

FOLHA DE PIRACICABA

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, domingo, 31 de dezembro 2023 | www.folhadepiracicaba.com.br



Conselhos de um Cardiologista para 2024

Foto: Divulgação



Humberto Magno Passos, Cardiologista e Autor Do Livro "CONVERSAS DO CORAÇÃO" por um Cardiologista

Caro e querido leitor, procuro aqui dividir com você algumas sugestões para 2024, não como uma métrica ou cartilha absoluta que deva ser seguida a risca como uma "lista" de compras, desta que vamos ao

supermercado e colocamos nos nossos carrinhos exatamente o que foi anotado, mas antes de qualquer coisa um olhar que deve penetrar nossas rotinas, interrogar nossos hábitos, mudar nossos con-

ceitos, desfazer boa parte de nossas verdades e incorporar o novo, dentro do que possível for...!

Pág. 03



Cultura



Pág 25



Cidade

Lei prevê acompanhamento psicológico pelo SUS para grávidas e sem limite de consultas

Foto: Divulgação



Governo federal sancionou a lei 14.721 no início de novembro e, assim, o sistema de saúde tem 180 dias para se adaptar. Estima-se que 1 em cada 4 grávidas desenvolverá depressão pós-parto.

Pág.06



Cidade

Semuttran lança site com acessibilidade em Libras e layout intuitivo

Pág.14



Cidade

Pfizer e Fiocruz assinam acordo que torna mais acessível tratar artrite

Pág.13



Cidade

Alerta sobre a importância de se vacinar antes de viajar

Pág. 12



Cidade

Lei Orçamentária Anual (LOA) 2024 é sancionada

Pág.08



Cidade

Anvisa aprova nova vacina contra pneumonia e outras doenças pneumocócicas

Foto: Divulgação



Desenvolvida pela Pfizer, a nova vacina está aprovada tanto para crianças e jovens como para adultos

Pág. 05



Cidade

Mega da Virada: quanto rende e o que dá para comprar com R\$ 570 milhões



Valor estimado do prêmio principal, o maior da história dessa loteria, renderia perto de R\$ 1,2 bilhão em 10 anos aplicado em investimentos

Pág.12



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

FOLHA DE PIRACICABA O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE



@FolhadePiracicaba

NESTA

TERÇA 02/01



Artigo

Retrospectiva 2023

Chegamos ao final de 2023 e neste período costumamos refletir sobre o que aconteceu com o mundo a nossa volta no ano que passou. Notícias sobre inúmeras catástrofes naturais, guerra entre Ucrânia e Rússia longe de terminar e um outro conflito sangrento iniciado no Oriente Médio, envolvendo israelenses e palestinos do Hamas, nos deixam apreensivos e com muitas incertezas sobre o futuro.

Mas antes de parecer pessimista, gostaria de tranquilizar o leitor em relação a 2024. Estamos no caminho certo, fazendo a lição de casa e Piracicaba se consolida como uma cidade que consegue se sustentar por meio de pilares, como o desenvolvimento econômico, geração de emprego e renda, qualidade de vida e gestão administrativa eficiente.

Nos últimos três anos, Piracicaba foi procurada por várias indústrias que reconheceram a sua atratividade, investindo mais de R\$ 5 bilhões no município. Tanta movimentação tem atraído mão de obra altamente qualificada e muita inovação tecnológica. Piracicaba sempre na vanguarda da transformação. Basta lembrar que, no acumulado de janeiro de 2021 a outubro de 2023, Piracicaba conta com um saldo positivo de quase 20 mil postos de trabalho com carteira assinada, segundo o Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged).

Na gestão, o programa Prefeitura Sem Papel tem proporcionando mais agilidade aos contribuintes no acesso aos serviços públicos em um único local na web. Também facilita a vida dos nossos servidores que não precisam mais lidar com montanhas de papel. Em pouco mais de seis meses de implantação este programa gerou uma economia de R\$ 2,9 milhões. Deixaram de ser utilizadas no período sete toneladas de papel e, assim, foram poupados 15 milhões de litros de água e 149 árvores.

Para o ano de 2024 o município pode esperar por um investimento de mais de R\$ 1 bilhão em diferentes setores da cidade, entre eles: troca da frota de transporte público coletivo ainda no primeiro semestre; continuidade na recuperação

do asfalto em 258 km; diminuição das perdas e melhoria na distribuição de água; troca de 50 mil pontos de iluminação pública para LED; obras de drenagem no córrego do Enxofre e no rio Piracicaba, credenciamento de clínicas para o programa Bem Estar Animal; Novo Centro; projeto de Zeladoria nos Bairros; término da reforma de todas as 124 escolas municipais; duplicação da avenida Alidor Pecorari e implantação de ciclovia no Engenho Central; reforma de 14 novas unidades de saúde, atendimento especializado a pessoas com TEA (Trans-torno do Espectro Autista) e a elaboração do Planejamento Estratégico, o Pira 2040, com o apoio da sociedade para definir um futuro da nossa cidade pelos próximos 20 anos.

E o melhor é que todos esses resultados e novidades para 2024 podem ser comemorados com mais um título para Piracicaba: a de cidade mais segura do Estado pelo segundo ano consecutivo. Um orgulho para todos nós e um belo presente de final de ano, possível graças ao trabalho conjunto entre todas as forças de segurança do município, sociedade civil e Prefeitura.

Sei que 2024 será um ano atípico por causa das eleições municipais, quando a temperatura deve subir por meio de debates que marcam o processo eleitoral. Estou com a consciência tranquila e pronto para enfrentar qualquer desafio. As transformações em Piracicaba já começaram e vão continuar! Só não enxerga, quem não quer.

Fazer o certo demora e dá trabalho, mas vale a pena. Tenho a certeza de que estou deixando um legado para futuras gerações por meio do desenvolvimento de projetos que pertencem a um Plano de Estado e não de Governo. Nas áreas de educação, gestão pública, geração de renda e emprego, saúde e qualidade de vida, entre outros. Que venha 2024! Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

Luciano Almeida é prefeito de Piracicaba.

Artigo

Boas notícias no final do ano

Chegamos ao final do ano com algumas notícias positivas e importantes.

A primeira delas é que, após 30 anos de debates, o Congresso Nacional aprovou de forma democrática a reforma tributária. Proposta pelo governo Lula, a reforma aprovada é progressiva do ponto de vista fiscal e social. Ela busca onerar os segmentos da sociedade brasileira na medida de suas riquezas e possibilidades, aliviando a carga para as camadas mais pobres, camadas essas que devem ser justamente beneficiadas pelas políticas do Estado.

A reforma tributária foi resultada de uma competente engenharia política liderada pelo presidente Lula e de uma construção técnica conduzida pelo ministro da Fazenda, Fernando Haddad, com a atuação importante das lideranças do governo na Câmara e no Senado, permitindo construir uma maioria composta por setores divergentes que se unificaram em torno do projeto. Haverá um longo processo de regulamentação, com o envio de projetos de leis complementares e entrará plenamente em vigor ao longo de uma década.

A segunda boa notícia é que o Fundo Monetário Internacional localiza o Brasil na nona posição entre as vinte maiores economias do mundo, superando países como o Canadá e o México. Durante o governo Bolsonaro, nosso país havia estagnado do ponto de vista econômico e social e as perspectivas eram desastrosas.

Claro, nem a reforma tributária é a solução para todos os problemas, nem a boa localização econômica do Brasil no contexto internacional significa que tudo está garantido para o futuro. Muito ao contrário, o Brasil acumula gravíssimos déficits nas mais diversas áreas, a miséria e a fome são chagas gravíssimas e profundas, precisamos construir o caminho para o desenvolvimento sustentável – face à emergência climática que vem procurando desastres naturais com mortos, feridos e grandes prejuízos materiais. O agravamento desta crise poderá colocar em risco a vida e a saúde de milhões de brasileiros, assim como toda a população mundial.

Também tivemos outras boas notícias, a inflação dos últimos 12 meses está em 4,68%, abaixo dos 5,62% registrados no ano passado, conforme o IPCA. Já o PIB está batendo na casa dos 3%, enquanto que o dólar está em queda, abaixo de R\$ 4,90, e a bolsa, nesta semana, ultrapassou os 132 mil pontos. No plano federal, conseguimos adiar para 2024 a votação do projeto de lei do ensino médio na Câmara dos Deputados, onde está sendo desfigurado pelo substitutivo do relator,

deputado Mendonça Filho, que simplesmente retoma a concepção e os principais dispositivos da reforma do ensino médio elaborada pelo governo Temer, justamente quando o deputado foi ministro da Educação. Ou seja, está sendo encaminhado um verdadeiro golpe contra os direitos educacionais da juventude brasileira, que luta para que acabe a farsa do “novo ensino médio” e possa ter acesso a educação de qualidade.

Em São Paulo, na Assembleia Legislativa, também conseguimos adiar para 2024 a tramitação da Proposta de Emenda à Constituição 9/2023, que reduz as verbas da Educação de 30% para 25% do orçamento. Isso vai tirar R\$ 10 bilhões da Educação, sendo que as escolas estão mal equipadas, professores e funcionários ganham mal, muitas escolas sequer têm banheiros suficientes para todos e a qualidade vem caindo ano após ano.

Obviamente, não vamos baixar a guarda. Vamos fazer grandes mobilizações contra a aprovação da reforma do ensino médio de Mendonça Filho na Câmara dos Deputados, assim como vamos intensificar a coleta de assinaturas na PEC de iniciativa popular para que sejam mantidas as verbas da Educação no estado de São Paulo.

Terminamos o ano também lutando pelos direitos dos professores. Fiquei muito feliz por ter conseguido alterar o projeto do governo do Estado para garantir, na lei aprovada na semana passada, que as Atividades Pedagógicas Diversificadas (APDs) sejam cumpridas pelos professores no local de sua livre escolha e não a critério do secretário da Educação. Para tanto, dialoguei ao mesmo tempo com o secretário da Educação, com o presidente da ALESP, com o líder do governo e com as bancadas da oposição.

Neste processo, também consegui garantir que todos os professores temporários (categoria O), que se inscreveram no concurso que está em andamento, possam participar da primeira etapa da atribuição de aulas de 2024. Assim, todos poderão ficar tranquilos e iniciar o ano letivo já com suas aulas atribuídas.

Com essas boas notícias, e disposição para enfrentar os grandes desafios que temos pela frente, desejo a todas e todos boas festas, como muita paz, na perspectiva de 2024 seja ainda melhor que 2023, no caminho da construção de um Brasil próspero, justo e feliz.

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.

Sugestões de um Cardiologista para 2024

Humberto Magno Passos

Caro e querido leitor, procuro aqui dividir com você algumas sugestões para 2024, não como uma métrica ou cartilha absoluta que deva ser seguida a risca como uma "lista" de compras, desta que vamos ao supermercado e colocamos nos nossos carrinhos exatamente o que foi anotado, mas antes de qualquer coisa um olhar que deve penetrar nossas rotinas, interrogar nossos hábitos, mudar nossos conceitos, desfazer boa parte de nossas verdades e incorporar o novo, dentro do que possível for...!

Nas minhas rotinas como médico e cardiologista tenho observado um profundo adoecimento que vai muito além das doenças do coração ou qualquer outro tipo e ocorre muito antes que a gente perceba e em grande e boa parte são facilitadores das doenças em si, sejam elas o infarto, a depressão, o câncer, as diversas síndromes dentre elas a do pânico, doenças digestivas, auto imunes.

Sugestões de um Cardiologista para 2024

Peço licença para já desconstruir sua expectativa, não começo pelo check-up (ainda vou falar sobre, venha junto comigo!)...e sim antes de tudo sobre o olhar que temos dispensados para vida, para nosso fazer e estar no mundo.

Fragmentamos nossa existência e ficamos em boa parte do tempo procurando soluções fáceis para consertar situações

complexas e não poucas vezes, vamos experimentando tratamentos e ou "milagres" destes vendidos pela Internet e pelos famosos "influencers" que criam sempre um diálogo coerente, uma lógica interessante e necessidade urgente, que nos é verdadeira enquanto seres humanos para depois venderem uma solução que promete resolver aquela questão pontual...

Apesar deste alívio e "sensação" de "cura" imediata, logo mais adiante percebemos que em boa ou maior parte...ainda somos os mesmos e com os mesmos problemas...parafraseando o "poeta"...

Enquanto não nos enxergamos como parte de um ecossistema complexo onde necessário é olhar o todo antes de percebermos somente as partes sempre seremos indivíduos suscetíveis ao processo de adoecimento, com maior vulnerabilidade e tendo então o gatilho para que nossa epigenética facilite e ganhe o palco da nossa existência nas mais diversas doenças.

Sim, reforço este ponto: genética não é endereço e sim possibilidade de acontecer em maior percentual de vezes!

Vamos aos fatos, diria, vamos a vida como ela é... sim, a minha e a sua, me permita.

Sugestões de um Cardiologista para 2024:

Estabelecer **RELAÇÕES SAUDÁVEIS** com :

- Corpo
- Familiar



Humberto Magno Passos
Cardiologista e Autor do Livro "Conversas Do Coração" por um Cardiologista

- Social
- Trabalho
- Emocional
- Espiritual
- Lifelong learning (aprendizagem contínua)

São construtores básicos de possibilidade de um 2024 diferente e melhor...

Dissecando (para não perder a linguagem médica!) melhor isto.

CORPO - Autocuidado e Auto Responsabilidade!

Diminuir frituras, adicionar alimentos da feira, frutas, verduras e legumes nas refeições sono de qualidade, diminuir farinha branca, açúcar e sal, preferir grãos integrais, gorduras de boa qualidade (azeite sem excesso), passar longe dos modismos de época - equilíbrio É a tônica e muita água(beber)

Atividade física pelo menos 5x semana dividida entre aeróbico (caminhada, corrida, natação) e musculação são essenciais e não devem ser negligenciados.

Peso e circunferência abdominal são importantes métricas de acompanhamento. Checar apneia

do sono.

Para estas atividades não precisam inicialmente de avaliação médica.

Para quem já tem algum problema- sim!

Suplementação somente para necessidades especiais (desculpe falar isso!)

Por fim e não menos importante- controle dos fatores de risco e hábitos- hipertensão, diabetes, dislipidemia (colesterol) obesidade, tabagismo, stress (falo adiante), sedentarismo são essenciais!

Diria que se vive ou se morre também pela boca e hábitos!

Ajuda de nutricionistas, fisioterapeutas, educadores físicos, são essenciais.

FAMILIAR

Nossas relações próximas são grandes vetores de saúde ou de adoecimento, e resgatá-los é essencial no nosso cotidiano e para nosso bem estar, a despeito de estar "certo ou errado". Aqui dois potentes construtores de saúde para 2024. Perdão e Gratidão- são elementos essenciais (maiores virtudes catalisadoras de saúde) para nossa saúde e talvez os mais necessários no ambiente familiar ou de

relações próximas.

É preciso também resgatar a mesa, pelo menos em uma refeição onde todos que moram na mesma casa se sentem juntos.

A mesa é terapêutica por excelência, mas cuidado para não usá-la para "consertar" problemas, eleja outro "fórum" e oportunidade para isto.

SOCIAL

Estabeleça relações de amizade verdadeira, íntegas, honestas que podem e devem ter liberdade para "palpar" sobre você e vice versa. Pessoas com amizades desta magnitude e liberdade vivem mais e melhor, mas antes de falar de si, aprenda a escutar, e aí está o grande valor destas amizades... podem falar de futebol ou qualquer outra área de interesse, mas não se restrinja a isto, pois para isto qualquer um serve e o que sugiro é algo de maior largura, altura e profundidade que pode e nos abastece. Se ainda puder dentre estas ou esta amizade ter o privilégio do amigo espiritual, seria então o melhor dos mundos.

Dividam a "carga" da rotina e ainda de preferência com pessoas de outra área profissional.

TRABALHO

Neste mundo do trabalho é provavelmente onde mais tenho visto adoecimento.

Relações insalubres, desde o respeito pessoal, carga horária, contratos desumanos e cobranças para além do possível e da possibilidade.

Trabalho é onde passamos a maior parte do tempo e onde colocamos ordem no caos, modificamos ou temos a possibilidade de modificar a vida das pessoas, cumprir um propósito e ser parte do mandato Cultural que recebemos do criador (Deus).

Perceba se o seu trabalho é ético, humano, técnico (busca excelência no que faz), divertido e te possibilita ser quem é guardadas a missão e visão da empresa da qual é parte.

É necessário separar e deixar o trabalho no local dele quando sair.

Não o leve para casa, isto adoce.

Me permita outra sugestão: nunca se engane, relações de trabalho são e devem ser profissionais. Vejo muitas vezes uma certa mistura que quebra o ecossistema seja ele pessoal ou familiar de maneira "enganosa".

A proximidade muitas vezes nos confunde...

Enfim, sempre lembre: o trabalho por mais importante e significativo que seja, deve ser apenas uma parte de quem somos e nunca o todo!

EMOCIONAL

Em tempos atuais estamos em boa parte fragilizados emocionalmente de uma maneira exponencial. Resgatar torna-se essencial para adequar a estação de vida que estamos, onde estamos e para onde vamos.

É preciso ser vulnerável e corajoso para isto, e a velha frase que ouço... "Eu dou conta sozinho(a) é uma grande falácia e uma falsa verdade que somente empurra para baixo do tapete uma necessidade real de todos nós humanos.

Não tenha medo...e agora vou ser imperativo: procure ajuda de um profissional ha-

bilitado, mas antes perceba como é a vida dele, pois pessoas estruturadas têm maior capacidade de facilitar este processo.

Aqui falo sim de psicoterapia, psicanálise, mas sempre dentro de um prazo. Também acho (opinião pessoal), tudo tem um tempo certo e definido e muito cuidado aqui é a co-dependência. Um bom profissional vai orientá-lo (a) da melhor maneira possível.

ESPIRITUAL

Me permita aqui ser "categórico": NÃO existe saúde em qualquer tempo, ano ou estação de vida sem uma espiritualidade emocionalmente saudável.

Somos seres espirituais sim e dentro desta premissa estabelecer uma relação com o sagrado é fundamental e fundante da nossa humanidade. Isto passa a largo da religião podendo ser esta incluída também.

É preciso nos conectar com Deus (aqui divido minha crença pessoal e diária).

Pessoas que são parte ativa e regular de uma comunidade religiosa vivem mais, melhor, adoecem menos e se curam também com mais facilidade, já sinalizam diversos trabalhos médicos.

Meditação, meditação em Deus e atividade contemplativa (silêncio), são grandes capitais e facilitadores de saúde e necessários para viver este tempo.

Há um gerenciamento melhor do stress quando percorremos esta jornada.

LIFELONG LEARNING

Seja um aprendiz contínuo de novas possibilidades, tendências, de uma nova maneira de se colocar no mundo, em especial neste tempo.

Quebre conceitos, desconstrua verdades, modifique seu olhar, modifique o seu jeito de fazer as mesmas coisas, mesmo que dê certo, pode sempre haver um jeito novo, melhor e mais prático.

Leia sempre, outras leituras para além de sua área de interesse, ouça música, tenha ou resgate um hobby antigo, converse com pessoas diferentes da sua "tribo",

aliás aqui sempre me surpreendo com isto, não se envolva com política e tampouco com este partidarismo cego que endeusa um e escarnece o outro - desassociar sem se isentar é sim necessário, sempre tenha suas opiniões e preferências, mas as guarde para você ou divida com poucos.

Frequente ambientes diferentes do que está habituado, enfim se permita...

Nunca aposente e ou coloque pijama na existência!

Sugestões de um Cardiologista para 2024

Não é e tampouco tem a pretensão de ocupar seu espaço, sua individualidade ou majorar valor de vida entre o certo e o errado, o bom ou o ruim, faça do meu jeito que é a melhor maneira, e conforme afirmei no começo interpretado como uma lista de compras ou afaze-

res e sim apenas a possibilidade de dividir um olhar a partir do meu espaço de fala como médico cardiologista que humildemente habita a trincheira da vida e da morte diariamente, lugar onde ele (Deus) me colocou.

Sugestões de um Cardiologista para 2024

É necessário desinflamar nossa existência nestes múltiplos aspectos para percorrer uma jornada mais inteira, menos adoecedora, de maior sentido e significado para ter um 2024 diferente!

Há um subjetivo na vida que acontece bem antes do objetivo - doença em si, e nesta nossa "conversa" procure exatamente assentar neste olhar...

Enquanto não nos dispusermos a olhar a vida neste sentido panorâmico, sere-

mos sempre presas fáceis da doença ou compradores de soluções caras e ineficazes dos diversos "experts".

Há que resgatar nossos sentidos primeiros e primários: tato, olfato, paladar, audição e visão, que pela correria do dia a dia vão ficando embotados.

É preciso muitas vezes equilíbrio entre o sentir e perceber (viu Deus que era BOM- gênese) para prosseguir no fazer ...!

Bem, enfim, desejo um 2024 extraordinário para você e que diante das possibilidades você se inscreva para ser parte da solução e das impossibilidades tenha fé naquele que é (Deus).

Te convido a ser parte da comunidade diária, onde estabeleço estas conversas de saúde "diferente" no meu perfil pessoal @hmpassos.



Foto: Divulgação

Anvisa aprova nova vacina que amplia proteção de crianças e adultos contra pneumonia e outras doenças pneumocócicas

Desenvolvida pela Pfizer, a nova vacina está aprovada tanto para crianças e jovens como para adultos

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) acaba de aprovar a vacina pneumocócica 20-valente conjugada (Prevenar 20), que amplia a proteção de crianças, jovens e adultos contra as doenças pneumocócicas¹. Essas enfermidades são infecções provocadas pela bactéria pneumococo e, atualmente, constituem a causa mais comum de doenças graves nos menores de 5 anos², como pneumonia e meningite.

Desenvolvida pela Pfizer, a nova vacina está aprovada tanto para crianças e jovens (com idade entre 6 semanas e 18 anos incompletos), como para adultos (a partir de 18 anos)³. Trata-se do único imunizante que oferece proteção contra os 20 sorotipos de pneumococo de maior impacto epidemiológico no mundo: 1, 3, 4, 5, 6A, 6B, 7F, 8, 9V, 10A, 11A, 12F, 14, 15B, 18C, 19A, 19F, 22F, 23F e 33F. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil está entre os 15 países com

maior incidência de infecções causadas por pneumococo⁴.

“A aprovação de Prevenar 20 representa a continuidade dos esforços da Pfizer para a prevenção de doen-

“A Prevenar-20 passa a oferecer a vacina conjugada com a mais ampla cobertura do País, podemos ir ainda mais longe, colocando nossa ciência a favor da saúde respiratória dos brasileiros”, diz a diretora médica da Pfizer Brasil, Adriana Ribeiro”

ças graves, ligadas a hospitalizações e mortes. Há 23 anos, lançamos a primeira vacina pneumocócica conjugada, a Prevenar 7, e depois tivemos a honra de trazer ao Brasil sua sucessora, a Prevenar-13, que aumentou a proteção contra tipos perigosos de pneumococo. Agora, com a Prevenar-20, oferecendo a vacina conjugada com a mais ampla cobertura do País, podemos ir ainda mais longe, colocando nossa ciência a favor da saúde respiratória dos brasileiros”, diz a diretora médica da Pfi-

zer Brasil, Adriana Ribeiro.

Os sete sorotipos adicionais de pneumococo contemplados pela Prevenar 20 em relação à vacina 13-valente (8, 10A, 11A, 12F, 15B, 22F e 33F) estão associados

à resistência a antibióticos, aumento da gravidade da doença e potencial invasivo (quando a bactéria é encontrada em locais livres de



microrganismos, como a corrente sanguínea)⁵. Neste ano, a nova vacina já havia sido aprovada pelas autoridades regulatórias dos Estados Unidos (Food and Drug Administration, FDA) e da Europa (Agência Europeia de Medicamentos, EMA)⁶, a partir de estudos clínicos que atestaram sua eficácia e o mesmo padrão de segurança e tolerabilidade de Prevenar 137.

Referências

1. DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO (DOU), edição 239, seção 1, página 182. Resolução nº 4.766, publicada em 18 de dezembro de 2023.
2. SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÕES (SBIM). Doença pneumocócica (DP). Acesso em dezembro

de 2023. Disponível em: Link

3. PFIZER INC. Bula de Prevenar 20. Acesso em dezembro de 2023. Disponível em: Link

4. RUDAN I et al. Epidemiology and etiology of childhood pneumonia. Bull World Health Organ. 2008; 86:408-16.

5. SENDERS S, KLEIN NP, LAMBERTH E, THOMPSON A, DROZD J, TRAMMEL J, PENG Y, GIARDINA PC, JANSEN KU, GRUBER WC, SCOTT DA, WATSON W. Safety, and Immunogenicity of a 20-valent Pneumococcal Conjugate Vaccine in Healthy Infants in the United States. The Pediatric Infectious Disease Journal. 2021. Acesso em dezembro/2023. Disponível em: Link.

6. FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (FDA). Approval Letter. Acesso em dezembro de 2023. Disponível em: April 27, 2023 Approval Letter - PREVNAR 20 (fda.gov)

7. PFIZER INC. PREVNAR 20. Acesso em dezembro de 2023. Disponível em: Link

www.fqgescon.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@fqgescon.com.br

Para tudo na vida em 2024:
saúde, muita saúde!

Em tempos de ano novo, vida nova: a Unimed Piracicaba está com você.

Todos os dias, cuidamos do que realmente é importante para realizar os seus sonhos e desejos.

Unimed Piracicaba

ANS - nº 31572-9

Dez/2023

Responsável Técnico: Dr. Carlos Joussef - CRM-SP 46.569

unimedpiracicaba.com.br

Lei prevê acompanhamento psicológico pelo SUS para grávidas e sem limite de consultas

Foto: Divulgação

Governo federal sancionou a lei 14.721 no início de novembro e, assim, o sistema de saúde tem 180 dias para se adaptar. Estima-se que 1 em cada 4 grávidas desenvolverá depressão pós-parto.

Fernanda Bassette

O governo federal sancionou a lei 14.721 que amplia e garante o direito à assistência psicológica para grávidas que são atendidas no Sistema Único de Saúde (SUS) antes, durante e depois do parto. Dados da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) apontam que, no Brasil, uma em cada quatro mulheres desenvolvem depressão pós-parto no período de seis a 18 meses após o nascimento do bebê. Por isso, é tão importante que essas pacientes sejam identificadas e acompanhadas desde a gestação para minimizar os riscos.

O sistema de saúde tem 180 dias para se adequar às exigências da lei, publicada em 8 de novembro. Por enquanto, não foram divulgados os detalhes de como o atendimento será implementado pelos municípios, nem qual será o impacto financeiro nas contas públicas. A boa notícia é que não há um número específico de atendimentos que essa gestante poderá receber – ela deverá ser acompanhada durante todo o tratamento pelo tempo que for necessário.

Depressão é diferente de baby blues

É importante ressaltar que logo após o parto cerca de 80% das mulheres vão vivenciar o baby blues – que é um conjunto de sentimentos que costuma ser confundido com depressão pós-parto: choro constante, tristeza, angústia, excesso de sensibilidade, irritabilidade, ansiedade. “O baby blues surge imediatamente após o parto e costuma durar de duas a três semanas. São sentimentos transitórios, que não afetam o vínculo entre mãe e bebê e que costumam regredir sozinhos”, explicou Rômulo Negrini, coordenador-médico da Obstetrícia do Hospital Israelita Albert Einstein.

A depressão pós-parto, pelo contrário, não costuma desaparecer e pode trazer outras complicações. Uma mulher que desenvolve o transtorno sofre inúmeras consequências, inclusive no aspecto afetivo, atrapalhando o vínculo entre mãe e bebê. Dados da literatura científica apontam efeitos no desenvolvimento social, afetivo e cognitivo da criança, além de possíveis sequelas prolongadas na infância e adolescência. A mulher com depressão, em geral, amamenta pouco e não costuma cumprir o calendário vacinal dos primeiros meses de vida, o que pode trazer impactos importantes para a saúde do bebê.

A importância do tema

Desde o ano passado, a Associação

Americana de Psiquiatria deixou de usar o termo “depressão pós-parto” e passou a adotar a expressão “depressão perinatal” para se referir aos problemas de saúde mental envolvendo as mulheres grávidas. Isso porque os sintomas depressivos maternos provavelmente começam durante ou até mesmo antes da gestação, e geralmente permanecem nos períodos perinatal e pós-natal.

Um estudo recente, publicado no Jama Network, analisou dados de cerca de 11 mil gestantes com sintomas depressivos e apontou que eles – sejam discretos ou intensos – têm início mais cedo e duram mais tempo do que normalmente se pensava, com poucas evidências de que o início aconteceu após o parto – o que reforça a importância de estender os cuidados psicológicos para todo o período gestacional e não apenas após o nascimento do bebê.

Segundo Negrini, existem alguns fatores de risco que deixam a mulher mais suscetível a desenvolver depressão pós-parto – entre eles, estão ser mãe solo, não ter planejado a gravidez, ter problemas socioeconômicos, histórico familiar ou pessoal de depressão, ter tido um parto difícil ou diferente do planejado. O problema é que nem sempre esses fatores são previamente identificados para que essa mulher possa ser acompanhada adequadamente.

“Essas questões mais comportamentais deveriam ser abordadas durante as consultas do pré-natal para que o médico pudesse identificar os riscos e encaminhar a gestante para a psicoterapia, quando necessário. O problema é que uma consulta de pré-natal no SUS costuma durar, em média, 15 minutos. Será que o colega obstetra terá tempo de abordar questões comportamentais e ao mesmo tempo cuidar das coisas mais urgentes da gravidez, como evitar diabetes, hipertensão?”, argumentou o coordenador-médico da Obstetrícia do Einstein.

Negrini resalta, ainda, que um pré-natal ideal deveria incluir pelo menos uma consulta por mês até a gestação completar 28 semanas. Em seguida, as consultas deveriam ser quinzenais até a gravidez completar 36 semanas e, depois, ser semanais até o momento do parto. “O mundo ideal envolve de 15 a 16 consultas. Mas no SUS o pré-natal inclui cerca de oito consultas. Nem sempre é possível identificar problemas de saúde mental em poucos atendimentos”, explica.

A psiquiatra Carmita Abdo, mem-

bro da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) e professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), elogia a nova legislação, mas ressalta que, dependendo do quadro, algumas gestantes precisarão de atendimento psiquiátrico – com uso de medicações antidepressivas – e não somente atendimento psicológico. Esse detalhe sobre a diferença dos atendimentos ainda não ficou definido na lei.

“A lei é muito bem-vinda, muitas mulheres desenvolvem transtornos mentais na gestação, mas precisamos de mais detalhamento para entender como será garantido esse atendimento de forma integral e multidisciplinar. O profissional do pré-natal é o médico ginecologista e a avaliação sobre a saúde mental terá de fazer parte da rotina desses atendimentos para que essa mulher seja encaminhada e tratada adequadamente”, disse Abdo.

Atendimento multiprofissional no SUS

Segundo o Ministério da Saúde,



O sistema de saúde tem 180 dias para se adequar às exigências da lei, publicada em 8 de novembro

a nova legislação altera o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e se une às ações da Rede Cegonha – estratégia lançada pelo SUS em 2011 para atender a gestante desde o pré-natal, parto e no puerpério. Segundo a pasta, a própria Rede Cegonha prevê o acolhimento às intercorrências na gestação, com avaliação e classificação de risco e vulnerabilidade, além de acompanhamento por equipe multiprofissional.

Além disso, o Ministério da Saúde ressaltou que o SUS se organiza a partir da Rede de Atenção à Saúde e nela estão incluídas as duas principais redes envolvidas na nova legislação: a Rede Cegonha e a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). “A articulação da Rede

Cegonha e da Rede de Atenção Psicossocial possibilita às usuárias o acesso aos serviços ofertados no SUS e assegura-se a integralidade do cuidado para garantir uma assistência à saúde que transponha as práticas curativas e contemple o indivíduo em todas as necessidades de cuidado em saúde, considerando o seu contexto social, familiar, territorial e cultural”, informou a pasta, em nota.

Dessa forma, segundo o Ministério da Saúde, se o serviço em que a gestante está sendo atendida não contar com atendimento psicossocial, ela será encaminhada para o serviço de referência da RAPS.

Fonte: Agência Einstein

Que o novo ano nos brinde com a força da igualdade, a coragem na luta por justiça e a promessa de oportunidades iguais para todos. Que possamos construir juntos um futuro onde cada indivíduo seja respeitado e tenha as mesmas chances de realizar seus sonhos.

Feliz Ano Novo, celebrando a diversidade e promovendo a equidade!

2024

Professora **Bebel**
DEPUTADA ESTADUAL
Nossa voz mais forte

Instagram, Twitter, YouTube: professorabebel
Facebook: professorabebeloficial



ZYONE

CONECTE-SE COM
O EXTRAORDINÁRIO

2024

Que seja um **ano cheio** de **sabedoria**,
sucesso e muitas realizações!

Feliz Ano Novo!

#NovoTempo



São os votos da diretoria da Zyone Cosméticos

Da esquerda p/ direita Dir. Expansão **Amarildo Santos**, Dir. CPO **Marcelo Sganzerla**,
Dir. Operações **Raul Oliveira** e Presidente **Sidney Schmidt**.

Lei Orçamentária Anual (LOA) 2024 é sancionada

Publicação da promulgação e sanção foi feita dia 27/12, no Diário Oficial

O prefeito Luciano Almeida sancionou a Lei Orçamentária Anual (LOA) de 2024. A Lei 10.005/2023, que orça a receita e fixa a despesa em R\$ 3.037.790.000,00, foi publicada hoje, quarta-feira, 27/12, no Diário Oficial.

De acordo com o documento, a receita orçada para a Administração Direta será de R\$ 2.455.916.000,00; também fixa a despesa em R\$ 2.199.846.000,00. Já para a Administração Indireta e o Legislativo, a receita orçada é de R\$ 581.874.000,00 e fixa a despesa em R\$ 837.944.000,00.

Educação e Saúde são as secretarias com maior orçamento - previstos em R\$ 589.491.000,00 e R\$ 587.557.000,00 respectivamente - o que representa 38,7% do total do orçamento municipal, totalizando cerca

de R\$ 1,18 bilhão.

O orçamento de 2024 prevê ainda nas despesas R\$ 228.868.000,00 para a Semozel (Obras e Zeladoria); R\$ 198.050.000,00 para a Simap (Infraestrutura e Meio Ambiente); R\$ 89.796.000,00 para Semuttran (Trânsito e Transportes); e R\$ 68.694.000,00 para Smads (Assistência e Desenvolvimento Social).

Na sequência, as Pastas que mais terão direcionamento de receitas municipais são Finanças, com R\$ 116.412.000,00; Administração, com R\$ 64.532.000,00; Procuradoria, com R\$ 57.343.000,00; Guarda Civil, com R\$ 54.873.000,00; Semac (Ação Cultural), com R\$ 29.584.000,00; Governo, com R\$ 26.783.000,00; Sema (Agricultura e Abastecimento), com R\$ 24.108.000,00; Selam (Esportes, Lazer e

Atividades Motoras), com R\$ 19.281.000,00; Semutri (Transportes Internos), com R\$ 18.403.000,00; Semuhget (Habitação e Gestão Territorial), com R\$ 14.244.000,00; e Semdettur (Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Turismo), com R\$ 10.970.000,00.

As despesas dos órgãos da Administração Indireta - os quais contam com receitas próprias - são previstas em R\$ 489.471.000,00, envolvendo o Semaec (Serviço Municipal de Água e Esgoto), com R\$ 465.021.000,00, e a Fumep (Fundação Municipal de Ensino de Piracicaba), com R\$ 24.450.000,00.

A Prefeitura prevê ainda o repasse de R\$ 174.570.000,00 ao Ipassp (Instituto de Previdência e Assistência Social dos Funcionários Municipais de Piracicaba), de R\$ 57.300.000,00 para a Câmara Municipal de Piracicaba e de



Receita orçada para a Administração Direta será de R\$ 2,4 bi

24.200.000,00 ao Semaec.

Entre os investimentos que serão feitos estão construções de adutoras e reservatórios, com previsão de R\$ 51.002.000,00; extensão e reforço de rede de água e instalação de adutoras, com R\$ 29.609.000,00; infraestrutura e saneamento, R\$ 23.502.000,00; além de implantação e revitalização de ciclovias e ciclofaixas, com R\$ 10.500.000,00; duplicação e alargamento de vias públicas, com R\$ 6.496.000,00; recuperação do Engenho Central, com R\$ 3.970.000,00.

As principais fontes de arrecadação para 2024 devem ser o ICMS (Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços), que deve render aos cofres públicos R\$ 555.432.000,00; o ISSQN (Imposto sobre Serviço de Qualquer Natureza), que deve chegar a R\$ 355.073.000,00; IPVA (Imposto sobre Propriedade Veículos Automotores), R\$ 136.832.000,00; IPTU (Imposto sobre Propriedade Territorial Urbana), R\$ 223.451.000,00; e o FPM (Fundo de Participação dos Municípios), R\$ 110.689.000,00.

Somos especialistas em Treinos para mulheres

ACADEMIA FEMININA ESPAÇO FITNESS

VAMOS TREINAR!

Transforme a preguiça em músculos!

agende uma aula **EXPERIMENTAL**

Junte se a nós

ACADEMIA FEMININA

ESPAÇO FITNESS

PLANOS À PARTIR DE **R\$ 74,90**

- TREINO PERSONALIZADO
- ESPECIALISTA EM TREINO FEMININO
- ACOMPANHAMENTO DOS RESULTADOS

19 993776299

Trabalhadores expostos a agentes nocivos à saúde podem aposentar mais cedo

Guilherme Chiquini

Em 2023, uma das aposentadorias mais almejadas pelo trabalhador foi a especial. E, em 2024, não será diferente! Isso se deve por dois motivos: maior valor do benefício e menor tempo de contribuição. Como se sabe, a Reforma da Previdência alterou os requisitos para a concessão de diversos benefícios, dentre eles a aposentadoria especial. Até a Reforma da Previdência o "único" requisito para concessão da aposentadoria especial era o exercício de 25 anos de trabalho com exposição a agentes nocivos à saúde. Deste modo, independentemente da idade do profissional, ele teria direito à aposentadoria especial ao completar 25 anos de con-

tribuição sob tal exposição. Já os segurados que se filiaram à Previdência após a data de entrada em vigor da Reforma da Previdência (13/11/2019) terão direito à aposentadoria especial somente após o cumprimento de dois requisitos: idade de 60 anos e tempo de contribuição de 25 anos.

O que muitas pessoas não sabem, no entanto, é que, embora o trabalhador não atinja 25 anos de tempo especial, ele poderá converter o período trabalhado com exposição a agente nocivo à sua saúde em tempo comum. Essa conversão é de 40% para os homens e de 20% para as mulheres, ou seja, a cada 2 anos e meio de tempo especial o homem ganha mais um e a mulher, por sua vez, a cada

cinco anos ganha um ano a mais de tempo de contribuição. Há uma razão para o acréscimo do homem ser maior que o da mulher: antes da Reforma os homens precisavam de 35 anos de serviço para se aposentar por tempo de contribuição, já para a mulher eram necessários 30 anos.

Por exemplo, um homem que trabalhou durante 15 anos em contado com solventes, após realizar esta conversão, passa a computar 21 anos de tempo comum. Tal procedimento, além de diminuir o tempo necessário para uma eventual aposentadoria por tempo de contribuição, eleva a base de cálculo e pode aumentar consideravelmente o valor do benefício. A conversão do tempo especial



Foto: Divulgação

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

em comum é possível para todas as atividades consideradas especiais que foram exercidas até 13/11/2019.

Como vimos, tempo especial é o tempo em que uma pessoa trabalhou exposta a algum agente nocivo tido como prejudicial à saúde ou integralidade física. A lista de agentes nocivos é extensa e os mais comuns são: ruídos, altas e baixas temperaturas, hidrocarbonetos, arsênio, vírus, microrganismos, material in-

fecto-contagante etc.

Para finalizar, vale destacar que aqueles que se aposentaram há menos de 10 anos e não tiveram o seu tempo de atividade especial convertido em tempo comum podem pleitear a revisão do benefício concedido. Em qualquer caso, é importante fazer uma análise minuciosa de cada atividade exercida e de documentos como o PPP, visando sempre o melhor benefício possível.



TRANSFORMAMOS SEUS SONHOS EM CONQUISTAS!

CONFIRA NOSSOS DIFERENCIAIS:

Proposta pedagógica eficaz, na qual o aluno é **protagonista do seu aprendizado!**

Foco no acolhimento, no socioemocional e na **parceria entre escola, aluno e família!**

Estrutura física compacta e número reduzido de alunos por sala, **garantindo sempre um atendimento personalizado!**

ÚLTIMAS VAGAS PARA 2024!

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

RUA MORAES BARROS, 422 - CENTRO, PIRACICABA - SP

f /colegiopoliBrasil @colegiopoliBrasil

colegiopoliBrasil.com.br



Paz e Renovação no Cemitério Parque da Ressurreição

A medida que nos despedimos de 2023, olhamos para trás com gratidão pelos momentos compartilhados, aprendizados e desafios superados. O Cemitério Parque da Ressurreição celebra um ano de crescimento, união e apoio à comunidade.

Enquanto nos preparamos para receber o ano novo, queremos expressar nossa gratidão por cada pessoa que fez parte desta jornada conosco. Cada visita, cada momento de reflexão nas missas diárias às 7h da manhã foi uma contribuição para a atmosfera serena e acolhedora do Cemitério.

Em 2024, vislumbramos um ano repleto de esperança, renovação e fortalecimento dos laços comunitários. Convidamos todos a come-

çarem o ano conosco, participando das missas diárias que proporcionam um início de dia tranquilo e inspirador.

O Cemitério Parque da Ressurreição não é apenas um local de despedida, mas um espaço de serenidade que acolhe aqueles que buscam conforto e paz. Em 2024, continuaremos a ser um refúgio para a comunidade, oferecendo um ambiente de calma e reflexão em meio à agitação cotidiana.

Desejamos a todos um Feliz Ano Novo, repleto de bênçãos, amor e superações. Que 2024 seja um capítulo de realizações e fortalecimento dos laços que nos unem. Estamos ansiosos para compartilhar este novo ano com vocês, celebrando a vida e honrando aqueles que permanecem em nossos corações.

Foto: Divulgação



O Cemitério Parque da Ressurreição não é apenas um local de despedida, mas um espaço de serenidade, conforto e paz



Em 2024, o Cemitério Parque da Ressurreição continuará a ser um refúgio para a comunidade, oferecendo um ambiente de calma e reflexão em meio à agitação cotidiana



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.parquedaresurreicao.com.br





*Deseja
um Feliz*

2024

A todos os clientes e amigos um ano
repleto de **luz, foco, estratégia,**
direção e muita ação!

Boas Festas!



Mega da Virada: quanto rende e o que dá para comprar com R\$ 570 milhões

Valor estimado do prêmio principal, o maior da história dessa loteria, renderia perto de R\$ 1,2 bilhão em 10 anos aplicado em investimentos

Dinheiro na mão é vendável para uns, investimento para outros. No caso de R\$ 570 milhões, valor do prêmio principal estimado para a Mega da Virada de 2023, digamos que daria para fazer de tudo. Comprar um jato particular dos mais caros do mundo, que custa em torno de R\$ 47,5 milhões, dá e sobra para bancar o uso e a manutenção. Ou, daria ainda para usar o “troco” para comprar uma ilha particular. Para dar um exemplo (há muitas ofertas, acredite!): em Belize, na América Central, a ilha Long Coco Caya, de 150 mil metros quadrados e infraestrutura já adiantada, está à venda por cerca de R\$ 400 milhões.

Para quem prefere fazer o dinheiro render, em vez de sair torrando, vale dizer que existe a perspectiva de se tornar bilionário em 10 anos. Aplicando em letras de crédito (considerando uma taxa de 100% do CDI), a bolada renderia perto de R\$ 1, 2 bi ao longo do período. Num cenário mais conservador, investir na poupança, por exemplo, renderia pelo menos R\$ 450 milhões (à taxa de 0,5% ao mês) no mesmo período.

“Para aumentar as chances de ganhar, muitas pessoas recorrem

aos bolões. Na Mega da Virada, notamos uma tendência de alta na procura por apostas coletivas. Por isso, criamos um amplo sortimento de bolões inéditos para dinamizar ainda mais as estratégias que adotamos nestas apostas e que influenciam diretamente nas chances de ganho. Assim, conseguimos atender diferentes perfis de jogadores, com diversas táticas de jogo”, afirma Ricardo Hahne, gerente de inteligência comercial da Sorte Online, maior intermediária lotérica do Brasil, que oferece tanto a possibilidade de jogar em bolões elaborados com inteligência de dados, quanto fazer apostas individuais.

A seguir, preparamos uma lista de sugestões para quem levar sozinho toda a bolada do concurso, cujo sorteio será realizado hoje, dia 31 de dezembro, às 20h (de Brasília).

O QUE “RENDE” O VALOR DO PRÊMIO

- 3 aplicações financeiras (valores estimados conforme simulação com taxas do dia em 20 de dezembro de 2023)

POUPANÇA: aplicação de renda fixa disponível em bancos e isenta de IR.

- 1 ano: R\$ 35.156.352,76
- 5 anos: R\$ 198.844.586,95
- 10 anos: R\$ 467.056.138,40

CDB: títulos de dívida bancária, podem ser pré ou pós-fixados atrelados a indexadores como o CDI ou IPCA (alíquota de IR progressiva, de 15% a 27,5%)

- 1 ano: R\$ 54.784.125,00
- 5 anos: R\$ 356.096.192,30
- 10 anos: R\$ 973.914.775,05

LCA e LCI: Letras de Crédito Imobiliário e do Agronegócio. São isentas de IR

- 1 ano: R\$ 66.405.000,00
- 5 anos: R\$ 418.936.696,82
- 10 anos: R\$ 1.145.782.088,29

3 coisas extravagantes que seria possível comprar

VIAGEM AO ESPAÇO

Uma “passagem” para voo espacial comercial está custando em torno de R\$ 2,5 milhões por pessoa. Além de poucos assentos (apenas três passageiros a bordo), também são poucas as oportunidades: hoje, a empresa lança cada de uma missão por mês e deve aumentar o ritmo em 2026, para um voo por



Fotos: Divulgação

semana. Para quem vencer sozinho a Mega da Virada esse ano, dá para levar dois amigos para decolar da Califórnia em direção às estrelas, e ainda sobra bastante para se hospedar em um dos quartos de hotel mais caros do mundo, ali pertinho, em Las Vegas. Na cobertura de um hotel cassino, com 850 m², design de grife, dois quartos king size, piscina privativa, terraço e vista da Las Vegas Strip, a suíte sai pela bagatela de R\$ 7,5 milhões por 10 dias (valor aproximado convertido para real).

CASTELO

Assim como ilhas particulares, há uma porção de castelos à venda. Uma rápida consulta pela Internet vai mostrar muitas opções que cabem no bolso do vencedor único da Mega da Virada, inclusive os “classe A” na terra da mais tradicional e respeitada realeza da história, a Inglaterra. Para se ter uma ideia, um castelo com partes originais que remontam ao século XV, construído à beira da costa Norte, num cenário cinematográfico, com 13 quartos mais 20 chalés espalhados na propriedade que tem mais de 1,1 quilômetro quadrado, está à venda por

aproximadamente R\$ 175 milhões. Uma pechincha se comparado à essa opção, na França, a vinte minutos de Paris: o palácio onde já viveu o poeta Robert de Montesquiou, com quatro suítes mais uma casa de hóspedes, piscina interna, quadra de squash e cinema, está à venda por R\$ 215 milhões.

OBRA DE ARTE

Usar toda essa fortuna de uma única vez parece difícil, mas é possível. Especialmente no mercado de arte. Para se ter uma ideia do valor que uma obra pode alcançar, vale lembrar que esse ano, a pintura “Dama com leque”, do austríaco Gustav Klimt, tornou-se o quadro mais caro já vendido na Europa, sendo arrematado em leilão por cerca de R\$ 453 milhões (com impostos, o valor ficou em R\$ 519 milhões). A título de curiosidade e choque de realidade: a pintura mais cara do mundo é a obra Salvator Mundi, produzida em 1500 por Leonardo da Vinci, vendida em 2017 por US\$ 450,3 milhões (cerca de R\$ 2,2 bilhões, em conversão atual), para um príncipe árabe.

Alerta sobre a importância de se vacinar antes de viajar

As férias escolares tiveram início e muitas famílias aproveitam o período para viajar e ter o merecido descanso. No check list de viagem além do roteiro, malas, documentos, farmacinha é preciso também atualizar a carteira de vacinação independentemente do destino.

Em locais de mata podem abrigar transmissores de doenças. Já em viagens internacionais é preciso verificar as imunizações obrigatórias do local, pois, a entrada no país pode até ser proibida se o comprovante de vacinação não for apresentado.

O médico pediatra e responsável pela Clínica de Vacinação (CdVac), Paulo T. Falanghe, alerta sobre a importância de colocar a vacinação em dia, “Vacina é prevenção e garante tranqui-

lidade e mais segurança a toda a família. O indicado é quando agendar a viagem já procurar um posto de vacinação para ver as necessidades da região visitada, e não ter surpresas desagradáveis”.

Algumas das principais vacinas indicadas antes de uma viagem são:

Covid-19: indicada para crianças a partir de 6 meses de idade. Recomendada a qualquer destino escolhido.

Hepatite A - recomendada a partir de 1 ano.

Hepatite B - recomendada a partir dos 2 meses. Pessoas que não tomaram ou não sabem podem se proteger com a vacina única das duas hepatites a partir de 1 ano de idade.

Meningite: a primeira dose



Foto: Banco de imagem

As vacinas evitam 3 milhões de mortes por ano no mundo e reduzem a chance de sequelas causadas pelas doenças

da vacina pode ser aplicada aos 3 meses de vida. É indicada especialmente para adolescentes e adultos jovens.

Pneumocócica - a partir de 2 meses de idade. Indicada especialmente para crianças e idosos.

Tríplice bacteriana: protege contra sarampo, caxumba, rubéola. É aplicada em crianças a partir de 1 ano até adultos com

60 anos.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), as vacinas evitam 3 milhões de mortes por ano no mundo e reduzem a chance de sequelas causadas pelas doenças. É a chamada picadinha que salva vidas.

Para Falanghe é importante as famílias se conscientizarem sobre a importância da vacinação,

“A informação correta a respeito faz com que a família fique protegida. A carteira de vacinação é um documento pessoal, então é fundamental levar na mala para comprovação das vacinas aplicadas”.

Caso tenha perdido o documento, procure um posto de vacinação para providenciar uma nova carteira e ter uma boa viagem.

O impacto da paz na saúde

Médico de Família e Comunidade, do Santa Casa Saúde Piracicaba, explica a importância da paz para a saúde em geral

Na agitada rotina moderna, a busca pela paz interior parece muitas vezes um desafio inalcançável. No entanto, seu valor vai além do bem-estar emocional, alcançando também um papel fundamental na saúde física das pessoas. O médico de Família e Comunidade, Luís Fernando de Lima Nunes Barbosa, da Santa Casa Saúde Piracicaba, explica, nesta matéria, como a paz influencia positivamente o organismo das pessoas.

De acordo com Luís Fernando, a paz desempenha um papel vital na saúde, afetando diretamente o sistema nervoso autônomo. Ele explica que em estados de estresse crônico, o sistema nervoso autônomo é frequentemente ativado, desencadeando uma resposta de "luta ou fuga" que pode ter impactos adversos no corpo humano. "A ausência de paz pode resultar em problemas

como pressão arterial elevada, distúrbios do sono, comprometimento do sistema imunológico e até mesmo distúrbios gastrointestinais", observa o médico.

Apaz, por outro lado, atua como um antídoto para o estresse crônico. Quando estamos em estados de serenidade e calma, nosso sistema nervoso é capaz de se equilibrar, promovendo a liberação de hormônios como a endorfina e a serotonina, associados ao bem-estar e à redução da ansiedade.

Luís Fernando enfatiza ainda a conexão entre a paz interior e a capacidade do corpo de se curar. "Quando estamos em um estado de tranquilidade, nosso corpo tem maior propensão para se autorregenerar e se recuperar de doenças. A paz fortalece o sistema imunológico, tornando-nos mais resilientes a diversas condições de saúde."



Médico Luis Fernando fala sobre paz e saúde

Além disso, ele destaca a influência da paz na saúde mental, revelando que a tranquilidade emocional está associada a uma menor incidência de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão. "A paz de espírito pode ser um escudo protetor contra muitas enfermidades mentais, contribuindo para uma mente mais clara e equilibrada."

Diante disso, o médico da família encoraja a busca ativa pela paz interior como parte

integral dos cuidados de saúde. Ele ressalta a importância de técnicas de relaxamento, meditação e práticas mindfulness (ou seja, focar a atenção em cada movimento, situação e respiração) como ferramentas eficazes para cultivar a serenidade no dia a dia.

"O cultivo da paz é um investimento na saúde, uma prática que pode prevenir uma miríade de problemas físicos e mentais. É fundamental

que cada indivíduo encontre seu próprio caminho para a tranquilidade, pois isso não apenas beneficia o indivíduo, mas reverbera positivamente em sua saúde e bem-estar global", disse.

Para o médico, a paz se revela não apenas como um estado desejável de existência, mas como um elemento importante para a promoção da saúde holística, um ponto de equilíbrio fundamental para a jornada do bem-estar humano.

Pfizer e Fiocruz assinam acordo que torna mais acessível tratar artrite reumatoide

O Instituto de Tecnologia em Fármacos (Farmanguinhos/Fiocruz) assinou acordo de transferência tecnológica para produção do medicamento citrato de tofacitinibe, clone genérico do Xeljanz®. A parceria foi firmada com a Pfizer Brasil, no último dia 20/12, no Rio de Janeiro. O intuito é fortalecer a produção nacional e ampliar o acesso da população ao tratamento de doenças inflamatórias imunomediadas, ou seja, desencadeadas a partir de desequilíbrios do sistema imunológico, como a artrite reumatoide.

"Estamos muito satisfeitos em anunciar essa importante parceria. O acordo é parte de uma estratégia estruturante da Fiocruz pela busca contínua de ampliação do acesso à saúde pela população. Fortalecer o SUS e o Complexo Econômico e Industrial da Saúde é colocar mais medicamentos, vacinas e serviços à disposição dos

brasileiros", afirmou o vice-presidente de Produção, Inovação em Saúde da Fiocruz, Marco Krieger.

Além de ser uma parceria benéfica aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), esta é uma ação que vai ao encontro da Estratégia Nacional para o Desenvolvimento do Complexo Econômico Industrial da Saúde, instituída pelo Decreto nº 11.715, de 26/9/2023. O decreto tem entre seus objetivos expandir a produção nacional de itens prioritários para o SUS e reduzir a dependência do Brasil da importação de medicamentos, insumos e outros.

Aprovado no Brasil, o Xeljanz® é incorporado ao SUS e apresenta um mecanismo que age dentro das células, inibindo a janus quinase (JAK), uma proteína importante nos processos inflamatórios característicos

de algumas doenças imunomediadas. O produto também inaugurou uma classe de medicamentos para artrite reumatoide, tornando-se o primeiro tratamento oral, não biológico, alvo-específico para a doença, do tipo DMARD (medicamentos modificadores do curso da doença).

"Mais de 12 mil pacientes já são beneficiados por Xeljanz na rede pública de saúde do Brasil. Agora, mediante essa parceria, fortalecemos nosso compromisso de atuar para que essa inovação alcance ainda mais pessoas, transformando assim suas vidas", comenta a presidente da Pfizer Brasil, Marta Díez. "Por meio dessa parceria também reforçamos nosso compromisso com o fortalecimento do Complexo Econômico-Industrial da Saúde do Brasil", complementa Marta.

A transferência tecnológica do citrato de tofacitinibe da



Foto: Divulgação

Entre os sintomas, estão dor e inchaço nas articulações e, caso não haja tratamento, danos importantes e irreversíveis nas articulações podem ocorrer

Pfizer, por Farmanguinhos/Fiocruz, ocorrerá em etapas. Um registro do clone da molécula do medicamento a ser fabricado, por exemplo, já foi submetido à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Quando aprovado, será possível iniciar o fornecimento do genérico pelo Instituto para abastecer o SUS, conforme a demanda do Ministério da Saúde (MS).

"Um dos trabalhos feitos em Farmanguinhos é voltado para os medicamentos de alto valor agregado. Ou seja, aqueles que são de difícil acesso à população brasileira pelo seu alto custo. Com esta parceria, conseguiremos produzir esse medicamento no nosso país, facilitando o tratamento de

pacientes que sofrem com doenças tão severas", disse o diretor do Instituto, Jorge Mendonça.

Artrite reumatoide

Segundo o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas (PCDT) para Artrite Reumatoide de 2021, do MS, a enfermidade é mais frequente em mulheres, na faixa etária de 30 a 50 anos, com pico de incidência na quinta década de vida. O histórico familiar aumenta o risco de desenvolvimento da doença de três a cinco vezes. Entre os sintomas, estão dor e inchaço nas articulações e, caso não haja tratamento, danos importantes e irreversíveis nas articulações podem ocorrer.

Confraternização do Grupo AFOCAPI

Fotos: Comunicação HFC

Um momento para celebrar o ano de 2023, agradecer as conquistas e o empenho de toda equipe

Mais de 1000 pessoas participaram da confraternização do Grupo AFOCAPI (HFC Saúde, Afocapi e Plano HFC Saúde), um momento para celebrar o ano de 2023, agradecer as conquistas e o empenho de toda equipe. A comemoração foi regada de animação, atrações e muita pizza.

Os grupos voluntários foram homenageados pela dedicação ao hospital: Pastoral da Saúde, Capelania, Cãopanheiro, Pernas Caipiras, CCB, Cirurgiões da Alegria, Mãos Voluntárias e Plantadores da Alegria. Além disso, teve música ao vivo e vários sorteios de prêmios exclusivos para os colaboradores.

“Celebrar é necessário. Nos faz bem, renova nossa energia, um momento para refletir todo o ano que passou, comemorar as realizações e ter a certeza de que estamos no caminho certo, com uma equipe em sintonia, trabalhando e cuidado das pessoas”, disse o presidente do HFC Saúde, José Coral.



A comemoração foi regada a muita pizza



Mais de 1000 pessoas participaram da confraternização do Grupo AFOCAPI



Muita animação e atrações marcaram o evento



Os grupos voluntários foram homenageados pela dedicação ao hospital

Semuttran lança site com acessibilidade em Libras e layout intuitivo

ASemuttran (Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana, Trânsito e Transportes) disponibiliza agora novo site para o cidadão (semuttran.piracicaba.sp.gov.br), com acessibilidade em Libras (Língua Brasileira de Sinais) e layout intuitivo, facilitando a navegação e acesso a informações, bem como diversos serviços online, evitando a necessidade de a população se deslocar até o prédio do Centro Cívico, onde funciona o setor administrativo da Pasta, e proporcionando mais agilidade aos processos.

“O objetivo principal é oferecer aos usuários uma experiência mais moderna, clara e

ágil, reforçando o compromisso contínuo da Semuttran em aprimorar a comunicação e facilitar o acesso às informações relacionadas ao gerenciamento do trânsito e transporte em Piracicaba. O usuário pode, por exemplo, acessar informações atualizadas sobre estatísticas do transporte coletivo, multas, entre outros. Existem, também, informações sobre legislações e projetos da cidade”, comentou a titular da Semuttran, Jane Franco Oliveira.

Entre os serviços online disponibilizados no site da Semuttran estão o requerimento de autorização para transporte de carga excedente e/ou perigosa, formulário para apresentação



Site tem acessibilidade em Libras e layout intuitivo

de defesa de autuação, requerimento para circulação de caminhões acima de três eixos nas vias do município, formulários para solicitação de faixa elevada, de sinalizações e de cartão de estacionamento de idoso, entre ou-

tros.

No site é possível ver, ainda, todas as notícias atualizadas sobre os trabalhos desenvolvidos pela Semuttran na cidade e os comunicados referentes ao transporte público em caso de novas linhas, acresci-

mos de horários e mudanças.

“Estamos constantemente acrescentando, atualizando os formulários e requerimentos conforme a demanda da população, para oferecer transparência, rapidez e acessibilidade”, falou Jane.

Fisioterapia e Ergonomia

Espasmo Muscular

O que é espasmo muscular?

Um dos mecanismos naturais de resposta protetora do organismo, o espasmo muscular, consiste em uma contração involuntária sustentada das fibras musculares (ou dos próprios músculos ou nervos que os servem) em resposta à lesão ou à inflamação.

Quais as regiões mais afetadas?

- ✓ Panturrilha;
- ✓ Região anterior ou posterior da coxa.



O espasmo se manifesta tanto como um desconforto acompanhado de rigidez da área atingida até uma dor repentina, que pode ser muito intensa e impedir que os músculos funcionem como deveriam. Também é possível observar um aumento de sensibilidade no local.

Outra característica dessas contrações involuntárias é que elas duram de segundos a minutos, podendo ocorrer nos pés, nas mãos, nos braços, no abdômen e tórax. Os sintomas adicionais dos espasmos musculares são:

- ✓ Movimentos lentos;
- ✓ Músculos enrijecidos ou paralisados;
- ✓ Formigamento ou dormência;
- ✓ Fraqueza;
- ✓ Coordenação motora debilitada;
- ✓ Dor muito intensa.

Quais são as causas dos espasmos musculares?

Há vários fatores, mas nem todos são graves, porém exigem atenção para evitar que as contrações se repitam. Segue abaixo, algumas dessas causas:

Fadiga muscular

Praticar exercícios em excesso, deixa os músculos tensos e aumenta a demanda de sangue para eles. Quando o corpo não supre essa necessidade, os espasmos aparecem como indicadores da oscilação do fluxo sanguíneo.

Queda no suprimento de sangue

Quando ocorre o estreitamento das artérias, a quantidade de sangue que vai para as extremidades do corpo diminui, o que resulta em dor e espasmos nas pernas e nos pés durante a atividade física. Essas manifestações, usualmente, somem após o fim do ciclo de exercícios.

Compressão nervosa

As raízes nervosas na coluna vertebral produzem espasmos nas pernas quando elas estão comprimidas.

Desidratação

A falta de água tem um grande impacto no organismo, por isso espasmos musculares no corpo todo podem ser associados a essa deficiência.

Estresse e ansiedade

O estresse e a ansiedade tendem a sobrecarregar o corpo, exigindo mais do que ele pode dar. Dessa forma, após dias muito intensos não é surpreendente que você manifeste algum tipo de espasmo, como um tremor na pálpebra.

A fasciculação muscular, um caso de espasmos musculares ligado ao estresse ou à ingestão de estimulantes, é uma contração repetitiva de umas poucas fibras em um músculo maior, causada por uma fibra nervosa. Ela é frequente no polegar, na panturrilha, na coxa e na pálpebra.

Gravidez

Como a mulher grávida tem uma alteração de peso significativa, o seu organismo pode apresentar espasmos musculares, desidratação, problemas de circulação e trombose. Nessa situação, os espasmos leves não costumam ser nocivos, já os que aparecem nas pernas podem indicar alguma complicação gestacional.

Consumo de álcool

O álcool danifica a coordenação motora e o equilíbrio, enfraquece o corpo, além de preju-

dicar a potência e a resistência muscular. Não podemos esquecer que a ingestão exagerada dessa substância causa desidratação, sendo os espasmos musculares um dos resultados obtidos.

Traumas

Os espasmos musculares involuntários no corpo todo, muitas vezes, resultam de traumas súbitos ou extensão excessiva da coluna vertebral ou dos músculos e tecidos que a amparam. Um entorse é um exemplo, assim como os distúrbios mecânicos que comprimem ou irritam o nervo espinhal.

Outro exemplo da combinação entre espasmos e trauma é a fratura óssea. Quando os músculos localizados ao redor da área lesionada se esforçam para que o osso fraturado fique no lugar, essa ação gera espasmos e aumenta a dor.

Má qualidade do sono

A privação do sono, principalmente quando combinada ao estresse, desgasta o corpo e favorece o surgimento das contrações musculares involuntárias.

Como prevenir?

- ✓ Repouse, sempre que puder;
- ✓ Faça exercícios para flexibilidade com frequência;
- ✓ Modere o consumo de cafeína e outros estimulantes;
- ✓ Evite álcool;
- ✓ Controle o estresse e a ansiedade;
- ✓ Alimente-se bem, com orientação de um profissional especializado;
- ✓ Tenha um sono de qualidade;
- ✓ Evite fazer exercícios durante as horas mais quentes do dia;
- ✓ Conserve o peso em um nível saudável;
- ✓ Use sapatos do tamanho certo;
- ✓ Alongue-se depois de longos períodos na mesma posição, ou antes, e depois da prática de atividade física;
- ✓ Procure aliviar a musculatura enrijecida por meio de massagens;
- ✓ Beba muita água.

Qual é o tratamento recomendado?

Os espasmos musculares devem ser tratados de acordo com suas causas. Em geral, o tratamento inclui compressas frias ou quentes, medicamentos (através de prescrição médica) e fisioterapia.

Fonte: <https://vidasaudavel.einstein.br/>

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!



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

Simespi entrega projeto para restauração de asfalto no Unileste

Projeto foi recebido esta semana pelo prefeito Luciano Almeida e pelos deputados Alex de Madureira e Roberto Morais

Após quase cinco décadas em atividade, o Unileste – primeiro distrito industrial de Piracicaba – poderá ter restaurada a pavimentação asfáltica de aproximadamente 47 mil metros quadrados de suas principais vias. É o que pleiteia o Simespi (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras). Por meio de seu presidente Euclides Libardi, a entidade patro-

nal entregou esta semana projeto de restauração de pavimento ao prefeito Luciano Almeida, e aos deputados estaduais Roberto Morais e Alex de Madureira.

Elaborado pela empresa MAP Geotécnica, de Piracicaba, o projeto custou R\$ 31 mil e foi uma iniciativa do Simespi. De acordo com o levantamento técnico, a obra está orçada em mais de R\$ 9,28 milhões e deve beneficiar as avenidas Comendador Leopoldo Dedini, Professor Benedito de Andrade,



Prefeito Luciano Almeida, Erick Gomes e Euclides Libardi

além da rua Felipe Zaidan Maluf.

“Há muitos anos temos tentando obter melhorias para o asfalto do Unileste, mas não obtivemos sucesso. A precariedade do pavimento naquele impor-

tante distrito industrial, onde estão muitas de nossas associadas, chega a comprometer seriamente a segurança de todos que circulam pelo local”, explica Libardi.

A expectativa do Simes-

pi, ao entregar o projeto às autoridades do município e do Estado, é de que possa facilitar e agilizar a obtenção de recursos junto ao governo paulista, para financiamento da obra.

Artigo

Disciplina e Ar Puro

Concentrado, de postura ereta e com os pés posicionados na largura dos ombros, o competidor aguarda o lançamento do prato cerâmico, que pode seguir qualquer direção, em qualquer velocidade. Sempre olhando para a mira da espingarda, procura, num amplo campo de visão, o objeto arremessado. Quando o encontra, puxa o gatilho e continua movimentando o cano da arma, como para fazer voar o tiro em direção ao prato. O alvo em movimento, com velocidade que pode atingir até 180km/h, desafia a perícia dos atiradores e, quando atingido, desfaz-se numa nuvem rósea de pó. Marcou-se um ponto.

Raphael Bortolazzo, 41 anos, fora competidor e instrutor de tiro ao alvo cerâmico, uma modalidade de tiro esportivo, por quase vinte anos, até o nascimento de sua filha Eva. Piracicabano da Vila Rezende, teve uma infância comum e feliz até os oito anos. O pai, Natalino, e a mãe, Aurora, eram fumantes. Muito jovem, ela desenvolvera uma doença rara no pulmão

que lhe provocava intensa falta de ar e fadiga. Dirigiam-se, de tempos em tempos, ao hospital da Unicamp — Universidade de Campinas — onde se tratava e fora inscrita numa fila de transplantes de pulmão. Seu martírio finalizar-se-ia após dez anos, quando, exaurida, falecera aos 51 — Raphael contava apenas 18 anos. A tragédia familiar, para ele, coincidiria, ironicamente, com seu início no tabagismo.

No começo, pegava os cigarros dos amigos, enquanto dançavam nas festas da Mr. Dandy, da Croco ou da Club Hell. Durante seis meses, fumava somente aos finais de semana. Dos amigos adolescentes, recém-saídos do Ensino Médio, muitos se tornaram fumantes ativos. Raphael só se percebera aprisionado pelo vício quando passara a comprar os próprios cigarros.

Por que um jovem que viu, de perto, as mazelas que o tabagismo provoca, começa a fumar? Os pais ou os responsáveis, os parentes, os professores, os ídolos e os amigos exercem grande influência sobre os jo-

vens. Os pais dão mau exemplo quando fumam e quando permitem que seus filhos o façam, promovendo a aceitação social, incentivando e contribuindo para o uso. Os jovens desconhecem os problemas de saúde que o fumo pode causar, ou com eles não se preocupam; não acreditam que podem se tornar dependentes da nicotina; desconhecem, tristemente, as dificuldades quando se tenta abandonar o vício. Outro fator que explica o grande número de adolescentes fumantes é a venda ilegal de cigarros a menores de 18 anos. Dados da Vigilância do Tabagismo em Escolas — VIGESCOLA — informam que a maioria dos adolescentes que participou da pesquisa afirmou nunca ter sido impedida de comprar cigarros devido à idade.

Casara-se, em 2012, aos 30 anos, com Flávia, após longo namoro de uma década. Construíram uma casa para morar e montou a Top Rio Ferramentaria, indústria metalúrgica para a fabricação, a reforma e a manutenção de cilindros hidráulicos.

Por várias vezes, Raphael tentou abandonar o tabagismo com tratamento médico, mas conseguira ficar apenas trinta dias sem fumar. A fábrica cresceu com a chegada de contratos que atendiam a pequenas e a grandes empresas, do porte da Klabin, da Vale, da Gerda e da Engie. Aumentavam, na mesma proporção, a preocupação e a ansiedade e, assim, recaía no vício. Consumia vinte cigarros por dia, mas nunca o fazia dentro de casa.

A fumaça que o fumante traga é chamada de corrente primária. A que sai da ponta do cigarro, de corrente secundária, e de corrente terciária, a que permanece no ambiente, contendo inúmeros compostos tóxicos, como as nitrosaminas, cancerígenas. A superfície dos móveis, o revestimento dos estofados e das cortinas, tudo fica impregnado, pode permanecer nesses objetos por dias, semanas ou até meses e representa riscos à saúde. Fica claro que, para proteger a família, não basta apenas o fumante acender os cigarros num outro cômodo da casa,

abrir uma janela para dissipar a fumaça, ou sair para uma área externa.

Aproximava-se a data do nascimento da filha e, com o incentivo de Flávia, que sempre levou um estilo de vida saudável, incluindo boa alimentação e rotina de exercícios, resolveu pedir minha ajuda para parar de fumar. Membro da CBTE — Confederação Brasileira de Tiro Esportivo —, Raphael competiu e treinou em clubes de Americana, de Campinas, de Araras e de Charqueada, onde o ambiente é livre de tabaco, já que cumprem a lei que proíbe o consumo de cigarros e derivados em áreas comuns. Os seguidos anos na rotina de treinamento com o tiro esportivo trouxeram-lhe qualidades e atributos ímpares para a vida: a disciplina, a concentração, a persistência, a agilidade e o reflexo.

Quando Eva nasceu, há três anos, não havia mais resquício das 4700 substâncias do tabaco depositadas nos ambientes nem nos móveis da casa e, o pai pôde carregá-la, segura e protegida, nos braços.

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



Retrospectiva Positiva

Acipi registra mais de 20 mil participantes em eventos ao longo de 2023

Fotos: Comunicação ACIPI



A Acipi registrou mais de 20 mil participantes em eventos em 2023

Foi um ano marcante, intenso e de muitas atividades.

A Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) celebrou 90 anos em 2023 com uma extensa programação, somando mais de 20 mil participantes. Uma retrospectiva positiva em números, ações e realizações. O ano da Acipi termina com quase sete mil associados, 2500 pessoas capacitadas em iniciativas educacionais entre outros indicadores expressivos, reforçando o propósito de incentivar o empreendedorismo, sendo uma agente transformadora das pessoas e da sociedade, promovendo o desenvolvimento socioeconômico consciente e sustentável.

Em janeiro, começou o ano recebendo os alunos da primeira turma do Projeto Pescar, programa de capacitação socio profissionalizante para jovens. Desta iniciativa, 17 jovens saíram certificados do projeto e a maioria, já está encaminhada

para o mercado de trabalho.

A Acipi ainda, ao longo do ano, auxiliou e realizou campanhas de cunho social, promoveu diversos encontros do CME (Conselho da Mulher Empresária) e ações como a do Outubro Rosa para doação de cabelos, assim como o CJE (Conselho do Jovem Empresário) teve atuação importante para a entidade, debatendo temas relevantes para a sociedade.

Houve também inúmeras palestras e eventos, como a de Insights do Varejo, com os especialistas Julio Takano e Marcos Andrade; sobre vendas com João Adibe, da Cimed, e redes sociais, com Murilo Cagliari, trainer da Meta, a gigante do Facebook, Instagram e WhatsApp. Os encontros do Acipi Conecta, para receber associados e não associados, a fim de promover networking também ganharam corpo e se popularizaram em 2023.

A promoção Acipi + Presente,

reformulada, teve quatro sorteios de datas comemorativas e encerrará, no dia 9 de janeiro, com o sorteio de Natal de um apartamento no valor de R\$ 250 mil.

A partir da metade deste ano, foi dado o ponta pé inicial nas comemorações dos 90 anos, de fato. Houve o plantio de 90 árvores na cidade; a inauguração do novo prédio da entidade, em julho; homenagens na Câmara de Vereadores e Alesp (Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo), além do jantar festivo, no Clube de Campo de Piracicaba.

Ainda foram realizados o lançamento da Câmara de Mediação e Arbitragem, o "Diagnóstico de Inovação no Varejo", para mapear o cenário do setor; o documentário em comemoração aos 110 do XV de Piracicaba e 40 anos do acesso de 1983 (com realização da Acipi); evento especial de Dia das Crianças, no Engenho Central; bem como a extensa programação de Natal,



como Papai Noel nas ruas, show no auditório da Acipi e cantata nas janelas do Teatro São José.

Balanco

Em números gerais, além das 20 mil pessoas que passaram pelos eventos, este ano, no total, foram 400 locações de espaço, 60 mil usuários ativos no app oficial Acipi, 70 iniciativas exclusivas (entre cursos livres, palestras e eventos) e 2500 pessoas capacitadas em iniciativas educacionais.

2024 COM FORÇA TOTAL - O próximo ano reserva grandes novidades para a Acipi, entre elas o ecossistema "Inova Acipi", para aceleração de negócios. O Inova Acipi ocupará o segundo andar do novo prédio com estrutura para receber eventos, capacitações, jornadas, missões e consultorias, além de um coworking inspirado em modelos de sucesso de cidades metropolitanas. "Será um ambiente de inovação, cone-



A programação natalina encerrou as ações comemorativas aos 90 anos

Certamente, algo a se comemorar, segundo o presidente Marcelo Cançado. "Este ano foi, realmente, um marco para nós todos e estar à frente da Acipi durante as comemorações de 90 anos foi gratificante. Só temos a agradecer pela confiança das associadas, cada vez maior, e a consolidação da Acipi enquanto entidade representativa dos segmentos do comércio, indústria e serviços", afirma.

xão e colaboração, com DNA do varejo e serviços. Conectaremos startups, investidores, varejistas e outros participantes, com foco em tecnologia, empreendedorismo e oportunidades de negócios. Muitas outras ações devem permear o ano de 2024 da Acipi. Temos muito ainda a realizar, pensando nos nossos associados e na cidade como um todo", completa Cançado.



Palestras, eventos e ações multitemáticas promoveram trocas de conhecimento para as associadas entenderem as tendências do varejo



Inauguração do novo prédio foi um dos destaques na programação comemorativa aos 90 anos

Entenda: Financiamento de imóveis descomplicado

Frias Neto destaca as principais dúvidas quando o assunto é a forma de pagamento ao adquirir o imóvel ideal

Que os imóveis são moeda forte, e um excelente investimento, você já sabe. Para muitos, o financiamento imobiliário se apresenta como uma maneira mais simples de conquistar o imóvel ideal e uma das melhores alternativas para facilitar a compra de um imóvel, seja casa, apartamento ou mesmo um imóvel comercial.

Por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis traz um panorama para entender melhor sobre como funciona o financiamento imobiliário:

Como funciona e o que é?

O financiamento é uma alternativa para viabilizar a compra de um imóvel, dividindo seu valor em parcelas, que são mensais. O recurso costuma funcionar a longo prazo, principalmente devido à incidência de taxas, condições e juros, mesmo que sejam considerados um dos mais baixos do mercado.

Para quem deseja realizar o financiamento de um imóvel, deve contar com os bancos, que são facilitadores do processo através do crédito imobiliário, com taxas diferenciadas e facilidade de obtenção.

De uma forma objetiva, o financiamento imobiliário funciona como um empréstimo, onde o cliente recorre a instituições para ter o valor necessário para o imóvel. Ao ter a aprovação e fechar o contrato, o imóvel fica ligado ao cliente, que paga as parcelas mensais.

Quais imóveis podem ser financiados?

Qualquer tipo de imóvel residencial ou comercial urbano pode ser financiado através deste método, desde que seja devidamente legalizado. Porém, as condições de financiamento diferem de acordo com o banco, como taxas, a duração do contrato e o valor do imóvel que será financiado.

Os financiamentos podem ser realizados com a utilização do FGTS (Fundo de Garantia do Tempo de Serviço), SBPE (Sistema Brasileiro de Poupança e Empréstimo) e também diretamente com a construtora, que possui maior flexibilidade de negociação.

Quais são as fases do financiamento?

Para esclarecer esta dúvida voltada ao imóvel que você deseja, é necessário a consulta de um especialista, porém, para quem deseja financiar um imóvel, as fases "básicas" se mantêm as mesmas. Primeiro, a escolha do imóvel...

O próximo passo é a análise de crédito, onde são enviados os dados do cliente à instituição financeira, ou seja, o banco irá avaliar o perfil, renda e outras informações para conceder ou não o financiamento. Após a aprovação e definição do plano de pagamento, a instituição envia um profissional para avaliar se está de acordo com o valor de mercado.

As próximas etapas básicas garantem que a negociação seja transparente, o banco irá avaliar as questões jurídicas, intermediando a negociação, e, dependendo da análise, solicitando outros documentos para a sequência do processo de compra.

Com todas as informações corretas e o processo concluído, é elaborado o contrato para assinatura de todas as partes. O passo final neste processo envolve o registro do imóvel em cartório, para que, uma vez que todas as etapas sejam cumpridas, o cliente assuma os pagamentos das parcelas mensais e tenha seu imóvel próprio.

Como o profissional autônomo pode comprovar a renda?

A comprovação de renda é imprescindível para o processo de financiamento imobiliário. No



O financiamento é uma alternativa para viabilizar a compra de um imóvel, dividindo seu valor em parcelas, que são mensais

caso dos profissionais autônomos, que possuem uma renda informal, é possível comprová-la através do extrato da conta corrente, do limite do cartão de crédito, mensalidades escolares e até do seguro de automóvel.

É possível fazer uma simulação do financiamento imobiliário?

Sim, e quem irá dispor das informações para realizá-la e explicar o processo ao cliente é o corretor especialista, e esta

será feita em cima do valor do imóvel desejado e com a renda do cliente. Através da simulação, este poderá indicar quanto o cliente conseguirá financiar, o valor de entrada e quais imóveis da carteira se encaixam ao perfil desejado.

Conte com um departamento +exclusivo para você!

Além de um time de mais de 100 corretores especialistas, a Frias Neto possui o Departamento de Crédito Imobiliário

que acompanha todo o processo de financiamento para os clientes que adquirem imóveis utilizando financiamento imobiliário sem custo adicional ao cliente.

A imobiliária visa facilitar a gestão do imóvel de maneira transparente, garantindo que a experiência seja exclusiva e por isso destaca-se, por 11 anos consecutivos, a imobiliária mais lembrada em Piracicaba.

Para consultar um especialista, clique aqui.



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

Especialista dá dicas para criar hábitos financeiros saudáveis em 2024

A pesquisa da Confederação Nacional da Indústria (CNI) revelou que 69% dos brasileiros não conseguem guardar dinheiro no fim do mês

Foto: Banco de imagens



O que deseja conquistar com seu dinheiro? Elabore um plano para atingir essas metas

O ano de 2023 chegou ao fim e, com ele, as promessas de mudanças para o próximo ano. Uma das metas mais comuns é melhorar a saúde financeira. No entanto, muitas pessoas encontram dificuldades ao tentar estabelecer hábitos financeiros saudáveis e sustentáveis. A pesquisa da Confederação Nacional da Indústria (CNI) revelou que 69% dos brasileiros não conseguem guardar dinheiro no fim do mês. Isso ocorre porque muitos ainda têm dificuldade em organizar as finanças pessoais e evitar dívidas.

Outro estudo, realizado pelo Instituto Travessia, mostrou que o desejo de poupar é comum a 45% dos mil entrevistados de todo o país. "Com um pouco de esforço e dedicação, é possível criar bons hábitos financeiros que auxiliam a alcançar os objetivos financeiros", lembra Hugo Meza, doutor em Economia e professor do MBA em Controladoria e Finanças da Universidade Positivo (UP). Ele dá algumas dicas para alcançar as metas financeiras em 2024.

Reconheça os pontos fracos. O primeiro passo para criar novos hábitos financeiros é compreender como o dinheiro está sendo utilizado. Elabore um orçamento mensal para acompanhar

as receitas e despesas. Isso facilitará a identificação de áreas em que se está gastando demais e quais os custos podem ser cortados. "Contar com o apoio de alguém pode ser extremamente útil. Converse com um amigo, familiar ou cônjuge sobre seus objetivos financeiros e peça ajuda para se manter motivado", aconselha.

Capacite-se. A educação financeira é essencial para manter uma vida financeira saudável. Busque ler livros e artigos, assistir a vídeos e participar de cursos on-line sobre o assunto. Quanto mais conhecimento sobre finanças, mais preparado estará para tomar decisões acertadas. "Adquirir novos conhecimentos sobre como mudar e criar esses hábitos é fundamental. Recomendo começar por um livro simples e fácil, que é frequentemente sugerido por especialistas em finanças pessoais: 'Pai rico, pai pobre', de Robert T. Kiyosaki, que ensinará a essência do que é gastar mal", explica o professor.

Negocie as dívidas. Se você está endividado, procure negociar com seus credores para obter condições de pagamento mais favoráveis. Em muitos casos, é possível conseguir redução nos juros ou até mesmo no valor total da dívida.

Invista seu dinheiro. A poupança é relevante, mas diversificar o investimento também é fundamental para aumentar o patrimônio. Há diversas opções disponíveis, desde as mais conservadoras, como a poupança, até as mais arrojadas, como a bolsa de valores. No entanto, sempre tem que ser respeitada uma das máximas das finanças: a de maior retorno requerido, maior risco adotado. Por isso, é preciso procurar conhecimento no assunto.

Organize-se. Ter um orçamento e um plano de investimento é fundamental, mas também é necessário ser organizado para seguir esses planos. Use uma planilha ou um aplicativo para acompanhar as finanças. Além disso, faça ajustes graduais no seu estilo de vida. "Evite mudar tudo de uma vez. Comece com pequenas alterações, como cozinhar em casa com mais frequência ou cancelar assinaturas de serviços que você não usa. Essas pequenas mudanças podem ter um impacto significativo a longo prazo", ressalta.

Não faça novas contas em dezembro. Ao final do ano, muitas pessoas recebem o décimo terceiro salário e acabam gastando mais do que deveriam. Para evitar essa situação, planeje com

antecedência como você pretende utilizar esse dinheiro.

Fuja do cheque especial e do rotativo do cartão de crédito. Essas duas modalidades de crédito tem juros muito altos, que podem levar você a uma bola de neve de dívidas. Se precisar de crédito, é recomendável optar por linhas de crédito com taxas mais baixas, como financiamento ou empréstimo pessoal.

Seja paciente. Desenvolver hábitos financeiros saudáveis demanda tempo e esforço. Não desista se não observar resultados imediatos. Continue investindo na educação financeira, mante-

nha-se organizado, e, gradualmente, os objetivos serão alcançados. Defina as metas financeiras específicas. O que deseja conquistar com seu dinheiro? Comprar uma casa? Investir para a aposentadoria? Formar uma reserva de emergência? Elabore um plano para atingir essas metas. Quanto dinheiro é necessário? Como pretende economizá-lo? Um plano ajudará a manter-se no caminho certo.

Com um pouco de esforço e dedicação, é possível desenvolver hábitos financeiros saudáveis que contribuirão para alcançar os objetivos financeiros a curto, médio e longo prazo.



BOX FUJI

VIDROS, BOX E TELA MOSQUITEIRA

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

BOX DE VIDRO TEMPERADO 80x100x2000 - KIT ALUMÍNIO BRANCO

- Tampos Bisotes
- Molduras em Alumínio
- Aquários
- Vitraux

TAMPÃO DE VIDRO TEMPERADO 80x100x2000

Rua do Rosário, 2286
Bº Paulista - Piracicaba-SP

☎ 3433.1632
☎ 9 7168.3292

F Fuji Kawai
@boxfuji Vidraçaria

XV, origens de uma paixão

Adolpho Queiroz

Cada piracicabano, certamente, tem uma boa história para contar sobre o XV. Alguns a conheceram através dos livros publicados sobre a história do clube que chega em 2024 aos seus 111 anos de história e tradição. Dos antiquíssimos, há uma memória guardada nos arquivos do Rocha Neto, hoje sob a guarda do Centro Cultural Martha Watts. Outras memórias estão na biografia sobre o primeiro presidente do clube, Capitão Wingeter. E outras, mais recentes, sobre o centenário do clube em 2013 ou no livro do radialista Mário Luiz, lançado no ano passado.

Mas há três piracicabanos, em especial, que devemos destacar hoje. Um absolutamente desconhecido, quando dizemos seu nome, Guilherme Schmidt, mas certamente lembrado por todos, como Shime, que está nas torcidas organizadas, que viaja para assistir jogos do time onde quer que possam ser realizados e, mais do que tudo, um eterno colecionador de camisas do XV. Outro é o radialista Victor Prates, que atua também como jornalista em todas as histórias do clube, categorias de base, futebol feminino, está nas coletivas dos técnicos e jogadores, que divulga na sua rádio Pi-

racicaba. E o terceiro é o Zico, apelido de Ednilson Costa.

Ao lado da mesa de entrevistas, uma "arara" com uma centena de camisas antigas do clube. Assim como Shime e Ednilson de Campos, o Zico, que em 2023 realizou uma exposição de camisas, fotos antigas e objetos que trazem a marca do clube.

Mas Shime foi adiante e tem participado de exposições de colecionadores, como ele, com suas camisas antigas e recentes dos clubes do coração. Ele participou recentemente do 5º Encontro de Colecionadores de Camisas do Estado de São Paulo foi realizado na cidade de Valinhos. Esse encontro já ocorreu em outras cidades como: Araras, Mogi-Guaçu, Vinhedo, Sorocaba e por último Valinhos.

Segundo Shime, "Essa ideia surgiu em uma conversa entre mim e meu pai no início da pandemia (2020) sobre o assunto de preservação da história do XV de Piracicaba e tivemos a iniciativa de registrar (catalogar) todas as camisas que nós já tínhamos (62 camisas). Na verdade, já tínhamos uma coleção e não sabíamos, a partir desse momento resolvemos fazer as coisas da melhor forma possível, compramos uma arara

de camisas, manequim e acomodamos todas da forma correta (antigamente a maioria ficava em sacos plásticos)".

No momento a coleção conta por volta de 350 camisas fora outros itens que compõem a coleção. A coleção também é composta por outros itens: medalhas, flâmulas, bolas, livros, bandeiras além de outros itens.

Ele relembra também que "Exposição física em Piracicaba já foram realizadas duas: Na sede da Torcida Esquadrão e na creche que minha filha estuda (São Vicente de Paula). Além de algumas participações em programas de rádio ao vivo. Mas a ideia é de conseguir realizar mais vezes!"

Vitor Prates foi fazendo sua coleção aos poucos, comprando algumas, ganhando outras de jogadores e dirigentes do clube, que ficam na sede de sua Rádio Piracicaba, no bairro Alto. E tem o prazer imenso de mostrá-las aos seus entrevistados, lembrando detalhes do início e, da construção e da manutenção da coleção. Ele possui cerca de 100 camisas do clube.

Zico, além da coleção com 160 camisas do clube, também criou um memorial no Facebook e recentemente concedeu entrevistas as redes de TV SBT e Globo, contando um pouco sobre o seu

Imagens: Divulgação



Shime com seu pai, Ruy Pacheco em Valinhos

acervo.

Origem da camisa

Por essas ações também recebeu uma moção de aplauso da Câmara Municipal este ano. Portanto, só com esses três colecionadores, temos 610 camisas com modelos e formas novas e antigas do XV, para esses 110 anos de história. Além das camisas do XV, ele também tem coleção de camisas de times famosos dos nossos campeonatos amador e varzeano de Piracicaba.

Certamente deve haver outras preciosidades nas gavetas dos ex-jogadores, dirigentes, jornalistas especializados e outros apaixonados pelo clube centenário.

Não encontrei evidências sobre a origem da camisa e do escudo do XV nos livros que citei acima. Mas na internet, há uma pesquisa conduzida pelo historiador Sidney Barbosa da Silva, que destaca as seguintes informações sobre as origens da camisa do clube, que se seguem, e são datadas de outubro de 2015.

Segundo ele, "Antes do tradicional uniforme zebraado, a camisa quinzista passou por muitas transformações. Em 1913 o uniforme era composto de camisas e calções totalmente brancos e meias pretas, com pequenas faixas brancas.



O radialista Vitor Prates nos estúdios da Rádio Piracicaba, com sua coleção de camisas do XV



Eric Zonta (Bandeirante de Birigui), Rodrigo Sanches (São Bento), Ruy Pacheco (pai) e Guilherme Schmidt, o Schime.

Em 1918, as camisas permaneceram na cor branca, mas tiveram acrescentados alguns detalhes na cor preta. Os calções também foram alterados para a cor preta e as meias permaneceram semelhantes ao anterior. No ano seguinte, a grande novidade no uniforme do alvinegro foi a inclusão do símbolo do clube no lado esquerdo do peito”.

Destaca mais adiante que “Em 1923, a cor preta começou a tomar forma no uniforme do XV de Piracicaba. Novos detalhes nessa cor foram inseridos na camisa, com duas faixas na vertical, de cima a baixo da camisa. Outra alteração que pôde ser notada foi a alteração do posicionamento do símbolo, que deixou o lado esquerdo, para se posicionar ao centro da camisa. Esse mesmo modelo de uniforme foi observado até meados do ano de 1933”.

Foi apenas no ano de 1946 que finalmente surgiu a tão tradicional camisa zebraada. Ao longo dos anos, o XV de Piracicaba adotou alguns uniformes diferentes, como por exemplo, na época que a empresa de linhas aéreas TAM patrocinava a equipe, as cores azul e vermelho tomaram conta da camisa, se distan-

ciando de modo gritante das tradições do clube. O atual uniforme quinzista tem camiseta zebraada em listras horizontais pretas e brancas, calção preto e meias zebraadas também nas cores preta e branca.”

Eu estava num dos jogos do XV, quando o time entrou envergando a camisa nova, nas cores da TAM, azul e vermelha. Foi uma vaia só da torcida, inconformada com a surpresa de ver as tradicional camisa zebraada de preto e branco, levar as cores da empresa patrocinadora. A pressão foi grande e nos jogos seguintes o preto e branco voltou a reinar lá pelos lados do Barão.

Escudo e Selo

Também capturei nas redes sociais um pouco da origem do escudo e a criação do selo do centenário do clube. O escudo representa a identidade do time, a imagem a ser passada. O primeiro brasão quinzista apareceu na camisa da equipe em 1919. Desde então, mudou oito vezes, assumindo versões mais simples, apenas com as letras X e V, e até alusivos à Guarda Nacional – o primeiro presidente do clube, Carlos Wingeter, foi capitão.

Exatamente um ano antes de ser comemora-

do o centenário do Nhô Quim, foi elaborado por Rodrigo Ferezini, membro do marketing do XV, um modelo especial alusivo à data. A intenção foi trazer elementos ligados à história e tradição do time e da cidade de Piracicaba. As cores padrão adotadas, como não poderia deixar de ser, são o preto e o branco agregados à cor ouro por conta de outro ícone da cidade, o rio Piracicaba e seu peixe mais conhecido, o Dourado. A coroa remete a um dos momentos mais importantes desses 100 anos: a Taça dos Invictos, conquistada pelo Alvinegro em 1967, quando o clube garantiu o acesso ao Campeonato Paulista da Série A1 do ano seguinte.

Há ainda na coroa do distintivo as letras X e V, além das bolas de basquete e de futebol, esportes que fizeram o XV se tornar conhecido no país e que ganharam destaque no hino do clube. O número 100, entre a coroa e o círculo, fortalece o aniversário do time. Já o escudo da década de 1940, período rico em feitos expressivos, foi o escolhido para a composição do distintivo atual. Aparece ainda, na parte de baixo, para lembrar a sua origem, o nome da cidade. O brasão também foi utilizado



O selo do centenário em 2013

em 2014.

Outro símbolo incluído nesta categoria é o Selo do Centenário, elaborado pelos alunos do Curso de Design Gráfico da Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba), graças a uma parceria entre o clube e a universidade, com vistas à produção também do livro comemorativo do centenário. Desenvolvido sob a orien-

tação do publicitário e ilustrador Camilo Floriano Riani Costa, o selo traz o XV tradicional, as duas estrelas características de suas conquistas maiores, e o número 100, em uma tipografia moderna e indicando movimento, para representar um vínculo entre passado e futuro. O selo foi aplicado à camisa oficial do time no ano do centenário, no canto inferior direito.



Colecionadores de camisas de times do interior em Valinhos



A evolução do logo do XV nos 100 anos de história

Exposição comemorativa dos 60 anos da Mônica chega à Casa das Rosas, em São Paulo, com peças inéditas

Mauricio de Sousa Produções apresenta ao público a história completa da menina forte que conquistou milhões de fãs em todo o mundo.

“Sempre fui forte” estreou dia 20 de dezembro e ficará exposta por dois meses. A entrada é gratuita

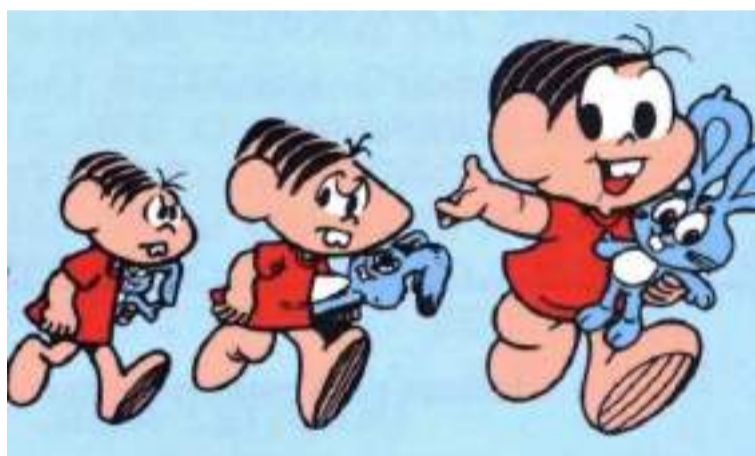
Celebrando seis décadas da icônica personagem Mônica, a Mauricio de Sousa Produções em parceria com a Casa das Rosas, preparou mais uma emocionante ação, desta vez uma imersão completa na história da garota forte e amada por milhões ao redor do mundo. A aguardada exposição “Sempre Fui Forte” na Casa das Rosas, localizada no coração de São Paulo, acontece de 20 de dezembro a 20 de fevereiro e, durante as férias escolares,

salas, trará a trajetória completa da Mônica, desde sua estreia marcante em 1963 até se tornar um ícone cultural. Apresenta momentos emblemáticos, como a primeira tira publicada na Folha de SP, fotos representativas e objetos históricos, incluindo o coelho original da Mônica. Não poderiam ficar de fora projetos atuais como a premiada série para crianças em idade pré-escolar “Vamos Brincar com a Turma da Mônica” e uma seção dedica-

visitantes irão se encantar com essa imersão no universo MSP! Os fãs não perdem por esperar”, destaca Mônica Sousa, diretora-executiva da Mauricio de Sousa Produções.

“A Casa das Rosas vive um momento importante ao oferecer a seu público a exposição sobre a mais famosa personagem de histórias em quadrinhos do país. Criada por Mauricio de Sousa há 60 anos, Mônica tem feito parte da vida de pessoas de diferentes gerações, conquistando um lugar marcante em nosso imaginário coletivo. Esta é uma oportunidade muito especial de crianças e adultos se aproximarem ao compartilhar, no Museu, uma experiência estimulante a ambos os universos”, afirma Marcelo Tápia, diretor da Casa das Rosas.

A exposição oferece atrações em todos os espaços da Casa das Rosas. As atividades interativas, especialmente elaboradas para o público infantil, incluirão um espaço de leitura, com os famosos quadrinhos da Turminha e o Monicolorindo com desenhos para colorir e oficina de



será uma programação imperdível para toda a família.

O museu vai trazer essa celebração - que teve início em março de 2023, data que a personagem fez sua primeira aparição nas tirinhas dos jornais há exatos 60 anos - convidando pessoas de todas as idades a embarcarem no percurso que transformou a Mônica em uma das personagens mais amadas do Brasil. Esta exposição é fruto de uma parceria entre a MSP, o Ministério da Cultura, o Governo do Estado de São Paulo - por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas, Poiesis e a Casa das Rosas, Fenix Cultural e o patrocínio do Bradesco, da farmacêutica Sanofi e o apoio da BIC e SkyFix.

A mostra, composta por 12

da aos longas Live-Action, acompanhada por uma linha do tempo desse segmento, incluindo a bicicleta usada no filme “Laços”. Outros artefatos também ganham destaque, entre eles uma caricatura especial do criador da Turminha Mauricio de Sousa saudando os visitantes. No espaço os visitantes poderão conhecer ainda os bastidores dos processos de criação das capas dos quadrinhos e se encantar com miniaturas colecionáveis, como os brinquedos Toy, e outros originais exclusivos.

“Pensamos em tudo com muito carinho para retribuir a dedicação dos que acompanharam a trajetória da personagem, que conta com anos de sucesso. Estamos muito animados para estarmos com vocês nessa exposição e temos a certeza que os

artes. Os visitantes terão ainda a oportunidade de se deparar com obras inéditas de Mauricio de Sousa, surpresas que serão reveladas durante a visita.

“Receber esta exposição tão representativa, celebrando os 60 anos da Mônica, nos deixa muito animados. Mônica fez parte da infância de gerações e agora vamos contar um pouco desta história tão rica neste local tão marcante na Avenida Paulista, que é a Casa das Rosas”, ressaltou Marília Marton, secretária da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo

Serviço:

Exposição: “Sempre Fui Forte”

Data: De 20 de dezembro de 2023 a 20 de fevereiro de 2024

Horário: De terça a domingo, das 10h às 17h30 (com permanência até as 18h).

Local: Casa das Rosas, Av. Paulista, 37. (Próximo à estação Brigadeiro do Metrô)

Faixa etária: Sem restrições

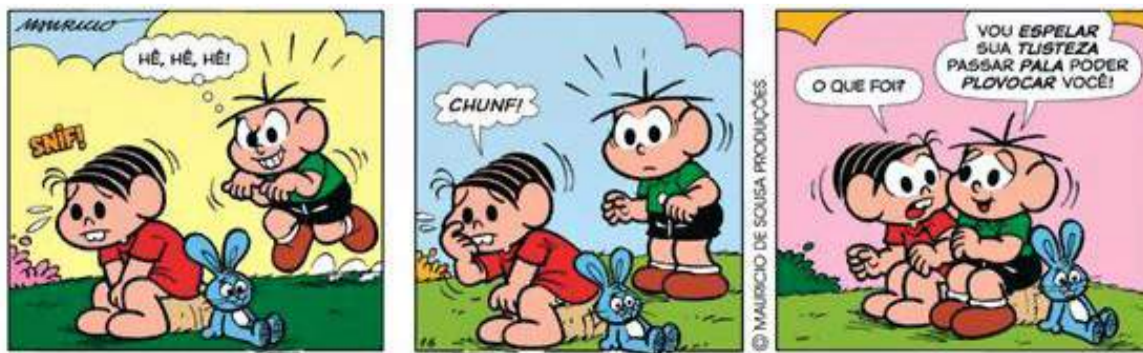
Ingresso: Gratuito



Mauricio de Sousa junto a filha Mônica



Filme “Laços”



Tirinha Turma da Mônica

Mostra Batom, Lápis & O que Elas Quiserem recebe inscrições

Com novo nome, exposição é exclusiva para artistas mulheres que produzem artes gráficas e esculturas

A Batom, Lápis & O Que Elas Quiserem, que antes era chamada de Batom, Lápis & TPM, a tradicional mostra paralela do Salão Internacional de Humor de Piracicaba exclusiva para artistas mulheres, já está com inscrições abertas para a edição de 2024. O prazo para envio de obras é até o dia 5/02 do próximo ano. O regulamento está disponível no site salaointernationaldehumor.com.br.

A realização é da Prefeitura de Piracicaba, por meio da Semac (Secretaria Municipal da Ação Cultural), Cedhu (Centro Nacional de Humor Gráfico de Piracicaba) e Salão Internacional de Humor de Piracicaba.

Batom, Lápis & O Que Elas Quiserem é uma exposição de artes gráficas realizada desde 2011 como programação oficial do Cedhu Piracicaba e propõe estimular e oferecer espaço a artistas (amadoras ou profissionais) brasileiras

e estrangeiras para mostrar suas produções no âmbito das comemorações e reflexões do Dia Internacional da Mulher.

Podem participar mulheres cisgêneros, transgêneros e todas que se consideram mulheres. Os temas são livres, para trabalhos autorais nas categorias caricatura, cartum, charge, tiras (HQs) e esculturas.

Junior Kadeshi, diretor do Salão de Humor, fala sobre a mudança no nome, que em 2024 atinge a 13ª edição. "A mostra já está estabelecida entre as maiores exposições voltadas para mulheres no universo do humor gráfico mundial. Porém, um assunto que sempre aparecia era em relação ao termo 'tpm' contido no nome. O mundo mudou muito nos últimos anos e, de alguma forma, associar o humor das mulheres à TPM se tornou algo incômodo e pejorativo. Por isso, a pedido delas, resolvemos iniciar uma nova fase. Afinal,

a mostra é delas, o olhar e as vivências são delas, então elas que mandam", explicou.

Cada artista pode enviar até três obras pelo e-mail tpm@salaodehumor.piracicaba.sp.gov.br (arquivos digitais em formato jpeg, resolução de 300 dpi e máximo de 5M) ou pelo correio, no endereço do Cedhu (avenida Maurice Allain 454, Vila Rezende - Piracicaba/SP Brasil - CEP 13405-123). O prazo de recebimento será considerado a data de postagem. O tamanho máximo das esculturas é de: 42cm (altura) x 30cm (profundidade) x 30cm (largura).

SELEÇÃO - Todas as obras enviadas, que estão de acordo com todos os itens do regulamento, passarão em seguida por uma comissão de seleção, formada por especialistas da área. A previsão é que as obras selecionadas para a mostra fiquem expostas entre os dias 11 de março e 8 de abril de 2024, em local a ser anunciado em breve. Haverá, ainda, uma seleção de trabalhos para exposição em galeria virtual, sob responsabilidade do Cedhu.

SERVIÇO - Inscrições para a Batom, Lápis & O Que Elas Quiserem - 2024. Até 5 de fevereiro de 2024. Regulamento completo e a ficha de inscrição disponíveis no site salaointernationaldehumor.com.br. Mais informações: contato@salaodehumor.piracicaba.sp.gov.br.



Déborah Denise Santos já representou o Brasil na mostra



Obra de Iasmin Pedro, do Brasil



Obra de Synnove Hilkner, do Brasil

Imagem: Divulgação



Gió, da Itália, faz uma releitura da Monalisa

Dica de Livro



Viagem literária



Agathas - Kathlenn Glasgow & Liz Lawson

Neste suspense YA, duas adolescentes fãs de Agatha Christie se unem para desvendar um crime que envolve segredos sombrios, namorados suspeitos e mistérios aparentemente insolúveis. Inspiradas pelos clássicos da Rainha do Crime, elas desafiam as expectativas e embarcam em uma investigação perigosa, em que ninguém é digno de confiança. Agathas é uma obra best-seller que une amizade improvável e homenageia a mestra do mistério em uma série de enigmas eletrizantes.



Felicidade na prática - Pamela Gail Johnson

A fundadora da Sociedade de Pessoas Felizes e Especialista em Psicologia Positiva, Pamela Gail Johnson, desvenda nas páginas desta obra os mistérios da alegria em meio aos desafios diários. Com quatro princípios transformadores de que a felicidade é pessoal, gerenciável e acessível mesmo nos momentos mais desafiadores, a autora oferece um guia prático para cultivar alegria autêntica, convidando os leitores a descobrir o verdadeiro significado da felicidade além das circunstâncias externas.



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. VANDERLEI POPPI – Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era viúvo do Sra. Silvana de Oliveira Araujo Poppi. Era filho do Sr. Antonio Natalio Poppi e da Sra. Elza Adami Poppi. Deixa os filhos: Alessandro Aparecido Poppi casado com Regiane Rodrigues da Silva, Wesley Antonio Poppi casado com Cleidijane Jesus dos Santos, Leonardo Poppi, Cleyton Luiz Poppi casado com Itali Paulino. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 14:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba Sala – Safira, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SINIZIA ALMEIDA SOUZA, Faleceu dia 23pp na cidade de Piracicaba, aos 91 anos de idade. Era filha da Sra. Jovina Maria de Almeida, falecida. Deixa os filhos: Ana Souza dos Reis, Iraci Souza dos Reis, Conceição Almeida Souza, Itamar Almeida dos Reis, Arivaldo Souza Reis, Jose Souza Reis, Americo Souza Reis, Maurílio Almeida Souza, Miro Souza Reis, (Analice Souza Reis e Renilde Souza Gabriel falecidas). Deixa netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 24pp das 08h00 as 16h00 no Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba na Sala – Esmeralda. As 16h15 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. GRACIETE RAIMUNDA DE LIMA, Faleceu dia 24pp na cidade de São Paulo, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Sidronio de Lima Filho. Era filha do Sr. José Raimundo da Silva e da Sra. Maria José da Silva, falecidos. Deixa os filhos: Maria de Fátima, Sandra Gerusa, Ronaldo Luiz, Rosângela Maria, Simone Maria, Rogério José. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado para a cidade de São Pedro e o seu sepultamento deu-se dia 25pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de São Pedro, seguindo para o Cemitério Municipal de São Pedro. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ADELAIDE TEODORO DEBENI, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era viúva do Sr. Nicola Ricardo Debeni. Era filha do Sr. Palmiro Teodoro e da Sra. Maria José Teodoro, falecidos. Deixa os filhos: Jefferson Debeni casado com Maria Eliana Bortoleto Garcia Debeni, Jobson Debeni casado com Ana Lucia Camuzzi Debeni, Jociani Debeni. Deixa netos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 24pp das 13:00 as 16:00 horas no Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba na Sala – Safira. E em seguida ocorreu a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. À família e amigos enlutados os senti-

mentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. CARLOS CAETANO DA SILVA, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era casado com a Sra. Leonilda Aparecida Gabini. Era filho do Sr. Arthur Caetano da Silva e da Sra. Ozoria Maria de Jesus, falecidos. Deixa os filhos: Carlos Caetano da Silva Filho casado com Elizabete Aparecida Cerioni Pacheco, Valdemir Caetano da Silva casado com Eliana Tabai Silva, Valdecir Caetano da Silva (falecido), Paulo Sergio Caetano da Silva casado com Lucia Helena Tegão, Adenilson Caetano da Silva casado com Marilaine R. Guedes Silva, Claudia Caetano da Silva. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 10:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 1, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de São Pedro. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA ROSANGELA RODRIGUES PAVAN, Faleceu dia 24 pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era casada com o Sr. Adilson Pavan. Era filha do Sr. Adolfo Rodrigues e da Sra. Theresinha Ometto Rodrigues, falecidos. Deixa os filhos: Mariana Teresa Pavan Silva casada com Everton Bernardo Pavan Silva, Anderson Rodrigues Pavan, Robson Rodrigues Pavan casado com Regina Pavan. Deixa 04 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 10:30hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 01, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. SÉRGIO ROBERTO DE LIMA - Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 67 anos de idade e era filho do Sr. Dario de Lima, falecido e da Sra. Maria Ladicea de Assis Lima. Deixa os filhos: Sérgio Roberto de Lima Junior casado com Erika Manicardi Lima, Fabio Henrique de Lima casado com Adriana Ribeiro de Lima e Victor Torres de Lima. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 13:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 3, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA ANGELA TOALIARI GEVARTOSK, - Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 80 anos de idade e era viúva do Sr. Antonio de Padua Gevartoski. Era filha do Sr. Bento Toaliari e da Sra. Catarina Marcom, falecidos. Deixa os filhos: Alessandra Gevartoski casada com Luiz Fabiano e Antonio de Padua Gevartoski Filho casado com Maria Faganello. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 15:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 04, seguindo para o Cemitério Municipal da Sau-

dade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE ALVES DA SILVA, - Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era casado com a Sra. Clemencia Ribeiro da Silva. Era filho do Sr. Adão Pereira da Silva e da Sra. Corina Alves Faria, falecidos. Deixa os filhos: Leidiano Alves da Silva, Gilmar Alves da Silva, Gilson Alves da Silva, Lucimar Alves da Silva, Luciene Aparecida da Silva, Luciano Alves da Silva, Luciana Alves da Silva. Deixa netos, bisneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 15:00hs, 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. NEIDE MARIA DE OLIVEIRA NOUER, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 90 anos de idade e era casada com o Sr. Otavio Henrique. Era filha do Sr. Belmiro Cesar de Oliveira e da Sra. Maria Custodio de Oliveira, falecidos. Deixa as filhas: Maria Aparecida, Maria Luiza e Maria do Carmo. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 26pp as 10:30hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 1, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. EUCLIDES ROMÃO DE SOUZA, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade e era viúvo da Sra. Maria Aparecida Caldense. Era filho do Sr. João Romão de Souza e da Sra. Maria Carolina de Oliveira, falecidos. Deixa os filhos: Paulo Roberto de Souza, Claudio Ap. de Souza, Rosangela Caldense de Souza. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 09:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 3, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ORLANDO PRETINHO DA SILVA, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era viúvo da Sra. Celina Silva de Paula. Era filho do Sr. José Pretinho Pereira e da Sra. Maria Aguida do Espírito Santos, falecidos. Deixa os filhos: Daniel Pretinho da Silva; Ester Pretinha da Silva; Vanderlei Pretinho da Silva; Cleonice Pretinho da Silva; Marcelo Pretinho da Silva; Osvaldo Pretinho da Silva, já falecido, Creuza Silva de Paula. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 26pp as 17:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE CARLOS DOS SANTOS, Faleceu anteontem na cidade de Rio das Pedras, aos 69 anos de idade, era ca-

sado com a Sra. Maria de Lourdes Reis Santos. Era filho do Sr. Acilino Jose dos Santos e da Sra. Edite Graças dos Santos, falecidos. Deixa os filhos: Luciene Reis Santos; Atiniel Reis dos Santos; Sara Reis Santos Silva; Iara Santos Reis Gonçalves; Ilca Reis Santos; Misael Reis Santos. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se ontem as 15:30horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. OLGA BORTOLAZZO SOARES, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 93 anos de idade, era viúva do Sr. Erphides Soares. Era filha do Sr. Angelo Bortolazzo e da Sra. Florinda Prezotto, falecidos. Deixa os filhos: João Roberto Soares casado com Enecci Maria Bego Soares, Cleide Ap. Soares Damim casada com Luiz Antonio Damim, Erphides Bortolazzo Soares casado com Marcia Rodriguez Soares. Deixa netos e bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 26pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM – ELIANE NOGUEIRA DA SILVA VAZ COSTA, Faleceu dia 24pp na cidade de Piracicaba, aos 33 anos de idade e era casada com o Sr. Samuel Vaz de Queiroz Costa. Era filha do Sr. José Batista da Silva e da Sra. Maria Nunes Nogueira. Deixa os filhos: Davi, Miguel e Thiago. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento dar-se-á dia 28pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende – Sala 01, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Vale da Paz Cascalheira - Bahia. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ FRANCISCO VACARI, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 75 anos de idade e era casado com a Sra. Rosalinda Martins Paes Vacari. Era filho do Sr. Antonio Vacari e da Sra. Maria Aparecida de Araujo Vacari. Deixa o filho: Celso Donisete Vacari casado com Rosilene Martins Cordeiro Vacari. Deixa 3 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 27pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal Capela São Sebastião, seguindo para o Cemitério Municipal Capela São Sebastião. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO FERNANDO FERREIRA DA SILVA, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade. Era filho do Sr. Armando Ferreira da Silva e da Sra. Philomena Ferreira da Silva. Deixa os filhos: Alex Niuri Silveira Silva, Vinicius Pinto Ferreira, Márcia Pinto (falecida) e Cláudia Pinto. Deixa as netas: Dana Rocha Silveira e Maite

Rocha Silveira, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 28pp na Sala Safira no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 08:00hs até as 10:00hs. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ CARLOS VIEIRA DE ALMEIDA, Faleceu dia 28pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade e era casado com a Sra. Silvia Regina Severino de Almeida. Era filho do Sr. Pedro Vieira de Almeida e da Sra. Dirce Leme da Cruz Vieira, falecidos. Deixou as filhas: Juliana Almeida Contin casada com Thiago Luis Michelucci Contin; Vanessa Severino de Almeida Pires casada Leandro Pires de Aguiar. Deixa ainda 02 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 28pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala 6, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MAURA GOMES DE LIMA, Faleceu dia 28pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era viúva do Sr. José Barboza de Lima. Era filha do Sr. Dario Gomes e da Sra. Ana Gomes, falecidos. Deixa os filhos: Jose Mauro Gomes de Lima casado com Celia Regina Ribeiro de Lima, Marcelo Augusto Gomes de Lima casado com Verdiana de Lima, Marcio José Gomes de Lima. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 29pp as 10:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala C, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. EDUARDO CARDOSO – Faleceu dia 28pp na cidade de Piracicaba, aos 54 anos de idade e era viúvo da Sra. Marcela Adriana Panaia Cardoso. Deixa os filhos: Rafaela Panaia Cardoso casada com Douglas Henrique Figueiredo e Eduardo Cardoso Junior. Deixa netas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 29pp as 10:30horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade – Sala - 04, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. RAUL VALDEMAR CONTARINI, Faleceu dia 28pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era casado com a Sra. Irene Ramos Contarini. Era filho do Sr. Fermino Contarini e Natalina Zambão, falecidos. Deixa os filhos: Roberta Contarini Carnevalli casada com Mauricio Carnevalli, Renata Ramos Contarini Raseria casada com Joel Marcelo Raseria. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 29pp as 15:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição – Sala Premium, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

REVISTA Us

31 de dezembro de 2023

Pinterest - MNM Couture - Vestido sereia com detalhes florais e ombros abertos

Moda Tendências para 2024

Filhos Como lidar com os enjoos em viagens?

Saúde Casos de meningite avançam no Brasil

Milão Fashion Week Verão 2024

Fernando Fray, produtor de moda

2023 está chegando ao fim, e com ele os pesquisadores de tendências, popularmente conhecidos como Coolhunters, começam a direcionar suas atenções para o Verão 2024. Através de amplas pesquisas focadas no próprio público consumidor, esses profissionais conseguem realizar um levantamento de dados que auxiliarão no planejamento de diversas coleções, desfiles, capturando as Microtendências e as Macrotendências.

Para contextualizar brevemente sobre cada segmento, as Microtendências estão atreladas

a elementos extraídos de uma Macrotendência, que apesar de não interferirem diretamente no âmbito social, influenciam diretamente no fluxo de consumo e tendem a coexistir em um curto período de tempo.

As Macrotendências, por sua vez, abrangem movimentos que influenciam uma sociedade, sua cultura e/ou consumo, por um período de tempo maior. Tais mudanças impactam diretamente o rumo da moda e demais mobilizações artísticas.

Com foco nas Microtendências, selecionamos alguns dos comebacks que prometem em 2024, para que você comece o ano por den-

tro do que há de mais atual no universo fashion. Começando com as cores, a nova proposta é um visual mais clean, com tons neutros de bege, rosa blush, cinza e branco, com leves ganhos de cor, como o tom pastel do azul bebê e a vibração do vermelho e do laranja. A prata aparece no metálico, trazendo brilho e sofisticação à cartela de cores, sendo um arremate final a qualquer produção.

E aí? Gostou das novidades? Quais delas prometem entrar para sua vida de vez? 2024 já está aí para você testar todas elas sem moderação. Um feliz Ano Novo, repleto de estilo e muita diversão!

Foto: Condé Nast Archive



Desfile Miu Miu

Livre, leve e solta

Visando o conforto e a suavidade, a volta do slip dress tem marcado as ruas e passarelas há um bom tempo. O famoso vestido de alcinha promete seguir firme nesta temporada, assim como a transparência, que também impacta significativamente o guarda-roupa das fashionistas.

Foto: Courtesy of Palmer Harding



Desfile Palmer Harding

Franja everywhere

Movimento e leveza são os hits da vez. A franja promete trazer tudo isso e mais um pouco, marcando presença das formas mais inusitadas possíveis dentro de uma peça.

Foto: Courtesy of Loveshackfancy



Desfile Loveshackfancy

De olho no detalhe

Contrariando a obviedade, a renda e os bordados transitam entre diferentes estilos, trazendo o equilíbrio perfeito no quesito transparência.

Quanto maior, melhor!

A mulher contemporânea traz em suas multifacetadas a necessidade de peças que, assim como elas, sejam versáteis e acomodem suas necessidades de forma prática. E qual acessório seria mais adequado para isto senão as maxi bolsas? Elas comportam literalmente tudo!

Foto: Courtesy of Versace



Desfile Versace

Como revestir a sua casa seguindo as tendências do SPFW

Talvez nada seja mais empolgante do que pisar na passarela do São Paulo Fashion Week, onde o glamour evidencia as principais tendências buscadas pelas celebridades e pelo público como um todo. E graças à Ceusa hoje é possível trazer um pouco disso para dentro de casa.

Assim como na moda, a casa também serve como forma de expressão da personalidade. As cores vibrantes e as estampas que refletem essa expressão, surpreendendo ao proporcionar novas oportunidades de explorar o ambiente.

Durante o SPFW foi possível elencar tendências das texturas ao metalizado, passando por muito brilho e luz, o metálico estava por toda parte. Dado que moda e decoração estão intimamente entrelaçadas, a Ceusa não poderia ficar de fora. Neste sentido, a coleção Luster é a

escolha perfeita. O resultado é o aspecto patinado do metal, mas com um elemento inédito e surpreendente: a aplicação de uma granilha especial que resulta em pequenos pontos de brilho dispersos por toda a peça, culminando num efeito que se assemelha ao do glitter. A existência de uma peça especial cuja textura traz a sensação de movimento traz ainda mais dinamismo as composições com a base.

Os maxi acessórios foram outra grande tendência desta edição do SPFW. Com a ideia de ousar, eles apareceram em versões máxi, ora em visuais despojados, ora em looks de alfaiataria. Um exemplo notável é a coleção Flakes, composta por cinco versões de um granilite mais neutro – tanto nas cores quanto na própria estrutura, que permite fácil coordenação com outros modelos. Nos pontos em que o dese-

jo seja algo mais impactante, entra em cena a peça especial MIX, que reproduz um granilite formado por pedras coloridas e de grandes dimensões, que permitem uma composição de estampas que alternam em variação de tamanhos, mantendo uma harmonia visual.

Fugindo dos tecidos lisos, é possível notar a aposta em materiais com diferentes texturas. Tecidos felpudos, crochê, tapeçaria, bordados e aplicações transformaram peças simples em ousadas e refinadas.

Trazendo a ideia para o campo dos revestimentos, também é possível transformar peças simples em ousadas e refinadas. O porcelanato Brasilidade e Treliça, que integram a coleção Isabela Capeto e foram desenvolvidos pela própria estilista em parceria com a Ceusa, remetem bastante a essa nuance, com tons quentes e formas geométricas.

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

O porcelanato Brasilidade é inspirado nas recordações de uma viagem para a região do Cariri, no Ceará, e nos antigos azulejos hidráulicos. Uma peça em grande formato com tons quentes e formas geométricas que sempre estão em alta nas passarelas e, claro, nos closets. Os porcelanatos Treliça, em duas cores, resgatam uma das primeiras coleções da estilista, um vestido com tecido treliçado, rico em detalhes e autenticidade. A coleção Isabela Capeto traduz memórias e experiência da moda em produtos atemporais e de muita personalidade. As peças

com o conceito New Vintage podem ser combinadas para criar ambientes ao seu estilo.

A arquiteta da Ceusa, Francine Nuernberg, ressalta que a integração entre moda e arquitetura é uma característica essencial da marca. "Incorporar o estilo pessoal ao ambiente da casa é uma forma de expressar a própria identidade, resultando em espaços cheios de personalidade. Quem gosta de seguir as tendências da moda e ousar na criatividade, consequentemente, ama poder vestir a sua casa", enfatiza.

Fotos: divulgação



Coleção Flakes



Coleção Flakes



Coleção Isabela Capeto



Coleção Isabela Capeto



Coleção Luster



Coleção Flakes Mix Nat

Casos de Meningite avançam no Brasil

É importante seguir as orientações dos profissionais de saúde e do calendário de vacinação recomendado para garantir a proteção contra a doença

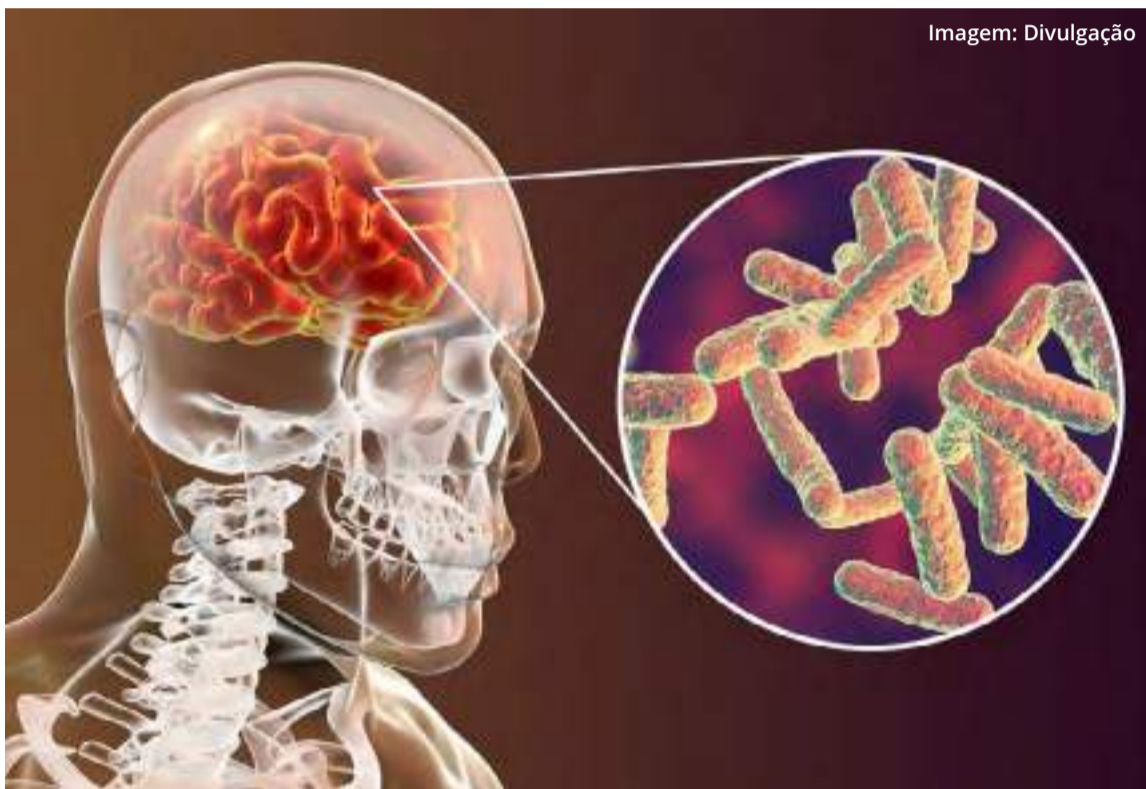


Imagem: Divulgação

Casos recentes de Meningite em São Paulo acendem o sinal alerta para a doença que representa risco à saúde pública e que pode trazer diversas complicações. Segundo informações do Ministério da Saúde, foram registradas cerca de 8.900 ocorrências em dez meses, superando o ano de 2022.

A letalidade da Meningite Meningocócica corresponde em torno de 10% em países desenvolvidos e 20% nos países em desenvolvimento, já a letalidade da doença Meningocócica com meningococemia é de cerca 70%.

A enfermeira da Unidade de Vigilância em Saúde do município de São Paulo, coordenadora do curso de Pós-graduação em Saúde da Família e professora do curso de Enfermagem da Faculdade Santa Marcelina, Raquel Xavier de Souza Saito, explica que a doença é endêmica no Brasil. "Isso significa que todos os anos temos casos da doença sem que isso signifique uma epidemia. No entanto, uma suspeita de Meningite é

sempre um alerta que dispara uma série de ações para o controle da transmissão", explica.

Os sintomas mais comuns são

Febre, vômito, cefaleia, rigidez de nuca, fotofobia, artralgia e mialgia, tontura, sonolência e confusão mental. Na meningocócica é um sinal importante, manchas vermelhas (petéquias e sufusões hemorrágicas). Dependendo da gravidade de cada caso, as complicações e sequelas podem ser: perda ou diminuição da audição e visão, problemas com memória, concentração, coordenação motora, equilíbrio, aprendizado e fala, epilepsia e paralisia cerebral. "As formas de prevenção da Meningite é lavar as mãos frequentemente com água e sabão e vacinação, incluindo meningite C", finaliza Raquel.

A Meningite é um processo inflamatório das meninges, membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal. Pode ser causada por bactérias, vírus, fungos e parasitas. Em algumas situações como,

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 | uniodontopiracicaba.com.br

uniodonto

O nosso sorriso é único.

Telemedicina

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

0800-000-3009

ATENDIMENTO MÉDICO

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

você tem a doença, o tipo de Meningite e o melhor tratamento.

Diagnóstico da Meningite

Na suspeita de Meningite, deve ser coletado amostras de sangue e líquido cefalorraquidiano (líquor). O laboratório testa as amostras para detectar o agente que está causando a infecção. A identificação específica do agente é importante para o médico saber exatamente como deve tratar a infecção.

Tratamento da Meningite

Devido à gravidade da doença e do quadro clínico, os casos suspeitos de Meningite sempre são internados nos hospitais. Ao suspeitar de Meningite é urgente a procura por um pronto-socorro hospitalar para avaliação médica.

Tratamento das Meningites bacterianas: Feito com antibiótico em ambiente hospitalar.

Tratamento das Meningites virais: Na maioria dos casos, não se faz tratamento

com medicamentos antivirais.

Tratamento das Meningites fúngicas: Tratamento é mais longo, com altas e prolongadas dosagens de medicação antifúngica.

Prevenção da Meningite

Vacina meningocócica C (conjugada): protege contra a doença meningocócica causada pelo sorogrupo C.

Vacina pneumocócica 10-valente (conjugada): protege contra as doenças invasivas causadas pelo Streptococcus pneumoniae, incluindo Meningite.

Pentavalente: protege contra as doenças invasivas causadas pelo Haemophilus influenzae sorotipo B, como Meningite, e contra a difteria, tétano, coqueluche e hepatite B.

Vacina contra Meningite ACWY: Confere proteção contra Meningites e infecções generalizadas, causadas pela bactéria meningococo dos sorogrupos A C, W e Y.

Palitar os dentes, roer unhas e não raspar a língua podem causar problemas de saúde que vão além da boca

Para manter a saúde bucal em dia, a adoção de hábitos simples e rotineiros fazem toda a diferença



Foto: Divulgação

Boa parte das doenças que enfrentamos ao longo da vida estão relacionadas ao estilo de vida, hábitos e até mesmo hereditariedade, mas o que quase ninguém sabe é que é possível amenizar os efeitos de diversos problemas de saúde, na cadeira do dentista.

Negligenciar a saúde e a higienização da boca não resulta apenas em problemas de halitose, sensibilidade e perda de paladar, mas a proliferação de fungos e bactérias na boca, gengiva e língua pode chegar a atingir outros órgãos. “Existem bactérias que fazem parte do nosso organismo e são benéficas, mas o aumento exagerado delas pode ser extremamente prejudicial para todo o corpo” – alerta Victor Nastri, cirurgião dentista.

E para manter a saúde bucal em dia, a adoção de hábitos simples e rotineiros fazem toda a diferença. Para o cirurgião dentista e especialista em estética, roer unha, usar palito de madeira, abrir embalagens com a boca e não escovar a língua são os piores hábitos que as pessoas têm e que se somados com a falta de conhecimento podem contribuir significativamente para outras patologias.

Muitas pessoas deixam de escovar a língua ou fazem uma limpeza superficial, mas o que elas não sabem é que a língua funciona como uma espécie de tapete, acumulando resíduos e levando tudo para dentro do corpo. “Ou seja, a limpeza da língua é tão importante quanto a escovação dos dentes. É na língua que ficam acumulados restos de comida, placa bacteriana e células descamadas e ao deixar de higienizar essa região, forma-se uma saburra lingual, que é aquela camada esbranquiçada que além de gerar mau hálito, reúne fungos e bactérias que vão sendo deglutidas ao longo do dia” – alerta.

Desta maneira, a orientação de Nastri com a higiene da boca envolve a escovação completa da língua com a própria escova ou com raspadores linguais e em seguida, o uso de enxaguantes bucais para finalizar o processo.

Agora, falando exclusivamente das escovas de dentes, o alerta fica para o prazo de validade e o local de armazenamento. “A escova nunca pode perder o formato das cerdas e quando isso começa a acontecer é preciso trocá-la. Uma boa escova dura em média três meses, após esse período

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11910
Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 7391
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80192
Dr. Paulo Humberto Remondí CRM 88020
Dr. Luis Carlos Varella CRM 32963
Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 80104
Dr. Michael Siqueira CRM 15748
Dr. Juliano Padovani CRM 10060

Clínica Orthos
Ortopedia e Traumatologia

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

onde é preciso ter cuidado” – onde é preciso ter cuidado” – pontua. Nastri também revela que a escova nunca deve ficar em contato direto com outras escovas. “Quando uma escova na outra, há uma troca de fluido o que também contribui para a proliferação de bactérias que posteriormente irão parar dentro da sua boca”.

Por fim, o alerta fica para aqueles que têm o hábito de roer as unhas, palitar os dentes ou abrir embalagens com a boca. Nestes casos, além do problema estético, porque todas estas ações podem fraturar os dentes e criar micro lascas neles, também envolve a manutenção da saúde bucal. O uso de palitos de dentes em substituição ao fio dental é extremamente perigoso. Com a

incidência do uso desse objeto duro e pontiagudo na gengiva é possível lesionar essa região e agredir o dente, além de criar espaço entre eles, contribuindo para o acúmulo de alimentos. “Se você não conseguir escovar os dentes, ao invés de recorrer ao palito, a dica é usar e abusar de alimentos fibrosos, como: maçã, cenoura, coco e castanhas” – comenta Victor Nastri que finaliza “e roer as unhas e usar os dentes para abrir embalagens, desde as mais simples, até as mais complexas são hábitos que devem ser abolidos do nosso dia a dia. Os dentes não foram feitos para isso e essa sobrecarga gera um stress na estrutura aumentando o risco de fraturas”.

CdVac
Vacinas para todos os estilos

Que o verdadeiro significado da família esteja cada vez mais presente em 2024

Feliz Ano Novo

2024

(19) 9999.5.3322

Médico ensina como lidar com os enjoos em viagens

Esses sintomas em viagens podem ser evitados com medicamentos e com alguns cuidados como descanso e refeições leves

Foto: Divulgação



Para muitas pessoas, a partir das próximas semanas terá início a temporada de férias. Entretanto, para quem pretende viajar e sofre com a cinetose, uma indisposição que vem acompanhada de alguns sintomas e que está ligada ao movimento, o momento pode se transformar em total desconforto.

Segundo o médico otorrinolaringologista Thiago

Brunelli Resende da Silva, do Hospital Santa Casa de Mauá, a cinetose são os enjoos causados por movimentos, acompanhados por dor de cabeça, vômito, tontura, náuseas, palidez, sudorese e, até palpitações. “Esse mal-estar surge a partir de uma confusão no aparelho vestibular, responsável pelo equilíbrio, já que o cérebro recebe essas informações de formas di-

vergentes dos olhos, do ouvido e do corpo”.

Os gatilhos para a cinetose não são totalmente esclarecidos e podem ter mais de uma causa envolvida, como por exemplo, uma doença otoneurológica. Por isso, é importante consultar um otorrinolaringologista para a avaliação e tratamento. Esses sintomas em viagens podem ser evitados com medicamentos e com alguns cuidados como descanso e refeições leves.

Em avião, ônibus e carros, o ideal é buscar um assento na parte da frente e abrir a janela quando possível. Em navios, mantenha o olhar no horizonte. Evite também a leitura durante as viagens e o uso de celular; não fumar e não ingerir café e bebidas alcoólicas antes ou durante as viagens.

Segundo o médico especialista, alguns alimentos podem piorar ainda mais o enjoo, principalmente aqueles que levam ao aumento da sensibilidade do labirinto, como doces, chocolates e alimentos ricos em cafeína. “O problema também pode ser sentido em brinquedos de parques de diversão, no mar, em jogos de videogame ou até ao assistir alguns filmes em 3D”, explica o otorrinolaringologista Thiago Brunelli Resende da Silva.

SOB MEDIDA
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

Venda e conserto de calçados
tênis, cintos, malas e bolsas em geral

CONsertos

SOb MEDIDA

MALUSA-CALÇADOS

Malusa
CALÇADOS

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

Calçados • Tênis • Cintos • Malas • Bolsas

Dica de Leitura

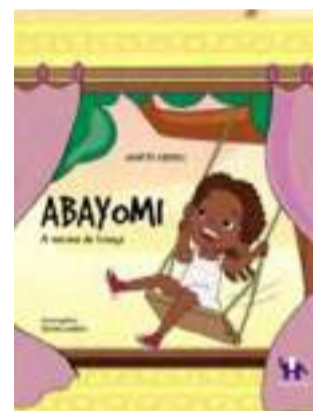


Livros infantis incríveis para curtir durante as férias



Finanças com a Formiga Emília

O dinheiro é importante para viver. Há pessoas que guardam muito e outras que gastam além da conta e encontrar o equilíbrio é o segredo para conseguir realizar seus sonhos e não ter problemas financeiros ao longo da vida. É isso que a Formiga Emília vem ensinar para a criançada! (Autoras: Mara Luquet e Eliana Cardoso | Editora: Almedina Brasil | Onde encontrar: Amazon)



Abayomi

O livro infantil “Abayomi, a menina de trança” nos faz viajar por diversos lugares da memória e ancestralidade negra. A obra contribui para que crianças, jovens e adultos conheçam mais da história e da cultura popular e viva da cidade de Tietê (SP). (Autor: Aniete Abreu | Editora: Hanoi Editora | Onde encontrar: Amazon)



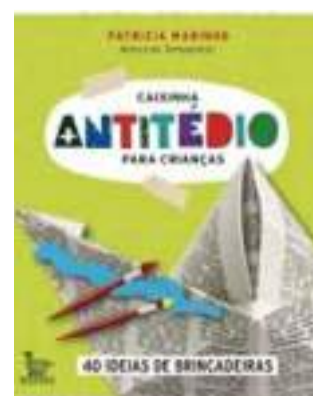
Show de Talentos dos Monstros Maravilhosos

Você alguma vez já pensou no que acontece em seu armário de brinquedos à noite? Você vai descobrir tudo, tudo, lendo e acompanhando a conversa sobre toda a movimentação de artistas maravilhosos. Vai ver, então, que os monstros não são tão assustadores assim. (Autor: Patrick Regan | Editora: DVS Editora)



A Coruja que não Sabe de Nada

A coruja acredita que a sabedoria que ela compartilha com sua melhor amiga vem de um cordão. O que acontece quando um cordão tão importante é perdido? Esta é uma história sobre amizade e o quanto temos a oferecer ao mundo! (Autora: Caroline Poole | Editora: Hanoi Editora | Onde encontrar: Amazon)



Caixinha Antitédio para Crianças

Leve no bolso ou na bolsa o livro-caixinha que vai acabar com o tédio da molecada. São 40 cartas e, em cada uma, a sugestão de uma brincadeira inteligente e estimulante para as crianças crescerem felizes. E para você criar momentos muito especiais com elas. (Autora: Patricia Marinho | Editora: Matrix Editora | Onde encontrar: Amazon)

Relacionamento tóxico: por que estou em um?



Mesmo nos tempos atuais, com internet e facilidade no acesso às informações, as pessoas não estão isentas de sofrer delusões amorosas ou serem enganadas em relacionamentos que pensam ser perfeitos e ideais.

Em algumas formas desses relacionamentos, o que mais gera problemas e traumas às vítimas é o tóxico. Para se perceber que uma relação está nessa seara, muitos sinais podem ser notados, porém, sempre por quem está do lado de fora da situação.

Das muitas possibilidades de sinais, casos de violência física, abuso verbal, abuso sexual, ciúme excessivo, privação de vida social, criação de dependência emocional e financeira, abuso patrimonial, entre outros, já deveriam ascender todas as chamadas "red flags" em quem sofre com isso ou quem está por perto e com chances de notar tudo de forma mais rápida. Entretanto, a vítima geralmente não consegue perceber todos esses problemas.

Nos dias de hoje, o mais comum de se ver e pensar é que os culpados são, unicamente, os homens. De fato, apesar de não haver um dado que exemplifique isso, a grande maioria dos casos é de homens causando todos os problemas citados em mulheres, podendo atingir níveis ainda maiores e mais absurdos dos que foram dados como exemplos. Entretanto, essa ideia, mesmo que geral, possui suas exceções. Existem poucos casos onde uma mulher pode ser a agressora, causando diversos problemas a seus parceiros.

Mesmo assim, além de causar traumas às vítimas, esses relacionamentos servem de reforço para os abusadores, onde percebem o que conseguem afligir ao parceiro e como podem manter seus comportamentos tóxicos.

Porém, é necessário ver que

o relacionamento pode ser problemático, também, de forma inconsciente, sem a pessoa perceber ou ter intenção de ser dessa forma. Nos casos de ciúme excessivo, por exemplo, é possível identificar que houve um trauma anterior ao relacionamento, que pode ser o verdadeiro causador dos comportamentos considerados tóxicos.

De acordo com Jair Soares, psicólogo e presidente do IBFT - Instituto Brasileiro de Formação de Terapeutas, "algo que pode acontecer é a projeção de um trauma passado em relacionamentos futuros. Uma mulher que viveu sem muito contato com o pai, desejando seu afeto e atenção, pode colocar essa necessidade em um namorado. Isso pode ocasionar na exigência de contato direto, de tempo em excesso juntos, de prioridade na vida da pessoa. No fim, um ciúme ao extremo pode aparecer. E o mesmo pode ocorrer com um homem cujo relacionamento com a mãe foi igualmente falho".

Em outras palavras, existem os relacionamentos tóxicos por culpa da personalidade e, também, transtornos psicológicos, e os que são culpa de traumas. Estes podem ser revertidos, contanto que a pessoa queira fazer um acompanhamento profissional para identificar a origem das características que causam os problemas na relação. Há também aqueles, entretanto, que não são vistos como casos reversíveis. São pessoas com personalidades narcisistas, por exemplo. Nesse caso, elas se aproveitam deliberadamente das fragilidades do parceiro, fomentando seu prazer próprio e prejudicando ainda

mais a vítima.

Quando isso ocorre deve-se observar os motivos que fizeram a vítima entrar nessa espiral de maus-tratos e humilhações que ocorrem nesse tipo de relacionamento. Nesses casos, os mesmos motivos que fazem uma pessoa ser tóxica, com ciúme excessivo, podem fazer o contrário, deixando a pessoa presa a alguém que aparenta suprir suas necessidades, mas, com o tempo, passam a explorar os sentimentos da vítima.

Jair Soares também ressalta a quantidade de pessoas, na sua maioria mulheres, que procuram os profissionais da Terapia de Reprocessamento Gerativo (TRG) para trabalhar os resquícios de uma relação abusiva. A TRG vem se mostrando uma excelente alternativa para aquelas pessoas que não conseguiram êxito com as terapias convencionais.

Como ele mesmo afirma, "as experiências passadas podem causar problemas a si ou a ou-

tros. Evitar que isso ocorra é o ideal, mas, mesmo que isso já tenha machucado alguém, buscar ajuda psicológica é a melhor saída. Traumas, infelizmente, fazem parte da vida e exigem amadurecimento e autocuidado, e esse é o motivo principal de olhar para si

próprio, para notar os problemas possíveis em um relacionamento". Por isso, além de ir atrás de profissionais que podem ajudar, é importante se manter em contato com pessoas em quem se confia e prestar atenção a todos os detalhes.

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

VENDA MAIS ANUNCIE NO RÁDIO

DIFUSORA

LÍDER ABSOLUTA DE AUDIÊNCIA EM PIRACICABA E REGIÃO

PROGRAMA TROCANDO IDEIAS
Marianna Meneghini

FALE CONOSCO
(19) 98170-7010

CURSO Etiqueta Divertida PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

DE FÉRIAS!

Este curso irá ajudar a resgatar valores, boa educação, respeito e segurança, com uma proposta dinâmica e diferente, na qual seu filho aprenderá brincando!

Inscrições Abertas!

- De 08 a 12 de janeiro das 10h às 11h30 - 07 a 12 anos
- De 15 a 19 de janeiro das 10h às 11h30 - 13 a 17 anos

Rua Saldanha Marinho, 950, Cidade Jardim, Piracicaba - SP

Para maiores informações: (19) 999063357

VAGAS LIMITADAS

APOIO

FOLHA DE PIRACICABA

PARCERIA

happy

REALIZAÇÃO

ByMone

Receitas nutritivas e práticas para o verão

Chegou o Verão! E qual a melhor forma de se alimentar na estação mais quente do ano? O ideal é basear a alimentação no consumo de vegetais, como as frutas, legumes e verduras, que são geralmente mais digestivos e podem ser consumidos em temperatura ambiente e até gelados”, ensina a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau.

A especialista lembra que a hidratação no Verão é extremamente importante, principalmente ao praticar atividades físicas ou ficar mais exposto ao calor. “Aumentar a ingestão de água, de água de coco e sucos naturais de frutas é fundamental”, diz.

Renata explica que as frutas mais suculentas ajudam na hidratação, além de fornecerem antioxidantes. Ela cita abacaxi, laranjas, melão, kiwi, kiwi amarelo, maracujá, melancia e coco verde como boas opções. “As ricas em

vitamina C, um excelente antioxidante, também são muito bem-vindas, entre elas o limão, a acerola, as cerejas, a lichia e o caju”.

A nutricionista alerta que o consumo excessivo de açúcar e de sal piora a hidratação. “É importante não abusar da ingestão de alimentos que contenham esses nutrientes, sobretudo os industrializados”.

Por serem leves e consumidas geralmente in natura, as frutas podem ajudar muito na hora do lanche, nos dias mais quentes. Maçã, pêra, pêssego, ameixa, figo e goiaba são excelentes opções práticas e nutritivas. “Uvas roxas ou verdes deixadas no freezer por 30 minutos se transformam em petiscos deliciosos e podem até compor drinques, com ou sem álcool”, ensina Renata.

Para quem tem sempre uma geladeira por perto, as frutas picadas e geladinhas

caem muito bem. “Lembrando que as picadas e descascadas devem ficar sempre sob refrigeração e consumidas preferencialmente em até 24 horas, tanto para minimizar a perda de nutrientes, quanto para garantir que não estraguem. Mesmo as inteiras, no Verão, ficarão mais bem armazenadas na geladeira, garantindo maior durabilidade para o consumo”, observa a especialista.

Com as altas temperaturas, a exposição solar pode agredir a pele, e a nutricionista recomenda aumentar o consumo de antioxidantes. “Fontes de betacaroteno, como cenoura, manga, mamão, acerola, ameixa, cereja, devem ser consumidas com mais frequência, pois ajudam na saúde da pele e a reduzir os efeitos nocivos dos raios solares”.

Renata ensina 3 receitas refrescantes e saborosas para compor o cardápio.

Fotos: Divulgação



Smoothie de abacaxi com hortelã

- 200ml de água de coco
- 1 caneca de abacaxi maduro picado congelado
- 2 colheres de sopa de hortelã picada

Modo de preparo

Bater tudo com ajuda de um mixer ou liquidificador e servir em seguida. Se desejar, bata com algumas pedras de gelo.

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**

SABÃO **R\$29,90**

Seu apoio tem sido o ingrediente chave para nosso sucesso. Obrigado por ser nosso cliente e por toda a sua colaboração. Desejamos a você um feliz ano novo.

CAÇAROLA + Paulista
RESTAURANTE

99804-6443 R. DONA LICA 119

Todos os dias das 16:00 às 02:00

Escuna 1976

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

87.3 87.4 87.45 87.15
87.2 87.1 87.40 87.58
986.1 986.2 986.3 986.4

RIVANA
PADARIA DELICATESSEN
Desde 1997

“Resolução de Ano Novo: deixe para trás tudo aquilo que não acrescenta e em 2024, busque a felicidade como prioridade!”

feliz Ano Novo à todos!

4422-0800 | AV INDEPENDÊNCIA 1281
@PADARIA.RIVANA | PADARIA RIVANA



Overnight oats de maracujá

- 1 pote de 150g de iogurte natural
- Polpa de 1 maracujá médio
- 2 colheres de sopa de mel
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos

Modo de preparo

Misture o iogurte com a aveia. Misture a polpa do maracujá com o mel. Em um pote de vidro com tampa, faça uma camada colocando 1/3 do iogurte com a aveia. Em seguida, faça uma camada com o 1/3 do maracujá adoçado. Repita o processo até usar toda a quantidade dos ingredientes.

Leve à geladeira, com o recipiente fechado, por 12 horas antes de consumir.

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

FAÇA SEU EVENTO NO Givaldo's

Reservas
19 3374-4917
☎ 38766-8484 / 99288-7149
Av. Presidente Kennedy, 1437 - Nova Piracicaba

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



Docinho de abacaxi com coco

- 1 xícara de chá de abacaxi maduro picado em cubos pequenos.
- 1 xícara de chá de coco seco ralado
- 4 cravos da índia

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e leve para cozinhar em fogo baixo. O abacaxi vai soltar um líquido que irá envolver o coco. Cozinhe até formar uma massa não muito homogênea. Desligue o fogo, retire os cravos e deixe a massa na geladeira por pelo menos 6 horas.

Faça bolinhas e sirva.

sodexo USECRED

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

Devo ou não levar o meu pet comigo para as viagens de férias?

Os cuidados nas viagens longas e lista as opções mais adequadas para os cachorros e gatos



As férias estão aí e é justamente nesse período que muitas pessoas aproveitam para viajar e tirar algumas semanas de férias. E no caso dos tutores de pets é necessária muita organização, já que não é possível levar os animais para alguns lugares e deixá-los com pessoas que o pet não está acostumado nem sempre é a melhor opção.

De acordo com Alessandra Ventura, professora doutora do curso de Medicina Veterinária do Centro Universitário Cesuca, no caso de quem vai ficar fora de casa e não levará o animal, primeiro é preciso analisar a espécie, pois gatos e cachorros possuem comportamentos distintos.

Quando se trata de felinos, deixá-los em casa é aconselhável porque eles se estressam com facilidade devido as mudanças de ambiente, salvo raras exceções, e podem desenvolver doenças por conta do estresse e da queda de imunidade.

"Felinos não gostam de mudanças ambientais, então é aconselhada a visita de pet sitter ou alguém de confiança. É necessário lembrar que, apesar de mais independentes, eles gostam de companhia. Então quem for visitar deve gastar um pouquinho do seu tempo para brincar e fazer carinho nesses pets", comenta Alessandra, que é médica veterinária.

Já os cães podem ser levados para hotéis para pets, onde podem ter mais atenção. Segundo

Alessandra, eles não devem passar mais de seis horas por dia sozinhos. "Então duas visitas de uma hora quando se contrata um pet sitter pode não ser o suficiente. Nesses locais de hospedagem, costuma haver passeios e rotinas de brincadeiras com os cachorros", afirma.

Quero levar meu pet, o que devo fazer?

Em relação aos cães, tudo depende do seu comportamento. Por exemplo, animais muito ansiosos em viagens de carro ou avião e já acostumados com hotéis, é uma boa opção deixar na própria cidade. Já aqueles com ansiedade de separação, o ideal é serem levados juntos aos seus tutores.

E mesmo que o pet seja acostumado com viagens, o tutor deve tomar alguns cuidados, conforme explica a especialista. "Jamais leve o seu animal sem identificação e microchip. Eles são extremamente importantes para casos de fuga, já que o local será diferente e o animal pode se perder com facilidade caso haja um acidente", sugere a médica veterinária.

Além das vacinas e antiectoparasitários, o dono deve pesquisar sobre clínicas para atendimento na região e ter certeza sobre quais locais são pet friendly, além de saber se o hotel em que irá se hospedar permite que o animal fique sozinho no quarto.

"A carteira de vacinação deve estar atualizada e o animalzinho também deverá passar por uma consulta com um veterinário

para emissão da guia de transporte animal, que permite que esse pet viaje. Para lugares internacionais, são necessários alguns exames como testes para leishmaniose e raiva, além de colocação de microchip."

Saúde mental dos animais na ausência dos donos durante a viagem

Se for deixar gatos ou cães com parentes ou amigos, é necessário que o animal esteja familiarizado com a pessoa

F. DOS RECONSTITUÍVEIS
WWW.GBNMULTIMARCAS.COM.BR

GBN
MULTIMARCAS

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

que ficará responsável, do contrário, a saúde mental poderá ser afetada.

Mesmo os cães que se adaptam mais rápido, a mudança pode gerar estresse, então é preciso ter cuidado para não haver alterações na alimentação. "O estresse costuma diminuir a imunidade e pode gerar uma disbiose, alteração no trato gastrointestinal, que leva à diarreia, podendo evoluir para casos mais graves como vômitos e posteriormente, necessidade de internação", afirma.

"Lembrando que eles também devem ter todas as vaci-

nas (polivalente, raiva e gripe) em dia. O dono deve se certificar que o antiectoparasitário (responsável por evitar pulgas, carrapatos e mosquito) esteja em dia. E é aconselhável levar cama e/ou coberta com o cheiro do tutor, para facilitar a mudança de ambiente e deixá-lo mais confortável", indica a especialista.

Por fim, a médica veterinária diz que: "Programação para viagens, assim como para fazer com antecedência em hotéis e com pet sitters, é essencial para a tranquilidade do lazer quando se tem pet".

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
www.tonercopy.com.br



Mais influentes da saúde no País

Carlos Joussef, presidente da Unimed Piracicaba, recebeu, no Palácio Tangará, em São Paulo, o título 100 Mais Influentes da Saúde no País – categoria Qualidade e Segurança, concedido pelo Grupo Mídia. Por adotar um modelo de gestão sólido e transparente, o dirigente conquistou a confiança e o respeito de médicos cooperados, colaboradores e beneficiários da cidade e região.

Fotos: Divulgação



Carlos Joussef, presidente da Unimed Piracicaba, no Palácio Tangará



Thaís Brunheira, Juliano Padovani, Silvia Fortuoso, Carlos Joussef, Adriana Viotti, José Rogério Nicola, Isabela Annchino, Flávia e João Paulo Mainardi



Carlos Joussef, presidente da Unimed Piracicaba recebeu o título 100 Mais Influentes da Saúde no País – categoria Qualidade e Segurança

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



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



(19)3301-3966 grupoprocont.com.br

ÓPTICA SÃO JOÃO

UM NOVO CONCEITO DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E OUSADIA



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



NEWS
PIRACICABA - 99,5 FM

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

O Grupo **Planalseg Seguros** deseja aos clientes, parceiros, colaboradores e amigos um **Feliz e Seguro Ano Novo.**



Vale lembrar: **Se beber não dirija!**



Grupo **Planalseg**
Corretora de Seguros

Acampamento de férias: lugar de diversão e socialização para crianças e adolescentes

Fotos: Divulgação

No Acampamento de Férias, crianças e adolescentes de 06 a 16 anos tem a oportunidade única de se desenvolverem social e emocionalmente, além de serem estimulados a todo momento a ter autonomia, tomar decisões e se tornarem autoconfiantes.

Com cuidados específicos para cada faixa etária e monitores profissionais e capacitados, as crianças desenvolvem suas habilidades e criatividade, tudo isso em um ambiente extremamente saudável e seguro.

O Acampark, está localizado no interior de SP, próximo a Piracicaba e oferece um serviço completo com profissionais disponíveis 24h; São eles das áreas de alimentos, enfermagem, monitoria, segurança, recreação, entre outras, tudo isso para proporcionar a melhor experiência aos pequenos. A programação é diversificada, competições, atividades recreativas, festas temáticas, oficinas e eventos especiais fazem parte do dia a dia dos acampantes.

Ainda sobre a programação, tem as atrações temáticas! O Jurassicamp, que leva os participantes em uma incrível viagem no tempo

até a era dos dinossauros e a Usina Reciclar que utiliza uma tecnologia 3D e aborda temas importantes como preservação do planeta.

Durante a temporada de férias, os acampantes se mantêm longe de equipamentos eletrônicos e se conectam com os amigos e a natureza através das atividades. Dentre os serviços oferecidos no pacote, está a Central de Comunicação, onde os pais e as crianças podem se comunicar a qualquer momento por ligação ou até mesmo chamada de vídeo, caso seja necessário.

Serviço:

Acampark

Endereço: Rod. Herminio Petrin, km 193 - Charqueada - SP

Telefone: (19) 3486-2065

Data da próxima temporada de férias: 14 à 20 de Janeiro de 2024

Valores do Acampamento para uma semana: 10 vezes no cartão de R\$ 515,00 ou 6 vezes de R\$ 830,00 ou á vista de R\$ 4.689,00

Instagram: @acamparkoficial

Site: www.acampark.com.br

