

FOLHA DE PIRACICABA

EDIÇÃO Nº 285

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, domingo, 07 de janeiro 2024 | www.folhadepiracicaba.com.br

Análise molecular do açúcar pode identificar diferentes tipos de câncer no futuro

Foto: Divulgação



Pág. 03

Estudo analisou dados de cerca de 220 pacientes com 11 tipos diferentes de câncer; objetivo é detectar a doença através da saliva ou do sangue no futuro

Em uma matéria publicada último dia 13/12/2023, pela CNN Brasil, Editoria de Saúde, escrita por Flávio Ismerimda, nos apre-

sentou um estudo conduzido pela Universidade de Gotemburgo, na Suécia, que demonstrou que analisar a estrutura

das moléculas de açúcar das células cancerígenas pode ajudar a determinar diferentes tipos de câncer no futuro.



Cidade

Pág. 04

Teste é capaz de medir o envelhecimento biológico

Foto: Divulgação



O trabalho foi desenvolvido por meio de parceria entre a Universidade de Glasgow e o Karolinska Institute, de Estocolmo, e publicado no Journal of Internal Medicine

Cultura

Pág. 24



Cidade

Pág. 07

Paracetamol e álcool: mistura perigosa

Foto: Divulgação



Combinar o uso das duas substâncias pode aumentar o risco de lesão hepática

Cidade

Pág. 05

Novo medicamento pode mudar o tratamento do câncer de mama

Economia

Pág. 22

O futuro dos meios de pagamentos: as tendências que vão revolucionar as transações financeiras

Cidade

Pág. 06

Sofri um acidente, tenho direito a benefício do INSS?

Cidade

Pág. 09

Vai doar sangue? Aproveite para se cadastrar no banco de doação de Medula Óssea

Cidade

Pág. 17

Câmara economiza em 2023 e devolve R\$ 9 milhões à Prefeitura

Cultura

Pág. 20

Espectáculo "Expedição Atlântico" e oficina de circo para as crianças na capital



Artigo

Início de novo ano: sinônimo de oportunidades

Findaram-se as festas. O tão esperado prêmio da Mega da Virada não veio. As contas e despesas chegam e são aumentadas todo janeiro. Então, só nos resta correr atrás e trabalhar muito, como fazemos usualmente.

Se esse primeiro parágrafo fez sentido para você, essa leitura com certeza também fará, pois a chegada de um novo ano também carrega algum tipo de mudança para muitos, ou pelo menos a intenção delas e, neste momento, essa rotina é comum principalmente para os profissionais que buscam se reinventar e identificar as melhores oportunidades para suas carreiras, mas nem sempre, sabem por onde começar. Neste sentido, a base de dados do CAGED (Cadastro Geral de Empregados e Desempregados) é um bom começo investigativo, pois podemos observar tendências e profissões em evidência que se destacam no cenário econômico. Além disso, faz-se necessário também, entender quais são as competências mais valorizadas, a fim de se destacar no mercado de trabalho vigente. Falemos um pouco sobre esses dois aspectos, no intuito de auxiliar o leitor, quem sabe, a conquistar um emprego promissor, ou pelo menos, um que possa ajudar a dar início, com boas perspectivas de crescimento para sua carreira.

Entre as profissões em Evidência de Crescimento, comecemos pela Tecnologia da Informação, a famosa área de TI, pois a digitalização acelerada impulsiona a demanda por profissionais desse segmento. Especialidades em desenvolvimento de software, análise de dados (data science) e segurança cibernética estão em alta. O CAGED indica um aumento significativo na contratação desses profissionais, refletindo a necessidade das empresas em se adaptar às transformações digitais. Já tratei desse tema em outros artigos, apontando pesquisas que indicam, a falta de mais de 400 mil profissionais para o setor nos próximos anos.

Outro segmento bastante oportuno é o de Saúde e Bem-Estar. Vamos lembrar que a pandemia reforçou a importância dos cuidados com a saúde, levando a um crescimento por demanda de prestação de serviços e atendimento em farmácias, postos de saúde, clínicas e hospitais. Profissionais como enfermeiros, fisioterapeutas, clínicos gerais e psicólogos estão entre os principais destaques, assim como áreas relacionadas à telemedicina e saúde mental.

Outra frente que merece nossa atenção é ligada a sustentabilidade, ou, a chamada Economia Verde, pois com a crescente preocupação com o meio am-

biente, profissões ligadas à essa área e, também, com energia renovável e gestão ambiental estão em ascensão. O mercado busca por especialistas que possam ajudar as empresas a adotarem práticas mais sustentáveis e, dessa forma, tornarem-se socialmente responsáveis.

Por fim, e não menos importante, o varejo explodiu com o crescimento e fortalecimento das áreas de E-commerce e Logística, demandando profissionais capacitados, puxando também áreas como marketing digital e gestão de vendas online.

Agora que sabemos para onde começar a olhar e apostar nossas fichas no mercado de trabalho, vamos dar um breve destaque para as competências emergentes, sem esquecermos que fazem parte das já tão faladas soft skills, que também já abordei em outras oportunidades.

Competências emergentes, são habilidades que até então, não estavam em destaque ou não representavam vantagem competitiva para os profissionais, mas hoje, são extremamente valorizadas. Citemos algumas. Competências Digitais: A era digital exige que os profissionais dominem ferramentas e plataformas tecnológicas. Conhecimentos em programação, análise de dados e marketing digital são essenciais para se manter relevante no mercado; Adaptabilidade: Capacidade de se adaptar as mudanças é fundamental. O mercado está em constante evolução, e os profissionais precisam ser

flexíveis e abertos a novos desafios; Pensamento Crítico: A habilidade de analisar informações, tomar decisões fundamentadas e resolver problemas complexos é cada vez mais valorizada pelas empresas; Inteligência Emocional: A capacidade de gerenciar emoções, trabalhar

em equipe e se comunicar efetivamente é crucial. Empatia, colaboração e liderança são competências que se tornam cada vez mais importantes no ambiente de trabalho; Aprendizado Contínuo: Em um mundo em rápida transformação, a disposição para aprender e se atualizar constantemente é essencial. A busca por capacitação, cursos e certificações pode ser um diferencial para os profissionais que desejam se destacar.

Agora que você tem informação para saber em qual mercado investir e quais competências desenvolver, para conquistar seu espaço, feliz ano novo e feliz desenvolvimento. Um passo de cada vez, mas importante começar já.

João Carlos Goa é gerente do Senac Piracicaba, jornalista pós-graduado em Criação de Imagem e Sons em Mídias Digitais e mestre em Educação



Artigo

É o fundo do poço para o futebol brasileiro?

O caso Carlo Ancelotti demonstrou que o futebol brasileiro caminha para o fundo do poço. Temos problemas no campo, muito mais fora dele. Não obstante nossos craques se destacam nos gramados europeus, lembro sempre dos dizeres do conjunto Ultraje a Rigor e seu sucesso "Inútil" de 1982 ("...a gente joga bola e não consegue ganhar..."). Se temos problemas em campo, fora dele a situação é muito pior.

Os últimos quatro presidentes da Confederação Brasileira de Futebol enfrentam graves problemas com a lei, até mesmo prisão no exterior. Para arrematar, o então Presidente da CBF foi afastado, e recolocado no cargo quinta passada, por polêmicas decisões judiciais centradas na possível inconstitucionalidade da intervenção judicial de uma entidade de administração desportiva. A polêmica se instaura na complexa discussão sobre o alcance do princípio da autonomia desportiva, previsto no inciso I, do artigo 217 da Constituição Federal, e se ela desautoriza o Poder Judiciário intervir em

Amargamos uma sofrível sexta posição entre dez seleções, com inéditas três derrotas seguidas

uma entidade desportiva privada. Já temos duas medidas cautelares apresentadas por partidos políticos (vejam bem!) no Supremo Tribunal Federal. A última decisão, de quinta passada, recolocou o Presidente da CBF no cargo, e teve como um dos fundamentos a necessidade da existência de um presidente da entidade para ser aceita a nossa inscrição no torneio pré-olímpico.

Enquanto se trava uma "pegada" disputa judicial, o nosso futebol agoniza. Nossa camisa amarela, outrora temida, hoje não assusta ninguém senão os seus próprios torcedores. Se conseguirmos uma classificação para a próxima Copa, e digo "se" porque a nossa situação na tabela nas eliminatórias não é das mais confortáveis, mesmo tendo aumentado o número de vagas para a América do Sul, como seria nossa participação no mundial? Amargamos uma sofrível sexta posição entre dez seleções, com inéditas três derrotas seguidas, algo impensável alguns anos atrás, mormente quando desde 2015 não perdíamos uma partida sequer no certame. O pior cenário ainda seria uma desclassificação para a próxima Copa, justamente a única seleção que participou de todas as suas edições, sendo seu maior vencedor. Seria catastró-

fico, aí sim, o fundo do poço, e que se avizinha neste panorama caótico.

É certo que o futebol sul-americano sofre com o poder econômico dos europeus, que retiram nossos melhores atletas em formação, contratados por quantias extraordinárias, para minar os nossos campeonatos, tecnicamente sofríveis. Mas isso não justifica uma seleção brasileira ficar de fora da disputa do seu terceiro ouro por falta de inscrição válida, "que faaase"!

Mas nosso maior problema está sendo administrativo, somos carentes de dirigentes competentes e ilibados que, além de amar o esporte, possuam um conhecimento e retidão necessários, e não vislumbrar os cargos como trampolim para a riqueza ou poder político. A situação atual da nossa "seleção" (seriam mesmo os melhores, perguntamos?) é tão confusa, que sequer sabe se temos um técnico fixo ou interino, capaz de levar o Brasil a uma classificação. E se isso ocorrer, é possível disputar decentemente o próximo mundial? O panorama é

sombrio. O futebol brasileiro procura se salvar de si próprio, ainda que venha a apresentar um bom nível de jogo, é derrotado pelas suas próprias falhas.

O mau resultado nos gramados também decorre desta vexatória administração do futebol brasileiro, a ponto de termos um Presidente do cargo da entidade nacional de administração do futebol precariamente instalado por ordem judicial, passível de revisão. O que mais precisa acontecer? Neste cipoal jurídico, quem está moribundo é o futebol brasileiro. Sequer temos um administrador estável, um técnico efetivo e, muito menos, um planejamento viável para tentarmos participar de uma Copa com o respeito que a tradição de nosso futebol mereça. Temos que acordar, voltar a fazer brilhar a nossa camisa canarinho, impor a nossa tradição e habilidade com a bola nos pés, para não perder toda essa rica história para interesses não muito claros. Se não abirmos os olhos, seremos apenas mera referência no passado do futebol.

Firmino Alves Lima é Juiz do Trabalho em Piracicaba, mestre e doutor em direito do trabalho pela USP.

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.

Estrutura de moléculas de açúcar pode ser chave na detecção de diferentes tipos de câncer no futuro

Estudo analisou dados de cerca de 220 pacientes com 11 tipos diferentes de câncer; objetivo é detectar a doença através da saliva ou do sangue no futuro

Flávio Ismerimda CNN/Redação

Em uma matéria publicada último dia 13/12/2023, pela CNN Brasil, Editoria de Saúde, escrita por Flávio Ismerimda, nos apresentou um estudo conduzido pela Universidade de Gotemburgo, na Suécia, que demonstrou que analisar a estrutura das moléculas de açúcar das células cancerígenas pode ajudar a determinar diferentes tipos de câncer no futuro.

De acordo com a matéria publicada, os pesquisadores identificaram ligações entre a estrutura do glicano presente nas células cancerígenas e o tipo de câncer. Foram analisados dados de cerca de 220 pacientes com 11 tipos de câncer diferentes.

“Ao permitir que o nosso método recentemente desenvolvido, melhorado pela IA, funcionasse através de grandes quantidades de dados, fomos capazes de encontrar estas ligações”, afirma Daniel Bojar, professor associado de bioinformática na Universidade de Gotemburgo e principal autor do estudo.

Ainda, segundo a publicação, os glicanos são uma estrutura de molécula de açúcar ligadas às proteínas das células. É ele que determina a função da proteína e suas alterações estruturais podem indicar inflamação ou doença no corpo. O

método usado pela equipe de Bojar inclui uso de inteligência artificial (IA) para encontrar padrões e corrigir as distorções causadas pela natureza da pesquisa.

“Podemos confiar nos nossos resultados; eles são estatisticamente significativos. Se soubermos o que procuramos, será mais fácil encontrar o resultado correto. Agora vamos pegar esses biomarcadores e desenvolver métodos de teste”, afirma.

O objetivo é detectar o câncer mais cedo e ajudar a aumentar as chances de recuperação. Ele acredita que, dentro de 5 anos, já será possível realizar testes clínicos com amostras de sangue ou saliva humanas.

“Queremos desenvolver um método analítico confiável e rápido para detectar o câncer, e também o tipo de câncer, através de uma amostra de sangue ou saliva”, disse.

Para o oncologista Fernando Medina, diretor do CECAN- Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba, o estudo realizado pela Universidade de Gotemburgo representa um avanço promissor no campo da oncologia, especialmente na detecção precoce de diferentes tipos de câncer. “A utilização de moléculas de açúcar nas células cancerígenas como biomarcadores e a aplicação de inteligência artificial para



Fernando Medina, oncologista, diretor do CECAN- Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba

“A utilização de moléculas de açúcar nas células cancerígenas como biomarcadores e a aplicação de inteligência artificial para analisar essas moléculas são inovações significativas. Este enfoque pode potencialmente oferecer uma alternativa não invasiva e rápida para o diagnóstico de câncer, utilizando amostras de sangue ou saliva”

analisar essas moléculas são inovações significativas. Este enfoque pode potencialmente oferecer uma alternativa não invasiva e rápida para o diagnóstico de câncer, utilizando amostras de sangue ou saliva”, diz Medina, que acrescenta que “no entanto, existem alguns aspectos críticos a considerar”.

1. Validação Clínica: O estudo ainda está em uma fase inicial. A transição de descobertas laboratoriais para aplicações clínicas efetivas exige extensa validação em diferentes populações e condições. É crucial garantir que o método seja confiável e aplicável em uma ampla gama de cenários clínicos.

2. Especificidade e Sensibilidade: Um desafio importante para qualquer novo teste diagnóstico é garantir alta sensibilidade (capacidade de detectar corretamente aqueles com a doença) e especificidade (capacidade

de excluir corretamente aqueles sem a doença). Falsos positivos ou falsos negativos podem ter implicações significativas na saúde do paciente.

3. **Aplicabilidade Universal:** A pesquisa deve ser capaz de abranger diversas formas de câncer e ser eficaz em diferentes grupos demográficos. Isso inclui considerar variações genéticas, ambientais e de estilo de vida que podem influenciar a expressão e a detecção dos glicanos.

4. Custo e Acesso: A acessibilidade do teste é crucial. Tecnologias de ponta podem ser caras, e é importante que tais avanços sejam acessíveis a um amplo espectro da população, evitando a criação de disparidades no diagnóstico de câncer.

5. Interpretação dos Resultados: O papel da inteligência artificial no diagnóstico traz a necessidade de interpretações claras e precisas dos resultados. Os profissionais de saúde precisarão de treinamento adequado para interpretar e agir com base nos resultados obtidos por este método.

“Em resumo, o estudo é um passo importante no diagnóstico de câncer, mas é necessário um trabalho adicional para garantir que seja eficaz, confiável e acessível a todos os pacientes em potencial”, finaliza.

Câncer mais pesquisado no Brasil

O primeiro tipo da doença a aparecer nas pesquisas relacionadas é o “câncer de mama”, segundo dados do Google Trends. O período analisado pela CNN foi dos últimos 12 meses.

O tema aparece em 5º lugar entre as principais pesquisas relacionadas. Na sequência, aparecem:

- “câncer de pele”, em 6º lugar;
- “câncer de intestino” (também chamado de câncer colorretal), em 8º lugar nas buscas;
- “câncer de próstata”, em 12º lugar nas buscas;
- “câncer de útero”, em 14º lugar nas buscas.

Teste é capaz de medir o envelhecimento biológico

Rubens de Fraga Júnior

Uma equipe de investigadores europeus desenvolveu um novo teste que pode medir com precisão o envelhecimento biológico. A descoberta foi feita enquanto se estudava os efeitos da doença renal crônica no envelhecimento.

O novo teste é um relógio epigenético, um tipo de avaliação bioquímica que analisa o DNA para entender o quão bem o corpo está envelhecendo em contraste com sua idade cronológica, e é o primeiro desses exames de ponta a ser comprovado com precisão em um ambiente clínico, tanto em tecidos saudáveis quanto não saudáveis.

O trabalho foi desenvolvido por meio de parceria entre a Universidade de Glasgow e o Karolinska Institute, de Estocolmo, e publicado no Journal of Internal Medicine. Os resultados são parte de um estudo sobre os efeitos do envelhecimento da doença renal crônica e dos seus tratamentos associados.

A equipe de investigação estudou mais de 400 pacientes com doença renal crônica para compreender melhor o impacto da doença no envelhecimento, inclusive durante o tratamento de diálise e após o transplante renal.

Para fazer isso, os pesquisadores usaram uma série de testes, incluindo biomarcadores sanguíneos, autofluorescência cutânea e relógios epigenéticos. A equipe usou os relógios para medir a mudança na idade biológica de cerca de 47 pacientes um ano após o transplante renal, ou um ano após o início do tratamento de diálise, bem como o tecido saudável em 48 controles envelheceu em comparação.

Os resultados mostraram que, para pacientes com doença renal crônica, o seu relógio biológico está funcionando mais rapidamente do que o da pessoa média. Esse continua a ser o caso mesmo após o tratamento de diálise. Na verdade, os relógios biológicos dos pacientes só diminuíram após um transplante de rim.

No entanto, embora todos os relógios epigenéticos mostrassem um quadro semelhante, a equipe de pesquisa descobriu que nenhum dos relógios atuais poderiam ter sua eficácia comprovada em ambientes clínicos. Sendo assim, todos foram considerados imprecisos quando testados em tecidos saudáveis ao longo do tempo.

Para resolver esta questão, a equipe desenvolveu um relógio epigenético novo e mais preciso – o Relógio Glasgow-Karolinska –, que funciona em tecidos saudáveis e não saudáveis. Os resultados deste novo aparelho coincidiram com o que os médicos observaram em pacientes com doença renal crônica e também pareceram avaliar com precisão os tecidos saudáveis. Este estudo é o primeiro teste do mundo real de relógios epigenéticos em um cenário de envelhecimento normal e em relação a parâmetros clínicos.

À medida que o corpo envelhece, uma série de fatores leva a alterações epigenéticas e à perda de uma etiqueta química (metilação do DNA) do seu DNA. Isto está frequentemente associado a uma série de doenças comuns ao envelhecimento, como doença renal crônica, câncer e doenças cardíacas. Os relógios epigenéticos foram propostos como um “padrão ouro” para medir a idade com precisão, além da idade biológica de uma pessoa, pois são capazes de medir marcas de metilação no DNA.

O professor Paul Shiels, principal autor do estudo da Universidade de Glasgow, disse que é a primeira vez em um ambiente clínico que se pode relatar com precisão a extensão do envelhecimento biológico em oposição ao cronológico em pacientes com doença renal crônica. “Os resultados, utilizando o novo Relógio Glasgow-Karolinska, mostram que não só estes pacientes envelhecem mais rapidamente do que as pessoas da população em geral, como o seu envelhecimento acelerado só abranda depois de terem feito um transplante. O tratamento com diálise não parece ter impacto neste processo”.



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

Este também é o primeiro teste clínico de relógios epigenéticos. A descoberta de que a maioria é imprecisa quando comparada com evidências médicas os levou a desenvolver

comemos e também pelo microbioma intestinal. Como resultado, este novo relógio tem potencial real para ser capaz de avaliar intervenções no estilo de vida, incluindo dieta, que pode-

idade biológica. “A ferramenta poderia ser usada para estudar estratégias de tratamento em pacientes com doença renal em estágio terminal – um grupo submetido a envelhecimento

“Os resultados, utilizando o novo Relógio Glasgow-Karolinska, mostram que não só estes pacientes envelhecem mais rapidamente do que as pessoas da população em geral, como o seu envelhecimento acelerado só abranda depois de terem feito um transplante. O tratamento com diálise não parece ter impacto neste processo”

um novo teste mais preciso que pode medir com precisão as marcas de metilação no DNA de tecidos saudáveis e não saudáveis. Provaram que é preciso de acordo com os altos padrões de um ambiente clínico.

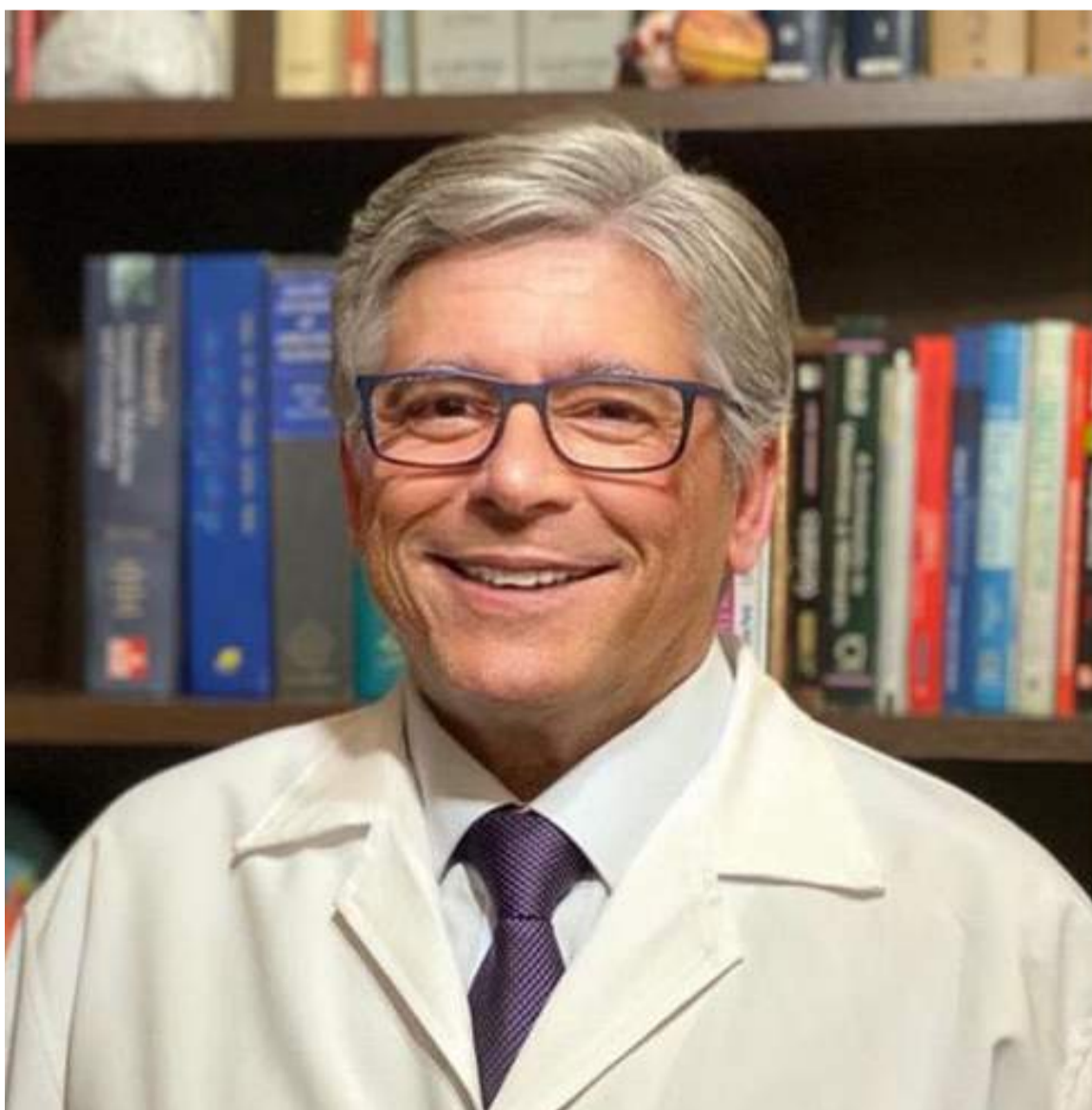
“A marcação de metilação do DNA é impactada pelo que

riam beneficiar o público e ajudar a resolver questões como desigualdades em saúde”, comenta o autor.

Peter Stenvinkel, professor do Karolinska Institutet, disse que achou muito interessante a nova ferramenta para estimar os efeitos das intervenções na

prematureo”.

Fonte: Epigenetic clocks indicate that kidney transplantation and not dialysis mitigates the effects of renal ageing, Journal of Internal Medicine (2023). DOI: 10.1111/joim.13724, onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.13724



Rubens de Fraga Júnior
Professor de Gerontologia da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná (FEMPAR) e médico especialista em Geriatria e Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Novo medicamento pode mudar paradigmas no tratamento do câncer de mama

Estudo com a participação da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), apresentado recentemente em Madri, destaca a eficiência de uma droga que prolonga a vida, com qualidade, de mulheres com metástase cerebral por câncer de mama

Uma nova medicação pode mudar paradigmas no tratamento de mulheres com metástase cerebral por câncer de mama. Um estudo com a aplicação do fármaco Trastuzumabe Deruxtecan, que envolveu pacientes do Hospital Conceição, em Porto Alegre (RS), mostrou que 80% das que utilizaram a nova droga apresentaram, em 12 meses, diminuição do risco de progressão da metástase. Também no período de um ano, somente 10% das mulheres que usaram a medicação padrão tiveram o mesmo benefício. “Os resultados com o uso do novo medicamento em prolongamento da vida, com quali-

dade, são surpreendentes”, ressalta o mastologista José Luiz Pedrini, editor da _Revista Mastologia News_, da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM).

O estudo multicêntrico sobre o Trastuzumabe Deruxtecan em mulheres com metástase cerebral por câncer de mama HER2 positivo, sigla que define um dos subtipos mais agressivos da doença, foi apresentado em outubro, no congresso da European Society for Medical Oncology (Esmo), em Madri (Espanha), que reuniu especialistas de todo o mundo para debater os últimos avanços em tratamento oncológico.

José Luiz Pedrini, da SBM,

“Os resultados com o uso do novo medicamento em prolongamento da vida, com qualidade, são surpreendentes”



um dos autores da pesquisa realizada com a participação de mastologistas de várias nacionalidades, entre eles Fabrice Andre, presidente do congresso Esmo, afirma que a nova medicação age como um “cavalo de Troia”. O Trastuzumabe Deruxtecan, explica Pedrini, apresenta um anticorpo que se instala e traz consigo um quimioterápico potente, atuando basicamente sobre a célula tumoral.

“Estamos vivendo uma época de transição entre a quimioterapia tradicional e as novas drogas imunológicas que agregam anticorpo (vacina) a uma droga química”, diz

o mastologista. “Temos, assim, a terapia-alvo, direto ao ponto da célula tumoral, que poupa o restante do organismo de efeitos colaterais, entre eles a minimização da queda de cabelo.”

Os prognósticos a partir da utilização do novo fármaco, segundo José Luiz Pedrini, vêm sendo saudados pela ciência. “A SBM e os mastologistas que dela fazem parte estão muito confiantes na ação do Trastuzumabe Deruxtecan, que tem potencial para mudar padrões no tratamento do câncer de mama”, finaliza o especialista.

A Hyundai tem muito orgulho de estar em Piracicaba.

Construímos aqui uma parceria duradoura e repleta de bons frutos.



Em Piracicaba, a Hyundai fabrica os modelos CRETA e HB20. Em mais de uma década na região, ultrapassamos a marca de 2 milhões de unidades produzidas em tempo recorde para a indústria brasileira. Cada veículo que sai dessa cidade que tanto amamos leva a inovação e a tecnologia da Hyundai para todo o Brasil e também para a América Latina.

5 ANOS **Garantia**
Sem limite de quilometragem

f y o in d HyundaiBR

hyundai.com.br

HYUNDAI



No trânsito, escolha a vida!

Sofri um acidente, tenho direito a benefício do INSS?

Foto: Divulgação

Guilherme Chiquini

Em regra, quando o segurado do INSS sofre um acidente – seja de trabalho ou não – recebe, num primeiro momento, o auxílio por incapacidade temporária (antigo auxílio-doença). Este é um benefício previdenciário devido às pessoas que ficam incapacitadas para o trabalho ou atividade habitual por mais de 15 (quinze) dias consecutivos. Há situações em que, após a cessação do benefício temporário, o trabalhador fica com uma sequela que reduz a sua capacidade laboral, ou seja, em decorrência do acidente sofrido não consegue mais realizar as mesmas tarefas e atividades que realizava antes da ocorrência do acidente.

O que muitos trabalhadores desconhecem é que,

mesmo após retornar ao trabalho, ele pode ter direito a um benefício do INSS, o auxílio-acidente. Pouco conhecido pelo trabalhador, o auxílio-acidente é um benefício do INSS pago ao segurado da previdência social que, em razão de um acidente sofrido, teve a sua capacidade laboral reduzida de maneira parcial e permanente. Muita gente acredita que só tem direito ao benefício o empregado que sofreu um acidente de trabalho. No entanto, ainda que o acidente sofrido não tenha relação com o trabalho, é plenamente possível a concessão do auxílio-acidente.

Existe uma grande diferença entre o acidente de trabalho e o “comum”. Acidente de trabalho é aquele que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço de

empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho e, acidente “comum” é aquele que se dá fora do ambiente profissional e não guarda relação com o trabalho do segurado. Em ambos os casos é perfeitamente possível a concessão do auxílio-acidente por parte do INSS.

Na maioria dos casos o auxílio-acidente é concedido após a cessação do auxílio por incapacidade temporária (antigo auxílio-doença), ou seja, o trabalhador sofre um acidente, recebe auxílio-doença, e, em decorrência desse acidente fica com uma sequela que diminui sua capacidade laboral, passando então a ter direito ao auxílio-acidente.



Guilherme Chiquini

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

É possível ainda requerer o auxílio-acidente mesmo sem ter recebido o auxílio por incapacidade temporária. São os casos por exemplo da redução da capacidade laboral em decorrência de doença do trabalho ou doença profissional.

Para finalizar, o auxílio-acidente é um benefício previdenciário de cunho indenizatório devido ao segurado acidentado, quando, após

a consolidação das lesões decorrentes de um acidente, resultarem sequelas que impliquem redução da capacidade para a atividade laborativa habitual. Como se trata de uma indenização paga mensalmente pelo INSS, o recebimento do auxílio-acidente não impede a pessoa de continuar trabalhando, ou seja, é recebido pelo segurado cumulativamente com o salário.

Hyundai e Piracicaba, seguindo juntas para 2024!

Que seja mais um ano repleto de sucesso, inovação e prosperidade.



Aqui na Hyundai, acreditamos verdadeiramente que o progresso é sempre muito mais significativo quando conectado com pessoas. Nossos veículos, serviços e nossas soluções de mobilidade buscam, acima de tudo, melhorar a vida das pessoas hoje e sempre! Desejamos um 2024 de realizações e ainda mais parceria com o povo piracicabano.

5 ANOS **Garantia**
Sem limite de quilometragem

f y o in d HyundaiBR

hyundai.com.br

HYUNDAI



No trânsito, escolha a vida!

Especialista alerta sobre consumo de bebida alcoólica e uso de paracetamol durante as festas no período de férias

Combinar o uso das duas substâncias pode aumentar o risco de lesão hepática

Com a chegada das férias, é comum observarmos um aumento no consumo de bebidas alcoólicas em celebrações e confraternizações. Neste período festivo, é crucial conscientizar a população sobre os perigos associados à combinação de álcool e medicamentos, em especial o paracetamol e outros analgésicos.

O descuido ao misturar álcool com paracetamol pode resultar em consequências sérias para a saúde, incluindo danos ao fígado e outros efeitos adversos. Muitas vezes, as pessoas podem esquecer se já tomaram algum medicamento ou não, comprometendo ainda mais o funcionamento do órgão.

Apesar de ser apenas 2% do peso corporal de um adulto, o fígado é responsável por uma série de funções referentes ao metabolismo. Localiza-se ao lado direito do abdômen, participa da digestão, desintoxicação, imunidade e até mesmo no armazenamento de nutrientes como glicose, lipídeos, proteínas, ferro e vitaminas. Aliás, é

por isso que o fígado de boi é tão rico em nutrientes.

De acordo com Thiago de Melo, farmacêutico, professor de pós-graduação nos cursos de Ciências Farmacêuticas e Farmacologia e no curso de graduação de Medicina da Universidade Vila Velha (UVV), essa potência também tem a sua fraqueza. "Além do consumo de bebidas alcoólicas, a presença de vírus causadores de hepatite e o uso de medicamentos como isotretinoína (famoso "Roacutan") entre outros para combater a tuberculose (rifampicina, pirazinamida, isoniazida) e câncer (vincristina, metotrexato, ciclofosfamida) podem causar lesões no fígado", aponta o especialista.

Entretanto, um famoso analgésico conhecido como paracetamol pode contribuir para impactar de forma negativa o bom funcionamento do órgão, caso ultrapasse a dosagem recomendada. "Se a exposição à substância ultrapassar a dose aproximada de 4g/dia em adultos ou 50-75 mg/kg/dia em crianças, ocorrem diversos problemas. Registros na

literatura mostram que se uma pessoa consumir de uma vez o equivalente a dez comprimidos de 750mg (ou mais de 150 mg/Kg em crianças), os danos no fígado e rins podem ser irreversíveis", alerta o professor.

Os resultados dos pacientes dependem da fase do envenenamento por paracetamol em que o tratamento é iniciado. Se o antídoto for administrado durante a fase um (nos casos em que o histórico médico revela uma suspeita de overdose de paracetamol), espera-se uma recuperação com apenas um período transitório de lesão hepática.

A administração de N-acetilcisteína impedirá que a maioria dos pacientes progrida além da fase dois da lesão hepática. A presença de envolvimento de outros órgãos, como estado mental alterado ou insuficiência renal aguda, causam um pior prognóstico e é muitas vezes uma indicação para monitorar o paciente em um ambiente de cuidados intensivos.

Fatores que podem aumentar

a intoxicação pelo paracetamol são ocasionados por altas doses (acima de 4g/dia), consumo crônico de álcool, tabagistas, idosos, desnutridos, doenças hepáticas prévias.

Vale ressaltar que não é o paracetamol o fármaco tóxico. De acordo com o especialista, a substância precisa ser convertida pelo próprio fígado em um metabólito chamado NAPBQI (N-acetilparaiminobenzoquina) para então tornar-se algo danoso ao organismo. "É como se fosse uma granada que precisa ser retirado o pino para que ela exploda. Doses entre 1 e 2g/dia em adultos e 50-75 mg/kg/dia em crianças, há "soldados de sobra" para desarmar essa bomba, chamados de glutatona, que estão na linha de frente. Por isso, em caso de dores leves/moderadas e febre, o remédio apresenta boa margem de segurança. Dois comprimidos por dia de paracetamol 750 mg não são capazes de causar danos no fígado. O problema é quando a dose ultrapassa 3.5 a 4g/dia", avalia.

O farmacologista separou algumas dicas sobre remédios que podem conter a substância:

- Relaxantes musculares (Tandrilax®, Beserol®), antigripais (Resfenol®, Naldecon®), analgésicos (Paco®, Tylex®) possuem paracetamol e devem ser levados em consideração na conta da exposição diária.

- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro. Eles aumentam a formação da "bomba".

- Alimentar-se bem durante o uso de paracetamol. O jejum prolongado pode diminuir a oferta dos soldados que "desarmam a bomba" (glutatona).

● Durante a COVID-19 o consumo de N-Acetilcisteína (NAC) foi muito alto e não foi apenas pelo seu efeito expectorante. É que essa substância também pode atuar prevenindo as lesões no fígado por paracetamol. Ele aumenta a composição formando mais glutatona. Um sachet de 600mg/dia de NAC nos dias de resfriado e gripe com paracetamol podem ser interessantes.



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



Janeiro Branco: Um mês de reflexão e bem-estar

Enquanto janeiro nos convida a olhar para dentro, refletir e promover a saúde mental, o Cemitério Parque da Ressurreição emerge como um espaço peculiar para essa jornada de autocuidado. Mais do que um lugar de despedida, revela-se como um refúgio sereno, onde as cores do Janeiro Branco ganham vida.

No coração deste cemitério, as missas diárias às 7h da manhã não são apenas rituais religiosos; são uma oportunidade para nutrir a alma, encontrar consolo e fortalecer a esperança. A capela, com sua atmosfera acolhedora, torna-se um santuário

de reflexão e paz.

O Janeiro Branco nos convida a cuidar da nossa saúde mental, e o Cemitério Parque oferece uma conexão profunda com esse propósito. As alamedas arborizadas e o ambiente tranquilo proporcionam um cenário propício para a autorreflexão e o alívio do estresse cotidiano.

Ao integrar a espiritualidade com a promoção do bem-estar, o Cemitério Parque da Ressurreição se torna um farol de esperança e equilíbrio emocional. Seus espaços, permeados de significado e memória, convidam a comunidade a abraçar não

apenas a jornada da vida, mas também o cuidado com a saúde mental.

Que, neste Janeiro Branco, possamos encontrar não apenas a paz em meio às despedidas, mas também a serenidade que vem com a aceitação e o autocuidado. O Cemitério Parque da Ressurreição, com suas missas diárias e ambiente acolhedor, continua a ser um aliado nessa busca por equilíbrio e bem-estar.

O Cemitério Parque da Ressurreição está localizado Avenida Comendador Luciano Guidotti, 1754, em Piracicaba, um espaço de consolo e reflexão.

Foto: Divulgação



O Janeiro Branco nos convida a cuidar da nossa saúde mental, e o Cemitério Parque oferece uma conexão profunda com esse propósito



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

Jazigos para compra e aluguel

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

Funerária 24h
(19) 3426-4877

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

www.parquedaressurreicao.com.br



Helinho Zanatta se manifesta contra “fechamento” temporário do IML de Piracicaba

O serviço de necrotério será transferido para Americana já a partir do próximo dia 10

Assessoria Parlamentar - Pedro Gil



O deputado se manifestou contrário à decisão junto aos responsáveis pela mudança, entendendo que isso trará prejuízos e incômodos às famílias piracicabanas

O deputado estadual e vice-presidente da Alesp, Helinho Zanatta (PSD), se manifestou contra o fechamento, mesmo que em caráter temporário, do necrotério do Instituto Médico Legal (IML) da cidade já a partir do próximo dia 10, e a sua transferência para o Núcleo de Perícias-Médicas Legais de Americana, cidade distante cerca de 43 km de Piracicaba.

No início da manhã do última sexta-feira (05), Helinho recebeu informações de setores ligados à saúde relatando preocupação com a situação. O deputado se manifestou contrário à decisão junto aos responsáveis pela mudança, entendendo que isso trará prejuízos e incômodos às famílias piracicabanas.

Segundo o parlamentar, “falei com os responsáveis em São Paulo e também comuniquei ao Palácio dos Bandeirantes. Por e-mails foram encaminhados ofícios pedindo a suspensão da mudança para os secretários estaduais de Segurança Pública, Capitão Derrite, de Governo, Gilberto Kassab, à Polícia Científica e ao gabinete do governador.

“Não podemos ficar sem o necrotério do IML. Imaginem, no momento da morte de um ente querido, a família ser obrigada a ir a Americana para os procedimentos de praxe? Em quanto tempo esse serviço será executado? Uma hora, duas, três ... um dia? As famílias vão sofrer ainda mais”

A assessoria parlamentar do deputado apurou que essa transferência ocorrerá para a reforma do prédio do IML local, processo iniciado no ano passado. Porém, Helinho argumentou que “muitas famílias piracicabanas serão prejudicadas, mesmo que essa mudança seja temporária. Helinho, durante todo o dia de hoje, insistiu junto às autoridades que essa decisão seja suspensa: “Não podemos ficar sem o necrotério do IML. Imaginem, no momento da morte de um ente querido, a família ser obrigada a ir a Americana para os procedimentos de praxe? Em quanto tempo esse serviço será executado? Uma hora, duas, três ... um dia? As famílias vão sofrer ainda mais”.

A expectativa do deputado, depois de seus contatos com as autoridades, é de que até o dia 10 de janeiro essa decisão seja suspensa pelo Estado. No final da tarde, Helinho se reuniu com o presidente da Câmara Municipal, Wagner de Oliveira, representantes da Prefeitura e de funerárias. A administração poderá oferecer um espaço adequado para o necrotério durante a reforma, sem prejudicar as famílias.

Vai doar sangue? Aproveite para se cadastrar no banco de doação de Medula Óssea

Atualmente, 650 pessoas esperam na fila; chance de compatibilidade na população geral é de uma em 100 mil

Estamos no período de férias, e durante ele, é crucial lembrarmos da importância de um gesto que transcende a festividade: a doação de sangue. É nesta época que os bancos de sangue mais necessitam de doações, pois os acidentes tendem a aumentar e os estoques ficam baixos. Esta temporada oferece uma oportunidade para refletir sobre como um simples ato pode fazer a diferença na vida de quem tanto precisa. Além disso, há um aspecto igualmente importante: o registro como doador de medula óssea, um passo que pode abrir portas para a esperança em meio a momentos desafiadores.

Quando falamos de doação de órgãos, é comum associarmos a ideia de ser doador apenas após o falecimento. Mas você sabia que é possível ajudar outra pessoa ainda em vida? A doação de medula óssea é uma forma de dar uma nova oportunidade a quem precisa. Para entrar no cadastro de doadores, basta informar o interesse quando for doar sangue e aguardar ser chamado quando aparecer um paciente compatível.

Atualmente, a fila de espera para doação de medula tem 650 pessoas, segundo o Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (Redome). Em 2023, já foram realizados mais de 1.900 transplantes de medula no país. Há algumas regras para ser doador de medula: ter entre 18 a 35 anos, não ter doenças transmissíveis e estar em bom estado de saúde.

Apesar do cadastramento, não é certo que a pessoa será chamada, pois é difícil encontrar compatibilidade. Entre irmãos, a taxa é de 25%, já entre a população geral as chances são de uma a cada 100 mil. “É importante lembrar-se de atualizar seus dados no Redome. Se você for compatível com um paciente, teremos de contatá-lo rapidamente. A vida do paciente depende disso, de fazer o tratamento no momento certo. Se perdermos o momento, a doença pode progredir”, destaca a Dra. Carmen Vergueiro, hematologista e coordenadora técnica da Associação da Medula Óssea (AMEO).

O procedimento

A doação pode ser feita de duas formas: por coleta no osso da bacia ou pela veia. “O procedimento é relativamente simples, no entanto, se a coleta for feita no osso da bacia, existe a necessidade de anestesiá-lo para que ele não sinta dor, e isto inclui o risco anestésico, que é baixo para uma pessoa saudável. Depois da coleta, o doador poderá sentir dolorido o local em que foi colocada a agulha e em geral desaparece em poucos dias. Se a coleta for feita pela aférese - pela veia -, o doador pode se sentir com sintomas gripais, como dores nos ossos e dor de cabeça, mas que cede com analgésicos”, explica a Dra. Carmen.

Doação de órgãos

Quem doa órgãos pode beneficiar e salvar, pelo menos, dez vidas. Atualmente, o Brasil possui 65 mil pessoas na fila de transplante de órgãos, o mais aguardado é o rim, que conta com mais de 36 mil pessoas na fila, seguido pela córnea, com cerca de 25 mil à espera. Em seguida vem o fígado, com 2.228 solicitações, de acordo com dados do Ministério da Saúde.

Durante todo o ano acontecem diversas campanhas em prol da conscientização sobre a doação de órgãos. Neste ano, a campanha “Transforme-se” tem este objetivo. O projeto conta com uma série de vídeos documentais, em que transplantados contam suas histórias de vida e todo o processo de receber um novo órgão, além de postagens e publicações que visam a conscientização.

A campanha é apoiada por organizações sociais, entre elas o Instituto do Bem, Instituto Gabriel, Associação da Medula Óssea (AMEO) e Associação Brasileira de Transplantados (ABTx), e transmite a mensagem de que, por meio da doação, a vida de outras pessoas pode continuar. O ato é também a esperança que renasce para quem está na fila.

A lenta agonia do nosso rio

Entre ano, sai ano, e o nosso rio Piracicaba continua sofrendo não só com as intempéries climáticas, com suas mais constantes secas em tempos de estiagem ou seus transbordamentos, quando chove demais. E igualmente a cidade de Piracicaba não tem se calado para ver o seu maior patrimônio histórico e cultural ser agredido.

Como foi neste novo início de ano. Desde sábado, as redes sociais já vinham denunciando que as águas do nosso rio estavam “esverdeadas” e também com cheiro diferente, para pior. Vi uma primeira denúncia partir do ex-vereador Sérgio Setten. As coisas se acalmaram e no sábado, com amigos, estive visitando a Avenida Cruzeiro do Sul e pude constatar “in loco”, à beira do rio, como estavam diferentes, num tom verde escuro, as águas do nosso velho rio. Mas não havia cheiro forte.

Nesta madrugada, por volta das 4 horas, começaram a circular os primeiros vídeos do Fernando Magossi, o Gordo do Barco. E lá vieram com as imagens, a agonia dos peixes, tentando escapar do velho abrigo.

Alguns até tentando subir pelos barrancos do rio para escaparem ainda não se sabe do que. Provavelmente das algas que com o calor, transformam-se em nitrogênio e fósforo, viram adubo e roubam oxigênio das nossas águas à montante – onde nasce o rio, na junção do Jaguari e Atibaia, nas proximidades da cidade de Americana, onde também existe uma grande represa.

Quando as águas turvaram, a reação imediata dos especialistas com os quais conversei, sugeriam que as comportas de Americana tinham sido abertas e com elas, vieram algas que tradicionalmente se acumulam por lá, tornando as águas do marrom escuro para o verde. Mas, certamente, não seriam só elas as causadoras das mortes de milhares de peixe na madrugada desta terça-feira.

Em outro momento, quando de ocorrência similar anos atrás, oficiei imediatamente a Cetesb, através de sua agência ambiental localizada na rua do Rosário aqui em Piracicaba, pedindo as providências para o ocorrido. O que estou fazendo novamente hoje, por dever de

ofício e por me juntar aos moradores indignados de nossa cidade contra mais este crime ambiental.

Infelizmente o nosso “Ano Novo”, tão aguardado, começa de forma inadequada, causando impacto negativo na cidade pelas cenas que vimos nos vídeos. A história, infelizmente, se repete, por conta do descaso de alguns, que trazem tristeza e indignação a nossa gente. Ver o nosso rio querido, cantado e abençoado, ser tristemente atacado pela incuria de alguns. Que devem ser identificados e punidos nas formas da lei.

Já sofremos muito no passado com estes tipos de decisões, avançamos muito nas nossas leis de proteção ao patrimônio ambiental da cidade, do Estado e do nosso país. Mas há ainda os que insistem em afrontar a lei. Em nos afrontar. E por isso, devem ser cobrados por ações mal planejadas, como esta cometida justamente na virada do ano, quando almejávamos amanhecer num tempo diferente. Mas, infelizmente, a realidade se impõe de forma diferenciada, para muito pior.



Alex Madureira, deputado estadual (PL) e corregedor da ALESP

Que nossas autoridades, nos âmbitos municipal e estadual (meu caso) se levantem e cobrem dos responsáveis por mais este gesto insano, por seus deveres cívicos e compromissos com a maioria do nosso povo, que depende do nosso rio para continuar contando sua história. Que as algas de Americana sejam destruídas por lá mesmo, sem que sejam despejadas como lixo orgânico no nosso Rio. E que consigamos, juntos, dizer um “Não !!!” em alto e bom som, para que isso não se repita.

Alex Madureira, deputado estadual (PL) e corregedor da ALESP

“Piracicaba não tem se calado para ver o seu maior patrimônio histórico e cultural ser agredido”

Acipi sorteia apartamento com dois dormitórios na próxima terça-feira (9)

Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) começa 2024 com a possibilidade dos consumidores concorrerem a um apartamento estimado em R\$ 250 mil. Até a próxima terça-feira (9), é possível participar da ação promocional Acipi + Presente. Esse será o último sorteio. Foram quatro ao longo de 2023.

Os clientes podem cadastrar os cupons da campanha para concorrerem aos últimos 40 prêmios incluindo o apartamento. Os estabelecimentos participantes estão listados em www.acipipresente.com.br e no app Acipi.

Com o cupom em mãos, o participante precisa baixar o app Acipi Piracicaba; efetuar o cadastro; selecionar a promoção Acipi Presente e clicar em Cadastrar Cupom.

No dia 9 de janeiro serão conhecidos os 10 sorteados e possíveis “ganhadores”. Na segunda etapa, que ocorrerá no dia 23, os 10 participantes poderão “testar” a chave em uma simulação de fechadura. Apenas uma das 10 abrirá, de fato, a porta do apartamento.

O presidente da Acipi, Marcelo Cançado, classifica a promoção deste ano como muito especial. “Focamos em algo grande, como um apartamento, para prestigiar os consumidores e as nossas associadas, que podem proporcionar essa oportunidade aos seus clientes. Estamos muito felizes com a adesão e com altas expectativas para saber quem será o grande sorteado”.

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, conexão 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.



Os cupons são cadastrados no app e impressos diretamente na urna da Acipi

Movimento contra o corte na educação e em defesa da universidade federal já tem mais de 42 mil assinaturas

Fotos: Divulgação

A coleta de assinaturas contra a PEC 09/2023 quer reduzir de 30% para 25% os recursos para a área da educação pública no Estado de São Paulo

Vanderlei Zampaulo

O movimento desenvolvido na cidade pela Apeoesp (Sindicato dos Professores do Ensino Oficial de Ensino no Estado de São Paulo) e pelo mandato popular da deputada estadual Professora Bebel (PT) já coletou mais de 42 mil assinaturas, juntos, contra o corte de verbas na educação estadual e pela instalação de uma universidade federal em Piracicaba. O movimento coleta de assinaturas tanto para abaixo-assinado que será entregue ao governo federal pela instalação de uma universidade federal em Piracicaba no antigo Campus Taquaral da Unimep, desativado no início do ano passado pela rede metodista, assim como para apresentação de uma PEC de iniciativa popular na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo para assegurar que o Estado mantenha 30% do orçamento para a área da educação.

Conforme a Professora Bebel, que também é segunda presidenta da Apeoesp, está sendo realizada um grande movimento na cidade, inclusive nos bairros, de coleta de assinaturas para envolvimento da sociedade piracicabana nestas campanhas que

visam a melhoria da educação pública tanto no Estado de São Paulo, como no país, e também por uma universidade federal na cidade, que beneficiará toda Região Metropolitana de Piracicaba.

Em defesa da instalação de uma universidade federal em Piracicaba, no Campus Taquaral da Unimep, que foi desativado no início deste ano, o movimento já contabiliza 22.335 assinaturas, sendo 17.430 física e 4.905 online. A deputada Professora Bebel, que é coordenadora da Frente Parlamentar na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, em defesa da ampliação do Instituto Federal e das Universidades federais no Estado de São Paulo, desde o início do ano passado, tem feito gestões junto ao governo do presidente Lula para que seja federalizado o antigo Campus Taquaral da Unimep, que foi desativado no início de 2023 pela Rede Metodista. Bebel, inclusive, já levou esta reivindicação ao próprio presidente Lula, em audiência no Palácio do Planalto, no dia 7 de março do ano passado, assim como teve audiências com os ministros da Educação, Camilo Santana; de Relações Institucionais, Alexandre Padilha,



Coleta de assinaturas para envolvimento da sociedade piracicabana nas campanhas que visam a melhoria da educação pública tanto no Estado de São Paulo, como no país

e com o do Trabalho, Luiz Marinho, e com o vice-presidente Geraldo Alckmin, com o mesmo objetivo. Também promoveu audiência pública, em Piracicaba, com a participação de Denise Pires de Carvalho, secretária de Ensino Superior do MEC, que falou da meta do governo do presidente Lula de expandir as universidades federais no Brasil.

Contra o Corte de Verbas

Já a coleta de assinaturas contra a PEC 09/2023, do governador Tarcísio de Freitas, que quer reduzir de 30% para 25% os recursos para a área da educação pública no Estado de São Paulo já foram coletadas na cidade 20 mil assinaturas. Esse movimento, como destaca Bebel, é estadual e tem a meta de coletar 300 mil assinaturas. “No final do ano passado, na Assembleia Legislativa, conseguimos impedir que fosse aprovada essa PEC que irá cortar cerca de R\$ 10 bilhões da área da educação no nosso Estado, o que irá prejudicar toda educação pública, do ensino fundamental à universidade, mas precisamos das 300 mil assinaturas para apresentação de uma proposta de iniciativa popular para assegurar que São Paulo mantenha 30% da sua arrecadação na área da educação”, diz a deputada piracicabana.

“*Professora Bebel, que é coordenadora da Frente Parlamentar na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, em defesa da ampliação do Instituto Federal e das Universidades federais no Estado de São Paulo, desde o início do ano passado, tem feito gestões junto ao governo do presidente Lula para que seja federalizado o antigo Campus Taquaral da Unimep, que foi desativado no início de 2023 pela Rede Metodista*”

Por se tratar de uma PEC de iniciativa popular, e não de um abaixo-assinado comum, é necessário que cada pessoa informe o número de seu título de eleitor, sem o que a assinatura não terá validade. De acordo com a segunda presidenta da Apeoesp, é necessário que toda sociedade paulista se envolva nesta campanha, uma vez que caso esse corte se concretize, todos perdem.

“O corte de R\$ 10 bilhões provocará perdas para os estudantes da educação básica e do ensino superior, assim como aos professores e os demais profissionais da educação. Perdem as famílias, perde o Brasil. Um possível corte como quer o governador representa menos investimento em educação, menos desenvolvimento econômico, cultural, menos pesquisa, menor produção científica e tecnológica e, no limite, o comprometimento da soberania nacional no cenário mundial. Esta campanha é contra tudo isso”, destaca a parlamentar, apelando à população para que assine esses abaixo-assinados, tanto em seu gabinete, na rua Governador Pedro de Toledo, 1765, assim como na subsede da Apeoesp em Piracicaba e com apoiadores que estão na Praça José Bonifácio e em bairros da cidade.

JP NEWS
PIRACICABA - 99,5 FM

OUÇA A MELHOR PROGRAMAÇÃO NO SEU CELULAR

Baixe agora mesmo o app da JP News Piracicaba

Google Play | App Store

Bancária é agredida por cliente em agência no centro de Piracicaba

Sindicato promove protesto e exige apuração e punição do responsável

Uma bancária foi agredida com dois socos, no peito e no braço, em uma agência no Centro de Piracicaba, na última quarta-feira (03/01), quando fazia atendimento e orientação a clientes para uso dos caixas eletrônicos.

O episódio provocou a realização, nesta quinta-feira (04/01) pela manhã, de uma manifestação de protesto de diretores

do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região. A entidade exige a apuração rigorosa, com a identificação do cliente agressor e a sua responsabilização criminal.

“Nós fizemos contato com a bancária, ainda na quarta-feira, e oferecemos todo o apoio por parte do Sindicato. Colocamos o nosso departamento jurídico a sua disposição, assim como in-

dicamos contato com os profissionais da nossa área de saúde, especialmente de psicologia”, informou o presidente do Sindicato, José Antonio Fernandes Paiva.

Além disso, o Sindicato já manteve contato com a gerência do Banco Mercantil do Brasil, agência da Prudente de Moraes, onde ocorreu a agressão, solicitando informações e o início das medidas de responsabilização, com a abertura de boletim de ocorrência na polícia. “Nós não podemos admitir impunidade para uma agressão covarde, contra uma mulher, no seu local de trabalho, e o banco precisa tomar todas as medidas cabíveis”, salientou Paiva.

Na manhã desta quinta-feira, diretores e assessores do Sindicato também realizaram manifestação na agência do Banco Mercantil. Colocaram faixas com os dizeres “A vida é mais valiosa que o lucro – Segurança Já” e “Investir em segurança é respeitar os bancários e os clientes”.

Os diretores da entidade também entraram na agência, mantiveram reunião com o gerente



Agnaldo Roncasaglia, diretor do Sindicato, explica aos clientes os motivos do protesto e fala sobre o trabalho dos bancários.

e explicaram aos clientes os motivos do protesto. “Nós pedimos a compreensão de vocês, pois os funcionários não são os responsáveis pela demora no atendimento, estão apenas realizando o seu trabalho, merecem o respeito de todos”, disse o diretor Agnaldo Roncasaglia aos clientes que aguardavam acesso aos caixas eletrônicos.

Paiva explicou que a situação também se deve às condições desfavoráveis de trabalho oferecidas pelo banco, com a redução do número de funcionários, que provoca demora no atendimento, e situações inadequadas do ponto de vista da segurança. “Nós apontamos

todos estes fatores no contato com o responsável pela agência, chamando a atenção para a necessidade urgente de melhorias nos equipamentos e procedimentos de segurança disponíveis”, explicou.

O dirigente ressalta que o banco tem responsabilidade por garantir a segurança e a integridade dos funcionários e dos clientes e que a falta de investimentos nessa área pode resultar em situações ainda mais graves do que a ocorrida na última quarta-feira. “Nós vamos intensificar a fiscalização e as denúncias, pois queremos evitar incidentes que podem ser ainda mais graves”, enfatizou.



Sindicato colocou faixas na entrada da agência, chamando a atenção para a necessidade de investimento em segurança.

Simespi comemora início das obras de pavimentação no Unileste

Preocupada com situação do distrito, entidade financiou elaboração do projeto de recapeamento, em 2021

A Prefeitura de Piracicaba anunciou o início das obras de pavimentação em concreto da rua Professor Benedito de Andrade, no Distrito Industrial Unileste. A notícia foi recebida com entusiasmo pelo Simespi (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras) que, em 2021, contratou a empresa MAP Geotécnica para a elaboração de projeto de recapeamento do mais antigo distrito industrial da cidade.

De acordo com o projeto, na ocasião, a obra demandaria investimentos da ordem de R\$ 9,28 milhões, beneficiando as avenidas Comendador Leopoldo Dedin, Professor Benedito

de Andrade e a rua Phelipe Zaidan Maluf. No total, o projeto previa a pavimentação asfáltica de aproximadamente 47 mil metros quadrados.

Segundo a prefeitura, na rua Benedito de Andrade, o concreto será aplicado da rua Phelipe Zaidan Maluf até a rotatória de acesso à rodovia Margarida da Graça.

“O início das obras é uma excelente notícia, já que o Simespi reivindica, desde 2021, as obras de recuperação do pavimento da Unileste, que já tem mais de 50 anos”, afirma Gomes. Ele lembra que, em dezembro de 2021, o então presidente do Simespi, Euclides Libardi, entregou ao prefeito Luciano Almeida, ao deputado estadual Alex Madureira e ao então deputado



Obras de pavimentação no Unileste

estadual Roberto Moraes, o estudo elaborado pela MAP Geotécnica e ofício reivindicando o início das obras que beneficiariam aproximadamente 120 empresas e 15 mil trabalhadores. O mesmo documento foi entregue ao então governador de São Paulo, Rodrigo Garcia, por Madureira.

Em janeiro de 2022, o então secretário de Desenvolvimento do Estado de São Paulo, Marco Vinholi, assinou autorização de recurso da ordem de R\$ 1 milhão, solicitado pelo então

deputado estadual Roberto Moraes para investimento em infraestrutura do Distrito Industrial Unileste.

Segundo a prefeitura, o pavimento de concreto tem maior durabilidade, diminui o custo com manutenção de veículos e a possibilidade de ocorrência de acidentes, agiliza o trânsito e diminui a poluição, pois não deforma quando há aceleração, frenagem e provas de cargas dos veículos. Há menor interferência de manutenção preventiva e corretiva; maior seguran-

ça do usuário devido a macro e microtexturas; melhor reflexão da luz na superfície do pavimento; economia de até 30% nos gastos com iluminação pública e redução na temperatura ambiente em até 5°C, devido à superfície clara.

Nesta primeira etapa de pavimentação será executado o PUC (Pavimento Urbano de Concreto), para tráfego leve e para tráfego pesado, com alternância do dimensionamento (espessura) das camadas de concreto.

Foto: Divulgação

CECAN destina 450 quilos de alimentos à UNIAP

Produtos foram arrecadados durante o Sábado Sem Câncer de Mama; campanha atendeu gratuitamente 373 mulheres pelo SUS

A UNIAP- Unidade de Apoio aos Portadores de Câncer de Piracicaba foi a entidade escolhida este ano pelo CECAN- Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba para receber os 450 quilos de alimentos não perecíveis arrecadados durante o programa Sábado Sem Câncer, realizado na manhã do último dia 28 de outubro, para atendimento individualizado às 373 mulheres que atenderam ao chamamento da Instituição para prevenção, identificação precoce e tratamento do câncer de mama.

A entrega oficial dos produtos ocorreu na manhã da última quarta-feira, 13, quando o médico oncologista Fernando Medina, a administradora hospitalar Vanda Petean e a gestora administrativa Andréia Klefenz receberam a coordenadora e a auxiliar administrativa da UNIAP, Mariana Camargo e Marta Milani. "Realmente uma emoção

muito grande contar com este apoio, sobretudo, nesta época de festas de fim de ano e confraternizações", consideraram.

Elas contam que a UNIAP tem uma história de 20 anos de atuação na cidade e que, hoje, está instalada na avenida Ulhoa Cintra, 110, onde recebem todo tipo de doações para conceder apoio a pacientes oncológicos de baixa renda. "Eles chegam até nós por indicações ou encaminhamentos feitos por entidades assistenciais, mas só podem receber o nosso apoio depois de passarem pela triagem do serviço social para averiguação de suas reais necessidades", explicaram Marta e Mariana.

Segundo elas, a Unidade chega a atender até 50 pacientes/mês. "O apoio se dá em forma de cestas básicas, suplementos alimentares, medicamentos para sequência do tratamento e apoio psicológico", explicam.

No ato da entrega dos alimentos, Fernando Medina ressaltou a importância de entidades como a UNIAP. "É incrível, e edificante, observar como um organismo tão pequeno consegue desempenhar um trabalho tão grandioso e importante a portadores de câncer em situação de risco; isso muda tudo e faz com que o tratamento da doença realmente possa se efetivar", disse o oncologista ao justificar o apoio à UNIAP.

A administradora Vanda Petean por sua vez, ressaltou a missão da Santa Casa de Piracicaba e do CECAN, entidades que, segundo ela, se pautam pela caridade e benevolência. "Fazemos isso por meio de campanhas de conscientização e atendimento gratuito à comunidade pelo SUS, com benefícios também a entidades assistenciais que, a exemplo da UNIAP, atuam com foco nas necessidades dos mais carentes", disse.



Marta Milani, Andréia Klefenz, Fernando Medina, Vanda Petean e Mariana Camargo durante o ato de entrega dos alimentos



A sugestão do CECAN é que os produtos se transformem em cestas básicas

Foto: Banco de Imagem

Paxlovid, antiviral oral da Pfizer contra a COVID-19, recebe registro definitivo pela ANVISA

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) aprovou o registro definitivo do medicamento Paxlovid (nirmatrelvir e ritonavir) para o tratamento da COVID-19 nas formas leve e moderada, em pacientes com risco aumentado de evolução para formas graves da doença.

"Uma a cada cinco pessoas no mundo tem pelo menos um fator de risco que poderia piorar os sintomas da COVID-19. Esse é mais um avanço importante no tratamento da doença, especialmente para pacientes com problemas cardíacos, renais, diabetes, idosos, tabagistas, com obesidade ou que tratam câncer, ou outras condições que afetam a imunidade. Ao receber o registro definitivo desse medicamento, reafirmamos mais uma vez sua qualidade, seguran-

ça e eficácia", afirma Adriana Ribeiro, Diretora Médica da Pfizer Brasil.

Paxlovid atua na inibição de uma enzima do SARS-CoV-2, a protease 3CL, e foi desenvolvido para ser administrado por via oral, com uma dose de 300 mg (dois comprimidos de 150 mg) de nirmatrelvir e um comprimido de 100 mg de ritonavir, que devem ser tomados duas vezes por dia. O tratamento deve ser iniciado em até cinco dias do início dos sintomas, contribuindo assim para evitar o agravamento da doença.

O medicamento é indicado para o tratamento da COVID-19 em adultos que não requerem oxigênio suplementar, ou seja, que apresentem as formas leve e moderada da doença e que tenham ao menos um fator de risco de progressão para o qua-



Paxlovid atua na inibição de uma enzima do SARS-CoV-2, a protease 3CL, e foi desenvolvido para ser administrado por via oral

“O medicamento é indicado para o tratamento da COVID-19 em adultos que não requerem oxigênio suplementar”

dro grave da doença. O antiviral demonstrou em estudos clínicos que, em comparação ao placebo, reduz em até 89% a possibilidade de hospitalização ou morte em pacientes do grupo elegível.

Medicamento está disponível no SUS e no mercado privado

No sistema público, o tratamento é oferecido para grupos específicos de pacientes, sendo eles: pessoas a partir de 18 anos que apresentem imunossupressão de acordo com os critérios do Programa Nacional de Imunização (PNI) ou idosos a partir de 65 anos.

Para ter acesso ao medica-

mento pelo SUS, além de se enquadrar no perfil do público-alvo especificado pelo governo, o paciente deve ter um exame positivo para a COVID-19 (o que não inclui o autoteste), laudado e realizado por um profissional de saúde, a prescrição médica e formulário de prescrição presente no guia desenvolvido pelo Ministério da Saúde. Com a documentação de liberação em mãos, o paciente pode ir a um local de dispensação indicado e retirar o tratamento.

O antiviral também está disponível no mercado privado, nas principais redes de farmácias do país, sob prescrição médica.

Ergonomia e Fisioterapia

Fascite Plantar

A fascite plantar é uma inflamação na fâscia plantar, tecido que se estende na sola do pé ligando o calcanhar aos dedos. Trata-se de uma condição comum e dolorosa desencadeada pelo estresse e esforço excessivo na região.



Causas da fascite plantar:

- Obesidade (excesso de peso) - índice de massa corporal (IMC) maior que 30;
- Atividade desportiva em carga (correr, saltar, ballet e dança), ou quando as pessoas permanecem por longos períodos de tempo de pé ou caminhando, ou até mesmo deslocando carga;
- Idade;
- Pé cavo/ pé plano/padrões anormais de marcha;
- Diminuição da dorsiflexão do tornozelo (menor que 0°);
- Retração dos músculos da região posterior da perna;
- Secundária a doenças inflamatórias sistêmicas.

A doença se manifesta principalmente entre os 40 e 60 anos e pode afetar tanto homens como mulheres.

Pessoas com sobrepeso, atletas — especialmente os corredores — bailarinos, ginastas, têm maior risco. Mulheres que usam sapatos com saltos muito altos com frequência estão mais sujeitas a desenvolver essa condição.

Além da obesidade e do ganho rápido de peso, são considerados fatores de risco para a fascite plantar:

- Pés planos ou chatos (arco plantar mais baixo, maior área de apoio da sola do pé com o solo) ou pés cavos (arco plantar mais alto, menor área de apoio da sola do pé com o solo) podem afetar a forma como o peso do corpo é distribuído e aumentar a pressão sobre a fâscia plantar;

- Encurtamento do tendão de Aquiles, localizado na parte de trás da perna e que liga os músculos da panturrilha aos ossos do calcanhar. Em geral, isso pode acontecer em decorrência do enrijecimento do músculo da panturrilha

ou do uso frequente de sapatos com saltos muito altos ou sem o suporte adequado para amortecer os choques contra o osso calcâneo.

Sintomas da fascite plantar

Na fascite plantar, o principal sintoma é a dor no calcanhar, muitas vezes descrito como “pontada”. A dor tipicamente possui um início insidioso e sem irradiação, muitas vezes ao sair da cama de manhã e tende a aliviar após dar os primeiros passos. A dor tende a agravar ao subir escadas ou se a pessoa permanecer de pé durante algum tempo.

A dor tende a aliviar com a deambulação (andar, caminhar) e agrava com o repouso prolongado. Habitualmente, as dores agravam ao fim do dia com o ortostatismo prolongado.

Em alguns casos pode ocorrer algum edema (“inchaço”) do calcanhar e do tornozelo.

Sem tratamento, a dor pode se tornar crônica e provocar alterações na marcha, que revertem em lesões no joelho, quadris e coluna.



A doença se manifesta principalmente entre os 40 e 60 anos e pode afetar tanto homens como mulheres.

Pessoas com sobrepeso, atletas — especialmente os corredores — bailarinos, ginastas, têm maior risco. Mulheres que usam sapatos com saltos muito altos com frequência estão mais sujeitas a desenvolver essa condição.

Além da obesidade e do ganho rápido de peso, são considerados fatores de risco para a fascite plantar:

Diagnóstico de fascite plantar:

Em um primeiro momento, o diagnóstico de fascite plantar é clínico e leva em conta as particularidades dos sintomas e os fatores de risco. Exames de raio X e ultrassom podem ser úteis para estabelecer o diagnóstico.

Tratamento da fascite plantar:

O objetivo do tratamento da fascite plantar é reduzir a inflamação, aliviar a dor e habilitar o paciente para retomar suas atividades rotineiras.

Grande parte dos pacientes com fascite plantar se beneficia com o tratamento conservador, que inclui repouso, aplicação de gelo no local e sessões de fisioterapia para promover o alongamento de estruturas, como a própria fâscia plantar, o tendão de Aquiles e os músculos da panturrilha.

O uso de palmilhas ortopédicas visando à melhor distribuição do peso corpóreo sobre os pés e de órteses noturnas para evitar o encurtamento do arco e manter a fâscia plantar alongada durante a noite são recursos não farmacológicos que podem ser benéficos.

Quando necessário, o tratamento farmacológico inclui a prescrição de analgésicos e anti-inflamatórios não esteroides, a aplicação de toxina botulínica e a infiltração com anestésico ou com corticosteróides diretamente na região de maior dor na sola do pé.

A cirurgia para liberação da fâscia plantar só é indicada quando os outros recursos terapêuticos não produzem mais resultados.

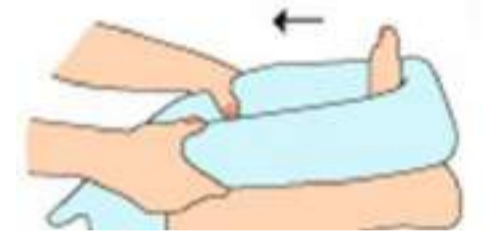
Prevenção da fascite plantar:

As seguintes medidas ajudam a prevenir a manifestação da fascite plantar:

- ✓ Evite ganho de peso rápido: a obesidade representa uma sobrecarga extra sobre as estruturas do pé, especialmente sobre o arco plantar;
- ✓ Procure alongar músculos e ligamentos antes e depois de praticar qualquer atividade física;
- ✓ Não ande descalço em superfícies muito rígidas, nem caminhe nas pontas dos pés;
- ✓ Certifique-se de que os calçados tenham o amortecimento necessário para absorção do impacto e a garantia do apoio adequado para o arco do pé de acordo com a atividade praticada;
- ✓ Reserve os calçados com saltos muito altos para ocasiões especiais e use por pouco tempo. No dia a dia, prefira sapatos com saltos mais baixos, que não estejam largos nem apertados demais.

Para alongar e fortalecer a fâscia plantar:

1. Sente-se no chão com as costas retas, estique as pernas e puxe a pontas dos pés com uma toalha;



2. Sentado em uma cadeira, puxe a toalha com os dedos.

Recomendações para lidar com a fascite plantar para reduzir a inflamação e aliviar a dor:



3. Massageie a sola dos pés com uma bolinha do tamanho aproximado das bolas de tênis, movimentando-a em todas as direções;



4. Congele água dentro de uma garrafa pet e role-a sob o arco plantar para frente e para trás durante 10 minutos.



Fonte: <https://drauziovarella.uol.com.br/>

Fonte: <https://www.saudebemestar.pt/>

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



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

Faculdade Pecege abre processo seletivo para Processos Gerenciais

Inscrições seguem até o dia 28 de janeiro de 2024



Foto: Divulgação

O Pecege está situado a Rua Cezira Giovanoni Moretti, 580 – Santa Rosa

A Faculdade Pecege está com as inscrições abertas para o curso Superior de Tecnologia em Processos Gerenciais/2024. As inscrições seguem até o dia 28/01, e devem ser feitas exclusivamente pela Internet, por meio do site do Pecege: <https://faculdade.pecege.com/processo-seletivo/>, mediante o pagamento de R\$ 50 (cinquenta reais) referente a taxa de inscrição.

Entre as modalidades de ingresso no processo seletivo, são oferecidas três opções: I – Prova de Vestibular; II – Utilização da Nota do Enem; III – Segunda Graduação. Independente da opção, a segunda fase será composta por uma entrevista presencial (eliminatória), na sede do Pecege, com a finalidade de avaliar o perfil e o potencial global do candidato, a partir da discussão de sua trajetória no ensino médio e suas perspectivas profissionais.

O Processo Seletivo destina-se aos candidatos que concluíram o Ensino Médio ou equivalente, bem como aos diplomados em Nível Superior ou àqueles que estão cursando o último período do Ensino Médio, desde que até a data da matrícula

comprovem a certificação necessária. O curso Superior de Tecnologia em Processos Gerenciais do Pecege tem duração de dois anos, e é oferecido na modalidade presencial, na sede da Faculdade Pecege, de segunda a sexta, das 19h às 23h.

VESTIBULAR

A prova do Vestibular será realizada presencialmente, na sede da Faculdade Pecege, tendo por base informações, conceitos e conhecimentos próprios do Ensino Médio, nas disciplinas de Matemática e Redação, com duração de 3 horas, sendo:

I. Prova de Matemática

– Realizada com objetivo de detectar o poder de concentração do candidato, bem como sua capacidade quanto a resoluções de problemas sob pressão de tempo e seu raciocínio analítico e lógico.

II. Redação - consiste na elaboração de um texto dissertativo a partir de uma coletânea requerendo do candidato as competências e habilidades necessárias para resumir, informar e/ou comentar acerca do(s) tema(s) apresentado(s), levando em consideração: a) Adequação ao tema; b) Adequação ao tipo de tex-

to; c) Utilização do conjunto de informações, coerência, adequação linguística e estrutura textual.

NOTA DO ENEM

O candidato será classificado pelo total de pontos obtidos no ENEM, conforme o curso escolhido: Curso Modalidade Nota ENEM para aprovação Curso Superior de Tecnologia em Processos Gerenciais Tecnólogo 450 (dentro dos 1.000 pontos possíveis).

*Além da nota mínima, o candidato não pode ter obtido nota 0 (zero) na Redação.

SEGUNDA GRADUAÇÃO

Caso opte por ingressar na Faculdade Pecege por meio da Segunda Graduação, o candidato deverá encaminhar o Histórico Escolar da primeira graduação para análise, no ato da inscrição, e trazer os documentos no dia da entrevista.

Mais informações por meio do Atendimento Acadêmico +55 (19) 2660-3366 de segunda a sexta-feira, das 8h às 23h, ou pelo e-mail: infosfaculdade@pecege.com ou presencialmente. O Pecege está situado a Rua Cezira Giovanoni Moretti, 580 – Santa Rosa (ao lado do Parque Tecnológico).

Golpes de SMS: como se proteger de mensagens falsas?

Por Lucas Beda

“Notamos uma compra suspeita em sua conta bancária. Clique no link a seguir para confirmar”. Infelizmente, esse é um dos tantos tipos de mensagens criminosas que muitos recebem diariamente por SMS em seus celulares e que, quando atraem suas vítimas, podem roubar uma série de informações sensíveis e desencadear danos financeiros severos. Identificar uma mensagem verdadeira de uma falsa pode confundir diversas pessoas, e, diante de tantas tentativas de golpes, é algo essencial para evitarmos estes prejuízos.

Popularmente conhecido como smishing (junção do SMS com “phishing”), esse é um dos modelos de golpe mais famosos no sistema de mensageria curta, onde os criminosos enviam uma mensagem com um link malicioso ou um número de telefone de uma central de atendimento fake para enganar as vítimas. O conteúdo dos textos apela para a urgência, como forma de fazer com que as pessoas sintam que não tenham tempo para pensar sobre o assunto e precisem agir rápido para solucionar o devido problema alegado. Hoje, 70% das fraudes por SMS são deste tipo, segundo a Febraban.

No Brasil, um dos casos mais recentes foi o famoso golpe do 0800, o qual informava uma transação suspeita e a necessidade de a pessoa entrar em contato com uma suposta central para esclarecer a quantia. De acordo com a própria Federação, as vítimas desta ação de alta engenharia social poderiam acabar cedendo não apenas seus dados bancários, como também realizar novas transferências que pudessem regularizar o problema.

As artimanhas de comunicação podem se tornar tão verdadeiras às das próprias instituições que, infelizmente, acabam atraindo cada vez mais vítimas para estes números ou links falsos – principalmente, por ser um canal muito utilizado como multi fator de segurança para outros meios de comunicação, sites e plataformas. A confiabilidade adquirida e utilizada positivamente por muitas empresas na relação com seus clientes, acaba sendo aproveitada negativamente nestes crimes.

Barrar essas tentativas pode ser um verdadeiro desafio para o mercado, o que ressalta a importância de observarmos certas características de um suposto SMS falso para evitar que cada vez mais pessoas caiam nesses golpes e tenham suas informações roubadas, assim como qual procedimento seguir caso acabem caindo nessas mensagens e tenham seus dados acessados.

Um dos principais pontos que deve ser compreendido é que, dificilmente, as empresas entrarão em contato solicitando que seus clientes acessem determinado link para sanar uma questão. Existem sempre os canais oficiais das instituições que precisam ser acionados em qualquer problema que surja.

Ainda, qualquer mensagem enviada por elas será recebida pelos short codes de seis dígitos. Qualquer texto que tenha sido notificado por um número long code de nove dígitos, certamente, não será de nenhuma empresa. Erros gramaticais na identificação do remetente também devem ser analisados, junto ao domínio do link acoplado para ter certeza de que se trata da plataforma oficial e não uma maliciosa.

O SMS, por si só, não é um canal perigoso. Porém, sempre existirão aqueles que tentarão utilizá-lo para fins criminosos, já que este é um dos meios mais buscados por muitas empresas como fator de verificação de segurança com seus clientes. Impedir completamente essas tentativas é um cenário complexo, o que vem fazendo com que o mercado busque por soluções modernas e seguras no que diz respeito à comunicação entre as partes, como ocorre no caso do RCS.

Homologado pelo Google, o Rich Communication Service é o novo serviço de mensageria da big tech que traz uma experiência muito mais aperfeiçoada aos usuários – não apenas esteticamente, mas, acima de tudo, em questão de segurança. Afinal, cada mensagem enviada contém um selo de autenticidade da marca, o que aumenta a credibilidade e elimina os riscos de manipulações. Com ele, os clientes receberão textos confiáveis de ponta a ponta, tendo muito mais proteção ao interagir com as instituições.

Golpes criativos sempre surgirão no mercado conforme avançarmos em termos de tecnologia e robustez, atraindo cada vez mais vítimas e elevando os perigos frente a suas informações. Por isso, todo cuidado sempre será pouco, e o fator humano deve estar sempre preparado para identificar possíveis golpes, agir rapidamente no menor indício e souber como utilizar as melhores soluções do mercado a seu favor, para que não tenhamos dados crescentes de danos causados pelos golpes neste sistema de mensageria curta.

Lucas Beda é head de tecnologia da Pontaltech, empresa especializada em soluções integradas de voz, SMS, e-mail, chatbots e RCS.

Fotos: Divulgação

Assistência Social: inovação nas ações de garantia de direitos marcam 2023

Mais de 22.000 pessoas foram atendidas nos serviços da Smads

O ano de 2023 foi marcado por diversas ações relacionadas à garantia de direitos de crianças, jovens, pessoas idosas, situação de rua, pessoas com deficiência, mulheres vítimas de violência doméstica, entre outras, executadas pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (Smads); as ações

Desenvolvimento Social incorporando as Coordenadorias de Segurança Alimentar, Direitos Humanos e Inclusão Produtiva.

As implementações propiciaram o fornecimento de dados e indicadores essenciais para monitoramento, avaliação e novos planejamentos; facilitaram os estudos para constituição de Comitê Municipal de



somaram mais de 22.000 mil pessoas atendidas nos serviços socioassistenciais.

Neste contexto, destacam-se as medidas de reestruturação administrativa, com a implementação dos setores de Vigilância Socioassistencial, Gestão do Trabalho abrangendo o Núcleo Educação Permanente e Superintendência do

Proteção e Atendimento Migrantes e Refugiados e promoveram a ampliação do apoio a mulheres em situação de violência doméstica; a criação de um grupo de trabalho intersectorial para políticas públicas relacionadas ao Transtorno do Espectro Autista (TEA); a implantação da Câmara Intersectorial de Segurança Alimentar



e Nutricional e parcerias para qualificação profissional de pessoas em vulnerabilidade social para inclusão socioproductiva. Além disso, campanhas de combate ao preconceito e ações de educação permanente foram destinadas a todos os trabalhadores do SUAS, em diversas temáticas.

“Hoje, a Assistência Social no município está em pleno desenvolvimento, ofertando às pessoas em situação de vulnerabilidade social, proteção, atendimento especializado e a garantia de direitos para o enfrentamento das desigualdades socioterritoriais e universalização dos direitos sociais”, explica Euclidia Fioravante, secretária da Smads.

Para melhor acolher a população e os servidores públicos atuantes nos Centros de Referência de Assistência Social (Cras) Novo Horizonte, São José e Vila Sônia e Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas) Santa Teresinha, a Prefeitura realizou melhorias estruturais em seus espaços físicos, considerando o aumento da efetividade da gestão do Sistema Único da Assistência Social.

Além dessas melhorias, a pasta também contratou novos servidores para a recomposição das equipes mínimas de atendimento.

A Secretaria em números

Segundo balanço da Smads, em 2023, 10.697 pessoas foram atendidas nas unidades de Cras e pelo serviço da Equipe Volante nos bairros; no Creas e Epsemc (Equipe de Proteção Social Especial de Média complexidade) foram 2.441.

A pasta também contribuiu

para o auxílio a 287 pessoas que participaram da Frente de Trabalho e de outras 50 pessoas que foram qualificadas por meio de cursos realizados em parceria com Sebrae, Senai, Unimep, Universidade Anhembi Morumbi; além da captação de 400 currículos na Feira de Empregabilidade, realizada no território do Parque dos Euca-liptos.

Nos serviços para pessoas em situação de rua (Centro Pop, Casa de Passagem, Serviço Especializado em Abordagem Social - Seas e Núcleo de Apoio Social), 3.063 pessoas foram atendidas, considerando que a mesma pessoa pode ter utilizado de todos os serviços e ser contabilizada em cada um deles, além do público ser oscilante e não necessariamente permanecer no município. Nos

serviços para pessoas com deficiência (Programa Habilitação e Reabilitação e Centros Dias), 1.553 pessoas foram atendidas. Mais de 1.790 pessoas idosas foram atendidas na Estação Idoso, Centro Dia do Idoso, Centro de Convivência Intergeracional (CCInter), projeto Com Convivência nos bairros, Proteção Básica e Especial no Domicílio.

Pelo menos 1.075 crianças e adolescentes e 362 pessoas adultas foram atendidas nas unidades de CCInter e 775 participaram do Programa Primeira Infância no SUAS (Criança Feliz).

“Para este ano, esperamos avançar ainda mais na oferta de proteção e atendimento à população em vulnerabilidade social”, conclui a secretária.



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

Câmara economiza em 2023 e devolve R\$ 9 milhões à Prefeitura

Valor corresponde a 16,72% do orçamento do Legislativo no ano passado; presidente vai sugerir ao Executivo que aplique metade do montante em exames de ultrassom

Foto: Guilherme Leite

Ricardo Vasques

A Câmara Municipal de Piracicaba deixou de gastar 1 a cada 6 reais do dinheiro destinado para seu custeio em 2023, o que resultou na devolução de R\$ 9.081.286,62 para os cofres da Prefeitura. A economia representa 16,72% do total de R\$ 54,3 milhões repassados ao Poder Legislativo ao longo do ano passado, em parcelas mensais tecnicamente chamadas de “duodécimos”.

Todas as despesas da Câmara ficaram abaixo do que havia sido orçado para o ano. As de pessoal e encargos sociais somaram R\$ 33,5 milhões, 7,05% menos que o inicialmente estimado. Já outras despesas correntes (como com material de consumo e serviços terceirizados) alcançaram R\$ 10,1 milhões (29,57% abaixo do orçado), enquanto as de capital ficaram em R\$ 495 mil (78,78% menores) e as transferências financeiras, em R\$ 1,1 milhão (29,38% menores).

Para atender a empenhos que estavam represados desde a pandemia, o orçamento da Câmara em 2023 foi 25,12% maior do que os R\$ 43,4 milhões de 2022. As despesas totais no período cresceram 8,81%, abaixo da alta que houve no valor dos duodécimos repassados, o que resultou na sobra de 16,72% e consequente devolução dos R\$ 9.081.286,62 aos cofres da Prefeitura. Para 2024, o orçamento aprovado para o custeio do Legislativo é de R\$ 57,3 milhões.

“Antigamente dizíamos ‘devolução de Orçamento’. Hoje se diz ‘devolução de valores’, porque, devido às alterações que a lei teve, hoje somos obrigados a receber o dinheiro e depois devolver. É uma devolução do duodécimo não utilizado para esse período”, esclarece José Alexandre Pereira, chefe do Departamento Administrativo e de Documentação.



Câmara devolveu em 2023 um total de R\$ 9.081.286,62 à Prefeitura

Ele explica que o cálculo para as despesas da Câmara em 2023 levou em conta as previsões de contratação de novos servidores efetivos, continuidade da implementação do plano de carreira, realização de reformas estruturais e compra de novos equipamentos, principalmente para as áreas de tecnologia da informação e comunicação.

O presidente da Câmara, Wagner de Oliveira (Cidadania), o Wagnão, destacou que o planejamento de 2023 permitiu fornecer estrutura adequada para a atuação dos vereadores e melhorar as condições de trabalho nos gabinetes e departamentos, além de possibilitar a implementação do auxílio-saúde e o reajuste do vale-refeição dos servidores, “benefícios que são de direito deles”.

“Dentro das necessidades que há para administrar o Poder Legislativo, nós trabalhamos com olho clínico em cima disso, gerindo da melhor forma possível, sem haver descontentamento e sem ter excesso de gastos. Atendemos 100% das demandas, embora existam algumas coisas que ainda têm que ser feitas na parte estrutural, mas que não foram realizadas devido a mudanças nas leis”, disse Wagnão, referindo-se à atualização das regras que norteiam as licitações na administração pública.

A Câmara fez a devolução dos

mais de R\$ 9 milhões à Prefeitura em duas parcelas: a primeira, de R\$ 4,5 milhões, foi transferida de forma antecipada entre agosto e outubro, seguindo as orientações do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo, enquanto a última, de R\$ 4.581.286,62, deu-se em 21 de dezembro.

Wagnão afirmou que encaminhará indicação ao Executivo para que o governo Luciano Almeida (PP) aplique o valor da segunda parcela “especificamente para a realização de exames de ultrassom na rede municipal de saúde”. “Existe hoje uma fila de espera de mais de 20 mil pessoas. Pediremos que a Prefeitura pegue esse valor, uma vez que a Câmara não o usou, e beneficie diretamente a sociedade piracicabana, já que há uma demanda muito grande nessa área”, comentou o presidente da Câmara.

“Não tenho o poder de mandar fazer isso, mas temos como indicar fazer isso, dentro da necessidade da cidade, pois essa medida não beneficiará apenas os 20 mil pacientes que estão na fila, mas também suas famílias, que esperam ansiosamente para que as pessoas realizem o ultrassom e possam identificar a causa da doença que têm e buscar sua cura. É grande o número de pessoas que não têm diagnóstico na cidade por causa da falta de exames de ultrassom”, enfatizou Wagnão.

Palestras sobre eleições 2024 abordam planejamento e atualização

O tema “Eleições 2024” será abordado em duas palestras presenciais na Escola do Legislativo “Antonio Carlos Danelon - Totó Danelon” da Câmara Municipal de Piracicaba. As inscrições estão abertas e podem ser realizadas no site da Escola através do link <https://escola.camarapiracicaba.sp.gov.br/cursos>.

A primeira palestra, intitulada “Eleições 2024: do Planejamento à Comunicação Política de Resultado,” está agendada para o dia 27 de fevereiro de 2024, das 14h às 18h. O evento visa proporcionar uma visão abrangente das etapas do planejamento de um projeto político eleitoral vitorioso, com ênfase na comunicação política no ambiente digital. O renomado palestrante Gilmar Arruda de Souza, estrategista de Marketing Político e Eleitoral, trará sua vasta experiência de 20 anos de carreira. Os tópicos abordados incluem a construção da imagem e reputação, a comunicação de resultados, o poder do meio digital, a mobilização e a liderança política.

A segunda palestra, intitulada “Eleições 2024: Análise e Atualizações,” visa capacitar agentes políticos e interessados nas regras eleitorais para o pleito de 2024. Agendada para o dia 29 de fevereiro de 2024, das 14h às 16h, serão discutidas as atualizações nas regras eleitorais, com destaque para as mudanças no cálculo das sobras eleitorais e nas federações partidárias, introduzidas pela legislação de 2021. O Dr. Júlio Dias Taliberti, diretor da Câmara Municipal de Mococa, apresentará uma análise aprofundada das federações partidárias, abordando seu formato, funcionamento e impactos no pleito municipal.

Ambas as palestras serão realizadas na sede da Escola do Legislativo, localizada na Rua do Rosário, n.º 833, Centro. Além disso, a campanha da solidariedade solicita que, no dia da atividade, os participantes tragam 1 litro de leite.

● “Eleições 2024: do Planejamento à Comunicação Política de Resultado”:

- ✓ Período de inscrição: De 05/01/2024 a 25/02/2024.
- ✓ Duração do curso: 4 horas.
- ✓ Data do curso: 27/02/2024, das 14h às 18h.

● “Eleições 2024: Análise e Atualizações”:

- ✓ Período de inscrição: De 05/01/2024 a 27/02/2024.
- ✓ Duração do curso: 2 horas.
- ✓ Data do curso: 29/02/2024, das 14h às 16h.

Programe-se para 2024: Tendências para Imóveis de Alto Padrão em Piracicaba

A busca por imóveis de alto padrão reflete o desejo por um estilo de vida mais moderno, saudável e sustentável

Com a chegada de 2024, as perspectivas de novos projetos começam a se delinear. No ramo imobiliário isso não é diferente. O estudo e o planejamento são essenciais para fazer bons negócios. Por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis apresenta algumas perspectivas do mercado para o próximo ano, em especial a tendência dos imóveis de alto padrão em Piracicaba.

De acordo com uma pesquisa da Abrainc (Associação Brasileira de Incorporadoras Imobiliárias), divulgada em setembro, Piracicaba se tornou líder no ranking de cidades do interior do estado de São Paulo com a maior alta no preço médio do metro quadrado de imóveis neste último ano. O aumento foi de 38% entre 2022 e 2023. O crescimento das vendas de imóveis de alto padrão e imóveis de luxo em Piracicaba foi responsável pelo aumento de 18% no preço de imóveis do segmento comum, ou standard.

Um dos motivos para essa elevação é o protagonismo da cidade na região, sua localização e, especialmente, o aumento da comercialização de novos imóveis de luxo. Neste sentido, a perspectiva para o próximo ano se mantém, pois há diversos empreendimentos do tipo em andamento. Ou seja, essa é uma forte tendência do mercado imobiliário piracicabano para 2024.

O que é um imóvel de alto padrão?

Imóveis de alto padrão são caracterizados por uma série de elementos distintivos, incluindo localizações privilegiadas, design e arquitetura exclusivos, acabamentos de alta qualidade, infraestrutura completa, segurança, privacidade e espaços exclusivos.

Essas características tornam esses imóveis altamente valorizados, além de terem uma tendência de continuar nesta vertente ao longo do tempo. Isso, por sua vez, serve como proteção contra a inflação e é um investimento de longo prazo bastante interessante.

Vale destacar que, nos dias de hoje, os consumidores estão buscando diferenciais que vão além da beleza e qualidade do imóvel. São elementos importantes:

- **Tecnologia** - A tecnologia faz parte da vida cotidiana das pessoas, no caso dos imóveis ela está presente na automação residencial avançada; sistemas de controle por voz; Internet das Coisas, entre outros. Uma tendência deste ramo são os Condomínios 5.0.

- **Bem-estar** - há uma crescente conscientização sobre o bem-estar, levando a imóveis que incorporam recursos saudáveis, como sistemas de filtragem de ar, iluminação natural, contato com a natureza, espaços de convivência e fitness.

- **Sustentabilidade ambiental**: a preocupação com as questões ambientais é um caminho sem volta da nossa sociedade. Por isso, imóveis de alto padrão são projetados para eficiência energética e uso de fontes renováveis.

- **Flexibilidade dos espaços** - a flexibilidade no uso dos espaços é uma tendência-chave, com imóveis adaptáveis às mudanças de vida dos moradores, como o trabalho home office, chegada de crianças, presença de pets e hobbies.

A busca por imóveis de alto padrão reflete o desejo por um estilo de vida mais moderno, saudável e sustentável, alinhando-se com as expectativas de uma sociedade em constante evolução.

O mercado de alto padrão em Piracicaba

Em Piracicaba, a venda de imóveis de alto padrão é uma tendência frente aos empreendimentos que estão sendo alavancados no município, bem como a representatividade econômica da cidade - que lidera a Região Metropolitana de Piracicaba, com 24 municípios.

De acordo com dados do Mapa da Riqueza, realizado pelo Centro de Políticas Sociais da FGV (Fundação Getúlio Vargas), a população de Piracicaba é a 40ª com a maior renda média

entre as cidades brasileiras com mais de 50 mil habitantes.

"Piracicaba é uma cidade com senso econômico muito pujante, como confirmado pelo senso de 2022, tendo um crescimento demográfico e econômico acima da média brasileira, o que faz com que ela se torne atrativa para novas construtoras, novos negócios ou empreendimentos, o que reflete no mercado imobiliário", relata o gerente de venda de imóveis da Frias Neto Consultoria de Imóveis, João Paulo Miori.

Recentemente, o vice-presidente Geraldo Alckmin também anunciou a proposta de aumentar em 12.650% as verbas federais voltadas à moradia no Brasil, o que deve manter o mercado imobiliário aquecido.

Considerando o mercado de alto padrão em Piracicaba, somente a Franzolin Engenharia já lançou, junto à Frias Neto, dois



Nos dias de hoje, os consumidores estão buscando diferenciais que vão além da beleza e qualidade do imóvel

grandes empreendimentos: Sodero Residencial e Rio 330. Além disso, a empresa se prepara para apresentar outras novidades.

Conheça os imóveis de alto padrão em Piracicaba com a Frias Neto

Atualmente a Frias Neto Consultoria de Imóveis é líder no segmento imobiliário em Piraci-

caba, contando com setores exclusivos para venda de imóveis prontos, lançamentos e locação de imóveis, além de um setor específico para imóveis comerciais, industriais e logísticos, o Frias Neto For Business.

Você pode obter uma consultoria especialista através do telefone ou WhatsApp (19) 3372-5000.



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

110 ANOS DA PUBLICAÇÃO DAS PRIMEIRAS PALAVRAS CRUZADAS

Imagens: Divulgação

Adolpho Queiroz

O dia 22 de dezembro de 2023 marcou os 110 anos de um dos mais divertidos e instrutivos passatempos publicados pela imprensa internacional: as palavras cruzadas. Introduzidas na Inglaterra pelo editor do caderno de diversão do jornal New York World, da cidade de Liverpool, Arthur Wynne, em 22 de dezembro de 1913, com o nome de word-cross o passatempo ganhou o mundo e hoje movimenta inúmeros profissionais e empresas especializadas.

Sua origem estaria ligada aos laterculus, construídos na Roma antiga, século IV antes de Cristo, onde as pessoas interessadas tinham que construir palíndromos que podiam ser lidos tanto em linhas horizontais, como em verticais. Segundo o designer de jogos Luiz Dalmonte Neto, "as inscrições mais antigas desse jogo foram encontradas nas ruínas de Pompéia, cidade italiana destruída no ano 79 pela erupção do vulcão Vesúvio". Também se dá como origem um jogo infantil difundido na

Inglaterra no século XIX, denominado "quadrados mágicos", publicado em livros infantis.

Quando implantou o jogo no jornal inglês, o editor passou a "dar dicas" sobre a palavra a ser escrita nos espaços com uma, duas, três, diversas letras, distribuídas num espaço em forma de losango. Dez anos depois o jogo era publicado na Europa e, a partir dali, espalhou-se pelos jornais de quase todo o mundo.

No Brasil, elas chegaram em 1925, no Rio de Janeiro, sendo publicadas pelo jornal "A Noite", depois disso espalharam-se pelos grandes e médios jornais e abriram espaços para a contratação de especialistas na área, denominados curciverbalistas. Considerado um dos cinco maiores mercados mundiais para este tipo de diversão, o país desenvolveu-se ainda mais com a criação de grandes empresas especializadas, como as que editam, como a Coquetel, da Ediouro Comunicação, criada em 1948. Hoje a editora possui mais de 60 títulos, com diversos níveis de dificuldades



Arthur Wynne, o criador das palavras cruzadas

difundidos por todo o país e distribui palavras cruzadas para 600 jornais brasileiros. Para estagiários que queiram aprender a trabalhar com este segmento, os salários indicados variam entre R\$ 1.200 a 1.800,00 mensais. As empresas Rosfer Editorial e a Folhapress são também gran-

“Sua origem estaria ligada aos laterculus, construídos na Roma antiga, século IV antes de Cristo, onde as pessoas interessadas tinham que construir palíndromos que podiam ser lidos tanto em linhas horizontais, como em verticais”

des distribuidores corporativos de palavras cruzadas.

Há torneios nacionais e internacionais para o divertimento e, hoje, via internet, através do twitter, Facebook, blogs e sites especializados é possível resolver problemas com a impressão dos jogos em papel ou no próprio computador, através da utilização de um programa denominado Kurupira Crossword.

Junto com o Sudoku, jogo dos sete erros, horóscopo e tiras de histórias em quadrinhos, as palavras cruzadas atraíram leitores fieis aos jornais e revistas brasileiros na atualidade. Além disso tem importante papel didático na formação de jovens estudantes do ensino médio, auxiliando na memorização e consolidação de conceitos, em área mais complexas, como a química, por exemplo, para a qual existe vasta bibliografia nacional e internacional.



O primeiro jogo publicado por Wynne.



CAFÉ CO DORFO
MUSICA




Adolpho Queiroz - Elisabete Bertolini

📅 11/01/2024
🕒 18 HRS



Stela Manfrinato

📱 📺 📺 Portal Nova 15
www.nova15piracicaba.com.br

Espectáculo “Expedição Atlântico” e oficina de circo para as crianças são destaques da Secretaria da Cultura

A questão da poluição ambiental é o mote do espetáculo “Expedição Atlântico”, na Biblioteca de São Paulo, traz história sobre dois catadores de lixo que constroem um mundo de diversão e sonhos apenas com sacolas e lonas plásticas. Na Oficina Cultural Alfredo Volpi terá oficinas circenses que ajudarão a criançada a compreender como o corpo se move, sente e se adapta a diferentes espaços, além de trabalho em equipe, concentração e confiança

Quem quiser aproveitar um passeio gratuito com as crianças sobre meio ambiente tem a opção da Biblioteca de São Paulo, com o espetáculo teatral “Expedição Atlântico” dois criativos catadores de lixo transformam sacolas plásticas em poesia visual, criando imagens, divertidas criaturas e incríveis cenários para onde são capazes de viajar, e onde viverão as aventuras e brincadeiras com muita música. Além desta opção de passeio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo há outras dicas, como: Inscrição para oficina de circo para as crianças na Oficina Cultural Alfredo Volpi; Campeonato de embaixadilha, oficinas, jogos no Museu do Futebol; Contaço de histórias, Esquenta Carnaval, Sonorização de Filmes, Oficina de Férias sobre Drones e Mágica Sustentável nas Fábricas de Cultura; Oficina infantil de experiências musicais para bebês organizada pelo Museu Casa Mário de Andrade que será feita no Museu Casa das Rosas, entre outros.

Confira mais detalhes abaixo:

Espectáculo Expedição

Atlântico

A BSP, Biblioteca de São Paulo, no Parque da Juventude, em 13 janeiro, às 16h, terá o espetáculo “Expedição Atlântico”, com a Cia. Truks. Na história, dois catadores de lixo muito especiais são capazes de construir, de quase nada, especialmente, sacolas e lonas plásticas, um mundo fantástico, de diversão, bom humor e muitos sonhos. Na medida em que recolhem o lixo da grande cidade, o transformam em verdadeira poesia visual, criando belíssimas imagens, divertidas criaturas e incríveis cenários para onde são capazes de “viajar”, e onde viverão as suas pequenas aventuras e brincadeiras. O espetáculo, assim, trata não somente da importante questão do lixo, como também do combate à marginalização do ser humano, de forma leve, por vezes bem-humorada e em outras com muita poesia. É só chegar e entrar, não precisa de inscrição.

Gratuito, 13 de janeiro, das 16h às 17h, mais informações BSP

Inscrição para oficina de circo para as crianças

Em Itaquera, a Oficina Cultural Alfredo Volpi convida o público a apro-



A programação do Museu do Futebol promete tirar todo mundo de casa para se divertir (Giba Marques Divulgação)

veitar o período de férias para aprender novas linguagens artísticas. A partir do dia 20, sábado, ocorre a Oficina de Circo para Crianças (7 a 12 anos) que mostrará os princípios básicos da acrobacia, tais como: figuras, pirâmides, portagem e duo acrobático, utilizando a metodologia do circo social como ferramenta de descoberta coletiva. A Oficina será realizada todos os sábados até 24/02, das 10h às 13h. As inscrições devem ser feitas entre 2 e 18/01 (aqui) e os participantes serão selecionados pela ordem de inscrição.

Gratuito, Oficina Cultural Alfredo Volpi

Diversão em família

Está procurando atividades para fazer com as crianças em janeiro? Para quem ama o esporte mais popular do mundo, o Museu do Futebol, é um ótimo passeio. As atividades oferecidas na Praça Charles Miller integram a programação Férias no Museu e incluem campeonato de embaixadilha, oficinas, jogos e muitas

brincadeiras relacionadas ao futebol. O ex-jogador do Palmeiras, Wendel, e Letícia Silva, a fera da alinha, confirmaram presença na programação. A exposição temporária Futebol de Brinquedo continua em cartaz com entrada gratuita.

A programação Férias no Museu acontece de terça a domingo das 10h às 17h, até 31/01, na Praça Charles Miller, em frente ao Museu do Futebol. Durante todo o período, o público pode utilizar os jogos e equipamentos disponibilizados na área externa do museu, gratuitamente. Todos os dias, haverá também atividades especiais com hora marcada, como futsinuca inflável, oficina de confecção de pipas, desafio de Chute ao Gol, jogo Passa ou Repassa do Futebol, confecção de brinquedos manuais e muito mais. Gratuito todos os dias neste período de férias.

Programação e mais detalhes no site Museu do Futebol

Contaço de histórias, Esquenta Carnaval, So-

norização de Filmes e muito mais

As Fábricas de Cultura estão repletas de atividades, sempre gratuitas. A Cia. Conto no Pé da Árvore vai até a Fábrica de Cultura Jaçanã, no dia 13/01, sábado, às 14h, para apresentar a contaço de histórias “Tio Barata é um barato”. A apresentação brinca com o ritmo do samba-rock em uma história de humor, dança e brincadeiras. No domingo, 14, das 10h às 17h, a Fábrica de Cultura Vila Nova Cachoeirinha recebe o Esquenta Carnaval dos Blocos Jah É e Urubó é Aki Ó, tradicionais da região norte.

Na Fábrica de Cultura Brasilândia a diversão começa com a “Oficina de Férias: Sonorização de Filmes”, onde o público aprenderá a inserir sons em trechos de longas-metragens. A atividade é no dia 16/01, terça-feira, às 14h. Outra opção é a “Oficina de Férias: Imersão na Realidade Virtual”, dia 18/01, quinta-feira, às 14h, na Fábrica de Cultura Vila Nova Cachoeirinha. Neste encontro, os participantes experimentarão a tecnologia e a sensação do metaverso com os Óculos Quest 2.

Já na Fábrica de Cultura Cidade Tiradentes, em 10/01/24, às 15h30, terá a "Oficina de Férias - Drones Tello DJI". Nesta transmissão ao vivo pelo Instagram, é possível conhecer as diversas possibilidades oferecidas pelo drone, como voos, pilotagem acrobática e suas técnicas bem como conceitos básicos desta pequena aeronave.

E ainda, a "Oficina de Férias: Mágica Sustentável", que será on-line, pelo Instagram, o Palhaço Mi, ensinará truques de mágica com materiais encontrados facilmente na nossa casa, o encontro contará com mistérios e segredos, para participar da oficina, separe itens recicláveis como: garrafa pet, papel, barbante e tesoura sem ponta, em 09/01/24, às 16h.

Mais informações Fábricas de Cultura

Oficina infantil de experiências musicais para bebês

O Museu Casa Mário de Andrade está passando por um restauro, mas a equipe do Núcleo de Ação Educativa continua ativa ocupando o Museu Casa das Rosas, na Avenida Paulista, com atividades diversas. E nas férias não será diferente: no dia 13/01, sábado, das 10h30, acontece a oficina infantil de Experiências Musicais para Bebês. Nesta atividade, crianças de até 3 anos, juntamente com seus responsáveis, irão desfrutar de uma experiência musical guiados por educadores musicistas. As inscrições ficam abertas até 12/01.

Gratuita, serão disponibilizadas 15 vagas para participação presencial, mais informações

Oficina "Cartazes aterrorizantes" e curso "Uma breve história da monstruosidade"

Crianças e famílias têm um encontro marcado com o suspense e a diversão durante as férias de janeiro, no MIS - Museu da Imagem e do Som. A equipe do Educativo do Museu convida para a oficina "Cartazes aterrorizantes", que acontece durante todas as terças-feiras do mês de janeiro, com entrada gratuita.

Os cartazes de cinema cumprem uma função importante na divulgação dos filmes, atuando para chamar a atenção das pessoas e instigando a curiosidade sobre determinado título. Alguns cartazes de filmes de terror são bastante icônicos; por exemplo, os olhos suplicantes no cartaz de A bruxa de Blair, a cena do nado em Tubarão e o palhaço Pennywise aparecendo no cartaz de It permeiam o imaginário do público em todo o mundo. A partir desses e outros exemplos de produções clássicas do cinema de terror, os participantes criarão seus próprios cartazes por meio de colagens, com materiais fornecidos pela equipe do Educativo MIS.

E ainda no MIS, terá o curso presencial "Uma breve história da monstruosidade". Os monstros sempre povoaram o imaginário de inúmeras sociedades e povos. Mas, de onde eles surgem e por que nos assombram até hoje? Em seis encontros, o curso mergulhará nas narrativas monstruosas mais famosas do mundo, nas formas como foram adaptadas até hoje e nos temas universais que elas contemplam. De Drácula a Monstros S/A, por que amamos essas criaturas tão estranhas? As aulas serão nos dias 29 e 31 de janeiro, 02, 05, 07 e 09 de fevereiro, segundas, quartas e sextas, das 19h às 21h, o valor é de R\$ 200, mais informações no site.

Férias gratuitas: Educativo MIS realiza oficina "Cartazes aterrorizantes" no mês de janeiro, mais infor-



Oficina de férias on-line "Mágica Sustentável" com o palhaço Mi

mações; Curso Uma breve história da monstruosidade mais detalhes no link

Visita monitorada gratuita na Sala São Paulo

A visita monitorada na Sala São Paulo, importante espaço de concertos da cidade, em Campos Elíseos, levará você para conhecer a história do edifício que abrigou a antiga estação da Estrada de Ferro Sorocabana, no período áureo do café, e hoje é a sede da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo. Durante as visitas, os educadores abordam sua importância como patrimônio histórico e marco da cidade; o processo de restauro e revitalização pelo qual passou no final da década de 90; e o projeto de construção da Sala São Paulo, sua acústica, estrutura e detalhes sobre o funcionamento da sala de concertos. As visitas aos sábados, domingos e feriados são gratuitas. E de segunda a sexta, é R\$ 5,00, por pessoa.

A Sala São Paulo é a casa da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo e, além da temporada anual da Orquestra e seus grupos, recebe ainda concertos e eventos de diversas outras instituições. Para

que o público possa conhecer todos os detalhes do prédio e da sala de concertos, a Visita Monitorada à Sala São Paulo acontece nos intervalos dessas atividades. Para não perder a viagem, agende e confirme a visita antecipadamente.

A visita pode ser feita também em inglês, espanhol ou francês (necessário agendar com, no mínimo, 5 dias de antecedência). A Sala São Paulo também oferece Visitas Monitoradas com audiodescrição para pessoas com deficiência visual. Consulte a agenda e inscreva-se através do e-mail visita@osesp.art.br.

Se você for de metrô ou trem, pode descer na estação do metrô ou trem da Luz e lá tem a nova passagem que vai por dentro e liga o Complexo Cultural Júlio Prestes (onde fica a Sala São Paulo) à estação da Luz. De carro, tem estacionamento e a entrada é pela Rua Mauá, 51. Se for de aplicativo de transporte, pode colocar o endereço: Rua Mauá 51, onde tem uma área de embarque e desembarque no estacionamento da Sala, sem passar pela cancela.

De segunda a sexta, das 9h00, 13h00 e 16h30; sa-

bado às 13h30; domingo (em dias de concerto matinal) às 13h00; feriados sob consulta; visita com audiodescrição sob consulta, mais informações no site

Inscrições abertas para oficina de criação de esculturas e reciclagem de argila

Na Oficina Cultural Alfredo Volpi, em Itaquera, para maiores de 6 anos, acontecerá a "Oficina de Criação de Esculturas e Reciclagem de Argila" que ensinará a como reutilizar o material para fazer novas obras. Os encontros serão todas as sextas-feiras, de 19/01 a 23/02, das 14h às 17h, e as inscrições vão de 2 a 17/01 (aqui). As crianças devem estar acompanhadas dos responsáveis. A "Oficina Vamos Jogar Teatro!?", com aulas às terças-feiras, de 23/01 a 05/03, das 19h às 21h30, introduz os participantes à vivência nas artes cênicas por meio de jogos e pelo olhar sobre o entorno da região em que vivem. Maiores de 16 anos podem se inscrever entre 8 e 20/01. Os materiais são disponibilizados durante todas as formações.

Gratuito, mais informações em Oficinas Culturais

Saiba como controlar os gastos e não se endividar

Economista Gecilda Esteves dá dicas de como se organizar financeiramente para o começo do ano



Foto: Divulgação

É possível arcar com todos os custos sem se endividar, sabendo como controlar os gastos

Com as festas de fim de ano passando, as pessoas tendem a se preocupar um pouco mais com os gastos. Um presente aqui, outro ali, as compras para a ceia, enfeites, viagens, acabam aumentando as contas de casa, e, sem perceber, você pode se auto endividar, independente se mora sozinho ou com outras pessoas e isso gera consequências para os próximos meses.

Mas, segundo a economista e contadora Gecilda Esteves, é possível arcar com tudo isso sem se endividar, sabendo como controlar os gastos. Pensando nisso, ela separou cinco dicas para você se organizar financeiramente depois do fim do ano, confere só:

1 Estabeleça um limite de gastos

É muito importante já sair de casa sabendo quanto se pode gastar, isso evita com que os valores ultrapassem o orçamento e você precise usar mais limite do cartão, por exemplo.

2 Faça uma lista do que você precisa comprar

Saia de casa já focado em que tipo de gastos precisa fazer, essa é a senha para

não comprar itens desnecessários, por mais atraentes que pareçam ser. "Eu realmente preciso disso agora? Quanto essa comprinha extra vai impactar no meu orçamento?"

3 Compare preços

Hoje em dia, com tanta tecnologia, é muito mais fácil comparar valores. Ou seja, você não precisa ir de loja em loja para saber o preço das coisas; existem aplicativos que fazem isso por você e podem lhe auxiliar nesse processo.

4 Aprenda a dizer não ao apelo das liquidações

Essa é, definitivamente, uma das partes mais difíceis para as pessoas, mas é importante entender que não é porque está "baratinho" que você deve comprar, certo?

5 Garanta seus investimentos mensais

Por maior que sejam seus gastos em dezembro, com as compras natalinas, não deixe de economizar e investir. Não gaste se você não puder poupar nem que seja um pouquinho. Poupe: esse valor vai fazer diferença na construção do seu patrimônio financeiro.

“Saia de casa já focado em que tipo de gastos precisa fazer, essa é a senha para não comprar itens desnecessários, por mais atraentes que pareçam ser. “Eu realmente preciso disso agora? Quanto essa comprinha extra vai impactar no meu orçamento”

O futuro dos meios de pagamentos: descubra as tendências que vão revolucionar suas transações financeiras



Túlio Iannini

Os meios de pagamentos estão passando por um período de crescimento e evolução, o que nos permite enxergar os próximos dois anos com mais maturidade. De acordo com os números apresentados pela ABECS (Associação das Empresas de Cartões de Crédito e Serviços), os cartões, incluindo débito, crédito e pré-pagos, devem manter um crescimento consistente em 2024. No entanto, espera-se um crescimento um pouco mais elevado para os cartões pré-pagos. Em 2022, as operações de cartões de crédito cresceram 29,4%, os de débito 7,4% e os pré-pagos impressionantes 94,4%. Com base nos dados até agora em 2023, espera-se que as operações de débito cresçam menos, enquanto os pré-pagos devam superar os 110% de crescimento.

O Pix, sistema de pagamentos instantâneos, também está apresentando um crescimento significativo, com um aumento de 15% em comparação ao ano anterior. Em outubro deste ano, foram registradas mais de 4 bilhões de operações Pix, de acordo com o Banco Central. Além disso, as instituições de pagamentos autorizadas pelo BC devem ter um crescimento próximo a 24%. Atualmente, 111 instituições estão na lista de autorizadas, e espera-se que esse número continue a crescer nos próximos anos. São Paulo lidera a lista, seguido por Minas Gerais, Paraná e Rio de Janeiro. Das autorizadas, apenas 23 operam como participantes diretos do Pix, mas espera-se um crescimento ainda maior dos participantes indiretos, que atualmente somam 651.

O ITP (Iniciador de Transação de Pagamentos) também está em ascensão, com um crescimento de 40% no número de instituições autorizadas, totalizando atualmente 34 no país. Embora o volume de operações do ITP tenha aumentado consideravelmente, ainda há um potencial maior que a plataforma pode alcançar. A expectativa é que o ITP para recorrência seja lançado em maio de 2024, após um adiamento que estava previsto para agosto de 2023.

O Banco Central cumpriu praticamente toda a agenda para os meios de pagamentos em 2023, implementando medidas como monitoramento, bloqueio e devoluções parciais, marcação de fraude não transacional, novos contadores antifraude, liquidação não prioritária, consulta em lote no DICT (Diretório de Identificadores de Contas Transacionais), MED 2.0 (mecanismo exclusivo do Pix criado para facilitar as devoluções em caso de fraudes), novas regras de limite para o Pix, guia de implementação dos procedimentos de devolução no Pix e critérios e condições para terceirização de atividades BaaS - Bank as a Service.

Embora o Pix automático tenha sido muito aguardado em 2023, sua implementação foi adiada para outubro de 2024. Por outro lado, no ano

passado, o DREX - moeda digital brasileira - ganhou destaque este ano, com a seleção de empresas para a fase piloto e debates significativos na sociedade a partir de julho.

Em 2024, esperamos ver um amadurecimento ainda maior no ambiente de meios de pagamentos. As novas fintechs autorizadas terão um período para se adequarem tecnologicamente e em termos de gestão,

assim como as iniciantes no arranjo Pix. Para as fintechs já estruturadas e preparadas, haverá oportunidades para atender um mercado em crescimento nas operações Pix, principalmente nos setores de recorrência e apostas eletrônicas.

Também podemos esperar uma maior exploração das contas digitais de nicho, à medida que o conceito de "Embedded Financial" - tendência que visa incluir soluções financeiras ao portfólio de empresas que não possuem core business no mercado financeiro - se consolida com as APIs para BaaS. Empresas de diversos segmentos passarão a oferecer serviços de pagamentos e financeiros dentro de seus arranjos existentes, aproveitando as oportunidades que antes eram de difícil acesso.



Grupo BOM JESUS
Assistência Funeral

Atendimento 24h
(19) 3422-7617

Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.

<p>Matriz Piracicaba/SP Rua José Pinto de Almeida, 689 Telefone: (19) 3422-7617</p>	<p>Rio das Pedras/SP Rua Nove de Julho, 20 - Centro Telefone: (19) 3493-4005</p>
<p>Rio Claro/SP Rua Seis, 783 - Centro Telefone: (19) 3524-5252</p>	<p>São Pedro/SP Av. Saudade, 156 Telefone: (19) 3481-3322</p>

www.bomjesuspiracicaba.com.br

SR. CARLOS AUGUSTO, Faleceu dia 29pp na cidade de Piracicaba, aos 69 anos de idade e era casado com a Sra. Sofia Pereira dos Santos Augusto. Era filho do Sr. Jose Augusto e da Sra. Francisca da Conceição Muniz Augusto, falecidos. Deixou a filha: Eliane Vicentino dos Santos. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 30pp às 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. PAULO ROBERTO DE SOUSA, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 47 anos de idade, era casado com a Sra. Maria José de Campos Dionísio. Era filho do Sr. Paulo de Sousa e da Sra. Maria Jose de Sousa. Deixou os filhos: Thiago Rodrigues de Sousa; Daniel Rodrigues de Sousa; Derick Pereira de Sousa; Lorena de Sousa. Deixa parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 31pp às 09:00hs saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. NAIR DURRER DE CASTRO, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era casada com o Sr. Lourival de Castro. Era filha do Sr. José Durrer e da Sra. Rita Germano Durrer, falecidos. Deixa os filhos: Reginaldo de Castro casado com Evelin Silva Machado de Castro, Ana Claudia de Castro Franzoni casada com Paulo Rogerio Franzoni, Valdir Luiz de Castro. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 30pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende Sala - 03, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM: SAVIO TARANTO VECHINE, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba aos 28 anos de idade. Era filho do Sr. Jose Antonio Vechine e da Sra. Meire Rosana Taranto Vechine. Deixa a irmã: Sara Taranto Vechine. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 30pp às 07:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ ROBERTO GAVA, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba aos 71 anos de idade. Era filho do Sr. Joaquim Gava e da Sra. Yolanda Bologna Gava, falecidos. Deixa os filhos: Luiz Roberto Gava Filho, Marcela Buxo Gava. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 31pp às 11:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Charqueada, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. VERA LUCIA VALVERDE, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era filha do Sr. Domingos Valverde e da Sra. Antônia Franzol Valverde, falecidos. Deixa irmão, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 31pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Lar dos Velhinhos, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. CACILDA DARIO, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 91 anos de idade e era filha do Sr. João Dario e da Sra. Maria Dario, falecidos. Deixa irmãs, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 31pp às 10:00 horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUCIA RIZZETTO SIMONI - Faleceu dia 31pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era viúva do Sr. Mario Simoni. Era filha do Sr. Paschoal Rizzetto e da Sra. Maria Anunciata Pantarolo, falecidos. Deixa as filhas: Claudete Helena Simoni e Nilza Aparecida Simoni.

Deixa netos, bisnetos, tataraneta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 31pp às 16:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MATILDE FERNANDES RODRIGUES DA SILVA - Faleceu dia 31pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Lazaro Domingues da Silva. Era filha do Sr. Rafael Fernandes Rodrigues e da Sra. Palmira Bucci, falecidos. Deixa os filhos: Gilberto Donizete Domingues da Silva, Sueli Aparecida Domingues da Silva casada com Antonio Olimpio dos Santos, Rita de Cassia Domingues da Silva casada com Jose Maria da Rocha, Antonia Cristina Domingues da Silva casada com Enivaldo Conceição Gomes, Maria Jose Domingues da Silva casada com Takayuky Sasaki, Lazaro Domingues da Silva Junior casado com Adriana Cristina e Fabio Vlademir Domingues da Silva casado com Elisangela Ferreira Domingues. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 31pp às 17:00 horas 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. ODÉLIA GALVÃO TOLEDO DE CAMARGO - (DÉA), Faleceu dia 31pp na cidade de Piracicaba, aos 89 anos de idade e era viúva do Sr. Rodolpho de Camargo. Era filha do Sr Sylvio Galvão de Camargo e da Sra. Odélia Toledo Galvão, falecidos. Deixa as filhas: Marcia Regina Toledo de Camargo Ranzani casada com Adriano Ranzani, Mirna Lia de Camargo Corazza casada com Alexandre Aguiar Corazza, Maria Flavia Toledo de Camargo. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. seu corpo foi trasladado para a cidade de São Pedro e o seu sepultamento deu-se dia 31pp às 16:30horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque Morumbi - Sala 05, seguindo para o Cemitério Parque Morumbi. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. DOLORES MINGORANCE ALAMINO CINTRA, Faleceu dia 31pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade e era viúva do Sr. Antonio Henrique de Araujo Cintra Neto. Era filha do Sr Jose Mingorance e da Sra. Conceição Alaminio, falecidos. Deixa os filhos: Eneid de Araujo Cintra casado com Luciane Moraes Dias Cintra, Eder de Araujo Cintra casado com Maria Claudia Martins Cintra, Elaine Aparecida Cintra, Eliana Mara de Araujo Cintra, Evandro Antonio de Araujo Cintra. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 31pp às 17:00horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARLENE FERNANDO FANHANI, Faleceu dia 31pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e foi casada com o Sr. Claudio Rogerio. Era filha do Sr. João Fernando e da Sra. Olga Gutierrez Fernando, falecidos. Deixa o filho: Felipe Franhani Machado, casado com Ana Leticia Pedross dos Santos. Deixa os irmãos: Durval Fernando e Maria Roseli Fernando das Neves. Deixa ainda vários sobrinhos. O seu sepultamento deu-se dia 01pp às 15:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba sala- Esmeralda, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA ROSELI SILVA GENEROSO, Faleceu dia 31 pp na cidade de Piracicaba, aos 80 anos de idade e era filha dos finados Sr. Pedro Antonio da Silva e da Sra. Joana Aurora de Campos Silva. Deixou os filhos: José Fernando Generoso, já falecido; Pedro Henrique Generoso; Marcos André Generoso. Deixa ainda os netos: Fernanda Galdi Generoso; Pedro Henrique Generoso Filho; Carolina Tomé Generoso; Enrico Abe Generoso. Deixa ainda demais familiares. O seu sepultamento deu-se-á dia 01pp às 13:00 horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos

de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. WILSON ANDERSON DE ALMEIDA PIRES, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 42 anos de idade e era casado com a Sra. Andreia Gomes da Silva. Era filho do Sr. Benedito de Almeida Pires, falecido e da Sra. Marcia Aparecida Antonio. Deixou os filhos: William Fernandes Pires e Vitoria Silva Pires. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 01pp às 10:00 horas no Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

MENINA - JULIA DA MATA CORREA, Faleceu na cidade de Piracicaba era filha de Alex Correa e Evelyn da Mata Santos. Deixa parentes e amigos. O velório ocorreu dia 02pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Rubi das 16:00 as 17:00 horas. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. DINA DE CAMPOS GASPAS CORREA - Faleceu dia 01pp na cidade de Santos, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Antonio Gaspar Correa. Era filha do Sr. Vicente de Campos e da Sra. Elisa Barbosa de Campos, falecidos. Deixa as filhas: Maria Olivia Gaspar Correa Matos casada com Everton Ronchal Matos e Maria Elisa Gaspar Correa. Deixa também 01 neta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 02pp às 16:00 horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 05, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ADEMAR BARALDI, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade e era viúvo da Sra. Luiza Antonia Bortoleto Baraldi. Era filho do Sr. Essio Baraldi e da Sra. Maria Libardi, falecidos. Deixa os filhos: Edson Baraldi e Raquel Baraldi Vicentim casada com João Nivaldo Vicentim. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 02pp às 16:00hs saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho Sala-01, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

DR. IVAN ALMEIDA PANTALEÃO - Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 94 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Ignez Arantes Pantaleão. Era filho do Sr. Jose Cassata Pantaleão e da Sra. Adelia Almeida Pantaleão, falecidos. Deixa os filhos: Marcos Arantes Pantaleão, Ivan Almeida Pantaleão Filho (já falecido) que foi casado com Elisa Phillipowski Costa Pantaleão e Ivens Arantes Pantaleão casado com Cleiry Bartocci Pantaleão. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 02pp das 09h00 as 17h00 no Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba na Sala - Esmeralda. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO PEREIRA DE SOUZA, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 50 anos de idade. Era filho do Sr. Avelino de Souza e da Sra. Maria Pereira, falecidos. Deixa a filha: Thamires Leite de Souza. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp às 10:00hs saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA CREUSA DIAS GONÇALVES DOS SANTOS, Faleceu anteontem na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era viúva do Sr. Sebastião Gonçalves dos Santos. Era filha dos finados Sr. Joaquim Moreira Dias e da Sra. Joana Maria de Jesus. Deixou os filhos: Fernando Dias dos Santos; Juarez Gonçalves dos Santos; Sueli Dias dos Santos; Miguelita Gonçalves dos Santos. Deixa ainda netos, bisnetos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se ontem às 10:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende Sala - 03, para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

DANILO DA SILVA MINGATTI, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 32 anos de idade. Era filho do Sr. Marcos Donizeti Mingatti e da

Sra. Lourdes de Fatima da Silva Mingatti. Deixa o filho: João Pedro de Brito Mingatti. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp às 09:00hs 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.

SRA. NAIR MONTIBELLER MEZZACAPPA, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade, era viúva do Sr. Roberto Mezzacappa. Era filha do Sr. Antonio Montibeller e da Sra. Thereza Nicolau, falecidos. Deixa sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp às 16:30 horas saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala B, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. HELENA MANFRINATO GABRIEL, Faleceu dia 02pp na cidade de São Pedro, aos 79 anos de idade, era viúva do Sr. Munir Gabriel. Era filha do Sr. Euclides Manfrinato e da Sra. Laura Rogero Manfrinato, falecidos. Deixa os filhos: Samir Manfrinato Gabriel casado com Luciana Martins Manfrinato Gabriel, Carlos Eduardo Lucas da Silva casado Renata Domingues. Deixa netos, bisneto, tataraneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 13:30 horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. APARECIDA DOS REIS, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 89 anos de idade, era filha do Sr. Joaquim Mauricio dos Reis e da Sra. Perciliana Maria de Jesus, falecidos. Deixa os irmãos: Conceição dos Reis Giovanetti, Salvador dos Reis, Benedito dos Reis, Maria Gabriela dos Reis, falecida, Vitor dos Reis, falecido, Jorge dos Reis, falecido, Jonas dos Reis, falecido José dos Reis, falecido, Glicelina dos Reis Alves, falecida, Isabel dos Reis, Onofre dos Reis, João Mauricio dos Reis, Salvador dos Reis, João Mauricio dos Reis. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 13:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 1, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. WALTER SEBASTIÃO ROSSI, Faleceu dia 03pp na cidade de Saltinho, aos 73 anos de idade e era casado com a Sra. Angela Maria Bertoli Rossi. Era filho do Sr. João Rossi e da Sra. Alice Tolotti Rossi, falecidos. Deixa o filho: Walter Ricardo Bertoli Rossi casado com Luciana Camila Artur Rossi. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ILDEFONSO DOMINGOS TEODORO, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade. Era filho do Sr. Valdomiro Domingos Teodoro e da Sra. Maria Aparecida Teodoro, falecidos. Deixa os filhos: Margarete Domingos Theodoro casada com Jucelino de Souza, João Domingos Theodoro e Juraci Domingos Theodoro. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUIZA RISSATO DE CAMARGO, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era casada com o Sr. João Heliodorio de Camargo. Era filha do Sr. Ettore Rissato e da Sra. Angelina Ferri, falecidos. Deixa os filhos: Marisa Aparecida Camargo, Odair Aparecido de Camargo e João de Camargo. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo

Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE MARIA CANCELLIERO, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade e era casado com a Sra Arlete Passari Cancelliero. Era filho do Sr. Vicente Antonio Cancelliero e da Sra. Maria Villotti Cancelliero, falecidos. Deixa os filhos: Fernando Passari Cancelliero casado com Marta Regina Rizzo Cancelliero, Fabio Passari Cancelliero, Jose Maria Cancelliero Junior casado com Alessandra Scarcella Cancelliero, Maria Laura Passari Cancelliero Oliva casada com Marcelo Carlos Oliva. Deixa netos, demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 05pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 07:30hs até as 11:00hs. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. CICERO BATISTA DOS SANTOS, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era casado com a Sra. Berenice Maria Avelino dos Santos. Era filho do Sr. João Baptista dos Santos e da Sra. Luiza Baptista dos Santos, falecidos. Deixa os filhos: Maria Lucia dos santos Silva casada com Carlos Pereira Silva; Marilene Batista dos Santos Rossi casada com Sidnei Rossi; Carlos Jose dos Santos casado com Deise Correa da Silva Santos; Claudio Batista dos Santos casado com Debora Correa da Silva Santos; Celso Batista dos Santos; Marcelo Batista dos Santos casado com Karina Frassetto dos Santos. Deixa ainda netos e bisnetos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério Parque da Ressurreição Sala- A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SANDRA APARECIDA SANT'ANNA, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade e era filha do Sr. Francisco Sant'anna, falecido e da Sra. Deolinda de Oliveira Sant'anna. Deixou a filha: Bruna Sant'anna Piacentini. Deixou os irmãos: Antonio Luis; Francisco Carlos; Sidnei Geraldo. Deixa ainda demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 16:00hs saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 02 seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. BENEDICTO IGNACIO, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 86 anos de idade e era casado com a Sra. Brasília Maria Carlos Ignacio. Era filho do Sr. Joaquim Ignacio e da Sra. Hilda Domiciano, falecidos. Deixou os filhos: Luzia Aparecida Ignacio, Luiz Aparecido Ignacio, Leonidas Aparecido Ignacio, Laercio Ignacio, Leonor Ignacio, Lucia de Fatima Ignacio e Luzinete Ignacio. Deixa ainda netos, bisnetos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 16:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende sala-03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ROSELI APARECIDA PIRES, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 49 anos de idade e era filha do Sr. Hermínio Leopoldino Pires, falecido e da Sra. Maria Sílvia Regina Camargo Pires. Deixou os filhos: Weverton Rodrigo Pires Ambrosio; Mariana Valquiria Pires da Silva; Lucas Felipe Pires; Maria Stefani Pires da Silva. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 05pp 15:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende sala-01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ANTONIA BENEDITA DE FATIMA OLIVEIRA, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade e era filha do Sr. Irma Benedita de Oliveira, falecida. Deixa os filhos: Geraldo Jorge Pedreira Neto casado com Daiane Fernanda Costa Pedreira, Gilberto Jorge Pedreira casado com Leticia Pedreira, Rodrigo Jorge Pedreira (falecido), Gisllaine Cristina de Souza. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

REVISTA Us

07 de janeiro de 2024

Feijhonys

**Sucesso gastronômico da Internet,
exclusivo pra PiraCult!**

Turismo Cabanas em meio à natureza

Filhos Novo protocolo reduz
broncodisplasia em bebês

Saúde Você sabe o que é envelhecimento ovariano?

Vida Saudável Dores nas articulações
na terceira idade

piracult



Com a avó, Dona Jovelina, que protagoniza diversos vídeos

Orgulho do Sertão

Definitivamente a Internet veio para dar voz a quem, sem ela, talvez jamais fosse ouvido (ou visto). O que foi o rádio no início do século vinte e a TV na década de cinquenta é o que a rede virtual representa hoje para talentos emergentes como Douglas da Silva Oliveira. Douglas, não: Feijhonys! O menino do agreste é um expoente da gastronomia nas redes sociais, e falou com exclusividade pra PiraCult!

PiraCult: Pra começo de conversa: quem é Feijhonys?

Meu nome é Douglas da Silva Oliveira, mas sou conhecido como "Feijhonys" na internet. Tenho 20 anos, nasci na cidade de Crato, no interior do Ceará, onde moro até hoje com a minha avó, mãe, padrasto e prima.

PiraCult: E porque "Feijhonys"?

O nome "Feijhonys" vem do meu apelido no ensino médio, que era "Feijão". Esse apelido tem uma história engraçada, de uma vez que fui dormir na casa de um amigo e tava todo mundo comendo mungunzá, e eu que já tava com muito sono, acabei cochilando. Quando acordei tinha um feijão no meu rosto, e desde esse dia ganhei o apelido de Feijão. Todo mundo passou a me chamar assim, pegou bastante, e a partir dele surgiu "Feijhonys"

PiraCult: Com que idade e de que forma você despertou para a arte da culinária? Sempre achei muito legal ver as pessoas cozinhando, mas para eu mesmo aprender, foi mais por necessidade. Quando terminei o ensino

médio, eu estava desempregado e comecei a ver a batalha da minha mãe, que acordava 5h da manhã pra fazer comida, limpar a casa e ir trabalhar. Então decidi começar a fazer o almoço todo dia e ajudar ela nas tarefas.

PiraCult: E como foi esse processo de levar a sua arte gastronômica para a internet?

Eu sempre gostei de gravar vídeos, mas agora com tantas tarefas domésticas eu não tinha mais tanto tempo. Então foi aí que eu pensei: por que não começo a mostrar minha realidade? Fazendo o almoço, limpando a casa...

PiraCult: Em qual momento você percebeu que se tornou alguém famoso? Quando postei o meu primeiro vídeo o retorno foi assustador!

Em 1h já tinha meio milhão de visualizações, e eu não sabia o que fazer. E até hoje não me acho famoso não, pra mim famoso é o Luciano Huck, a Anitta (risos). Mas comecei a perceber que

sou conhecido quando eu ia no mercado fazer compras e de repente as pessoas começavam a me parar, tirar foto, elogiar meus vídeos. Até influenciadores como o Lucas Rangel, Dayanne Bezerra, Bota Pó, Raissa Chaddad e Diva Depressão me seguem e vêm meus vídeos, e isso é muito legal.



E teve receita especial em homenagem a Piracicaba! Confira agora no QRCode!

PiraCult: Recentemente você foi convidado para uma premiação de tik-tokers. Como foi viajar e participar desse evento? Sim, quando recebi o convite demorei pra

acreditar, porque imagina aí todo ano você acompanhar a premiação da sua casa, e de repente ser convidado e ainda indicado em uma categoria? Eu comemorei muito com minha família, aproveitei bastante o evento e conheci influenciadores que acompanho. Foi a segunda vez que viajei pra São Paulo. Concorri na categoria #CleanTok, de vídeos de limpeza, e por mais que não tenha vencido, pra mim uma grande vitória.

PiraCult: Como você lida com os haters e os críticos ao seu trabalho e estilo de conteúdo na internet? Hoje em dia eu aprendi que, por mais que a gente tente, nunca conseguimos agradar todo mundo, então eu nem me esforço mais pra isso. Costumo receber críticas que vão desde o jeito que eu cozinho, as diferenças de tradições culinárias, até o meu cabelo cacheado.

Mas as vezes essas críticas começam a virar preconceito, como por exemplo, esses dias uma moça comentou no meu vídeo que não me suportava,

e quando outra seguidora perguntou o motivo, ela respondeu "esse cabelo ridículo". E isso eu não tolero! Se a gente se calar nesses casos, as pessoas vão continuar mascarando o preconceito como se fosse uma crítica simples.

PiraCult: Você pensa em buscar se profissionalizar na área de gastronomia?

Sim, quero muito. Inclusive já estou prestes a começar um curso EAD, e será incrível pra melhorar ainda mais meu conteúdo. Mas também tenho me aventurado por estilos diferentes de vídeo: limpeza, estilo de vida, etc.

PiraCult: E onde você sonha chegar por meio do seu talento e vocação? Tenho sonhos simples. Quero um dia ter a minha casa, dar uma casa pra minha mãe, avó e sobrinhos, conhecer a gastronomia do Brasil inteiro e o principal que é trabalhar muito, pra continuar mudando a vida da minha família. ■

Você sabe o que é envelhecimento ovariano?

O ginecologista Alessandro Scapinelli explica que essa transformação é fisiológica e acontece com todas as mulheres, gradualmente.

Imagem: Banco de Imagem



Manter hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática de atividades físicas encabeçam a lista de medidas que ajudam a enfrentar esse processo de envelhecimento

Estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que a população brasileira está envelhecendo e há mais mulheres do que homens em se tratando de idosos no País. Ademais, a expectativa de vida é de 73,3 anos, em média, para eles e de 80,3 anos para elas.

Diante desse cenário, o contingente feminino deve estar atento e cuidar mais e mais da saúde, inclusive em se tratando de questões ginecológicas, como é o caso do chamado envelhecimento ovariano. Este acontece gradualmente com todas as mulheres e leva à perda da capacidade de manter a produção hormonal fisiológica, tão necessária para o bem-estar, comprometendo também a fertilidade.

O ginecologista Alessandro Scapinelli explica que o envelhecimento ovariano se manifesta ainda no ambiente intrauterino, quando a mulher tem aproximadamente 20 semanas de vida (pico da população de folículos). "A partir daí, o ovário começa a diminuir sua população de folículos até o momento da menopausa, no qual restarão aproximadamente mil folículos, sendo que a mulher nasce com um milhão e meio", ressalta.

Ainda segundo Alessandro Scapinelli, com o envelhecimento ovariano surgem vários distúrbios: queda de energia; irregularidades menstruais; risco de doenças relacionadas ao processo de envelhecimento, como as cardiovasculares; depressão,

osteoporose; sono fragmentado; funções intestinais comprometidas, diminuição da memória; e desequilíbrio hormonal. Tais fatores comprometem inclusive a qualidade da vida e a saúde emocional.

Sobre o desequilíbrio hormonal, o ginecologista ensina: "É uma das consequências-chave em se tratando de envelhecimento ovariano. A queda de todos os hormônios produzidos pela mulher, como estradiol, progesterona e testosterona, exerce impacto negativo no cérebro. Por isso, é preciso equilibrar esses hormônios para a manutenção das funções fisiológicas".

Alessandro Scapinelli reforça a necessidade de educar as mulheres acerca do processo de envelhecimento ovariano. Manter hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática de atividades físicas encabeçam a lista de medidas que ajudam a enfrentar esse processo. "É preciso enfatizar que todas as glândulas, tecidos e órgãos têm a mesma idade do ovário, sendo preciso cuidar de tudo e manter uma visão integrativa e geral da saúde".

O médico enfatiza ser determinante conscientizar as mulheres para que entendam o processo de envelhecimento e a importância da reposição hormonal, para que vivam e envelheçam da melhor maneira possível. "É fundamental uma avaliação individualizada para reequilibrar toda a orquestra hormonal e, assim, prosseguir no processo de longevidade saudável", conclui.

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 - Uniodont Piracicaba | CRO nº 2.111

Rua Alferes José Caetano, 1352 - Centro

t. 19 3401-1770 | uniodontopiracicaba.com.br



uniodonto U

O nosso sorriso é único.

“...o envelhecimento ovariano se manifesta ainda no ambiente intrauterino, quando a mulher tem aproximadamente 20 semanas de vida (pico da população de folículos)”

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

CdVac
Vacinas para todas as idades

Conheça
nosso pacote
vacinal

Proteção para
mamãe e o bebê

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

(19) 9999.5.3322



Dores nas articulações: veja dicas de como amenizar o desconforto na terceira idade

Alongamentos e atividades físicas são essenciais para neutralizar os efeitos do envelhecimento

Foto: Freepik



Uma sensação bastante incômoda e que pode atrapalhar nas atividades do dia a dia é a dor nas articulações e nos idosos a tendência é que elas sejam mais frequentes, devido a doenças da terceira idade, como a artrite e a artrose, por exemplo. Essas dores podem aparecer nos cotovelos, ombros, mãos, pés e em outros lugares do corpo. Existem diversas formas de tratamento e a coordenadora técnica da Home Angels, maior rede de cuidadores supervisionados da América Latina, Janaína Rosa alerta para cuidados que ajudam a trazer mais qualidade de vida para os acometidos com alguma dessas doenças.

Primeiro passo: procurar um especialista

O diagnóstico é o ponto de partida para tratar qualquer dor ou incômodo. "Um médico especializado é capaz

de avaliar cada caso e chegar a um diagnóstico correto. A partir disso pode prescrever medicações ou orientar atividades que ajudem a aliviar as dores e neutralizar os efeitos do envelhecimento nas articulações", afirma Janaína.

Mudança de hábitos

Após diagnosticar então será necessária a mudança em alguns hábitos, como a realização de exercícios físicos. "Os músculos são fundamentais para a proteção das articulações, por isso devem ser fortalecidos e preservados. Atividades como hidroginástica e natação podem ser ótimas opções. Caminhadas e alongamentos para melhorar a flexibilidade também ajudam, já que movimentar-se é o que importa", ressalta.

Cuidados com a alimentação

Manter uma dieta equili-

brada para a manutenção do peso adequado deve ser uma das prioridades nos cuidados com a terceira idade. "O excesso de gordura no corpo pode sobrecarregar as articulações, provocando desgaste e a possível ocorrência de lesões. Por isso, um acompanhamento nutricional e cuidados com a alimentação auxiliam diretamente no bem-estar", destaca.

Procure ajuda profissional

O auxílio de um cuidador para realizar essas atividades faz toda a diferença no tratamento. "Ter um profissional capacitado para esse acompanhamento é garantir que esse idoso realizará todos os exercícios em segurança, não esquecerá seus medicamentos e nem de comer na hora certa, além, é claro, de ser uma companhia para que esse assistido não se sintá só", completa Janaína.

Menopausa e Memória



Luiz Antonio da Silva Sá

Nosso objetivo não é explicar os mecanismos pelo quais se processam esta tão importante e às vezes difícil fase na vida de uma mulher, mas temos de fazer uma introdução ao tema para ficar mais claro.

Como tem a primeira com o nome de menarca, a menopausa é a última menstruação. Muitas vezes, o termo é empregado indevidamente para designar o climatério, que é a fase de transição do período reprodutivo, ou fértil, para o não reprodutivo na vida da mulher, devido à diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários, sendo um período que antecede e precede a menopausa, durando alguns anos.

Embora a sintomatologia do climatério seja individualizada, há várias alterações que podem acometer a mulher nesta fase, entre as quais podemos citar: fogachos, secura vaginal, alterações da pele, irritabilidade, fadiga, depressão, problemas cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, dislipidemia, além de situações de estresse, como por exemplo ter de lidar com problemas de filhos, "síndrome do ninho vazio", sensação de envelhecimento, doença dos pais, problemas conjugais e profissionais.

Durante a transição para a menopausa, um dos sintomas que mais se sobressai é a alteração da memória e concentração. Sintomas relacionados à cognição (memória, atenção, execução) estão entre as manifestações clínicas e comuns desse período, talvez até impactadas pelas alterações ditas acima. Concentração diminuída, perda de memória e dificuldade para realizar multitarefas costumam ser comuns. Estudos demonstram que mais de 60% das mulheres possuem alguma queixa relacionada à memória nesta fase de suas vidas.

A percepção do declínio da memória e aumento do esquecimento é motivo de estresse, desconforto social e baixa autoestima.

Sem criar nenhum pânico nas mulheres, mesmo porque existem medidas preventivas, mas sabendo que a Demência da Doença de Alzheimer é mais comum no sexo feminino, uma boa avaliação médica é necessária nessa fase de vida, na qual se avaliam fatores protetores e de risco e procura-se tratar destes últimos.

Não se sabe ao certo porque isso acontece, porém, considerando que estes sintomas coincidem com a deficiência estrogênica, atribui-se a diminuição da ação biológica do estrogênio em circuitos cerebrais específicos, que pode influenciar no risco de doenças neurológicas cognitivas que podem se manifestar na mulher idosa.

Quando a mulher chega ao consultório médico relatando as queixas acima, o médico, em primeiro lugar, tem de afastar ou tratar as três doenças mais prevalentes nessa etapa da vida, que levam a déficits de memória, aumentando as queixas relacionadas ao esquecimento, que são: Insônia, Ansiedade e Depressão, que são mais prevalentes na mulher do que no homem. A atuação do médico, principalmente do ginecologista e do clínico, é a conscientização de que esses sintomas são comuns e devem fazer os tratamentos adequados, além da orientação, para a paciente, das mudanças nessa fase da vida.

A terapia de reposição hormonal (TRH) não é indicada para tratamento da memória, porém, usada com critério, é a principal terapia para o alívio dos sintomas relacionados ao hipoestrogenismo, melhorando os sintomas e a qualidade de vida e, conseqüentemente, a memória.

Em conclusão, como em todas as fases da vida, deve-se sempre estimular atividades físicas e mentais, além de tratar das doenças, tais como hipotireoidismo, diabetes, dislipidemia, hipertensão arterial

Luiz Antonio da Silva Sá

Especialista em Clínica Médica, Geriatria e Gerontologia, e docente da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná (FEMPAR).

para redução do risco cardiovascular, juntamente com diminuição do peso e cessação do tabagismo.

Seguindo-se estas orientações, certamente o impacto da alteração de memória, nesta fase de vida será muito menor.

HC Famema reduz broncodisplasia em bebês menores de 28 semanas com novas técnicas de ventilação pulmonar

Toda a equipe multidisciplinar de neonatologia do hospital participou do treinamento realizado pela biofarmacêutica Chiesi em parceria com a NeoUp



Foto: Divulgação

O Hospital das Clínicas da Famema (Faculdade de Medicina de Marília) conquistou importantes transformações no atendimento aos recém-nascidos com menos de 28 semanas e, conseqüentemente, às suas famílias, depois que toda a equipe multidisciplinar de neonatologia passou por uma capacitação em ventilação pulmonar. Uma das principais doenças decorrentes do parto prematuro, a broncodisplasia pulmonar (BDP), foi reduzida em 33%, em bebês prematuros extremos, após o treinamento. A condição é caracterizada por alterações na função respiratória dos recém-nascidos, gerando uma dependência de oxigênio ou de assistência respiratória por um período prolongado, afeta 50% dos bebês prematuros com menos de 28 semanas e cerca de 30% dos menores de 32 semanas.

Os bebês com BDP, geralmente passam por longos períodos de internação, o que exige esforços econômicos e emocionais de suas famílias e de toda a sociedade. Para minimizar os riscos do desenvolvimento da condição, são necessários manejos respiratórios especiais desde as primeiras horas de vida.

Foi com base nessa pre-

missa, que os profissionais de saúde do HC Famema participaram da terceira edição do curso realizado pela biofarmacêutica Chiesi em parceria com a NeoUP, instituição de educação médica especializada na área de neonatologia. O curso oferece aos profissionais de saúde envolvidos na assistência neonatal atualização de conhecimentos técnico-científicos para otimizar os cuidados com o recém-nascido com insuficiência respiratória.

Entre os protocolos compartilhados para minimizar o risco do bebê desenvolver BDP estão: cuidados respiratórios iniciais com o recém-nascido, desde o nascimento até a UTI neonatal e protocolos de ventilação e manejo do surfactante exógeno, agente tensoativo que tem importância fundamental na mecânica pulmonar.

“Foi bastante visível a redução da broncodisplasia nos menores de 28 semanas ao longo do curso, que possibilitou à equipe do hospital acesso a técnicas compatíveis com as necessidades das UTIs neonatais de Marília. Estamos longe da capital e o acesso a profissionais, como tivemos, conhecendo um novo modo de ventilação, foi bastante rico e importante para toda a nos-

sa equipe”, analisa Alexandra Zayed, pediatra e responsável técnica da UTI neonatal do HC Famema. Ela ressalta que o curso “promove transformações globais, envolvendo a qualidade de vida do recém-nascido, as tomadas de decisão à beira leito e toda a parte assistencial”.

Além do HC Famema, outros seis hospitais de cinco diferentes regiões do Brasil participaram do curso oferecido este ano. Desde sua primeira edição, em 2021, 40 equipes multiprofissionais de 12 diferentes hospitais em todo o país já foram treinadas. Só no ano passado, foram sete turmas com 217 alunos. Entre os participantes, 54,5% são neonatologistas, 18,2% pediatras e 13,6% enfermeiros.

“Trabalhamos continuamente ao lado da comunidade médica para melhorar o nível de cuidados aos recém-nascidos prematuros. Cientes de que nem todos os hospitais no Brasil têm protocolos implementados e equipe clínica treinada para seguir as diretrizes, assumimos o compromisso de contribuir com o desenvolvimento desses profissionais e, conseqüentemente, de aumentar a assistência aos prematuros e suas famílias”, comenta Marcio Penha, diretor médico da Chiesi.

Escoliose em adolescentes: como prevenir?



Carlos Barsotti

Muitos adolescentes, principalmente, durante seu estirão do crescimento, que ocorre na puberdade, enfrentam dores decorrentes do desvio da coluna vertebral todos os anos, correndo graves riscos de desenvolverem sérios problemas de saúde caso não identifiquem esta condição antecipadamente. Por mais que este seja um cenário muito frequente nesta faixa etária, existem métodos eficazes de combate à sua piora, trazendo qualidade de vida aos jovens sem que tenham que sofrer conseqüências severas em seu futuro. Deles, o mais eficaz é, sem dúvidas, o colete para escoliose.

Considerando as tipologias de escoliose mais comuns, a idiopática é a que mais acomete os adolescentes – a qual pode apresentar níveis de evolução variados, a depender de cada caso. Segundo dados da OMS, cerca de 2% e 3% dos adolescentes em todo o mundo são afetados por essa patologia e, embora sua causa seja desconhecida e, portanto, difícil de prevenir no sentido estrito, o acompanhamento regular com profissionais de saúde permite que consiga ser identificada em seus estágios iniciais e, com isso, consiga ser prevenida.

Existem diversos programas de rastreamento nas escolas, também conhecidos como “school screening,” que desempenham papéis fundamentais para identificar a escoliose em seus estágios iniciais, de forma que os profissionais da área consigam realizar a intervenção precoce com foco em trazer melhoras significativas no prognóstico. Com eles, se torna possível identificar o grau da curvatura presente no adolescente e, assim, direcioná-lo para o melhor tratamento.

Nos casos em que as curvas estão mais propensas a piorar, o uso dos coletes ortopédicos se mostra como opções altamente recomendadas, uma vez que seu principal objetivo é evitar que a curvatura progrida para um ponto em que a cirurgia seja necessária. Quando utilizados no tempo correto, um estudo publicado no “New England Journal of Medicine” demonstrou uma taxa de sucesso de 72% na prevenção da progressão da curva a um ponto que requer cirurgia – sobretudo, naqueles que o usam por, pelo menos, 17 horas por dia.

O tipo e o projeto do colete são escolhidos de acordo com a localização e a gravidade da curva, considerando que cada um deles traz suas próprias características e recomendações conforme o estado no qual o adolescente se encontra. Hoje, existem modelos altamente desenvolvidos em 3D e S4D, que representam inovações significativas no tratamento da escoliose idiopática. Essas tecnologias utilizam métodos de fabricação avançados, permitindo um ajuste mais preciso e confortável ao corpo do jovem, junto com muitos outros benefícios para seu tratamento.

Fora essa personalização garantindo um encaixe exato e de maior eficácia, a precisão no design com o aumento do conforto pode melhorar a adesão do jovem ao modelo, capaz de potencializar significativamente o resultado a ser obtido. Mas, paralelamente a este uso, é extremamente importante que o adolescente diagnosticado com escoliose realize sessões de fisioterapia, com um direcionamento mais preciso para melhorar a força, flexibilidade e postura do paciente.

Essa orientação e monitoramento constante é fundamental para assegurar que os exercícios sejam feitos corretamente, o que criará uma abordagem de tratamento mais holística quando integrada ao

colete ortopédico. Juntos, esses componentes oferecem uma abordagem abrangente e eficaz para a gestão da escoliose idiopática, apoiando a saúde e o bem-estar dos adolescentes afetados.

A escoliose idiopática do adolescente é uma condição complexa, mas com a detecção e intervenção precoces, sua progressão pode ser interrompida ou retardada, especialmente quando tratada com o uso dos coletes ortopédicos

nos casos recomendados. Contudo, é importante destacar que eles representam não apenas uma forma de correção física, mas também uma abordagem que requer compreensão, paciência, e suporte psicossocial.

Por isso, considerando que sua adaptação pode ser um desafio tanto físico quanto emocional para o adolescente, é essencial que ele tenha suporte integral de sua família, dos amigos e da equipe médica. Com este apoio multidisciplinar e compromisso clínico, será possível transformar a jornada de um adolescente com escoliose em uma história de sucesso e resiliência.

Dr. Carlos Eduardo Barsotti é cirurgião ortopedista formado pela Faculdade de Medicina da USP, Mestre em Ciências da Saúde e Pós-graduado pela Harvard Medical School.

Uso em excesso de redes sociais aumenta a sensação de solidão



Pesquisas associam uso exagerado de eletrônicos a problemas como baixa autoestima e satisfação social, depressão, ansiedade e distúrbios de sono

Mais conectados, porém mais tristes e sozinhos. Esse paradoxo reflete o perigo do mau uso das redes sociais. Tanto que não faltam dados relacionando o excesso de eletrônicos a problemas como baixa autoestima e satisfação social, depressão, ansiedade e distúrbios de sono. Mas, então, por que tanta gente ainda vive grudada nas telas?

Por um lado, ninguém discute que elas facilitam contatos, encontros, interações e troca de informações. E tiveram papel fundamental na pandemia, aproximando quem estava longe, inclusive dentro das unidades de terapia intensiva (UTI). Por outro, sabe-se que elas são pensadas quase como que para viciar. Trata-se do mesmo mecanismo de recompensa que ativa neurotransmissores associados à expectativa diante de um prêmio ou atividade prazerosa. Por isso é tão difícil parar.

Além disso, direcionam o que a pessoa vê de acordo com suas preferências e convidam o usuário a passar horas completamente absorto, num fenômeno que alguns especialistas chamaram de dissociação – quando a pessoa perde o senso de autoconsciência e da passagem do tempo.

Recentemente, num painel apresentado por pesquisadores numa conferência sobre interação homem-máquina em New Orleans, nos Estados Unidos, pesquisadores alertaram que isso pode comprometer o gerenciamento de tarefas no dia a dia e os objetivos de vida. No final, fica apenas a sensação de perda de tempo – desperdiçado apenas na barra de rolagem.

Antes mesmo da pandemia, pesquisadores americanos da West Virginia University já haviam soado o alerta. Intrigados em sa-

ber o impacto das experiências online na solidão, avaliaram mais de mil alunos com idades entre 18 e 30 anos. Resultado: para cada 10% de aumento nas interações ruins, os participantes relatavam um crescimento de 13% na sensação de estar sozinho. Mas o oposto não ocorreu: o mesmo aumento nas experiências boas não melhorou a percepção de isolamento.

“O problema é que as redes sociais só mostram coisas boas, momentos felizes, comemorações de conquistas. A pessoa compara com sua vida, com suas experiências e até com sua aparência e acaba se sentindo inferior”, observa Victoria Domingues, psicóloga do Hospital Israelita Albert Einstein.

Pior ainda no caso dos adolescentes, fase em que a pessoa está mais em busca da aprovação do grupo. “Os cliques acabam refletindo no humor”, diz a especialista. “Estamos vendo uma geração cada vez mais ansiosa e deprimida.”

Sabe-se que as redes vieram para ficar, mas para tirar proveito do lado positivo delas, vale ficar atento a alguns sinais de alerta. Quando checar o celular é a primeira coisa que a pessoa faz antes de sair da cama, se prefere ficar em casa em vez de sair com amigos ou a família ou de fazer outras atividades saudáveis como exercícios, se passa a se comparar com os outros ou apresenta piora no rendimento escolar ou no trabalho é hora de repensar seus hábitos.

“É preciso lembrar que elas provocam dependência”, frisa Victoria. “O uso não pode interferir nas atividades diárias a ponto de atrapalhar o trabalho, o sono, a boa alimentação, o convívio com os demais”, completou a psicóloga.

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11910
Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 72911
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80192
Dr. Paulo Humberto Remondi 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

Clinica Orthos
Ortopedia e Traumatologia

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

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

“O uso não pode interferir nas atividades diárias a ponto de atrapalhar o trabalho, o sono, a boa alimentação, o convívio com os demais”

VENDA MAIS ANUNCIE NO RÁDIO

NO. 1 DIFUSORA NO. 550

LÍDER ABSOLUTA DE AUDIÊNCIA EM PIRACICABA E REGIÃO

PROGRAMA TROCANDO IDEIAS Mariana Meneghini

FALE CONOSCO (19) 98170-7010

Grupo **Planalseg**
Corretora de Seguros

SEGUROS
Condomínio | Vida
Saúde | Auto | Imóvel

CONSÓRCIOS
FINANCIAMENTOS E
REFINANCIAMENTOS DE
VEÍCULOS

**CRÉDITO COM GARANTIA DE
IMÓVEIS**

SOLICITE UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!
(19) 3447-2000

planalseg@planalseg.com.br - www.planalseg.com.br
planalsegcorretoradeseguros

Imagem: Divulgação

Olheiras: quais são os tipos e as estratégias mais eficazes para combatê-las?

Os cremes realmente funcionam para amenizar as manchas ao redor dos olhos? Os cosméticos devem ser associados a outros tipos de tratamento? O que pode piorar o quadro?

Thais Szegö

Que realmente funciona para amenizar as olheiras? O primeiro passo é identificar o tipo específico que você possui. Além disso, é crucial evitar esfregar os olhos e escolher a melhor estratégia de tratamento. A Agência Einstein entrevistou especialistas e traz abaixo dicas sobre o assunto:

Tipos de olheiras

Existem três categorias de olheiras: as pigmentares, que surgem devido ao acúmulo de melanina, resultando em uma coloração amarronzada; as vasculares, desencadeadas por alterações na circulação local, deixando o tecido ao redor dos olhos com uma tonalidade azulada ou avermelhada; e as estruturais, as mais profundas, que se tornam visíveis quando a pessoa possui a região ao redor dos olhos mais afundada, criando a impressão de sombra.

Hábitos e influência genética

Geralmente, há uma influência genética no surgimento das olheiras, mas hábitos como a privação de sono e o tabagismo têm a tendência de agravar a situação, comprometendo a circulação sanguínea, inclusive nas pálpebras. A “Esfregar os olhos com força também não é indicado, pois pode causar um trauma na região, deixando-a mais pigmentada”, alerta Bárbara Miguel, dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein.

Além disso, a condição tende a ficar mais evidente em pessoas com a pele mais fina. O mesmo se aplica a indivíduos que emagreceram bastante, resultando na diminuição dos coxins de gordura que conferem volume ao rosto, assim como àqueles que envelheceram, enfrentando a reabsorção óssea, redução dos coxins

de gordura e flacidez da pele. Esses fatores podem contribuir para a profundidade da região ao redor dos olhos.

Tratamentos e melhores cremes

No que diz respeito ao tratamento, as olheiras pigmentares podem ser combatidas com laser e microagulhamento, usando ativos com efeito clareador. Já no caso das olheiras vasculares, são recomendados tratamentos com laser e luz intensa pulsada para melhorar o aspecto dos vasos sanguíneos. O ácido hialurônico é uma opção eficaz para o tipo estrutural, pois ajuda a preencher a região e a projetá-la para frente, reduzindo o contraste entre luz e sombra e tornando as olheiras menos visíveis. Muitas vezes, o médico precisa combinar mais de um método, especialmente quando as olheiras são mistas, ou seja, com mais de um tipo.

Os cremes são bem-vindos como complemento do tratamento em todos os casos, e alguns cuidados devem ser observados ao escolher esses produtos.

“A pele das pálpebras é a mais fina do que a do corpo e tem características especiais. Por isso, ela necessita de produtos próprios e a sua aplicação deve acontecer com os dedos deslizando delicadamente de dentro para fora em cima e em baixo, sem fazer círculos em volta dos olhos, seguindo o sentido da drenagem linfática”, recomenda o dermatologista Abdo Salomão Jr, sócio efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia, membro da American Academy of Dermatology, da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia e do Colégio Ibero Latino-Americano de Dermatologia.

Rótulo do cosmético e ajuda do médico

No rótulo do cosmético, devem estar presentes substâncias como vitamina C e K, ca-

“A pele das pálpebras é a mais fina do que a do corpo e tem características especiais. Por isso, ela necessita de produtos próprios e a sua aplicação deve acontecer com os dedos deslizando delicadamente de dentro para fora em cima e em baixo, sem fazer círculos em volta dos olhos, seguindo o sentido da drenagem linfática”



feína, peptídeos, niacinamida, retinol, hidroquinona, arbutin, óleos de maracujá e girassol, além do ácido hialurônico, kójico, retinóico, tioglicólico ou glicólico. No entanto, antes de escolher um para levar para casa, o ideal é consultar o dermatologista, para que ele indique as melhores opções para o seu caso, garantindo que a fórmula ofereça o melhor resultado possível e não provoque a piora da situação: “cosméticos e procedimentos inadequados podem pigmentar ainda mais a região”, alerta Salomão Jr.

Alguns cremes para olheiras vêm em embalagens diferentes, feitas de cerâmica ou com bolinhas na ponta para auxiliar na aplicação do produto. Os especialistas consideram que essas embalagens podem melhorar a experiência, proporcionar relaxamento e estimular a circulação local. No entanto, eles alertam que o design e a matéria-prima dessas

embalagens não fazem muita diferença no efeito do produto. É necessário ficar atento para garantir que o material com o qual ela é fabricada não seja capaz de machucar a pele das pálpebras, o que poderia pigmentar a região, tornando as olheiras ainda mais evidentes.

No fim das contas, o que realmente faz diferença é seguir um protocolo personalizado prescrito pelo médico e aplicar o creme diariamente, duas vezes ao dia.

“É importante que ele seja o primeiro passo da rotina de skin care, pois, do contrário é possível que a fórmula indicada para o resto do rosto chegue às pálpebras e, como muitas vezes ela tem concentrações mais altas de ácidos, pode provocar irritações em volta dos olhos”, alerta Bárbara Miguel, do Einstein.

Fonte: Agência Einstein

CURSO Etiqueta Divertida

PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

DE FÉRIAS!

Consultora em Etiqueta, Receber Bem e Mesa Posta
Certificada pelo IEP Instituto de Etiqueta e Protocolo - Brasil
@bymoneescapota

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

VAGAS LIMITADAS

Para maiores informações:
(19) 999063357

APOIO: FOLHA DE PIRACICABA

PARCERIA: happy

REALIZAÇÃO: ByMone

Resolução de Ano Novo: bons hábitos e vida saudável

O novo ano chegou e, com ele, a promessa de renovação e bons hábitos. Ter uma vida saudável é unanimidade em todas as listas, e a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, dá algumas dicas. “O primeiro passo é se programar. Consultar um médico para fazer um check up, prestar atenção na qualidade do sono, determinar quais serão os dias de atividade física na semana, e definir quando ir às compras para ter itens de qualidade no dia a dia e manter uma rotina de alimentação saudável e nutritiva”.

A primeira semana já começa com um desafio: o que fazer com as sobras das ceias? “Congelar é uma excelente opção para que os alimentos durem por mais tempo e possam ser consumidos aos poucos para evitar tanto o desperdício

quanto o consumo excessivo em um período curto. Transformar os pratos em novas receitas, com vegetais, por exemplo, também ajuda a equilibrar a quantidade a ser ingerida e garante mais nutriente na refeição”, ensina a nutricionista.

No entanto, Renata lembra que é importante entender que não é necessário mudar todos os hábitos de uma vez. “Traçar pequenas metas, com prazo para serem executadas pode ser uma boa estratégia. Por exemplo, para quem não come frutas, uma boa meta seria começar a comer 1 porção todos os dias e aumentar esse consumo aos poucos”.

Na hora de abastecer a despensa, a dica é escolher alimentos frescos e evitar os processados. “Devemos abusar do consumo de saladas, legumes

cozidos, crus ou refogados, frutas, ovos e carnes magras. O ideal é a ingestão de 2 a 3 porções diariamente, além de 3 a 4 porções de legumes e verduras. Em pouco tempo, você já verá o reflexo na saúde”, indica a especialista.

Além da boa alimentação, é muito importante manter-se ativo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda uma média de 30 minutos de atividade física diária. “Exercícios ao ar livre e que ajudem a reduzir o estresse são muito bem-vindos. E uma boa noite de sono também é fundamental, dormir entre 7 e 9 horas, com qualidade, é um dos pilares para manter a boa saúde”, diz Renata.

A nutricionista ensina receitas para ajudar a entrar na rotina saudável.

Salpicão de peru



- 2 xícaras de chá de peru desfiado
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- ½ xícara de chá de azeitonas pretas picadas
- 1 maçã média picada em cubos
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 e ½ xícara de chá de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 xícaras de chá de batata palha
- Sal a gosto

Modo de preparo

Misture delicadamente todos os ingredientes, menos a batata-palha. Deixe na geladeira por 2 horas. Antes de servir, cubra a preparação com a batata

VALORES MARNITEX

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

SELF SERVICE A VONTADE

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

SÁBADO **R\$29,90**

CAÇAROLA Paulista RESTAURANTE

19 99804-6443 R. DONA LICA 119

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



Suco verde com água de coco

- 2 folhas de couve-manteiga picada
- 2 fatias médias de abacaxi
- Suco de 1 laranja
- 1 maçã sem casca e sem semente
- 500 ml de água de coco

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva gelado

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



Salada de rúcula com parma e figos

- ½ maço de rúcula baby
- 200g de presunto parma fatiado
- 2 figos cortados em 4 partes
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Monte a salada acomodando a rúcula em uma saladeira e tempere com a mostarda, o vinagre, o sal e a pimenta. Acrescente o presunto fatiado em rolinhos, intercalando com as fatias de figo. Sirva em seguida.



sodexo **USECRED**

ifood Faça seu Pedido Online

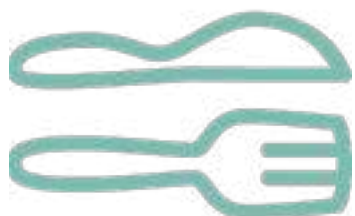
19 3377-5814

MOCAFE_PIRACICABA

VENHA EXPERIMENTAR! VEJA O CARDÁPIO EM NOSSAS REDES SOCIAIS

DOCES/BOLOS 	SALGADOS 	PÃES 
CAFÉS/SUCOS 	ALMOÇO 	
MASSAS 		

RUA PROFESSOR JOSÉ BENEDITO DE CAMARGO, 53 - PIRACICABA



Teto+ revestimento: praticidade e versatilidade estética

A Teto Vinílico, marca referência em inovação para revestimentos sustentáveis, apresenta a Teto+, linha de produtos que amplia a versatilidade de aplicação para tetos e paredes.

Com uma variedade de referências que somam mais de 40 versões que reproduzem a estética de madeiras, pedras, cimento, grafismos, arte e movimento, traz na combinação de diferentes padrões e coleções, a perso-

nalização de espaços a partir da criação de painéis únicos.

“Solução que atende a uma demanda do mercado, Teto+ é uma evolução do Teto Vinílico, lançado em 2020. A linha que reúne as mesmas vantagens do produto que tem transformado a forma de ver e projetar o teto, agora se expande para contemplar soluções para paredes com agilidade, estética e sustentabilidade”, destaca Laila Beserra, Gerente de Marketing Teto Vinílico.

Com resistência mecânica 30% maior que a do Teto Vinílico, o produto é a solução ideal para quem busca, além do design, facilidade na obra, segurança e durabilidade. Muito versátil, permite aplicação também em tetos e divisórias de ambientes.

Resistente à umidade, corrosão e imune a mofo e pragas, oferece garantia de 10 anos e não necessita de manutenção. O material não propaga chamas e é



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

100% sustentável. As combinações e variações de design ampliam as possibilidades com produtos já paginados, sem repetição entre as régua de 2,9m.

Mais leve e de fácil manuseio, é uma alternativa para quem deseja explorar a cria-

tividade com a prática do DIY (Do It Yourself), customizando os espaços. O produto pode ser aplicado em superfícies planas de quatro formas: adesivo de fixação; cola de silicone; parafusos direto na parede ou com perfil de sustentação (Plastilon).

Fotos: divulgação



Essa facilidade de instalação também traz uma vantagem para uso em espaços alugados, uma vez que o produto pode ser retirado e reinstalado em outro local sem comprometer a estrutura das placas.



Programação de férias com pets: como aproveitar o Verão em segurança

Especialista em comportamento animal traz dicas para lidar com o calor crescente e as programações junto à família em viagens e passeios

Foto: Divulgação



As férias de Verão são um momento especial para aproveitar ao lado da família, e isso inclui nossos amigos de quatro patas. Cleber Santos, CEO da Comport Pet e especialista em comportamento animal, compartilha dicas para garantir que suas férias com o pet sejam seguras e agradáveis, seja em casa, na praia, na piscina ou em viagens.

“Os animais não transpiram pela pele como os humanos e sim pelo focinho, coxim (a ‘almofadinha’ da pata), boca e barriga. Por isso, precisamos ter cuidados especiais. Alerta para animais de focinho curtos, que têm mais dificuldade de respiração”, explica Santos.

Alguns cuidados gerais, nessa época, devem ser diferentes do restante do ano. Para Santos, o cuidado com o calor é um fator que merece atenção redobrada nesse Verão, dado que estamos enfrentando as piores ondas de calor em todo o planeta.

Para o especialista, os tutores devem se preparar para esse Verão mais rigoroso, pois os pets vão sofrer mais do que o comum e mortes por calor vão aumentar cada vez mais.

“Pense em uma lista de cuidados e itens para seu animal de estimação. Escreva e leve na bolsa de viagem ou pregue na geladeira. Faça disso um hábito. É preciso investigar as necessidades deles, sair do senso comum e se atentar a detalhes que fazem total diferença para a segurança e o conforto deles”, destaca Santos.

Algumas dicas para o calor extremo:

- **Proteção Solar:** aplique protetor solar específico para pets em áreas sem pelos, como focinho, barriga e orelhas. A exposição ao Sol também afeta nossos

animais e pode causar câncer de pele neles (sim, eles também são suscetíveis a isso). Importante: não passe protetor solar de humanos, existem opções específicas para que o animal possa lamber e não se intoxicar.

- **Cuidado na tosa:** muitos tutores aproveitam as férias de verão para tosar seus pets a fim de “aliviar” a sensação térmica do bichinho, mas os pelos de cães e gatos são também sua proteção solar. Eles possuem pelagem “inteligente” que, de acordo com a época, pode se adaptar a diferentes temperaturas. Evite tosar em excesso seu animal, principalmente no calor.

- **Calor pode levar o pet ao óbito:** jamais deixe seu pet em um local fechado como um carro ou quarto de hotel sem ar-condicionado e sem ventilação. O calor excessivo pode ocasionar a elevação da temperatura do corpo e a falência dos órgãos, o que pode ser fatal.

- **Água a cada 20 a 30 min:** ofereça água fresca a cada 20 ou 30 minutos. Em dias de calor extremo, a desidratação pode ocorrer rapidamente, então tenha sempre dentro de casa (e nos passeios) potes e recipientes de água fresca espalhados pela casa ou na mochila, ou dê a eles cubinhos de gelo ou frutas congeladas para se refrescarem.

- **Dê banho com mais frequência:** está liberado dar um banho por semana, pois isso refresca e alivia o calor do seu pet. Lave-o com água em temperatura ambiente e não deixe de secá-lo bem com um secador em temperatura média.

- **Alimentação diferente:** Nessas condições quentes, os cães costumam se alimentar pior. Para o especialista, uma dica geral é investir em uma alimentação mais palatosa, fresca e úmida. As co-

midas naturais são sempre uma ótima opção para eles.

Se você vai curtir a praia ou a piscina com seu cão, se atente a essas outras dicas para aproveitar ao máximo essa época:

Cuidados na Praia:

- **Carteira de vacinação:** no Verão é mais comum a proliferação de parasitas, principalmente nas áreas de praia. Por isso, aplique o anti-pulgas recomendado por seu veterinário e tenha certeza que seu cão está com todas as vacinas em dia. Quando voltar de um passeio, verifique se o seu animal não pegou pulgas, carrapatos ou outros parasitas.

- **Calor pode queimar as pati-**

nhas: passeie na praia com o pet antes das 10h ou após as 17h, para evitar a maior incidência do Sol. A temperatura do solo pode queimar as patinhas, mesmo na areia da praia. Use a parte superior da mão para tocar o chão e sentir se não tem risco queimar as patinhas do seu pet.

Cuidados na Piscina:

- **Supervisão constante:** mantenha sempre supervisão quando o pet estiver próximo à água. Não assumo que todos os pets são naturalmente bons nadadores, pois isso é algo relativo e pode levar a um afogamento.

- **Ensino gradual:** introduza seu pet à água de maneira gra-

dual, respeitando o ritmo dele. Comece nas áreas mais rasas e reforce sempre experiências positivas com elogios e petiscos.

- **Secagem para evitar problemas de pele:** após o mergulho, seque bem seu pet para evitar problemas de pele, principalmente em raças que já apresentam predisposições a problemas de pele (é o caso dos Shih Tzus, Pugs, Yorkshires e Bulldogues Francês). Se possível, seque-os com o secador em temperatura média.

Seguindo essas dicas, você garantirá que as férias sejam especiais e seguras para toda a família, incluindo seu amigo de quatro patas.



Primeiro bebê piracicabano de 2024 nasce no Hospital Unimed

Nasceu, na madrugada do dia 01/01/2024, às 2h07, a filha de Luciléia Dias Nogueira, de 41 anos, e Renan Gonçalves Sartore, 32 de anos.

A garotinha Maya nasceu de parto cesárea, pesando 3.084 quilos, medindo 46 cm, pelas médicas obstetras Laís Gonzales e Sarah Mello de Macedo, que tiveram o auxílio da pediatra Tatiana Balleroni.



Gemelar

O segundo nascimento no HU foi registrado às 4h53: gemelar do sexo feminino - Lana e Liz. Mamãe Renata Aparecida Bueno Togni, de 37 anos, e papai José Noedi Togni Júnior, de 45 anos.

Noite de homenagem

Foi em reunião solene no auditório do Centro Administrativo da Unimed Piracicaba que o presidente da cooperativa médica, Carlos Joussef, recebeu Moção de Aplausos da Câmara de Vereadores pela realização da 1ª Festa das Crianças, que reuniu, em 12 de outubro, no Engenho Central, milhares de pessoas em um evento gratuito para a comunidade. Em uma propositura do parlamentar Gilmar Rotta, as instituições Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba), Simespi (Sindicato das Indústrias e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras), Secretaria de Cultura e Prefeitura Municipal também receberam homenagens pela parceria na iniciativa.



Ary Pedroso Junior, Carlos Joussef e Gilmar Rotta

Foto: Divulgação

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

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

ISO 9001 CERTIFICADA

(19)3301-3966 grupoprocont.com.br

SOB MEDIDA
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONCERTOS

SUB MEDIDA

MALUSA CALÇADOS

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

Malusá
CALÇADOS

CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS

ÓPTICA SÃO JOÃO

UM NOVO CONCEITO DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E ousadia

OPTICASAOJOAO

R. SÃO JOÃO, 1246
(19) 99919-5660

FUJI BOX FUJI

VIDROS, BOX E TELA MOSQUITEIRA

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

BOX DE VIDRO TEMPERADO BOX ACRÍLICO TELA MOSQUITEIRA

- Tampas Bisotes
- Molduras em Alumínio
- Aquários
- Vitraux

TAMPA DE VIDRO TEMPERADO MOLDEADA EM ALUMÍNIO

Rua do Rosário, 2296 - 8ª Pavista - Piracicaba-SP

19 3433.1632 19 9 7168.3292

Fuji Kawai @boxfuji vidraçaria

Cabanas em meio à natureza e decoração com fios sustentáveis

Fotos: Divulgação

A empresária Claudia Matarazzo atua há mais de 20 anos no mercado de casamentos, e muitas celebrações eram feitas na fazenda dela, em Mogi das Cruzes (SP). Ela precisava hospedar os convidados e a estrutura dos quartos já estava pronta em 2019. Um ano depois, a chegada da pandemia fez a empresária mudar de vez os rumos do negócio. Nas 11 cabanas na fazenda, a Claudia oferece aos hóspedes momentos que vão além do contato com a natureza. Nos últimos 3 anos, dos 19 milhões de turistas no Brasil, quase 20% optaram pelo ecoturismo.

Quem investe no setor de ecoturismo e viagens de bem-estar, como a Claudia, deve se preocupar com a natureza. Uma das práticas sustentáveis do hotel é a compostagem. Os resíduos orgânicos da cozinha viram adubo natural para as hortaliças servidas no restaurante do hotel. O Cabanas também recicla o lixo, conta com placas solares para aquecer a piscina, instalou biodigestor para os dejetos não poluírem o solo, fornece óleo de cozinha usado para a produção de biodiesel e utiliza madeiras de reflorestamento na construção e mobiliário.

O Cabanas Hotel, oferece infraestrutura com 10 aconchegantes cabanas que acomodam de 1 à 4 pessoas e a casa do campo que acomoda 2 pessoas. A decoração é rústica, porém, elegante, para quem ama estar no campo, mas não abre mão de conforto.

Estrutura do Hotel

Conta com o restaurante Dona Dora, a Varanda Pet, o Cabanas Spa by Humanizen, a Sala do Vale para corporativo, (30m²), o Salão do Lago para eventos (600m²), estacionamento interno gratuito, gerador em stand by, internet de fibra e wi-fi. O hotel oferece ótima gastronomia afetiva, com pensão completa inclusa nas diárias, com 4 refeições por dia.

Parceria com as empresas Wolff Cafés Especiais, Prosa Geleias Artesanais, Mel Mbee, Lira Pães de fermentação natural, Fazenda Manzano, Fazenda Atalaia, Chèvre Dumont, Luzz Cacau Chocolates "tree to bar", Cachaça Envelhecida Trato, Zest Licores, Salumeria Rabicó e Strikebar.

Diferencial

O Cabanas é o único hotel da região com os finais de Semana Temáticos, onde há experiências gastronômicas e outras vivências inclusas na programação. Seu propósito é oferecer bem estar em todos os sentidos: nas atividades de relaxamento e conexão com a natureza, no "atendimento com acolhimento", na culinária afetiva feita com ingredientes naturais e menos industrializados, na valorização dos produtos e produtores artesanais, nas experiências que informam e educam para uma melhor qualidade de vida e na divulgação da cultura brasileira.



Estação de massas artesanais



Fachada do restaurante



Hidro ao ar livre

A área de lazer conta com piscina climatizada, hidro ao ar livre com ozônio e cromoterapia, lago de contemplação, salão de jogos, redário, campo de futebol, pergolados, gazebos e sala de tv.



Deck da piscina climatizada



Cabana dupla para casal

Todas as acomodações possuem cama box, ar condicionado, aquecedor, frigobar, tv smart, secador, cofre, enxoval 300 fios, toalhas e amenities Trousseau e decoração com artigos têxteis feitos com fios sustentáveis, por artesãs da Paraíba e Minas Gerais.