

FOLHA DE PIRACICABA

EDIÇÃO Nº 286

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, domingo, 14 de janeiro 2024 | www.folhadepiracicaba.com.br

Cápsula ingerível que vibra no estômago pode ajudar no emagrecimento

Foto: Divulgação



Pág. 03

A vibração causada pela cápsula estimula sensores que criam a sensação de saciedade

Uma matéria publicada pela CNN Brasil/São Paulo, dia 25/12/2023, por Flávio Ismerimda, Editoria Saúde, trouxe uma nova esperança para milhares de pessoas.

De acordo com a publica-

ção, uma cápsula vibratória desenvolvida por Shriya Srinivasan PhD '20, ex-aluna de pós-graduação e pós-doutorado do MIT - Instituto de Tecnologia de Massachusetts - pode ser ingerida para auxi-

liar no emagrecimento. A vibração causada pela cápsula estimula sensores que criam a sensação de saciedade e provocou em animais uma redução de 40% na ingestão de alimentos.



Loja do Mecânico
Av. Independência, 1200

FRIASNETO
for business
friasneto.com.br

Cidade

Pág. 04

Amamentação cruzada; prática não é recomendada

Foto: Divulgação



Um dos principais riscos de amamentar o filho de outra mulher é a transmissão de doenças infecciosas; bancos de leite humano são considerados seguros.

Cultura

Pág. 24

Cidade

Pág. 13



Corredor brasileiro vence maratona no Walt Disney World

Cultura

Pág. 20

Férias no Museu da Imaginação conta com programação imperdível para toda família

Economia

Pág. 21

Brasileiros gastarão mais de R\$ 400 bilhões com Saúde

Cidade

Pág. 05

Alerta: intoxicação por monóxido de carbono pode matar em minutos

Foto: Divulgação



Somente manutenções periódicas podem minimizar os riscos invisíveis da intoxicação por monóxido de carbono

Estética

Pág. 29

Ninguém acima dele! Tudo sobre o Ácido Glicólico

Cidade

Pág. 16

Taxa de Serviços Públicos tem redução em 2024





Artigo

Lei Paulo Gustavo: auxílio e união entre Poder Público e artistas

A Lei Complementar nº 195 de 08 de julho de 2022, conhecida como Lei Paulo Gustavo, direciona R\$ 3,86 bilhões do superávit financeiro do Fundo Nacional de Cultura e do Fundo Setorial do Audiovisual a Estados e Municípios para fomento de atividades e produtos culturais, em razão dos efeitos econômicos e sociais da pandemia de Covid-19.

Trata-se do maior recurso destinado à cultura em que o Ministério da Cultura (MinC) fará a transferência dos recursos diretamente para Estados e Municípios. Em Piracicaba, são 66 projetos selecionados que contarão com estes recursos para oferecer cultura gratuita a população ao longo deste ano.

É, também, uma lei descentralizadora de recursos, uma proposta que vai diretamente ao encontro da proposta da gestão Luciano Almeida de descentralizar a cultura em todas as formas possíveis.

Para nós, do Poder Público, isso significa uma responsabilidade imensa em sermos minuciosos e cirúrgicos com a distribuição democrática e formal dos recursos aos artistas e fazedores de cultura de Piracicaba.

Pessoas físicas, empresas, pessoas jurídicas sem fins lucrativos, como associações, fundações e organizações da sociedade civil, todos receberão alguma fatia da lei.

Assim como Lei Aldir Blanc, que destinou R\$ 2,5 milhões a Piracicaba, em 2020 e 2021, a Lei Paulo Gustavo é executada com recursos do Governo Federal. É, ainda, uma homenagem a Paulo Gustavo, artista símbolo da categoria, vitimado pela doença.

Piracicaba recebeu, via Prefeitura, por meio da Semac (Secretaria Municipal da Ação Cultural), R\$ 3,09 milhões em recursos, para aplicação por meio da Lei Paulo Gustavo, divididos em quatro editais: Produção de Audiovisual e Ações de Formação, Demais Áreas – Projetos, Demais Áreas – Prêmios e Manutenção de Salas de Cinema.

As cifras são expressivas, por certo, apesar de ainda irrisórias se levar em con-

sideração que ainda assim, não é o suficiente para contemplar todos os agentes culturais e projetos de Piracicaba. É por isso que a equipe da Semac se debruça dia a dia em tantos processos da Lei desde o começo de 2023.

Mas entre burocracias, como elaboração de editais da cidade sobre a lei, elaboração do plano de ação e publicações de atas no Diário Oficial do Município, apenas para mencionar mínimos procedimentos, trabalhar no repasse correto da Lei em Piracicaba, mais do que desafiador, foi, e ainda é, conciliador, uma oportunidade pontual para aproximar Poder Público dos artistas e produtores.

Desde as primeiras tratativas para divulgar sobre os recursos, a Semac promoveu ao menos 15 encontros presenciais com a classe artística piracicabana – todos respeitosos e com debates enriquecedores.

As reuniões técnicas e audiências públicas aconteceram tanto no Engenho Central como na Biblioteca

Ricardo Ferraz de Arruda Pinto entre os meses de junho e setembro e, nestes encontros, recebemos e conversamos com muitas pessoas interessadas em pavimentar um diálogo saudável com a Prefeitura, via Semac, e não apenas visando a Lei Paulo Gustavo, mas também como ponte para a vida cultural da cidade.

A experiência de tudo isso é muito gratificante. A partir das conversas e trâmites da Lei Paulo Gustavo, abre-se portas para novas produções de grande representatividade para a cidade. Todas as linguagens serão contempladas e em 2024 teremos uma agitação cultural interessante em Piracicaba.

Assim, deste processo aglutinador e saudável entre Poder Público e fazedores de cultura, via Lei Paulo Gustavo, a sociedade será beneficiada com uma gama incrível de atividades culturais. Quando a cultura é valorizada, a população é que sai ganhando.

Carlos Beltrame é secretário da Ação Cultural

Artigo

Democracia são direitos concretos para a população

No dia 8 de janeiro, realizamos no auditório do New Life Hotel, em Piracicaba, uma significativa manifestação para lembrar a vitória da democracia sobre a tentativa de golpe da extrema direita bolsonarista em 2023, quando invadiram e depredaram as sedes dos três poderes, tentando criar o caos para justificar uma intervenção militar.

Em Brasília, o presidente Lula reuniu em solenidade no Senado Federal 500 lideranças e personalidades da República. Foi um momento de reafirmação e fortalecimento da democracia. Na Avenida Paulista, em São Paulo, demais capitais e outras cidades pelo Brasil, muitos atos foram realizados para dizer, alto e bom som: golpistas não passarão!

Entretanto, como disse o Presidente Lula, não basta a defesa formal da democracia. Ela tem que significar garantia de direitos, como Educação, Saúde, Moradia, Transporte, alimentação de qualidade é demais direitos.

Em Piracicaba, uma de nossas principais reivindicações neste momento é a instalação de uma universidade federal no desativado campus Taquaral da UNIMEP. Democracia também é dar uma perspectiva concreta de ensino superior de qualidade para a juventude dos 24 municípios da Região Metropolitana de Piracicaba, com seus 1,5 milhão de habitantes.

Na luta por democracia com garantia de direitos, não vamos aceitar a municipalização de escolas estaduais, como os governos Tarcísio de Freitas e Ricardo Nunes querem fazer com 50 unidades na Capital, assim como outros prefeitos planejam fazer em cidades do interior.

O governo bolsonarista do Estado, juntamente com esses prefeitos, trabalham para desmontar a rede estadual de ensino, apostam na pulverização da Educação pública, enquanto que o Plano Nacional e o Plano Estadual de Educação apontam para a estruturação do sistema nacional e o sistema estadual de Educação.

É necessário garantir um padrão de qualidade para todas as esco-

las públicas, políticas educacionais articuladas e a concretização do regime de colaboração previsto no pacto federativo inscrito na Constituição Federal. Isso não será obtido com o governo Tarcísio de Freitas “empurrando” escolas estaduais aos municípios, tendo como objetivo o corte de gastos e não o atendimento das necessidades educacionais da população.

A Constituição Federal determina que os Municípios se responsabilizem prioritariamente pela educação infantil (creches e pré-escolas), podendo também cuidar das primeiras séries do ensino fundamental. Ora, que lógica existe em o Município de São Paulo, por exemplo, pretender assumir escolas estaduais de ensino fundamental, se em 83% dos 96 subdistritos da Capital não houve o cumprimento das metas de atendimento em creches determinados pelo Plano Municipal de Educação?

Trata-se do direito das crianças (pois sabemos que a etapa da creche é importante para a socialização e posterior desenvolvimento da criança em todos os seus aspectos), como também de um direito social, pois milhares de mulheres trabalhadoras são obrigadas a pagar pessoas para ficarem com seus filhos, deixá-los com parentes ou com os filhos mais velhos – muitas vezes crianças também – ou simplesmente deixar de trabalhar.

Por isso, nosso mandato apoia e está engajado no movimento que a APEOESP está desenvolvendo contra a municipalização das escolas estaduais na Capital e em outras cidades onde Governo do Estado e prefeituras articulam mais esse ataque aos direitos da população e dos profissionais da Educação – que perdem salário, direitos e até mesmo o emprego.

Na próxima semana haverá reunião do “Grito por Serviços Públicos de Qualidade no Estado de São Paulo” e direitos do Funcionalismo, que reúne mais de 50 entidades e movimentos sociais. Não vamos deixar passar mais essa boiada.

Professora Bebel é Deputada Estadual pelo PT e segunda presidenta da APEOESP

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

Cápsula vibratória desenvolvida pelo MIT pode auxiliar no emagrecimento

A vibração causada pela cápsula estimula sensores que criam a sensação de saciedade

Flávio Ismerimda/Redação

Uma matéria publicada pela CNN Brasil/São Paulo, dia 25/12/2023, por Flávio Ismerimda, Editoria Saúde, trouxe uma nova esperança para milhares de pessoas.

De acordo com a publicação, uma cápsula vibratória desenvolvida por Shriya Srinivasan PhD '20, ex-aluna de pós-graduação e pós-doutorado do MIT - Instituto de Tecnologia de Massachusetts - pode ser ingerida para auxiliar no emagrecimento. A vibração causada pela cápsula estimula sensores que criam a sensação de saciedade e provocou em animais uma redução de 40% na ingestão de alimentos.

Ainda, segundo a matéria, a novidade adota a tática de estimular os mesmos sensores usados pelo corpo humano para dizer que o estômago está cheio de comida ou de líquidos, o que gera como resposta do cérebro uma sensação de saciedade. A vibração da nova cápsula, que pode ser ingerida pela boca, simula a sensação de estiramento do estômago e, em testes feitos em animais, reduziu a ingestão de alimentos em 40%, em média.

Os pesquisadores acreditam que, se as pesquisas apontarem para essa direção, a pílula pode passar a ser usadas em humanos e se tornar uma tática pouco invasiva para combater a obesidade, quando comparada a métodos como os ba-

lões gástricos e a cirurgia bariátrica.

A Folha de Piracicaba consultou o médico cirurgião do aparelho digestivo Miki Mochizuki, que nos fez um detalhamento sobre o assunto.

Em sua fala o médico nos conta que a estimativa mostra que cerca de 15% de todas as mortes no Brasil poderiam ser evitadas com o controle da obesidade (<http://dx.doi.org/10.5888/pcd16.190143>), o que representa cerca de 25,3% das mortes, quando se excluem as doenças infecto-contagiosas. Ele complementa dizendo que esses números mostram a importância da obesidade no Brasil e no mundo. A obesidade é considerada a segunda causa evitável de morte no mundo, perdendo apenas para o tabagismo.

“Quem já tentou sabe da dificuldade que é perder peso. E manter a perda é ainda mais desafiador. Menos de 20% das pessoas conseguem manter a perda de peso conquistada com dietas e mudanças de estilo de vida após um ano de seguimento e, a longo prazo, esse número tende a reduzir (<https://doi.org/10.1093/ajcn/82.1.222S>). Existem muitos mecanismos biológicos, alguns já esclarecidos, outros ainda incertos ou pouco conhecidos, para que isso ocorra”, diz.

Medidas para perda rápida de peso existem aos montes, envolvendo desde simpatias e mandingas ao uso de medicamentos com diferentes mecanismos de ação, implante

“É preciso aguardar os estudos em seres humanos e, principalmente, os resultados a médio e longo prazo para saber a aplicabilidade desse tipo de solução como mais uma ferramenta, entre as disponíveis, para o combate a obesidade. Mas é preciso entender que trata-se de uma medida que tem ação fugaz, exigindo o uso do mecanismo a cada refeição, servindo como uma medida para perda ponderal a curto prazo...”

de dispositivos e cirurgias, evidencia Mochizuki, mas poucas medidas se mostram capazes de manter a perda ponderal de forma sustentada a longo prazo. Atualmente, complementa, entre as medidas mais eficazes estão as cirurgias bariátricas ou metabólicas e, mais recentemente, medicamentos como os análogos de GLP-1 e GIP, que têm mostrado resultados promissores. Todos, obviamente, aliados a mudanças do estilo de vida.

“Nos últimos anos cápsulas vibratórias vêm sendo descritas, de forma experimental, para o tratamento de problemas como constipação intestinal, pois seriam capazes de promover o aumento da motilidade intestinal pelo seu estímulo mecânico sobre a peristalse e também sobre entero-hormônios. O seu uso para controle do apetite é uma medida muito tenaz, atuando no sentido de criar um estímulo no estômago, que produz o efeito de distensão, resultado em uma sensação de plenitude, através de uma sinalização mecânica e enteroendócrina. Em estudos com animais, observa-se uma redução de cerca de 40% do volume alimentar, de forma aparentemente inócua. Não se conhecem ainda os efeitos em seres



Miki Mochizuki, cirurgião do aparelho digestivo

humanos, mas estudos com tecnologia semelhante, no tratamento da constipação, se mostraram seguros, com resultados bons, mas não excelentes, a curto prazo”. Mas o médico faz um alerta: “é preciso aguardar os estudos em seres humanos e, principalmente, os resultados a médio e longo prazo para saber a aplicabilidade desse tipo de solução como mais uma ferramenta, entre as disponíveis, para o combate a obesidade. Mas é preciso entender que trata-se de uma medida que tem ação fugaz, exigindo o uso do mecanismo a cada refeição, servindo como uma medida para perda ponderal a curto prazo. Mais do que uma solução, essa inovação permite a compreensão de outros mecanismos relacionados a saciedade e deve impulsionar o surgimento de outros dispositivos ainda mais inovadores”, finaliza.

Seguro Auto

O seguro de automóvel é de extrema importância para profissionais que utilizam seus veículos para o trabalho, como taxistas, motoristas de aplicativo, condutores de transporte escolar e outros profissionais envolvidos em atividades semelhantes, é um seguro mensal e garante:

- Proteção financeira contra danos ao veículo
- Responsabilidade civil (danos materiais)
- Proteção contra roubo e furto
- Cobertura para passageiros
- Reparo rápido e retorno ao trabalho
- Segurança financeira em situações imprevistas

Em resumo, o seguro de automóvel é uma ferramenta essencial para os profissionais que dependem de seus veículos para o trabalho, proporcionando

Foto: Orlando Avanzzi



Pedro de Linardo, Diretor da Planalseg

do proteção financeira, tranquilidade e a capacidade de enfrentar imprevistos de maneira mais segura e eficaz.

Um seguro mensal, fácil e descomplicado, solicite uma cotação com um especialista Planalseg: (19) 3447.2000.



Grupo Planalseg
Corretora de Seguros

Seguro Auto mensal

Ideal para você que usa o carro para lazer, e fundamental para:

- Locadoras
- Motoristas de aplicativo
- Representantes comerciais
- Taxistas
- Transporte escolar
- Auto Escola

Faça um Seguro Auto Mensal e dirija com tranquilidade!

Uma em cada cinco mães brasileiras faz amamentação cruzada; prática não é recomendada

Um dos principais riscos de amamentar o filho de outra mulher é a transmissão de doenças infecciosas; bancos de leite humano são considerados seguros.

Fernanda Bassete

Ao menos uma em cada cinco mães brasileiras que amamentaram seus bebês nos últimos anos fez a amamentação cruzada, que é quando uma mulher amamenta o filho de outra pessoa ou usa o leite de outra mãe para alimentar o seu próprio bebê, de acordo com estudo publicado no Caderno de Saúde Pública.

Embora essa prática seja potencialmente comum, especialmente por questões culturais, não é recomendada pelo Ministério da Saúde devido ao seu considerável risco. Isso se deve aos perigos associados à transmissão de doenças e à exposição do bebê a substâncias que podem não ser compatíveis com a sua saúde.

Segundo especialistas, um dos potenciais riscos ligados à amamentação cruzada é a transmissão de doenças infecciosas da mulher que está amamentando para o bebê que está recebendo o leite diretamente do peito. Por exemplo, no caso do HIV, se uma mãe for soropositiva e amamentar, há o risco de transmitir o vírus tanto ao bebê receptor quanto ao seu próprio filho.

“A amamentação cruzada não é recomendada. A Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano também não indica esta prática, devido ao risco de transmissão de HIV, hepatite B ou C e sífilis. Também há o risco de passagem de medicamentos, substâncias químicas ou toxinas através do leite que não é da própria mãe. Esse resultado é preocupante do ponto de vista da saúde pública”, alertou a nutricionista Vanessa Figueira, responsável pelo Banco de Leite do Hospital Israelita Albert Einstein.

A especialista explica que é crucial que as mães conheçam seu estado de saúde, façam exames regulares para detectar possíveis infecções e sigam as orientações médicas sobre a amamentação em casos de infecções transmissíveis pelo leite materno. “Por isso, é importante destacar a importância da conscientização sobre as práticas seguras de amamentação e a necessidade de orientação adequada às mães sobre os riscos associados à amamentação cruzada”, completou.

Como foi feita a pesquisa

Para chegar aos resultados, os autores utilizaram os dados do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI), uma pesquisa populacional de base domiciliar que coletou informações de 14.558

crianças com menos de 5 anos entre fevereiro de 2019 e março de 2020. Os cientistas analisaram os dados de 5.831 mães biológicas que relataram ter amamentado seu filho com menos de dois anos pelo menos uma vez. Essas participantes responderam às perguntas sobre amamentação cruzada, doação e recepção de leite humano nos bancos de leite humano.



Foto: Banco de imagem

O ato de amamentar não é apenas nutritivo, mas também oferece conforto e segurança ao bebê

“A amamentação cruzada não é recomendada. A Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano também não indica esta prática, devido ao risco de transmissão de HIV, hepatite B ou C e sífilis. Também há o risco de passagem de medicamentos, substâncias químicas ou toxinas através do leite que não é da própria mãe”

Entre as mães de crianças com menos de dois anos que amamentaram o filho pelo menos uma vez, 21,1% afirmaram que praticaram a amamentação cruzada. Amamentar outra criança foi mais frequente (15,6%) do que permitir que a sua criança fosse amamentada por outra mulher (11,2%). Além disso, entre essas mulheres, somente 4,8% doaram leite humano para um banco de leite humano e 3,6% relataram que seus filhos receberam leite humano doado.

Na avaliação da nutricionista, esse resultado pode ser influenciado por fatores sociais, culturais e individuais, como a saúde da mulher. “Em algumas culturas, a amamentação cruzada pode ser considerada uma forma de solidariedade e cooperação entre mulheres. Outra questão é que se a mãe estiver enfrentando desafios de saúde que a impeçam de amamentar, ela pode estar mais disposta a permitir que outra mulher forneça leite ao seu filho. Além disso, pode haver uma variedade de motivos pessoais que levam uma mãe a escolher amamentar o filho de outra mulher em vez de permitir que sua própria criança seja amamentada por outra pessoa”, ponderou a nutricionista.

E o leite dos bancos de leite?

Então, como garantir a segurança do leite disponível nos bancos de leite? Segundo a nutricionista, a doação de leite segue as normas da Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano e as regras da resolução RDC 171 de 2006, que regulamenta o funcionamento dos bancos e postos de coleta de leite, garantindo a

especialista, vários fatores podem estar envolvidos na dificuldade para aumentarmos a doação de leite humano, entre eles:

Falta de informação e conscientização: a divulgação da importância da doação e de como realizá-la deveria ocorrer, segundo a especialista, na própria maternidade ou durante a internação do bebê na UTI neonatal, período em que a mãe precisará do apoio do banco de leite ou posto de coleta para garantir sua produção de leite e oferta ao seu bebê;

Necessidade de cadastro e controle de saúde da doadora: são fatores indispensáveis para garantir a segurança do leite doado, mas nem toda mulher está disposta;

Dificuldade de acesso a um banco de leite: em algumas regiões, a falta de bancos de leite humano ou a distância podem dificultar o acesso das nutrízes a locais de doação.

A amamentação é essencial para a saúde da criança. As principais organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS), United Nations Children's Fund (UNICEF) European Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN), American Academy of Pediatrics (AAP) e Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomendam aleitamento exclusivo nos primeiros seis meses de vida e, a partir de então, que a amamentação seja mantida de forma complementar por dois anos ou mais.

O ato de amamentar não é apenas nutritivo, mas também oferece conforto e segurança ao bebê, trazendo benefícios tanto para a mãe quanto para a criança, fortalecendo o vínculo afetivo entre ambos, pois o contato físico contribui para o desenvolvimento emocional e psicológico.

“A amamentação auxilia no desenvolvimento neurológico e psicomotor do bebê, reduz o risco de doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares a curto e longo prazo, entre outros. Para a mãe, amamentar auxilia no retorno do útero ao seu tamanho normal mais rapidamente, além de ajudar na recuperação do pós-parto. Amamentar também está associada à redução do risco de doenças como câncer de mama e ovário, osteoporose e diabetes tipo 2”, disse.

Fonte: Agência Einstein



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

Foto: Banco de Imagem

SBPC/ML alerta: intoxicação por monóxido de carbono pode matar em minutos

Toxicologista e patologista clínico, Alvaro Pulchinelli, adverte que somente manutenções periódicas podem minimizar os riscos invisíveis da intoxicação por monóxido de carbono

No último fim de semana aconteceu uma tragédia em Santa Catarina, quando um grupo de jovens foi vítima de intoxicação por monóxido de carbono dentro de uma BMW. Os amigos, que inicialmente estavam se divertindo nas festas de fim de ano, tornaram-se vítimas de um inimigo silencioso e imperceptível. O monóxido de carbono, um gás inodoro e sem cor, é resultado da queima incompleta de diversos combustíveis, como gasolina, derivados de petróleo, GLP, madeira e carvão. Esse gás, responsável pela intoxicação fatal dos jovens, foi liberado, em concentrações letais, dentro do veículo fechado, por meio da combustão do motor, entrando no organismo através da respiração, causando sintomas como tontura, sonolência e, eventualmente, levando à perda de consciência.

A fatalidade serve como alerta para os perigos muitas vezes subestimados do monóxido de carbono. Este gás, comumente associado a vazamento de gás doméstico, demonstrou sua letalidade mesmo em um ambiente aparentemente seguro, como o interior de um carro. O toxicologista e presidente da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica e Medicina Laboratorial (SBPC/ML), Alvaro Pulchinelli, destaca a importância da prevenção em situações como esta.

“O monóxido de carbono é um intruso silencioso, proveniente da queima incompleta de combustíveis comuns. A falta de cor e odor torna-o imperceptível, mas os riscos são reais. Ambientes fechados, como carros, podem rapidamente se tornar armadilhas mortais se houver a presença desse gás. A conscientização sobre os sintomas e a adoção de medidas preventivas

“O monóxido de carbono é um intruso silencioso, proveniente da queima incompleta de combustíveis comuns. A falta de cor e odor torna-o imperceptível, mas os riscos são reais. Ambientes fechados, como carros, podem rapidamente se tornar armadilhas mortais se houver a presença desse gás”



A conscientização sobre os sintomas e a adoção de medidas preventivas são fundamentais para evitar tragédias semelhantes

são fundamentais para evitar tragédias semelhantes”, alertou.

O perigo reside na afinidade do monóxido de carbono com a hemoglobina (que dá o pigmento vermelho no sangue e está dentro das células que transportam o oxigênio do ambiente para as células), responsável pelo transporte do oxigênio no sangue. A formação da carboxemoglobina, uma ligação estável entre o monóxido de carbono e a hemoglobina, impede a correta oxigenação dos tecidos, levando a sintomas como cansaço, tontura, sonolência, até chegar a quadros mais graves como o coma e, em casos extremos, morte. “A intoxicação por monóxido de carbono também pode ser lenta e sutil, tornando vital a conscientização sobre os sinto-

mas e a prevenção”, ressaltou Pulchinelli.

Sobre a SBPC/ML - A Sociedade Brasileira de Patologia Clínica e Medicina Laboratorial é uma associação de direito privado para fins não econômicos, fundada em 31 de Maio de 1944. Tem como finalidades congregar Médicos, portadores do Título de Especialista em Patologia Clínica/Medicina Laboratorial e Médicos de outras especialidades, regularmente inscritos nos seus respectivos Conselhos Regionais de Medicina, e pessoas físicas e jurídicas que, direta ou indiretamente, estejam ligados à Patologia Clínica/Medicina Laboratorial, e estimular sempre o engrandecimento da Especialidade dentro dos padrões ético-científicos.



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



Entre Jardins e Orações: A Serenidade do Cemitério Parque da Ressurreição

Foto: Divulgação

Em meio ao correr-corre da vida, o Cemitério Parque da Ressurreição se destaca como um oásis de serenidade. Com suas missas diárias às 7h, oferece um refúgio espiritual e momentos de reflexão para todos que buscam tranquilidade.

ções; reflete-se no compromisso da nossa equipe. No Cemitério Parque, o respeito é a base de nosso atendimento. Cada membro da equipe compreende a sensibilidade desses momentos e oferece suporte com empatia e dignidade.

A atmosfera pacífica não se limita apenas às ora-

Aqui, valorizamos a diversidade de crenças, proporcionando um ambiente



A atmosfera pacífica não se limita apenas às orações; reflete-se no compromisso da equipe

acolhedor para todas as famílias. Independentemente da fé ou origem, nosso objetivo é oferecer consolo e assistência de maneira impecável.

A serenidade dos jardins, aliada ao comprometimento da nossa equipe,

cria um espaço onde o respeito e a paz convergem. Nossas missas diárias não apenas nutrem o espírito, mas também fortalecem o vínculo comunitário. No Cemitério Parque da Ressurreição, cada serviço prestado é um testemu-

nho do nosso compromisso inabalável com a paz, respeito e compaixão.

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



As missas diárias às 7h, oferece um refúgio espiritual e momentos de reflexão para todos que buscam tranquilidade



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



Após reunião de Helinho com autoridades, IML voltará a atender no antigo local

O deputado estadual Helinho Zanatta (PSD) participou, na última quarta-feira (10), de importante reunião que selou que o IML (Instituto Médico Legal) em Piracicaba terá todos seus serviços realizados na antiga sede do órgão, que funciona na Avenida Castelo Branco, nº 525, no Jardim Primavera.

Os serviços clínicos prestados pelo órgão estão funcionando em outro endereço, mas serão reestabelecidos no local anterior. O governo havia prolongado a pedido do deputado Helinho Zanatta a permanência dos serviços de necrotério do IML até uma data mais próxima da obra de reforma da unidade local. Agora, todos os serviços serão restabelecidos.

A pedido de Helinho, uma reunião foi organizada com

as presenças das autoridades: diretor do IML, Dr. Vladimir Alves dos Reis, o diretor do Centro de Perícias e o médico-legista, Dr. Enrico Andrade, o Chefe do Posto do IML de Piracicaba, Dr. Ricardo Tedeschi, diretor do IML de Americana, Dr. Vicente Scorza Carrascosa Von Glehn, Chefe do Instituto de Criminalista em Piracicaba, Promotor de Justiça dr. Aluisio Antonio Maciel Neto, Dr. Guilherme Saglietti, secretária de Governo de Piracicaba, Tássia Espago, o secretário de Saúde de Piracicaba, Dr. Augusto Muzilli, o presidente da Câmara Municipal, Wagner de Oliveira, o Wagnão (Cidadania), entre outras autoridades e também proprietários de funerárias.

As autoridades também visitaram uma UBS (Unidade Básica de Saúde) da cidade que será analisada pelo Estado para verificar se reúne

as condições para abrigar os serviços durante a reforma do prédio do IML. O diretor do IML, Dr. Vladimir Alves dos Reis, destacou em sua fala que os serviços irão permanecer todos em único local até que a reforma seja iniciada.

“Vamos manter o atendimento de clínica médica, de necrotério, de cautelares, respeitando toda aquela condição da cadeira de segurança que a lei exige e vamos providenciar a reforma ou reestruturação de nosso prédio do IML para poder atender cada vez melhor a população. Enquanto isso os exames ficarão todos na cidade de Piracicaba. Vamos utilizar uma UBS em um ponto de fácil acesso, um prédio preparado para atender toda a população”, disse.

Helinho destacou a união

de esforços entre os representantes de funerárias, presidente da Câmara Municipal, Wagnão, Prefeitura, Ministério Público do Estado e governo estadual para que os serviços permanecessem na cidade e agora para que fiquem em único local, facilitando para a população.

“Agradeço a todos que unidos juntaram suas forças para que o IML permanecesse aqui em sua totalidade em nossa cidade e o Dr. Vladimir nos trouxe essa excelente notícia de que o IML permanecerá em Piracicaba, tanto os serviços de necrotério, como os demais serviços, que ele anunciou que retornam para o antigo prédio até período mais próximo a reforma da unidade do IML. Enquanto isso, estamos trabalhando junto à prefeitura e o Estado para que seja viabilizado um local para que o atendimento

possa ser feito neste período.”, disse Helinho Zanatta.

O parlamentar destaca ainda o agradecimento à equipe da Secretaria de Segurança, ao secretário de Governo Gilberto Kassab e também à toda equipe de Polícia Técnica Científica. “Também agradeço ao secretário de Segurança do Estado, Capitão Guilherme Derrite, ao Chefe de Gabinete da Secretaria de Segurança Pública, coronel PM Paulo Maurício Maculevicius Ferreira, ao secretário-executivo da Segurança Pública, Dr. Nico Gonçalves, ao secretário de Governo, Gilberto Kassab e principalmente ao governador Tarcísio de Freitas pela sensibilidade e apoio que nos deram assim que foram acionados para colaborar para que todos os serviços ficassem aqui na nossa cidade.”, concluiu.

Fotos: Divulgação



Pré-candidata a prefeita, Bebel inicia o ano fazendo articulações

A deputada piracicabana é a única entre os nomes cotados para disputar a eleição deste ano na cidade que terá o apoio do governo federal do presidente Lula

Vanderlei Zampaulo

Pré-candidata à prefeita de Piracicaba, nas eleições municipais deste ano, a deputada estadual Professora Bebel (PT) iniciou o ano fazendo articulações visando ampliar o apoio ao seu nome tanto de lideranças da cidade como de partidos no entorno da sua futura candidatura, assim como para ter uma forte chapa de candidatos a vereadores. A deputada piracicabana, que teve seu nome aprovado e ratificado pelo Partido dos Trabalhadores, no final do ano passado, para ser pré-candidata à prefeita, é a única entre os nomes cotados para disputar a eleição deste ano na cidade que terá o apoio do governo federal do presidente Lula, que tem agido nos bastidores para criar fortes palanques nas principais cidades do Estado de São Paulo, já pensando nas eleições presidenciais de 2026.

O nome da Professora Bebel deverá ser oficializado pela Federação formada pelo PT, PV e PC do B como

candidata em convenção provavelmente no final deste semestre. Além do apoio destes partidos, a pré-candidata também pretende abrir diálogo com outros partidos, principalmente com os que fazem parte da base de apoio ao governo do presidente Lula.

Para disputar a Prefeitura de Piracicaba, Bebel, que é a primeira mulher deputada estadual piracicabana, trará para a sua candidatura todo acúmulo de vida pública de mais de 35 anos. Líder dos professores, atualmente é a segunda presidenta da Apeoesp (Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo), o maior sindicato de professores da América Latina, que já presidiu por quatro vezes. Nascida no Distrito de Artemis, Bebel é professora efetiva de Língua e Literatura Portuguesa. É formada pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP), com mestrado em Administração pela mesma universidade e uma das principais lideranças do movimento



Bebel é a primeira mulher deputada estadual piracicabana que trará para a sua candidatura todo acúmulo de vida pública de mais de 35 anos

sindical do país.

A luta por educação pública gratuita, inclusiva, de qualidade, para os filhos e filhas da classe trabalhadora tem sido uma das causas de sua vida, assim como a defesa da habitação popular, da juventude, dos idosos e dos movimentos sociais. Eleita Deputada Estadual pelo Partido dos Trabalhadores em 2018, com 83.269 votos, foi reeleita em 2022 com 155.783 votos, a maior votação de um deputado com domicílio eleitoral em Piracicaba.

Na Assembleia Legislativa, a deputada Professora Bebel preside a Comissão de Educação e Cultura e é Procuradora Especial da Mulher, assim como participa de comissões permanentes e coordena as Frentes Parlamentares em Defesa da Educação Básica e da Cultura Popular, em Defesa do Serviço Público e do Funcionalismo no Estado de São Paulo, do IAMSPE e para a Criação de Institutos Federais e Universidades, assim como tem feito a defesa incondicional dos professores e dos demais profissionais da educação.

Na Assembleia Legislativa, ainda, já apresentou mais de 110 proposições, entre projetos de lei, projetos de lei complementar, além de requerimentos, indicações e moções, visando sempre melhorar a vida da população do Estado de São Paulo e de Piracicaba, entre eles o que tornou

“Na Assembleia Legislativa já apresentou mais de 110 proposições, entre projetos de lei, projetos de lei complementar, além de requerimentos, indicações e moções, visando sempre melhorar a vida da população do Estado de São Paulo e de Piracicaba”

Piracicaba Município de Interesse Turístico, possibilitando que a cidade receba recursos estaduais para investimento em turismo.

Através de emendas do seu mandato popular e de articulações tanto com deputados federais do seu partido e junto ao governo federal, já conseguiu viabilizar mais de R\$ 20 milhões em recursos para Piracicaba e as cidades da região, que compõem também a Região Metropolitana de Piracicaba. Os recursos são destinados às áreas de saúde, educação, desenvolvimento social, infraestrutura e segurança pública, todos pleiteados por prefeituras e entidades junto à deputada Bebel, visando melhorar a qualidade do atendimento à população. Junto ao governo federal também conseguiu viabilizar a aprovação de projeto para construção de 372 novas unidades habitacionais para Piracicaba, através do programa Minha Casa Minha Vida, na região do Mário Dedini.

Fotos: Divulgação

www.fqgescon.com.br

FQ CONTABILIDADE SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS

- PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO
- AUXÍLIO RECLUSÃO
- PENSAO 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

NEWS
PIRACICABA - 99,5 FM

99.5 FM

**OUÇA A MELHOR
PROGRAMAÇÃO
NO SEU CELULAR**

Baixe agora mesmo o app
da JP News Piracicaba

Disponível na Google Play | Disponível na App Store

Alex Madureira consegue permanência do IML em Piracicaba

O deputado estadual recebeu oficialmente uma resposta de Paulo Maurício Maculevicius Ferreira

Foto: Paulo Maurício Maculevicius Ferreira



Deputado estadual Alex Madureira

Na última segunda-feira (8), a Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo respondeu de forma oficial e de maneira positivamente ofício encaminhado pelo deputado estadual Alex Madureira solicitando o não fechamento do Instituto Médico Legal (IML) de Piracicaba.

“Falei pessoalmente com o secretário de Segurança Pública de São Paulo (SSP), Guilherme Derrite e posso afirmar que não haverá qualquer mudança no atendimento do IML em Piracicaba neste momento”, afirmou Alex Madureira.

Após a conversa, o deputado estadual recebeu oficialmente uma resposta encaminhada pelo Chefe de Gabinete da Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo, Oficial da Reserva da PM/ Corpo de Bombeiros, Paulo Maurício Maculevicius Ferreira.

A nota da Secretaria de Segurança Pública do Estado de São Paulo informa que:

*A licitação para reforma do IML em Piracicaba está na 2ª fase, com a abertura dos envelopes de habilitação técnica.

*A previsão é que esta fase termine em até 15 dias, caso não haja recursos administrati-

“Falei pessoalmente com o secretário de Segurança Pública de São Paulo (SSP), Guilherme Derrite e posso afirmar que não haverá qualquer mudança no atendimento do IML em Piracicaba neste momento”

vos pelos participantes.

*Em reunião com o IML, o Dr. Salomão, Superintendente da Polícia Técnico Científica, decidiu que a permanência do IML em Piracicaba será prolongada até uma data mais próxima da obra, para não prejudicar a população de Piracicaba.

*Caso até o início da obra a municipalidade tenha disponível um local adequado, que garanta a manutenção da cadeia de custódia e as condições para realização das necropsias, não há empecilho em manter a unidade no município, mesmo durante a obra que será realizada (ainda sem data prevista).

*Na última terça-feira (9) uma equipe do IML de São Paulo fez uma visita ao hospital estadual em Piracicaba para tentar encontrar uma possibilidade dessa mudança temporária.

*De todo modo, cabe ressaltar que está sendo buscada uma solução para a questão principal que é a existência de inquérito civil público, levada a efeito pelo MP, por conta das condições atuais do posto de IML, que realiza 10 necropsias por semana (além dos exames que são realizados diuturnamente, os quais nunca se cogitou que deixassem de ser realizados na cidade).

Desafios legais na responsabilização de páginas que divulgam fake news nas redes sociais



Fábio F. Chaim

A disseminação de informações falsas tornou-se uma preocupação significativa nas plataformas de mídia social, especialmente no Instagram, não apenas impactando a qualidade da informação disponível, mas também com a possibilidade de abalar profundamente o psicológico das pessoas afetadas.

No fim de 2023, a página “CHOQUEI” foi responsável pela divulgação de uma notícia falsa contendo prints de uma suposta conversa entre a estudante Jéssica Canedo, de 22 anos, e o influenciador digital Whindersson Nunes. No entanto, as imagens foram desmentidas pelos dois, que afirmaram se tratar de um conteúdo falso. A página em questão, no entanto, não se retratou e debochou da jovem mineira, que acabou tirando sua própria vida.

Responsabilidade das páginas que espalham notícias falsas

De acordo com Fábio F. Chaim, advogado especialista em Direito Criminal, as redes sociais se tornaram veículos poderosos na propagação de informações, muitas vezes, desprovidas de veracidade. “Embora o marco civil da internet isente essas plataformas da responsabilidade pelo conteúdo produzido por seus usuários, existe a obrigação de retirada do material mediante ordem judicial. O descumprimento dessa determinação pode levar à responsabilização pelos danos decorrentes da demora na remoção”, revela.

Medidas tomadas pelas plataformas para combater a propagação de fake news

Redes sociais como o Instagram adotam ferramentas de moderação de conteúdo, incluindo alertas aos usuários no momento da postagem e mecanismos de denúncia. “No entanto, a moderação automatizada por meio de algoritmos pode ser burlada, destacando a necessidade de evolução dessas ferramentas. A moderação mais eficaz envolve a análise humana do contexto das postagens, evitando a censura indevida”, pontua.

Os desafios legais ao responsabilizar perfis por disseminação de fake news

Segundo Chaim, as vítimas de fake news podem se defender por meio de medidas judiciais nas esferas cível e criminal. “Ainda assim, a identificação dos autores desses conteúdos falsos é um desafio. A obtenção de elementos probatórios, como dados de contas falsas e endereços IP, é mais ágil na esfera cível, mas pode subsidiar as investigações criminais”, lamenta.

Identificar os responsáveis pela disseminação de notícias falsas na internet requer uma investigação, muitas vezes, complexa. “Os registros de ocorrência nem sempre garantem a investigação, dada

Fábio F. Chaim é advogado pós-graduado em Direito Penal e em Direito Penal Econômico. Possui também mestrado em Direito Penal

a prioridade a outros crimes. A colaboração entre esferas cível e criminal pode fortalecer a busca por justiça, enquanto as vítimas devem estar cientes das limitações legais e da necessidade de acompanhamento constante”, alerta.

A vítima deve registrar os fatos por meio de um Boletim de Ocorrência e buscar assistência jurídica para dar início às medidas necessárias. “O acompanhamento próximo do advogado é crucial para a investigação, garantindo que o caso não fique estagnado”, aconselha.

Consequências legais para a propagação de notícias falsas nas redes sociais

A responsabilização de páginas que reproduzem fake news, capazes de abalar o psicológico das pessoas afetadas, apresenta desafios legais significativos. Enquanto as redes sociais buscam mecanismos de moderação mais eficazes, as vítimas precisam buscar amparo jurídico conscientes das limitações do sistema legal. “A colaboração da esfera judiciária representa um papel crucial na busca por justiça e responsabilização dos autores desses atos danosos”, finaliza.

CECAN registra 30% de aumento nos casos de câncer do colo de útero

Doença é causada pela infecção persistente do HPV, que tem a via sexual como principal meio de contágio

O novo ano começa com ações referentes ao Janeiro Verde, mês dedicado à conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico do câncer do colo de útero, terceiro tumor maligno mais frequente e a quarta causa de morte por câncer entre mulheres no Brasil, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Em 2021, foram estimados 16.760 casos da doença no país, número que, em 2023, saltou para 17.010, mostrando que o câncer de útero está aumentando de incidência no Brasil. "Pelo menos 6.380 mulheres deverão morrer ainda este ano no país devido a este tumor", alertou a médica oncologista Mary da Silva Thereza, diretora do CECAN-Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba, referência em oncologia para Piracicaba e região.

Ela conta que esta realidade se repete também no CECAN, onde o câncer do colo de útero aumentou em 23% de incidência no período de 2002 a 2023. "Só nos últimos dois anos, de 2021 para 2023, o aumento foi de 30% na Unidade Oncológica, onde o tumor responde por 9,5% de todos os casos de câncer tratados", disse.

Segundo ela, 99% dos casos de câncer de colo do útero são causados pela infecção persistente do Papilomavírus Humano, mais conhecido como HPV. "A principal via de contágio com o HPV é a sexual, de forma que o uso de preservativo é fundamental para diminuir o risco de transmissão e infecção", disse a oncologista.

Segundo ela, o HPV é uma IST, ou seja, uma infecção sexualmente transmissível comum, que acomete cerca de 54,6% dos jovens entre os 16 e 25 anos, podendo causar alterações nas células do colo de útero. "É imprescindível prevenir a infecção pelo vírus e evitar os casos graves", disse Mary Thereza, lembrando que a vacina contra o HPV está inserida no calendário vacinal e é indicada para meninas e mulheres de 9 a 26 anos de idade e meninos de 9 a 14 anos.

A oncologista explica que existem mais de 200 tipos de HPVs



Foto: Guilherme Leite

A oncologista Mary Thereza chama atenção para o sexo seguro como forma de evitar a contaminação pelo Papilomavírus Humano

conhecidos, sendo dois deles, o HPV nº16 e o HPV nº 18, responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo de útero; embora outros tipos também aumentem os riscos da doença em menor grau.

Vacina tem até 90% de proteção contra o HPV

A oncologista Mary da Silva Thereza lembra que a vacina contra o HPV foi incluída no calendário nacional de vacinação em 2014, sendo ofertada gratuitamente para meninas de 9 a 14 anos de idade, em duas doses, com intervalo de seis meses entre elas.

Ela conta que a vacina é uma das medidas mais eficazes para prevenir o câncer do colo de útero; ela é segura e eficaz e pode prevenir a infecção por HPV e o desenvolvimento de lesões pré-cancerosas, podendo chegar a mais de 90% de proteção contra os cânceres ligados ao HPV, principalmente quando tomada antes da primeira relação sexual.

"Como a proteção não é 100%, os exames preventivos devem continuar mesmo após a vacina, pois ela não trata as doenças causadas pelo HPV e já instaladas, mas pode proteger contra doenças contempladas pela vacina que ainda não tenham infectado a paciente", explicou.

A adesão à vacinação, entretanto, ainda é baixa no Brasil. Segundo a oncologista, em 2021, apenas 60% das meninas na faixa etária dos 14 anos e 35% dos meninos estavam

vacinados com as duas doses, quando o ideal seria manter essa taxa em 80%.

"A baixa adesão é explicada pela falta de informação e conscientização sobre a importância da vacina; crenças equivocadas de que a vacina estimula a promiscuidade sexual; e dificuldade de acesso à vacina devido a não oferta em todas as unidades de saúde", avaliou a oncologista. Para aumentar a adesão, ela sugere a intensificação de campanhas, a desmistificação de crenças e garantia de que a vacina esteja disponível nas unidades de saúde.

Mary Thereza revela que cerca de 80% das mulheres sexualmente ativa entrarão em contato com o HPV ao longo da vida, sendo que pelo menos 5% delas vão desenvolver o tumor maligno em um prazo de dois a dez anos. "A maioria das infecções, entretanto, é transitória e o sistema imunológico é capaz de eliminá-la", explica.

Ela lembra que o câncer do colo de útero apresenta como principais sintomas corrimentos, dores na região pélvica e sangramentos irregulares durante e após as relações sexuais; e que os exames de rotina devem ser feitos por mulheres a partir do início da vida sexual.

Segundo a oncologista, é possível detectar lesões pré-cancerosas durante a realização do exame preventivo Papanicolaou, que deve ser realizado periodicamente, pois quando a doença é detectada no início, ela pode ser curada na maioria dos casos.

Resveratrol: Nutriente que não pode faltar para evitar o seu processo de envelhecimento

A nutricionista Vanessa Costa revela os benefícios desse poderoso nutriente para uma pele saudável

Foto: Banco de Imagem



A prevenção surge como a estratégia mais eficaz no tratamento do envelhecimento da pele

Se você quer começar a prevenir sua pele do envelhecimento um suplemento que não pode faltar é o resveratrol. Este nutriente, encontrado principalmente na uva vermelha, emerge como um aliado crucial na prevenção do envelhecimento e a nutricionista Vanessa Costa, especializada em Nutrição Estética e Saúde da Mulher - Criadora do Método Reset explica os motivos de você colocar esse aliado na sua alimentação.

A prevenção surge como a estratégia mais eficaz no tratamento do envelhecimento da pele. Iniciar precocemente a adoção de medidas que abordem esses fatores, combinadas a uma dieta rica em antioxidantes e compostos bioativos, é fundamental para preservar a juventude da pele a longo prazo.

"O resveratrol destaca-se como um protagonista nesse cenário. Ao ativar as enzimas reguladoras dos mecanismos de longevidade, este nutriente desempenha um papel crucial na manutenção da vitalidade celular. Sua presença predominante na uva vermelha torna-a uma fonte essencial para quem busca retardar os sinais do envelhecimento", revela Vanessa.

A nutricionista ressalta a importância da combinação estratégica do resveratrol com vitaminas como a C e a E. Essa combinação não apenas ativa a produção de mitocôndrias, mas também reduz o estresse oxidativo, oferecendo uma defesa robusta contra os danos celulares.

"É importante ressaltar que as quantidades ideais de resveratrol devem ser prescritas por profissionais de saúde, levando em consideração as necessidades individuais de cada pessoa. No entanto, a inclusão de frutas ricas nesse nutriente, como morango, amora e outras berries, na rotina alimentar pode ser uma estratégia acessível para colher seus benefícios" relata Vanessa.

ÓPTICA SÃO JOÃO

UM NOVO CONCEITO DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E DUSADIA

OPTICASAOJOAO

R. SÃO JOÃO, 1246

(19) 99919-5660

HFCast

O podcast do HFC Saúde que leva informações para uma vida saudável e equilibrada

O HFCast surgiu para levar informações relevantes que ajudam na jornada em direção a uma vida mais saudável e equilibrada. Toda quinta-feira um novo bate papo dinâmico e descontraído é publicado com vários temas do universo da saúde e bem estar. “Acreditamos que a informação é o melhor remédio. Os médicos do HFC Saúde compartilham de suas experiências, dos aprendizados da rotina médica, explicam, dão dicas, além de trazerem histórias reais de transformação”, disse o presidente do HFC Saúde, José Coral.

Já passaram pelo HFCast vários especialistas com dicas e orientações sobre os

“Já falamos sobre nutrição, saúde do homem, da mulher e do trabalhador, sobre o papel do médico na vida do paciente, anabolizantes, saúde do cabelo, cuidados com os tratamentos estéticos, além dos projetos sociais que fazem a diferença no ambiente hospitalar”

desafios para alcançar qualidade de vida. Também acompanhamos histórias inspiradoras de pacientes, além de depoimentos dos voluntários que levam doação e amor para os pacientes e para os colaboradores do hospital.

“Já falamos sobre nutrição, saúde do homem, da mulher e do trabalhador, sobre o papel do médico na vida do paciente, anabolizantes, saúde do cabelo, cuidados com os tratamentos estéticos, além dos projetos sociais que fazem a diferença no ambiente hospitalar”, disse Coral.

Acompanhe o HFCast pelo canal do Youtube (HFC Saúde), pelo Spotify (HFCast) e também no Instagram HFC Saúde.

Fotos: Divulgação



Fome e moradores em situação de rua: os desafios para 2024

Pedro Kawai



A realidade da fome e da situação de rua em nossa cidade é um tema que merece atenção e ação imediata. O falecimento de uma moradora em situação de rua em Piracicaba no início do ano passado foi um alerta para a gravidade da situação. Infelizmente, essa não foi a primeira vez e, se nada for feito, não será a última. É urgente que medidas efetivas sejam tomadas para lidar com essa questão.

A presença de crianças, adolescentes e até de famílias inteiras de refugiados nas ruas de nossa cidade é um reflexo do crescimento alarmante dessa população. A falta de abrigo e de assistência leva essas pessoas a buscar nas ruas a sobrevivência e alimentação. A fome e a insegurança alimentar não são problemas exclusivos de Piracicaba, mas sim uma realidade brasileira que afeta milhões de pessoas em todo o país.

Nos últimos 20 anos, o Brasil viu o aumento significativo da fome, com um número cada vez maior de pessoas enfrentando a insegurança alimentar. Em 2004, 9,5% dos brasileiros estavam com insegurança alimentar grave. Até 2013 esse número chegou a 4,2% e o país saiu do Mapa Mundial da Fome, mas, a partir de 2018, esse índice voltou a subir.

Em 2022, atingimos o recorde assustador de 15,5% da população convivendo com insegurança alimentar grave, o que equivale a 33 milhões de brasileiros. Mais preocupante ainda é quando olhamos os dados apresentados pela imprensa ano passado: se considerarmos também a insegurança alimentar grave, leve e moderada, o número chega a mais da metade da população, ou seja, 58,7%.

Esses dados são alarmantes e exigem ação imediata por parte do Poder Público. A fome não é apenas uma questão humanitária, mas também está diretamente ligada a outras consequências sociais, como a violência, o consumo de drogas, a desnutrição e a exclusão social. É preciso agir com coragem e determinação para encontrar soluções efetivas e não se esconder atrás de burocracias e desculpas.

O que foi feito de lá pra cá? Quais ações efetivas foram realizadas? Quais serviços estão sendo oferecidos? Vamos ficar debruçados em leis que não permitem o atendimento compulsório até quando?

É fundamental que sejam implementadas políticas públicas eficazes para combater a fome e garantir assistência adequada às pessoas em situação de rua. Mais ação e menos burocracia. Mais coragem para encontrar a solução e menos desculpas para a omissão e não atendimento.

Além disso, é necessário investir em programas de capacitação e inclusão no mercado de trabalho, resgatando a autoestima dessas pessoas e oferecendo-lhes oportunidades reais de mudança de vida.

Felizmente, em Piracicaba, temos exemplos de trabalho voluntário e iniciativas da sociedade civil que combatem ativamente a fome e oferecem assistência às pessoas em situação de rua. O Exército das Formiguinhas, a Diocese, as igrejas, as ONGs e outras entidades desempenham um papel fundamental nesse processo. Além disso, instituições como a ACIPI, o SIMESPI e o Sindicato dos Metalúrgicos realizam importantes capacitações para inclusão no mercado de trabalho, resgatando também a autoestima dessas pessoas.

No entanto, é preciso mais do que esforços isolados. O fato de perdermos vidas de moradores em situação de rua é, com certeza, um sinal de alerta. Uma morte não pode ser tratada como estatística e ser esquecida com o tempo, ainda mais se ela aconteceu há alguns metros de distância onde antes tínhamos um albergue noturno.

É hora de agir. É hora de unir esforços e recursos para enfrentar a fome e a situação de rua em nossa cidade. Não podemos permitir que essa realidade persista. Cada pessoa merece dignidade, segurança alimentar e um lar. Vamos trabalhar juntos para superar esses desafios e construir uma cidade mais justa e solidária para todos.

Pedro Kawai é vereador em Piracicaba pelo PSDB

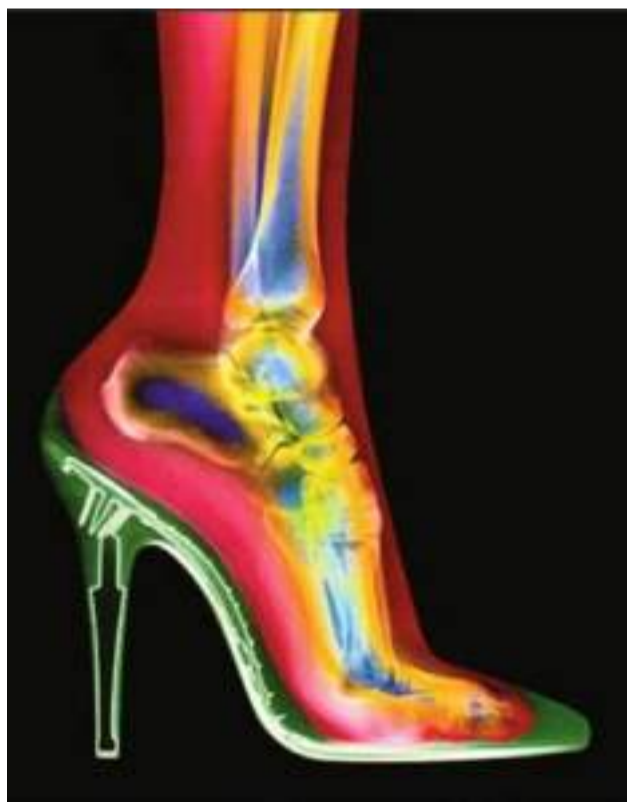
Fisioterapia e Ergonomia

Uso de sapato de salto alto

Além de dores, bolhas e calos no fim do dia, o uso recorrente de sapatos de salto alto pode causar também deformações nos pés, nos joelhos e na coluna, além de dores lombares, artrose nos dedos dos pés e na coluna e o encurtamento de músculos e tendões.

O salto alto pode afetar o corpo porque ele altera a pisada natural, fazendo com que o peso seja concentrado nos dedos. O salto alto pode, quando usado o tempo todo, também causar o encurtamento dos músculos da panturrilha, fazendo com que a circulação de sangue nesta área seja limitada.

Isso significa que o pé é o principal membro de apoio e sustentação do nosso peso e quando se utiliza um salto muito alto, há uma pressão desproporcional direcionada para a sola do pé, o que pode prejudicar o nosso equilíbrio, flexibilidade e propulsão para marcha.



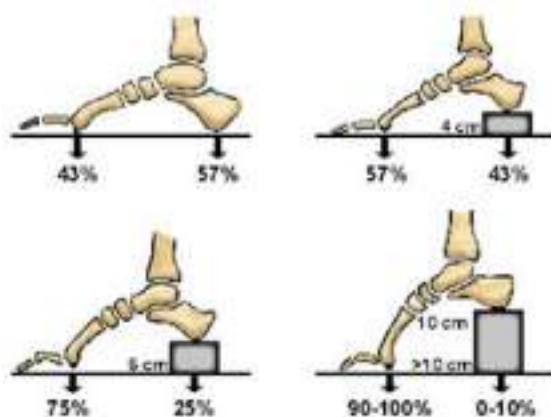
Os sapatos de salto alto aumentam muito a sobrecarga entre a patela e o fêmur e também no compartimento medial, que é o compartimento do lado de dentro do joelho. Quanto mais alto o salto, maior a sobrecarga. Mulheres com artrose nos joelhos não devem usar sapatos de salto alto.

O ideal é usar saltos no máximo de três a quatro centímetros de altura, e sapatos baixo; o salto muito alto causa um aumento da curvatura da lordose, e pode dar dores na coluna.

Modelos confortáveis te ajudarão a evitar complicações para a saúde dos pés e até da sua coluna. Os tipos de salto mais confortáveis são aqueles mais baixos ou grossos, que conferem mais estabilidade e segurança para caminhar.



Segue abaixo uma figura para ilustrar como é distribuída a carga dos pés com um calçado de solado reto ou descalço; salto de 4 cm; 6 cm e 10 cm ou maior, respectivamente.



Quando se usa saltos, o seu peso desloca-se para a planta do pé. Os seus joelhos e a região do quadril têm então de empurrar no sentido frontal e as suas costas tendem a hiperextender-se para contrabalançar.



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

Deformidades na coluna pode ser a consequência do uso de salto alto demais por crianças. O uso frequente de sapatos de salto alto contribui para o surgimento da hérnia de disco.

Não existe uma idade indicada para usar sapatos de salto alto, mas anatomicamente é aceitável a partir dos 16 anos.

O uso de sapato de salto alto não é uma contraindicação absoluta, porém é necessário saber dosar para diminuir a exposição. Alternar desde os sapatos de solado reto, de salto baixo e tênis. O importante é saber escolher o sapato para determinadas ocasiões e dependendo se a caminhada for por longos períodos, escolha sempre o mais confortável e de salto baixo ou até mesmo um tênis com sistema de amortecimento. Caso seja um evento pontual e que não seja necessário permanecer caminhar por longo tempo e ficar em pé parado, não impede de utilizar um sapato de salto baixo e que esteja confortável nos pés. É sabido que o melhor calçado é o tênis.

Para evitar as dores nos pés que surgem após algumas horas usando salto alto, a dica é fazer alongamentos antes de calçá-lo. Isso faz com que seja possível usar o sapato por mais tempo sem deixar os pés desconfortáveis. Antes de dormir, faça novamente o alongamento, evitando dores nas pernas durante a noite.

Massageie os pés e tornozelos após o uso do salto. Use um creme específico para essa parte do corpo, com função terapêutica de relaxamento e massageie a planta e peito dos pés para também diminuir as dores do cansaço.



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

SIMESPI tem importante vitória em prol de suas associadas

Mandado de segurança coletivo garante exclusão do ICMS da base de cálculo do PIS/COFINS

O SIMESPI obteve uma importante vitória em benefício de suas associadas com a exclusão do ICMS destacado da base de cálculo do PIS/COFINS.

“Essa conquista do SIMESPI para suas associadas viabiliza uma significativa economia mensal através da diminuição da carga tributária, além de permitir que os valores pagos indevidamente ao longo dos anos sejam devolvidos para a empresa”, afirmou Erick Gomes, presidente SIMESPI (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltilho e Rio das Pedras).

No dia 22 de março de 2019, o SIMESPI ajuizou mandado de segurança coletivo em prol de suas associadas, objetivando a exclusão do ICMS destacado da base de cálculo do PIS/COFINS, bem como a repetição dos valores recolhidos indevidamente.

Recentemente, o processo chegou ao fim, restando reconhecido o direito das associadas do SIMESPI de excluir o ICMS destacado nas notas fiscais de saída da base de cálculo do PIS/COFINS; e compensar, administrativamente, os valores recolhidos indevidamente a partir de 16/03/2017, até o momento em que houve o recolhimento indevido.

Portanto, as empresas optantes pelo Lucro Real ou Presumido, associadas ao SIMESPI, podem manter a exclusão do ICMS destacado nas notas fiscais de saída da base de cálculo do PIS/COFINS.

“Agora, ao fim do processo, as associadas do SIMESPI, que não possuem ação individual própria discutindo essa tese, estão autorizadas pela lei a requerer a repetição dos valores recolhidos indevidamente a partir de 16 de março de 2017, até o momento em que houve o recolhimento indevido via compensação administrativa



Erick Gomes, presidente Simespi

“Essa conquista do SIMESPI às associadas viabiliza uma significativa economia mensal através da diminuição da carga tributária, além de permitir que os valores pagos indevidamente ao longo dos anos sejam devolvidos para a empresa; e a equipe tributária do Crivelari & Padoveze Advocacia Empresarial permanece à disposição para demais esclarecimentos”

junto à Receita Federal do Brasil”, destacou o presidente da entidade patronal.

Assim, cada associada, através de sua consultoria fiscal-contábil e jurídica, operacionalizará o procedimento para a compensação administrativa, estando o SIMESPI, através de sua assessoria jurídica, à disposição para esclarecimento de dúvidas e fornecimento das decisões e documentos que se fizerem necessários para a habilitação dos créditos junto à Receita Federal.

“Essa conquista do SIMESPI às associadas viabiliza uma significativa economia mensal através da diminuição da carga tributária, além de permitir que os valores pagos indevidamente ao longo dos anos sejam devolvidos para a empresa; e a equipe tributária do Crivelari & Padoveze Advocacia Empresarial permanece à disposição para demais esclarecimentos”, finalizou Erick Gomes.

Foto: André Covolam

Corredor brasileiro supera compatriota e vence maratona no Walt Disney

Foto: Divulgação



Vanilson Neves

A disputa entre dois parceiros de treino brasileiros continuou no último domingo, quando Vanilson Neves superou o compatriota Daniel dos Santos pela segunda vez nos últimos três anos para vencer a Maratona do Walt Disney World.

No ano passado, Santos superou Neves para ganhar a corrida de 26,2 milhas, mas Neves venceu desta vez. A vitória marcou a 17ª vez nos últimos 19 anos que um brasileiro vence a corrida, que anualmente atrai milhares de corredores de todo o país e do mundo.

Na divisão feminina, Stephanie Muscat, de Grand Rapids, Michigan, teve uma vitória surpreendente, já que foi sua primeira maratona. Muscat, que é inglesa e foi nadadora na faculdade, cruzou a linha de chegada bem à frente das outras competidoras para registrar seu tempo de 2:48:08, cinco minutos à frente de Georganne Watson, de Phoenixville, Pensilvânia (2:53:12) e Samantha Palmer, de Gainesville, Flórida (2:53:48).

Brian Siemann, de Savoy, Illinois, dominou a divisão de cadeiras de rodas pela oitava vez consecutiva (1:58:18), terminando mais de uma hora à frente do segundo colocado, Mike Greer, do Canadá (3:22:32). E Heather Sealover, de Bossier City, Louisiana, foi a primeira mulher a terminar em cadeira de rodas (2:04:38), superando Liden Williamson, de Seguin, Texas (2:07:18).

A vantagem de Neves sobre Santos não era tão grande. Correndo em meio a temperaturas frias pela manhã e céu nublado pelos quatro parques temáticos da Disney, Neves chegou à frente e lá permaneceu até as etapas finais da corrida. Seu tempo de 2:26:51 ficou apenas segundos à frente de Santos (2:27:25) e de Prescott Leach de Waltham, Massachusetts (2:28:17).

Foi um resultado particularmente satisfatório para Neves, que disse que deixou de comemorar o Natal e o Réveillon para se concentrar na reta final de seus treinamentos. Agora, com a vitória em mãos, ele disse que planeja finalmente aproveitar o espírito das festas de fim de ano e brindar o seu desempenho na maratona.

Sem dúvida, milhares de corredores comemoraram suas performances dentro dos parques temáticos da Disney, o final perfeito para um fim de semana de corrida repleto de entretenimento Disney, personagens e uma atmosfera única entre corredores de todas as idades e níveis de habilidade. Ao todo, o evento contou com 5km, 10km, meia maratona e maratona, além de uma exposição de saúde e fitness.

O próximo evento é o retorno do Disneyland Half Marathon Weekend no Disneyland Resort, na Califórnia, seguido pelo Disney Princess Half Marathon Weekend (22 a 26 de fevereiro) no Walt Disney World Resort.



Walt Disney World Marathon Weekend

Ato no dia 8 de janeiro celebra vitória da democracia

SindBan Piracicaba

Ao lado de dirigentes de diversas entidades sindicais da Piracicaba e região, representantes de partidos políticos e movimentos sociais, o Sindicato dos Bancários de Piracicaba promoveu, no dia 08 de janeiro, um Ato em Defesa da Democracia e do Estado de Direito.

O evento foi uma celebração à vitória da Democracia Brasileira diante da tentativa de golpe, ocorrida no dia 08 de janeiro de 2023, quando atos de vandalismo atingiram as sedes dos três poderes, com invasão e depredação de prédios do Palácio do Planalto, do Congresso Nacional e do Supremo Tribunal Federal.

“Nós não podemos esquecer esse episódio, que mancha a história da democracia em nosso país, mas que também marca a derrota do movimento golpista e a vitória das forças democráticas e das instituições que governam o Brasil”, afirmou o presidente do SindBan Piracicaba, José Antonio Fernandes Paiva.

Estiveram presentes dirigentes sindicais de Piracicaba, Capivari, Cerquilha, São Pedro, Santa Bárbara d'Oeste e Porto Ferreira, representando as categorias dos bancários, alimentação, motoristas de transporte urbano, movimentação de mercadorias, domésticas, trabalhadores dos institutos federais e jornalistas; a vereadora Rai de Almeida (PT) e representantes do PT e do PCdoB locais.

Paiva destacou que a defesa da democracia deve ser pauta permanente do movimento

sindical, pois fortalece também a luta pelos direitos dos trabalhadores e por justiça social no país. Ele ressaltou que o evento deste dia 8 em Pi-

povo brasileiro. Também observou a necessidade de lembrar e refletir sobre o que ocorreu no ano passado, para que nunca mais aconteça.

a melhoria das condições de vida da população.

Os participantes também destacaram a importância de punir de forma rigorosa os responsáveis

pelo movimento golpista, desde os que participaram diretamente até aqueles que ajudaram a organizar e financiar o episódio.



Evento reuniu dezenas de lideranças no Sindicato dos Bancários de Piracicaba



Os participantes ressaltaram que a democracia é fundamental para a garantir dos direitos dos trabalhadores

racicaba contribui para a unificação dos movimentos que lutam pelos trabalhadores, assim como pelo fortalecimento de pautas como a valorização da saúde e da educação.

A vereadora Rai ressaltou que este 8 de janeiro de 2024 se torna histórico, pois é um momento de celebração da democracia e das lutas do

O professor Adelino de Oliveira salientou que o evento possui uma natureza também pedagógica. “É preciso ensinar a democracia, que deve se transformar em um valor para a sociedade brasileira”. Ele salientou ainda que neste momento, defender a democracia significa também defender o Governo Lula e as possibilidades que traz para



Na abertura do ato, Paiva fala sobre a importância da unidade em torno da defesa da democracia.



Paiva: “É preciso lembrar o episódio de 8 de janeiro de 2023, para que nunca mais ocorra no Brasil”.



Participantes celebram vitória da democracia e do Estado de Direito no país.



Fotos: Divulgação

Ganhador do apartamento da campanha Acipi+Presente será conhecido no dia 23

A Acipi + Presente contou com cinco sorteios nas principais datas do varejo

O último sorteio da promoção Acipi+Presente definiu, na noite de terça-feira (9), os 10 consumidores que concorrerão ao apartamento com dois dormitórios, principal prêmio da campanha comemorativa aos 90 anos da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba). O grande ganhador será conhecido no próximo dia 23, 19 horas, quando serão testadas as chaves e apenas uma abrirá a porta deste verdadeiro presente para começar 2024 com as melhores expectativas – e de casa nova.

Os 10 contemplados são Simone Dias Urias Moreira, Claudete Aparecida Sabatin Torina, Bárbara Fernanda da Silva, Fernanda Fernandes Campos, Luciane Prado Rocha Lopes, José Antonio Cardena Melotto, Rodrigo Cesar Nazatto, André Hendrick Rodrigues, João Batista Paulino e Lia Maura Angeloci.

A Acipi + Presente contou com cinco sorteios nas principais datas do varejo – Dia das Mães, Dia dos Namorados, Dia dos Pais, Dia das Crianças e Natal, que tem como prêmio um apartamento estimado em R\$ 250 mil reais. Ao longo do ano, foram distribuídos mais de 150 prêmios, somando investimentos superiores a R\$ 500 mil.

Para o presidente da Acipi, Marcelo Cançado, a campanha promocional foi uma das ações especiais comemorativas aos 90 anos da entidade, que teve ótima adesão tanto por parte das associadas quanto dos consumidores. “Foi a maior ação promocional da nossa história. Vamos fechar com “chave” de ouro, presenteando um consumidor com um apartamento. Vale destacar a participação das empresas associadas, colaboradores e consumidores, que atuaram como protagonistas em nossa campanha. Agora é aguardar com altas

expectativas para conhecer o grande ganhador”.

2024 COM FORÇA TOTAL – O ecossistema Inova Acipi será uma das grandes novidades para 2024. Idealizado para a aceleração de negócios, o espaço 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.

Foto: Divulgação



10 cupons foram sorteados na terça-feira. O grande ganhador será conhecido no próximo dia 23, quando serão testadas as chaves e apenas uma abrirá a porta do apartamento



A campanha Acipi+Presente foi uma das ações da programação dos 90 anos da Acipi

Artigo

Ermitão

Dormia no quarto da avó que guardava, embaixo do travesseiro, os cigarros apagados. Via-a preparar o ritual várias vezes ao dia: picava, miúdo, o fumo prensado no mel que o tio, coronel da força pública, trazia da Bahia, enrolava-o apertado no papel e o acendia com a binga— espécie de isqueiro antigo. Paulo Miranda Pinto aprendera a fumar roubando os cigarros da avó, aos 10 anos.

A família fora morar na casa grande da nona, no Mandaqui — bairro de São Paulo, próximo do Horto Florestal —, enquanto a deles passava por reforma. Fora uma época deliciosa — de andar descalço na rua de terra, de subir em árvore, de pular de cipó, de jogar bolas de gude —, brincadeiras do Paulo menino. Com 10 anos, ele queria aprender tudo. À época dos festejos juninos, não desgrudava dos primos mais velhos que construíam e soltavam balões enormes, de papel de seda, no Santo Antônio, no São João e no São Pedro. Adorava vê-los subirem alto e saía correndo para pegá-los ao caírem.

Nascera em meados do século passado, em 1946, em São Paulo, em casa mesmo. A mãe, após perder o primeiro filho por complicações no parto, na maternidade do Hospital São Luís, resolvera recorrer ao serviço de Dona Aparecida, a parteira —

a mesma que o menino Paulo, aos 5 anos, saíra a buscar, quando do nascimento da irmã Heloísa. O pai encontrava-se ausente.

A convivência com a velha avó cafuza — filha de pai índio com mãe negra — trouxe ensinamentos que não aprenderia nos livros. Certa vez, andando pelos caminhos de terra, Paulo fora picado por uma cobra. Amedrontado, correria a pedir auxílio. A avó, de pronto, pegou um bocadinho de fumo picado e mascou-o.



Em seguida, mandou o menino urinar sobre a concha da mão, misturou tudo num emplastro escuro e viscoso e o colocou sobre a ferida. Funcionou. O ferimento cicatrizou sem nenhuma complicação.

A nicotiana tabacum é a planta

que dá origem ao fumo, conhecida, há séculos, pelos indígenas, que a utilizavam como planta medicinal com propriedades antiparasitárias, narcótica, inseticida e cicatrizante de feridas.

Pesquisando na internet, encontram-se, facilmente, receitas caseiras de inseticidas a partir do tabaco. A substância, normalmente misturada à água e a outros produtos, resulta num composto que pode ser borrifado nas plantas. No entanto o fumo

é insolúvel em água, reduzindo a eficácia do pesticida. Pesquisadores do laboratório de análise térmica e de polímeros do departamento de Química da UNESP — Universidade Estadual Paulista — de Bauru desenvolveram um hidrogel de taba-

co — um tablete totalmente solúvel em água, obtido a partir de procedimentos químicos verdes e utilizando produtos de descarte (cigarros contrabandeados apreendidos). Além de contribuir para reduzir o impacto da destinação do produto nocivo, foram felizes em fazer uso da química verde, cujos princípios são buscar a eficiência com o menor impacto ambiental possível: não gerar resíduos; utilizar solventes amigáveis ao meio ambiente e empregar fontes limpas de energia, como a luz.

De volta ao quintal paulistano, apesar da liberdade infantil para as brincadeiras, Paulo tinha limites e horários certos para almoçar, para jantar e para fazer a lição de casa. Quando finalizou os estudos, prestou concurso para funcionário público. Serviu como delegado de polícia federal em várias cidades, como Corumbá, no Mato Grosso, mas, na maior parte do tempo, morou na cidade de São Paulo. Casara-se, em segundas núpcias, havia 44 anos, com Elíria. Depois que se aposentou, foi morar na pacata Águas de São Pedro, que conheceu nas férias de 1992.

Durante toda a sua vida, o tabagismo fizera parte de sua rotina de vida e de trabalho e, por pelo menos quatro vezes, conseguira parar de fumar ficando, em cada uma delas,

de 2 a 3 anos em abstinência. Quando o conheci, no meu consultório, no final de 2022, fumava um maço de cigarros em três dias. No retorno da consulta, poucos meses após, contara-me que deixara, novamente, de fumar.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer — INCA —, estudos mostram que, em média, o ex-fumante tenta parar entre três a quatro vezes até conseguir, definitivamente. A cada tentativa, conhecem-se as maiores dificuldades e aprende-se a controlá-las, sem fumar. Por exemplo: você resolve parar de fumar e, ao estar diante de uma situação de estresse, pensa em fumar um cigarro como solução para se acalmar. Com o tempo, você vai aprendendo que, além do cigarro não resolver seus problemas, ele está tirando sua saúde.

Aos 77 anos, Paulo declara-se um ermitão. Prefere sua casa e os arredores a sair e a viajar. Contou-me que os colegas da turma do curso de delegados insistiram para que fosse a um encontro na Chapada dos Guimarães, mas ele não se animou.

Conversamos numa tarde quente de domingo e precisamos encerrar logo o papo porque ele tinha um compromisso importante que prenderia, por algumas horas, toda sua atenção — o jogo de futebol do São Paulo. Despedi-me, desejando sorte.

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



Contabilistas de Piracicaba

Sincop recebe bênção de Bispo para início da Gestão 2024/2026

O Sincop - Sindicato dos Contabilistas de Piracicaba e região recebeu na última terça-feira (09) a visita do Bispo Diocesano de Piracicaba Dom Devair Araujo da Fonseca para uma bênção a convite do Presidente Fabiano Ravelli.

Acompanhado dos Diáconos Marcos Antonio Canobre (administrador do Parque da Ressurreição) e Silvio Luiz Plotegher (ecônomo da Diocese), Dom Devair foi recepcionado pelo Presidente Ravelli, pelo vice-Presidente Charles Semmler e demais membros da Diretoria

em um café da manhã. Os membros da Diocese visitaram as instalações do Sincop, conheceram o auditório, o salão social, as salas de reuniões e cursos, e apreciaram conhecer o espaço museu da contabilidade com equipamentos antigos da profissão. Durante o encontro, o Sincop apresentou um projeto de capacitação de mão de obra para o setor contábil que ainda está em fase de elaboração e o Bispo demonstrou interesse em desenvolver futura parceria. O presidente do Sincop demonstrou total satisfação em iniciar os traba-

lhos da gestão 2024/2026 de forma positiva. "Nós tivemos a honra de receber o Bispo e os Diáconos trazendo essa bênção para toda nossa gestão, que seja de união, com ética e valores cristãos. E ficamos ainda mais gratificados pelo interesse da Diocese em fazermos parceria para auxiliar na capacitação e empregabilidade dos cidadãos", destaca Ravelli. "Temos expectativa de um ano de muito trabalho e também de muitos resultados", finaliza o Presidente.



Diretora Financeira, Vania Margarete Crispim Marques; Vice Diretor Financeiro, Sergio Valdir Canale; Diácono Silvio Luiz Plotegher; Pedro Cruz, Bispo Diocesano de Piracicaba; Dom Devair Araujo da Fonseca; Presidente Fabiano Ravelli; Diácono Marcos Antonio Canobre; Vice Presidente Charles Semmler; Vice Diretor Administrativo, Luiz Angelo Sabbadin e Breno Brossi



Bispo Diocesano de Piracicaba Dom Devair Araujo da Fonseca durante visita ao Sincop para uma bênção



Os membros da Diocese visitaram as instalações do Sincop, conheceram o auditório, o salão social, as salas de reuniões e cursos



Durante a visita, conheceram o espaço museu da contabilidade com equipamentos antigos da profissão

Taxa de Serviços Públicos tem redução em 2024

Tributo é inserido no IPTU e tem valores diferentes para coletas alternadas, residenciais, comerciais ou industriais; cobrança, que teve queda de 1,7% em relação a 2023, tem início em março

Exigência do Governo Federal aos municípios por meio da Lei nº 14.026/2020 e sancionada em julho de 2020, a Taxa de Serviços Públicos, conhecida como Taxa do Lixo, foi fixada pela Prefeitura de Piracicaba com valores que partem de R\$ 353,04, para a coleta residencial alternada, e chegam a R\$ 1.059,12 para imóveis de uso comercial ou industrial com a coleta e remoção diárias dos resíduos. Em relação ao ano passado, o valor do tributo teve queda de 1,7%.

Cobrada junto com o IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano), a taxa foi estabelecida pelo Marco Legal do Saneamento Básico no país, que obriga os municípios a fazerem a destinação e manejo corretos dos seus resíduos sólidos, impondo, inclusive, sanções às cidades que se recusarem a cumprir a determinação.

A taxa é composta pelo custo dos serviços que envolvem a coleta, transporte, tratamento e destinação final dos resíduos sólidos domiciliares coletados no município. O seu

valor varia de acordo com a periodicidade dos serviços, se a coleta é diária ou alternada, e também o uso do imóvel beneficiado: residencial, comercial ou industrial.

Em 2023, os valores partiam de R\$ 359,32, para a coleta residencial alternada, até R\$ 1.077,96 para imóveis de uso comercial ou industrial.

REMISSÃO - A Prefeitura reforça que os contribuintes que se enquadram nos critérios da legislação municipal podem pedir o benefício da remissão (perdão) da taxa de lixo e de outros créditos tributários. Para isso, o cidadão responsável pelo pagamento do imposto deve comprovar que não tem condições financeiras para tal, por meio de estudo sócio-econômico realizado pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (Smads); possuir ou ser usufrutuário ou promitente comprador ou cessionário de um único imóvel. No caso de pessoa física, o imóvel deve servir de moradia para o contribuinte. A renda mensal de quem quiser pedir a remissão não deve ser superior a



Taxa de Serviços Públicos tem redução em 2024

dois salários mínimos.

Para ter direito ao benefício o cidadão deve protocolar requerimento pelo portal no Sem Papel, <https://sempapel.piracicaba.sp.gov.br/atendimento/inicio> ou na Divisão de Atendimento Tributário, no Térreo 2 do Centro Cívico, rua Antonio Correa Barbosa. 2.233, Centro.

IPTU - A base de cálculo do IPTU atualizada para o exercício de 2024, pela variação acumulada do INPC-IBGE de dezembro de 2022 a no-

vembro de 2023, foi de 3,85%. O pagamento do IPTU pode ser feito em cota única, com 5% de desconto, ou parcelado em até dez vezes, sem nenhum acréscimo, desde que o pagamento seja feito até o vencimento de cada parcela.

Parte do que é arrecadado com o IPTU é investida em despesas com educação, saúde, pagamento de funcionalismo, merenda, medicamentos, iluminação pública, programas sociais e outros serviços.

O não pagamento do IPTU/24 nos prazos previstos terá a incidência de juros de 1% ao mês e multa de 2% até o 30º dia do vencimento, 5% do 31º ao 180º dia do vencimento e de 10% a partir do 181º dia após o vencimento, calculados sobre o valor do tributo corrigido. Em caso de falta de pagamento do IPTU, poderão haver multas, juros, atualização monetária, inscrição da Dívida Ativa, instauração de processo de execução fiscal que, em última instância, pode levar o imóvel a leilão.

Cotip terá Material Didático Digital e Cursinho Pré-Vestibular

Colégio continua atento às inovações tecnológicas e educacionais do mercado

Alicerçado na tradição de quem já formou mais de 14 mil alunos nos últimos 50 anos, o Colégio Cotip, situado no campus da Fundação Municipal de Ensino de Piracicaba (Fumep), sempre se destacou pela qualidade de ensino oferecido, assim como pelo nível dos professores, que possuem uma vivência profissional que aproxima os estudantes da realidade prática do mercado de trabalho.

Mas, para não perder a relevância, o Cotip continua atento às inovações tecnológicas e educacionais, procurando oferecer novas opções para o pleno desenvolvimento dos seus alunos. Quem assegura é o prof. Marcos Bertanha, diretor acadêmico da instituição.

Ele lembrou que, entre as principais novidades para o ano de 2024, o Cotip terá o material didático totalmente digital para o Ensino Médio (EM), além de lançar o cursinho Pré-Vestibular no mesmo nível das grandes franquias na cidade. "Assim atendemos a uma antiga reivindicação dos pais e alunos que solicitavam a criação de um cursinho com o mesmo padrão de ensino do Cotip", disse Bertanha.

O Cotip oferece o Ensino Médio (EM) e Cursos Técnicos nas áreas de Edificações, Eletroeletrônica, Finanças, Logística, Informática, Mecânica, Mecatrônica e Qualidade.

Os interessados em se inscrever para o cursinho pré-vestibular devem acessar o link <https://www.cotip.com.br/matricula-cursinho>

ALUNOS

Giulia Bertanha, 16 anos, disse que escolheu o Cotip devido à possibilidade de cursar o Ensino Técnico e o Ensino Médio, o que garante uma formação completa.

"Além da excelente estrutura do campus, também é importante ressaltar a qualidade do corpo docente, todos os professores são muito qualificados e incentivam os alunos a ingressarem em universidades de prestígio. Por isso, também farei o cursinho pré-vestibular aqui no Cotip esse ano", frisou Giulia.

Empreendedor, Pedro Henrique Bardela, 17 anos, revelou que pretende investir na criação de um aplicativo para gerenciar a casa de carnes que a sua família possui em Piracicaba há mais de 28 anos, com base nas disciplinas que está tendo acesso no curso de Técnico em Informática.

"Quero desenvolver um aplicativo que ofereça informações sobre a procedência da carne, opções de cortes, receitas e quantidade



Fotos: Divulgação

O Colégio Cotip já formou mais de 14 mil alunos nos últimos 50 anos

de proteínas existentes no produto. O legal é que todos os professores têm me apoiado para fazer esse sonho se tornar realidade", confidenciou Pedro.

Julya Carneiro Gabriel Miranda, 15 anos, está cursando o 2º ano do curso Técnico em Mecatrônica e disse que fez a sua escolha após intensa pesquisa entre as instituições de ensino da região. Ela disse que a tradição do Cotip e a estrutura dos laboratórios de robótica e eletricidade foram decisivos na sua tomada de decisão.

Determinada, Julya revelou ainda que pretende fazer uma faculdade de engenharia no futuro, embora ainda não saiba em qual segmento. "Independentemente disso, sei que já vou sair na frente dos demais graças à bagagem adquirida no curso técnico", revelou a aluna

de proteínas existentes no produto. O legal é que todos os professores têm me apoiado para fazer esse sonho se tornar realidade", confidenciou Pedro.



Julya Miranda disse que a estrutura dos laboratórios de robótica e eletricidade foi decisiva para sua escolha



Para Giulia Bertanha os professores incentivam os alunos a ingressarem em universidades de prestígio



Pedro Bardela quer desenvolver um aplicativo, com a ajuda dos professores do curso de Técnico em Informática

O papel do professor no combate ao bullying

É importante lembrar que o objetivo principal do mestre é o aprendizado de seus discípulos e, quando este não acontece em plenitude, o mestre precisa intervir. Um dos temas mais discutidos sobre a rotina das salas de aula é o enfrentamento ao bullying.

Instituída em 2015, a lei 13.185 estabelece um programa de combate à intimidação sistemática em todo o território nacional. A partir disso, foi caracterizado como bullying todo ato de violência, física ou psicológica, praticado por indivíduo ou grupo contra uma ou mais pessoas com o objetivo de intimidá-la ou agredi-la. Mas indo além do que está descrito na lei, como o professor, individualmente, pode atuar nesse tipo de situação?

O professor é um agente importantíssimo no combate ao bullying visto que ele transita por todos os grupos, interage e conhece os estudantes, suas atitudes, potencialidades e fragilidades em situações adversas, o que lhe permite perceber onde devemos investir tempo e ação tanto no âmbito individual quanto no coletivo. Ademais, o professor conhece e pode intervir também na família do estudante que tem papel fundamental na formação moral e social da criança. A atuação do professor, na maior parte das vezes, lhe dá abertura e capilaridade para criar vínculos que permitam que se aproxime dos estudantes e ouça suas percepções e sentimentos, as dificuldades, os anseios, os sonhos, as expectativas.

Atividades pedagógicas rotineiras como trabalhos em dupla, em grupos e até as apresentações em público revelam não apenas questões acadêmicas, mas também as habilidades socioemocionais individuais e de grupo. A intervenção deve levar em consideração a situação, o contexto e os envolvidos no intuito de se planejar as melhores ações, cuidando para jamais naturalizar ou banalizar a situação e/ou as percepções e sentimentos dos envolvidos. Uma forma de evitar o bullying é o estabelecimento de regras e limites claros que permitam que os sujeitos se sintam ouvidos e respeitados, partícipes do processo.

Toda atividade que permita o conhecimento, a sensibilização, a troca de informações e de percepções acerca do grupo, favorecem a prevenção e maior consciência dos estudantes acerca do bullying. A diversificação metodológica e a consciência de que dispomos de ferramentas importantes para implementar uma cultura de paz como a comunicação não violenta, atividades que privilegiem o trabalho coletivo, a superação das limitações pessoais ao invés da competição, ajudarão a promover uma outra forma de relacionamento muito mais saudável.

Débora Camargo é orientadora educacional no Colégio Presbiteriano Mackenzie Brasília

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

CONCERTOS

SOB MEDIDA

MALUSA CALÇADOS

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

Malusa
CALÇADOS
CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS

Guia Para Compra do Primeiro Imóvel: dicas especializadas para iniciantes

Neste Guia Para Compra do Primeiro Imóvel destacamos algumas dicas essenciais para você dar o primeiro passo rumo a realização do sonho da casa ou apartamento próprio

Comprar o primeiro imóvel é uma experiência a ser lembrada. Contudo, fazer a compra de uma casa ou apartamento pode ser um processo desafiador. Por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis preparou um Guia Para Compra do Primeiro Imóvel, com dicas dos corretores especialistas associados para ajudar aqueles que estão prestes a embarcar nessa nova jornada.

Antes de mais nada, lembre-se que a compra do primeiro imóvel é um passo empolgante, mas que exige preparação e pesquisa. Ao seguir as dicas deste texto, você estará melhor equipado para tomar decisões bem informadas e fazer uma compra que atenda às suas necessidades e expectativas. A Frias Neto também destacou quais os bairros mais procurados em Piracicaba, para facilitar o trajeto de onde você deve começar.

Se você realmente está interessado em comprar um imóvel pela primeira vez, anote tudo que irá precisar avaliar:

● Prioridades

Faça uma lista das características essenciais que você procura em um imóvel. Isso pode incluir localização, tamanho, número de quartos, e comodidades próximas. Cada elemento desses terá um impacto no valor do imóvel.

● Finanças

Você irá comprar à vista ou financiado? Antes de começar a procurar um imóvel, é crucial avaliar suas finanças.

Calcule seu orçamento total, incluindo despesas extras, para determinar quanto você pode pagar. Vale prestar atenção que existem épocas do ano em que há mais ou menos gastos.

Considere também a obtenção de uma pré-aprovação de empréstimo para ter uma ideia mais clara de seu poder de compra. O financiamento costuma exigir um pagamento de entrada, que geralmente é 10% do valor total. Já o custo das parcelas não deve ser maior que 30% da sua renda bruta.

● Mercado Imobiliário

Antes de tomar qualquer decisão, pesquise o mercado imobiliário local. Observe as tendências

de preços, a valorização da área e as perspectivas futuras. Isso o ajudará a fazer uma escolha informada e a entender o valor do investimento a longo prazo.

Lembre-se de que existem diferentes possibilidades de tipos de imóvel: casa, apartamento, cobertura, imóvel na planta, em condomínio ou na rua. Deste modo, ter um especialista na área pode te ajudar com estas informações.

● Consultoria com um Profissional Imobiliário

Contar com a experiência de um corretor imobiliário especialista é fundamental, especialmente para compradores de primeira viagem. Eles podem orientar você no processo de compra, fornecer informações sobre o mercado local e ajudar a encontrar o melhor preço.

● Documentação

Ao comprar um imóvel, você irá se deparar com muitos papéis. Esteja preparado, ou seja, tenha o apoio de uma imobiliária idônea para revisar contratos, certidões e outros documentos importantes.

● Detalhes em inspeções

A decisão de comprar um imóvel não pode ser feita com base na impulsividade e levando em conta apenas as emoções. Antes de fechar negócio, faça inspeções detalhadas no imóvel. Verifique a condição estrutural, sistemas elétricos e hidráulicos, e outros aspectos importantes. Isso ajudará a evitar surpresas desagradáveis após a compra. Para isso, a imobiliária pode te oferecer um serviço de vistoria, que irá dispor de todos os pormenores do imóvel.

Em Piracicaba, dados do Departamento de Inteligência de Mercado da Frias Neto, revelam que os seis bairros mais procurados para comprar imóveis são: Nova Piracicaba, Centro, Vila Rezende, Jardim Europa, Alto e São Judas.

Onde deve estar seu primeiro imóvel? Conheça mais o Top 6 bairros mais procurados em Piracicaba

Neste Guia Para Compra do Primeiro Imóvel destacamos algumas dicas essenciais para você dar o primeiro passo rumo a realização do sonho da casa

ou apartamento próprio. Para te ajudar ainda mais neste processo, a Frias Neto dispõe de uma consultoria especializada em vendas, além de um amplo catálogo de imóveis, sejam eles casas ou apartamentos.

Se você ainda está na dúvida sobre por onde começar a buscar um imóvel em Piracicaba, sua oportunidade pode estar em um dos bairros mais procurados no sistema de dados da Frias Neto:

1. Nova Piracicaba – conhecido por ter muitas áreas verdes, possuir casas de alto padrão, além da tranquilidade de um bairro tradicional, com fácil acesso à região central da cidade e pontos turísticos, como a Rua do Porto.

2. Jardim Europa – possui áreas verdes e casas de alto padrão, bem como uma grande infraestrutura de negócios e comércio, como agências de viagem, escritórios, clínicas, bares e restau-



A compra do primeiro imóvel é um passo empolgante, mas que exige preparação e pesquisa

rantes.

3. Vila Rezende – preserva as tradições piracicabanas, possui um comércio de destaque, hospital, bancos, farmácias e espaços de alimentação e lazer, mas ainda tem como característica principal ser um bairro residencial.

4. Alto – bairro em que está localizado o Estádio Barão de Serra Negra, é um lugar com muitas casas e prédios residenciais. Também oferece um comércio familiar, além de bares e restaurantes, salões de estética, pilates, academias, escritórios e toda a infraestrutura de serviços e vias de acesso para rodovias, estando muito próximo do Centro da cidade.

5. São Judas – é um bairro muito parecido com o Alto. Tem muitas casas e prédios residenciais.

Seu comércio é principalmente familiar, como bares, padarias e restaurantes. Também é uma região de clínicas e diversos tipos de escritórios.

6. Centro – conhecido como a principal região comercial de Piracicaba, é onde se concentram diferentes tipos de lojas, supermercados e bancos. A maioria dos imóveis são centenários, porém também existem muitos prédios residenciais e comerciais novos.

No site da Frias Neto Consultoria de Imóveis você consegue procurar um imóvel que esteja de acordo com as suas necessidades, aplicando filtros como Bairro, Tipo, Faixa de Preço e muito mais. Também é possível conversar pelo chat, WhatsApp, tirar dúvidas e ser encaminhado para um especialista.

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

Nossa Senhora do Rosário da Pompéia (Nova Pompéia)

Adolpho Queiroz

Quem passa pela Av. Pompéia, nº 2405 - Bairro Nova Pompéia, aqui em Piracicaba, não tem ideia das origens do templo e muito menos do bairro. Foram os imigrantes italianos Ermette Malachia Galesi e Maria Ferrari Galesi que inspiraram o neto deles, Amadeu Provenzano Filho a escrever o livro "A Família Galesi e as origens do bairro Pompéia em Piracicaba", publicado em 2019 pelo Instituto Histórico e Geográfico de Piracicaba.

Com 64 páginas, o livro reconta um pouco a saga de Ermette e Maria, que se conheceram no navio Carlo R. que os trouxe da Itália, tendo desembarcado no Porto de Santos em 5 de fevereiro de 1888, vindos da cidade de Mantova. Ele tinha 16 anos, ela 14, e a amizade estabelecida em meio ao Oceano Atlântico transformou-se em noivado, casamento e construção de uma família exemplar, a partir de 1891, quando se casaram.

Sofrendo de fortes dores no estômago, Ermette constantemente recebia os frades capuchinhos em sua casa no que hoje conhecemos como bairro Taquaral (cercanias da Unimep). Sua casa transformou-se em abrigo para os capuchinhos e posteriormente, passou a ser frequentada por moradores da região, que acolhiam a pequena sala, denominada "La Sagra", transformada em local de orações e posteriormente, de educação religiosa para os que a ela se chegavam. Era o embrião da religiosidade católica expandindo-se pelas regiões mais distantes do centro da cidade de Piracicaba.

Um dos visitantes dos Galesi, o também italiano João Batista Motta, vendo a gravidade do estado de saúde de Ermette, aconselhou-o a fazer uma oração para Nossa Senhora e entregou-lhe um folheto com uma oração chamada "Il rosário e la Nuova Pompei", pedindo ao enfermo que fizesse uma novena em louvor a santa, pedindo proteção a Nossa Senhora do Rosário de Pompeia, que ainda hoje dá nome à exten-



O autor do livro Amadeu Provenzano Filho



Capa do livro



Ermette Galesi e Maria Ferrari Galesi, os pioneiros do bairro Pompéia



Festa em benefício da construção da primeira igreja do bairro, Av. Pompéia, nº 2405 - Bairro Nova Pompéia

são da casa dos Galesi, que viu sua sala de orações depois transformada numa primeira construção, depois demolida e hoje transformada na Capela de Nossa Senhora do Rosário da Pompéia, numa das mais movimentadas avenidas da cidade, que termina na Rodovia do Açúcar e por trafegam milhares de carros todos os dias.

Curado, Ermette passou a atender os pobres e enfermos que o procuravam e ajudava com orações, comidas, remédios aos doentes de lepra e tuberculose, os maiores males daqueles dias. Atendia também os escravos recém libertos.

O casal teve 12 filhos e "La Sagra" foi ficando cada vez menor, fazendo com que a família Galesi passasse a pensar num novo espaço para ela, em local um pouco mais distante de sua mo-

rada, onde hoje localiza-se a Avenida Pompeia. A primeira construção teve grandes problemas com a linha de trem que passava por lá e, aos poucos, foi comprometendo sua estrutura. Mas o embrião da fé, da religiosidade e do trabalho comunitário estava finalmente alcançado, não só pelos Galesi, mas pelos inúmeros moradores que já aportavam em pequenos sítios que funcionavam na região. Festas, bandas, leilões de gado e atividades culturais realizadas num coreto especialmente construído para estas ocasiões, foram transformando a Pompeia no pujante bairro que existe hoje naquela região.

Suas principais avenidas e ruas são as Avenida Rio das Pedras, Avenida Pompeia, Rua Antonio Carlos Negrisiolo, Rua do João de Barro, Rua Antonio Valentim

Imagens: Divulgação
Brazaca. E também dos bairros está perto dos bairros Jardim Sol Nascente, Parque Taquaral, Rua dos Uirapurus, Rua Antonio Galdi Filho, Rua José Antonio Feriani, Rua Professor Oscar Neme, Rua Tenente-Polícia Militar Antonio Soares de Almeida Filho. Era intenção dos Galesi, em audiência realizada ao tempo do então prefeito Gabriel Ferrato, de transformar a Avenida Pompeia para o nome do pioneiro, Ermette Galesi, mas apesar das intenções, a ideia não saiu do papel.

O espaço também hoje é ocupado pelos bairros Alvorada, Parque Chapadão, Jardim Terra Rica e Jardim Sol Nascente. Pelos Censos entre 1991 a 2022, a região evoluiu de 3.008 para 12.031 moradores entre a Nova Pompeia e os bairros adjacentes.

Além de fotos e documentos da época, editados na obra de Provenzano, estão bênçãos apostólicas assinadas por vários papas, a história das imagens construídas a partir de esculturas de madeira para o altar da igreja, fotos com registros de festas realizadas para a arrecadação de fundos para a construção da capela, notícias dos jornais locais sobre atividades culturais no bairro entre outros. Há também cópia do decreto nº 10615, de 29 de janeiro de 2004, dispondo sobre o tombamento, como patrimônio histórico e cultural de Piracicaba, da igreja de Nossa Senhora do Rosário.

Sobre o autor

Amadeu Provenzano Filho é nascido em Piracicaba, em 1946, filho de Amadeu e Maria Isabel Provenzano. É casado com Célia Sampaio Provenzano, tem quatro filhos, Ricardo, Felipe, Daniel, Adriana e Maria Beatriz, possui ainda 10 netos. Em 2002, foram encontrados muitos dos documentos que ilustram a obra em imóvel da família, que comprovam as origens do bairro da Pompéia, desde 1890.

Muitas destas histórias estavam anotadas em cadernos e as fotos bem guardadas sob o colchão de uma velha tia. As informações só foram descobertas após a morte dela.



A igreja do bairro da Pompeia hoje

PORTAL NOVA 15

CAFÉ CO DORFO
ELEIÇÕES 2024
UNIÃO BRASIL

18/01/2024
18 HRS

Adolpho Queiroz Elisabete Bertolini

Rafael Boer

Portal Nova 15
www.nova15piracicaba.com.br

Férias no Museu da Imaginação

O mês de janeiro conta com uma programação imperdível para toda família

Durante o mês de janeiro, as férias ficam ainda mais inesquecíveis no Museu da Imaginação! Conhecido por ser um local que entretém e educa, o Museu traz uma programação especial para todos. Além das exposições interativas ("ImaginEinstein", "Volta ao Mundo", "Espaço Matemática", "Mondrian", "Imagination Playground", "Escalando o Mundo" e "Estação Lúdica"), "Asas da Imaginação", todas inclusas no passeio, acontecem ainda duas oficinas e duas apresentações especiais.

São elas:

- Apresentação: Mundo Animal: Nas férias o Mundo Animal vai invadir o Museu da Imaginação! As apresentações lúdicas de animais silvestres vivos e uma imersão nos temas como biologia, hábitos e curiosidades dos animais promete encantar os visitantes!

Horários: manhã às 11h30 e tarde às 16h.

*Exceto os dias: 13, 20 e 28.

Faixa Etária: Livre para todas as idades.

Local: Espaço Lúdico.

- Apresentação de Química: Você já se perguntou onde está a Química no seu dia a dia e como entendê-la foi importante para o nosso desenvolvimento científico e tecnológico? Não perca essa apresentação incrível e descubra os mistérios e as maravilhas de uma das maiores áreas da ciência.

Horários: manhã às 10h30 e tarde às 15h.

Faixa Etária: Livre para todas as idades.

Local: Espaço Lúdico.

- Oficina Maker: Construa sua primeira lanterna: Nessa oficina os participantes irão construir uma lanterna. E para isso, irão utilizar algumas ferramentas do Mundo Maker, como impressoras 3D e peças de eletrônica.

Uma ótima opção para

aprender sobre essa cultura que só cresce na atualidade, e aproveitar para colocar toda a criatividade na construção de uma lanterna única.

*valor adicional R\$ 19,90.

Horários: manhã às 10h, 11h e 12h e tarde às 14h30, 15h30 e 16h30.

Faixa Etária: a partir de 03 anos.

Vagas: 20.

Local: Sala de InventLabs - Open Robotics.

- Oficina Cultural - Atêlie do Mondrian: Que tal ter a experiência de se sentir um artista por um dia, vivenciando a pintura dentro de um ateliê de artes? Nesta atividade, os visitantes vão adentrar no mundo das Artes Visuais tendo como referência as obras de diferentes artistas. Aprendem sobre a teoria das cores e se aventuram enquanto produzem a própria obra de arte, podendo assim levar para casa uma tela cheia de imaginação!

*valor adicional R\$ 19,90.

Horários: manhã às 10h, 11h e 12h e tarde às 14h30, 15h30 e 16h30.

Faixa Etária: a partir dos 3 anos.

Vagas: 20.

Local: Sala Cultural.

Funcionamento:

TODOS OS DIAS - Dois períodos de atendimento:

- Manhã: 9h30 às 13h.

- Tarde: 14h às 17h30.

Informações Extras:

- O ingresso permite a visita em um dos períodos.

- Durante a semana o Museu atende o público espontâneo e visitas escolares.

• Valores

- Criança Meia Entrada (02 a 17 anos): R\$ 70,00

- Bebê (0 a 01 ano e 11 meses): Gratuito

- Adulto Inteira: R\$ 70,00

- Adulto Meia Entrada: R\$ 35,00



• Promoções: (não acumulativas)

- Quarta com Desconto: Ingresso adulto ou criança de R\$ 70,00 por R\$ 49,90.

- Aniversariante do Mês: Ingresso adulto ou criança de R\$ 70,00 por R\$ 40,00* *O desconto é válido para criança ou adulto, cujo aniversário é no mesmo mês da visita e será aplicado mediante a apresentação do

documento comprobatório.

***Não é válida as quartas-feiras.**

- Criança com Deficiência (de 02 a 17 anos): Ingresso por apenas R\$ 40,00* e seu acompanhante maior de 18 anos paga a meia entrada adulto.

*Válido mediante a apresentação do documento comprobatório.

Site de compra no link.

Museu da Imaginação



Endereço: Rua Ricardo Cavatton, 251- Lapa de Baixo - SP

Telefones: (11) 2645-7590 / (11) 94539-7638

E-mail: contato@museudaimaginacao.com.br

Instagram: @museudaimaginacao

Imagens: Divulgação

Brasileiros gastarão mais de R\$ 400 bilhões com Saúde

Publicado anualmente pela IPC Marketing Editora, empresa que utiliza metodologias exclusivas para cálculos de potencial de consumo nacional

O setor de saúde deve movimentar no País até o final deste ano R\$ 414,6 bilhões, o que representa um acréscimo de 7,4% em comparação a 2022. É o que aponta a Pesquisa IPC Maps, especializada em potencial de consumo dos brasileiros há quase 30 anos, com base em dados oficiais.

Nos cálculos acima, são levadas em conta despesas com medicamentos e itens para curativos, bem como com bens e serviços relativos a planos de saúde e tratamentos médico e dentário.

De acordo com o levantamento, os brasileiros devem desembolsar cerca de R\$ 217,6 bilhões só com planos de saúde e tratamentos, e R\$ 197 bilhões com medicamentos em 2023.

Para Marcos Pazzini, responsável pelo IPC Maps, essa alta no setor pode ser explicada pelo crescimento da população idosa, que “acaba impondo maior demanda por medicamentos e cuidados médicos”.

Já, em crescimento mais lento, está a quantidade de farmácias no Brasil. Do ano passado para cá, cerca

“Para Marcos Pazzini, responsável pelo IPC Maps, essa alta no setor pode ser explicada pelo crescimento da população idosa, que ‘acaba impondo maior demanda por medicamentos e cuidados médicos’”

de 1.117 unidades (0,9%) foram abertas, totalizando hoje 119.338 estabelecimentos.

Sobre o IPC Maps

Publicado anualmente pela IPC Marketing Editora, empresa que utiliza metodologias exclusivas para cálculos de potencial de consumo nacional, o IPC Maps destaca-se como o único estudo que apresenta em números absolutos o detalhamento do potencial de consumo por categorias de produtos para cada um dos 5.570 municípios do País, com base em dados oficiais, através de versões em softwares de geoprocessamento. Este trabalho traz múltiplos indicativos dos 22 itens da economia, por classes sociais, focados em cada cidade, sua população, áreas urbana e rural, setores de produção e serviços etc., possibilitando inúmeros comparativos entre os municípios, seu entorno, Estado, regiões e áreas metropolitanas, inclusive em relação a períodos anteriores. Além disso, apresenta um detalhamento de setores específicos a partir de diferentes categorias.

Não há uma “nova economia”, apenas uma evolução da economia

Patricia Punder
Advogada e CEO da Punder Advogados



ESG (Environmental, Social and Governance) faz parte das notícias diariamente. Empresas, mesmo sem saber a profundidade e o nível de responsabilidade que a implementação de um Programa de ESG requer, resolveram que agora o possui. Alguns economistas dizem que ESG é essencial para as empresas e que não irão sobreviver sem a sua implementação.

Muitos dos argumentos acima são pertinentes, mas outros demonstram a falta de conhecimento sobre o tema, principalmente, por ser transversal em relação a matérias importantes como economia, política, história, sociologia. Não estamos diante da “nova economia”, mas sim da evolução da economia.

É importante notar que a evolução da economia não é linear e que diferentes partes do mundo experimentam suas diversas fases de maneira diferente e em momentos distintos, sendo moldada por diversos fatores, tais como, avanços tecnológicos, mudanças demográficas, políticas governamentais e questões globais emergentes. Além disso, desafios econômicos, como guerras, recessões, crises financeiras e pandemias podem ter um impacto significativo na trajetória econômica global, esta que desempenha um papel crítico na capacidade das empresas e investidores de adotar e promover Programas de ESG.

Uma economia forte e saudável pode criar um ambiente propício para o investimento em iniciativas sustentáveis e responsáveis, enquanto uma em crise pode apresentar desafios adicionais. No entanto, a conscientização que o mundo necessita evoluir e muito em seu processo produtivo, criando alternativas de geração de empregos por meio de uso de energia limpas são essenciais para todo o mundo.

Realmente, não é possível apertar um botão e literalmente desligar nossas atuais matrizes energéticas que, infelizmente, são poluentes. Mas, temos que ser ágeis e agressivos nos investimentos de novas matrizes de energia e processos produtivos mais limpos. Ademais, os trabalhadores também terão que aprender a trabalhar com as novas tecnologias e processos de produção.

Não podemos continuar com a mentalidade da economia industrial, que provocou desastres ecológicos, deixou rios e cidades totalmente poluídos, prejudicando significativamente a qualidade de vida de seus habitantes.

Uma administração sustentável refere-se a um modelo econômico que busca atender as necessidades atuais das sociedades, das empresas, das comunidades, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de atenderem às suas próprias necessidades. Temos que nos perguntar qual o legado que estamos deixando para as próximas gerações? É importante ressaltar de que o ecossistema do planeta está em constante mudança por fatores externos causados a eles, ou seja, ações humanas geram mudanças, muitas vezes, irreparáveis ao meio ambiente. Portanto, é imprescindível compreender que esse modelo governamental foi projetado para minimizar os impactos negativos no meio ambiente, promover justiça social e garantir estabilidade econômica a longo prazo.

A transição para uma economia sustentável é um desafio global que requer a cooperação de governos, empresas e indivíduos. Entretanto, cabe lembrar que não faz muito tempo que o mundo saiu de uma pandemia, onde houve milhões de causalidades como morte e sequelas. Agora, em 2023, o mundo enfrenta 2 grandes guerras que afetam diretamente essa transição, uma vez que o custo financeiro e humano dos conflitos armados é imensurável.

Existe uma urgência para que ocorra a transição para uma administração sustentável no mundo, pois já estamos sentindo as consequências devido ao aquecimento global. Enchentes, secas, terremotos e incêndios têm ocorrido em diversos lugares do mundo onde não aconteciam no passado.

Embora, a transição apresenta desafios significativos, principalmente a boa vontade de muitos governantes dos países mais poluidores, também oferece oportunidades para o desenvolvimento econômico mais equitativo e duradouro. É imprescindível que exista uma maior conscientização sobre os impactos das mudanças climáticas e a importância da sustentabilidade para impulsionar ações em direção a esse objetivo compartilhado em todo o mundo.

Não existe outro caminho, a economia deve evoluir. Não podemos mais aceitar segmentos econômicos que são reativos, pois ainda vivem a ilusória gestão do lucro a curto prazo. Ou governos que desejam permanecer como estão, pois acreditam que os investimentos serão elevados, principalmente na infraestrutura e tecnologia, quando podem absorver este dinheiro com corrupção.

Estamos em um momento de inflexão e único na história. Sem uma transição drástica dos governos atuais, há uma enorme probabilidade de, nos próximos séculos, extinguirmos os recursos naturais e prejudicarmos o ecossistema a um nível irreparável para habitação dos seres humanos.

IPC MAPS - ÍNDICE DE POTENCIAL DE CONSUMO					
PIRACICABA					
IPC MAPS 2023	A	B	C	D/E	TOTAL
Medicamentos	84.826.883	214.278.392	219.501.545	38.878.414	538.685.043
Plano Saúde/Trat. Médico e dentário	172.200.004	382.438.568	152.299.213	13.344.462	760.280.648
Total Saúde	256.926.887	596.716.960	371.800.757	52.222.876	1.238.345.692
IPC MAPS 2022	A	B	C	D/E	TOTAL
Medicamentos	81.924.769	202.895.889	245.298.786	39.017.183	549.536.718
Plano Saúde/Trat. Médico e dentário	182.356.931	348.533.653	179.288.384	13.122.741	695.283.479
Total Saúde	264.281.700	551.429.542	424.587.170	52.139.924	1.293.439.346
Varição 2023/2022 (%)	A	B	C	D/E	TOTAL
Medicamentos	4,4%	9,7%	-10,5%	1,7%	-2,0%
Plano Saúde/Trat. Médico e dentário	6,1%	3,7%	-10,5%	1,7%	6,7%
Total Saúde	5,8%	4,4%	-10,5%	1,7%	-6,8%
PIRACICABA					
EMPRESAS	2023	2022	2023/2022		
Farmácias	176	169	Qtd.	%	
			7	4,1%	

A Fenabrave atualiza números e Hyundai Creta é o carro mais vendido do Brasil no varejo em 2023

Entre os SUVs, o Creta assegurou seu quarto ano seguido como líder absoluto em emplacamentos, sempre no varejo

O Hyundai Creta foi o líder geral em vendas no varejo do mercado brasileiro em 2023 com 59.080 emplacamentos, conforme os dados atualizados esta semana pela Fenabrave (Federação Nacional da Distribuição de Veículos

“O ano de 2023 foi muito especial para o Hyundai Creta. O modelo que já tradicionalmente vinha sendo o favorito dos consumidores que buscavam um SUV zero-quilômetro completo, moderno, seguro e conectado, passou a ser também o preferido pela maioria

nos últimos dois meses do ano, emplacando um volume 30% superior ao mesmo período de 2022. Isso garantiu ao Creta uma vantagem bastante expressiva dentro de sua categoria e o levou ao posto de primeiro SUV a liderar o ranking geral do varejo no acumula-

concentrar as vendas do Creta no varejo. Em 2021, o modelo ocupou a terceira colocação no ranking geral, subindo para o segundo posto em 2022 e, finalmente, a liderança inédita para um SUV em 2023. As vendas do SUV na modalidade varejo representaram sem-

pre mais de 90% do total, um dos mais altos índices do mercado nacional.

Para obter informações sobre todos os modelos Hyundai, consultar a lista completa de concessionárias e encontrar a loja mais próxima, acesse: hyundai.com.br.



Creta Ultimate

Entre os SUV's, o Hyundai CRETA garantiu a primeira posição pelo quarto ano seguido, sempre no varejo, nunca estando fora do top 3 em seus sete anos de existência.



Creta Platinum

Modelo produzido em Piracicaba (SP) conquistou o primeiro lugar entre todos os veículos de todas as categorias, com mais de 59 mil unidades comercializadas ao cliente final, segundo balanço retificado da Fenabrave para 2023.

Esta é a primeira vez que um SUV fecha na liderança do ranking geral de vendas no varejo.

Automotores). Nesta modalidade, são consideradas as vendas para o consumidor final, sem os volumes comercializados para empresas, como locadoras e frotas. Esta foi a primeira vez que um modelo SUV fecha o ano na liderança do ranking geral de varejo.

Entre os SUVs, o Creta assegurou seu quarto ano seguido como líder absoluto em emplacamentos, sempre no varejo. Nos sete anos desde seu lançamento no Brasil, em 2017, o modelo nunca ficou fora do top 3 em vendas para o consumidor final na categoria.

dos que adquiriram um carro novo no ano passado, entre todas as categorias. Graças ao empenho fundamental de nossa rede de concessionários, conseguimos um crescimento forte

do do ano”, comenta Angel Martinez, vice-presidente de Vendas da Hyundai Motor Brasil.

Os resultados dos últimos três anos refletem a estratégia da Hyundai em

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

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

EMPRESA CERTIFICADA **ISO 9001**

(19)3301-3966 grupoprocont.com.br

FUJI BOX FUJI
VIDROS, BOX E TELA MOSQUETEIRA

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

BOX DE CAIXA VIDRO MED. 08 800 11 1111 - KIT ALUMÍNIO BRANCO

- Tampos Bisotes
- Molduras em Alumínio
- Aquários
- Vitraux

TAMPO DE VIDRO TEMPERADO INCL. 08 800 11 1111

Rua do Rosário, 2298
8ª Paulista - Piracicaba-SP

15 3433.1632
15 9 7168.3292

Fuji Kawai
@boxfujividraçaria



Grupo BOM JESUS
Assistência Funeral

Atendimento 24h
(19) 3422-7617

Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.

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

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

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

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

www.bomjesuspiracicaba.com.br

SRA. OLINDA BRAGA DE PAULA, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era viúva do Sr. Valentim Aparecido de Paula. Era filha do Sr. João Odossio Braga e da Sra. Joana Constantino Braga, falecidos. Deixa os filhos: Claudionor Aparecido de Paula, Valentim Aparecido de Paula Filho casado com Viviane Costa de Paula, João Luis Aparecido de Paula casado com Carina Raquel de Oliveira de Paula, Benedita Aparecida de Paula. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento dar-se-á dia 07pp as 09:00 horas, saindo a urna mortuária as 08:00 horas do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 03, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de Iracemápolis. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ASSUMPTA SCHIAVOLIN POSSIGNOLO, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 89 anos de idade e era casada com o Sr. Martinho Possignolo. Era filha do Sr. Santo Schiavolin e da Sra. Lucia Schiavolin. Deixa os filhos: João Martinho Possignolo casado com Cinira de Almeida Possignolo, Lucia Regina Possignolo de Marchi casada com Jose de Marchi e Suzana Cristina Possignolo Castilho casada com Paulo Cesar Castilho. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 16:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOÃO GOMES DE QUADROS, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era casado com a Sra. Aparecida Simões Mota. Era filho do Sr. Pedro Quadros e da Sra. Damasia Gomes Quadros, falecidos. Deixa as filhas: Josiane Mota de Quadros; Joice Mara Motta de Quadros casada com Leandro Augusto Arouchi. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp as 15:00 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.

SR. MANSUETO FAVA - Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos

89 anos de idade e era casado com a Sra. Irene Marquetti Fava. Era filho dos finados Sr. Santo Fava e da Sra. Rosa Marissa. Deixa os filhos: Fabio Rogerio Fava casado com Valdelisa Maria Martines Fava e Regiane Fava. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp as 14:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba Sala-Safira, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada 15hs. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. AUGUSTO GADOTTI NETO, Faleceu dia 07pp na cidade de Charqueada, aos 64 anos de idade e era casado com a Sra. Vera Lucia Marques Rodrigues Neto. Era filho do Sr. Estanislau Gadotti, falecido e da Sra. Maria Arcangela Prata Gadotti. Deixa os filhos: Rafael Gadotti casado com Maiane Castro Gadotti e Luis Gustavo Gadotti casado com Aurélia Monteiro Félix Gadotti. Deixa também netos e demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp as 17:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade Sala - 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

MENINO - LUCAS REZENDE DE LIMA ZANGEROLAMO, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 04 anos de idade. Era filho do Sr. Caio Henrique Barbosa Zangerolamo e da Sra. Criscia Rezende de Lima. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp as 17:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala C, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA ALZIRA DE CAMARGO, Faleceu dia 08pp na cidade de Charqueada, aos 71 anos de idade e era filha do Sr. Lazaro Benedito de Camargo e da Sra. Carmen Quintana, falecidos. Deixou o filho: Claudio Roberto de Camargo. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 10:00 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.

JOÃO PAULO SARTO, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 42

anos de idade e era casado com Kellin Daniela Paulino Sarto. Era filho do Sr. João Alberto Sarto e da Sra. Madalena Geni Vitti Sarto. Deixa os filhos: João Miguel e Cecília. Deixa irmão, cunhada, sobrinhas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 17:00 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.

SR. GEREMIAS ALVES DE LIMA, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade era filho do Sr. Fiel Alves Lima Filho e da Sra. Justa Alves Lima, ambos falecidos. Deixa os filhos: Daniel Alves Lima casado com Sheila Aparecida de Jesus, Geremias Alves Lima Junior casado com Carla Santos Mariano. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 16:30 horas saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - sala A, para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. DOMINGOS DE OLIVEIRA, Faleceu dia 10pp na cidade de São Pedro, aos 81 anos de idade e era viúvo da Sra. Ezir Pereira Marques. Era filho da Sra Bertulina Francisca de Oliveira, falecida. Deixa os filhos: Thiago Oliveira Fernandes, Roziane Pereira Marques Amaral casada com Marcio Roberto dos Santos Amaral, Catia Marques dos Reis casada com Arlidos Reis, Rosangela Pereira Marques Aguiar casada com Silvio Aguiar, Evance Marques Gordinho casada com Paulo Andre Rabaçal Gordinho e Luciano Pereira Marques casado com Joice Pereira Marques. Deixa netos, bisnetos demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp as 16:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. DOMINGOS GONÇALVES DOS SANTOS, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade. Era filho do Sr. Elesbão Gonçalves dos Santos da Sra Ana Ferreira de Souza, falecidos. Deixa o filho: Jose Denilvan Pereira dos Santos casado com Juliana Maria Fonseca. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp

as 16:30 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.

SR. CARLOS ALBERTO MONTEIRO FERRAZ, Faleceu dia 10pp na cidade de Rio Claro, aos 69 anos de idade e era casado com a Sra. Sueli do Rozário Cunha Ferraz. Era filho do Sr. Antonio Joaquim Ferraz e da Sra Alice Monteiro, falecidos. Deixa os filhos: Camila da Cunha casada com Emerson Picelli, Leticia da Cunha casada com Marcelo Picelli, Fernanda da Cunha casada com Marcio Martins. Deixa 5 netos, 1 irmã, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp as 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 de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. WALTER SOETARO TABA, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 75 anos de idade. Era filho do Sr. Taba Kama e da Sra Tito Taba, falecidos. Deixa os filhos: Gilmar Keiko Taba Pais casada com Arlindo Pais, Maquiula Luana Carvalho Taba e Andre Shoite Taba casado com Silvia Taba. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto funebre para a cidade de Rio das Pedras onde o seu sepultamento deu-se dia 10pp as 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemeterio Municipal de Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIS CARLOS DE OLIVEIRA SOBRINHO, Faleceu na cidade de Piracicaba, aos 66 anos de idade era viúvo da Sra. Neusa Aparecida Bucier de Oliveira. Era filho dos finados Sr. Antonio Carlos de Oliveira e da Sra. Maria da Silva Oliveira. Deixou os filhos: Adriana Aparecida de Oliveira Araujo casada com Mauro de Araujo; Anderson Luis de Oliveira casado com Joice Basilio dos Santos; Aline Cristina de Oliveira. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu corpo foi trasladado em auto funebre para a cidade de Iracemápolis onde o seu sepultamento dar-se as 16:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemeterio Municipal de Iracemápo-

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

SR. WALTER FORTI, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 96 anos de idade e era viúvo da Sra. Doracy Camargo Forti. Era filho do Sr. João Forti e da Sra. Cezira Zambão, falecidos. Deixa os filhos: Luiz Carlos Forti casado com Regina Forti, Valter Luis Forti, Paulo Roberto Forti casado com Maria José Forti. Deixa 03 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 4, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

FERNANDO LOPES DA SILVA JUNIOR, Faleceu dia 10pp na cidade de São Carlos, aos 36 anos de idade, era filho do Sr. Fernando Lopes da Silva e da Sra. Rosa Celia Evangelista da Silva. Deixa parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 5, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

LUIZ HENRIQUE COSTA DA SILVA, Faleceu dia 10pp na cidade de Rio das Pedras, aos 29 anos de idade. Era filho do Sr. Alexandre Aparecido da Silva e da Sra. Giovania Conceição Costa. Deixa irmãos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 13:00hs no Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE GIMENES PERECIN, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era viúvo da Sra. Rosangela Aparecida Feliciano Perecin. Era filho do Sr. Luiz Perecin e da Sra. Maria Gimenes, falecidos. Deixa os filhos: Adilson Perecin casado com Karen Perecin, Ariane Perecin casada com Henrique, Erika Perecin casada com Gilberto, Claudemir Jose Perecin, Reinaldo Perecin e Luis Perecin. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp as 09:00hs no Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.



REVISTA
U
S

14 de janeiro de 2024

Miguel Venerabile

Entrevista exclusiva para a PiraCult
sobre a campanha #WeRemember

Estética Ninguém acima dele!
Tudo sobre o Ácido Glicólico

Comportamento Como lidar com pessoas
tóxicas no trabalho?

Saúde Autoexame do pulso pode identificar
arritmias cardíacas

Vida Saudável Os sintomas mais comuns
no início da menopausa



“A guerra é inadmissível”

Quando aceitou associar sua à campanha internacional #WeRemember, o ator Miguel Venerabile não tinha (ainda) a exata dimensão do que foi o Holocausto Nazista. Mas o seu repertório pessoal e estilo de expressão o impulsionaram a se aprofundar sobre o tema. E ele acabou praticamente virando um embaixador do movimento no Brasil! Com afirmações claras e cheias de sinceridade, ele mostra que falar de guerra é assunto de criança, sim; e não apenas na ficção. A busca pela paz é pra todos, na vida real!

PiraCult: Miguel, é a primeira vez que você participa da campanha #WeRemember. O que o levou a aceitar o convite para fazer parte desse movimento? Primeiro eu quero agradecer o convite de eu poder participar dessa campanha que eu acho tão importante, que fala sobre conscientização, para a gente nunca esquecer do que que os nazistas fizeram com os judeus, do que os judeus passaram, o sofrimento de seis milhões de judeus, além de homossexuais, deficientes físicos... A gente não pode dar as costas para o que aconteceu, a gente não pode simplesmente falar “ah, já foi há muito temp... foi lá em 1900 e bolinha, vamos esquecer isso, já está tudo bem”. Não, não está tudo bem; e a gente tem que falar mesmo para que isso não aconteça novamente, tanto no Brasil quanto em outros países.

PiraCult: Antes de conhecer a campanha, você já tinha estudado ou pelo menos ouvido falar sobre o Holocausto na escola, ou na mídia? Na escola eu nunca estudei sobre isso porque eu tô indo para o sexto ano, acredito que só nesse ano que eu vou aprender. Mas no quinto eu estava aprendendo mais sobre a história do Brasil na Segunda Guerra Mundial, “A cobra fumante”, essas coisas. Mas sim, já vi alguns vídeos sobre isso no YouTube, aprendi um pouco sobre esse negócio aí que o Hitler, esse doido, fez, tanto na

primeira quanto na segunda guerra mundial. Eu nunca parei pra pensar, assim, tão profundamente. Mas agora que eu sei, de verdade, eu vou me aprofundar mais.

PiraCult: O povo judeu foi o mais massacrado pelo regime nazista. Você teve oportunidade de participar de duas produções da Record que também mostraram a luta do povo judeu para sobreviver: “Gênesis” e “Reis”. Na sua opinião, porque os judeus sofrem tantas perseguições desde a Antiguidade? Cara, isso é um negócio bem delicado, porque nem os nazistas têm justificativa por que eles fizeram isso. Tem um livro do Hitler, que eu não sei se foi ele que escreveu ou se foi alguém que escreveu sobre ele, mas que lá tem duas justificativas. Uma, que não faz sentido, que é que os judeus seriam de uma raça ruim, inferior, e que ela deveria ser exterminada. E a segunda explicação é que os judeus tenham dado as costas para a Alemanha Nazista. Mesmo que algumas dessas afirmativas fossem certas, nada justifica matar uma pessoa. Não faz sentido.

PiraCult: A guerra entre Israel e Hamas tem ocupado os noticiários desde outubro. Como criança,

como você encara tantas mortes de outras crianças, tanto do lado palestino quanto do lado israelense? Cara, primeiramente eu quero falar uma coisa muito importante. Não é nem pra ter guerra. Se tá tendo guerra, assim, entre um país ou outro, já tá errado. E ainda mais, tá mais errado ainda, quando eles matam civis, que não têm nada a ver.. Matam crianças, que não têm nada a ver... As pessoas morrem por nada. Por bomba que erra o alvo militar e atinge



Miguel é um dos atores que ajuda a dar voz à campanha #WeRemember

uma cidade; um monte de gente morre. Isso não é justo. É inadmissível. Se for pra ter guerra, que deixem os civis principalmente as crianças, de fora. Tenho dó dessas pessoas, que morrem por nada. É certo

isso? Óbvio que não! Eu não entendo o porquê.

PiraCult: Muitos filmes e séries denunciam os horrores da Segunda Guerra Mundial. Na sua opinião, a ficção e a arte são poderosas para que horrores como esses não se repitam? Cara, eu acho que é forte, pra que tudo isso, né, que aconteceu na Segunda Guerra, não acontecer de novo. Nem todo mundo que precisaria assistir, acaba assistindo, mas se os que assistirem já tiverem essa consciência, é válido, sim. É poderoso, com certeza.

PiraCult: 2024 tá aí: o que o Miguel tá preparando de novidade que possa contar em primeira mão pra gente? Muita novidade! Eu tô fazendo dublagem, e tô no elenco de uma série de desenhos que vai estreiar no Disney Plus que tá sendo muito importante pra mim. Não posso revelar o nome ainda, mas tá perto de estreiar e tenho certeza de que vocês vão amar assistir tanto quanto eu tô amando fazer. Teve também o filme “Travessuras de Natal”, onde eu dublei o Louis, um nerd oriental, que também tá disponível pra quem quiser ver no Disney+. E no primeiro semestre agora estreia o filme “Inexplicável”, sobre um menino que teve câncer e meningite bacteriana. Vocês vão se emocionar! Foi muito importante

pra mim fazer esse filme e entender o sofrimento, a força e a fé de uma família onde tem uma criança com uma doença rara, praticamente incurável. E em 2024, não podemos esquecer, eu vou continuar fazendo testes pra voltar pra telinha, Globo, SBT, ou ir pra telona! A maioria das pessoas do set são muito legais e acabam virando meus amigos ao longo do tempo. E sempre quando acaba, eu choro... A gente se encontra, a gente vai para aniversário um do outro... E é igual a turma de bairro, é todo mundo junto para tudo. É muito divertido.

PiraCult: Pra fechar nossa entrevista: deixe uma mensagem para que outras pessoas entendam a importância de apoiar o #WeRemember! A importância das pessoas apoiarem o #WeRemember é que a gente não pode dar as costas pro que aconteceu lá atrás. A gente tem sempre que estar de olhos abertos e estar sempre atento pro que pode acontecer; porque nunca se sabe, né? Porque hoje em dia as pessoas estão entrando em guerra por tudo e a gente tem que tomar muito cuidado com o que acontece à nossa volta. Tá bom? Um beijo! ■



Relíquia

Se alguém perguntar qual a semelhança entre Nancy Thame, Secretária de Agricultura e Abastecimento de Piracicaba, e o personagem Antônio La Selva, vilão da novela "Terra e Paixão", a resposta é... Nenhuma! Mas, em um universo paralelo, a engenheira agrônoma

entusiasta das causas ambientais e o ator Tony Ramos, intérprete do inimigo número um do folhetim das nove, já dividiram pista de dança, como ela mostrou em fotos raras nunca antes vindas a público. Os registros, além de históricos, são curiosos. ■



A coluna não foi indelicada em perguntar as datas das fotos, mas Nancy contava apenas 14 anos

Dica da Semana

com Nathalia Felipe
@nathaliarfelippe



Última Chamada para Istambul

Para a escolha desta semana, sugiro um filme envolvente que mescla drama e romance. A trama acompanha a história de Mehmet (Kivanç Tatlitug) e Serin (Beren Saat), dois desconhecidos casados que decidem viajar para

Nova York. Por um acaso do destino, encontram-se em um aeroporto. Em busca de diversão, fazem um trato: permanecer juntos até que a bagagem extraviada de Serin apareça, aproveitando cada momento. Após esse

período, despedem-se e retomam suas vidas. Contudo, o desfecho surpreendente torna a história ainda mais cativante. Recomendo conferir este longa, disponível na Netflix. ■



Comentaristas na Educadora

Dia desses, a matriarca Anna Maria Meirelles de Mattos, junto aos filhos Ana Teresa, Ana Cristina e Jairinho Mattos e as netas Gill Mattos e Manuela Mattos; recepcionou nos estúdios da Educadora AM e Rádio Jovem

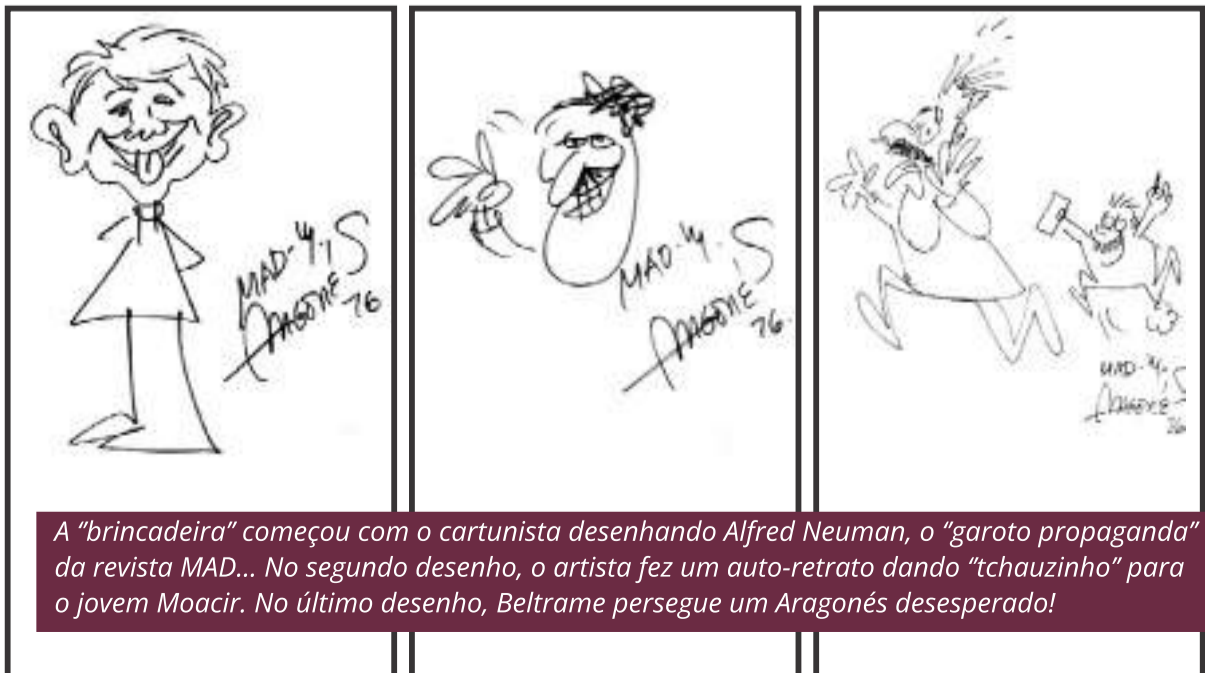
Pan FM um séquito de familiares que, vindos de Curitiba e São João da Boa Vista, visitaram Piracicaba. Na oportunidade, por ocasião de ir ao ar o programa Comentaristas, o médico nefrologista Thyago Proença de

Moraes participou como entrevistado trazendo diversas informações preciosas sobre a saúde dos rins. O programa, campeão de audiência, vai ao ar de segunda a sexta das 12h às 13h30; em 1060 AM. ■

Aragonés Inéditos!

De passagem por Piracicaba em 1976, o desenhista espanhol Sergio Aragonés deixou mais do que boas lembranças. Na época, Moacir Beltrame (irmão mais velho do Secretário de Cultura Carlos Beltrame e do advogado Luis Beltrame) contava apenas 19 anos, mas não resistiu à emoção de

estar diante de um de seus maiores ídolos, ilustrador da revista MAD, e tanto perturbou o artista que ganhou dele três desenhos, guardados desde então e nunca publicados. A coluna teve acesso aos originais, amarelados pelo tempo, devidamente restaurados e mostrados aqui com exclusividade! ■



A "brincadeira" começou com o cartunista desenhando Alfred Neuman, o "garoto propaganda" da revista MAD... No segundo desenho, o artista fez um auto-retrato dando "tchauzinho" para o jovem Moacir. No último desenho, Beltrame persegue um Aragonés desesperado!

Autoexame do pulso pode ajudar a identificar arritmias cardíacas

Coração costuma bater entre 60 e 90 vezes por minuto; avaliação simples permite identificar sinais de arritmias cardíacas e prevenir problemas mais graves.



Imagem: Divulgação

Úrsula Neves

Você sabia que a frequência e o ritmo da pulsação podem fornecer pistas importantes sobre a saúde do seu coração? Como nem todas as pessoas que possuem algum problema cardíaco apresentam sintomas, uma ferramenta acessível a todos é realizar o autoexame de pulso. Se identificar alguma alteração, é importante procurar uma unidade de saúde para uma avaliação mais detalhada, já que a técnica não substitui uma avaliação médica profissional.

“O autoexame do pulso é uma prática simples e eficiente de monitorar a saúde cardíaca. Desta maneira, é possível buscar uma avaliação clínica adequada, uma vez que a detecção de irregularidades, como batimentos sem um ritmo normal, que variam bruscamente de frequência, pode ser um alerta para condições como fibrilação atrial ou extrassístoles [batimentos cardíacos extra] frequentes”, afirma o cardiologista Alexandro Fagundes, presidente da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas (SOBRAC) e professor do curso de medicina da Universidade do Estado da Bahia.

Na literatura médica, é consenso adotar como referência o intervalo entre 60 e 100 batimentos por minutos (bpm), que é considerado normal para adultos em repouso ou realizando simples tarefas do

dia a dia. Esses valores são relevantes para avaliar alterações na frequência cardíaca, chamadas de arritmias. A orientação dos especialistas é fazer o autoexame uma vez por dia.

“As arritmias que comprometem o funcionamento normal do coração reduzem drasticamente a frequência cardíaca. Existem também as taquicardias, que podem ser de diversas origens, com ou sem doença cardíaca prévia. E, em especial, os batimentos irregulares, que podem sinalizar a presença da fibrilação atrial, que é uma arritmia que pode ser silenciosa, mas requer tratamento preventivo para evitar complicações importantes, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou insuficiência cardíaca”, alerta o presidente da SOBRAC.

A pulsação, medida facilmente na região do punho logo abaixo do polegar, reflete a frequência cardíaca. É possível verificar o número de batimentos por minuto através da contagem do pulso radial. Dessa forma, a frequência elevada no repouso, chamada de taquicardia (acima de 100 batimentos por minuto), frequência cardíaca baixa ou bradicardia (batimentos abaixo de 50 por minuto) ou ainda a percepção de batimentos irregulares, que podem sinalizar a presença de algum distúrbio do ritmo que necessite de uma

avaliação clínica.

“O autoexame do pulso pode ser complementado por diversos tipos de monitor de frequência cardíaca, como medidores de pressão arterial e, especialmente, relógios de pulso ou telefones celulares. Muitos desses dispositivos vestíveis são capazes de registrar eletrocardiograma, auxiliando o diagnóstico de diversas arritmias cardíacas”, sugere o cardiologista Guilherme Fenelon, coordenador do Centro de Arritmia do Hospital Israelita Albert Einstein e professor em Cardiologia pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Frequência cardíaca muda em diferentes situações

O coração de uma pessoa jovem e saudável, com idade entre 18 e 21 anos, geralmente bate entre 60 e 90 vezes por minuto. Entretanto, é importante destacar que se a frequência cardíaca ultrapassar ou ficar abaixo dessa faixa, não necessariamente indica a presença de algum problema cardíaco.

Quando alguém está fazendo exercícios físicos, por exemplo, a frequência cardíaca pode chegar a 150 ou 160 bpm sem que isso seja um risco para a saúde. Da mesma forma, em situações de estresse físico ou emocional, é esperado um aumento da frequência. No outro extremo, durante o sono existe uma

Uma vida saudável e feliz começa com um sorriso

Tenha a melhor cobertura para seu sorriso.

ANS - nº 34.600-4

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

Rua Alferes José Caetano, 1352 - Centro

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

uniodonto

O nosso sorriso é único.

Telemedicina
SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA
0800-000-3009

ATENDIMENTO MÉDICO

24 horas

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

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

O Plano que tem Saúde Inteligente

diminuição natural da pulsação cardíaca. Essas variações acontecem conforme o corpo reconhece as diversas situações e ajusta o ritmo do coração para a resposta mais adequada a cada cenário.

Cuidados com o calor intenso

O consumo de substâncias estimulantes, como o café, guaraná em pó e energéticos também tendem a elevar a frequência cardíaca, assim como o calor intenso. “Nesses casos, o pulso acelera para que aumente o fluxo de sangue para a pele, permitindo assim resfriamento do corpo. Por isso, nos dias mais quentes, é importante manter uma boa hidratação, usar roupas leves e evitar exposição excessiva ao sol”, aponta o cardiologista Fenelon.

Outras recomendações incluem evitar o consumo de cigarro e de bebidas alcoólicas, o excesso de peso, o controle de glicemia e do colesterol. “Essas medidas, junto ao reconhecimento de alterações ao autoexame, contribuem para a redução do risco de morte súbita”, frisa o cardiologista Fagundes, presidente da SOBRAC.

Passo a passo do autoexame de pulso:

1- A pulsação pode ser aferida com os dedos indicador e médio no punho, próximo à base do polegar com a palma da mão virada para cima, ou no pescoço abaixo da mandíbula;

2- No punho, a mão oposta deve ser usada (pulso direito, mão esquerda), já o pulso do pescoço deve ser medido com a mão do mesmo lado (mão direita, lado direito do pescoço);

3- Pressione suavemente até sentir a pulsação. Se não conseguir, faça um pouco mais de pressão na região, mudando um pouco a posição dos dedos ou tentando no outro punho;

4 - Para obter a frequência cardíaca, conte o número de batimentos durante 15 segundos e multiplique por 4. Por exemplo, se contar 20 batimentos em 15 segundos, a frequência cardíaca é de 80 batimentos por minuto. Essa medida pode ser repetida algumas vezes para aumentar a precisão do autoexame;

5 - Verifique se existe alguma variação estranha entre os batimentos, com pausas ou acelerações.

Fonte: Agência Einstein

Quais são os sintomas mais comuns no início da menopausa?

50% das entrevistadas ainda encaram esta fase como um tabu!

Foto: Divulgação



Folha de Piracicaba

A pesquisa da Essity By One Poll foi realizada com 2.800 mulheres acima dos 18 anos de idade no Brasil, Reino Unido, Alemanha, Itália, México e Holanda. As entrevistadas relataram que começaram a identificar os primeiros sinais da menopausa a partir dos 46 anos. Em níveis percentuais, os sintomas mais comuns foram:

- 59% tiveram afrontamento – também conhecido por fogacho, o afrontamento é a sensação súbita, incontável e espontânea de calor, que começa geralmente no pescoço e no rosto e vêm, muitas vezes, acompanhada de vermelhidão e suor, podendo terminar com suores frios;
- 45% das mulheres tiveram suores noturnos – assim como as ondas de calor, os suores noturnos são como uma resposta vasomotora desencadeada por flutuações nos hormônios;
- 40% fizeram reposição hormonal para aliviar os sintomas - os estrógenos naturais – estradiol, estriol e estrona – são os mais utilizados na reposição hormonal na menopausa. Porém, é importante destacar que é possível fazer a reposição dos hormônios pela via natural, a partir de suplementos e com alimentação balanceada, acompanhada por nutricionista;
- 36% tiveram dificuldades para dormir - por conta das ondas de calor, é comum que as mulheres durante o climatério sintam dificuldades para dormir. Além disso, a oscilação hormonal provoca insônia ou piora a qualidade do sono;
- 30% tiveram falta de vitamina D - a baixa da vitamina D pode levar ao desenvolvimento de doen-

ças dos ossos como raquitismo e osteoporose, e também desencadear outros tipos de doenças como: diabetes, obesidade, hipertensão arterial, artrite reumatoide e esclerose múltipla.

Entre os aspectos mais relevantes, a pesquisa mostrou que 50% das entrevistadas ainda encaram a menopausa como um tabu, e 52% evitam falar sobre o assunto.

Mas por que ainda há tanta controvérsia em relação a esse tema?

A menopausa é um dos aspectos mais cercados por tabus, preconceitos e estereótipos da saúde feminina. A falta de conhecimento e o medo do julgamento social trazem àquela mulher a informação que a menopausa é sinônimo de envelhecimento. Para muitas, entrar na menopausa pode ter um impacto muito grande na autoestima, influenciando na vida afetiva, social e profissional.

Na fase da transição do climatério (quando começa a progressiva diminuição da produção de estrógeno) até a menopausa (quando ocorre a última menstruação) os sintomas ficam mais latentes e começam as mudanças do corpo, como inchaço, alteração de humor, fogachos, ressecamento de pele, secura vaginal, falta de libido; todos esses sintomas abalam a confiança, bem-estar e disposição.

Viver essa nova fase com qualidade, saber o que fazer, com quem falar e encontrar uma comunidade de apoio. Esses princípios tornam a menopausa mais fácil e ajudam a superar os sintomas físicos e emocionais.

“A menopausa é um dos aspectos mais cercados por tabus, preconceitos e estereótipos da saúde feminina. A falta de conhecimento e o medo do julgamento social trazem àquela mulher a informação que a menopausa é sinônimo de envelhecimento”

Farmacologista alerta sobre os perigos da automedicação



Thiago de Melo Costa Pereira

Além dos problemas no estômago, o uso indiscriminado de anti-inflamatórios pode desencadear um aumento na pressão arterial, colocando em risco a saúde cardiovascular.

Poucos ainda desconhecem essa realidade, mas cerca de 85% da população brasileira se arrisca, sem consultar profissionais da área da saúde, ao utilizar medicamentos por conta própria. Essa prática irresponsável pode trazer consequências muito sérias para a saúde. Por isso, é fundamental alertar sobre o perigo do uso irracional de medicamentos e conscientizar a sociedade sobre a importância de buscar orientação médica ou farmacêutica.

De acordo com Thiago de Melo, farmacêutico e pesquisador na área de Ciências Farmacêuticas, professor de pós-graduação nos cursos de Ciências Farmacêuticas e Farmacologia e no curso de graduação de Medicina pela Universidade Vila Velha (UVV), reduzir essas incidências pode ajudar a diminuir o número de internações desnecessárias e evitar diversas complicações, ou até mesmo mortes.

A automedicação, segundo o especialista, é uma prática comum. “Vejo que a busca desenfreada por soluções rápidas somada à facilidade de acesso aos medicamentos podem ser importantes ingredientes desse bolo. Soma-se a isso o fato de que boa parte das pessoas desconhece que cada organismo é único e reage de formas distintas aos fármacos”, destaca.

Há décadas já se sabe que o uso prolongado de anti-inflamatórios pode gerar gastrite e até sangramentos no estômago. Entretanto, alguns acham que por comprar o diclofenaco de potássio (por não conter sódio) estariam livres dos problemas gastrointestinais. “Isso é um engano, porque podem desencadear um aumento na pressão arterial, colocando em risco a saúde cardiovascular. Devemos também lembrar dos corticóides que também podem prejudicar o controle da glicose no sangue em pessoas com diabetes, levando a complicações mais graves”, alerta.

Os exemplos citados são apenas a ponta do “iceberg” quando se trata de complicações causadas pela automedicação. Existe também o perigo de interações medicamentosas desconhecidas e a possibilidade de mascarar sintomas de doenças subjacentes, retardando o diagnóstico correto. “O uso de qualquer tipo de medicamento deve ser acompanhado por profissionais capacitados, como médicos e farmacêuticos que possuem conhecimento técnico para

Reduzir essas incidências pode ajudar a diminuir o número de internações desnecessárias e evitar diversas complicações, ou até mesmo mortes

avaliar cada caso individualmente e prescrever a terapia mais adequada”, aponta Melo.

Em tempos modernos, com acesso fácil a informações na palma das mãos, é importante utilizar a tecnologia de forma consciente. Por outro lado, a internet jamais pode substituir uma consulta médica ou farmacêutica especializada.

O autodiagnóstico e a automedicação podem ter consequências sérias para a saúde. “Portanto, convido a todos que façam uma reflexão sobre a sua atitude em relação aos medicamentos. Procure sempre a orientação de profissionais de saúde qualificados, que poderão indicar a melhor abordagem terapêutica para cada caso específico. A saúde é valiosa demais para ser arriscada pela imprudência”, conclui.

Thiago de Melo Costa Pereira é pesquisador, professor, palestrante e escritor. Atualmente é pesquisador na área de Ciências Farmacêuticas e professor de pós-graduação (Ciências Farmacêuticas e Farmacologia), graduação (Medicina) – Universidade Vila Velha (UVV).

Ninguém acima dele! Tudo sobre o Ácido Glicólico

Para quem já segue uma rotina de skincare, esse ativo é considerado íntimo e um verdadeiro astro na composição dos produtos. E não é pra menos, afinal, ele proporciona benefícios desde o rejuvenescimento da pele, até o controle da oleosidade e redução da acne. A dermatologista Vanessa Perusso desvendou tudo o que preciso saber sobre o ácido glicólico e como colocá-lo na rotina de autocuidado.

Folha de Piracicaba

O que é o Ácido Glicólico?

A profissional explica que o ácido glicólico é um ativo poderoso utilizado nas formulações de produtos de skincare e devido à sua boa capacidade de tolerância e versatilidade, sendo aplicável em praticamente todos os tipos de tratamento, é considerado adequado para todos os tipos de pele.

“Sua principal ação acontece na renovação celular da pele, por isso também é conhecido como um esfoliante químico, proporcionando melhora na textura da pele e potencializando a ação de demais ativos aplicados no dia a dia”, diz Vanessa.

Para o que ele é indicado?

A dermatologista alerta que a lista de benefícios é grande! Mas os pontos que ela destaca são:

- Rejuvenescimento da pele;
- Redução e prevenção as rugas e linhas de expressão;
- Controle da oleosidade e prevenção do surgimento de acne;
- Clareamento de manchas causadas pela acne, melasma ou pelo sol;
- Suavização, maciez e firmeza da pele;
- Limpeza profunda, evitando o entupimento dos poros.

Sua relação com a pele acneica

“Para quem tem a pele caracterizada como acneica, o ácido glicólico é um grande aliado. Isso porque ele remove o excesso de células mortas que obstruem os poros, consequentemente diminui as chances de proliferação de bactérias causadoras da acne. Além disso, possui propriedades anti-inflamatórias que ajudam a reduzir a vermelhidão causada pelas espinhas

“Sua principal ação acontece na renovação celular da pele, por isso também é conhecido como um esfoliante químico, proporcionando melhora na textura da pele e potencializando a ação de demais ativos aplicados no dia a dia”



inflamadas”, explica.

Como colocá-lo na rotina?

Aqui, Vanessa alerta: “Para obter o melhor resultado com o ativo, é recomendado consultar um dermatologista antes de mais nada para que ele avalie todas as características da pele e dessa forma, indique o melhor

produto com a concentração adequada do ácido glicólico”.

Feito isso, a profissional explica que o composto pode ser usado no skincare da manhã ou da noite. “Se optar por usá-lo na parte da manhã, a primeira etapa é lavar o rosto com o sabonete facial de preferência, se-

car bem e aí sim vir com o ácido glicólico e finalizar com o protetor solar. Se aplicado à noite, a primeira etapa segue sendo a lavagem do rosto e em seguida o ácido. Claro que outros produtos podem e devem estar entre essas etapas, como o hidratante”, finaliza.

CURSO Etiqueta Divertida **DE FÉRIAS!**
PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

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

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

happu
a nova forma de aprender

REALIZAÇÃO

ByMone

Como formular um plano de ação para crianças com dificuldade no aprendizado

Além da identificação do problema é preciso haver meios necessários

Foto: Banco de imagem



Uma vez que o problema seja identificado é preciso uma estratégia de resolução

Toda criança tem possibilidades de aprender, mas quando isso não ocorre, é possível que exista algum transtorno ou dificuldade de aprendizagem. Nesses casos alguns comportamentos como falta de atenção, distração, perda do interesse e faltas frequentes podem ocorrer.

Segundo Mara Duarte, neuropedagoga, psicopedagoga, psicomotricista e coach educacional, além de diretora do Grupo Rhema, quando a criança demonstra que o aprendizado não está acontecendo é preciso não apenas identificar o problema, mas também elaborar um plano para resolvê-lo. “Para começar, é preciso diferenciar dificuldades e transtornos de aprendizagem. O primeiro está relacionado a causas comportamentais e pode resultar de mudanças de escola, separação dos pais ou troca de professores, entre outros; e o segundo tem origem neurobiológica, relacionando-se a um padrão específico de dificuldade”, explica.

Uma vez que o problema seja identificado é preciso que a estratégia de resolução busque aproximar família e escola e contenha profissionais bem preparados para lidar com estes alunos. A especialista também ressalta a necessidade de busca de novas intervenções de ensino e conhecimento do desenvolvimento emocional das crianças.

“Para começar, é preciso diferenciar dificuldades e transtornos de aprendizagem. O primeiro está relacionado a causas comportamentais e pode resultar de mudanças de escola, separação dos pais ou troca de professores, entre outros; e o segundo tem origem neurobiológica, relacionando-se a um padrão específico de dificuldade”

Algumas sugestões apontadas por Mara Duarte para a formulação de um plano de ação:

1. Tenha atenção ao comportamento do aluno, a fim de identificar e avaliar as dificuldades que ele apresenta.
2. Trabalhe com atividades interativas durante as aulas.
3. Estimule a participação dos alunos.
4. Seja cuidadoso ao interagir com o aluno a fim de que ele não se sinta limitado e perca sua autoestima e confiança.
5. Avalie se a criança necessita de usar óculos, pois a dificuldade pode vir da criança não conseguir enxergar o quadro.
6. Invista em brincadeiras pedagógicas.

“Existem alguns pontos essenciais para auxiliar os pequenos a desenvolverem todo seu potencial e eles vão desde o trabalho com atividades interativas até avaliar se a criança precisa usar óculos”, orienta.

Algumas sugestões apontadas por Mara Duarte para a formulação de um plano de ação:

Tenha atenção ao comportamento do aluno, a fim de identificar e avaliar as dificuldades que ele apresenta.

Trabalhe com atividades interativas durante as aulas.

Estimule a participação dos alunos.

Seja cuidadoso ao interagir com o aluno a fim de que ele não se sinta limitado e perca sua autoestima e confiança.

Avalie se a criança necessita de usar óculos, pois a dificuldade pode vir da criança não conseguir enxergar o quadro.

Invista em brincadeiras pedagógicas.

Por que os adolescentes são os mais afetados pela escoliose?



Carlos Barsotti

A escoliose pode parecer um problema de saúde mais associado a adultos, mas existem muitos adolescentes que também são diagnosticados com esta patologia, a qual, caso não seja tratada em tempo hábil, pode se agravar e trazer maiores problemas de saúde para os jovens. Muitos hábitos são capazes de contribuir para uma piora desta dor nesta faixa etária, os quais precisam ser claramente compreendidos para evitar este aparecimento ou, caso venha a ser diagnosticado, consiga ser rapidamente tratado para assegurar uma boa qualidade de vida ao paciente.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) identificaram que mais de 50 milhões de pessoas ao redor do mundo sofrem com a escoliose. Por mais que seu surgimento e evolução variem conforme a tipologia desta curvatura identificada, é fato que certos comportamentos diários podem agravar esta dor e, em alguns casos, exigir procedimentos cirúrgicos para sua correção.

Nos mais jovens, o sedentarismo decorrente do maior tempo frente às telas se mostra, hoje, como um dos fatores mais prejudiciais a esse diagnóstico – principalmente, devido à excessividade de horas que passam utilizando seus aparelhos eletrônicos. Em um estudo feito pela Common Sense Media, como prova disso, foi constatado que os adolescentes verificavam seus telefones, em média, mais de 100 vezes por dia, uma quantidade realmente preocupante que impacta a realização de atividades físicas e que pode desenvolver outros problemas decorrentes como a obesidade e a inevitável piora da dor na coluna.

Na falta destes cuidados com a saúde, a escoliose idiopática é a tipologia que mais costuma ser diagnosticada nos pacientes que relatam os sintomas deste problema. De acordo com a OMS, este problema acomete cerca de 3% da população mundial, apresentando características e níveis de evolução variados, apesar de sua causa concreta ainda não ser conhecida na medicina, costuma aparecer entre os 10 e 16 anos, mesmo existindo casos precoces.

Além dela, existem também a escoliose congênita, a qual pode ser diagnosticada intraútero e que ocorre quando a criança nasce com má formação nas vértebras; e a escoliose neuromuscular, secundária a doenças neuromusculares como paralisia cerebral e mielomeningocele, por exemplo, e que pode ser diagnosticado durante o primeiro estirão do crescimento, até os cinco anos de idade.

Diante desta diversidade de tipologias desta patologia que afetam diversos jovens ao redor do mundo, um dos pontos mais importantes a ser destacado sobre este tema se refere à importância do diagnóstico precoce, de forma que o paciente seja encaminhado ao melhor tratamento conforme seu caso pelo médico especialista. Principalmente, pois este acompanhamento adequado pode evitar muitos casos cirúrgicos, graças aos mecanismos robustos que temos à disposição na medicina atualmente para este problema.

A escoliose nos adolescentes não precisa ser encarada com preocupação

Em casos identificados durante o estirão de desenvolvimento do jovem, o tratamento mais recomendado é o uso do colete 3D – o qual precisa ser vestido usado por, pelo menos, 17 horas diárias para que surta o efeito desejado, retirando apenas ao tomar banho e realizar qualquer tipo de esporte – além da fisioterapia específica para escoliose. Apenas curvaturas com mais que 40-45 graus e curvas progressivas que costumam ser direcionadas para cirurgia, uma vez que evoluem mais do que cinco graus em um período pequeno de quatro meses e, com isso, podem gerar quadros piores de serem tratados.

Quando o tratamento correto for aplicado em tempo hábil, em poucos meses o paciente voltar a realizar suas atividades normalmente, mesmo caso tenha passado pelo procedimento cirúrgico. Contudo, é inegável que este é um processo que pode gerar certos desafios ao jovem, principalmente em âmbito emocional, o que demanda o apoio irrestrito dos pais ao longo deste tempo, para que recebam o suporte necessário e se sintam seguros e confortáveis ao longo dessa jornada.

A escoliose nos adolescentes não precisa ser encarada com preocupação. Existem muitos métodos eficazes para auxiliá-los no tratamento contra este problema, os quais terão sua eficácia elevada caso, no menor sintoma identificado, sejam tratados rapidamente para evitar a piora do quadro e, com isso, o paciente seja direcionado ao melhor caminho para sua qualidade de vida.

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.

Como lidar com pessoas tóxicas no ambiente de trabalho?



Os funcionários tóxicos podem fazer elogios que não são verdadeiros

Uma boa convivência no trabalho é essencial, pois permite que os funcionários realizem as atividades de forma saudável e harmônica. Mas, apesar de todos os esforços para se darem bem, muitas vezes, existe aquela pessoa que deixa o ambiente pesado, com atitudes desagradáveis, gerando agressão verbal e, em alguns casos, física. Mas, afinal, o que é o famoso funcionário tóxico?

Segundo a psicóloga e professora do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul, Célia Regina da Silva Rocha, essa pessoa sente prazer em dificultar e estragar o dia dos demais colegas de trabalho, possuindo uma grande capacidade de manipular os outros e causar emoções e situações nocivas "Geralmente, esse tipo de colaborador dramatiza situações para se sobressair em relação as outras", diz.

Assim, Célia resume que os funcionários tóxicos podem fazer elogios que não são verdadeiros, tendem a criar problemas com questões pessoais, disseminam negatividade e desconfiança por meio de mágoa, medo e raiva entre os colegas. Ainda, em geral não assumem as próprias responsabilidades, transferem a culpa de seus erros aos demais colegas e não têm empatia pelos problemas alheios.

"Podem ser inconvenientes na forma como se dirigem aos parceiros de trabalho, humilhando-os, utilizando sarcasmo, apontando os erros e repreendendo-os na presença dos demais colegas e ou clientes, sem se preocuparem com as consequências de suas atitudes. Não se mostram felizes com o sucesso e destaque dos demais, sentindo-se preterido e prejudicado", explica a docente.

Nesse sentido, há um estudo populacional conduzido por pesquisadores da University of South Australia que revelou que enfrentar um ambiente de tra-

balho tóxico aumenta o risco de depressão em 300%. Os dados indicam que os funcionários de organizações que não priorizam a saúde mental de seus colegas têm um risco três vezes maior de desenvolver depressão do que outros trabalhadores.

"Normalmente dentro do ambiente de trabalho é esperado que haja um clima e relações saudáveis entre as pessoas. No entanto, isso nem sempre acontece por conta dos indivíduos tóxicos. A forma como essas pessoas agem favorece o clima desfavorável, sobrecarregando as relações interpessoais, permeado pela insegurança e medo, gerando ansiedade, estresse e depressão", destaca a professora do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul.

Célia ressalta que esses funcionários não são denunciados no trabalho por medo de represálias, principalmente quando os agressores ocupam cargos mais elevados. "Buscamos em um ambiente corporativo relacionamento e convívios saudáveis, estabelecendo uma relação de confiança, autonomia e respeito. Mas, infelizmente pode acontecer de entrarmos numa relação com uma pessoa tóxica sem percebermos."

Mesmo assim, Célia considera pertinente lembrar que nem sempre uma pessoa difícil em ambiente de trabalho significa que essa pessoa é tóxica. Por isso, é importante se atentar aos sinais demonstrados pelo colega.

Dicas de como lidar com essas pessoas no ambiente profissional:

- Não se esqueça que você está em seu ambiente de trabalho, por isso busque ter uma relação estritamente profissional, convivendo e respeitando os colegas;
- Procure se afastar de comentários negativos em relação a empresa ou aos companheiros e que não fazem parte da rotina

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11910
Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 7291
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

Clínica Orthos
Ortopedia e Traumatologia

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

e atividades;

- Não permita que a toxicidade dessa pessoa intervenha no seu emprego e na sua vida pessoal ou familiar.

Com isso, a docente do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul salienta que é importante os funcionários estarem atentos aos seus sentimentos diante dessas pessoas, das situações vivenciadas e enfrentadas no seu cotidiano profissional de como o comportamento do agressor pode afetá-lo. "Isso poderá auxiliar na interação com esse tipo de colega, na medida em que você diferencia as pessoas difíceis das pessoas tóxicas e, principalmente conheça a si mesmo e estabeleça os seus próprios limites", finaliza.

VENDA MAIS ANUNCIE NO RÁDIO

PROGRAMA **TROCANDO IDEIAS**
Marivara Meneghini

DIFUSORA
LÍDER ABSOLUTA DE AUDIÊNCIA EM PIRACICABA E REGIÃO

FALE CONOSCO
(19) 98170-7010

Cd'Vac
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

Como conseguir um café mais saboroso em 2024

Todo começo de ano é repleto de planejamento e muitas expectativas positivas sobre os próximos meses. Para te acompanhar nesta tarefa de começar o ano com o pé direito, com uma boa xícara de café, o Café Morro Grande destaca informações essenciais para você inovar e preparar uma bebida ainda mais saborosa em 2024.

Cada detalhe faz a diferença no sabor do café. Essa variação pode acontecer por influência da origem da planta até o tempo de extração da bebida. A dica do Café Morro Grande é que você busque conseguir extrair o melhor sabor do seu café preferido, combinando a moagem correta com a forma de extração ideal, que vai agradar o seu paladar.

Escolha o seu café

Existe uma grande variedade de cafés, de diferentes marcas, tipos, torras e processos de produção. A granulometria do café é um desses conjuntos de fatores que interferem no sabor final da bebida, especialmente combinada com a forma de preparo.

Moagens grossas fazem com que o pó de café lembre o açúcar cristal, enquanto as moagens finas tornam o produto parecido com um açúcar refinado. Já a moagem média é intermediária entre essas duas opções.

O ideal é que você escolha um produto em grãos para poder selecionar a moagem desejada e, assim, experimentar diferentes formas de extração.

Na loja virtual do Café Morro

Grande (loja.cafemorrogrande.com.br) você pode comprar cafés em grãos e solicitar a moagem de acordo com a sua demanda: fina, média ou grossa. Também é possível encontrar diferentes cafés: Espresso Morro Grande Gourmet (bebida vigorosa e encorpada, com aroma levemente achocolatado); Espresso Perfetto Café Gourmet (aroma marcante lembrando frutado); Café Morro Grande Orgânico Torrado em Grãos (corpo pronunciado, acidez agradável com leve toque adocicado); e Café Morro Grande Torrado em Grãos (blend do café tradicional).

Faça a Moagem Adequada

Como já citado, a moagem influencia na extração do café e, conseqüentemente, no sabor final da bebida. O grão do café funciona como uma cápsula protetora, conservando suas propriedades. Durante a moagem, os aromas são exalados e o processo de oxidação é iniciado. Portanto, o café em pó possui mais superfície para a perda de suas características, diferentemente do grão.

De modo geral, quanto maior a granulometria (dimensões dos grãos moídos), mais rapidamente a água passará pelo café. A granulometria tradicional é a média fina, indicada para o café coado em filtro (papel ou pano). Nesta moagem, o pó é mais resistente à passagem da água, o que acentua aroma e sabor da bebida e permite a extração de maior teor de cafeína, que é solúvel em água.

O pó na granulometria média grossa é indicado para a extra-

ção em cafeteiras italianas conhecidas também como moka. Também é recomendada para o café feito na prensa francesa e na aeropress. Essa granulometria é recomendada nestas técnicas para que o filtro não se obstrua e a bebida apresente a concentração correta. Já o método de café turco pede uma granulometria finíssima, pois o pó é misturado na água e não é filtrado, permanecendo decantado ao fundo.

Agora que você já entende a importância da moagem, é hora de conhecer melhor as diferentes formas de preparar seu café com a granulometria correta.

Métodos de Preparo

O coador de pano e o filtro de papel são os métodos de extração da bebida mais comuns no Brasil. Mas você pode explorar diversas técnicas de preparo, como cafeteira italiana, Chemex, V60, prensa francesa e espresso. Cada método realça diferentes aspectos da bebida.

O processo do café coado é feito despejando água quente uniformemente sobre o café moído de granulatura média, passando-o através de um filtro. Geralmente, o café coado tem um sabor equilibrado e suave, destacando as características naturais do grão. O Chemex e o Hario V60 estão incluídos no tipo de preparo de café. Contudo, a escolha do tipo de coador muda o tempo de extração, por isso, a granulagem ideal nestas duas formas de preparo é a média grossa.

Já no café espresso, a água é pressurizada e forçada através do café moído finamente. Isso



Fotos: Divulgação

faz com que o sabor da bebida seja mais encorpado, concentrado e com uma camada cremosa.

Outro processo famoso no mundo é o café turco, em que o grão moído finamente é fervido com água e, por vezes, também açúcar. Seu sabor é rico e espesso, frequentemente com um toque de especiarias. O pó de café decanta e permanece no fundo da xícara.

Na prensa francesa, o café moído grosseiramente é embebido em água quente e depois é filtrado pressionando um êmbolo. Isso gera um café mais encorpado e com óleos naturais, muitas vezes destacando notas mais robustas e terrosas.

Já o café cold brew é um processo feito com café moído também grosseiramente, que é embebido em água fria por

um longo período (de 12 a 24 horas). Menos ácido e mais suave que o café quente, muitas vezes realça notas mais doces e frutadas.

No aeropress, o café moído em granulatura média é misturado com água e depois pressionado através de um filtro. O sabor geralmente produz um café limpo e suave. E na cafeteira italiana o ideal é a moagem grossa, já que a água passa pelo café em formato de vapor (processo de percolação), para resultar em uma bebida equilibrada em acidez, doçura, corpo e amargor.

Agora que você já conhece as formas de preparo do café e os melhores tipos de moagem para cada uma delas, é hora de aproveitar os próximos 12 meses de 2024 para experimentar a extração da bebida!

loja.cafemorrogrande.com.br

Férias: como manter a alimentação saudável das crianças

Nas férias escolares, a alimentação das crianças se torna um desafio. Algumas regras são muito importantes para manter os cuidados com a saúde sem abrir mão da diversão. "Ter rotina é fundamental, mesmo durante as viagens. Ainda que com horários mais flexíveis, evite sempre pular as refeições principais, como café da manhã, almoço e jantar. Essas refeições são importantes fontes de energia e nutrientes para os pequenos aproveitarem bem as férias", ensina a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau.

A especialista explica que a oferta de verduras, frutas e legumes deve ser mantida tanto para que a criança receba os nutrientes contidos nesses alimentos, quanto para que o hábito de consumi-los não se perca ao longo das semanas de folga e

favoreça comportamentos mais seletivos na volta à rotina.

Ingerir boas quantidades de água ao longo do dia é fundamental, principalmente durante atividades ao ar livre ou nos momentos em que as crianças estão muito agitadas. "É importante incentivar a hidratação, e deve-se evitar o consumo de bebidas saborizadas no lugar da água. Além disso, férias que envolvam praia e piscina requerem quantidades ainda maiores de água para que elas possam aproveitar as brincadeiras sem comprometer a saúde", indica Renata.

A nutricionista orienta que sempre que ficar fora de casa por várias horas com as crianças, é essencial levar uma garrafinha com água e alguns lanchinhos para que elas não fiquem muito tempo sem comer. Frutas in natura ou desidratadas, cas-

tanhas, pipoca de panela, milho cozido, tomatinhos-cereja e cubinhos de queijo são boas opções. "Vale atenção redobrada à conservação desses alimentos: uma bolsa térmica e gelo em gel podem ajudar".

Uma regra básica é evitar oferecer doces, biscoitos e bebidas adoçadas com frequência ou mesmo como recompensa. "Nada precisa ser proibido, mas não é porque estamos em férias que a alimentação precisa ser composta por grandes quantidades de açúcar. As guloseimas acabam aparecendo, mas é importante ter cuidado com esse hábito, que, inclusive, é bastante difícil de modificar quando a rotina escolar volta", observa a especialista.

Renata ensina 4 receitas fáceis e saborosas para deixar o cardápio da criançada mais divertido, gostoso e nutritivo.



Nuggets caseiros

- 500 g de peito de frango
- ½ cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara de chá de cheiro-verde picado
- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de levedura nutricional

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Pique o peito de frango em cubos. No processador, acrescente o alho e a cebola já dourados, os cubos de frango, o cheiro-verde e o sal. Bata até formar uma massa possível de modelar. Se necessário, acrescente farinha de aveia, aos poucos, até que seja possível fazer o formato de nugget. Faça bolinhas, achate e empane, passando primeiro no ovo e em seguida na levedura nutricional. Leve ao forno para assar em forma untada com azeite até que fiquem dourados.

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
 SÉTIMA A SEXTA **R\$24,90**
 SÁBADO **R\$29,90**

CAÇAROLA Paulista RESTAURANTE
 19 99804-6443 R. DONA LICA 119

Escuna 1976
Happy Hour
 Todos os dias das 16:00 às 02:00

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 87.50
 986.1 986.2 986.3 986.4

EVENTOS PADARIA RIVANA
COFFEE BREAK RIVANA
 ORÇAMENTO 3435-1282
 AQUELE CAFÉ EXECUTIVO A RIVANA REALIZA PARA SUA EMPRESA *AGENDE SUA DATA

RIVANA
 PADARIA DELICATESSEN



Frozen de melão

- 2 xícaras de chá de melão congelado
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã picadas
- 2 kiwis

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida. Se quiser bater o kiwi também congelado, formará um creme para ser consumido de colher.

Overnight de manga com morangos



Modo de preparo

Misture o iogurte com a aveia. Separe 2 taças e, em cada uma, monte uma camada de iogurte com aveia, em seguida, uma camada de manga com chia. Repita o processo e deixe na geladeira de um dia para outro.

- 1 pote de 200g de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de chia em grãos
- ½ xícara de chá de manga picada
- ½ xícara de chá de morangos picados

Espagete com tomate-cereja e queijo



- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- 250 g de tomate-cereja cortado em quatro
- 1/2 copo de requeijão
- 1/2 xícara de chá de manjeriço em folha
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- 400 g de macarrão espaguete cozido al dente
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o espaguete conforme instruções da embalagem. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente o tomate, o sal e a pimenta. Tampe a panela e deixe refogar por 2 minutos. Junte o requeijão e misture até derreter. Desligue o fogo, acrescente as folhas de manjeriço e o queijo ralado. Misture ligeiramente com o espaguete cozido e sirva em seguida.

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

sodexo USECRED

ifood Faça seu Pedido Online

19 3377-5814

MOCAFE_PIRACICABA

VENHA EXPERIMENTAR! VEJA O CARDÁPIO EM NOSSAS REDES SOCIAIS

DOCES/BOLOS		SALGADOS	
	CAFÉS/SUCOS		
MASSAS		ALMOÇO	

RUA PROFESSOR JOSÉ BENEDITO DE CAMARGO, 53 - PIRACICABA

Iluminação natural & Contemplação artística

O apartamento de 180 m², localizado em um edifício dos anos setenta, na rua Oscar Freire, nos Jardins - São Paulo, teve projeto de reforma assinado pelo arquiteto Marcelo Macedo, responsável por dirigir o Studio MEMM. Para atender as necessidades do cliente, a equipe focou na reorganização dos espaços segmentados e com um novo layout, o projeto trouxe amplitude aos ambientes, além de fluxos mais inteligentes e cômodos que atendiam mais às necessidades dos proprietários.

Um ponto de destaque é a identidade do projeto de arquitetura e sua relação com a Arte e Design. Além da vontade inicial por ambientes minimalistas e monocromáticos, os clientes contavam com um acervo prévio de obras de arte e peças de design. Com isso em mente, o Studio MEMM decidiu unir as demandas e propor uma arquitetura que fosse plataforma para a contemplação das artes. Os elementos construídos deveriam enaltecer a coleção, formando um ambiente onde

uma arquitetura suave integrasse a composição do todo.

A solução para a reforma se baseou em posicionar pontualmente geometrias bem definidas em madeira ripada que equilibrassem o tom cinza das alvenarias, pisos e mobiliários trazendo calor para o ambiente. Com o posicionamento estratégico dos elementos arquitetônicos, os vazios foram calculados para ganhar telas e objetos criando um ambiente harmonioso e propício à contemplação artística.

Embora a planta fosse funcional, as decisões espaciais ficaram atreladas ao pé direito que era restrito, por essa razão, evitou-se a utilização de forros e a iluminação foi inteiramente pensada rente à laje, a partir de peças delicadas e discretas, eliminando tubulações aparentes que não faziam parte da estética proposta. A área íntima teve sua maior mudança realizada na suíte e banheiro do casal. Originariamente localizados na fachada lateral do prédio, o ambiente recebe menor incidência de luz natural e tem pouca abertura visual, devido

ao lote vizinho. Já o banheiro, no interior da planta, recebe apenas luz indireta e perdendo privacidade com a área de serviço. A solução foi substituir a suíte master com o quarto secundário que, embora menor, apresentava melhor iluminação e não tinha vizinhos próximos, por estar voltado para a rua. Usando sobras de um corredor amplo e antigo, o quarto ganhou closet e quebrando a parede de divisão com o banheiro, tornou-se a nova suíte master, ampla e iluminada.

A cozinha é um ambiente claro, possui janelas em fita trazendo iluminação, e com a divisória aberta, o cômodo integrado recebe luz por ambas as fachadas do prédio. Além disso, a circulação cruzada de ar se torna possível garantindo melhor assepsia e qualidade térmica.

Para que a cozinha aberta não se tornasse um problema, buscou-se por um lado relacioná-la com a sala, para que formassem um ambiente único, mas ainda era necessário que tivessem diferenças, para evitar que os momentos

mais críticos da área de serviço impactassem a percepção de arrumação e limpeza da área social. Com tom majoritariamente branco, a cozinha ainda que próximo, se destaca do tom cinza claro da sala. Depois, o elemento ripado entra no ambiente, mas na bancada se torna branco, trazendo a elegância da sala, evidenciando sutilmente a mudança do uso.

Com o caixilho original preservado, enfatizou-se a paleta cromática do projeto, além de manter a memória do edifício de 1975. Os puxadores com desenho específico e da época acionam as bandeiras superiores mantendo a circulação cruzada. A decisão representou grande economia na projeção financeira da obra e deu força para que a grande divisória entre a sala principal e a cozinha seguisse a mesma linguagem em alumínio fosco

e vidro translúcido, garantindo que a arquitetura construísse o ambiente para que as artes encantassem.

O vidro translúcido da porta de correr, se necessário, garante o isolamento completo entre os ambientes, trazendo privacidade visual quando necessário. No entanto a madeira ripada na cozinha, traz refinamento do espaço social para dentro dessa área, sugerindo que fique mais tempo aberto.

O apartamento ainda contava com um quarto de funcionários, que se localizava na área central da planta com luz indireta. Sem intenção de uso, foi substituído, abrindo o espaço e se transformando em uma sala íntima que conecta a área dos quartos com a de serviço, sem ter a necessidade de ter que passar para área social, dando mais flexibilidade para usar a casa.

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



Fotos: Marcelo Macedo



O apartamento mostra-se ainda mais flexível por conta do elemento presente na porta entre a cozinha e a sala, que possibilita unir os ambientes, ampliando o espaço social. para usar a casa.



Praia com o pet: dicas para uma experiência segura e divertida

É sempre recomendável verificar as regras específicas da praia que você planeja visitar

Foto: Divulgação



Com a crescente aceitação da presença de pets nas praias, é essencial que os tutores estejam bem informados sobre como garantir a segurança e o bem-estar de seus animais. Cleber Santos, da Comport Pet, compartilha dicas para preparar e proteger seu pet durante um dia na praia.

● **Conheça as regras locais:** antes de planejar um dia de praia com seu pet, verifique as regras locais. Algumas praias podem ter horários específicos ou áreas designadas para cães. Esteja ciente das normas para garantir uma experiência positiva.

● **Horários estratégicos:** evite expor seu pet ao sol entre 10h e 16h, quando as temperaturas estão mais altas. Opte entre: 6h e 10h ou após às 16h, para reduzir o risco de queimaduras e desconforto.

● **Higiene e saúde:** antes de levar seu pet para a praia, certifique-se de que ele tenha feito suas necessidades em uma área apropriada, como um gramado. Isso ajuda a evitar contaminação na areia, garantindo a segurança de crianças e adultos que frequentam o local.

● **Vacinação e vermifugação:** mantenha a vacinação e a vermifugação do seu pet em dia. Praias, sendo locais abertos, podem abrigar diversos parasitas durante a noite. Proteja seu animal contra doenças potenciais ao garantir a imunização adequada.

● **Água fresca e hidratação:** mantenha água fresca disponível para seu pet durante todo o tempo na praia. A hidratação é crucial, especialmente em dias quentes.

● **Protetor solar específico:** aplique um protetor solar específico para animais em áreas onde o pelo é mais escasso, como barriga, focinho e orelhas. Evite produtos destinados a humanos para evitar intoxicações.

● **Atenção aos sinais de estresse:** esteja atento aos sinais de estresse em seu pet, como respiração acelerada. Se necessário, procure áreas mais tranquilas e ofereça momentos de descanso.

● **Verificação pós-praia:** após o passeio, verifique se seu pet não trouxe parasitas ou areia em excesso. Uma rápida limpeza e uma inspeção pós-praia garantem a saúde e o conforto do animal.

As políticas em relação à entrada de cães nas praias podem variar amplamente de acordo com as regulamentações locais. Além disso, essas políticas podem mudar ao longo do tempo. Portanto, é sempre recomendável verificar as regras específicas da praia que você planeja visitar. Algumas praias no Brasil têm permitido a presença de pets, muitas vezes com algumas restrições.

Segundo Cleber, o ideal seria a formulação de leis que previassem uma área delimitada das praias, como um "cachorródromo," que se estenda do calçadão até a água, além de se estabelecer um horário permitido para a presença dos cães. Essa prática, que já é comum em alguns parques, proporciona um espaço controlado para os pets. É o caso da cidade de Santos, a primeira do Estado de São Paulo a aprovar uma lei para a circulação dos animais na faixa de areia. A conscientização

das pessoas e os resultados positivos podem permitir a expansão gradual desses espaços.

Aqui estão algumas praias conhecidas por serem amigáveis aos animais de estimação, mas lembre-se de verificar as regras atualizadas antes de ir:

- **Praia de Santos - SP:** Primeira praia do estado a legislar essa questão. Possui uma área delimitada para os cães e horários específicos de permissão
- **Canoa Quebrada - CE:** Conhecida por ser pet-friendly, per-

mite a presença de animais na faixa de areia.

● **Praia de Cacimbinhas - RN:** Essa praia é conhecida por receber bem os pets, oferecendo um ambiente amplo e tranquilo.

● **Praia de Ipanema - RJ:** Alguns trechos da Praia de Ipanema, no Rio de Janeiro, são conhecidos por permitir a entrada de cães. Contudo, as regras podem variar.

● **Praia de Ponta Negra - RN:** Outra praia no Rio Grande do Norte que tem sido relatada como amigável para animais de estimação.

● **Praia de Camburizinho -**

SP: Algumas praias no litoral paulista, como Camburizinho, têm permitido a presença de pets, mas verifique as regras locais.

● **Praia de Ingleses - SC:** Alguns trechos dessa praia, em Florianópolis, têm sido relatados como locais onde cães são permitidos.

Lembre-se de que as regras podem mudar, e algumas praias podem ter horários específicos ou áreas designadas para animais de estimação. Sempre confirme as informações mais recentes com as autoridades locais ou com o responsável pela gestão da praia antes de planejar sua visita com seu pet.

Carnaval no Botanique Hotel Experience

Neste Carnaval, de 09 a 14 de fevereiro, o Botanique Hotel Experience convida a uma imersão completa de bem-estar no coração da Mantiqueira, a partir de estadia mínima de cinco noites, com tarifas a partir de R\$ 5.435,00 + taxas, garantindo uma experiência de luxo e tranquilidade. A boa novidade é que até 20 de março o hotel oferece meia pensão, que inclui café da manhã e almoço (bebidas alcoólicas à parte).

O dia começa com café da manhã cinematográfico com vista para as montanhas que choram - significado de Mantiqueira - e prossegue com atividades como o Workshop no The Lab, para testar a criatividade e talento dos hóspedes em transformar ingredientes botânicos em verdadeiras alquimias.

Para o paladar, a gastronomia

do campo para a mesa do Chef Cristovao Duque, e uma carta de bebidas, meticulosamente elaborada pela Sommelière Daniely Mayara. Especialmente para o Verão 2024, ela criou o drink Tupã, uma refrescante mistura de Gold Label, Syrup de nectarina com folhas de limão cravo e Brandy de jerez.

Amantes do jazz podem finalizar o dia no novo Jazz Bar, com drinks e petiscos, além de vinhos seletos da carta do hotel.

Somam-se às atrações, aulas de yoga, beach tennis, passeios a cavalo, o Spa Botanique, e passeios aos produtores locais próximos ao hotel, como fábrica de azeite, sorvete, cerveja e vinícola. Vale explorar também uma cocheira revigorante a menos de 5 minutos de bicicleta da propriedade

Fotos: Divulgação



Keike, uma das villas espetaculares do Botanique



Piscina



Experiências de bem-estar no Botanique Hotel Experience

Para reconexão interna, a sessão de meditação The Earth Connection, e um agradável fim de tarde com fogueira e música ao vivo, na experiência Earth and Fire.



Restaurante Mina



The Lab

Sobre o Botanique Hotel Experience

Desde sua fundação, há mais de uma década, o Botanique estabeleceu um novo padrão em hospitalidade, focando no bem-estar, na alta gastronomia e na elegância dos ambientes. Com a introdução de uma oferta exclusiva de programas e vivências, o hotel eleva o luxo e a sofisticação a novos níveis, refletindo os pilares da hospitalidade high-end.