

### Herança: Um dos irmãos não deseja vender o imóvel, o que acontece?

Foto: Divulgação



Pág. 03

O que deve ser feito quando os herdeiros possuem divergências de opinião em relação a propriedade

O patrimônio é um bem extremamente valioso, pois oferece proteção e segurança a milhares de pessoas. Mas quando a matriarca ou patriarca da família vem a falecer,

esse pode virar uma grande dor de cabeça, sendo o motivo de diversas disputas e brigas judiciais. Isso porque nem todos os herdeiros possuem o mesmo interesse. Por exem-

plo, alguns querem vender um imóvel, enquanto outros preferem conservar a propriedade dos pais. Mas quando esse conflito é gerado, o que deve ser feito?

Cultura

Pág. 21



Cidade

Pág. 06

### Prefeitura inicia distribuição dos carnês de IPTU 2024

Cidade

Pág.08

### COPLACAMPO 2024 chega à décima edição com mais de 130 expositores

Cultura

Pág.17

### Praça Presta homenagem a Lauro Fazanaro

Vida Saudável

Pág. 26

### Protetor solar químico ou físico?

Saúde

Pág.25

### As principais doenças infecciosas que podem ser transmitidas pelo beijo



COMECE SEU NEGÓCIO COM QUEM VOCÊ JÁ CONFIA!

**FRIASNETO**  
for business

(19) 3372.5000 [friasneto.com.br](http://friasneto.com.br)

Cidade

Pág. 04

### Colágeno, cúrcuma. Os suplementos mais buscados e quais os cuidados ao tomar

Foto:Divulgação



Apesar de o consumo ser relativamente seguro, essa grande busca também preocupa, pois muitas pessoas ainda consomem vitaminas sem orientação médica

Cidade

Pág. 05

### O novo imunoterápico do SUS para tratar a leucemia mais comum em crianças

Foto:Divulgação



O blinatumomabe, incorporado à rede pública em dezembro de 2023, demonstrou alta eficácia em 'zerar' a doença, aumentando a chance de os pacientes realizarem o transplante de medula

Filhos

Pág. 27

### Vacinação na primeira infância

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

**FOLHA DE PIRACICABA**  
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

TERÇA 13/02  
9 hs da manhã

[YouTube](https://www.youtube.com/@FolhadePiracicaba) [Instagram](https://www.instagram.com/folhadepiracicaba) [Facebook](https://www.facebook.com/folhadepiracicaba) [Twitter](https://twitter.com/folhadepiracicaba)





Artigo

## Primeiro dia de Aula

O ano era 1967! O dia? Provavelmente uma segunda-feira, no final de fevereiro ou início de março. Com uma camisa branca engomada e cheirando a OMO, uma bermuda azul escuro, com meias 3/4 brancas e sapato mocassin preto, eu inaugurava uma nova rotina! De mãos dadas com minha mãe, saí de casa após o clássico café com leite e pão com manteiga. A casa ficava na Rua do Rosário número 259, em Piracicaba. À frente, a Escola Industrial. Logo na primeira esquina, nós nos deparamos com algumas pessoas em frente ao bar do Moretti, onde sempre comprava o delicioso creminho da Martini!

O dono do bar, um italiano típico, baixinho e clarinho, disse em alto e bom tom:

- Acabou a mamata!!!

Todos riram, inclusive eu e minha mãe! Subindo um pouco mais, passamos em frente à Brivest, onde dias antes, havia comprado a bermuda azul. À direita, na outra calçada, estava a Casa Muniz, onde minha mãe comprara, na semana anterior, o tecido branco que a costureira transformou em 2 camisas, com o nome "JÚNIOR" escrito no bolso.

Mais alguns passos e novamente à direita, relembro a Sapataria do Seron, onde fui com meu pai comprar o mocassin preto, "de amarrar". Durante 3 dias, meu pai conseguiu me ensinar a dar o laço! Aprendizado útil por

toda a vida, inclusive profissional, pois uso a mesma técnica em suturas e cirurgias até hoje!

Chega a outra esquina. Também à direita, lá estava a antiga Padaria Aliança, onde uma hora antes, lá estava meu pai, permitindo que se anotasse na "caderneta" os pães quentinhos e o saquinho de leite que me tirou o jejum momentos antes! A caderneta era rosa! Não havia cópia! E se perdesse? Mas tinha que levar para anotar a compra e pagar tudo junto no final do mês! Chego ao Moraes Barros! ENOOOOOORME! Um quarteirão inteiro. Ouço o bonde passando, com o característico sino tocando. Parou e voltou a andar, evacuando mães, pais e crianças de mãos dadas!

É o 1º dia? Sim, minha mãe responde à inspetora simpática que esperava a fugaz terceirização temporária diária da maternidade! É da classe da Dona Maria ngela, completou minha mãe! Ele está tranquilo? Sim! CLARO, NÉ JÚNIOR! Minha resposta só podia ser uma! E foi essa mesmo, sem titubear! Um modesto.....sim!

Então tchau! E lá minha mãe me deixou! Para o início da minha socialização! Para a liberdade! Para o conhecimento! Para experiências, diversões, compromissos, evolução, maturação, desafios, esperanças, decepções, alegrias, tristezas, conquistas, paixões, desprezos e reconhecimentos! Tudo a seu tempo e lugar, incluindo os sonhos em ter um Karmann-Ghia, e não o Aero Willis azul escuro 1963 do meu pai, apesar de adorar passear nele!

As músicas que tocavam no Motoradio com faixas de Ondas Médias e Ondas Curtas (para emissoras de longe), até hoje me causam arrepios, sudorese e nó na garganta!

Em função da liberdade, também conquistei a sessão ZigZag no cine Politeama, às 10h00 dos domingos, após a missa das 9h00 na Igreja São Benedito!

Os Invernos eram barulhentos nos jardins do Moraes Barros! Entre os berros das cigarras, nossa inesquecível diversão era estalar sob os nossos sapatos, as cascas secas das paineiras caídas ao chão! Há quem chame tudo isso de saudades! Ou de emoção! Eu prefiro chamar de VIDA! Plena!!!! Cheia de saudades e emoção. Prá vocês, que também viveram!

**Dr. José Francisco Comenalli Marques Junior, médico especializado em hematologia, hemoterapia e terapia celular.**

Artigo

## PT: 44 anos de luta pela democracia

Neste dia 10 de fevereiro, o Partido dos Trabalhadores completa 44 anos de existência. Tenho a grande honra e alegria de pertencer a este partido, que nasceu das lutas e dos anseios da classe trabalhadora brasileira e tem como seu principal líder o único presidente eleito e reeleito para três mandatos. De origem humilde, operário, humanista e lutador pelas causas do nosso povo, o presidente Lula personifica a trajetória dos trabalhadores brasileiros nos últimos cinquenta anos, assim como personifica a reconquista da democracia, com a derrota da ditadura militar e a sua cotidiana defesa contra os ataques insidiosos daqueles que não aceitam que o Estado trabalhe em favor da maioria da população.

Resultado da decisão política dos líderes operários e populares em prol da organização política da classe trabalhadora, reconhecendo os limites da atuação sindical, o PT também resulta da inestimável colaboração de intelectuais do porte de Aurélio Buarque de Holanda, Mário Pedrosa, Perseu Abramo e tantos outros. Da participação de artistas e produtores culturais como a inesquecível Lélia Abramo. Dos militantes das Comunidades Eclesiais de Base e de muitos outros militantes oriundos das organizações políticas que lutaram contra a ditadura militar, muitos deles libertados das prisões ou retornados do exílio por força da lei da anistia, que, lamentavelmente, deixou impunes torturadores, assassinos e criminosos que participaram do regime autoritário.

Não se pode falar na atual democracia em nosso país sem falar no Partido dos Trabalhadores. Se cometemos equívocos ao longo de nossa história, eles foram cometidos no marco da luta em defesa do povo brasileiro. Nosso partido foi uma das principais forças propulsoras da campanha pelas eleições diretas para presidente em 1983-1984 e na Assembleia Nacional Constituinte, partiram de nossa pequena bancada de deputados algumas das principais propostas que representaram avanços nos direitos sociais e nas garantias democráticas.

Por essa trajetória de combatividade e compromisso com o povo, somos vítimas de grandes ataques e injustiças. A maior delas foi o processo judicial fraudulento que levou o presidente Lula a amargar 580 dias de prisão na Polícia Federal a mando do ex-juiz, ex-ministro e atual senador Sérgio Moro, que hoje sofre processo de cassação do mandato. Essa prisão gerou 7 anos de atraso, que começou com o golpe contra a presidenta Dilma, em 2016, colocando Michel Temer no governo e se agravou ainda mais com a chegada de Jair Bolsonaro ao Palácio do Planalto, graças à prisão de Lula. O Brasil retrocedeu, centenas de milhares de vidas foram ceifadas pela pandemia devido

à política genocida de Bolsonaro e a crise econômica e social se agravou, assim como a corrupção.

Quis a história que justamente na semana em que nosso partido completa seus 44 anos bem vividos, a operação denominada "Tempus Veritatis", realizada pela Polícia Federal por ordem do Ministro do Supremo Tribunal Federal Alexandre de Moraes, e os materiais por ela recolhidos venham jogar mais luz sobre a tentativa de Estado articulada pelo ex-Presidente Jair Bolsonaro e seus principais assessores, incluindo alguns oficiais graduados das Forças Armadas.

A PF recolheu documentos importantes, o roteiro do golpe, minuta de decreto para decretação de estado de sítio, lista de pessoas a serem presas, gravações e, muito grave, um vídeo de reunião ministerial na qual se tratou abertamente do golpe.

Ao tempo em que essas provas vêm à tona, evidencia-se, novamente, o fortalecimento da democracia. Para meia dúzia de generais e outros oficiais que participaram desta traição à Pátria, existe o alto comando das FFAA e todo um conjunto de comandantes que se recusaram a

**“Não se pode falar na atual democracia em nosso país sem falar no Partido dos Trabalhadores”**

aderir. Para cada político de extrema direita cúmplice dessa iniciativa vergonhosa, milhares de outros, de diferentes partidos, se uniram na frente democrática que

elegu o Presidente Lula e ajudaram a sufocar o atentado à democracia em 8 de janeiro. As instituições estão em pleno funcionamento. Que a justiça siga seu curso e condene todos os golpistas, sem exceção e sem anistia.

É preciso que a justiça também se ocupe dos que continuam pregando o golpe, como o Senador Olímpio Mourão, que subiu à tribuna do Senado Federal para incitar as Forças Armadas contra a ordem democrática. Não há imunidade parlamentar para esse tipo de discurso, pois a imunidade de um Senador é para que possa emitir livremente opiniões e trabalhar no marco da democracia, não contra ela.

Ao completar seus 44 anos de existência o PT continua trilhando o caminho da luta por mais democracia, mais direitos, mais justiça social. Continua sendo o partido com maior preferência popular, citado por 29% das pessoas entrevistadas na recente pesquisa Atlas/Intel.

Neste ano, teremos eleições municipais e o PT disputará a prefeitura de Piracicaba. Coloquei meu nome nesta disputa, como pré-candidata pelo nosso partido. É assim, como destemor, sempre em busca de servir ao povo, que construímos a nossa história.

**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.

Toyota  
**Corolla**  
branco pérola  
GLI Upper  
2018, Flex, 71.000km

Por apenas  
**92.990,00**  
19 99310-3915  
Falar com Luciana



## Herança: o que acontece quando um dos irmãos não quer vender o imóvel?

O que deve ser feito quando os herdeiros possuem divergências de opinião em relação a propriedade

O patrimônio é um bem extremamente valioso, pois oferece proteção e segurança a milhares de pessoas. Mas quando a matriarca ou patriarca da família vem a falecer, esse pode virar uma grande dor de cabeça, sendo o motivo de diversas disputas e brigas judiciais. Isso porque nem todos os herdeiros possuem o mesmo interesse. Por exemplo, alguns querem vender um imóvel, enquanto outros preferem conservar a propriedade dos pais. Mas quando esse conflito é gerado, o que deve ser feito?

Segundo o coordenador do curso de Direito da Universidade Cruzeiro do Sul, Professor Mestre Wellington Ferreira de Amorim, quando acontece o falecimento, os bens da herança são considerados indivisíveis, até que ocorra a partilha decorrente de um inventário, que pode ser judicial ou extrajudicial. "Havendo o interesse na venda de uma parte, um quer vender a sua parte e outro não, aquele que pretende vender tem a obrigação de oferecer primeiro aos demais coerdeiros (irmãos, sobrinhos), sob pena de ineficácia da venda a terceiros. Para evitar problemas, o ideal é que a oferta aos demais seja feita por escrito. É difícil vender uma parte (fração de direito do vendedor) de um imóvel na prática, mas é algo juridicamente possível", explica.

O especialista esclarece que se um dos herdeiros se recusa a vender, é possível realizar uma cobrança judicial de uma ação de extinção de condomínio (domínio comum entre as pessoas), na qual o Poder Judiciário decreta o fim do imóvel e a alienação judicial (venda) através de leilão.

"Para que o leilão ocorra, o juiz nomeia um perito para avaliar o bem. É uma situação que pode trazer prejuízos a todos herdeiros, pois a dinâmica dos leilões (praça) é a seguinte: O juiz designa duas datas para as praças (nome dado para leilão judicial de imóveis). Na primeira praça, o valor mínimo para venda é o da avaliação feita pelo Perito do juízo, atualizado até o dia da praça. Já em segunda praça, o



Foto: Banco de Imagem

Quando acontece o falecimento, os bens da herança são considerados indivisíveis, até que ocorra a partilha decorrente de um inventário

Código de Processo Civil autoriza que o bem seja arrematado por valor superior a 50% do valor da avaliação. Se a arrematação ocorrer na segunda praça, certamente será por valor inferior ao da avaliação, o que pode causar dores de cabeça a todos os herdeiros", aclara o docente.

Além do fato de um dos irmãos não concordar com a venda, existe outro fator que pode impedir a realização. "O que pode impedir é o fato de não haver herança, ou seja, só podemos dizer que existe um bem após a apuração das obrigações do falecido, que é quando acontece a análise de todos os débitos e créditos da pessoa que faleceu, dito de forma geral; restando saldo positivo, este saldo será a herança", comenta.

O coordenador do curso de Direito completa: o que ocorre é que muita gente não faz o inventário por conta das dívidas, com o receio de perderem o imóvel, já que o valor das dívidas da pessoa falecida é maior do que o valor do bem deixado. "É importante lembrar que os credores têm legitimidade para requerer a abertura do processo de inventário, do contrário a venda se complica no futuro."

**Irmãos que investem ou constroem no terreno dos pais podem ficar com uma parte maior no ato da venda?**

Se um dos herdeiros faz reformas no imóvel de boa-fé, ou seja, fez melhorias com vistas ao melhoramento, ele tem direito à indenização pelas acessões feitas, de acordo com as regras do Código Civil. Podem ser elas as úteis, como facilitar o uso

do bem, as necessárias, como conservação, e as voluptuárias, consideradas de luxo. "Não se trata de ganhar mais, e sim de ser indenizado pelo valor gasto no imóvel ou terreno", explica.

Mas no caso da construção no terreno da mãe ou do pai, o nome que se dá é acessão, o que não se confunde com a benfeitoria, que é o melhoramento em alguma construção existente. "Se um dos herdeiros constrói no imóvel e exerce a posse de forma exclusiva, ou seja, não permite que os demais possam morar no mesmo imóvel, os demais têm direito de fruição, que decorre da propriedade e assegura aos proprietários fruir da coisa, ou seja, tirar-lhe proveito, por exemplo, alugar", diz Wellington.

O especialista fala que com o impedimento de exercício da posse aos demais, é possível exigir uma indenização correspondente à violação do direito de fruição. "Calcula-se o valor do aluguel do imóvel e divide-se pela quantidade de herdeiros, que poderão cobrar a sua parte daquele que estiver exercendo a posse com exclusividade".

Por fim, o professor ressalta que o acordo é sempre o melhor caminho para os herdeiros. "Por mais que haja alguma animosidade entre os herdeiros, é sempre bom que se recordem daquele velho ditado: um mal acordo é sempre melhor do que uma boa briga. Como vimos, se houver uma ação de extinção de condomínio com a consequente alienação judicial de bens, a venda poderá ocorrer por até 50% do valor, o que causará prejuízo a todos", finaliza.

## Último uivo do lobo: o que Zagallo nos ensinou sobre autonomia patrimonial

Laura Brito  
é advogada especialista em Direito de Família e das Sucessões



Nas últimas semanas tomou conta dos noticiários o testamento de Zagallo, o ídolo do futebol, que decidiu deixar metade dos seus bens para seu filho caçula, Mario Cesar. No testamento, Zagallo faz questão de explicar os motivos que o levaram a essa decisão: desde a disputa pela herança de sua falecida esposa, ele se desapontou fortemente com os outros três filhos e recebeu cuidados quase que exclusivamente do mais novo.

O testamento de Zagallo nos traz algumas lições importantes e merece prestígio o fato de que ele decidiu exercer a sua autonomia e desigualar a participação dos filhos em sua herança. Além disso, o cuidado de ter deixado uma justificativa também nos exige uma explicação.

No Brasil, deixar heranças diferentes para os filhos ainda é um grande tabu. No dia a dia dos escritórios especializados, quando somos procurados para assessorar um testamento, é muito comum que o testador queira garantias de que os filhos vão receber bens que, na soma, tenham o mesmo valor. Contudo, não há nada que impeça que os filhos recebam bens de acordo com a sua necessidade ou com a participação que tiveram na velhice dos pais. Claro, desde que a diferença não ultrapasse a disponível, ou seja, a metade do patrimônio com a qual todo mundo pode fazer o que quiser, até mesmo quem tem filhos.

Filhos não são iguais e suas histórias com seus pais são únicas. Não há um dever parental de deixar a mesma herança para cada um. Essa expectativa de justiça salomônica afasta a autonomia da vontade e dificulta que as pessoas tomem decisões adequadas como, por exemplo, deixar para um determinado filho um bem que já é de seu uso, ainda que não possa legar aos outros bens que somem o mesmo valor.

Tudo indica, ainda, que Zagallo optou por simplesmente deixar a disponível para o filho Mario, ou seja, fazer uma divisão em proporção, deixando os 50% livres de seu patrimônio para o caçula, sem

**“Filhos não são iguais e suas histórias com seus pais são únicas. Não há um dever parental de deixar a mesma herança para cada um”**

indicar bens específicos. Com isso, ele ficaria com 62,5%, já que tem um quarto da outra metade da herança. Essa espécie de cláusula pode ser muito interessante para patrimônios em constante alteração. Assim, não é preciso rever toda vez que o patrimônio mudar – metade é sempre metade. O

desafio é que, dessa forma, a princípio, todos os bens ficam em condomínio entre todos os filhos. E, convenhamos, o clima não deve estar bom.

Zagallo ainda tomou o cuidado de se justificar. Ele fez uma espécie de testamento ético junto com o testamento patrimonial, anotando as razões que o levaram para essa decisão. A iniciativa é muito interessante porque ajuda a compreensão das disposições e reforçam a consciência do que estava fazendo. Mas é preciso ficar claro que, dispondo de metade do patrimônio, ele não precisaria dar motivo algum. Aliás, ele não precisava ter qualquer justificativa – é a parte disponível e ele dá para quem quiser. E cabe a nós acatar e criar uma cultura de respeito à última vontade.



Foto: Banco de imagem

## Colágeno, cúrcuma. Saiba quais são os suplementos mais buscados pelo brasileiro e cuidados ao tomar

Apesar de o consumo ser relativamente seguro, essa grande busca também preocupa, pois muitas pessoas ainda consomem vitaminas sem orientação médica

É cada vez mais comum ouvir relatos nas redes sociais de pessoas que buscam a suplementação como forma de garantir saúde ou, ainda, potencializar resultados de treinos. E não é só impressão. A plataforma Consulta Remédios (CR), segundo maior marketplace de produtos farmacêuticos do Brasil, vem registrando, a cada ano, buscas que ultrapassam o número de 1,5 milhões quando o assunto é suplementação. “A gente percebe um movimento maior de pessoas em busca de suplementos para manter a saúde em dia. Apesar de o consumo ser relativamente seguro, essa grande busca também preocupa, pois muitas pessoas ainda consomem vitaminas sem orientação médica, e mesmo a suplementação precisa de um acompanhamento, uma vez que a superexposição do corpo a determinados elementos pode fazer mal”, relata Rafaela Sarturi, farmacêutica responsável da CR.

Entre os cinco suplementos mais buscados na CR em 2023, o colágeno é o campeão, figurando em três posições nos mais procurados pelos usuários. “O colágeno é uma proteína que existe no nosso corpo, mas, com o tempo, tem sua produção reduzida. O suplemento então tem como principal benefício a melhoria na pele, reduzindo rugas de ex-

pressão e promovendo firmeza. O levantamento mostrou que, com certeza, a ingestão dessa proteína faz parte dos cuidados dos brasileiros com a pele”, observa a farmacêutica. No entanto, em primeiro lugar entre os mais buscados está a cúrcuma, suplemento feito à base da planta, que auxilia em processos inflamatórios.

Mas mesmo a cúrcuma, ou o colágeno – aparentemente inofensivos – precisam de atenção na hora da compra. “É muito importante o auxílio médico ou farmacêutico para escolher o melhor suplemento para cada condição, já que no mercado atual existe uma variedade de opções que mudam desde a forma de administração até a dose dos ativos”, reforça Rafaela. Ainda no top 5 dos mais buscados na CR estão outros produtos usados como complemento alimentar, utilizado por pessoas que necessitam de complementação vitamínica e de proteínas via oral ou de forma enteral.

### Pesquisa antes de tudo

Com a indústria farmacêutica cada vez mais investindo na suplementação, é grande a oferta. Consequentemente, os valores oscilam bastante, e a pesquisa de preço é fundamental também na hora de escolher. Segundo o comparador de preços da CR, os valores podem chegar

a 150%.

A oferta de muitas marcas, como já afirmado pela farmacêutica, exige maior cuidado. “Apesar de suplementos alimentares e vitamínicos não necessitarem de receita, a composição varia e o uso de forma indevida pode trazer riscos à saúde, assim como a interação deles com outros medicamentos ou alterações fisiológicas, podem acarretar disfunções metabólicas”.

Por isso, as principais recomendações são observar a composição dos suplementos, ter exames sempre atualizados, principalmente o de sangue e sempre seguir a recomendação de um profissional de saúde. “Com os exames e o acompanhamento adequado é possível conferir as verdadeiras neces-



As principais recomendações são observar a composição dos suplementos, ter exames sempre atualizados e sempre seguir a recomendação de um profissional de saúde

“Apesar de suplementos alimentares e vitamínicos não necessitarem de receita, a composição varia e o uso de forma indevida pode trazer riscos à saúde, assim como a interação deles com outros medicamentos ou alterações fisiológicas, podem acarretar disfunções metabólicas”

sidades do indivíduo, e, assim, administrar a suplementação correta para o auxiliar no seu benefício, seja na melhoria da imunidade, da disposição ou até mesmo patologias existentes”, finaliza Rafaela.

### Top 5 suplementos mais buscados em 2023:

1. Colflex Cúrcuma Mantecorp;
2. Motilex Caps;
3. Artrogen Duo Aché;
4. Complemento Alimentar Nestlé Nutren Senior Zero Adição de Açúcar;
5. Motilex HA Apsen.

## Casa à venda!

Valor: 790.000,00

- 3 quartos sendo 1 suite todos com closet
- Banheiro social
- Sala de Estar e de Jantar
- Cozinha estilo americana
- Piscina com cascata
- Garagem para vários carros
- Terreno 1000 m<sup>2</sup>
- Área Construída 200 m<sup>2</sup>
- Aceita imóvel como parte do pagamento

Agende sua visita  
(19)99785-5155

Nossa administradora de condomínios é

### pioneira certificada

ISO 9001 em Piracicaba, garantindo excelência em gestão e serviços.

PRO CONT  
condomínio

EMPRESA  
CERTIFICADA  
ISO 9001

(19) 3377-8333 www.procontcondominio.com.br



## Entenda como funciona o novo imunoterápico do SUS para tratar leucemia mais comum em crianças

O blinatumomabe, incorporado à rede pública em dezembro de 2023, demonstrou alta eficácia em 'zerar' a doença, aumentando a chance de os pacientes realizarem o transplante de medula.

Gabriela Cupani

O blinatumomabe, novo imunoterápico utilizado no tratamento da leucemia linfoblástica B (LLA B), apresentou resultados mais eficazes que a quimioterapia enquanto os pacientes aguardam por um transplante de medula óssea. Em junho 2022, a Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no Sistema Único de Saúde (Conitec), vinculada ao Ministério da Saúde, recomendou a incorporação do medicamento pelo SUS. Agora, em dezembro de 2023, a mesma comissão aprovou o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas (PCDT) para tratamento da doença em pacientes de até 18 anos (19 incompletos) que sofreram recidiva da doença, ou seja, quando ela reaparece.

Para passar pelo transplante de medula óssea, um procedimento

que pode levar à cura, pacientes com LLA B precisam entrar em remissão, ou seja, "zerar" a doença..

"O medicamento possibilita que esses pacientes possam realizar o transplante que não aconteceria em outro cenário", diz o Enquanto a quimioterapia apresenta uma taxa de sucesso de 54%, o imunoterápico elevou a chance para aproximadamente 90%ncologista Neviçolino Pereira de Carvalho Filho, presidente da Sociedade Brasileira de Oncologia Pediátrica.

### Como funciona?

O medicamento, que já é usado amplamente no exterior, é um anticorpo monoclonal que age estimulando o sistema imunológico. Ele se liga tanto às células cancerosas quanto aos linfócitos T, facilitando o trabalho de reconhecer e destruir o tumor. A droga também tem menos efeitos colaterais que a quimio-

terapia.

"Vamos poder oferecer para os pacientes pediátricos um tratamento extremamente avançado e eficiente para essa condição na recidiva", diz o hematologista Fabio Pires de Souza Santos, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Novos estudos também já vêm demonstrando bons resultados do blinatumomabe quando usado como medicamento de primeira linha. Um deles, publicado em abril, testou o medicamento associado à quimioterapia em crianças que tinham um tipo muito agressivo de LLA, e constatou um aumento da sobrevida nesses pacientes.

"No Brasil, ele já é usado no setor privado e instituições públicas já vinham usando graças a parcerias com Organizações Não Governamentais (ONGs)", afirma Carvalho Filho.



Foto: Banco de Imagem

Enquanto a quimioterapia apresenta uma taxa de sucesso de 54%, o imunoterápico elevou a chance para aproximadamente 90%

*"Vamos poder oferecer para os pacientes pediátricos um tratamento extremamente avançado e eficiente para essa condição na recidiva"*

A LLA é o tipo mais comum de câncer pediátrico e tem altas chances de cura, mas exige um tratamento agressivo e rápido. Ela ocorre quando há uma mutação nos linfócitos, um tipo de glóbulo branco, que não amadurecem corretamente dando origem a uma célula anômala, chamada blastos leucêmicos. Essas células se multiplicam rapidamente e se acumulam na medula óssea, prejudicando o desenvolvimento das células saudáveis. Alguns dos sintomas são aumento dos gânglios, hematomas pelo corpo, sangramentos nas gengivas e no nariz, entre outros.

Fonte: Agência Einstein



# 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





## Prefeitura inicia distribuição dos carnês de IPTU 2024

Contribuintes devem receber os boletos pelos Correios até o dia 08/03; documento também pode ser acessado pelo site da Prefeitura

Os primeiros carnês do IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) 2024 começaram a ser distribuídos aos contribuintes na última terça-feira, 06/02, pela Prefeitura de Piracicaba, por meio da Secretaria Municipal de Finanças (Semfi). A entrega é feita pelos Correios e chegará às casas de todos os contribuintes até o início de março.

Ao todo, serão enviados 218.973 carnês de IPTU para o exercício de 2024. O contribuinte que não receber os boletos impressos em sua residência até 08/03 deve acessar o portal da Prefeitura ([www.piracicaba.sp.gov.br](http://www.piracicaba.sp.gov.br)), clicar no botão IPTU 2024 e imprimir a segunda via. O acesso por meio eletrônico ao carnê também já está disponível a todos os contribuintes que preferirem já acessar o documento pela internet.

O imposto começa a ser cobra-

do no dia 15 de março. Além do pagamento da cota única com 5% de desconto, o contribuinte pode optar pelo pagamento parcelado em até dez vezes, sem nenhum acréscimo de juros, desde que o pagamento seja feito até o vencimento de cada parcela. O desconto da cota única não incide sobre o valor da Taxa de Serviços Públicos (Taxa de Lixo), cobrada junto ao IPTU.

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 tributo, poderá haver multas, juros, atualização monetária, inscrição da Dívida Ativa, instauração de processo de exe-



O não pagamento do IPTU/24 nos prazos previstos terá a incidência de juros e multa

cução fiscal que, em última instância, pode levar o imóvel a leilão.

### NOVO FORMATO DE CARNÊS

Desde o ano passado, a Prefeitura de Piracicaba adotou um novo formato para gerar as parcelas do IPTU, que passou a chegar na casa do contribuinte em forma de carta dobrada, com todas as parcelas impressas e em branco e preto. A impressão também começou a ser feita pelos Correios, que já era responsável pela distribui-

ção.

O novo formato teve o objetivo de conferir mais agilidade ao processo de impressão, além de representar uma fonte segura e confiável de envio da cobrança.

Os carnês também podem ser emitidos online pelo portal da Prefeitura ([www.piracicaba.sp.gov.br](http://www.piracicaba.sp.gov.br)), clicando no botão IPTU 2024.

**TRIBUTAÇÃO EM 2024** – Para este ano, a base de cálculo do

IPTU foi atualizada em 3,85%, calculada pela variação acumulada do INPC-IBGE de dezembro de 2022 a novembro de 2023, publicada no decreto nº 19.834/2023. A previsão de arrecadação para 2024 com o IPTU é de R\$ 239.187.000,00.

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

# MAIS LIDAS



Siga a Folha e fique informado sobre tudo o que acontece em Piracicaba. Veja as notícias e manchetes mais lidas da edição na Folha.



## O Refúgio da Serenidade

Localizado em meio à serenidade da natureza, o Cemitério Parque da Ressurreição se destaca como um espaço único que vai além do convencional. Com uma atmosfera acolhedora e reconfortante, este lugar oferece uma série de diferenciais que proporcionam tranquilidade e paz aos visitantes.

Um dos principais diferenciais do Cemitério Parque da Ressurreição é a venda de jazigos, possibilitando que as famílias planejem com antecedência o

sepultamento de seus entes queridos. Esse planejamento prévio permite que as famílias enfrentem momentos de dor e luto com mais serenidade, garantindo um local digno e seguro para o descanso eterno de seus entes queridos.

Além disso, o Cemitério Parque da Ressurreição oferece missas diárias às 7h, proporcionando um momento de reflexão e conexão espiritual para aqueles que desejam encontrar conforto em meio à rotina agitada do dia a dia. Essas



O Cemitério Parque da Ressurreição oferece missas diárias às 7h, proporcionando um momento de reflexão e conexão espiritual



Foto: Divulgação

As cerimônias religiosas são conduzidas em um ambiente sereno e acolhedor

cerimônias religiosas são conduzidas em um ambiente sereno e acolhedor, permitindo que os participantes renovem suas energias e encontrem paz interior.

O ambiente natural do Cemitério Parque da Ressurreição é outro destaque, com seus lagos tranquilos habitados por carpas coloridas, árvores frondosas e uma variedade de plantas que embelezam o cenário. Essa harmonia entre a natureza e o espaço dedicado à memória dos entes queridos cria uma atmosfera reconfortante e propícia à reflexão.

A equipe dedicada do Cemitério Parque da Ressurreição está sempre pronta para oferecer apoio e assistência às

famílias que passam por momentos difíceis. Com profissionalismo e empatia, os colaboradores estão disponíveis para auxiliar em todas as etapas do processo, desde a escolha do jazigo até a realização da cerimônia de despedida.

O Cemitério Parque da Ressurreição se destaca como um lugar de serenidade e paz, onde as famílias podem encontrar conforto e amparo em momentos de luto e saudade. Com seus diferenciais, ambiente acolhedor e serviços dedicados, este espaço se torna um refúgio para a alma, proporcionando tranquilidade e serenidade a todos que o visitam.



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

**Jazigos para compra e aluguel**

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

**Funerária 24h**  
(19) 3426-4877

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

[www.parquedaresurreicao.com.br](http://www.parquedaresurreicao.com.br)





## Helinho Zanatta: peças para reparo de tomógrafo do Hospital Regional já estão no Brasil

Previsão é que em duas semanas o tomógrafo do Hospital Regional de Piracicaba volte a funcionar

Foto: Divulgação



**A Helinho Zanatta já havia pedido prioridade e uma solução diretamente ao secretário de Estado da Saúde, Eleuses Paiva**

Na última terça-feira (6), o deputado estadual Helinho Zanatta (PSD), um dos vice-presidentes da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp), informou que as peças do tomógrafo do Hospital Regional de Piracicaba já chegaram ao Brasil. Elas estão no aeroporto e aguardam a liberação para, posteriormente, serem entregues à empresa responsável pelo aparelho, que deverá fazer o conserto. A previsão é que em duas semanas o tomógrafo volte a funcionar.

Desde 2018, quando foi instalado, o tomógrafo vinha apresentando problemas e prejudicando o atendimento em cerca de 8 mil exames. No ano de 2022, o aparelho ficou totalmente inoperante.

No ano passado, Helinho Zanatta já havia pedido prioridade e uma solução diretamente ao secretário de Estado da Saúde, Eleuses Paiva.

Na terça-feira, em contato com a coordenadora de Gestão de Contratos de Serviços de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde, Marcela Pegolo da Silveira, que é a responsável pelos hospitais terceirizados, o deputado recebeu a informação que a peça danificada do tomógrafo, que veio do Japão, já estava em

**“Hoje tivemos essa resposta extremamente positiva de que a peça, finalmente, chegou ao Brasil e aguarda os procedimentos de liberação do aeroporto para que seja entregue à empresa que fará a instalação. Assim, esperamos que em breve o problema seja efetivamente resolvido...”**

solo brasileiro.

Após os procedimentos de liberação, a peça será entregue à fabricante Fuji, que deverá fazer a instalação para que o equipamento volte a operar e atender à população. A previsão da Secretaria de Estado da Saúde é de duas semanas.

Helinho Zanatta destaca que desde o ano passado, ao receber reclamações sobre a falta de funcionamento do tomógrafo, fez contato com o secretário Eleuses Paiva e aguardava um retorno da Pasta.

“Hoje tivemos essa resposta extremamente positiva de que a peça, finalmente, chegou ao Brasil e aguarda os procedimentos de liberação do aeroporto para que seja entregue à empresa que fará a instalação. Assim, esperamos que em breve o problema seja efetivamente resolvido. Já fui prefeito de duas cidades diferentes e sei que há burocracia e entraves, há obstáculos, mas temos que buscar a resolutividade. Por isso, fiquei em cima e hoje tivemos essa resposta do governo estadual, que se sensibilizou com a questão. Nossos agradecimentos ao secretário Eleuses Paiva e ao governador Tarcísio de Freitas por ajudarem em mais essa solução”, disse Helinho.

## COPLACAMPO 2024 chega à décima edição com mais de 130 expositores

Serão apresentadas as últimas novidades nas áreas de agricultura de precisão, irrigação, sementes, defensivos agrícolas, fertilizantes, máquinas e implementos

Foto: Divulgação



**O evento será realizado entre os dias 26 de fevereiro e 1º de março, das 8h às 17h, no recinto do COPLACAMPO**

Um dos maiores eventos do setor agro do Brasil, o COPLACAMPO, realizado pela COPLACANA, chega à sua décima edição em 2024 com demonstrações práticas de novas tecnologias e tendências do agronegócio.

O evento será realizado entre os dias 26 de fevereiro e 1º de março, das 8h às 17h, no recinto do COPLACAMPO, localizado no bairro Taquaral, em Piracicaba/SP.

A abertura será no primeiro dia, 26, às 9h30, com a presença de autoridades.

**A entrada para o COPLACAMPO é totalmente gratuita.**

Os interessados podem se inscrever no site do evento: [coplacampo.com.br](http://coplacampo.com.br).

“O COPLACAMPO vem crescendo a cada ano. Ele acontece nesta época pois é o momento em que o produtor está planejando o plantio da cana-de-açúcar e a reforma de canaviais. Durante o evento, as multinacionais estarão com o corpo técnico demonstrando as aplicações e explicando a funcionalidade de cada produto”, explicou Arnaldo Antonio Bortoletto, Presidente.

Conhecido nacionalmente, o COPLACAMPO é a oportunidade imperdível para os cooperados e produtores rurais que buscam se atualizar e fazer negócios com as principais empresas do agro.

O Diretor Administrativo da cooperativa, Marcos Farhat, destacou que o COPLACAMPO, o maior evento da COPLACANA, é sustentado por três pilares: institucional, tecnológico (vitrine tecnológica) e negócios (serviços e produtos).

A edição deste ano contará com mais de 130 expositores de multinacionais do agronegócio, que apresentarão as últimas novidades em produtos, serviços e tecnologias para o setor.

Entre os destaques estão as áreas de agricultura de precisão, irrigação, sementes, defensivos agrícolas, fertilizantes, máquinas e implementos.

Avance Hub, Núcleo Jovem, Núcleo Mulher, ESG, Espaço Pecuária, Espaço Varejo, Espaço do Pequeno Produtor com 10 expositores, H2Coplá, Coplá Culturas, concessionárias, Afocapi (Associação dos Fornecedoros de Cana de Piracicaba) e HFC (Hospital Fornecedoros de Cana Piracicaba) são alguns dos estandes que os produtores poderão visitar.

“Mais um COPLACAMPO chegando e não poderia faltar a presença especial do Núcleo Jovem COPLACANA na maior feira de agronegócio, localizada na região de Piracicaba/SP. A coordenação do núcleo faz um convite a toda a juventude agro para visitar nosso estande. Nele você encontra assuntos sobre sucessão familiar, troca de conhecimento com outros jovens inseridos no agro, como funciona nosso programa de aprendizagem com os futuros produtores e produtores ativos e muito mais”, disse Sílvia Beltrame, Coordenadora do NJC.

Pet friendly (permitido animais de estimação), o evento também terá uma programação repleta de atrativos voltados para os produtores rurais, como variedade de produtos, grandes oportunidades de negociação com condições imperdíveis, palestras ministradas por especialistas, presença de influenciadores digitais, food trucks, restaurante, entre outras opções.

**Oportunidades de negócios**

O COPLACAMPO é importante para os produtores rurais conhecerem as novidades do setor e fazer negócios com as principais empresas do agronegócio.

Na edição de 2023, o evento movimentou mais de R\$ 500 milhões.

A expectativa para a edição de 2024 é ainda maior.



## Alex Madureira participa de encontro entre Secretária da Cultura e coreanos

Secretaria de Cultura do Estado sediou reunião entre Centro Cultural Coreano e empresários de Piracicaba

Foto de Aldo Guimarães

Com foco na valorização da cultura coreana em São Paulo, o deputado Alex Madureira esteve em audiência com Chel hong Kim, diretor do Centro Cultural Coreano no Brasil, e Marília Marton, Secretária da Cultura, Economia Criativa do Estado de São Paulo.

“É muito positivo o intercâmbio cultural entre Brasil e Coreia do Sul e, para isso, estamos aqui promovendo esse encontro entre o poder público e empresários que querem investir em cultura, lembrando que o setor cultural gera emprego, renda e tem papel de destaque no desenvolvimento da cadeia produtiva, impulsionando a criação de serviços especializados e a abertura de espaços para novos profissionais ingressarem no mercado”, afirmou Alex Madureira.

Na pauta do encontro, que aconteceu na última quarta-feira (7), na Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo, o diretor do Centro Cultural Coreano solicitou apoio para realização de uma exposição de artes coreanas e a titular da pasta da cultura estadual, Marília Marton, detalhou as formas de parcerias que podem ser estabelecidas para disseminar e valorizar a cultura coreana no estado.

Aproveitando a ocasião, a secretária foi convidada para conhecer o centro cultural e participar de um dos eventos do calendário 2024.

A contribuição das empresas coreana para a economia de Piracicaba também esteve na pauta. “O poder público



Dong Hyun Lee, Roberto Cho, Chel hong Kim, Marília Marton, Alex Madureira e Raphael Santana

seja ele municipal, estadual ou federal tem que participar dessas pautas, trazendo para centro desses debates os empresários para discutirem fomento à cultura”, completou Alex Madureira

O diretor do Centro Cultural Coreano no Brasil, Cheul Hong Kim, e os empresários de Piracicaba Roberto Cho e Raphael Santana apresentaram demandas para projetos que estreitem o relacionamento cultural e econômico entre Brasil e Coreia do Sul.

### Economia de Piracicaba em destaque

Após o encontro, o deputado estadual Alex Madureira ressaltou a importância das em-

**“É muito positivo o intercâmbio cultural entre Brasil e Coreia do Sul e, para isso, estamos aqui promovendo esse encontro entre o poder público e empresários que querem investir em cultura, lembrando que o setor cultural gera emprego, renda e tem papel de destaque no desenvolvimento da cadeia produtiva, impulsionando a criação de serviços especializados e a abertura de espaços para novos profissionais ingressarem no mercado”**

presas coreanas para a região metropolitana da cidade do interior paulista ao afirmar que as corporações que compõem o Parque Automotivo geram emprego e renda a Piracicaba.

### Orçamento para a Cultura no Estado de São Paulo

Durante a conversa, a secretária Marília Marton relatou que o governo Tarcísio de Freitas pretende duplicar o orçamento destinado à pasta. Atualmente, o montante seria de R\$ 100 milhões anuais atualmente.

Ela também destacou projetos de incentivo à cultura, como o ProAC, o Revelando SP e o FÉstival. Marton relatou que a secretaria vem se reunindo com artistas e produtores para que os editais sejam focados nas demandas dos envolvidos diretamente com a cultura na ponta.

Recentemente, a secretaria lançou editais voltados aos municípios, que solicitariam o apoio da pasta para eventos locais.

**JP NEWS**  
PIRACICABA - 99,5 FM

**OUÇA A MELHOR PROGRAMAÇÃO NO SEU CELULAR**

Baixe agora mesmo o app da JP News Piracicaba

Disponível na Google Play e na App Store

**VENDA MAIS ANUNCIE NO RÁDIO**

**90.3 DIFUSORA**  
FM 90.3

**LÍDER ABSOLUTA DE AUDIÊNCIA EM PIRACICABA E REGIÃO**

**PROGRAMA TROCANDO IDEIAS**  
Marilena Meneghini

**FALE CONOSCO (19) 98170-7010**



Foto: Divulgação

## Bebel articulará junto ao Ministério de Saúde aparelho de hemodinâmica para a Santa Casa

Deputada foi congratulada com o certificado de “Amiga da Santa Casa” pela sua colaboração com o hospital, com destinação e viabilização de recursos

**Vanderlei Zampaulo**

A deputada estadual piracicabana Professora Bebel (PT) estará articulando junto à ministra da Saúde, Nísia Trindade, a destinação de um aparelho de hemodinâmica para a Santa Casa de Misericórdia de Piracicaba, que é utilizado nos procedimentos de cateterismo e angioplastia. O pedido do equipamento foi feito pelo provedor da Santa Casa, Alexandre Valvano Neto, durante visita que a deputada Professora Bebel fez ao hospital na tarde desta última quinta-feira, 08 de fevereiro, quando recebeu o certificado de “Amiga da Santa Casa” pela sua colaboração com o hospital, tanto através de emendas do seu mandato popular na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo como de articulações junto a deputados federais do seu partido e ao governo federal do presidente Lula.

Na visita, a deputada Professora Bebel foi recebida pelo provedor da Santa Casa que estava acompanhado de Vanda Petean, administradora do hospital, assim como de Marcos Andrade, responsável pela área de captação de recursos e pelo gestor financeiro, Wagner Marrano, e destacou que já destinou um total de R\$ 1.268 mil ao hospital e para este ano está acertado o envio de mais R\$ 500 mil, através de duas emendas, sendo uma de R\$ 300 mil e outra de R\$ 200 mil. Esse trabalho em prol da Santa Casa foi destacado pela direção do hospital, que vê na deputada, que é a principal liderança do Partido dos Trabalhadores na região, a possibilidade de conseguir junto ao governo federal do presidente Lula o equipamento que o hospital

está necessitando. Também foi ressaltado a contribuição que a Professora Bebel tem dado à Santa Casa, através de emendas parlamentares, com o provedor Alexandre Valvano Neto fazendo a entrega do certificado de gratidão ao seu trabalho em prol do hospital.

No Certificado de Reconhecimento e Gratidão, é destacado que “A Santa Casa de Piracicaba tem a grata satisfação e o grande orgulho de entregar o presente certificado à Deputada Estadual Professora Bebel pelo direcionamento de emenda parlamentar, permitindo ao Hospital melhorar o nível de assistência direcionado aos pacientes atendidos pelo SUS (Sistema Único de Saúde). Em nome da comunidade hospitalar e dos pacientes beneficiados pela iniciativa reforçamos a convicção de que é bom tê-la como Amiga da Santa Casa!”, diz a comenda.

A deputada Professora Bebel agradeceu o reconhecimento da Santa Casa e disse que o seu mandato popular tem como foto as diversas áreas, mas principalmente a saúde e a educação. “Faço questão de contribuir com a Santa Casa de Piracicaba, não só através de emendas parlamentares do meu mandato, mas também junto a deputados federais, como é o caso do agora ministro Alexandre Padilha e Vicente Paulo da Silva, o Vicentinho, assim como junto ao governo federal, não à toa, mas porque é o hospital que tem dado assistência à população de Piracicaba e região, através do SUS, assim como através do governo federal que neste ano está destinando à Santa Casa R\$ 5.369.279,70 para tratamento do câncer”, destacou.



Alexandre Valvano Neto, provedor da Santa Casa, durante a entrega do certificado à Deputada Estadual Professora Bebel



Nelinho Noronha, Alexandre Valvano Neto, Deputada Bebel, Antonio Osvaldo Storel e Vicente Duarte (Zoinho)



Na visita, a deputada Professora Bebel foi recebida pelo provedor da Santa Casa que estava acompanhado de Vanda Petean, Marcos Andrade, Wagner Marrano e demais representantes da entidade

“A Santa Casa de Piracicaba tem a grata satisfação e o grande orgulho de entregar o presente certificado à Deputada Estadual Professora Bebel pelo direcionamento de emenda parlamentar, permitindo ao Hospital melhorar o nível de assistência direcionado aos pacientes atendidos pelo SUS (Sistema Único de Saúde)...”

Na visita, a deputada Professora Bebel esteve acompanhada do líder comunitário Vicente Duarte (Zoinho),

do vereador de Águas de São Pedro, Nelinho Noronha (PT) e do ex-vereador Antonio Osvaldo Storel.

SEU POD DE RESENHAS DO XVZÃO!  
TODA SEGUNDA-FEIRA  
LIVE 19H00

Com Armando Thomaziello, Flávio Andrade, Mário Rodrigues e Vitor Pulz

YOUTUBE @podxv-podcast123

Acompanhe nas redes

f @podxv



## Sindicato dos Bancários inicia campanha por proteção e respeito aos trabalhadores

O objetivo é dialogar com os clientes e com os bancários, num trabalho de conscientização

Paulo Roberto Botão

O Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região lançou na última terça-feira, (6), com uma manifestação em frente ao Banco Itaú, na praça José Bonifácio, uma Campanha de Proteção e Respeito aos Bancários. A iniciativa é uma resposta ao aumento de casos de agressão, verbal e física, aos trabalhadores durante o atendimento nas agências bancárias da cidade e região.

“Temos recebido relatos de bancários vítimas de xingamentos e, infelizmente, até agressões físicas durante o trabalho nas agências, e essa é uma situação inadmissível”, afirmou José Antonio Fernandes Paiva, presidente da entidade, durante a manifestação.

Paiva salientou que o objetivo é dialogar com os clientes e com os bancários, num trabalho de conscientização sobre o tema. A entidade já iniciou nesta semana visitas a agências em todas as 22 cidades que compõem a sua base, e a expectativa é realizar conversas e distribuir uma carta aberta sobre o tema, que possui uma versão direcionada aos clientes e outra aos bancários.

“Nós estamos alertando que a agressão é um crime previsto no Código Penal, com previsão também de indenização por danos morais, conforme a legislação civil. Enquanto Sindicato temos o dever de defender a integridade física e moral dos trabalhadores e vamos fazer o que estiver ao nosso alcance para isso”, observou o dirigente.

Além do trabalho de conscientização, a entidade tem tomado iniciativas sempre que é notificada de algum caso. O Sindicato recomenda o registro de boletim de ocorrência policial, faz contato com o banco, exigindo apuração e as providências legais cabíveis, e ainda aciona uma rede de proteção aos trabalhadores, com assistência jurídica, social e de saúde.

A campanha tem como mote as ideias de que “A falta de respeito dos banqueiros não pode ir pra ‘conta’ dos bancários” e “A integridade, física e psicológica, dos bancários e bancárias é da ‘nossa conta’”. Os materiais explicam que os funcionários não são os responsáveis pela demora e outros problemas no atendimento, pois trabalham a partir de definições tomadas pelas direções dos bancos.

Paiva observa que o fechamento de agências e a redução do número de funcionários acaba precarizando o atendimento e gerando



O ato reuniu diretores do Sindicato e contou com discursos voltados aos clientes que acompanharam



No diálogo com os clientes, Paiva falou sobre a sobrecarga de trabalho imposta aos bancários

**“Nós estamos alertando que a agressão é um crime previsto no Código Penal, com previsão também de indenização por danos morais, conforme a legislação civil. Enquanto Sindicato temos o dever de defender a integridade física e moral dos trabalhadores e vamos fazer o que estiver ao nosso alcance para isso”**

reclamações que se voltam contra os bancários. Segundo ele, os funcionários estão bastante sobrecarregados, trabalhando com metas abusivas e com condições muito abaixo das ideais, o que prejudica o ambiente nos espaços de atendimento ao público.

A vice-presidente da entidade, Angela Savian, reforçou a crítica aos bancos, que com suas políticas de demissões e fechamento de agências, prejudicam a qualidade do atendimento aos clientes, ampliando a insatisfação.

“Os bancos só querem ver o lucro, não estão preocupados se o cliente está sendo bem atendido ou não, se tem falta de funcionários ou não. Ele quer que o cliente compre os produtos da sua instituição, pague taxas exorbitantes, e é isso que importa pra ele. Não importa se o trabalhador está sendo ofendido, se o cliente está sendo mal atendido”, enfatizou.

Além dos materiais de mídia (cartaz, banner, folhetos, faixas, vídeos) e das visitas às agências, o Sindicato organizou uma agenda de contato com agentes de segurança pública da cidade, para informar sobre a situação enfrentada pela categoria e definir estratégias conjuntas diante de situações de agressão.



Ao lado dos diretores da entidade, Paiva reforçou o compromisso com a integridade física e psicológica dos trabalhadores



A vice-presidente, Angela Savian, chamou a atenção para a responsabilidade dos bancos.



Diretor da Regional de Santa Bárbara d'Oeste, Agnaldo Roncasaglia destacou que o problema ocorre em todas as cidades da região



Os dirigentes também conversaram com os funcionários da agência

Fotos: SindBan Piracicaba



## Unimed Piracicaba e Sebrae Aqui reforçam serviços da Regional Acipi em Santa Teresinha

Uma das principais novidades disponibilizadas na unidade é a parceria estabelecida com o Sebrae Aqui

Fotos: Divulgação

A Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) celebrou, na noite da última terça-feira (6), a reinauguração de sua sede regional em Santa Teresinha, registrando um novo marco em sua história. O destaque fica por conta da parceria fortalecida com a Unimed Piracicaba, que agora disponibiliza dois consultórios médicos para consultas na modalidade telemedicina e atendimento psicológico no local e, também, a manutenção do apoio do Sebrae Aqui para orientação e suporte aos empreendedores da região.

Durante a cerimônia, foi realizado o descerramento da placa inaugural, simbolizando a renovação e o compromisso da Acipi em oferecer serviços de qualidade e apoio aos empreendedores da região. O espaço revitalizado manterá a proposta de ser um ponto de referência para aqueles que buscam orientação e suporte para o desenvolvimento de seus negócios, bem como de suporte à saúde das associadas.

Na reinauguração da sede regional da Acipi em Santa Teresinha, o presidente Marcelo Cançado destacou a importância do momento para a comunidade local, enfatizando a gama mais ampla de serviços oferecidos pela entidade.

"Anteriormente, nossa parceria com a Unimed, por exemplo, se limitava a um posto de atendimento para emissão de guias e esclarecimento de dúvidas, mas agora, com a expansão, a Unimed passa a contar

com dois consultórios de teleatendimento e uma psicóloga disponível. Essa parceria ganhou ainda mais relevância com a introdução das consultas remotas que visam atender às necessidades daqueles que não têm acesso à internet ou não podem realizar consultas em casa. Além disso, a Acipi agora conta com o programa Sebrae Aqui, proporcionando educação e serviços adicionais à comunidade, consolidando assim o compromisso de oferecer saúde, educação e todos os serviços já prestados pela associação em Santa Teresinha", disse.

Carlos Joussef, presidente da Unimed Piracicaba, destacou o fortalecimento da parceria com a Acipi, evidenciando os benefícios da ampliação dos serviços oferecidos. "A introdução da telemedicina do Einstein e a presença de uma psicóloga com horário marcado representam avanços significativos para a comunidade local, proporcionando soluções mais acessíveis e eficientes para questões de saúde. Porque muitos problemas simples podem ser resolvidos através da orientação oferecida pela telemedicina, evitando deslocamentos desnecessários para atendimentos hospitalares. Assim, estreitamos mais ainda os laços entre Unimed e a Acipi evidenciando nosso compromisso de investir no bem-estar de nossos pacientes", afirmou.

Uma das principais novidades disponibilizadas na unidade é a parceria estabelecida com o Sebrae



Novo espaço da Acipi em Santa Teresinha fortalece atendimento e parcerias estratégicas

*"...Essa parceria ganhou ainda mais relevância com a introdução das consultas remotas que visam atender às necessidades daqueles que não têm acesso à internet ou não podem realizar consultas em casa..."*



Espaço foi revitalizado para oferecer suporte às empresas associadas à Acipi

Aqui, serviço especializado em atender micro e pequenos empresários, oferecendo suporte em serviços, cursos e informações relevantes. Os empreendedores terão acesso a auxílio para a emissão de Nota Fiscal, além de esclarecimentos sobre o Microempreendedor Individual (MEI), mediante agendamento prévio. Essa colaboração reforça o compromisso da Acipi em promover o desenvolvimento empresarial e o crescimento econômico na região.

"Este espaço se torna um ponto de conexão, oferecendo não apenas serviços locais, mas também acesso a uma ampla gama de produtos e serviços em todo o estado. A parceria entre o Sebrae e a Acipi representa uma complementariedade essencial, proporcionando não apenas suporte técnico e orientação empresarial, mas também promovendo a saúde dos negócios e das pessoas na comunidade", afirmou Fábio Gerlach, gerente regional do Sebrae-SP.



Momento do descerramento da placa inaugural feito por Carlos Youssef e Marcelo Cançado



O presidente da Acipi Marcelo Cançado entre Carlos Youssef (Unimed) e Marco Vignol (Sebrae)

Serviço Benefício

## ACIPI

### Regional Santa Teresinha

Reinaugurada

---

Mais serviços | Novos parceiros

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificação Digital</li> <li>• Consultas do BCFP</li> <li>• Governança</li> <li>• Sala para inovação</li> <li>• Correio eletrônico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acesso telemedicina Einstein Docuata</li> <li>• Atendimento com Psicóloga</li> <li>• Emissão de guias</li> <li>• Suporte para beneficiários</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suporte para Micro e Pequenas Empresas</li> <li>• Auxílio para emissão de Nota Fiscal</li> <li>• Cursos e capacitações</li> <li>• Orientações sobre abertura de MEI</li> </ul>
---	---	---

ACIPI é de todo mundo. É onde tudo acontece!



# No Dia Mundial do Enfermo, vale a reflexão sobre os cuidados com os doentes

Nesta data, Santa Casa reforça compromisso com assistência holística a enfermos e familiares

**H**oje, dia 11 de fevereiro, celebra-se o Dia Mundial do Enfermo, data criada em 1992 por iniciativa do Papa João Paulo II com a prerrogativa de sensibilizar e chamar a atenção para os cuidados com os doentes, promover a solidariedade para com os enfermos e encorajar a comunidade a prestar assistência aos que sofrem de doenças físicas, mentais ou emocionais.

“O Dia Mundial do Enfermo é uma oportunidade para reforçar nosso compromisso com o cuidado integral aos doentes”, disse Irmã Davina Bernardi, coordenadora da Pastoral da Saúde na Santa Casa de Piracicaba. Ela conta que, neste contexto, diversas ações são promovidas no Hospital pela Pastoral, incluindo visitas a todos os leitos para oferta de suporte espiritual e emocional aos pacientes, seus familiares e à equipe multiprofissional. “Todas as ações são efetivadas, respeitando-se as diferentes crenças e valores religiosos dos pacientes”, acentuou Irmã Davina, lembrando que o Hospital conta ainda com a atuação das Capelarias Espírita e Evangélica.

De acordo com ela, essa prática é realizada não apenas



Foto: Marcelo Germano

Irmã Davina Bernardi é coordenadora da Pastoral da Saúde na Santa Casa de Piracicaba

**“Nossa missão é oferecer suporte holístico aos enfermos e seus familiares para que possamos conceder-lhes apoio integral, de forma a contribuir para o bem-estar físico, emocional e espiritual de cada enfermo atendido”**

no Dia do Enfermo, mas diariamente dentro do ambiente hospitalar. “Nossa missão é oferecer suporte holístico aos enfermos e seus familiares para que possamos conceder-lhes apoio integral, de forma a contribuir para o bem-estar físico, emocional e espiritual de cada enfermo atendido”, salienta a Irmã.

Ela lembra que, quando uma pessoa enfrenta um momento delicado de saúde, é necessário que haja uma abordagem inclusiva e respeitosa, no sentido de oferecer um ambiente acolhedor e seguro.

O Dia Mundial do Enfermo, de acordo com a Irmã Davina, reforça a necessidade de sensibilizar a sociedade e a comunidade como um todo, sobre a importância do cuidado e da atenção aos enfermos. “Ao destacar essa necessidade, podemos promover uma maior conscientização e ação em prol da melhoria das condições de tratamento e atenção aos enfermos em todo o mundo. Muitas vezes, uma palavra de carinho ou um gesto especial, faz toda diferença na vida e no processo de cura de alguém”, finaliza.

# Gaiolas

**Juliana Previtalli**  
Médica cardiologista - Idealizadora do projeto Paradas pro Sucesso



Do alto do Morro do Fogão, a natureza pulsa em tons de verde. Em primeiro plano, a vegetação rasteira, composta por gramíneas e por alguns arbustos, permite a visualização do incrível horizonte que se descortina. Pouco à frente, o precipício, de cerca de 100 metros, marca o limite do mirante. Em dias ensolarados, o tom verde-claro colore a vegetação mais próxima, cortada pelo alaranjado dos paredões de pedra. Adiante, ele muda para verde-folha, pintando os contornos dos mares de morros, ou das meias laranjas e, bem ao longe, na linha do horizonte, o verde-oliva funde-se ao cinza, dando-lhe a impressão de esfumado. A formação rochosa, localizada entre as cidades de Brotas e de Itirapina e distante 244 quilômetros de São Paulo, atrai visitantes de toda a região que chegam em carros de passeio, em motos, em grupos a pé ou nas gaiolas de trilha. O visual que se descortina do alto do morro recompensa o grupo de amigos de Fábio Rogério Cabrini e de sua esposa Viviane, de São Pedro. Aos finais de semana, reúnem-se em suas gaiolas e percorrem as trilhas da região: a “trilha do escravo”, que beira um riacho; a “trilha da véia do queijo”, na serra do Itaqueri; a “trilha da serrinha de pedra”, entre tantas outras.

A gaiola de Fábio, montada com o motor de um carro Volkswagen Golf, tem pneus largos de trator, um guincho, a estrutura tubular robusta e a suspensão reforçada, que permite enfrentar terrenos difíceis e desafiadores, como atoleiros, trechos íngremes e rochosos – elementos para aventuras radicais em meio à natureza. Depois que o casal parou de fumar, ela em fevereiro de 2023 e ele em agosto do mesmo ano, sentem de modo diferente o aroma fresco do campo.

Na infância, nos anos 1980, Fábio aprendeu a fumar imitando o pai, José Roberto, de quem também aprendeu o ofício de chaveiro. Fez, à distância, o curso apostilado do Instituto Monitor e, aos 13 anos, largou os estudos sem concluir o primeiro ano do Ensino Médio, após ter sido expulso da escola por estourar uma bomba no banheiro. Assim, assumiu o comando da “Chaveiro e Carimbos Cabrini”, no centro da cidade de São Pedro.

Colecionava maços e caixas de cigarros e organizava-os, meticulosamente, em pastas. A coleção contava com mais de mil itens, desde os tradicionais Marlboro, Free, Belmonte, Lucky Strike, até as marcas importadas, entregues pelos Correios. O hobby distraía-o, mas também contribuiu para reforçar o vício no tabaco – de todos os maços tirava um cigarro para experimentar e dava os demais ao pai.

O Sr. José Roberto, aposentado, com 76 anos, sofre de enfisema pulmonar, mesmo tendo abandonado o vício há 20 anos. Tinha apenas 7 quando começara a fumar – uma carga tabágica altíssima, que, um dia, certamente, cobraria seu preço.

Informação importante e relevante nas consultas, a carga tabágica calcula-se multiplicando o número de maços fumados por dia pelo número de anos de tabagismo. Correlaciona-se ao maior risco de desenvolvimento de doenças tabaco-relacionadas. O Hospital de Barretos, referência em tratamento do câncer, recomenda a realização de tomografia computadorizada para rastreamento do câncer de pulmão, para pessoas entre 55 e 74 anos de idade e com carga tabágica maior que 30 maços-ano. Aos 49 anos de idade, Fábio tem uma carga tabágica altíssima: 75 maços-ano (consumiu dois maços e meio de cigarros por dia, por 30 anos)

Fábio e Viviane cresceram juntos, na vizinhança de São Pedro. Aos 24 anos, casaram-se. Em 2009, assustaram-se quando D. Benedita, mãe de Vivi, sofrera um enfarte e quase morrera. O casal decidira parar de fumar. Vivi conseguiu de pronto, com algum sofrimento. Fábio, numa espécie de preparação, marcou a data dali a três meses, quando voltassem da praia. Consumindo incríveis 50 cigarros por dia, tinha feridas no céu da boca e usava bombinhas inalatórias – Alenia, Berotec e Atrovent – a cada três dias para aliviar a falta de ar. Sentiu dificuldade e quase desistiu. Conseguiram permanecer em abstinência por seis anos até que, em 2016, numa pescaria com os amigos, fumaram alguns “paieiros” e recaíram.

Determinados a enfrentar, novamente, o vício, pediram minha ajuda e, com o tratamento adequado que envolveu o uso temporário de fármacos e de terapia de reposição nicotínica, conseguiram, mais uma vez, livrar-se do tabagismo. Sabe-se que somente 5% das pessoas que tentam parar de fumar sozinhas têm sucesso. Entres elas, a chance de uma recaída é de 50% nos anos que se seguem, segundo dados da revista americana Psychology and Health. Mas ela não deve ser encarada como fracasso. A cessação depende de várias etapas e o processo psicológico pode ser longo, daí a importância de acompanhamento especializado.

Fábio conta que tem um cofrinho onde, todos os dias, desde quando parou de fumar, deposita vinte reais – dinheiro que queimava com cigarros. Diz que vai abri-lo ao completar um ano livre do vício – no 8 de agosto de 2024. O dinheiro, usará para viajar com a esposa. Até lá, com mais fôlego e com mais poder de apreciar melhor os aromas e os sabores, vai subir e descer a serra de São Pedro em sua gaiola. E se, na curva da estrada, não encontrar um bar ou uma venda para almoçar, poderá assar uma carne com o arado e o carvão. E deverá escolher, para combinar com o seu bom-humor, uma paisagem clara e bela, como um céu sem nuvens.

**SOB MEDIDA**  
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONsertos

SOB MEDIDA

MALUSA-CALÇADOS

**Malusa**  
CALÇADOS

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

CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS



# AFOCast um novo jeito de informar

O podcast da AFOCAPI sobre o universo do agronegócio

**A**FOCAPI tem a missão de trabalhar para estar cada vez mais próxima dos associados. Por isso é com muito entusiasmo que ontem (10) lançamos o AFOCast, um canal de informação, com temas relevantes sobre o agronegócio.

“Todo mês um novo bate papo com as últimas novidades e tendências do agro. Informações estratégicas com profissionais renomados e líderes do setor. Orientações úteis para otimizar operações e aumentar os resultados”, disse o presidente da AFOCAPI, José Coral.

Nos episódios vamos trazer as inovações tecnológicas que estão transformando a produção agrícola. As práticas sustentáveis no agronegócio, o equilíbrio entre o desenvolvimento e a preservação, os desafios e oportunidades do mercado, dicas práticas de gestão agrícola para otimizar a produção, reduzir custos e maximizar os lucros. “Teremos entrevistas com especialistas, agrônomos, pesquisadores e líderes do agronegócio. Um projeto importante, uma nova fonte de informação e um jeito novo de estar ainda mais próximo dos associados. Estamos empenhados em trazer



Monica Camolesi e o presidente da AFOCAPI, José Coral



O convidado do primeiro episódio foi o presidente da Coplacana, Arnaldo Bortoleto



A apresentadora e jornalista Monica Camolesi



Marcel Alves Maciel, Kauan Andrade, Monica Camolesi, José Coral e Juliana Mazzone

**“Teremos entrevistas com especialistas, agrônomos, pesquisadores e líderes do agronegócio. Um projeto importante, uma nova fonte de informação e um jeito novo de estar ainda mais próximo dos associados. Estamos empenhados em trazer um conteúdo valioso que irá informar, inspirar e fortalecer ainda mais os associados”**

um conteúdo valioso que irá informar, inspirar e fortalecer ainda mais os associados.”, disse a diretora do Grupo AFOCAPI, Lucimeire Ravelli Peixoto.

O convidado do primeiro episódio foi o presidente da Coplacana, Arnaldo Bortoleto, uma conversa cheia de informações sobre o mercado do agronegócio.

E o próximo a participar do AFOCast é o presidente da AFOCAPI, José Coral que irá compartilhar conosco toda a sua experiência, que há 60 anos se dedica ao cooperativismo.

Os episódios estão disponíveis no Canal do YouTube da AFOCAPI (Afocapi) e também pelo Spotify (AFOCast)

## Homenagem

Essa semana José Coral recebeu do CEO da Orplana, José Guilherme Nogueira uma homenagem pelos 60 anos de trabalho e dedicação. “Eu sou muito grato pela história que construí no cooperativismo”, disse Coral.



José Guilherme Nogueira e José Coral

Foto: Comunicação HFC

## ÓPTICA SÃO JOÃO

UM NOVO CONCEITO DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E OUSADIA

OPTICASAOJOAO

R. SÃO JOÃO, 1246

(19) 99919-5660



## Fisioterapia e Ergonomia

### Cãimbras

#### Definição

Elas se caracterizam como contrações involuntárias e bem dolorosas de um grupo muscular ou de um único músculo. As cãimbras ocorrem na musculatura estriada, sendo mais recorrente nos músculos posteriores da perna, mas também podem atingir as coxas, pés, pescoço, braços, abdômen, entre outras partes do corpo. Ocorre geralmente à noite ou após a prática vigorosa de atividade física.

#### Causas

A desidratação proveniente do desgaste físico, o encurtamento muscular que ocorre quando o corredor tem pouca amplitude de movimento, e a falta de nutrientes, como o sódio e o potássio, são os principais fatores para o aparecimento da cãimbra.

Apesar de ser uma situação muito frequente em pessoas saudáveis, com maior incidência no sexo feminino. Quase 60% das mulheres a partir da meia idade, existem alguns fatores que aumentam a frequência e a intensidade da cãimbra:

- ✓ Sedentarismo;
- ✓ Falta de alongamentos;
- ✓ Desidratação;
- ✓ Distúrbios dos minerais do corpo (níveis baixos de potássio, magnésio, cálcio);
- ✓ Disfunções neurológicas e metabólicas;
- ✓ Hemodiálise;
- ✓ Alguns medicamentos;
- ✓ Presença de toxinas;
- ✓ Varizes dos membros inferiores;
- ✓ Gestação.



✓ Varizes podem causar cãimbras: as varizes levam ao acúmulo de sangue nas pernas. Esse sangue, que não consegue ser drenado adequadamente pelo sistema venoso, acaba por ingurgitar a musculatura, fazendo com que os músculos não consigam relaxar adequadamente, levando a cãimbras. A função das veias é levar o sangue rico em produtos do metabolismo e com baixo teor de oxigênio de volta para o coração e daí para os pulmões, para ser filtrado, reoxigenado e redistribuído pelo corpo. Na insuficiência venosa, este sangue pobre em oxigênio permanece mais tempo do que devia nas pernas, expondo a musculatura à agressão dos metabólitos tóxicos e hipóxia, que é um dos motivos de cãimbras;

✓ Sinal de alerta vascular: achado de alteração na circulação arterial é particularmente preocupante. A doença arterial obstrutiva periférica pode levar ao fluxo deficiente de sangue à musculatura durante os esforços, provocando uma dor intensa na panturrilha ou um quadro de cãimbra, que melhora com o repouso, sintoma chamado de claudicação intermitente.

#### Quando devo procurar um médico no caso de Cãimbras?

A avaliação médica é voltada para identificar alguma desregulação ou doença de base que a esteja causando o quadro, para que seja possível iniciar o tratamento o quanto antes.

O médico vai analisar as características desta cãimbra, como a duração, frequência, localização, pesquisar sintomas associados, como dor, fraqueza, perda da sensibilidade. Vai avaliar irregularidade menstrual, ganho de peso, alterações de pele, possíveis fatores que possam causar distúrbios hidroeletrólíticos (como vômitos, diarreia, exercício excessivo, alcoolismo), anotar os medicamentos utilizados.

O exame físico deve contemplar a avaliação da coloração e textura da pele, presença de inchaço, perda de pêlos presença de veias tortuosas e salientes, alterações na hidratação. A presença

de ulcerações ou lesões associadas deve ser sempre observada. Os pulsos devem ser palpados em todos os membros: pulso fraco em um membro afetado pode indicar falta de sangue para a musculatura, doença chamada de obstrução arterial crônica.

#### Diagnóstico

História clínica e no exame físico. Não existe uma rotina de check-up: a avaliação é sempre individualizada.

Quando necessária investigação adicional, coleta de sangue, ultrassonografia com Doppler colorido arterial ou venoso do membro afetado, eletroneuromiografia e ressonância magnética são alguns dos exames que podem ser realizados.

#### Tratamento:

- ✓ Durante a crise, o alongamento do músculo afetado ajuda aliviar a dor. No caso da panturrilha, deve-se puxar o pé e dedos do pé para cima com as mãos;
- ✓ Compressa morna e banho quente ajudam a relaxar a musculatura;
- ✓ O uso de medicamentos fica reservado para os casos onde há uma doença de base a ser tratada e que provoque cãimbras de repetição muito intensas ou duradouras, com prejuízo da qualidade de vida;
- ✓ Massagens firmes com movimentos circulares no músculo afetado.

O tratamento das cãimbras musculares é voltado e recomendado para as condições subjacentes que levaram à sua ocorrência: seja uma doença, ou seja, a falta de condicionamento muscular.

#### Prevenção

- ✓ Alongue os músculos antes e após a prática de exercícios físicos e antes de se deitar para dormir;
- ✓ Pratique atividade física;
- ✓ Beba muito líquido durante as atividades esportivas e nas situações em que transpiramos muito;
- ✓ Não consuma em excesso estimulantes (café, nicotina, efedrina);
- ✓ Não pratique exercícios imediatamente após comer;
- ✓ Não fume;
- ✓ Cuide da sua saúde e faça seu check-up regularmente.

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!



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





# Frias Neto recebe certificação PQE pelo 20º ano consecutivo

O Programa Qualificação Essencial (PQE) tem como objetivo certificar imobiliárias que se destacam.

2023 trouxe para a Frias Neto Consultoria de Imóveis mais uma conquista, a 20ª certificação do Programa Qualificação Essencial (PQE) do Sindicato da Habitação de São Paulo (Secovi-SP). Esta é uma certificação para imobiliárias que se destacaram no desenvolvimento do seu capital humano, o certificado é concedido a empresas a partir do cumprimento durante o ano de um número de horas de treinamento e aprimoramento referente ao número de colaboradores.

A certificação é concedida a imobiliárias comprometidas com a ética e responsabilidade no relacionamento com seus clientes, premissas que, na Frias Neto, integram as ações em ESG da imobiliária, sempre pensando em diretrizes que unam Governança, Sustentabilidade e Sociabilidade.

Segundo Angelo Frias Neto, diretor-presidente da imobiliária, o certificado marca o resultado de um ano onde realmente a imobiliária fez acontecer, tal qual o lema do ano, segundo a convenção 2023: "O último ano nos trouxe um excelente crescimento, que só foi possível porque mantivemos em nossa gestão o foco em continuarmos em busca da nossa melhoria contínua de maneira inteligente e transparente, características marcantes da nossa jornada e nosso propósito como imobiliária..."



Foto Divulgação

A certificação é concedida a imobiliárias comprometidas com a ética e responsabilidade no relacionamento com seus clientes

**“O último ano nos trouxe um excelente crescimento, que só foi possível porque mantivemos em nossa gestão o foco em continuarmos em busca da nossa melhoria contínua de maneira inteligente e transparente, características marcantes da nossa jornada e nosso propósito como imobiliária...”**

propósito como imobiliária. A certificação também é resultado disso, afinal, participamos do Programa desde 1999, com 1ª inscrição em 2003, ou seja, temos uma tradição em mantermos nosso compromisso com o desenvolvimento pessoal e profissional de cada um em nossa empresa.”

### Programa Qualificação Essencial - PQE

O PQE foi inspirado no modelo americano NAR (National Association of Realtors), a maior organização de corretores de imóveis do mundo, de capacitação, desenvolvimento e certificação de qualidade dos associados.

No Brasil o certificado tem como objetivo qualificar o capital humano do mercado imobiliário, através de uma série de cursos e palestras com os temas ligados ao setor, com horas a serem cumpridas de acordo com a quantidade de colaboradores de cada imobiliária escrita no programa. As empresas “pequelistas” se comprometem a acompanhar, durante um ano, as atividades promovidas pelo Secovi-SP, que valem pontos.

A certificação é entregue às empresas que atingem a pontuação estabelecida, durante o prazo de um ano e deve ser renovada anualmente. A 20ª marca mais um ano que a Frias Neto apresenta a seus clientes, colaboradores e corretores associados os diferenciais mais exclusivos do mercado: qualidade, eficiência, ética através do constante aprimoramento de atividades cotidianas, sendo mais bem preparada para suprir as necessidades de seus clientes.

www.fqgescan.com.br

## FQ CONTABILIDADE SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS

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

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

## 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



## Praça Presta homenagem a Lauro Fazanaro

### Adolpho Queiroz

Foi inaugurada recentemente a Praça Lauro Fazanaro, na Avenida 31 de Março, confluência com a avenida Luciano Guidotti. A iniciativa da homenagem partiu do vereador Gilmar Rotta e recebeu apoio do prefeito Luciano Almeida. A praça passará, a partir de então, a homenagear um dos grandes empresários e empreendedores que atuou em Piracicaba e posteriormente na cidade de João Pinheiro, Estado de Minas Gerais, no ramo sucroalcooleiro.

### O homenageado

Lauro Fazanaro, era filho de Antonio Fazanaro e Edwirges Nozella Fazanaro, nasceu na cidade de Piracicaba em 24/10/1942, mais precisamente no bairro de Tanquinho e começou muito cedo a demonstrar que teria uma vida promissora e repleta de glórias e conquistas, mas com grandes desafios e dificuldades.

Com aproximadamente 10 anos de idade, já ajudava seu pai nos negócios da família, mas teve que se mudar de Tanquinho, pois teria que terminar o ensino escolar, já que em Tanquinho tinha até a 4 série. Terminou o colegial no Colégio Dom Bosco e sempre foi um exímio aluno, muito esforçado e dedicado.

Na década de 60 prestou vestibular na melhor e mais concorrida Universidade Federal de São Carlos - USP. Entrou em 1º lugar dentre os milhares de concorrentes e durante seus estudos ajudou o seu pai a desenvolver uma bomba de lubrificação, um projeto tão arrojado para a época que até hoje poucas alterações sofreram. Essa bomba de lubrificação não só está trabalhando na maioria das Usinas do Brasil, como também na década de 70 foi instalado no Bondinho do Pão de Açúcar na cidade do Rio de Janeiro - RJ

Concluiu o Ensino Superior em Engenharia Mecânica em 1967, e em 1968 fundou a Empresa Fazanaro Indústria e Comércio na Rua Bom Jesus na cidade de Piracicaba, junto com o seu pai e irmão.

Empresa tida como uma das mais importantes e tradicionais do setor sucroalcooleiro. A família Fazanaro atua no setor da cana de açúcar e madeira (eucalipto) para as esteiras de bagaço, mesas alimentadoras e esteiras de cana, mas o sucesso e grande marca Fazanaro começou em 1968 após a fundação da Fazanaro Indústria e Comércio Ltda, sempre muito exigente, exemplo de caráter e profissionalismo. Na década de 70 teve dois filhos Vanessa e Douglas, e se casou com Rossana Barros Gomes de Oliveira até seu falecimento com 27 anos de união.

Na década de 80 foi para o Estado de Minas Gerais, e mesmo desacreditado por muitos fundou uma destilaria que na época era uma das primeiras da região de João Pinheiro e continua até os dias de hoje em plena atividade inclusive administrada pela família Fazanaro.

Foi homenageado pelo Comandante da Polícia Militar de Minas Gerais em 1987, e no ano seguinte recebeu uma homenagem da Prefeitura Municipal de João Pinheiro, concedeu o Título de Cidadão Honorário em novembro de 1988. Foi convidado inúmeras vezes para concorrer às prefeituras de Patos de Minas e de João Pinheiro, mas seu foco e verdadeira paixão sempre foi o setor sucroalcooleiro, setor esse que a empresa Fazanaro foi laureada várias vezes com importantes prêmios do Grupo Master Cana entre outros.

A empresa foi por várias décadas líder absoluta no mercado nacional e chegou a contar com mais de 800 colaboradores e exportar para toda a América do Sul, América Central e em outras partes do mundo como México, Paquistão e África.

No final de 2003, encerrou as atividades da empresa Fazanaro nas unidades localizadas em Piracicaba, pois já havia trabalhado muito e estava aposentado.

Mas o amor pelo setor sucroalcooleiro ainda batia muito forte em seu peito, então Sr. Lauro Fazanaro man-



Foto: Divulgação

O empresário Lauro Fazanaro, agora com o nome eternizado em praça da cidade

teve a unidade, localizada na cidade de Rio das Pedras com uma área total de 14.000 m2 em plena atividade até hoje, ano este em que a empresa Fazanaro completou mais de 5 décadas de muito trabalho, conquistas e respeito no concorrido e promissor setor sucroalcooleiro.

Os ensinamentos de Lauro Fazanaro para ser um bom e digno empresário sempre foram a honestidade; compromissos com funcionários e colaboradores; coragem nos negócios e acreditar sempre em seis negócios.

### Rossana Fazanaro

É com grande alegria que me dirijo às autoridades, aos parentes, amigos e ex-funcionários da Indústria Fazanaro, em que a sociedade piracicabana, através dos seus poderes Legislativo e Executivo, prestam significativa homenagem a Lauro Fazanaro, imortalizando seu nome, com a denominação de uma praça em sua homenagem.

Convivi com ele por muitos anos, acompanhei sua trajetória empresarial, sua luta, não só aqui em Piracicaba, mas quando ampliou seus

em que pudesse ter utilidade e alavancasse outros produtos e empreendimentos.

Lauro sempre foi um grande idealista, cidadão honrado, que praticou como poucos a solidariedade entre seus comandados e grande competência nos relacionamentos que construir no mundo empresarial, mercê da confiança e da qualidade oferecida pelos produtos da sua empresa.

Seu nome impresso na placa da praça, mais do que ser um ponto de localização, será, daqui por diante, entre nossa família, seus amigos, os que com ele conviveram nestes anos todos, motivo de respeito e admiração, que, quando por aqui passarem, lembrarão certamente a figura deste piracicabano, agora ilustre e imortal perante a terra que tanto amou e por quem tanto fez, gerando empregos e a divulgando com a qualidade dos serviços técnicos e empresariais oferecidos.

Por fim, minha imensa gratidão, pelo apoio do nosso prefeito Luciano Almeida, do seu secretário Alex Salvaia, e um carinho o muito especial ao vereador Gilmar Rota e aos funcionários do seu gabinete na Câmara Municipal, que acolheram o pleito da nossa família, para que o nome de Lauro Fazanaro viesse a fazer parte da paisagem urbana de nossa cidade, de forma definitiva a partir deste ano.

**PORTAL NOVA 15**  
Piracicaba

**CAFÉ CO DORFO**  
**PREMIO PIRARAZZI**

Adolpho Queiroz Elisabete Bertolini

15/02/2024  
18 HRS

Portal Nova 15  
www.nova15piracicaba.com.br

Elson de Belém



# Biblioteca de São Paulo celebra 14 anos com programação especial

Anos de histórias e conhecimentos celebrados com eventos gratuitos e a participação do escritor Mario Prata

No dia 8 de fevereiro, a Biblioteca de São Paulo, instituição da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, gerida pela SP Leituras, completou 14 anos de existência, celebrando uma trajetória marcada por significativas transformações no cenário urbano da região que, outrora, foi o espaço da Casa de Detenção de São Paulo. Mais do que um ambiente literário, a biblioteca é testemunha das mudanças positivas do seu entorno. Ao ser inaugurada, em 2010, o local passou de um símbolo de reclusão para um polo de inclusão e cultura, proporcionando acesso ao conhecimento para todos os estratos sociais.

O acervo vasto e diversificado da biblioteca, atualmente com mais de 47 mil obras, não preenche apenas as estantes, mas também os corações de seus mais de 3,7 milhões de frequentadores até então. Por meio de programas educativos, eventos culturais e atividades comunitárias, ela se destaca como um catalisador para a transformação social na zona norte.

Esse reconhecimento é evidenciado pelo título de Finalista na categoria Biblioteca do Ano, do International Excellence Awards 2018, entregue durante a Feira do Livro de Londres, uma das mais respeitadas do setor. Além disso, a BSP já conquistou o Prêmio IPL (2016), na categoria Melhor Biblioteca do Ano, o Prêmio Ações Inclusivas (2013), da Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência, consolidando seu compromisso com a excelência e inclusão e, em dezembro de 2023, foi contemplada com o Selo de Direitos Humanos e Diversidade, na categoria Pessoas em Situação de Rua, uma iniciativa promovida anualmente pela Prefeitura de São Paulo, por meio da Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania de São Paulo (SMDH-SP).

À medida que a Biblioteca de São Paulo se prepara para comemorar seu aniversário, é importante reconhecer o seu papel como agente de mudança e como um ponto de referência e acolhimento para toda comunidade do entorno. "A biblioteca

não é um repositório de livros, mas um farol que ilumina um futuro promissor para todos aqueles que buscam conhecimento e oportunidades. Essa é

tece laços significativos que ilustram como o acesso à cultura e ao conhecimento podem transformar positivamente a trajetória de uma pessoa. Esse



Biblioteca de São Paulo.

Foto: Daniel Ducci

### Confira abaixo a programação:

#### ANIVERSÁRIO 14 ANOS BSP - Fevereiro

##### Dia 17 - Segundas Intenções, das 15h às 17h, com Mario Prata.

O Segundas Intenções é um programa mensal da biblioteca que convida escritores, ilustradores, quadrinistas e demais figuras do universo literário para uma conversa instigante sobre carreira, processos criativos, peculiaridades da profissão e detalhes sobre obras já publicadas ou que ainda estão por vir. Mediação de Manuel da Costa Pinto.

##### Dia 24 - Lançamento de livro, das 16h às 18h.

Ao longo de 2023, os participantes da primeira edição do Ateliê de Criação Literária puderam desenvolver suas habilidades de escrita em prosa e verso junto a escritores que são referências na literatura contemporânea brasileira. Para coroar o fim desse ciclo, a BSP promove o lançamento da antologia exclusiva "AZEYTONAS EM BRASA: autores para degustar {vivos}" que reúne, a partir da curadoria de Olyveira Daemon, os melhores textos produzidos pelos "atelienses". A festa contará, também, com uma intervenção artística do grupo Contadores de Mentira, que acontecerá no auditório da biblioteca, e com um show de jazz do Trio da Tica, na tenda externa.

##### Dia 28 - Intervenção Meus brinquedos e minhas brincadeiras, das 13h às 14h, com a Cia. Caixotes Viajantes.

A intervenção reúne em seu roteiro algumas das vivências do caixeiro viajante Junio Alexandrino que fazem referência à sua região natal, o Nordeste. São experimentos que dialogam com a ludicidade da infância, trazendo olho no olho, afeto, cultura popular, história oral, encontro em roda, música popular, manuseio e construção de brinquedos.

##### Espectáculo "A Viagem lúdica", das 14h às 15h, com a Cia. Malas Portam.

O espetáculo musical cênico propõe brincar com a imaginação do público, levando-o a uma viagem por meio do universo lúdico, narrando e cantando músicas autorais, ressignificando objetos do cotidiano e utilizando-os como instrumentos musicais e adereços cênicos.

Além de todas essas atividades especiais para celebrar os 14 anos da BSP, o mês está repleto de programações para todos os públicos, como a aula expositiva sobre Narrativas breves, que acontece no dia 15 de fevereiro, das 15h às 17h, com Joca Reiners Terron, e o curso de Ilustração de Poemas, nos dias 27 e 29 de fevereiro, das 13h às 17h, com Lúcia Hiratsuka.

#### Um pouco mais sobre a Biblioteca de São Paulo

Localizada dentro do Parque da Juventude, na zona norte da capital paulista, foi inspirada nas melhores práticas das bibliotecas públicas do Chile e da Colômbia. Atualmente, soma mais de 3,7 milhões de visitantes e tem por missão promover o incentivo à cultura, à leitura e à literatura, além de buscar transformar vidas com a leitura e o aprendizado.

A BSP atua, entre outras frentes, na oferta de equipamentos e espaços que permitem o acesso da população à produção e à expressão cultural, em âmbito nacional. Com entrada gratuita e programação diversificada, a biblioteca oferece também conteúdo em formatos variados, como livros físicos ou em braile, áudio livros, DVDs, jogos físicos e digitais (games), brinquedos, além de jornais e revistas para atender o público - crianças, jovens, adultos e idosos com ou sem deficiência. A biblioteca conta com computadores e redes wireless, além de sala de games, ludoteca e auditório.

a função da BSP, ser um local de acolhimento e descobertas", explica Pierre André Ruprecht, diretor executivo da SP Leituras.

Um caso inspirador é o de Raul Westin, que frequenta a Biblioteca de São Paulo desde 2019. Após se aposentar e com mais tempo livre, decidiu explorar os centros culturais da cidade. Em uma de suas visitas, teve a oportunidade de conhecer a BSP e se encantou com a programação diversificada e gratuita. Raul ama ler e aprender coisas novas e com a biblioteca teve a oportunidade de ampliar ainda mais seus horizontes intelectuais. Foi por meio dos clubes de leitura que ele não apenas encontrou novos amigos, mas também conheceu a sua namorada. "A experiência na Biblioteca de São Paulo enriquece não apenas a vida intelectual, mas também

**“A BSP oferece acesso gratuito e uma vasta gama de recursos, incluindo livros, revistas, jornais e informações on-line. Esta acessibilidade garante que todos tenham oportunidades iguais para se informar, enriquecer as mentes...”**

é um dos vários exemplos que temos encontrado na biblioteca", exemplifica Pierre.

Na visão de Westin, "a vida é uma constante jornada de aprendizado, e aqueles que não exploram os recursos oferecidos pela biblioteca estão deixando passar a chance de descobrir um universo repleto de conhecimento, amizade e liberdade".

A Secretária da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, Marília Marton, destaca a diversidade e acessibilidade da biblioteca. "A BSP oferece acesso gratuito e uma vasta gama de recursos, incluindo livros, revistas, jornais e informações on-line. Esta acessibilidade garante que todos tenham oportunidades iguais para se informar, enriquecer as mentes, alargar os horizontes e adquirir conteúdos sobre diversos assuntos.

Quer seja para fins educativos, de investigação ou de interesse pessoal, a biblioteca pública democratiza o conhecimento. Que venham muitos aniversários."

#### Além das páginas: Uma programação à altura de seu legado

E como parte integrante desta celebração, a BSP preparou uma série de eventos para enaltecer a diversidade cultural e o compromisso de proporcionar experiências enriquecedoras para todas as idades. "Este é o nosso presente para você, nosso público que, ao longo desses 14 anos, tem sido a razão de nossa existência. Convidamos todos e todas a se unirem a nós nesse mês de celebração, aprendizado e confraternização. Juntos, escrevemos mais um capítulo marcante na história da Biblioteca de São Paulo", finaliza Pierre.



### Beleza e higiene movimentará cerca de R\$ 200 bilhões

Também em alta está a quantidade de comércio varejista no setor, que engloba cosméticos, artigos médicos e óticas

O setor de beleza e higiene pessoal deve movimentar no País até o final deste ano cerca de R\$ 199,5 bilhões, o que representa um acréscimo de 5,5% em relação 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.

Com um desempenho crescente desde o início da pandemia, o setor aponta, segundo Marcos Pazzini, responsável pelo IPC Maps, para uma “perspectiva de mercado bem otimista, pois mesmo em cenários recessivos, a população não poupa recursos destinados ao

seu bem-estar e à sua autoestima, inclusive a de classes sociais mais baixas”.

Nos cálculos abaixo, são levadas em conta despesas com artigos de higiene e cuidados pessoais, como perfume, creme, bronzeador, maquiagem, sabonete, papel higiênico, absorvente e desodorante, além de outros produtos para cabelo, pele, boca, unha etc.

Também em alta está a quantidade de comércio varejista no setor, que engloba cosméticos, artigos médicos e óticas. De 2022 para cá, 4.253 lojas foram abertas, totalizando atualmente 294.534 unidades instaladas no Brasil.

“Perspectiva de mercado bem otimista, pois mesmo em cenários recessivos, a população não poupa recursos destinados ao seu bem-estar e à sua autoestima, inclusive a de classes sociais mais baixas”

### Vantagens e desvantagens do mercado de capitais em relação aos tradicionais financiamentos bancários



Rodrigo Negrini, fundador da Soul Capital

Empresas que estão em busca de recursos para impulsionar seus projetos, muitas vezes, se veem diante da difícil escolha entre o mercado de capitais e os financiamentos bancários, exigindo um entendimento entre nuances, vantagens e desafios enfrentados ao optar por um desses caminhos.

De acordo com Rodrigo Negrini, fundador da Soul Capital, empresa que colabora na estratégia financeira de companhias, auxiliando a otimizar recursos e buscar as soluções adequadas para cada projeto ou empresa, o mercado de capitais é um cenário vasto, onde empresas podem levantar fundos por meio da emissão de ações e títulos. “Algumas das vantagens dessa abordagem são a flexibilidade, a diversificação de fontes e as oportunidades de crescimento que o mercado de capitais pode oferecer”, revela.

Por outro lado, o financiamento bancário representa uma opção tradicional e solidificada no mundo empresarial. “A formatação oferecida pelos empréstimos bancários, bem como os aspectos práticos e o papel crucial desempenhado pelas instituições financeiras são pontos de destaque dessa modalidade, com aplicação em situações mais corriqueiras com demandas, geralmente, de curto prazo e sem necessidade de customização”, pontua.

#### Considerações na escolha entre o mercado de capitais e os financiamentos

Segundo o especialista, ao optar pelo mercado de capitais, as empresas se deparam com alguns desafios específicos. “Questões como a volatilidade do mercado de ações, a necessidade de transparência e as expectativas dos investidores devem ser consideradas pelas organizações que buscam capitalização por meio dessa modalidade”, declara.

No universo do financiamento bancário, por sua vez, as taxas de juros, a exigência de garantias e os processos rigorosos de aprovação são fatores preponderantes. “Os gestores das empresas precisam analisar os desafios inerentes a essa escolha, bem como estabelecer estratégias para otimizar o acesso a esses recursos”, relata.

**Algumas das vantagens dessa abordagem são a flexibilidade, a diversificação de fontes e as oportunidades de crescimento que o mercado de capitais pode oferecer**

#### Estratégias híbridas

Para muitas empresas, a escolha não é tão simples quanto parece. Por essa razão, estratégias híbridas que combinam elementos do mercado de capitais e do financiamento bancário estão se tornando cada vez mais comuns. “Com estratégias bem estabelecidas para maximizar os benefícios de ambas as opções, é possível alcançar resultados financeiros surpreendentes”, revela o especialista.

Negrini acredita que a decisão entre mercado de capitais e financiamentos bancários não é uma escolha simples. “Empresas devem avaliar cuidadosamente suas necessidades e metas de longo prazo, associando com o momento do mercado e os produtos disponíveis. A busca pelo equilíbrio financeiro é uma jornada que demanda análise estratégica e a orientação de especialistas. Empresas como a Soul Capital buscam iluminar as complexidades dessa decisão crucial, oferecendo informações valiosas para guiar companhias em direção ao sucesso financeiro”, finaliza.

IPC MAPS - ÍNDICE DE POTENCIAL DE CONSUMO					
PIRACICABA					
IPC MAPS 2023	A	B	C	DE	TOTAL
Artigos de Limpeza	12.467.371	25.127.043	36.622.228	4.897.808	89.114.450
Beleza e Higiene do Lar	36.879.882	183.002.828	92.420.282	29.763.622	252.066.614
Eletrônicos	27.469.282	88.088.478	92.228.221	24.676.221	242.462.202
Vestuário Confeccionado	47.288.081	183.888.712	128.780.217	24.280.218	384.237.228
Sapatos	16.288.248	84.228.221	92.228.221	12.287.218	184.831.908
Jóias, Bijuterias, Acessórios	2.287.482	12.287.218	1.287.218	887.218	24.228.116
Total Varejo	148.017.427	688.186.218	608.228.218	88.870.228	1.523.312.181

IPC MAPS 2022					
PIRACICABA					
IPC MAPS 2022	A	B	C	DE	TOTAL
Artigos de Limpeza	12.128.218	23.728.218	35.228.218	4.528.218	85.612.218
Beleza e Higiene do Lar	36.228.218	181.228.218	91.228.218	29.228.218	251.728.218
Eletrônicos	27.228.218	87.228.218	91.228.218	24.228.218	241.728.218
Vestuário Confeccionado	47.228.218	182.228.218	127.228.218	24.228.218	383.728.218
Sapatos	16.228.218	83.228.218	91.228.218	12.228.218	183.728.218
Jóias, Bijuterias, Acessórios	2.228.218	12.228.218	1.228.218	887.218	24.228.116
Total Varejo	147.112.148	685.228.218	607.228.218	87.228.218	1.518.812.181

Variação 2023/2022 (%)					
PIRACICABA					
Variação 2023/2022 (%)	A	B	C	DE	TOTAL
Artigos de Limpeza	2,0%	4,1%	-16,7%	-1,7%	-8,9%
Beleza e Higiene do Lar	8,1%	5,7%	-16,4%	-1,7%	-1,0%
Eletrônicos	6,4%	5,5%	-16,4%	-1,7%	-1,6%
Vestuário Confeccionado	8,7%	5,4%	-16,4%	-1,7%	-8,6%
Sapatos	9,2%	4,9%	-16,4%	-1,7%	-1,1%
Jóias, Bijuterias, Acessórios	10,0%	4,1%	-16,4%	-1,7%	8,1%
Total Varejo	6,6%	5,2%	-16,4%	-1,7%	-1,4%

EMPRESAS				
PIRACICABA				
EMPRESAS	2023	2022	Quase	%
Comércio Varejista	59.883	10.530	553	1,5%
Comércio Atacadista	1.319	1.351	28	2,1%
Total do Comércio	61.202	11.881	581	1,6%

LOCAÇÃO DE IMPRESSORAS

# ALUGUE JÁ!



**A TONER COPY é uma empresa especializada em venda, locação e manutenção de impressoras e multifuncionais a laser.**

**FALTOU TONER?**

Rua: Benjamin Constant, 2371  
Paulista - Piracicaba - SP  
atendimento@tonercopy.com.br



**(19) 3433-0600**





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

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

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

www.bomjesuspiracicaba.com.br

**SR. MARCILIO MARIANO**, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 62 anos de idade. Era filho do Sr. Jose Braulio Mariano e da Sra. Divina Barbosa Mariano, falecidos. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 10:30 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. MARIA TOLEDO GALLINA**, Faleceu dia 03pp na cidade de Rio das Pedras, aos 88 anos de idade e era viúva do Sr. Domingos Gallina. Era filha do Sr. Cesarino Toledo e da Sra. Rita Zilio Toledo, falecidos. Deixa os filhos: Vanderlei Gallina, Sueli Aparecida Gallina Rodrigues, Antonio Aparecido Gallina, João Roberto Gallina, Eldisio Gallina, Luiz Carlos Gallina, José Valentim Gallina. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 13:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Parque da Paz - Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. DANIEL DOS SANTOS SILVA**, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 57 anos de idade e vivia em união estável com a Sra. Vania Cascardo de Oliveira. Era filho do Sr. Domingos da Silva e da Sra. Arlinda dos Santos Silva, falecidos. Deixa 02 filhas: Leandra Cascardo Silva e Agata Bianca da Silva. Deixa irmã, cunhado, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 02, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. MARIA NATALIA GALLANI TAKAMI**, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 67 anos de idade e era viúva do Sr. Américo Haruo Takami. Era filha do Sr. Guilherme Gallani e da Sra. Idalina de Paula Gallani, falecidos. Deixa os filhos: Mayra Yuriko Takami, Fulvio Tsutomu Takami. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 16:30 horas saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala C, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. JOSE MARIA SANCHES BAESTEIRO**, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era filho do finado Sr. Manuel Sanches Bueno e da Sra. Adalisa Baesteiro Sanches. Deixa irmãos, cunhados, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 14:00hs saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. SONIA RIBEIRO DOS SANTOS LADEIRA**, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era casada com o Sr. Nelson Ladeira. Era filha do Sr. Gil Ribeiro dos Santos e da Sra. Yolanda Ribeiro dos Santos. Deixa as filhas: Daniela Ribeiro Ladeira e Carolina Ribeiro Ladeira. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamen-

to deu-se dia 05pp às 16:00hs saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério da Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. SANDRA ANDRES TREVISAN**, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era casada com o Sr. Gilberto José Trevisan. Era filha do Sr. Manuel Andres Sala, falecido e da Sra. Wilma Esteves Andres. Deixa os filhos: Paola Andres Scudeler, Gilberto Andres Trevisan casado com Iole Bianca Bovi Trevisan e Jessica Andres Trevisan. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 16:00hs saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 02, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. ELISABETE APARECIDA BOLZON**, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era casada com o Sr. Jose de Almeida. Era filha da Sra. Maria Jose Bolzon, falecida. Deixa as filhas: Fernanda Cristine Bolzon Bortoleto, Flavia Cristine Bolzon Bortoleto da Cruz, Deixa enteados: Samira, Sueli, Simone, Solange, Marcio e Claudio. Deixa netos, demais parentes e amigos. O Velório ocorre dia 05pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 11:00hs. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 15:45hs, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. JULIO GOMES VIEIRA**, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade era casado com a Sra. Lucia Rocha Vieira. Era filho do Sr. Onesio Gomes Vieira já falecido. Deixa os filhos: Eliane casada com Pedro Juliana casada com Valdir e Juliano casado com Keli. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 10:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala C, para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. ADILSON FANELLI IBANHI**, Faleceu dia 05pp na cidade de Jaboticabal, aos 49 anos de idade e era filho do Sr. Sebastião Ibanhi e da Sra. Tereza Lourdes Fanelli Ibanhi. Deixou os filhos: Leonardo Cardoso Ibanhi; Gustavo Cardoso Ibanhi; Gabriel Cardoso Ibanhi. Deixa ainda Irmãos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Piracicaba e seu sepultamento deu-se dia 06pp às 14:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. LUCIA NIZIA PACKER PANDOLPHO**, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade era viúva do Sr. Angelo Pandolpho, era filha do Sr. Clemente Packer e da Sra. Herminia Scarelli, falecidos. Deixa os filhos: Antonio Rubens Pandolfo casado com Marlei Aparecida Zatarin Pandolfo, Maria de Lurdes Pandolfo Torina casada com Claudemir Francisco Torina, Marli Teresinha Pandolfo Pavanelli casada com Carlos Cesar Pavanelli, Ademir Pandol-

fo casado com Maria Denise Torresan Pandolfo. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Saltinho e seu sepultamento deu-se dia 06pp às 10:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. JOSÉ MAISTRO**, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 94 anos de idade e era viúvo da Sra. Amélia Fernandes Maistro. Era filho do Sr. Primo Maistro e da Sra. Francisca Pires da Rosa, falecidos. Deixou os filhos: Guilherme, Rosana e Reginaldo. Deixa ainda genro, noras, netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 15:00hs saindo a urna mortuária do Velório da Saudade Sala- 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. ELIZEU POLI**, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba aos 85 anos e era viúvo da Sra. Maria Helena Correa Poli. Era filho do Sr. Augusto Poli e da Sra. Rosa Grandi, falecidos. Deixa os filhos: Lucia Helena Poli, Glaucia Regina Poli, Maria Cristina Poli, Ângela Maria Poli, Roseli Aparecida Alves, Mirian Poli, Elizeu Poli Junior. Deixa ainda irmãos, netos, bisnetos, tataranetos e demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 10:00hs saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Safira, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. MARIA GALVÃO DE MELO**, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Eurides Custodio de Melo. Era filha do Sr. Honorato de Abreu Galvão e da Sra. Alzira Maria de Jesus, falecidos. Deixa os filhos: Vanderlei Aparecido de Melo, Valdelena Aparecida de Melo, Vanderleia Aparecida de Melo, Lucimara Aparecida de Melo casada com Osvaldo, Seila Aparecida de Melo. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 08:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. AUREA VERONEZE BERTOCHI** - Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba aos 85 anos de idade e era casada com o Sr. Constante Bertochi. Era filha do Sr. Jose Veroneze e da Sra. Albina Pigatin, falecidos. Deixa os filhos: Angela Maria Bertochi, Maria Aparecida Bertochi Francolino casada com João Batista Francolino, Antonio Constante Bertochi casado com Ana Paula Perez Bertochi, Lourdes Aparecida Bertochi Feltrin casada com Jose Luiz Feltrin. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 10:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Bom Jesus Sala-01, seguindo para o Cemitério Municipal de São Pedro. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. DIOGENES FURLAN**, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 62 anos de idade e era casado com a Sra.

Jomari Calderan Furlan. Era filho do Sr. Guilherme Furlan e da Sra. Trineidade Fernandes Furlan, falecidos. Deixa a filha: Natalia Furlan. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 11:30 hs, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. RISAELA DA SILVA UMBELINO**, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 32 anos de idade e era filha do finado Sr. Jose Cicero Umbelino e da Sra. Rita de Cassia da Silva. Deixou os filhos: Joaquim, Davi e Diego. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp às 13:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. NATANAEL RODRIGUES DE OLIVEIRA**, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era casado com a Sra. Maria da Conceição Sousa de Oliveira. Deixou os filhos: Gislaíne Sousa Ramos Alves; Crislaine Sousa Ramos Vieira; Mislaíne Ramos de Oliveira Borges; Paulo Eduardo Ramos de Oliveira; Leandro Souza Ramos. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp às 17:00 hs, 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. JULIO CESAR TAKAFACI**, Faleceu dia 07pp na cidade de Rio das Pedras, aos 75 anos de idade e era casado com a Sra. Maria de Lourdes Takafaci. Era filho do Sr. Sussumo takafaci e da Sra. Inel Takafaci, falecidos. Deixou os filhos: Andreia Michele Gaglian Takafaci; e Marcelo Cesar Takafaci. Deixa ainda demais parentes e amigos. A sua cerimônia de homenagens póstumas deu-se dia 08pp às 09:30hs, no velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, onde posteriormente será cremado. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. ADILSON JOSE MOLON**, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade, era casado com a Sra. Roseli Azeredo Molon. Era filho do Sr. Gildo Molon e da Sra. Ida Martorini, falecidos. Deixa o filho: Jose Fernando Molon casado com Marcia Bragato da Rocha Molon. Deixa 1 neta. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 06, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. ANTONIA MARGARIDA COCCO**, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade e era filha do Sr. José Cocco e da Sra. Angelina Severino, falecidos. Deixa a filha: Rosana Ferraz de Toledo Bacchim casada com Marcos Antonio Bacchim. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 13:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo

Bom Jesus Funerais.

**SRA. MARIA INES MIOTTO**, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade. Era filha do Sr. Cassemiro Miotto e da Sra. Iole Mucicelli, falecidos. Deixa o irmão Octacilio Miotto, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 16:30 horas, 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 do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. MAURICIO LUIZ DE MELO**, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 81 anos de idade e era casado com a Sra. Margarida Maria da Conceição. Era filho da Sra. Josefa Maria da Conceição, falecida. Deixa os filhos: Maria Socorro de Melo, Jose Luiz de Melo, Maria Simone de Lima, Miranildo Luiz de Melo, Marcos Luiz de Melo, Luciano Luiz de Melo, Sergio Luiz de Melo, Maria Aparecida de Melo, Ricardo Luiz de Melo, Rafael Luiz de Melo. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. MARINA BERGARA DE CAMPOS**, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 93 anos de idade e era viúva do Sr. Francisco Henrique de Campos. Era filha dos finados Sr. Pedro Bergara e da Sra. Maria pereira Bergara. Deixa as filhas: Maria Aparecida de Campos, Janete Henrique de Campos, Ana Henrique de Campos. Deixa também demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 09pp no Velório da Saudade Sala-02 das 06:30hs às 11:00hs e deu continuidade no Velório Municipal da Capela São Sebastião e o seu sepultamento deu-se às 16:00 hs, no Cemitério Municipal da Capela São Sebastião. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. CARLOS ROBERTO GODOY ROSSILHO**, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 53 anos de idade e era casado com a Sra. Elaine Marisa Bego Rossilho. Era filho do Sr. Manoel Rossilho e da Sra. Yvone Godoy Rossilho. Deixa a filha: Gabriela Bego Rossilho. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp às 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 6, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. ALZIRA LUCCAS**, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 93 anos de idade e era viúva do Sr. Fernando Lucas. Era filha do Sr. Benedito de Souza Peão e da Sra. Antonia Maria da Conceição, falecidos. Deixa os filhos: Fernando Antonio Luccas, falecido, Helio Luccas casado com Maria Angela Ferreira Grosso, Sonia Maria Luccas. Deixa 4 netos, 5 bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 4, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.





**Carlos  
Beltrame**

**Exclusivo pra PiraCult, o Secretário de Cultura de Piracicaba revela-se apaixonado pelo Carnaval**

**Vida Saudável**

*Protetor solar: químico ou físico?*

**Saúde**

*As principais doenças transmitidas pelo beijo*

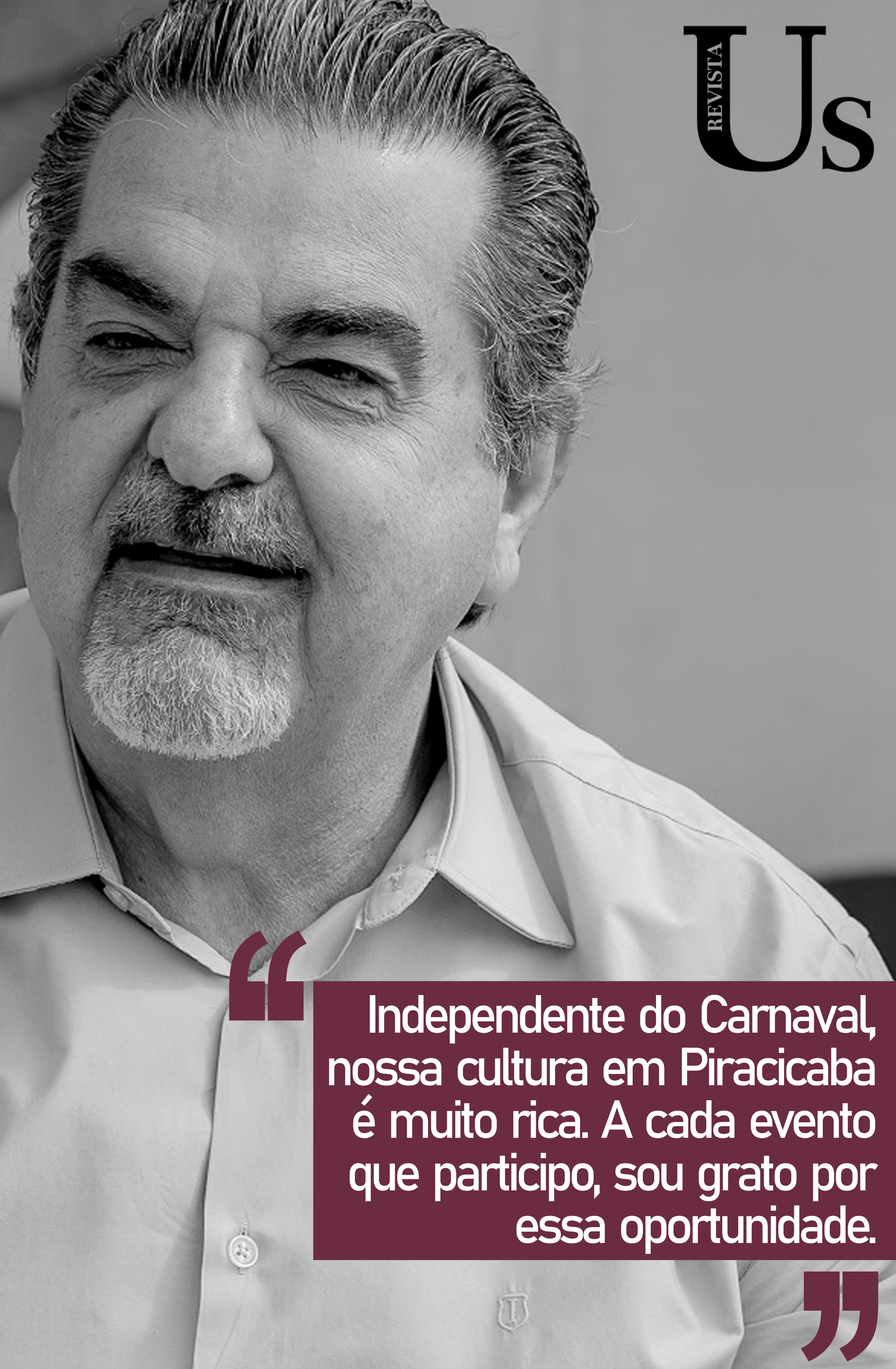
**Pet**

*Pets podem desenvolver transtornos mentais e emocionais*

**Comportamento**

*Medo do cancelamento virtual é um gatilho real*





“

Independente do Carnaval,  
nossa cultura em Piracicaba  
é muito rica. A cada evento  
que participo, sou grato por  
essa oportunidade.

”





# De outros Carnavais

Carlos Beltrame, Secretário de Cultura de Piracicaba;  
em entrevista exclusiva ao jornalista Maurício Ribeiro

Us

O Carnaval na minha infância era muito gostoso. A ideia de acompanhar meus pais nos clubes da época era frequente. Quando eu era bem pequeno, fazíamos parte do Bela Vista Nauti Clube. Depois, nos tornamos sócios do Clube de Campo quando eu tinha, mais ou menos, 8 anos. Íamos frequentemente nessas matinês, onde meu pai acompanhava minha mãe. Eu me lembro também do Carnaval de rua, na Rua Governador. As pessoas passavam de carro, e desde alguns dias antes, talvez dois, três, quatro dias, já se via cadeiras sendo colocadas na guia. As pessoas guardavam lugar, ansiosas e esperando pelo grande dia do desfile de Carnaval, com carros alegóricos e tudo mais. Essa lembrança vem a mim com uma saudade gostosa daquela época. Eu sempre fui um apaixonado pelo Carnaval. Gosto muito dessa festa e sempre participei de diversas formas, acompanhando meus pais. Na adolescência, consegui uma independência maior, morando no bairro Alto. Com nosso grupinho, criávamos várias fantasias em grupo e participávamos dos clubes locais. Íamos ao Clube de Campo, comprávamos ingressos para os clubes dos quais não éramos sócios, como o Palmeirão. Na época, fervíamos nos vários clubes, principalmente no Clube de Campo, Palmeiras e Clube Coronel Barbosa.

Na adolescência, um pouco mais velho, acabei me separando um pouco da turma do bairro, cada um seguindo seu caminho. Eu frequentava os saudosos bailes do Coronel Barbosa, no Teatro São José, que eram maravilhosos. Começou no primeiro, bem antes do Cristóvão Colombo, que também tinha sede ali na Governador com a Prudente. Tenho muitas lembranças desses tempos, acompanhando os amigos sempre. Eu aproveitava muito, mesmo sem beber nada. Realmente, eu ia para aproveitar, pois minha alegria estava em vivenciar aquele Carnaval e aqueles momentos nos clubes, sempre sem consumir bebidas alcoólicas. A turma gostava muito, pois todos bebiam, e eu era o Carlão que se divertia sem precisar disso.

Minhas filhas nasceram na década de 80. Nesse período, eu tinha uma pré-escola com minha esposa. Na pré-escola, organizávamos bailes de Carnaval durante a semana festiva, promovendo interação com as crianças, incluindo as minhas três filhas. A escola chamava-se Turma do Moranguinho, localizada na Vila Rezende, na Avenida João Teodoro. Durante anos, realizamos atividades carnavalescas na escola. Além disso, íamos aos clubes com as meninas, assim como meu pai fazia quando eu era pequeno. Levávamos as crianças e participávamos das festividades, sempre fantasiadas, seja de índia ou qualquer outra coisa. Cada uma delas escolhia uma fantasia, e juntos íamos aos clubes, o que era muito prazeroso. Revivemos essa tradição, pois eu sempre curtia as noites de Carnaval nos clubes desde a adolescência. Os clubes tinham programações que iam de quatro a cinco noites, começando na sexta-feira, além das matinês aos domingos e terças.

Eu também assistia aos desfiles de Carnaval na TV, no Rio de Janeiro e São Paulo, após retornar dos clubes. Era uma delícia acordar sem compromissos, pois não havia aulas na escola, o que me permitia dormir tarde e aproveitar bem o dia. Essa tradição passou para minhas filhas, proporcionando a elas a mesma experiência de participar dos clubes, assim como minha mãe fazia quando éramos pequenos. Elas adoravam, afinal, qual criança não gosta de confete, serpentina, brincadeiras e se divertir fantasiada e pintada? Essa fase também foi muito gostosa e especial.

Hoje, conversando com várias pessoas, especialmente integrantes dos grupos dos blocos, gente que viveu as mesmas fases que eu vivi, eu percebo que o Carnaval em Piracicaba era um dos melhores do interior paulista. Havia muitos artistas e escolas de samba reconhecidas em outras cidades. Acredito que precisamos voltar a ter o melhor Carnaval do interior, embora não no mesmo formato anterior, pois muitas coisas mudaram, não apenas no Carnaval, mas também na cultura de modo geral. Devemos nos adaptar a essas mudanças. E uma dessas mudanças diz respeito às escolas de samba, que não podem mais receber repasses e subvenções da prefeitura devido a uma legislação específica. Em decorrência disso, os blocos, que já existiam e possuíam de 10 a 20 anos de tradição na cidade, ganharam destaque. Mesmo com a pandemia, conseguimos retomar as atividades culturais, reativando o Carnaval na cidade. No início do ano passado, enquanto ainda estava na Secretaria de Governo, organizamos um Carnaval dos blocos com sucesso total. Muitas pessoas criticam o Carnaval, mas é importante lembrar que ele é a maior expressão da cultura popular brasileira, merecendo espaço e reconhecimento.

bonita, sendo a maior festa popular brasileira, consumo 100% aqui na cidade. Na verdade, nunca fui muito de viajar, então nunca assisti a um desfile de Carnaval no Rio, em São Paulo, em Salvador ou em qualquer outro local. Sempre acompanhei muito pela televisão e, depois, na quarta-feira, toda a apuração, acompanhando quem eram os ganhadores. Sempre torci muito pela Portela e pela Mangueira no Rio de Janeiro. Tinha essa tradição de acompanhar, mas nunca tive a oportunidade de viajar para o Rio de Janeiro durante o Carnaval. Tenho um amigo que mora em Cabo Frio, e em uma época de Carnaval, fui passar a festividade lá, na Região dos Lagos. Nos dias de Carnaval, cheguei até a ir para a cidade do Rio, mas nunca assisti a um desfile na Sapucaí. Participei de blocos na avenida, acompanhando os blocos em Ipanema, e era muito gostoso. Valia a pena, era realmente muito bom. No entanto, o Carnaval de rua no Rio de Janeiro e São Paulo, todo ano eu, dizendo que "vou no ano que vem", nunca se concretizou, devido a todas essas atividades. No ano passado também, com toda a nossa agenda local, não foi possível deixar o Carnaval de Piracicaba para ir para outra cidade.

Tenho muito a agradecer por estar na Secretaria de Cultura de Piracicaba. Sempre destaquei o prefeito Luciano Almeida, a quem agradeço pela oportunidade de ser secretária de Governo e, agora, de Cultura. Independente do Carnaval, nossa cultura em Piracicaba é muito rica. A cada evento que participo, sou grato por essa oportunidade. Por isso, reforço meus agradecimentos ao prefeito Luciano por me proporcionar essa chance. Para garantir a segurança e tranquilidade durante os blocos, contamos com o apoio fundamental da Guarda Municipal, da SEMUTTRAN e da Polícia Militar. Sem eles, não seria possível realizar o evento com toda essa segurança. Os blocos, tanto no ano passado quanto este ano, reuniram muitas famílias, com participantes levando seus pets e filhos. É algo maravilhoso de se ver e participar. Neste ano, ampliamos a participação para 15 blocos, após avaliação não apenas nossa, mas também das instituições de segurança. Eles são o nosso 15º bloco, que se tornou um componente essencial para garantir o sucesso e a ordem durante os eventos.

Isso tudo foi evoluindo, gerando essa modificação, essa transformação, que precisa de investimento do serviço público, da prefeitura. É necessário realizar um trabalho para resgatar tudo isso, não apenas para o Carnaval, mas para a movimentação econômica da cidade como um todo. Muitas pessoas vêm para assistir aos blocos, ficam nos hotéis, gerando circulação, movimentando a economia e fomentando renda pra muita gente. Temos os food trucks, sob organização da SEMDETTUR, que participam sempre presentes para vender e fomentar a economia local, trazendo diversos benefícios para a cidade. Por isso, é fundamental que o Carnaval seja organizado com respeito, de forma bem programada e segura, permitindo a participação de famílias. Eu, pessoalmente, sinto-me muito grato por estar envolvido nesse momento e por contribuir para a retomada do Carnaval de uma maneira tranquila. Espero que seja bem recebido por toda a população de Piracicaba.

Além da ampliação dos blocos, expandimos as atividades, incluindo duas matinês no Engenho Central, com pintura de rosto e palhaços para as crianças, promovendo um ambiente familiar. Também teremos mais três matinês em bairros, descentralizando a cultura, nos bairros Mário Dedini, Tatuapé e Novo Horizonte. Para os mais experientes, teremos 12 matinês, e quando eu falo em terceira idade eu me incluo nisso também. Destaco a participação do querido Roberto Seresteiro, que estará na Estação da Paulista no dia 9, apresentando as tradicionais marchinhas... Temos também um evento que não estava inicialmente programado, mas estamos divulgando agora. Será na terça-feira de Carnaval, às 9 horas da manhã, na Avenida Cruzeiro do Sul, chamado "Folia para Todos", um Carnaval inclusivo. Daremos uma atenção especial, convidando a SMADS para participar e contando com o apoio do "Pernas Caipiras". Será um evento muito especial, com acessibilidade para todos, incluindo banheiros adaptados, proporcionando uma experiência diferenciada. Esta festa é uma novidade, um evento exclusivo para todas as idades, com um ritmo mais tranquilo e adaptado. Certamente, será uma celebração linda, feita especialmente para a população. E eu sempre destaquei e agradeço muito à minha equipe da SEMAC. É um grupo comprometido, que veste a camisa e realiza essas atividades com muito carinho para a população de Piracicaba. ■





Divulgação



## Dica da Semana com Nathalia Felipe @nathaliarfelippe



Us

# Minha Irmã & Eu

Se aprecia filmes nacionais que mesclam drama e comédia, convido-o a acompanhar a sugestão desta semana. As irmãs Mirian (Ingrid Guimarães) e Mirelly (Tatá Werneck) nasceram em Rio Verde, no interior de Goiás. Sem realizar o antigo sonho de sua mãe de serem cantoras sertanejas, elas trilham

caminhos distintos. Mirelly leva uma vida desregrada no Rio, enquanto Mirian, casada, tenta ser a esposa e dona de casa perfeita. Com o desaparecimento de sua mãe, ambas embarcam juntas em uma viagem que transforma completamente suas vidas. Este filme está em cartaz nos cinemas de Piracicaba e região. Vale a

pena conferir. Ah, e pra comprar seu ingresso em Piracicaba, basta acessar o QRCode abaixo! Tem sessão a semana toda! ■



## Brinquedos e Livros!

“Doar faz Bem!” Esse é o nome da campanha que está sendo promovida pelo Rotary Club Piracicaba Luiz de Queiroz, com o objetivo de angariar brinquedos e livros que serão

destinados à brinquedoteca da Santa Casa de Misericórdia de Piracicaba. Todo o acervo arrecadado beneficiará pacientes internados pelo SUS; para que o período de tratamento tenha um lenitivo e seja um pouco mais leve.

As doações podem ser feitas diretamente ao Rotary por meio das associadas Milena e Roseli; respectivamente pelos contatos de WhatsApp (19) 99149-5825 e (19) 98149-3600. Taí a oportunidade de aproveitar esses dias de folia, dar aquela triagem em casa, identificar o que está em boas condições para doação e fazer a diferença na vida de muitos pacientes mirins! Bora ajudar? ■



## Arte pela paz!

Celebrado por sua atuação como Francisco de Assis, o ator Jhoão Scarpa apresenta “Francisco: Um Guerreiro da Paz” na Igreja Alternativa. O espetáculo será encenado na sexta, dia 16, às 20h. Ingressos já disponíveis no Sympla. ■



Trigo Rochetto

## Derico, você por aqui!



Acasos, de fato, não existem. E não é que esse colunista, de passagem pela SEMAC, teve a graça de reencontrar o amigo Derico Sciotti em companhia do Secretário de Cultura, Carlos Beltrame! O casarão do Engenho tem sido uma usina de boas ideias na atual gestão cultural, e agora o leitor fica na expectativa do que vem por aí! ■



## As principais doenças infecciosas que podem ser transmitidas pelo beijo

Mononucleose, herpes labial e HPV podem ser adquiridas por meio de contato com a saliva contaminada ou feridas na boca.

Imagem: Banco de Imagem



No Carnaval, beijar na boca é uma das atividades que muitas pessoas, especialmente as mais jovens, gostam de praticar

Além de seguir os blocos de rua, trios elétricos e festejar durante o Carnaval, beijar na boca é uma das atividades que muitas pessoas, especialmente as mais jovens, gostam de praticar e que, infelizmente, pode ser responsável pela transmissão de algumas doenças infecciosas. Além dos vírus causadores de resfriados, o caso mais comum é a da mononucleose, conhecida popularmente como a doença do beijo e causada pelo vírus Epstein-Barr.

Segundo o Ministério da Saúde, a doença afeta, principalmente, pessoas com idade média entre 15 a 25 anos. “Essa é uma infecção bastante comum e a maioria das pessoas no Brasil já teve contato com o vírus e a transmissão ocorre pelo contato íntimo com a saliva contaminada”, explica Josias Oliveira Aragão, infectologista do Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE), principal unidade do Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe).

É possível ter mononucleose de forma assintomática, mas, caso apresente sintomas, eles se assem-

**“Poucos casos precisam de hospitalização e, quando isso acontece, geralmente é devido a alterações expressivas em exames de fígado ou quadros neurológicos”**

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 - Uniodontol Piracicaba | CRO nº 2.111

Rua Alferes José Caetano, 1352 - Centro

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

uniodonto

O nosso sorriso é único.

lham aos de outras doenças infecciosas e incluem febre, mal-estar e dor de garganta. A diferença é que também pode haver a presença de manchas vermelhas pelo corpo e o aumento no tamanho dos gânglios, principalmente no pescoço, além de aumento do fígado e baço nos casos mais graves. “Por isso é importante ter atenção aos sinais do corpo”, afirma o médico.

O profissional explica que a maior parte dos sintomas deve regredir em alguns dias, mas o cansaço físico pode durar semanas e, nos casos mais graves, meses. De modo geral, o tratamento consiste apenas nos cuidados aos sintomas caso seja necessário. “Poucos casos precisam de hospitalização e, quando isso acontece, geralmente é devido a alterações expressivas em exames de fígado ou quadros neurológicos”, complementa. Sobre a prevenção, Aragão afirma que evitar contato com saliva infectada ainda é a principal forma enquanto não há nenhuma vacina disponível. O Ministério da Saúde afirma a mononucleose pode ser transmitida pela pessoa infectada e sem sintomas até um ano após a infecção.

### Outras doenças infecciosas

#### Herpes labial

Entre as outras infecções que podem ser transmitidas pelo beijo, destaque para o herpes labial, que se manifesta com pequenas e dolorosas bolhas nos lábios. “Em geral, as lesões duram menos de uma semana e seus sintomas po-

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

dem ser abreviados com o uso de medicamentos prescritos por um médico”, explica Aragão.

“As feridas na boca podem retornar ocasionalmente, pois o vírus causador do herpes não é eliminado do corpo, fica em estado latente. Lesões semelhantes podem aparecer nos órgãos genitais, então também é uma infecção de transmissão sexual.”

#### Papilomavírus Humano (HPV)

A transmissão do HPV acontece por meio de contato direto. Pelo beijo, pode ser transmitida caso existam feridas na boca que entrem em contato com o vírus, mas o contágio mais comum acontece nos genitais, por meio de relações sexuais. O HPV é o causador das verrugas genitais, também chamadas de condilomas. Muitas pessoas não apresentam esses sintomas relacionados ao vírus, porém, ainda assim, pode ocorrer o contágio.

“Além das verrugas, o HPV é responsável por alguns tipos de câncer, sendo o principal o do colo uterino. Por isso, é importante a realização de exames preventivos”, afirma o médico.

A principal forma de prevenção são as vacinas, que protegem contra os principais subtipos do vírus relacionados ao câncer e às verrugas. Além disso, a prevenção deve ser complementada com o uso de preservativos em caso de contato sexual. O tratamento das verrugas é realizado por dermatologistas, urologistas, ginecologistas ou proctologistas, dependendo da localização das lesões. É importante ressaltar que a PrEP (profilaxia pré-exposição) não previne a transmissão dessas doenças por ser um método de prevenção específico para o HIV.

Caso tenha sintomas relacionados a essas infecções, é fundamental buscar ajuda de um profissional médico.



## Protetor solar químico ou físico? Entenda a diferença e a ação de cada um no corpo

A médica dermatologista Vanessa Ottoboni, especialista em dermatologia natural e integral, explica que o protetor químico é absorvido pela pele

Foto: Banco de Imagem



Muitos desconhecem é a diferença entre protetores químicos e físicos

**H**á quem pense que protetor solar “é tudo a mesma coisa”, “protege igual do sol”, “basta escolher um FPS alto”. Pode até ser. Mas o que muitos desconhecem é a diferença entre protetores químicos e físicos. A proteção solar é eficaz em ambos, mas a ação no corpo não se compara. Um deles, com uso a longo prazo, pode causar reações ao organismo e ao meio ambiente.

A médica dermatologista Vanessa Ottoboni, especialista em dermatologia natural e integral, explica que o protetor químico, que é mais antigo e é o caso da grande maioria das marcas em farmácias e supermercados, é absorvido pela pele. Ou seja, as substâncias químicas entram nas células e reverterem os raios UVA e UVB do sol lá dentro, através de reações químicas. E várias dessas substâncias são nocivas a longo prazo. Já o protetor físico não é absorvido pela pele. Ele forma uma espécie de “filme”, uma camada protetora que reflete os raios solares, como se fosse um espelho.

**“É preciso considerar os cosméticos naturais como um tratamento não só para o corpo, mas também para a mente. Em substituição às fragrâncias sintéticas, muito comuns em protetores solares químicos e cremes anti idade, os cosméticos naturais usam os óleos essenciais”**

### Ativos químicos

Os protetores químicos são fabricados com alguns ativos. O principal deles é a oxybenzona (ou benzofenona 3). Conforme Vanessa, ele possui baixo custo, por isso é amplamente utilizado pela indústria cosmética. No entanto, ele é altamente prejudicial para o ecossistema marinho, pois causa o branqueamento dos corais, o que prejudica a sua vitalidade e também a reprodução dos fitoplânctons.

E para ser eficiente, a oxybenzona precisa ser associada a outros químicos, como por exemplo, o octocrylene, que pode aumentar a produção de radicais livres na pele; o homosalate (homosalato), que pode gerar alterações nos níveis de estrogênio, androgênio e progesterona no corpo e também auxiliar na absorção de outras substâncias tóxicas; e o octinoxate (ou methoxycinnamate), que tem potencial para causar irritações e alergias, além de alterações hormonais. Sem contar ainda o uso de fragrâncias sintéticas (parfum), parabens, BHT e petrolatos (óleo mineral e parafina, que são derivados de petróleo), potenciais causa-



dores de alergias.

Todos estes componentes, principalmente unidos num só produto, explica a dermatologista, são como uma “bomba relógio”. Embora sejam de uso permitido, eles possuem potencial de disruptor endócrino, ou seja, acumulados no corpo por um tempo geram alteração na cascata hormonal. O que isso significa? A possibilidade de aumento no índice de puberdade precoce, infertilidade, desordens de tireóide, obesidade, diabetes, doenças neurológicas e até câncer. Sem contar os malefícios ao meio ambiente, como o branqueamento e morte dos corais, como a médica explicou anteriormente.

### Proteção natural e altamente eficiente

Os protetores naturais, por serem físicos, podem durar até três horas na pele, ou seja, mais tempo que os químicos, que geralmente sugerem a reaplicação em até duas horas. Porém, como qualquer protetor solar, necessitam reaplicação logo após longos períodos de imersão na água ou suor excessivo.

Entre as fabricantes de protetores naturais está a paranaense BioBio. Todos os produtos da marca são fabricados sem nada químico na composição. Com isso, o Protetor Solar Facial Físico Mineral Sunnature FPS30 da Bio Bio forma uma barreira física na pele e impede a entrada

dos raios UVA e UVB. Eles são basicamente formulados com óxido de zinco e óxido de titânio, que refletem a luz.

Com toque seco e aveludado, é indicado para todos os tipos de pele e crianças a partir de seis meses, pois não causa irritações e acúmulo de substâncias nocivas no organismo. Ainda hidrata, evita flacidez e surgimento de manchas. Ou seja, é um produto multifuncional, que economiza tempo de skincare, já que o tempo é valioso e escasso para muitas pessoas. Em poucos passos é possível cuidar da pele de forma eficiente.

“É preciso considerar os cosméticos naturais como um tratamento não só para o corpo, mas também para a mente. Em substituição às fragrâncias sintéticas, muito comuns em protetores solares químicos e cremes anti idade, que podem dar alergia, os cosméticos naturais usam os óleos essenciais”, explica o Head de Operações da BioBio, Thiago Pissaiá.

Além do “cheirinho” natural, os óleos essenciais trazem diversas propriedades de tratamento, como por exemplo, combatem de forma natural a oleosidade e a acne. Ou ainda, ajudam na saúde mental e no bem-estar pois, quando inalados, provocam uma reação no cérebro que leva a sensações diversas, como relaxamento, energia, foco, entre outros benefícios.



# Vacinação na primeira infância: confira as imunizações necessárias de zero a 12 meses

1,6 milhão de crianças não receberam a vacina contra DTP e pólio no Brasil

Foto: Shutterstock



No organismo, os anticorpos estão prontos para entrar em ação caso a criança entre em contato com o vírus ou bactéria causadora da doença

A vacinação dos bebês e das crianças é o primeiro passo para assegurar a saúde na primeira infância. Nesta fase são aplicadas a maior parte das imunizações que estimulam o sistema imunológico para gerar anticorpos para infecções específicas. No organismo, esses anticorpos estão prontos para entrar em ação caso a criança entre em contato com o vírus ou bactéria causadora da doença, como hepatite, rubéola, tuberculose e poliomielite.

Segundo o relatório Situação Mundial da Infância 2023, do Fundo das Nações Unidas para a Infância UNICEF, 1,6 milhão de crianças não receberam nenhuma dose da vacina DTP, que previne contra difteria, tétano e coqueluche, entre 2019 e 2021. Globalmente, 48 milhões não receberam nenhuma dose da DTP nesse período. Os dados são se-

*“Nessa fase, as crianças convivem com mais pessoas, e muitas vezes frequentam também a escola. O calendário de vacinação é uma ferramenta eficaz para assegurar a saúde e o bem-estar das crianças, fortalecendo o sistema imunológico desde o início da vida”*

melhantes para a vacina contra a pólio, que também conta com três doses. No Brasil, 1,6 milhão de crianças não receberam nem a primeira dose (VIP1) contra a pólio, entre 2019 e 2021.

A enfermeira especialista em vacinação da Clínica Vacinne, Kátia Oliveira, lembra que além de proteger o bebê e as crianças até um ano de vida, a vacinação

1. **BCG (Bacilo Calmette-Guérin):** administrada ao nascer, protege contra a tuberculose.
2. **Hepatite B:** aplicada ao nascer e em outras doses conforme o calendário, previne a hepatite B.
3. **VIP/VOP (Vacina Inativada Poliomielite/Vacina Oral Poliomielite):** oferecida aos 2, 4 e 6 meses, com reforço aos 15 meses. Protege contra a poliomielite.
4. **Penta (DTP/Hib/Hep B):** administrada aos 2, 4 e 6 meses, com reforço aos 15 meses. Combinação que protege contra difteria, tétano, coqueluche, meningite e hepatite B.
5. **Rotavírus:** ministrada aos 2 e 4 meses, previne a gastroenterite causada pelo rotavírus.
6. **Meningocócica C:** aplicada aos 3 e 5 meses, protege contra a meningite C.
7. **Pneumocócica:** administração aos 2, 4 e 6 meses, com reforço aos 12 meses. Prevenção contra doenças causadas pelo Streptococcus pneumoniae.
8. **Tríplice Viral (SCR):** é oferecida aos 12 meses, protege contra sarampo, caxumba e rubéola.

O Ministério da Saúde incluiu, também, nas vacinas da primeira infância a vacinação contra a covid-19, no esquema de três doses, a partir dos seis meses de vida: 1ª dose para a 2ª dose: intervalo de 4 semanas; e 2ª dose para a 3ª dose: intervalo de 8 semanas. “Seguir o calendário nacional de vacinação é fundamental para proteger a criança, além de contribuir para a redução da incidência de doenças no Brasil”, afirma Katia.

é fundamental para evitar casos de doenças de transmissão interpessoal. “Nessa fase, as crianças convivem com mais pessoas, e muitas vezes frequentam também a escola. O calendário de vacinação é uma ferramenta

eficaz para assegurar a saúde e o bem-estar das crianças, fortalecendo o sistema imunológico desde o início da vida”, afirma. A especialista elenca as principais vacinas recomendadas dos 0 aos 12 meses:

- ✓ Credibilidade
- ✓ Confiabilidade
- ✓ Responsabilidade Médica
- ✓ Enfermagem Especializada



Chris (enfermeira)

Luciane (técnica enf.)

Jack (técnica enf.)

Laura (enfermeira)

Hevilyn (enfermeira)

Priscila (farmacêutica)

Lilian (técnica enf.)

Bruno (administrador)

Dr. Paulo (médico)

(19) 9999.5.3322

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

Todos os dias das 16:00 às 02:00

**Escuna** 1979

**Happy Hour**

**COPÃO EM DOBRO**  
02 COPÃO 15,99  
500ml COPO DESCARTAVEL

**TORRE EM DOBRO**  
02 TORRES 89,90  
2,5L. C/ CREME QUALQUER MARCA

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



## Medo do cancelamento virtual é um gatilho real, explicam psicólogas

As especialistas no segmento infantojuvenil Alice Munguba e Daniela Araújo, comentam que cada vez mais os jovens sofrem com a dinâmica das redes sociais

**A** Meta, que controla o Facebook e o Instagram, iniciou em 2024 anunciando mudanças nas diretrizes de proteção a adolescentes em seus apps. Conforme a big tech, determinados conteúdos sensíveis serão ocultados de acordo com idade do usuário, entre outros recursos que visam minimizar o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens. Para a psicóloga Alice Munguba, especialista do núcleo infantojuvenil da Holiste Psiquiatria, a medida é muito importante porque a adolescência é um período de formação em que os limites entre o real e o virtual se confundem.

“A adolescência é uma fase em que há uma valorização muito maior do outro, o grupo de amigos passa a ter uma importância enorme. Muitas vezes, os adultos esquecem de que nesta etapa de formação da personalidade, a opinião das outras pessoas tem uma influência subjetiva muito grande, assim como aquilo que se lê, que se assiste, e aqui entra os conteúdos online sobre automutilação, distúrbios alimentares, entre outros assuntos que serão restringidos pelas redes sociais”, detalha a profissional.

### Cancelamento e ansiedade social

Para a psicóloga, é importante que empresas de tecnologia reconheçam que, apesar do controle sobre uso das redes sociais ser uma responsabilidade dos pais, elas também têm que se responsabilizar e limitar o conteúdo sensível que veiculado e propagado virtualmente, mesmo que se saiba que existam outras questões - como o cyberbullying e o cancelamento - que implicam outros cuidados, às vezes até mesmo do ponto de vista legal ou de saúde.

Para a Daniela Araújo, psicóloga coordenadora do Núcleo Infantojuvenil da Holiste Psiquiatria, cada vez mais crianças e adolescentes chegam aos consultórios com episódios de sofrimento emocional ligados ao desequilíbrio entre o mundo real e o virtual. “Os profissionais de saúde mental estão recolhendo algumas consequências e acredito que este é o futuro. Percebemos que os jovens chegam infectados pelo mundo imaginário das redes sociais e despreparados para a realidade das relações humanas, que é a diferença, a dificuldade de conviver”, destaca.

Com essa predominância das relações online, inclusive nas expectativas sobre o futuro, já que muitos adolescentes sonham em viralizar, em se tornarem influenciadores digitais, somada com a vulnerabilidade que a adolescência representa,



Foto: Banco de imagem

**Cada vez mais crianças e adolescentes chegam aos consultórios com episódios de sofrimento emocional**

**“... Percebemos que os jovens chegam infectados pelo mundo imaginário das redes sociais e despreparados para a realidade das relações humanas, que é a diferença, a dificuldade de conviver”**

já que é a etapa de construção da personalidade, perder a aprovação online, ou seja, ser cancelado nas redes, se torna um gatilho real e pode desencadear transtornos mentais, inclusive.

### A participação de Vanessa Lopes no BBB

A influenciadora Vanessa Lopes surpreendeu os participantes do BBB 24 ao desistir do jogo logo nas primeiras semanas de confinamento. A saúde mental participante já vinha despertando a atenção dos colegas de programa e do público por apresentar comportamentos um pouco perdidos. Ao sair do programa, a jovem está recebendo tratamento psiquiátrico em casa, de acordo com boletim médico publicado pela família.

“A participação de Vanessa Lopes é um tema delicado porque não podemos diagnosticar ou falar sem acompanhar o caso, mas podemos hipotetizar sobre a diferença entre o mundo real e o mundo virtual. Não que esse seja o caso dela, mas essa diferença entre o virtual e o real pode abalar algumas pessoas e desencadear situações de sofrimento mental. Não é à toa que muitos jovens estão desistindo dos estudos porque conviver coletivamente se tornou fonte de uma ansiedade incapacitante”, aponta.

Para as psicólogas do núcleo infantojuvenil, os efeitos da alta exposição e presença no ambiente virtual cada vez mais mostrará suas potencialidades e suas consequências nocivas, basta analisar que as telas entram cada vez mais cedo na vida das crianças, que desde muito pequenas já estão com o smartphones na mão. O ideal para os responsáveis é sempre buscar o equilíbrio entre os jogos online e as brincadeiras com a turma presencialmente.

## Explorando Novos Horizontes: A ascensão da hipnoterapia na saúde mental

**Andreia Muniz - terapeuta, Especialização em Emagrecimento, Leitura Corporal, TRG, Análise Psíquica de Linguagem Freudiana, PNL, Inteligência Emocional, Reiki Original Japonês, Analista de Perfil Comportamental e Coaching**



A busca por soluções inovadoras na saúde mental está levando muitos a explorar terapias alternativas, e a hipnoterapia está emergindo como uma opção cada vez mais reconhecida e respeitada. A renomada terapeuta Andreia Muniz está na vanguarda desta revolução terapêutica, desbravando novos horizontes na aplicação da hipnose para promover o bem-estar e cura emocional. Pois tudo, absolutamente tudo está ligado ao emocional.

A hipnoterapia, mais comumente também conhecida como Hipnose Clínica. Uma prática que combina a hipnose com técnicas terapêuticas tem mostrado resultados promissores em uma variedade de desafios emocionais e comportamentais. A terapeuta Andreia Muniz destaca-se por sua abordagem personalizada e eficaz, ajudando os clientes a superar questões como ansiedade, fobias, estresse, traumas e emagrecimento e muito mais.

A técnica empregada por Andréia vai além da hipnose, mas unida com outras técnicas possibilita uma compreensão profunda da psique humana. Sua abordagem inovadora oferece aos clientes uma jornada de autodescoberta, promovendo cura resultando em mudanças positivas e duradouras.

Diferenciando-se pela criação de um ambiente seguro e colaborativo, Andreia reforça a importância da hipnoterapia como uma ferramenta valiosa na promoção da saúde emocional. Sua dedicação em capacitar os clientes a atingirem seu potencial máximo destaca-se como um exemplo inspirador de como a hipnoterapia pode ser uma peça fundamental no quebra-cabeça do cuidado com a saúde emocional.

Para mais informações ou agendamento de sessões com Andreia, entre em contato pelo WhatsApp (19) 99959-9064 ou pelo Instagram: @andreia.hipnoterapeuta

**VENDA MAIS ANUNCIE NO RÁDIO**

**DIFUSORA**

**LÍDER ABSOLUTA DE AUDIÊNCIA EM PIRACICABA E REGIÃO**

**PROGRAMA TROCANDO IDEIAS**

Marianna Merighi

**FALE CONOSCO (19) 98170-7010**



# Transformações Naturais: O Futuro da Cirurgia Estética em 2024

10 tendências da cirurgia plástica para o ano de 2024.

Os dados apresentados no relatório de 2022 da Sociedade Americana de Cirurgiões Plásticos (ASPS) revelam um expressivo aumento de 19% no número total de procedimentos realizados desde o ano de 2019. Esse crescimento substancial sinaliza uma contínua procura por intervenções estéticas. Todavia, é imperativo reconhecer que as tendências nesse campo estão sujeitas a transformações rápidas, impulsionadas não apenas pelo desejo constante de aprimoramento, mas também pelos incessantes avanços na tecnologia e inovações na medicina.

A constância na popularidade das cirurgias estéticas sugere uma evolução na percepção social e individual em relação à busca pelo aprimoramento da aparência. Os números destacados no relatório da ASPS indicam um fenômeno marcante de crescimento contínuo nesse setor. Contudo, é fundamental compreender que a natureza dinâmica das tendências estéticas está intrinsecamente ligada à rápida evolução tecnológica e aos avanços constantes na medicina.

A contribuição significativa da tecnologia para a transformação do cenário estético é inegável. A constante inovação tecnológica proporciona novas abordagens e técnicas que influenciam diretamente as preferências e expectativas dos pacientes. A introdução de procedimentos menos invasivos e aprimoramentos nas técnicas cirúrgicas tradicionais estão

**“A preferência é por intervenções menos invasivas, preservando a estrutura e realçando a beleza natural do rosto e corpo.”**

moldando o panorama das cirurgias estéticas de maneiras antes inimagináveis.

Além disso, o progresso na medicina não apenas viabiliza procedimentos mais seguros, mas também impulsiona a pesquisa em métodos menos intrusivos. O constante desenvolvimento de alternativas não cirúrgicas, como tratamentos estéticos minimamente invasivos, reflete a busca por soluções mais acessíveis e com menor tempo de recuperação. Nesse sentido, a evolução da medicina desempenha um papel crucial na constante transformação das preferências estéticas, Segundo Sabath.



Foto: Divulgação

**O progresso na medicina não apenas viabiliza procedimentos mais seguros, mas também impulsiona a pesquisa em métodos menos intrusivos**

Portanto, ao analisar a ascensão das cirurgias estéticas, é evidente que sua permanência em alta não se deve apenas à busca pela melhoria da aparência, mas também à interseção dinâmica entre as demandas individuais, avanços tecnológicos e progressos médicos contínuos. A trajetória ascendente desses procedimentos sugere uma crescente integração de inovações e aprimoramentos na busca pela expressão pessoal e pela autoestima.

### 1. Resultados Naturais

Em 2024, a busca por resultados mais naturais ganha destaque. A preferência é por intervenções menos invasivas, preservando a estrutura e realçando a beleza natural do rosto e corpo. A ênfase recai em melhorias sutis, afastando-se das mudanças extremas das décadas passadas.

### 2. Reduções Mamárias, Mastopexias e Implantes Menores

A procura por redução mamária cresce, enquanto tamanhos de implantes maiores perdem popularidade. Mastopexias sem implantes estão em ascensão, indicando uma tendência de "menos é mais" também nesta área.

### 3. Contorno Corporal

Cirurgias como lipoaspiração, lipoesculptura e lipoabdominoplastia continuam em alta, abordando não apenas questões estéticas, mas também preocupações de saúde relacionadas ao excesso de gordura.

### 4. Procedimentos Combinados

A combinação de procedimentos numa única cirurgia persiste como tendência. Tratamentos como lipoabdominoplastia e lifting facial com peeling oferecem múltiplas melhorias com menor tempo de recuperação.

### 5. Personalização

A abordagem personalizada para cada paciente é essencial em 2024.

Planos de tratamento adaptados às necessidades individuais garantem resultados mais satisfatórios, reconhecendo a diversidade de características e expectativas.

### 6. Avanços Tecnológicos

A evolução tecnológica na cirurgia plástica, incluindo imagens 3D, realidade virtual e inteligência artificial no pré-operatório, marca o cenário de 2024, proporcionando melhores resultados e uma experiência mais informada.

### 7. Segurança

Com o avanço tecnológico, procedimentos estéticos tornam-se mais seguros. Contudo, a responsabilidade do paciente na escolha da clínica e do cirurgião é fundamental para assegurar a segurança.

### 8. Recuperação Rápida no Pós-Operatório

Procedimentos mais eficientes e seguros resultam em recuperações mais rápidas e confortáveis, atendendo à necessidade contemporânea de retornar rapidamente às atividades diárias.

### 9. Estética e Bem-Estar

A cirurgia plástica é encarada como parte de uma mudança no estilo de vida. Pacientes buscam não apenas soluções rápidas, mas adotam regimes alimentares saudáveis e estilos de vida ativos para manter os resultados alcançados.

### 10. Cirurgias Mais Procuradas

Procedimentos como lipoaspiração/lipoesculptura, abdominoplastia, lipoabdominoplastia, mastoplastias de aumento e mastopexias lideram as cirurgias corporais. A nível facial, liftings de rosto e pescoço, implantes de queixo e modelagem do maxilar destacam-se em 2024.

Sabath enfatiza a importância de consultar um Cirurgião Plástico de confiança para alcançar os desejados resultados e recuperar a autoestima e confiança em 2024.

# O que são os bioestimuladores de colágeno utilizados por Yasmin Brunet e quais os cuidados necessários para utilizá-los

Discussões sobre as substâncias começaram com a aparição de Yasmin Brunet no programa Big Brother Brasil e com antigas postagens sobre o assunto



Foto: Divulgação

**Os bioestimuladores de colágeno estão tendo grande repercussão após o início do programa BBB e das discussões envolvendo a aplicação dessas substâncias por parte da participante Yasmin Brunet**

Os bioestimuladores de colágeno estão tendo grande repercussão nos últimos dias após o início do programa Big Brother Brasil e das discussões envolvendo a aplicação dessas substâncias nos glúteos por parte da participante Yasmin Brunet. No ano passado, em uma postagem nas redes sociais, ela admitiu ter realizado esse procedimento. Com tantos debates surgem as perguntas: essas substâncias são seguras? Como é possível aplicá-las e em que casos?

“Os bioestimuladores de colágeno podem ser utilizados nos glúteos para o tratamento da flacidez e celulite, assim como para melhorar o contorno e deixá-lo mais redondo e/ou empinado, dependendo da técnica utilizada durante a aplicação”, afirma a dermatologista do Hospital Edmundo Vasconcelos, Isis Veronez Minami.

A especialista explica que esses produtos são substâncias que, ao serem injetadas na pele, possuem a capacidade de induzir a formação de um novo colágeno. A médica detalha que eles podem ser aplicados em várias regiões do corpo, como no rosto, no pescoço, abdômen, glúteos e coxas. “O objetivo é melhorar o aspecto de flacidez da pele, deixando-a mais firme, espessa e menos elástica. É como se fosse um efeito de “cola” na pele”, explica.

Os tratamentos com os bioestimuladores são procedimentos injetáveis realizados através de aplicações do produto com agulhas ou cânulas sob a pele e, segundo Isis, deve ser realizado por médico especialista como dermatologista ou cirurgião plástico para a obtenção de resultados satisfatórios. “Nenhum bioestimulador de colágeno deve ser utilizado em casa, por conta própria, já que é um procedimento injetável, somente podendo ser aplicado por um profissional médico capacitado”, alerta.

De acordo com a médica, a procura por um profissional especializado é necessária para que o paciente tenha mais segurança e evite possíveis complicações. “Todo procedimento é passível de complicações. As mais comuns são hematomas nos locais de aplicação, formações de nódulos, infecções, e resultados que não condizem com a expectativa do paciente. Para evitá-las procure um profissional apto e que você confie”, finaliza.



# Como o café pode te ajudar a curtir folia do Carnaval

Confira também as dicas do Café Morro Grande para se recuperar da festança e algumas bebidas refrescantes para este período.

Enquanto os tamborins ressoam, as cores vibrantes saem do armário e o brilho toma as ruas, uma tradição se destaca como o combustível perfeito para impulsionar a energia dos foliões durante o Carnaval: o café. Essa bebida tão amada vai além de apenas proporcionar um impulso de energia para aproveitar cada momento da festa; ela se torna a aliada ideal para maximizar a experiência e auxiliar na recuperação após vivenciar com intensidade esses dias.

Quem diria que o cafezinho do dia a dia, que te ajuda a despertar para enfrentar uma rotina longa de trabalho, também pode ser um grande aliado nos dias em que sua energia estará focada em celebrar. Com as primeiras luzes do dia marcando o início dos desfiles, bloquinhos e festividades, o café se torna o fiel companheiro dos foliões que buscam energia para aproveitar cada momento.

O aroma robusto e o sabor encorpado da bebida proporcionam o impulso necessário para enfrentar os longos dias de celebração. Mas não é só isso. De acordo com especialistas, a cafeína presente no café atua como um estimulante natural, melhorando o estado de alerta e reduzindo a fadiga. Essa propriedade torna o café um aliado valioso para os foliões que desejam manter a energia elevada e aproveitar ao máximo cada apresentação, bloco e festa que o Carnaval oferece.

Pesquisas voltadas ao desempenho de atletas revelam que a cafeína pode melhorar de 2% a 5% o desempenho esportivo. É por isso que jogadores da NBA costumam tomar bebidas com cafeína antes e durante as partidas de basquete. A recomendação é consumir 30 minutos antes da atividade física. Contudo, atenção! O café é seu amigo, mas é importante tomar outros cuidados.

### Mantenha-se hidratado!

É sempre bom lembrar que apreciar uma xícara de café é algo prazeroso, mas nos momentos de exposição prolongada ao sol e atividades físicas intensas, cuidar da hidratação é essencial. Recomendamos, portanto, que os amantes de café intercalem o consumo da bebida com água, garantindo assim uma experiência mais equilibrada e evitando a desidratação.

Além disso, é válido ressaltar a importân-

cia de uma alimentação leve durante esses dias, contribuindo para o bem-estar geral. Aproveite esses momentos com moderação e cuide do seu corpo!

### Café na recuperação pós-folia

À medida que os últimos acordes do Carnaval ecoam, a exaustão se instala, e é hora de focar na recuperação. Surpreendentemente, o café desempenha um papel significativo nesse processo:

#### 1. Antioxidantes para a revitalização:

O café é conhecido por ser rico em antioxidantes, substâncias que ajudam a combater os radicais livres no corpo. Após dias intensos de festa, a inclusão de café na dieta auxilia na neutralização de elementos prejudiciais, promovendo a revitalização celular.

#### 2. Efeito diurético:

A ação diurética do café pode ser benéfica na eliminação de toxinas acumuladas durante o Carnaval. Aumentar a ingestão de líquidos, incluindo café, ajuda na remoção de resíduos do organismo, contribuindo para a recuperação. Ou seja, invista no cafezinho, mas não se esqueça de beber muita água!

#### 3. Estímulo do metabolismo:

O café também é conhecido por estimular o metabolismo. Após dias de indulgência em comidas e bebidas festivas, essa pro-



Fotos: Divulgação

priedade pode ser útil para quem busca retornar à rotina saudável. Especialmente se você já possui uma rotina que inclui o cafezinho, voltar para normalidade fará bem.

### Receitas especiais para o Carnaval e o pós-folia

#### 1. Café Gelado Revitalizante

**Ingredientes:** ½ xícara de Café Morro Grande Extraforte; ½ xícara de gelo; limão e hortelã.

**Preparo:** Prepare um café forte e deixe esfriar com 2 folhas de hortelã. Em outra xícara com o gelo, despeje a bebida. Adicione um toque de limão (algumas gotas) e sirva.

#### 2. Smoothie Energético

**Ingredientes:** ½ xícara do Cappuccino Morro Grande (em PROMOÇÃO na loja online: [loja.cafemorrogrande.com.br](http://loja.cafemorrogrande.com.br)) congelado em forminhas de gelo; ½ leite de aveia; 2 colheres de aveia em flocos; 1 colher de sopa de manteiga de amendoim.

**Preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

#### 3. Café Pôr do Sol

**Ingredientes:** gelo, 1/2 xícara de chá de hibisco, mel, 1/2 de xícara de suco de laranja natural, ¼ xícara de Café Morro Grande feito na extração Cold Brew (ou coado como preferir e gelado). Opção para quem está no meio do Carnaval: 1 dose de tequila.

**Preparo do Cold Brew:** No método Cold Brew o café é passado com água fria e fica por várias horas em contato com o pó. Para fazer com os utensílios comuns de casa, você irá precisar de uma jarra e um coador de pano. O café precisa ser moído de maneira grossa. Basta colocar o pó dentro do coador e mergulhá-lo na água gelada. Depois é só reservar na geladeira (fechado) por cerca de 20 horas (mínimo 12 horas).

**Preparo:** Despeje o chá de hibisco frio em um copo cheio de gelo, depois o suco de laranja devagar e por último o café Cold Brew. Se você estiver no meio do Carnaval e deseja fazer uma bebida alcoólica, pode adicionar uma dose de tequila (misture com o café antes de colocar no copo). Fatia de laranja para decorar.

### Café: o Aliado Perfeito para o Carnaval e a Recuperação

Seja no calor das festividades ou na recuperação pós-folia, o café oferece uma experiência sensorial única, ao mesmo tempo em que fornece benefícios para a saúde. Por isso, ao abraçar a tradição do café durante o Carnaval, os foliões podem elevar sua experiência festiva, com mais energia e uma melhor recuperação.

Agora, se você vai aproveitar o feriado para na verdade maratonar sua série favorita ou apenas ficar em casa descansando, o café também pode ser uma boa companhia. Prepare sua xícara e aproveite como preferir!

[loja.cafemorrogrande.com.br](http://loja.cafemorrogrande.com.br)



### Receitas para cuidar bem da saúde do coração

Dicas de alimentos e cardápios que contribuem para a saúde cardiovascular

Para cuidar bem do coração, a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, dá dicas de alimentos que, além de fazerem bem ao órgão, também podem compor um delicioso e saudável cardápio.

“Alimentos ricos em ômega-3, como peixes, são fundamentais, pois contribuem para melhores níveis de colesterol e protegem o coração. Tomate e melancia são boas fontes de licopeno, um antioxidante associado à redução

na incidência de doenças cardiovasculares”, explica a nutricionista, que ressalta a importância de manter uma rotina alimentar rica em vegetais variados, carnes magras, laticínios magros e pobre em alimentos processados.

Kiwi, maçã e uva, excelentes fontes de fibras, e, especialmente, as uvas roxas, ricas em resveratrol, um antioxidante relacionado à redução do risco de doenças cardíacas, são outros alimentos benéficos para o sistema cardiovascular.

A especialista diz que queijos e vinhos, quando consumidos com moderação, podem ajudar a saúde cardiovascular. “Os queijos, fontes de proteínas e ricos em cálcio, atuam na formação de todas as células e tecidos do corpo e na saúde óssea e muscular, e os vinhos contribuem com a ação antioxidante dos flavonoides da uva”.

Renata ensina receitas de seis pratos preparados com ingredientes que cuidam da saúde do coração.



Fondue de queijo

- 200ml de leite desnatado
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 100g de parmesão ralado
- 150g de requeijão light
- 100g de queijo gruyère
- Uma pitada de sal e de noz-moscada

**Modo de preparo**

Em uma panela de fondue, adicione o requeijão e a metade do leite com o amido dissolvido. Mexendo sempre, acrescente os queijos já ralados, o sal e a noz-moscada. Coloque o restante do leite até ficar homogêneo. Servir com legumes assados: couve-flor, abobrinha, brócolis, batata, cogumelos e cenoura.



Tomate confitado

- 500g de tomate-cereja
- 150ml de azeite de oliva
- 2 dentes de alho em lâminas
- 5g de sal
- 5g de açúcar
- Pimenta a gosto
- Folhas de manjeriço e alecrim a gosto

**Modo de preparo**

Corte os tomatinhos ao meio e reserve. Pegue uma assadeira e coloque metade da quantidade de azeite, os tomatinhos e os temperos. Mexa bem e acrescente o restante do azeite. Leve ao forno pré-aquecido em 200° C por 45 minutos e mexa de vez em quando para não secar os tomates. Após esse período, retire do forno, espere esfriar e coloque em um pote de vidro. Os tomates duram até 15 dias na geladeira.

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

### FAÇA SEU EVENTO NO Givaldo's

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

### VALORES MARMITEX

MINI R\$20,00  
MÉDIA R\$22,00  
GRANDE R\$26,00  
EXTRA GRANDE R\$30,00  
EXTRA GRANDE COM DIVISÓRIAS R\$30,00

### SELF SERVICE A VONTADE

SEGUNDA A SEXTA R\$24,90  
SÁBADO R\$29,90

### CAÇAROLA Paulista RESTAURANTE

99804-6443 R. DONA LICA 119

sodexo USECRED

ifood Faça seu Pedido Online

19 3377-5814

MOCAFÉ\_PIRACICABA

VENHA EXPERIMENTAR! VEJA O CARDÁPIO EM NOSSAS REDES SOCIAIS

<b>DOCES/BOLOS</b>		<b>SALGADOS</b>	
<b>CAFÉS/SUCOS</b>		<b>PÃES</b>	
<b>MASSAS</b>		<b>ALMOÇO</b>	

RUA PROFESSOR JOSÉ BENEDITO DE CAMARGO, 53 - PIRACICABA





**Risoto de abobrinha com limão**

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1 litro de caldo caseiro de legumes
- 2 xícaras de chá de abobrinha ralada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola cortada em cubos
- ¼ de xícara de chá de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de requeijão light
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão
- Suco de 1 limão siciliano + raspas de limão para decorar
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

### Modo de preparo

Refogue a cebola na manteiga, adicione o arroz integral e, logo em seguida, o vinho branco. Quando o vinho estiver evaporando, adicione, aos poucos, o caldo de legumes. Mexa o arroz para não grudar no fundo da panela. Cozinhe em fogo brando. Quando o arroz estiver ao dente, acrescente o suco de limão e a abobrinha, acerte os temperos. Desligue e acrescente o requeijão, o parmesão e sirva com as raspas de limão.



**Overnight de kiwi**

- 1 pote de 20ml de iogurte natural
- 4 colheres de sopa de sementes de chia
- 4 colheres de sopa de granola
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 kiwis maduros picados
- 1 colher de sopa de amêndoas laminadas

### Modo de preparo

Misture o iogurte com a aveia e reserve. Misture o kiwi com a semente de chia e reserve. Separe 2 taças para montar o overnight

Faça camadas

iogurte com aveia

kiwi com chia

granola

Repita de modo que cada taça fique com 2 camadas de cada item.

Finalize as duas taças decorando com as amêndoas laminadas.

Deixe na geladeira por pelo menos 6 horas ou de um dia para o outro antes de consumir.

**ELITE Pizzaria**  
O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA  
**3426.2777**  
**3426.4777**  
RUA LUIZ RAZERA, 253 - JD. ELITE  
(esq. com a rua Riachuelo)

**Caldo de abóbora**



- 1kg de abóbora cabotiã
- 1 cebola grande picada em cubos
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 xícaras de chá de carne seca desfiada
- ½ xícara de chá de cebolinha verde picada
- 1 xícara de chá de queijo minas ralado
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

Cozinhe a abóbora com sal e bata no liquidificador. Aqueça a cebola e refogue a carne seca desfiada. Acrescente a abóbora batida e acerte o sal e a pimenta. Finalize com o queijo ralado e decore com a cebolinha picada. Sirva com pão italiano ou pão de fermentação natural

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



## Cores quentes e muita madeira

O projeto possui pé direito triplo, elementos sustentáveis e design autêntico

Este apartamento de 170m<sup>2</sup>, elaborado pelos profissionais Yannick Athia e Beth Forbes, transformou um duplex vazio em um lar com estilo e personalidade para uma jovem moradora, que queria um espaço moderno, despojado e funcional, com ampla circulação na região do Jardins, em São Paulo. Ao entrar no imóvel, um buffet assinado pelo designer Gustavo Bittencourt oferece aos visitantes um toque de elegância e arte contemporânea, além de uma extensa visão das obras de artes presentes em todo o loft.

O conceito do projeto foi baseado em uma paleta de cores neutras e terrosas, que evocam a natureza e conferem aconchego e sofisticação ao ambiente. Os sofás de couro,

as obras de arte, os elementos decorativos inusitados e o mobiliário orgânico e sinuoso completam o projeto, que reflete o gosto e a personalidade da moradora. As amplas janelas permitem uma iluminação natural abundante e uma vista privilegiada da cidade, enquanto as películas reduzem o calor e o consumo de ar condicionado. O resultado é um apartamento único, autêntico e muito confortável.

Outro elemento em destaque é a ampla estante no living que adiciona charme e movimento ao décor harmonizado ao sofá de módulos da Artefacto. O estilo industrial está presente na cozinha aberta, que se integra à sala de jantar. Além de um painel de madeira do piso ao teto, criando uma sensação de aconchego e continuidade.

A madeira é um elemento que traz conforto térmico e acústico, além de beleza e sofisticação.

A ampla bancada, com um ripado tem um design orgânico e linhas simples, contrastando com os armários sob medida de cor ocre e os eletrodomésticos em inox preto. Uma caixa de mármore branco se destaca na parede, onde se encontra uma mesa de ferro com cadeiras estofadas e luminárias lineares. Ao lado, uma porta leva à lavanderia, que segue a mesma marcenaria da cozinha. Já a escada ao lado da sala de jantar conduz aos quartos no segundo andar, onde abaixo foi criada uma adega vertical com nichos de madeira iluminados por LED.

O segundo andar conta com

dois quartos com banheiro privativo, sendo um deles a suíte master. Essa suíte foi resultado de uma reforma que utilizou parte do pé direito triplo para criar um mezanino. A suíte tem uma decoração clean, com elementos industriais, a cama com cabeceira e a mesa lateral de madeira e palha que oferecem aconchego e conforto. A suíte também tem um closet intimista com portas de vidro e uma penteadeira. O segundo andar também divide espaço com um living composto apenas por um sofá e uma poltrona na balanço..

Na área íntima o banheiro tem uma paleta de cores em preto e branco e detalhe em azul, com um box de vidro e uma bancada dupla, além do realce do revestimento clean que remete aos detalhes em confete. O lavabo no piso inferior segue o mesmo padrão, mas com um revestimento de parede diferenciado e uma pia solta.

Por fim, o projeto luminoso do apartamento é composto por lâmpadas LED e automatização, que podem ser controladas pelo celular e ajustadas para criar diferentes cenários.

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

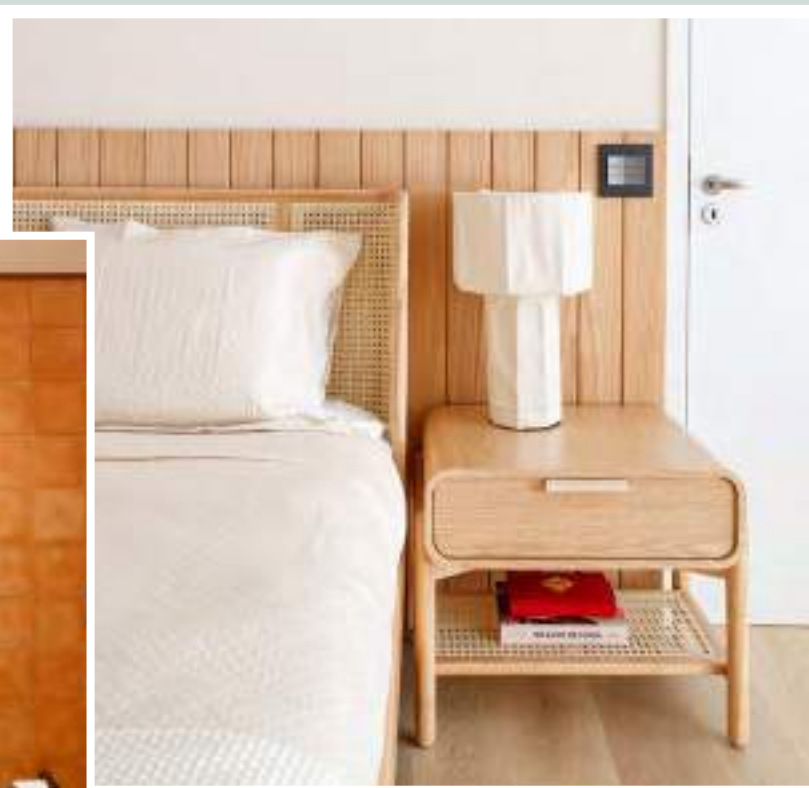
Fotos: @maxfahrerfotografia



A madeira de reflorestamento do tipo carvalho europeu foi o material escolhido para revestir o piso, o teto e as paredes, gerando uma continuidade visual e uma impressão de amplitude.







A sala de televisão e o living se conectam por meio de um carrinho bar da Prototyp&. A parede de mármore na sala de televisão contrasta com o home de madeira em muxarabis, trazendo elegância e requinte.





## Pets também podem desenvolver transtornos mentais e emocionais

É preciso entender as particularidades dos animais, as causas e os sinais comportamentais de que algo não está bem

Foto: Banco de Imagem



As situações que mais geram desconforto para eles estão relacionadas a mudanças

Númeras pesquisas apontam para o quadro de saúde mental da população humana, conscientizando sobre a necessidade de cuidados para garantir o bem-estar emocional dos indivíduos e da sociedade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) inclusive publicou o Informe Mundial de Saúde Mental (2022) e alertou que, em 2019, quase um bilhão de pessoas viviam com algum transtorno mental, a principal causa de incapacidades.

Porém, transtornos mentais e emocionais não são exclusividade dos humanos. Os pets também podem desenvolvê-los, principalmente ansiedade, reatividade, agressividade, medo/fobia, comportamento compulsivo e dermatites.

“Os animais de estimação têm emoções e elas devem ser compreendidas e respeitadas. É preciso atender às necessidades emocionais do pet e ficar atento caso haja mudança de comportamento do animal, procurando assistência especializada quando algo fora do comum acontecer”, comenta a médica-veterinária comportamental, Dani Graziani.

As situações que mais geram desconforto para eles estão relacionadas a mudanças, como de casa ou de rotina, à perda de um ente da família ou até mesmo

**“O ideal é manter uma rotina equilibrada entre atividades, brincadeiras e descanso, para se evitar o estresse e a ansiedade. Dar mais atenção ao pet é fundamental para o bem-estar dele”**

à senilidade, processo de envelhecimento que vem acompanhado de desafios físicos e emocionais, como diminuição da visão, da audição e do olfato, dificuldade de locomoção, irritabilidade, desorientação, perda de memória, entre outros fatores que os deixam mais vulneráveis.

“São muitos os sinais que podem identificar que o animal de estimação não está bem, como um cão tranquilo apresentar agressividade ou um pet que fazia seu xixi no lugar certo começar a fazê-lo em outro lugar. É importante acolher em vez de ficar bravo, pois ele está demonstrando que precisa de ajuda e o apoio é essencial para o processo de cura”, aconselha a veterinária.

### De olho na prevenção

A atividade física impacta diretamente na saúde física e mental dos animais. “Os cães precisam correr, caminhar e explorar ambientes. Um passeio diário de vinte minutos já acalma e ajuda no gasto de energia, na socialização, na perda de peso e na manutenção da massa muscular”, indica a médica-veterinária e consultora da rede de farmácias de manipulação veterinária Droga-VET, Farah de Andrade.

A falta de brinquedos e de interação também pode trazer prejuízos, assim

GBN MULTIMARCAS  
VENDA  
TROCA  
COMPRA  
CONSIGNAÇÃO  
FINANCIAMENTO  
19 98382-0454 ANDRE  
19 99856-0344 ALEXANDRE  
19 99737-2863 RADAMES  
AV. INDEPENDÊNCIA, 1813, PIRACICABA - SP

REMOLD DIRETO DA FÁBRICA - NOVOS E USADOS  
COMPRA DE CARÇAÇA - MÁQUINAS E FERRAMENTAS  
mega PNEUS  
19 981659369  
FAÇA UM ORÇAMENTO CONTATO ARY  
R. José Alves de Mattos, 144 - Jardim Asturias I, Piracicaba - SP

como um ambiente muito agitado ou monótono demais. “O ideal é manter uma rotina equilibrada entre atividades, brincadeiras e descanso, para se evitar o estresse e a ansiedade. Dar mais atenção ao pet é fundamental para o bem-estar dele”, conta a veterinária.

Colocar em prática o enriquecimento ambiental, ou seja, adaptar o lar para proporcionar uma rotina mais saudável e prazerosa ao pet, com estímulos mentais, físicos e sensoriais, auxilia a prevenir o tédio, reduzir o estresse e promover um comportamento equilibrado.

Para dar certo, é preciso conhecer o animal de estimação, seus gostos e preferências. Para os gatos, é possível instalar prateleiras nas paredes, nichos, redes, arranhadores e deixar brinquedos em locais estratégicos. Já para os cachorros, além dos brinquedos, incluir atividades que estimulam o olfato, treinamento cognitivo e socialização são algumas formas de deixar o ambiente mais interativo.

### Tratamento em forma de petisco

Medicar um animal nem sempre é uma tarefa fácil, sendo, muitas vezes, um fator de grande estresse, especialmente para os felinos. Para isso existem soluções como os medicamentos manipulados em formas farmacêuticas que facilitam a administração,

como biscoitos, caldas ou molhos, pastas orais e géis transdérmicos. As apresentações orais podem ainda ser flavorizadas com sabores como bacon, caramelo, leite condensado, frango entre diversos outros que atraem os pets. “O gel transdérmico é aplicado na pele do animal e sua aplicação mais parece um carinho. Já um biscoito com sabor é como um petisco, um mimo. Muitos pacientes chegam a ‘pedir’ mais”, comenta Farah.

Os medicamentos manipulados também costumam ser a principal alternativa para a prevenção ou o tratamento de transtornos mentais devido à possibilidade de combinação de ativos num mesmo medicamento, manipulado na dose exata para o peso do animal, além dos diferenciais de flavorização e apresentação.

“Florais de Bach e fitoterápicos como valeriana, kawa-kawa, passiflora, L-triptofano e melatonina são algumas opções que podem ser prescritas em casos como insônia, estresse ou ansiedade. Medicamentos controlados, geralmente indicados para casos mais complexos, também podem ser manipulados, como fluoxetina, sertralina e clomipramina”, comenta Farah, ressaltando que somente um médico-veterinário está apto a prescrever o tratamento mais adequado para cada caso.



### Aruba: a Ilha mais feliz do Caribe



Planejamento e dicas exclusivas fazem parte das estratégias de quem deseja viajar mais em 2024

**P**laneje com antecedência: tanto a passagem aérea, como a acomodação, estão entre as partes mais salgadas da viagem, por isso, a antecedência de compra faz bastante diferença. Se puder, comece o planejamento 60 dias antes do embarque, já que os melhores preços estão disponíveis neste período. Também vale ativar os alertas de promoção das companhias aéreas. Atualmente a Copa Airlines, Avianca e a LATAM operam voos para Aruba a partir de São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Belo Horizonte e Brasília;

**Fuja da alta temporada:** Um dos pontos positivos de Aruba é que a ilha está fora da rota de furacões, então é possível visitá-la o ano todo. No entanto, o período que vai do Natal até a Páscoa é o mais concorrido, então, se quiser encontrar mais disponibilidade e ofertas, procure as outras épocas do ano.

**Acomodações com cozinha:** Aruba conta com uma ampla rede hoteleira, incluindo alguns hotéis que, além de contarem com uma ótima infraestrutura e serviços, também possuem cozinha nos

quartos, como é o caso do Radisson Blu, localizado na badalada Palm Beach. Além deles, também há a possibilidade de Vacation Rentals, onde você reserva uma casa ou apartamento.

**Aluguel de carro:** Pode parecer um gasto extra, mas investimento em carro de aluguel em Aruba traz conforto e certa economia, já que não haverá a necessidade de táxi ou uber para se locomover. A ilha é bastante extensa e há muito para explorar, por isso, estar motorizado ajuda bastante..

**Crie seu próprio roteiro:** mesmo se você contar com a segurança de contratar uma agência de viagens para te ajudar com os detalhes é importante estudar o destino e criar o seu próprio itinerário. Para isso, o site oficial de Aruba é uma ótima fonte de informações. Além disso, recentemente o destino anunciou seu aplicativo de planejamento de viagens, o MyAruba. Por meio da plataforma é possível salvar os lugares a serem visitados e até gerar mapas que podem ser usados offline.



#### Aruba

Aruba está localizada a 25 km da costa da América do Sul e está fora do cinturão de furacões, por isso oferece 360 dias de sol com temperatura média de 28 graus. 20% da ilha pertence ao Parque Nacional Arikok, uma área protegida com fauna e flora desértica, cavernas com pinturas rupestres e praias muito diferentes das encontradas na zona hoteleira. Como um dos destinos caribenhos mais visitados pelos latino-americanos, Aruba, uma ilha feliz, oferece praias desertas e limpas, diversas delícias culinárias e hotéis e vilas premiados.

