 17pp na Sala Safira no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 08h00 e as 17h15 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.

SRA. JUELINA DONATO, Faleceu dia 16pp na cidade de Piracicaba, aos 68 anos de idade e era viúva do Sr. Valdemar Donato. Era filha do Sr. Roque Donato e da Sra. Maria Teresa de Paula Donato, falecidos. Deixa os filhos: Alexandre Roberto Donato casado com Suzana Aparecida dos Santos Donato, Geruza de Fatima Donato casada com Paulo, Aline Aparecida Donato casada com Jair Borges. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 17pp às 15:00hs 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.

SRA. APARECIDA CAÇÃO DA CRUZ, Faleceu dia 16pp na cidade de São Paulo, aos 72 anos de idade. Era filha do Sr. Jose Cação da Cruz e da Sra. Eugenia Feliciano Cação, falecidos. Deixa irmãs, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 17pp às 16:30hs saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO PEREIRA - (SUSPIRO), Faleceu dia 17pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era casado com a Sra. Marli Ivete Rossi Pereira. Era filho do Sr. Sebastião Pereira e da Sra. Thereza Marqui Pereira, falecidos. Deixa os filhos: Rosana Cristina Pereira, Antonio Pereira Junior casado com Ana Polastre, Alexandre Aparecido Pereira casado com Juliana Misawa Pereira. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 18pp às 09:30hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUIZA EDNA COPOLI GERALDO, Faleceu dia 17pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era casada com o Sr. Paulo Marcos Geraldo. Era filha do Sr. Jesus Copoli e da Sra. Carmem Munhoz Copoli, falecidos. Deixa os filhos: Fabio Henrique Geraldo casado com Fabiana Gaião, Daniela Maria Guimarães casada com Evandro Guimarães, Paula Simone Geraldo Godoy casada com Getúlio Soares de Godoy, Fernanda Luiza Geraldo. Deixa 05 netos. O seu sepultamento deu-se dia 18pp às 10:30hs, 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. ALCIDES MONTEZELLI, Faleceu dia 17pp na cidade de Piracicaba, aos 88 anos de idade e era viúvo da Sra. Irma Bruno Montezelli e 2ª núpcias com Maria Correa Manarin. Era filho do Sr. Albino Montezelli e da Sra. Celeste Galaso Montezelli, falecidos. Deixa os filhos: Edna Ap. Montezelli, Edison Montezelli casado com Silvia Regina M. Montezelli, Alcides Montezelli Filho, falecido que foi casado com Virginia Vieira L. Montezelli, falecida. Deixa: Enteadas, netas, bisneto, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 18pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 07:30hs e as 16:00hs 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.

Miguel Ângelo

O Romeu negro do SBT na PiraCult

Comportamento Comer muito tarde aumenta o risco de obesidade

Filhos Inteligência Artificial é aliada na redução de sequelas e taxa de mortalidade de prematuros

Vida Saudável Os sintomas do pé diabético

Turismo Feriado prolongado: cidades para visitar perto de São Paulo



“Eu sou porque nós somos”

Miguel Ângelo da Silva Cardoso tem apenas 12 anos. Nasceu no Rio de Janeiro onde até hoje ele vive com sua família (dez pessoas: mãe, tia, tios, primo, madrinha e padrinho) na região de Jacarepaguá, mais especificamente na Cidade de Deus, bairro que ficou internacionalmente famoso pelo filme de mesmo nome. Atualmente ele está morando em São Paulo, por conta das gravações da novela “A Infância de Romeu e Julieta”, nos estúdios do SBT. Na trama, ele é ninguém menos do que o protagonista. Um menino preto, de origem pobre, dando vida a um personagem clássico de Shakespeare em uma novíssima versão que, a despeito de ser uma produção adolescente, traz questões de suma importância. Conversando com a coluna PiraCult, Miguel Ângelo mostra que não foi à toa que conquistou o Prêmio Jovem de Futuro. É muito conteúdo pra quem está praticamente começando a viver.

PiraCult: Miguel, quando e como você despertou para as artes cênicas, e quais os trabalhos que já executou? Com 3 ou 4 anos, eu fazia trabalhos de publicidade. Um belo dia, estava andando no shopping, uma produtora nos parou e perguntou se minha mãe me levaria para fazer um teste. Minha mãe disse que sim. Daí em diante, eu me apaixonei, e não parei mais. Fiz o musical, “O Mágico de Oz”, direção de Billy Bond, a peça “Amor como Revolução” dirigida por Rodrigo França, com produção de Lázaro Ramos, inspirada no livro do Pastor Henrique Vieira. Atuei nos curtas “Vó, a Senhora é Lésbica”, direção de Bruna Fonseca e Larissa Lima; “Samba de Enredo”, direção de Antônio Pilar e “O Nosso Legado”, exibido pela ONU em Nova Iorque. Participei do álbum de Conceição Tavares “Proteja Seus Sonhos”, na plataforma cultural negra AUR, com curadoria musical de Pedro Bonn; da série “O Caçador”, da Globo, dirigida por Heitor Dhalia, do longa “Barba, Cabelo e Bigode”, dirigido por Rodrigo França, e

da série “Candelária”, direção de Luis Lomenha, ainda inédita. Fiz também clips musicais: “Mais jovem, mais bela, mais linda”, de Thiago Martins e “Dai a César o Que é de Cesar”, de Cesar Mc. E fiz campanhas publicitárias para as marcas Reserva, Renner e Nallin.

PiraCult: Uau! Um currículo extenso pra alguém que ainda tem 12 anos! E agora, um protagonista juvenil e negro no horário nobre do SBT. Como foi a conquista do papel de Romeu? Muito gratificante e potente! Na verdade, quando fiz o primeiro teste, foi para outro personagem, em junho. Aí se passaram três meses e fui chamado novamente para outro teste. Só que desta vez para o papel de Romeu. Foram apenas duas etapas, já havíamos escolhido todos os personagens, menos o Romeu. Fiz a primeira no começo de setembro e a segunda depois de uma semana. Mas sabe, eu tive uma sensação incrível de

que eu faria o Romeu! Falei para minha mãe, “este personagem sou eu.” Aí, uma semana depois do segundo teste, no dia 27 de setembro, recebi a notícia que havia sido escolhido para dar vida ao Romeu. Nesta nova versão, a trama também é sobre amor, amizade e perdão.

PiraCult: Você integra uma novíssima geração de talentos negros. Tem consciência da importância de nomes como Milton Gonçalves, Grande Otelo e Lázaro Ramos para abrir esse caminho na teledramaturgia? Sim. Tem uma frase que eu uso muito que é “ubuntu”: “eu sou porque nós somos”. Entender que estamos porque os que vieram antes abriram esta porta para a minha geração. Eu quero deixar a porta mais aberta ainda para a próxima geração. Da mesma forma que tenho eles como referência (e meu avô, em memória, que sempre torceu muito por mim), os que vierem depois de mim terão as mesmas referências.

PiraCult: Existem temas muito profundos que estão em discussão nesse momento no Brasil, e um deles é a reparação histórica por tudo que seus ancestrais sofreram desde que vieram escravizados do continente africano. Como você se enxerga, como ator, no contexto dessas discussões? Eu entendo que ainda temos muitas questões sobre igualdade. Estamos engatinhando sobre estas questões, pois é uma coisa estrutural e, infelizmente, de verdade, não querem mudar esta estrutura. Quem tem seus privilégios não quer nem pensar em dividir, imagina perder! Mas estamos avançando. Não iremos recuar, pois sou porque, antes de mim, eles lutaram, conquistaram e continuam!

PiraCult: Você já vivenciou questões de preconceito diretamente ligadas à cor de sua pele? Sim. Uma vez fui fazer um trabalho, e quando cheguei no local a maquiadora falou: “Não

sabia que você era tão retinto”.

PiraCult: Como foi conquistar o título Jovem de Futuro no contexto do Prêmio Jovem Brasileiro? Foi e está sendo gratificante porque está mostrando que teremos um futuro diferente.

PiraCult: Pra fechar, uma pergunta que já é tradição da nossa coluna, mas hoje com um foco mais específico. Deve haver centenas de meninas e meninos pretos que estão na luta pra conquistar um lugar nas artes dramáticas, seja no teatro, cinema ou TV. Que dicas você pode dar a eles? Indico o livro do Lázaro Ramos “Na Nossa Pele”, onde ele diz: “Não imponha limites nos seus sonhos”. Então, estudem, cresçam, sonhem, realizem e acreditem. Outra coisa muito importante, é a sua base familiar que vai sonhar e realizar com você. Agradeço à minha família, pois foram e são meus alicerces. ■



Mercadìn di Nadàl 2023

Uma verdadeira imersão cultural no Natal pela ótica da colônia trentino-tirolesa de Piracicaba. Vem aí a edição 2023 do Mercadìn di Nadàl, com excelentes opções de presentes! Em Santana, o evento acontece no sábado, dia 25, das 14h às 21h; e no

domingo, dia 26, das 10h às 17h. O evento pausa no Engenho dias 2 e 9 de dezembro, das 10h às 20h; e nos dias 3, 8 e 10 de dezembro, das 10h às 17h. Já marca aí na agenda pra não deixar passar essa oportunidade ímpar! ■



Dica da Semana com Nathalia Felipe

@nathaliarfelippe



As Marvels

Tá no cinema, e os fãs da Marvel piram! A dica desta semana é o novo filme de super-heroínas que todos estavam esperando. O longa traz a sequência do primeiro filme da Capitã Marvel, lançado em 2019. No entanto, nessa nova etapa, o universo está

totalmente desestabilizado. Carol Danvers, vulgo Capitã Marvel, ao tentar resolver o problema, acaba tendo seus poderes entrelaçados ao de outras heroínas, como Kamala Khan, uma super fã de Jersey City, a Ms. Marvel, e à sobrinha de Carol, atual astronauta

da S.A.B.E.R., a Capitã Monica Rambeau. Agora, juntas, elas precisam aprender a trabalhar em conjunto para salvar o universo. Para conferir esse trio, você encontra nas telas dos cinemas da região. ■



SPC no Sesi

A formação do grupo não é a mesma que consagrou o Só Pra Contrariar como um verdadeiro ícone da música brasileira dos anos 90; mas o carisma, o swing e a qualidade musical das músicas e interpretações continua fazendo pano de fundo pro romance de muita gente. O primeiro feriado de

dezembro, dia 8 promete, e vai ter SPC às 20h no Sesi Piracicaba. Para os associados, ingressos gratuitos liberados a partir de terça na bilheteria da unidade. Pra quem não é sócio, reservas a partir do dia 27, no sesi.org.br/eventos. Gratuito para todos! ■

Ternamente Eclético

Prepare-se para ter um domingo musicalmente diferente e com um repertório de finíssimo trato. Que tal chamar família e amigos para um programa cultural antes do almoço e que vai dar um toque todo diferenciado no seu feriado prolongado? Então, tome nota: o grupo piracicabano Ternamente Eclético, com uma seleção de músicas clássicas e populares que com certeza evocarão as mais doces lembranças, se apresenta neste domingo às 10h30 na ESALQ (Escola Superior de



Agricultural Luiz de Queiroz), próximo ao lago da universidade. O conjunto musical, composto por Cecília Bellato, no piano; Luis Fernando Dutra, no violino, e Álvaro Damazo, no contrabaixo e arranjos, é conhecido por

transitar entre estilos diferenciados. A proposta é trabalhar temas específicos e destacar compositores de universos distintos, que emitem informações semelhantes em seu repertório musical. A entrada é gratuita. ■

Cacareco, Macaco Tião, Prefeito Mosquito e Loginho: voto de protesto nos tempos das cédulas de papel

Adolpho Queiroz

Bem antes das urnas eletrônicas, Brasil viu um rinoceronte conquistar 100 mil votos e um chimpanzé chegar aos 400 mil, um mosquito se eleger em Vitória e um boi lambeu o candidato a vereador de Piracicaba.

Além dos inúmeros relatos de fraudes, as cédulas eleitorais de papel protagonizaram os maiores micos da política brasileira e deram espaço aos insatisfeitos para eleger candidatos bizarros. Nasceu assim, em 1959, o voto de protesto, que colocou o Rinoceronte Cacareco como vereador de São Paulo. Anos depois, em 1988, o macaco Tião ficou em terceiro na disputa pela prefeitura do Rio de Janeiro.

Relembre momentos eleitorais com cédulas de papel:



Rinoceronte Cacareco

O rinoceronte Cacareco foi destaque na imprensa após ser emprestado por seis meses pelo Rio de Janeiro para a inauguração do Zoológico de São Paulo, em 1959. Segundo os jornais da época, o sentimento de insatisfação com políticos e candidatos a vereadores da capital paulistana dominava a população.

Reprodução do jornal Folha da Manhã sobre a candidatura de Cacareco, em 1959

Como uma brincadeira, o jornalista Itaboraí Martins do jornal "O Estado de São Paulo" lançou a candidatura do rinoceronte, que era fêmea, apesar do nome masculino. Milhares de cédulas eleitorais foram impressas em gráficas com o nome do bicho como parte da intervenção. E o resultado foi estrondoso. Cacareco conquistou quase 100 mil votos nas eleições.



Um fato interessante é que o rinoceronte não conseguiu comemorar a vitória nas urnas porque dois dias antes da eleição foi devolvido às pressas ao Rio. A curiosa eleição foi parar nas páginas da revista norte-americana "Time", que deu ênfase para as aspas de um eleitor: "É melhor eleger um rinoceronte do que um asno."

A brincadeira ganhou força com a adesão dos estudantes do curso de direito da USP, no famoso largo de São Francisco.

Macaco Tião

Anos depois, em 1988, o jornal "O Planeta Diário" e a revista "Casseta Popular" lançaram no Zoológico do Rio de Janeiro, na zona norte, a candidatura do chimpanzé Tião à Prefeitura da cidade. Os profissionais promoveram uma grande festa para libertar "o último preso político". Cantores da MPB, como Ed Motta, fizeram até um show de lançamento da candidatura do macaco como protesto já que o Brasil enfrentava um importante período de transição democrática pós-ditadura.

O macaco que virou gente



Macaco Tião virou celebridade no Brasil e estava presente nas páginas dos jornais

Antes mesmo da candidatura inusitada, Tião ganhou fama pelo seu temperamento ruim. Chamado de mal-humorado, ele foi parar nas páginas dos jornais após atirar fezes e lama nos visitantes do zoológico - até o ex-prefeito do Rio, Marcello Alencar foi alvo do animal.

Estima-se que o Macaco Tião tenha recebido naquele pleito mais de 400 mil dos votos dos eleitores, alcançando o que seria equivalente ao terceiro lugar entre 12 candidatos. Com 1,52 de altura e 70 kg, ele virou uma celebridade no Brasil. E o feito foi parar no "Guinness World Records" como o chimpanzé a receber mais votos no mundo.

Tião morreu de diabetes em 23 de dezembro de 1996, aos 34 anos. Foi decretado luto oficial de três dias no município do Rio de Janeiro.

Prefeito Mosquito

No final dos anos 80, a cidade de Vila Velha (ES) enfrentou uma invasão de Aedes Aegypti, o mosquito transmissor da dengue. Com as eleições municipais chegando, moradores encontraram uma oportunidade para protestar contra a ineficiência do poder público, que não conseguiu evitar o aumento dos focos de mosquito na cidade.

O dia 14 de dezembro de 1987 ficaria marcado então como um dos maiores micos da política pela bem sucedida candidatura do "mosquito" à Prefeitura de Vila Velha. Ao todo, o nome do candidato inusitado foi escrito por 29.668 eleitores nas cédulas eleitorais depositadas nas urnas. Os outros candidatos, Magno Pires da Silva e Luiz César Maretto Coura, conquistaram 26.633 e 19.609 votos, respectivamente.

Apesar do favoritismo, "mosquito" teve todos os votos anulados pela Justiça Eleitoral do Espírito Santo, que proclamou o segundo colocado como prefeito de Vila Velha. Silva tomou posse no dia 18 de dezembro do mesmo ano e mostrou que entendeu o recado das urnas, promovendo ações de combate à doença. O caso foi divulgado pela imprensa como a mais surpreendente manifestação política do Estado.

Loginho

Em Piracicaba também não faltam exemplos bem humorados de propaganda eleitoral. A mais notável, a meu juízo, foi feita pelo então vereador Eulógio Vieira Sobrinho, o Loginho, que mandou pintar nos muros da cidade, lá na altura da Saldanha Marinho, passando a Independência, a famosa inscrição "Loginho é nosso e boi não lambe", que só foi apagada recentemente e ficou por anos naquele local, perpetuando a leveza, a ironia e a crítica que ela continha.

Este e outros exemplos do que denominei de "Folclore político em Piracicaba e outras plagas", feito em parceria com os amigos Erasmo Spadotto e Evaldo Vicente, disponível no site do IHGP.

Folclore Político em Piracicaba e outras plagas



Adolpho Queiroz, Erasmo Spadotto e Evaldo Vicente, organizadores e a participação especial de Cacilo Elias Netto



https://www.ihgp.org.br/wp-content/uploads/2023/07/Folclore_politico.pdf



Festa Literária de Piracicaba (FliPira) acontece nos dias 24, 25, e 26 de novembro

Foto: Divulgação/Pecege

Evento ocorre no Parque do Engenho Central de Piracicaba e trará vasta programação cultural para a comunidade

A 4ª Edição da Festa Literária de Piracicaba ou FliPira 4.0 acontecerá nos dias 24, 25 e 26 de novembro no Parque do Engenho Central de Piracicaba. O evento, que faz parte do calendário oficial cultural da cidade, tem como temas dessa edição o escritor Thales Castanho de Andrade, um dos pioneiros da literatura. O objetivo da FliPira é transformar as pessoas por meio do contato do público com novas experiências em diversas artes culturais. A abertura ocorrerá no dia 23 de novembro em evento reservado para autoridades, convidados e imprensa na sede do Pecege.

A FliPira é uma realização da Academia Piracicabana de Letras (APL), Instituto Histórico e Geográfico de Piracicaba (IHGP) e Pecege, além do apoio da Prefeitura de Piracicaba e da Secretaria da Ação Cultural (Semac), FEALQ, Grupo Oficina Literária de Piracicaba (Golp), Centro Literário de Piracicaba (Clip) Agência Neurônio Adicional, Fealq e Biblioteca Municipal, com patrocínio: Colégio Objetivo, Acipi, Rotary e Simespi.

A Festa Literária oferecerá uma vasta programação cultural que inclui oficinas, apresentações musicais, sarau literário, lançamentos de livros, contação de histórias, peças teatrais, entre outras atividades, além de food trucks. O evento é gratuito e não é necessário inscrição, mas quem se inscrever no link <https://eventos.linka.la/flipira-nov-23>, concorrerá a um exemplar do livro 'Thales Castanho de Andrade - da coleção Personagens da História de Piracicaba', escrito por Ivana Negri.

Concurso literário

Além da programação cultural, a FliPira também oferecerá um concurso literário destinado aos alunos matriculados no ensino fundamental II e ensino médio, e adultos. As inscrições começam no dia 23/11/2023 e se encerram no dia 10/02/2024, e podem ser realizadas por meio do link bit.ly/concurso-flipira-2023, que também disponibiliza o regulamento. O anúncio dos ganhadores será no dia 28 de fevereiro de 2024 e a premiação em 08 de março de 2024.



Evento de apresentação da SNCT e da FliPira. Da direita para esquerda: Vereador Pedro Kawai, CEO do Pecege Daniel Sonoda, Coordenadora de planejamento do Pecege Maria Cecília Perantoni Fuchs Ferraz, Assessor da Semac Maurici Scarpari, Professora da USP/Esalq e vice-coordenadora da SNCT Rosebelly Nunes Marques e o presidente da APL Vitor Pires Vencovsky.

Programação FliPira 4.0

Dia 24/11 - Das 9h às 17h

9h às 18h - Ação Espaço Autor em Destaque - Galpão 14
 9h às 10h - Oficina de Confecção de Marcadores de Livros - Galpão 9 FliPirinha
 9h às 11h - Oficina Meio Ambiente - Galpão 9
 9h às 11h - Oficina Cecília Meireles e Vinícius de Moraes - Galpão 14 Teatro
 9h às 11h - Oficina Recitrônico - Galpão 9
 9h às 11h - Oficina Museu TIC/História da Tecnologia - Galpão 9
 9h às 11h - Oficina Rimas e Fantoches - Galpão 14 Palco Flip
 9h às 11h - Oficina ferroviária e cidades - Galpão 9
 10h às 11h - Contação de Histórias - Galpão 14 Palco Flip
 10h às 11h - Palestra Libras - Galpão 14 Espaço Pecege
 11h às 12h - Apresentação Musical - Palco 1 Pirashow
 11h às 12h - Peça de Teatro Minotauro - Galpão 14 Palco Flip
 14h às 16h - Contação de Histórias - Galpão 14 Palco Flip
 14h às 16h - Oficina Meio Ambiente - Galpão 9
 14h às 16h - Oficina Recitrônico - Galpão 9
 14h às 16h - Oficina Cecília Meireles e Vinícius de Moraes - Galpão 14 Teatro
 14h às 16h - Oficina ferroviária e cidades - Galpão 9
 14h às 16h - Oficina Museu TIC/História da Tecnologia - Galpão 9
 15h às 16h - Oficina Poesias para Crianças - Galpão 9 FliPirinha
 16h às 17h - Sarau Literário do Thales Castanho - Galpão 14 Palco Flip

Dia 25/11 - Das 9h às 18h

9h às 18h - Ação Espaço Autor em Destaque - Galpão 14
 9h às 18h - Oficina Caricatura e desenho - Galpão 14
 9h às 10h - Palestra "As Tendências da Geração Digital" - Galpão 14 Palco Flip
 9h às 10h - Apresentação Musical Coral Esalq - Galpão 9
 9h às 10h30 - Sarau Grupos Literários - Galpão 14 Teatro
 10h às 11h - Contação de histórias - Galpão 14 Palco Flip
 10h às 11h - Apresentação Musical - Palco 1 Pirashow
 10h às 11h - Palestra Libras - Galpão 14 Espaço Pecege
 11h às 12h - Palestra Construção de texto - Galpão 14 Espaço Pecege
 12h às 13h - Palestra Construção de texto - Galpão 14 Espaço Pecege
 13h às 14h - Contação de histórias - Galpão 14 Palco Flip
 13h às 14h - Apresentação Musical - Palco 1 Pirashow
 14h às 15h - Contação de histórias - Galpão 14 Palco Flip
 15h às 16h - Apresentação Musical - Palco 1 Pirashow
 15h às 16h - Oficina de Desenho - Galpão 9 FliPirinha
 15h às 16h - Roda de Conversa HQ e texto literário - Galpão 14 Espaço Pecege
 15h às 16h - Sarau Literário do Thales Castanho - Galpão 14 Palco Flip
 16h às 17h - Lançamento livro Thales Castanho de Andrade, lançamento da Revista da APL e entrega de diplomas de destaque infantil e juvenil - Galpão 9 FliPirinha
 16h às 17h - Palestra Bruno

Chamochumbi - Galpão 14 Palco Flip

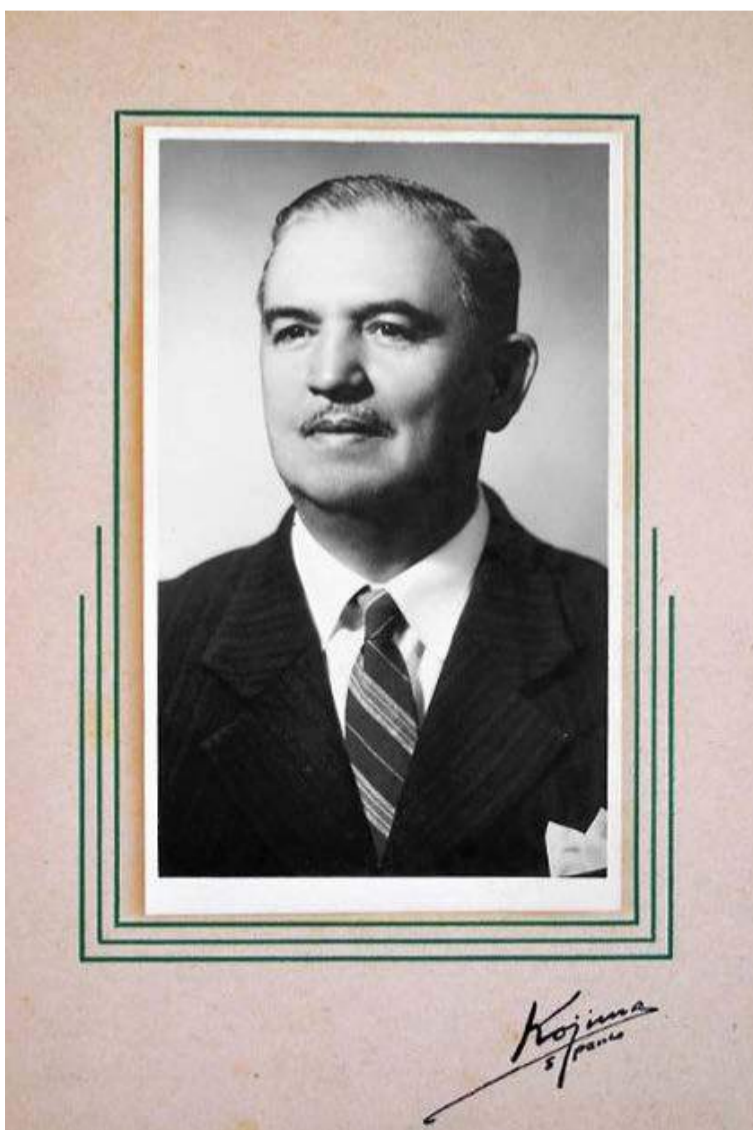
17h às 18h - Palestra Os Poemas e as Figuras de Linguagem - Galpão 14 Teatro

Dia 26/11 - Das 9h às 14h

9h às 14h - Espaço Autor em Destaque - Galpão 14
 9h às 14h - Oficina caricatura e desenho - Galpão 14
 9h às 10h - Oficina Lendas de Piracicaba - Galpão 9 FliPirinha
 10h às 11h - Apresentação Musical - Palco 1 Pirashow
 10h às 11h - Oficina de Origami - Galpão 9 FliPirinha
 10h às 11h - Oficina Cecília Meireles e Vinícius de Moraes - Galpão 14 Teatro
 10h às 11h - Contação de Histórias - Galpão 14 Palco Flip
 11h às 12h - Apresentação Cultural Coral e grupo de dança Infantil - Pátio pequeno
 11h às 12h - Palestra Construção de texto - Galpão 14 Espaço Pecege
 12h às 13h - Apresentação musical - Palco 1 Pirashow
 13h às 14h - Encerramento - Pátio pequeno
 Programação sujeita a alterações

SERVIÇOS

Evento: Festa Literária de Piracicaba - FliPira
 Quando: 24/11 das 9h às 17h - 25/11 das 9h às 18h - 26/11 das 9h às 14h.
 Onde: Parque do Engenho Central de Piracicaba
 Localização: Av. Dr. Maurice Allain, 454 - Vila Rezende, Piracicaba - SP
Valor: Entrada gratuita



Thales Castanho de Andrade, escritor piracicabano homenageado na FliPira 4.0

Conscientização Sobre o Câncer de Próstata: A Busca pela Saúde Masculina

Imagem: Divulgação



O câncer de próstata é o segundo tipo mais comum de câncer entre os homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não-melanoma. Muitas vezes, ele se desenvolve silenciosamente, sem apresentar sinais evidentes. No entanto, quando detectado precocemente por meio de exames preventivos, o câncer de próstata tem altas taxas de cura, com tratamentos cada vez menos invasivos. Vamos explorar mais sobre essa doença, incluindo fatores de risco, sintomas, diagnóstico e opções de tratamento.

Entendendo o Câncer de Próstata

O câncer de próstata se inicia quando células na próstata começam a crescer de forma anormal, formando um tumor. A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, responsável por produzir parte do sêmen. Ela está localizada abaixo da bexiga, próxima ao reto, com o tamanho aproximado de uma noz.

Impacto no Brasil

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de próstata representa 29% dos casos de câncer em homens no Brasil. A cada ano, aproximadamente 66 mil novos casos da doença são diagnosticados, resultando em quase 16 mil mortes.

Fatores de Risco e Causas

A causa exata do câncer de próstata ainda é desconhecida. No entanto, pesquisadores acreditam que mutações no código genético das células da próstata podem levar ao desenvolvimento do câncer. Vários fatores de risco podem aumentar as chances de desenvolver câncer de próstata, incluindo:

Histórico familiar: se um parente de primeiro grau já teve câncer de próstata, o risco aumenta consideravelmente. Idade: a incidência e a mortalidade do câncer de próstata aumentam após os 50 anos. Aproximadamente 60% dos casos ocorrem em homens com mais de 65 anos.

Raça: homens de ascendência africana e caribenha têm uma predisposição maior para o câncer de próstata, embora as razões exatas não sejam claras.

Síndrome de Lynch: homens com essa síndrome têm um risco maior de desenvolver vários tipos de câncer, incluindo o de próstata.

Obesidade: a obesidade não aumenta o risco de câncer de próstata em si, mas pode levar a formas mais graves da doença.

Exposição ocupacional: a exposição constante a toxinas em ambientes de trabalho, como aminas aromáticas, arsênio, produtos derivados de petróleo e outros, pode estar associada ao câncer de próstata.

Sintomas e Diagnóstico

Uma vida saudável e feliz começa com um sorriso

Tenha a melhor cobertura para seu sorriso.

ANS - nº 34.600-4

Responsável Técnico: Dr. Cláudio R. Zambello | CRO-SP nº 12.797 - Uniodonto Piracicaba | CRO nº 2.111

Rua Alferes José Caetano, 1352 - Centro
t. 19 3401-1770 | uniodontopiracaba.com.br

uniodonto

O nosso sorriso é único.

INTERMEDICI

PLANOS DIFERENCIADOS DE SAÚDE

Você já parou para pensar no seu futuro?

Planos diferenciados de saúde!

15 3282.2520 | 15 3285.1601

www.intermedici.com.br

O câncer de próstata normalmente se desenvolve lentamente, sem apresentar sintomas notáveis. No entanto, em estágios mais avançados, podem surgir sinais, incluindo:

- Vontade frequente de urinar, especialmente à noite.
- Sangue na urina ou sêmen.
- Fluxo urinário interrompido ou sensação de bexiga cheia após urinar.
- Dor ao urinar.
- Disfunção erétil.
- Dor nos ossos, como quadril, coxa e costas.

É importante observar que esses sintomas não são exclusivos do câncer de próstata e podem estar relacionados a outras condições, como hiperplasia prostática benigna.

Deteção Precoce

O diagnóstico precoce é fundamental para o tratamento bem-sucedido do câncer de próstata. Homens devem consultar um urologista regularmente a partir dos 50 anos ou, se houver histórico familiar, a partir dos 45 anos. Os principais exames incluem:

Exame de PSA: um exame de sangue que mede os níveis do antígeno prostático específico. Níveis elevados podem indicar a presença de câncer.

Toque retal: um exame rápido e indolor que permite ao médico avaliar a próstata.

Biópsia: é necessária caso

haja suspeitas após o PSA ou o exame de toque retal. Além desses, outros exames de imagem, como tomografia e ressonância magnética, podem ser solicitados para avaliar a extensão do câncer.

Opções de Tratamento

O tratamento do câncer de próstata depende de vários fatores, como a idade do paciente, estágio do tumor e sua saúde geral. As opções de tratamento incluem:

Observação vigilante: apenas acompanhamento rigoroso para tumores de crescimento lento.

Cirurgia: para remover tumores localizados na próstata. A cirurgia robótica oferece precisão e recuperação rápida.

Radioterapia: usando radiação de alta energia para combater as células cancerígenas.

Terapia hormonal: controla os níveis de hormônios masculinos que estimulam o crescimento do câncer.

Quimioterapia: indicada para casos de metástase que não respondem a outros tratamentos.

Conscientização e exames regulares são essenciais na luta contra o câncer de próstata. A deteção precoce pode sal-

var vidas, tornando o tratamento mais eficaz e menos invasivo. Portanto, vamos todos nos unir para promover a saúde masculina e a conscientização sobre o câncer de próstata.

Intermedici - Compromisso com a Saúde Masculina

A Intermedici segue comprometida com a saúde masculina e a conscientização sobre o câncer de próstata. É fundamental que os homens estejam atentos aos sinais do corpo e realizem exames regulares, especialmente aqueles com fatores de risco. A deteção precoce desempenha um papel vital na luta contra o câncer de próstata, aumentando as chances de um tratamento eficaz e menos invasivo.

O apoio da sociedade, das instituições médicas e de todos os envolvidos na promoção da saúde masculina é essencial. Portanto, vamos continuar compartilhando informações, incentivando os exames de rotina e quebrando tabus relacionados à saúde dos homens.

A intermediação entre a conscientização e a ação é a chave para combater o câncer de próstata e melhorar a qualidade de vida dos homens. Juntos, podemos fazer a diferença.

Pessoas devem prestar atenção aos sintomas do pé diabético

Descuidos ou falta de tratamento com o Diabetes Melitus pode acarretar em problemas sérios na saúde e até levar à morte

Imagem: Divulgação



Diariamente pacientes diabéticos sofrem com as complicações provenientes do agravamento da diabetes por má condução dos casos, desinformação ou por ausência de oportunidade de atendimento complexo específico. No Brasil, são estimados 10,5% da população (aproximadamente 16 milhões pessoas) portadora de Diabetes Melitus. Segundo o médico e diretor do Instituto Allezi, de Campinas Bruno Hesz Ferrari, um dos pontos que o paciente precisa ficar atento é com as manifestações no chamado pé diabético, onde a doença se manifesta na grande maioria das vezes.

Ferrari cita que de acordo com o Guideline 2023 do Grupo de Trabalho Internacional sobre Pé Diabético (IWGDF) e documentos da Federação Internacional do Diabetes (IDF), mundialmente 537 milhões de adultos convivem com Diabetes Melitus, número esse que pode chegar a 784 milhões em 2045. "Do total, estima-se 44% não são diagnosticados

ou assintomáticos", afirma. "Em 2021, estimam-se que 6,7 milhões de pessoas morreram devido às complicações - uma a cada 5 segundos", acrescenta.

No Brasil, "os números também são alarmantes", de acordo com o diretor do Instituto Allezi, já que 32% dos pacientes portadores de Diabetes Melitus não são diagnosticados, o que pode causar sérios riscos aos pacientes e graves complicações neurovasculares decorrentes pela doença, ocasionando lesões crônicas, fonte de múltiplas internações, uso crônico de medicações e curativos complexos, além de evoluir para amputações parciais ou totais dos membros inferiores ou até a morte.

Dentre as complicações mais comuns do diabetes é o chamado Pé Diabético. "É preciso prestar atenção a alguns sinais para que o tratamento seja iniciado rapidamente", alerta o especialista. Dentre as sensações, ele aponta cinco: sensação de dor-

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11910
 Dr. Carlos Alberto Mantovani G. CRM 7291
 Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80102
 Dr. Paulo Humberto Ramondi CRM 85020
 Dr. Luis Carlos Varella CRM 39963
 Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 82104
 Dr. Michael Siqueira CRM 95746
 Dr. Juliano Padovani CRM 10060

Clínica Orthos
 Ortopedia e Traumatologia

R. Silva Jardim, 1786 - 2º Andar
 Alto - Centro | 19 3437-2206

Responsável Técnico: Dr. Ricardo José Peruzzo G. - CRM 80104

mência ou formigamento nos pés - pode ser neuropatia diabética; feridas que demoram a cicatrizar - indício de problemas circulatórios; mudanças na cor e temperatura dos pés - procure um médico se notar vermelhidão, palidez ou temperatura anormal; inchaço e alterações na textura da pele - podem indicar problemas circulatórios; e, dor persistente nos pés - investigue a causa para evitar úlceras e infecções.

"Não ignore esses sinais", afirma Ferrari. "Se perceber pelo menos um deles, procure um profissional de saúde imediatamente e cuide dos seus pés diariamente, mantendo-os limpos e hidratados e use sapatos adequados e confortáveis.

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

MóCafé

ifood Faça seu pedido online

19 3377-5814

MOCAFE_PIRACICABA

VENHA EXPERIMENTAR! VEJA O CARDÁPIO EM NOSSAS REDES SOCIAIS

DOCES/BOLOS **SALGADOS**

CAFÉS/SUCOS **PÃES**

MASSAS **ALMOÇO**

RUA PROFESSOR JOSÉ BENEDITO DE CAMARGO, 53 - PIRACICABA

“32% dos pacientes portadores de Diabetes Melitus não são diagnosticados, o que pode causar sérios riscos aos pacientes e graves complicações neurovasculares decorrentes pela doença, ocasionando lesões crônicas, fonte de múltiplas internações, uso crônico de medicações e curativos complexos, além de evoluir para amputações parciais ou totais dos membros inferiores ou até a morte”

Ergonomia e Fisioterapia

Cefaleia Tensional

A cefaleia tensional ou dor de cabeça tensional é, geralmente, uma dor difusa, de intensidade leve a moderada, muitas vezes descrita como a sensação de uma faixa apertando a região frontal (testa) e occipital (nuca). Quem convive com a doença sofre com dores musculares, irritabilidade, leve dor ou pressão na cabeça.

- Repouso insuficiente;
- Má postura;
- Estresse emocional ou mental, incluindo depressão;
- Ansiedade;
- Cansaço;
- Fome;
- Excesso de exercícios;
- Falta de sono;
- Álcool;
- Cafeína (em excesso ou

- Sinusite;
- Qualquer atividade que faça com que a cabeça fique mantida em uma posição por longos períodos, sem se mover.

Os principais sintomas de dor de cabeça tensional:

- Leve dor ou pressão na frente, topo ou laterais da ca-

ção;

- Sensibilidade à luz ou ruído;
- Dores musculares.

O diagnóstico para a cefaleia tensional pode ser feito por meio de exames físicos e neurológicos que ajudam a identificar o tipo e a causa das dores de cabeça, utilizando a descrição dos sintomas (se é pulsante, constante, a localização da dor, se a pessoa consegue trabalhar, entre outros detalhes).

Os principais fatores de risco para dor de cabeça tensional incluem gênero e idade, uma vez que as dores atingem o pico aos 40 anos e as mulheres são as mais afetadas.

Se você tem dores de cabeça incomuns ou intensas, o médico pode pedir exames para excluir causas graves de dor de cabeça, como um tumor. Dois exames são comumente utilizados:

- Tomografia computadorizada;
- Ressonância magnética.

Os profissionais de saúde que podem diagnosticar a dor de cabeça tensional são:

- Neurologista;
- Clínico Geral;
- Fisioterapeuta.

O tratamento da cefaleia tensional envolve métodos para

amenizar a dor de cabeça. Vale destacar, porém, que a automedicação descontrolada e o uso repetido de medicamentos analgésicos podem piorar o caso, provocando dor de cabeça por excesso de medicamentos (rebote).

Além da medicação, (vale ressaltar a importância em buscar ajuda de um médico especialista para prescrever o medicamento adequado), outros tratamentos podem ajudar na dor de cabeça tensional.

- Acupuntura;
- Massagem relaxante;
- Alongamentos;
- Atividade física.

Prevenção:

- Prática de atividade física;
- Manter uma dieta equilibrada;
- Ter bons hábitos de sono;
- Adotar medidas de controle do estresse;
- Não fumar;
- Beber muita água;
- Limitar o consumo de álcool, cafeína e açúcar;
- Seguir as orientações médicas.

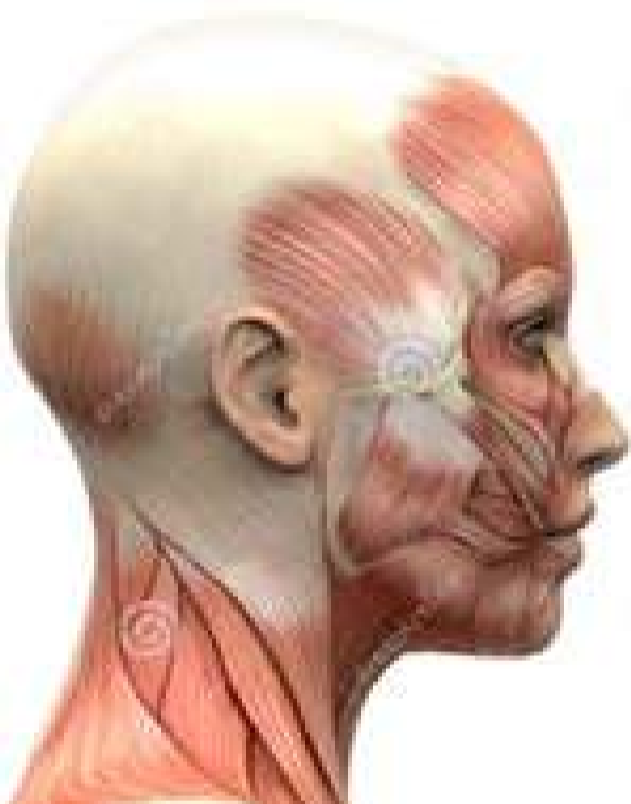
<https://www.minhavidacom.br/>

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!



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



É o tipo mais comum de dor de cabeça e sua causa ainda não é bem compreendida. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cefaleia (SBCE), mais de 30 milhões de pessoas no país sofrem com a enfermidade.

Acredita-se que fatores musculares e psicogênicos (psíquico) são associados com o desenvolvimento de crises de cefaleia tensional.

A dor de cabeça tensional pode ser episódica (menos de 15 dias por mês) ou crônica (mais de 15 dias por mês). As dores de cabeça podem durar de 30 minutos a vários dias.

Causas:

Não existe causa única para a dor de cabeça tensional, e este tipo de cefaleia não se enquadra como hereditária.

No entanto, em algumas pessoas, ela ocorre devido à contração involuntária e crônica de músculos na parte de trás do pescoço e do couro cabeludo, causada por:

- abstinência;
- Gripe e resfriado;
- Problemas odontológicos como bruxismo;
- Fadiga visual;
- Tabagismo;
- Congestão nasal;
- Esforço excessivo;

- beça;
- Dor de cabeça que ocorre no final do dia;
- Dificuldade em adormecer e manter o sono;
- Fadiga crônica;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentra-



Inteligência Artificial é aliada na redução de sequelas e taxa de mortalidade de prematuros

Tecnologia auxilia no monitoramento integral dos prematuros internados na UTI Neonatal

Foto: Matheus Campos



No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, 11% dos nascimentos ocorrem antes das 37 semanas de gestação, o que a Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica como prematuridade, e a maioria precisa de cuidados das Unidades de Terapias Intensivas (UTIs) neonatais, onde recebe o monitoramento em tempo integral de equipes multiprofissionais e equipamentos de última geração. O período de internação se faz necessário devido ao bebê prematuro não ter a completa formação de todos os órgãos e por estar com a imunidade em desenvolvimento. Assim, recebe toda a assistência necessária em caso de alguma intercorrência, evitando problemas futuros.

Por isso, os investimentos em tecnologia avançam a passos largos para minimizar os impactos da prematuridade nesses pequenos guerreiros. No Vera Cruz Hospital, em Campinas, interior de São Paulo, nasceram 109 bebês prematuros entre janeiro e outubro deste ano. Treze foram acompanhados por um moderno recurso desenvolvido por médicos brasileiros e supervisionado pela empresa PBSF (Protegendo Cérebros e Salvando Futuros, na tradução do inglês). A tecnologia utiliza a Inteligência Artificial (IA) para monitorar bebês recém-nascidos, diagnosticando e possibilitando o tratamento precoce de lesões cerebrais de alto risco, bem como reduzindo a mortalidade neonatal e as sequelas neurológicas, que, muitas vezes, podem impactá-los ao longo da vida.

“Após iniciarmos o uso dessa

tecnologia na nossa UTI neonatal, conseguimos um manejo mais assertivo e adequado das condições neurológicas dos recém-nascidos de risco. Isso nos possibilitou o uso rápido de procedimentos e medicações em casos de crises convulsivas subclínicas (sem manifestação clínica evidente) e ajudou a esclarecer quadros que pensávamos ter crise epiléptica e não havia, evitando a utilização de medicações que poderiam ter efeitos colaterais ruins para os bebês”, explica a médica Michelle Marchi de Medeiros, coordenadora da UTI Neonatal e Maternidade do Vera Cruz Hospital.

O monitoramento constante por meio de eletrodos ligados ao cérebro analisa um grande volume de dados e fornece informações em tempo real, que, de forma manual, levariam muitas horas (e até dias) para serem analisadas. Essa tecnologia, aliada à atenção plena e ao conhecimento técnico das equipes assistenciais, ajuda na tomada rápida de decisões personalizadas, com desfechos favoráveis e alta eficiência. Ao menor sinal de alteração clínica, o sistema emite um alerta à equipe presente no plantão, que conta com o suporte remoto de um time de especialistas multidisciplinares 24 horas por dia, sete dias por semana.

“Os ganhos para a saúde dos bebês e para a equipe da UTI Neonatal são imensuráveis, permitindo mais segurança para usar o recurso certo, na medida certa, com melhores resultados. Com isso, podem ser evitadas sequelas graves,

como paralisia cerebral, déficit cognitivo, deficiência motora fina, comprometimento da memória, cegueira e surdez, bem como a evolução para o óbito”, pondera a especialista.

Conforme dados da PBSF, nascem, no mundo, anualmente, um milhão de bebês com alto risco de sequelas neurológicas em decorrência de pro-

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

CONCERTOS

SOB MEDIDA

MALUSA CALÇADOS

Instagram icon

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

Malusa
CALÇADOS

CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS

blemas como asfixia perinatal, prematuridade e cardiopatia congênita. Se não receberem tratamento adequado e imediato, entre 15% e 25% irão a óbito; dos sobreviventes, 35% terão graves sequelas neurológicas (especialmente paralisia cerebral, déficit cognitivo, cegueira e surdez). Cenário que inspira atenção e, cada vez mais, a utilização da IA para salvar vidas. Afinal, como diz o conceito da neonatologia, “tempo é cérebro”.

Sistema reconhecido mundialmente

O mesmo sistema de monitoramento dos recém-nascidos no Vera Cruz Hospital está pre-

sente em 40 hospitais públicos e privados do Brasil e em cinco centros internacionais (Estados Unidos, Reino Unido e Índia). Mais de sete mil prematuros já foram beneficiados pela tecnologia. Todos os dados são armazenados, constituindo um dos maiores bancos de dados de monitoramento neonatal do mundo. Essas informações auxiliam médicos e hospitais de qualquer localidade, no Brasil e no mundo. “Contribuí de forma positiva para oferecer um tratamento cada vez mais homogêneo, eficaz e seguro, com maior índice de sobrevida e melhores desfechos clínicos, evitando sofrimentos e prejuízos maiores que podem perdurar por toda a vida”, conclui a médica.

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

Comer muito tarde aumenta o risco de obesidade

Foto: Divulgação



Estudo brasileiro avaliou impacto das refeições noturnas no acúmulo de gordura; ideal é parar de comer três horas antes de ir para a cama e ter bons hábitos alimentares

Gabriela Cupani

O hábito de fazer refeições muito tarde aumenta o risco de obesidade e de desenvolver complicações relacionadas à síndrome metabólica, como diabetes, Acidente Vascular Cerebral (AVC), entre outras condições. Isso é o que aponta um estudo inédito da Universidade Federal de Uberlândia, publicado no *Clinical Nutrition*, que trata de uma área relativamente nova chamada crononutrição, o estudo da relação entre o horário das refeições e a saúde.

Nosso relógio biológico é ajustado por vários fatores, incluindo a luz e a alimentação. Pesquisas anteriores já haviam constatado que antecipar a última refeição está associado a uma melhor composição da massa corporal, redução da gordura visceral e da porcentagem de gordura corporal. O novo estudo acrescenta dados epidemiológicos sobre o tema, que ainda são escassos, reforçando os achados clínicos anteriores, como relata a nutricionista Cibele Aparecida Crispim, professora da Universidade Federal de Uberlândia e uma das autoras do estudo.

Após analisar informações de 7.379 adultos do National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), um programa dos Estados Unidos destinado a avaliar a saúde e o estado nutricional dos americanos, os pesquisadores identificaram uma associação entre a realização de refeições tardias e maiores taxas

de obesidade abdominal e glicemia de jejum.

Esses valores eram mais elevados entre aqueles que fizeram sua última refeição por volta das 22h em comparação com aqueles que jantaram por volta das 18h30, por exemplo. Sabe-se que o acúmulo de gordura na região abdominal aumenta o risco de resistência à insulina e síndrome metabólica, que consiste em uma série de alterações envolvendo os níveis de colesterol, insulina e pressão arterial.

O horário das refeições pode influenciar o ganho de peso e o acúmulo de gordura, uma vez que o nosso corpo segue um ritmo circadiano que regula o metabolismo e a digestão. Nossos hormônios, incluindo os hormônios sexuais, cortisol, de crescimento, insulina e adrenalina, oscilam de acordo com o horário. Portanto, o padrão de resposta dos órgãos envolvidos no metabolismo, como o fígado, o pâncreas, os músculos e o tecido adiposo, varia ao longo do dia. Comer tarde da noite pode desregular esse ritmo, afetando a forma como o corpo processa os alimentos e armazena energia. “Somos animais diurnos e o metabolismo dos alimentos é pior à noite”, explica Crispim.

“Há uma redução do gasto energético basal no fim do dia e início da noite, redução da oxidação e da queima de gordura à noite quando há comida presente e, ainda, a glicose pós-prandial [depois da refeição] e resistência à insulina são maiores à noite”, diz o endocrinologista Clayton

Macedo, do Hospital Israelita Albert Einstein.

“Além disso, comer tarde pode levar a um consumo excessivo de calorias, já que muitas vezes nesse horário come-se por ansiedade, compulsão noturna, cansaço, distúrbios do sono, tédio, depressão, por exemplo”, explica o endocrinologista.

Quando comer a última refeição do dia?

Segundo Crispim, não há um momento ideal estabelecido para fazer a última refeição, já que o horário da comida é influenciado por diversos fatores, incluindo aspectos culturais, estações do ano, incidência de luz solar e até mesmo o cronotipo da pessoa, ou seja, o horário em que cada um funciona melhor.

“É importante respeitar os sinais do corpo, aumentar a quantidade ingerida no café da manhã, que é sabidamente uma refeição protetora da saúde, e reduzir no jantar, que deve ser apenas um complemento, parando de comer

cerca de três horas antes de se deitar”, orienta a especialista.

Além disso, Macedo diz que é importante procurar manter um horário regular de refeições, prestar atenção à qualidade dos alimentos consumidos e à distribuição de nutrientes ao longo do dia. “Deve-se evitar pular refeições pois isso leva a um consumo excessivo de calorias em outras, fazer as refeições mais pesadas durante o dia e evitar grandes quantidades de comida antes de dormir”, completa o médico.

Fonte: Agência Einstein

Dicas para aproveitar a Black Friday e abastecer a despensa sem desperdício

As promoções de Black Friday podem ser uma boa oportunidade para abastecer a despensa com vários alimentos, mas também pode significar desperdício se as compras não forem planejadas de forma eficiente. “A organização inclui como armazenar, consumir e controlar a validade de cada produto para que seja possível o consumo sem que nenhum perca suas características sensoriais e segurança sanitária”, explica a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau.

A especialista dá dicas práticas para ajudar a escolher os alimentos na hora da compra e ensina como eles devem ser guardados para durar mais tempo e não perder as propriedades nutricionais.

Planejar o armazenamento: Muitos alimentos frescos podem ter seu prazo de validade aumentado se armazenados congelados. “Antes de tudo, é preciso verificar qual é o espaço que tem para congelar e que quan-

tidade comporta. Com essa informação, fica mais fácil aproveitar as ofertas, principalmente de carnes e frutos do mar. Uma dica é congelar tudo em porções para o preparo de uma refeição, já que depois de descongelado não é recomendado recongelar o mesmo alimento cru”.

Verificar prazo de validade: alimentos não perecíveis, com prazo de validade maior, podem ser comprados em maior quantidade. “Portanto, é fundamental avaliar a data no rótulo das embalagens. Vale lembrar que, após abertos, perdem a validade descrita pelo fabricante, mas o tempo que temos para consumir após abrir as embalagens sempre estará escrito no rótulo do produto, e vale a pena ficar atento a essa informação”.

Organizar a despensa: deixe sempre os alimentos que vão vencer primeiro armazenados na frente daqueles com prazo de validade maior. “Isso vai ajudar a fazer o uso racional ao longo

dos dias sem ter que ficar o tempo todo conferindo a validade de tudo o que tem na casa”.

Montar cardápio: faça uma lista incluindo o momento de utilizar cada alimento comprado na Black Friday. “Isso vai ajudar a otimizar o preparo, além de ser muito útil para as próximas compras para evitar a aquisição excessiva de alguns itens”.

Porcionar as frutas. Reserve uma parte para consumo in natura e o restante pode ser congelado para durar mais. “Faça polpas batendo as frutas com uma pequena quantidade de água e armazene no congelador por até 30 dias. Frutas vermelhas, como morangos, amoras e framboesas podem ser congeladas inteiras, em potes bem fechados, e usadas para o preparo de sucos, vitaminas, geleias e compotas”.

Renata ensina algumas receitas fáceis de fazer para aproveitar os alimentos e compor um cardápio saudável.

Fotos: Divulgação



Smoothie de amora

1 xícara de chá de amoras congeladas
200ml de água de coco
3 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador ou mixer e consuma em seguida.

VALORES MARNITEX
 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 LICA 119

Escuna 1974
 Todos os dias das 16:00 às 02:00

Happy Hour

COPÃO EM DOBRO 02 COPÃO 15,99 500ml COPO DESCARTÁVEL	TORRE EM DOBRO 02 TORRES 89,90 2,5L. C/ CREME QUALQUER MARCA

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

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



Creme de tapioca com manga

4 xícaras de chá de leite desnatado
1/2 xícara de chá de tapioca seca
200ml de leite de coco integral
4 colheres de sopa de açúcar
2 mangas médias (maduras) cortadas em cubos
Raspas de 1 limão

Modo de preparo:

Hidrate a tapioca em 1 xícara de leite, por 30 minutos. Em seguida, adicione o restante do leite, o leite de coco e o açúcar. Leve a mistura ao fogo baixo e mexa bem, por cerca de 15 minutos, até engrossar. Coloque o creme em taças, encha até a metade, e leve para gelar. Após 2 horas, cubra o creme com a manga cortada em cubos bem pequenos e finalize com as raspas de limão. Deixe na geladeira por mais 1 hora antes de servir.



Soda italiana de melancia

1 xícara de chá de melancia picada em cubos e sem sementes
1/3 de xícara de chá de gelo
1 xícara de chá de água com gás
Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a melancia e o suco de limão. Coe. Em uma taça, adicione o suco, a água com gás e finalize com gelo. Consuma em seguida.



Área social integrada e décor contemporâneo

O projeto de reforma desse apartamento de 100m² na Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro, foi um desafio e tanto. Em apenas cinco meses, as arquitetas Camila e Carla Elias sócias no escritório CC5 arquitetura e interiores, conseguiram transformar o imóvel em um refúgio de Verão para os proprietários, que buscavam um lugar para aproveitar as férias e os fins de semana na cidade tropical. O resultado foi um espaço moderno, integrado e com uma decoração que remete ao clima praiano, mas sem perder a sofisticação.

A proposta foi criar uma área social ampla e fluida, que conectasse a sala de estar, a cozinha, a varanda e o espaço gourmet. Para isso, foram eliminadas algumas paredes e portas, criando um ambiente único e convidativo. A paleta de cores claras e neutras, com toques de azul e branco, reforça a sensação de leveza e frescor. Os móveis e objetos de design brasileiro trazem personalidade e charme ao apartamento, que mistura elementos naturais, como madeira, palha e linho, com

peças de metal e vidro.

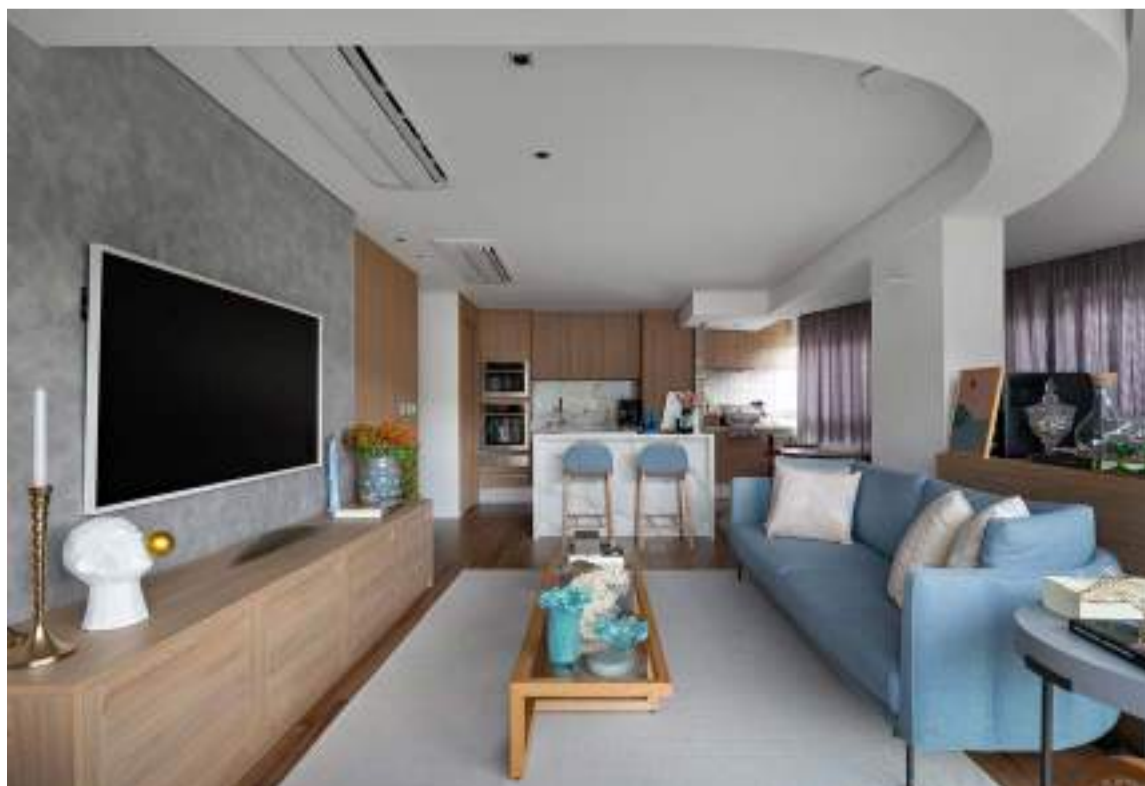
Com soluções inteligentes e criativas, as arquitetas conseguiram aproveitar ao máximo o potencial do imóvel, criando um ambiente que reflete o estilo de vida dos proprietários. O apartamento tem uma planta bem diferente do usual, com muitas curvas e ângulos irregulares, o que exigiu muita criatividade e planejamento para aproveitar ao máximo os espaços.

Um dos principais desafios foi criar uma solução para a entrada do apartamento, que não levava diretamente à área social, mas sim a um longo corredor que dava acesso aos quartos. Para tornar esse corredor mais interessante e integrado ao restante do apartamento, as profissionais optaram por revestir as paredes com painéis ripados de madeira, que criaram um efeito visual elegante e acolhedor. Além disso, as portas dos quartos foram camufladas nos painéis, ficando quase imperceptíveis e mantendo a harmonia do conjunto.

Outro desafio foi adaptar o layout do apartamento às suas for-

mas curvas e irregulares, que dificultavam a disposição dos móveis e a circulação. Para isso, as arquitetas buscaram criar ambientes integrados e fluidos, usando cores claras, e iluminação indireta para ampliar a sensação de espaço. Também escolheram mobiliário sob medida e com design moderno, que se encaixavam perfeitamente nas dimensões e no estilo do apartamento. Além disso, o apartamento conta com automação em todo o ambiente, proporcionando mais conforto e segurança para os moradores.

Os maiores destaques do projeto são a marcenaria, principalmente no corredor de entrada e na cozinha. Na cozinha, o grande destaque se dá aos eletrodomésticos embutidos na marcenaria deixando a cozinha muito clean e moderna, seguindo a mesma linguagem estética da sala de TV, living, jantar e gourmet. Esses espaços integrados foram projetados para facilitar a convivência e a interação entre os moradores e os convidados, criando um clima de descontração e alegria.



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

Foto: Ark Fotografia | @ark.foto





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



Por que a vacinação de cães e gatos é importante?

Em casos nos quais o tutor opta por não vacinar o seu pet sem indicação veterinária, os riscos são incontáveis



Divulgação

Em um cenário em que o tema vacinação está tão presente, precisamos discutir o quanto a vacinação dos pets também é essencial para a saúde e prevenção de doenças. Camila Sanches, médica-veterinária clínica geral de Cães e Gatos no Veros Hospital Veterinário explica sobre a importância de um calendário de vacinas atualizado e expõe os riscos, precauções e os melhores meios de garantir a qualidade de vida dos bichinhos.

É imensurável a importância da vacinação para os pets, afinal, as vacinas garantem anticorpos que funcionam como protetores contra doenças muitas vezes fatais que os bichinhos podem ser expostos ao longo de suas vidas.

Quando a vacinação ocorre em grande número de indivíduos, ou seja, de forma coletiva -- a chamada "imunidade de rebanho", que serve para cães e gatos, -- impede que doenças contagiosas atinjam outros pets que, por algum motivo, não podem ser vacinados.

Em casos nos quais o tutor opta por não vacinar o seu pet sem indicação veterinária, os riscos são incontáveis. Camila explica: "Quando não vacinado, o pet fica vulnerável a contrair diversas doenças que, dependendo do caso, do microrganismo em questão e da imunidade do pet, pode evoluir para quadros graves e, muitas vezes, fatais.". Porém, sabemos que este é um risco que pode e deve ser evitado.

Hoje, o protocolo básico de vacinação para cães e gatos

tem como obrigatórias as vacinas múltipla e antirrábica, mas as consultas periódicas são essenciais para entender quais outras vacinas e procedimentos são necessários para garantir a saúde dos pets. "Para proteção além da vacinação, é importante se atentar ao tipo do microrganismo, individualidade do paciente e seu status de saúde desde o primeiro momento da consulta.", complementa a médica.

O médico-veterinário será responsável por personalizar o esquema de vacinação para cada paciente, a fim de que o bichinho tenha a melhor resposta imunológica e garantia de uma vida mais saudável. As atuais vacinas disponíveis protegem os bichinhos de doenças como, cinomose, parvovirose, hepatite infecciosa canina, parainfluenza, vírus da leucemia felina, raiva, gripe canina, leishmaniose dentre muitas outras.

Quais vacinas estão disponíveis para vacinação?

As vacinas disponíveis no Brasil hoje, são:

Para cães: Múltipla (Puppy, V7, V8 e V10), para leptospirose isolada, raiva, gripe canina, leishmaniose, giardíase, microsporium canis

Para gatos: Múltipla (V4 e V5)

O calendário irá depender da região em que o pet vive, ou seja, da ocorrência de doenças endêmicas regionais e do seu estilo de vida.

Quais são as principais precauções ao vacinar os pets?

Idade

A partir dos 45 dias de vida os pets já podem realizar sua primovacinação com a vacina múltipla. Porém, o ideal é que seja realizada a partir de 60 dias.

Os reforços acontecem a depender da vacina. A vacina múltipla, por exemplo, deve ter seus reforços dados a cada 3 semanas, com a última dose ocorrendo apenas quando o pet estiver com mais de 16 semanas de vida. Um novo reforço de múltipla deve ocorrer com no máximo 1 ano de idade e, depois, anualmente.

A vacina antirrábica pode

ser dada a partir do 4º mês de vida, idealmente, em dose única e depois anualmente.

Importante: Atualmente, a partir de 2 anos de idade, recomenda-se a realização de sorologia vacinal para as 3 principais viroses em cães: cinomose, parvovirose e hepatite infecciosa. Para que assim, seja possível validar a necessidade ou não do reforço anual da vacina múltipla (V7, V8 ou V10).

Para os pacientes que tiverem anticorpos suficientes, recomenda-se a não realização da vacina a depender do grau de sua exposição aos ví-

rus em questão.

Saúde

É necessário que o paciente esteja saudável para que ocorra boa produção de anticorpos em resposta à vacina e que não ocorra reversão de virulência.

Pacientes em tratamento contínuo, a depender da medicação, e pets que possuem doenças que possam ser agravadas pela vacina, não podem ser vacinados.

Porém, a principal preocupação é contar sempre com a avaliação do médico veterinário antes da aplicação da vacina.

GBN MULTIMARCAS
F (011) 908001111
WWW.GBNMULTIMARCAS.COM.BR

VENDA
TROCA
COMPRA
CONSIGNAÇÃO
FINANCIAMENTO

19 98382-0454 ANDRE
19 99856-0344 ALEXANDRE
19 99737-2863 RADAMES
AV. INDEPENDÊNCIA, 1813, PIRACICABA - SP

REMOLD DIRETO DA FÁBRICA - NOVOS E USADOS
COMPRA DE CARÇAÇA - MÁQUINAS E FERRAMENTAS

mega PNEUS

19 981659369

FAÇA UM ORÇAMENTO CONTATO ARY

R. José Alves de Mattos, 144 - Jardim Asturias I, Piracicaba - SP

Vantagens do **ALUGUEL** de uma **IMPRESSORA A LASER**

- ✓ Instalação
- ✓ Manutenção
- ✓ Suprimentos
- ✓ Tudo incluso (exceto o papel)

TC TONER COPY

(19) 3433-0600
(19) 3433-0777

tonercopy@terra.com.br

www.tonercopy.com.br



1ª CCP/MCH Tênis Festival

Com o slogan "A Felicidade é ter o Melhor Clube como Vizinho", a MCH Empreendimentos organizou, junto ao Clube de Campo de Piracicaba, o 1º CCP/MCH Tênis Festival trazendo para o evento o ex-tenista profissional Flávio Saretta. Esta foi uma das iniciativas da MCH Empreendimentos para promover os empreendimentos Premiere 360 Residence e Lavie, ambos projetos de alto padrão e icônicos para o mercado imobiliário Piracicabano.

Fotos: Marcelo Germano



Mauricio e Patricia Pacheco



Ricardo Chaim, Flávio Saretta e Sérgio Maluf Chaim



A família CCP prestigiou em peso o evento



Aykon, Alfredo, Andreia e Alycie Gutierrez, Davi Gomes e Rafaela Sbravatti



Natalia Gobbin, Maria Antonia Remondi e Julia Tayar



Diretores, colaboradores e professores de tênis junto a Flávio Saretta



Daniel e Kike Rosenthal



Participantes do 1º CCP/MCH Tênis Festival

ÓPTICA SÃO JOÃO

UM NOVO CONCEITO DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E OUSADIA

@OPTICASAOJOAO

R. SÃO JOÃO, 1246
(19) 99919-5660



Momento do sorteio dos brindes

Flávio Saretta distribuiu autógrafos na bolinha de tênis aos participantes do 1º CCP/MCH Tênis Festival



Acipi Conecta promove encontros de parcerias, aproximação e negócios

Uma manhã de trocas de experiências, para falar de negócios e conexões. Essa é a proposta do Acipi Conecta, encontro mensal realizado pela Acipi (Associação Comercial

e Industrial de Piracicaba) com participação gratuita, aberta para associados e não associados. Alguns cliques de outubro. Em novembro, o Acipi Conecta será na próxima

semana, no dia 22, às 7h30. Inscrições no link da Bio da Acipi @acipipiracicaba. Bora criar oportunidades de negócios e parcerias?!

Fotos: Claudinho Corradini



Participantes do Acipi Conecta de Outubro



Adriana Torres, Gislaíne Rocha, Andressa Guiado e Cidleide Silva



Luiz Carlos da Rocha Filho, Damaris Verderame, Rosa Perrella, Ricardo Monteiro e Luciana Geradi



Damaris Verderame, Márcio Ricobello, Víctor Stefano de Barros Ricobelo e Milton Bortoletto Júnior



Júnior Furlan e Ricardo Moura



Natália Garbosa, Viviane Cordeiro, Francisco Luizinho e Romulo Passarini



Ana Carolina da Silva Camolesi, Fábio Seguese e Norival Junior



Jackeline dos Santos Ferreira e José Duarte Novaes



Cléber Soares de Deus e Gabriela Fernandes



Antonio Marcos da Silveira, Ana Carolina da Silva Camolesi e Jackeline dos Santos Ferreira



Damaris Verderame é diretora de Comunicação da Acipi e anfitriã do Acipi Conecta



2º Vice-Presidente da Acipi, Rodrigo Mario dos Santos



Tarde de autógrafos

Na tarde de 16/11, Bianca Rosenthal apresentou a segunda edição de "Castelo tão triste - a verdadeira beleza está no jardim" e dedicou autógrafos em

seus outros livros, em um ambiente acolhedor na TWENTYFOURSEVEN Piracicaba. O evento contou com a presença de amigos e convidados, proporcionan-

do uma tarde agradável e descontraída, com café, chocolates e espumante. Vejam alguns registros dos momentos compartilhados.

Fotos: Marcelo Germano



Daniele Ricci, Bianca Rosenthal, Sabrina Scarpari e Livia Rosenthal



Sandra Pompermayer e Bianca Rosenthal



Cintya Soares e Bianca Rosenthal



Giselle D`Abronzo Zorzenoni e Bianca Rosenthal



Leonice de Aguiar Sátolo, Bianca Rosenthal e Andrea Sátolo



Vitor Vencovsky e Bianca Rosenthal



Jéssica Morais Altafani, Mariana Miori Angelelli, Bianca Rosenthal, Melina Valério e Camila Neves Martins Brandt



Joelma Esteves e Bianca Rosenthal



Bianca Rosenthal e Lúcia Godoy



Ivana Negri e Regina Andreelo



Lançamento Belmonte Piracicaba

Novembro foi marcado por uma nova proposta imobiliária para quem busca construir um lar sob medida. Belmonte Piracicaba é o lançamento imobiliário mais aguardado da região, uma oportunidade única para viver com conforto e elegância. A escolha estratégica de Piracicaba para o empreendimento é reflexo dos índices de crescimento robustos e uma economia desenvolvida. O Campestre, bairro consolidado como ideal para loteamentos de alto padrão, é o anfitrião perfeito para o empreendimento, que chega com a proposta de manter a tradição de segurança na região.

Fotos: Divulgação



Mauro Prado Filho, Mauro Prado, Angelo Frias Neto, Cristiano Goldstein Filho e Ricardo Prado



Luana Brito, Renato Casale, Maria Alice, Sarah e Alvaro Furlan, Jerusa Novato, Claudio Cesar, Luciana e Betsaba Furlan

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

GRUPO PRO CONT
CONTABILIDADE, CONDOMÍNIO E BPO

EMPRESA ISO 9001 CERTIFICADA

(19)3301-3966 grupoprocont.com.br



Angelo Amaral Frias e Angelo Frias Neto



Maria Alice, Luciana, Sarah e Betsaba Furlan, Patricia, Valentina, Marco e Matheo Ariette



Maria Alice, Alvaro, Betsaba e Claudio Cesar Furlan

Ternamente Eclético, Show: Clássicos & Populares

“Tocar Música Popular com a mesma dedicação que se tocam Música Erudita e tocar Música Erudita com a mesma descontração tocada na Música Popular” – Esta é a proposta do Grupo Ternamente Eclético, que há 18 anos vem conquistando plateias com diversas apresentações dos mais variados temas e estilos sem qualquer preconceito. Neste show, que terá a participação da cantora Wana Narval, farão uma revisitação em parte do seu repertório, fazendo jus ao nome “Eclético”: música clássica, tangos, música internacional e MPB. O espetáculo tem 1h de show e a classificação etária é livre.



Felicidades



Ontem, 18 de novembro é dia de comemorar mais um aniversário do José Coral, ele que tem escrito a sua história com dedicação e amor pelo trabalho. Dono de uma jornada incrível, um líder que inspira pessoas. Pai, avó, esposo que sabe a importância e o valor da família. Desejamos que o seu aniversário seja repleto de alegria, saúde e momentos de felicidade ao lado de quem você ama. Que Deus preserve sua humildade e abençoe os seus passos nessa caminhada de grandes conquistas.

Feriado prolongado: Veja cidades para visitar perto de São Paulo

Se, para você, ficar em casa não é uma opção nos próximos feriados prolongados, veja aqui uma lista de cidades perto de São Paulo para visitar com a família e amigos.

São destinos próximos e fáceis de chegar para quem tem um carro. Não tem um? Sem problemas! As dicas abaixo são da Turbi, em-

presa 100% digital para locação e assinatura de veículos, que vê a demanda por seus carros crescer cerca de 30% em feriados prolongados.

Confira as opções:



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.

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.



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.

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.



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!