

Epigenética: como ela pode prevenir doenças do seu histórico familiar

Foto: Divulgação



Pág. 03

Como o histórico familiar interfere na predisposição a determinadas doenças e o que é possível fazer para evitar o surgimento destes problemas no decorrer da vida

A epigenética, campo da ciência que investiga como cada indivíduo, pode ajudar a descobrir predisposições a doenças como alzheimer, hipertensão, diabetes ou câncer, e com o tratamento correto, prevenir esses quadros.

Cultura

Pág. 23

Cidade

Pág. 06

REVISTA Us
18 de fevereiro de 2024

Diego Costta

Um talento emergente da música brasileira, com exclusividade pra PiraCult

Vida Saudável
É possível engravidar na menopausa?

Filhos
Volta às aulas: como lidar com a mudança de sala?

Saúde
Tontura ou vertigem?

Comportamento
Tímidos e introvertidos são diferentes entre si

Psiquiatria é a primeira especialidade contemplada pelo Cismetro em Piracicaba

Cidade

Pág. 15

Curso no Simespi aborda liderança de alto desempenho

Cultura

Pág. 21

12ª Festa da Batata estreia com sucesso e continua neste domingo

Cultura

Pág. 20

Alpharrábio's, Livro de Osmir Bertazzoni será lançado dia 23

Estética

Pág. 31

Os riscos da compra de maquiagens de baixo custo

Cidade

Pág. 15

SME recebe Moção de Aplausos pelos 25 anos de municipalização do Ensino Fundamental

Boa leitura!

Marro Grande

ALUGUEL GARANTIDO
Mais segurança e confiança na gestão de seu patrimônio

TRAGA SEU IMÓVEL
FALE AGORA COM UM ESPECIALISTA

FRIASNETO
CONSULTORIA DE IMÓVEIS

(19) 3372.5000

Cidade

Pág. 04

Remédio deve ser tomado com água; suco, refrigerante ou chá podem interferir na eficácia dos medicamentos



Horário, combinação entre medicamentos diferentes e até o líquido escolhido devem ser levados em conta e analisados em conjunto com profissionais de saúde

Cidade

Pág. 05

Protetor solar e repelente: o que passar primeiro?

Foto: Divulgação



Com o aumento dos casos de dengue no Brasil, dermatologista explica como ter uma proteção eficaz

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

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

You Tube
@FolhadePiracicaba

TERÇA 20/02
9 hs da manhã

Instagram, Facebook, Twitter icons



Artigo

Ziriguidum na política, recordando enredos

A grande explosão das escolas de samba nas décadas de 80 e 90, que reinaram soberanas na cultura carnavalesca, levou a sociedade cultural de todas as classes a se unirem num só "Ziriguidum", ou seja, balançar os quadris e braços na mais eloquente animação. Nesse emaranhado de contornos corporais, tudo era ritmo bem encaixado e com letras de músicas longe da realidade, realçavam duas coisas permitidas no mundo das ilusões: a alegoria e a estilização

Pode-se, com o uso da alegoria e da estilização, povoar a lua e decorá-la com uma paisagem que não existe. Sendo os dois elementos fundamentais das escolas de samba e dos enredos para a formação das alas, dando a cada uma, um nome alegórico e estilização, criando-se uma imagem figurativa, não faltando o samba de enredo para explicar o tema escolhido.

O impressionante momento de temas - ditos projetos - na política brasileira, vem assemelhar-se ao ziriguidum da festa carnavalesca tupiniquim. Com a percepção de carnavalesco amador, que me considero, aludiria como tema apropriado para o momento o título deste artigo.

Pois, a política atual, com suas mais de trinta alas - ministérios - se dividem em: comissão de frente, que vem reverenciando ao público, constituída juntamente com a velha grande mídia, com a fantasia "Ali Sem-Babá". E, o abre-alas com o grande carro alegórico de setores acadêmicos, com pedestais, esplendores e cor-

pos a balançarem ao ritmo da bateria e agrado do carnavalesco do tema: "Nunca antes..., espelho meu", sempre entoando a mesma melodia para a mesma doutrinação de carnavais passados. Como exemplo do carnaval da administração governamental, se reforça, lembrando o tema da Escola de Samba Beija-flor de 1977: "Vovó e o rei da Saturnália na corte egípciana" com a estrofe que diz: "A corte egípciana/Enredos de nostalgia/Não chore não vovó/Não chore não/veja quanta alegria dentro da recordação".

Os versos do tema da Beija-flor 1977, estão sendo entoados pela comissão de frente e do abre-alas da Escola Ziriguidum, que uniu da mesma Beija-flor 1989, o refrão para as demais alas da governança que cantam com muito entusiasmo, balançando seus adereços: "Sou na vida um mendigo, da folia sou rei."

Assim segue o desfile com o mestre do supremo trinar frenético do apito, dando a marcação dos bailados e a expressão musical exigida pelo tema do ano, seguindo, estritamente, pelas alas que compõe a Escola Ziriguidum e têm seu valor, somente, na passarela da ginga.

Ao inverso, nas arquibancadas, o público, não aceitando o que vê, entoam alguns versos do enredo do G.R.C.E.S. Mocidade Alegre -SP de 2008, "Bem-Vindo a São Paulo": "[...] Sampa e seu cardápio mundial/ Tem sabor especial... Vem ver/ E na terra da gastronomia/ Têm encanto e magia... Prazer/Lindo é sentir a liberdade/ E ficar bem à vontade... Viver feliz/ Diversidade, amigo, é natural/ Preconceitos, afinal, não existem por aqui/ É tempo de harmonia, respeito ao valor/ Das tribos nessa festa multicolor!!!".

No mundo da ilusão, tem ziriguidum na política, sim, foi só buscar a liberdade, opa!, explicando, é a poética em que é permitida na cultura carnavalesca, encontrei a semelhança com versos de vitoriosas Escolas de Samba do Rio de Janeiro e São Paulo para levar para as alas da Escola Ziriguidum na política, pois os carnavalescos são rigorosos não deixam falhas entre as alas e os ritmistas se encarregam de apertar o cerco contra os que estão em dúvida, a escola passa, e o público contido nos seus guetos gritam: "não ganha!, não vai ganhar..." vendo o cronometro se fechando. Nada está fora de lugar para os checadores da festa, e os resultados estão repletos de surpresas. No final, os julgadores oficiais irão anunciar a nota do desfile da Escola Ziriguidum na política. Qual será?

Idico Luiz Pellegrinotti - Professor universitário.

Artigo

Tendências Mundiais da Educação: O que vi e vivi na Bett UK

Geralmente começamos o início de ano de forma mais tranquila, com aquela resaca e cansaço pós festas de final de ano e, aos poucos, vamos engrenando e acelerando, mas ainda, com o pé no freio, afinal, tem carnaval a vista.

No meu caso, foi bem diferente. Participei como membro da delegação da Bett Brasil no evento no Reino Unido, na cidade de Londres, e confesso que não imaginava o frenesi e agitação que iria enfrentar no início deste novo ano, visitando a Bett Show UK, que é considerado o maior evento de educação e tecnologia do mundo.

Realmente foi uma agenda muito intensa, incluindo visitas a inúmeras instituições de ensino da Inglaterra, reuniões com autoridades e diálogos entre pares, ou melhor, profissionais da educação do mundo inteiro, propiciando aprendizados e novas conexões.

Além da participação efetiva durante 4 dias da feira, bem como nas visitas a instituições de ensino, a semana teve ainda uma série de oportunidades exclusivas para os membros da delegação, como os eventos das Big Tecs, como Samsung, Google, Meta, Microsoft, Kahott, Lego, entre outras, afim de termos contato com as mais atuais ferramentas e recursos tecnológicos, que já estão disponíveis para o mercado.

Se fosse possível, em meio ao vasto universo apresentado durante o evento, identificar os principais focos dos debates e novidades da feira, eu resumiria em tópicos da seguinte forma:

- Inteligência Artificial: A inserção definitiva da IA, conectada a todas as plataformas, sistemas, softwares e ferramentas digitais, melhorando o potencial de cada uma delas e o aperfeiçoamento dos resultados obtidos, principalmente visando a integração de tecnologia para melhorar o processo de ensino e aprendizado. Pude observar inúmeros Sistemas baseados nesse princípio, que analisam o desempenho dos alunos e adaptam o conteúdo de acordo com suas necessidades individuais. A tendência dita, que essa abordagem personalizada, otimiza a eficácia do ensino, atendendo aos diversos estilos de aprendizagem.

- Aprendizado Personalizado: Estratégias para atender às necessidades individuais dos alunos; Plataformas adaptativas e personalizadas. A ênfase na individualidade dos alunos foi também uma característica marcante na Bett UK, valendo-se de estratégias pedagógicas que reconhecem e valorizam as diferenças individuais, enquanto criam um ambiente que celebra a diversidade e promove a aceitação mútua.

- Inclusão e Diversidade: Estratégias para criar ambientes educacionais inclusivos; Acesso igualitário à educação; Ferramentas tecnológicas e recursos, a serviço da inclusão, ou seja, a busca por uma educação realmente inclusiva tem se intensificado, com um foco especial na equidade e na diversidade. As escolas estão adotando práticas inclusivas para garantir que todos os alunos, independentemente de suas diferenças, tenham acesso a uma educação de qualidade, principalmente a partir de Tecnologias Assistivas, que está desempenhando um papel fundamental na criação de ambientes aces-

síveis, disponibilizando ferramentas como leitores de tela, softwares de reconhecimento de voz e dispositivos adaptativos, que ajudam alunos com deficiências a participar plenamente das atividades escolares.

- Desenvolvimento de Educadores: Formação de professores é uma preocupação e necessidade mundial, por isso, a aposta em novas abordagens para treinamento e desenvolvimento desses profissionais, bem como, a oferta de ferramentas e recursos para aprimorar suas habilidades pedagógicas foram constantes; Esforços também empenhados para o processo de Avaliação e Medição de Desempenho, para este público, destacando inclusive, estratégias para motivação em sala de aula através do uso de linguagens diferenciadas e artes, no processo criativo e colaborativo, tais como: Gamificação, usando elementos de jogos para motivar e envolver os alunos; Robótica e construção Maker, dando forma as ideias; Metodologias ativas, a sala de aula realmente transformando-se num espaço vivo e com muita ação. Enfim, todas essas tendências, somadas a necessidade de adoção dos arsenais tecnológicos disponíveis com a rápida evolução digital, exige que os educadores estejam constantemente atualizados e, para tal, as escolas precisam criar programas de formação contínua, integrando efetivamente a tecnologia em suas práticas de ensino.

- Educação Global: Colaboração internacional em projetos educacionais; Intercâmbio de melhores práticas e ideias entre países. O mundo é sim um só e nossas barreiras geográficas não devem ser obstáculos para uma educação que realmente propicie um olhar globalizado.

Bem, citei aqui alguns pontos e tendências e, especificamente, embora as tendências tecnológicas e inclusivas ofereçam inúmeras vantagens, também enfrentam desafios significativos. Questões como a falta de acesso à tecnologia, treinamento insuficiente de professores e barreiras culturais podem impactar a implementação bem-sucedida dessas práticas, além, claro, da Desigualdade de Acesso, afinal, nem todos os alunos tais recursos digitais e conectividade à internet. Para abordar essa disparidade, é imperativo desenvolver políticas que garantam o acesso universal, garantindo que a tecnologia beneficie todos os estratos sociais.

Concluindo, essas tendências na educação refletem a necessidade de se adaptar a um mundo em constante mudança, incorporando tecnologias avançadas e práticas inclusivas. A promoção da igualdade de acesso, a capacitação dos educadores e a criação de ambientes de aprendizado que respeitem e celebrem a diversidade são fundamentais para garantir que a educação do futuro seja verdadeiramente transformadora e inclusiva. Finalizo deixando um convite para que estudante e profissionais da educação, visitem a Bett Show Brasil, que acontecerá em Abril em SP. Boas imersões e avancemos rumo ao futuro, pois o ano realmente já começou.

João Carlos Goa é gerente do Senac Piracicaba, jornalista pós-graduado em mídias e mestre em educação.

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

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

Por apenas **92.990,00**

19 99310-3915

Falar com Luciana

Como a epigenética pode prevenir doenças do seu histórico familiar

Nutricionista especializada na técnica explica como o histórico familiar interfere na predisposição a determinadas doenças e o que é possível fazer para evitar o surgimento destes problemas no decorrer da vida

A epigenética, campo da ciência que investiga como os genes se comportam em cada indivíduo, pode ajudar a descobrir predisposições a doenças como Alzheimer, hipertensão, diabetes ou câncer, e com o tratamento correto, prevenir esses quadros.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as taxas de câncer podem aumentar mundialmente em 77% até 2050. A maioria das pessoas conhece alguém que passou pela doença, ou tem algum familiar que já foi diagnosticado. E muitas vezes surge a preocupação do tumor "passar" entre as gerações.

Segundo a nutricionista Jaciara Petry, especialista em nutrição integrativa, não é possível modificar a genética ou os genes do ser humano, mas é possível moldar a tendência ao aparecimento

de determinadas enfermidades, de acordo com os hábitos de cada um.

"Há exames que identificam se você consegue absorver determinadas vitaminas, se é uma pessoa que consegue se detoxificar naturalmente ou não, se há predisposição para desenvolver obesidade ou diabetes. A partir disso é possível suplementar corretamente de acordo com as necessidades de cada um", explica.

Esses exames, que normalmente são feitos por coleta de sangue ou saliva, eliminam a necessidade de testar diversos tratamentos em um processo de tentativa e erro que se torna cansativo e ineficaz. Com eles, é possível ir direto ao tratamento específico que a pessoa necessita.

"Quase todas as doenças co-

“Quase todas as doenças começam pela boca. Seu corpo tenta te avisar com dores de cabeça, com alergias que surgem na pele, envelhecimento precoce, cansaço, exaustão, irritação. A lista é longa, são vários os sinais de alerta”



Não é possível modificar a genética ou os genes do ser humano, mas é possível moldar a tendência

meçam pela boca. Seu corpo tenta te avisar com dores de cabeça, com alergias que surgem na pele, envelhecimento precoce, cansaço, exaustão, irritação. A lista é longa, são vários os sinais de alerta", afirma Jaciara.

Os hábitos alimentares saudáveis atrelados à suplementação correta, segundo a nutricionista, são o pilar mais importante para evitar essas doenças, mas não são a única preocupação: é preciso se atentar ao meio em que se vive e às toxinas que temos contato no dia a dia.

Com esses cuidados, é possível silenciar os genes ruins e ativar

os genes bons e fazer com que doenças que apareceriam ao longo da vida de uma pessoa que nunca se cuidou sejam silenciadas através dos bons hábitos.

Na parte da estética, a epigenética também traz benefícios: o sobrepeso e a má qualidade da pele são queixas comuns que podem ser solucionadas através de exames nutrigenéticos e do acompanhamento da nutrição integrativa.

"Você não é refém da sua genética. Com o acompanhamento nutricional ideal, é possível aumentar sua qualidade de vida, saúde física e até a autoestima", finaliza.

A Hyundai tem muito orgulho de estar em Piracicaba.

Construímos aqui uma parceria duradoura e repleta de bons frutos.



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



HyundaiBR hyundai.com.br



No trânsito, escolha a vida!

Água, café, suco ou refrigerante: como você toma medicamentos pode interferir na eficácia

Horário, combinação entre medicamentos diferentes e até o líquido escolhido devem ser levados em conta e analisados em conjunto com profissionais de saúde

Acompanhamento médico, escolha da medicação mais adequada, atenção minuciosa aos horários. Todo esse protocolo de cuidados pode ir por água abaixo se o paciente não se preocupar com um detalhe: a escolha do líquido para engolir o comprimido ou a cápsula. Com muitos medicamentos sendo receitados para os horários do café da manhã ou almoço, a dúvida de muitas pessoas é se o café, o suco ou o refrigerante podem ser uma opção nessa rotina.

Considerando que dentro de cada medicamento há agentes químicos pensados para percorrer o corpo e solucionar o problema, ao ser misturado com outra substância - que não seja a água -, seu objetivo principal

pode ser alterado. "Quando o comprimido ou a cápsula é ingerido com leite, suco, refrigerante ou café pode ocorrer interação medicamentosa, alterando o tempo de absorção, a resposta e a ação do medicamento", explica a farmacêutica e supervisora da garantia da qualidade da Prati-Donaduzzi, Heveline Martinelli.

O recomendado, segundo a especialista, é tomar com água, na quantidade de aproximadamente um copo. "Deve sempre atentar-se às particularidades constantes em bula e na prescrição". Outro cuidado é com comprimidos pequenos, como o anticoncepcional, que não podem ser ingeridos à seco, com a saliva. Ao entrar no corpo, o comprimido se dissolve e segue pela

corrente sanguínea até chegar ao local que vai metabolizar sua composição, e é esse caminho que pode sofrer atraso e alteração.

Horário e combinação

Porém não é apenas o líquido que pode impactar nesse processo, até mesmo os demais comprimidos tomados no mesmo horário, interferem na eficácia e ação de cada medicamento. "Pode haver interação medicamentosa, alterando absorção/efeito, aumentando o risco de toxicidade ou causando efeitos colaterais inesperados. O ideal é solicitar orientação de um farmacêutico para distribuir, conforme a prescrição médica, os melhores horários de administração", complementa Heveline, explicando que cada



O recomendado, segundo a especialista, é tomar com água, na quantidade de aproximadamente um copo

“Quando o comprimido ou a cápsula é ingerido com leite, suco, refrigerante ou café pode ocorrer interação medicamentosa, alterando o tempo de absorção, a resposta e a ação do medicamento”

medicamento tem sua função e o recomendado é entender as particularidades do que está tomando.

É importante sempre atentar para aquilo que o corpo precisa. Tomar apenas medicamentos receitados e indicados pelo médico de confiança, além de buscar saber sobre eles e a melhor forma de ingerir as cápsulas ou comprimidos. No decorrer da consulta, lembre-se de conversar com o profissional sobre o que já está tomando, se o novo produto pode ser somado com o anterior, procurando conciliar os melhores horários e bebidas.

Em janeiro, o motivo da alegria de milhares de pessoas começou em Piracicaba.
O Novo Hyundai HB20 se tornou líder de vendas no primeiro mês de 2024. Este é só o começo de um ano espetacular!

Conforme os dados mais recentes da Fenabrave, o Novo Hyundai HB20 foi o líder geral em emplacamentos de carros de passeio do mercado brasileiro em janeiro de 2024, enquanto o Hyundai CRETA foi o SUV mais vendido do país. O consumidor cada vez mais reconhece a qualidade piracicabana de nossos modelos, equipados com os melhores recursos de segurança, conectividade e conforto, e que contam, ainda, com a tranquilidade de cinco anos de garantia, o que contribui para um elevado valor de revenda.

5 ANOS Garantia
Sem limite de quilometragem

f y o in d HyundaiBR

hyundai.com.br

HYUNDAI



Paz no trânsito começa por você.

O que devo passar primeiro: protetor solar ou repelente?

Com o aumento dos casos de dengue no Brasil, dermatologista explica como ter uma proteção eficaz durante o carnaval

O Brasil enfrenta uma crescente nos casos de dengue, o que eleva as preocupações de saúde pública em todo o território nacional. Com o carnaval batendo na porta junto aos bloquinhos e as viagens para o litoral, existe a preocupação de alertar a população contra o mosquito.

Segundo Mayla Carbone, dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), os repelentes à base de DEET e Icaridina são comprovadamente eficazes contra a dengue. No entanto, de acordo com a médica, os mais eficazes são os repelentes que possuem 25% de concentração de Icaridina. "Diversas marcas oferecem produtos com essa especificação no rótulo. Seja qual for a escolha, é importante destacar que quanto maior a concentração do princípio ativo, maior será a proteção oferecida", diz.

Mayla ressalta que uma das principais vantagens da Icaridina é sua baixa toxicidade, o que significa que ela não causa danos aos tecidos corporais humanos nem danifica as roupas. "Outro benefício significativo é que ela possui uma ação pro-



Foto: Banco de Imagem

Mas durante a ida à praia, qual deve ser aplicado primeiro, o protetor ou o repelente?

longada, protegendo a pele por até 10 horas, o que elimina a necessidade de reaplicação frequente e reduz o risco de toxicidade. Além disso, é hipoalergênica, ou seja, tem uma menor probabilidade de causar irritação na pele e pode ser indicada para uso em crianças, idosos e gestantes", acrescenta.

Mas durante a ida à praia, qual deve ser aplicado primeiro, o protetor ou o repelente? A dermatologista explica que para garantir uma defesa eficaz contra os mosquitos

e os raios solares, é recomendado aplicar primeiro o protetor solar e depois o repelente. "Sugiro aplicar o filtro solar em casa, aguardar a absorção por alguns minutos, em seguida o repelente e só depois vestir a roupa", recomenda. "A razão por trás dessa ordem é que o repelente contém substâncias que afastam os insetos e aplicar o filtro solar ou outros produtos de beleza posteriormente, como creme hidratante, pode acabar diminuindo a eficácia dessas subs-

tâncias", alerta.

Assim como os protetores solares convencionais, os que possuem repelente e a baixa concentração de Icaridina precisam ser reaplicados a cada 2 horas para garantir uma proteção eficaz. "Além do verão, os protetores solares e os repelentes podem ser utilizados em outras épocas do ano, como no fim do inverno e durante o outono, quando há presença de insetos em cidades mais úmidas", finaliza.

“Diversas marcas oferecem produtos com essa especificação no rótulo. Seja qual for a escolha, é importante destacar que quanto maior a concentração do princípio ativo, maior será a proteção oferecida”

Quem é visto, é lembrado!

Marcos Fraccaro

Atleta
Nadador
Medalhista
20 anos de carreira
Professor de natação
Competidor internacional
Rumo a atravessar o Canal da Mancha
Assessorado pela
Primor Comunicação & Imprensa

Pedro Dias

Escritor
Autor da trilogia "Aimara: Os Três Sonhadores",
"Contos de Aimara: Entidades" e
"Contos de Aimara: Os Três Dragões"
Assessorado pela
Primor Comunicação & Imprensa

Patrícia Ribeiro

Artista
Cantora
Intérprete da obra de Elis Regina
Assessorada pela
Primor Comunicação & Imprensa

Maurício Ribeiro

Jornalista
Comunicador
Assessor de Imprensa desde 2012
Profissional responsável pela
Primor Comunicação & Imprensa

nós cuidamos da sua **imagem**

PRIMOR
COMUNICAÇÃO & IMPRENSA

@primorimprensa | (19) 98243.8817

Psiquiatria é a primeira especialidade contemplada pelo Cismetro em Piracicaba

Médica está alocada no CAPS II Vila Cristina com a proposta de ampliar de 30 para 90 atendimentos semanais na unidade

Piracicaba já começa a receber os primeiros profissionais médicos credenciados pelo Cismetro (Consórcio Intermunicipal de Saúde) para atendimento na rede municipal. A primeira especialidade é a psiquiatria onde uma médica começou a atender os pacientes do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS II) Vila Cristina na última sexta-feira, 16/02, com a proposta de ampliar de 30 para 90 atendimentos semanais na unidade. Na próxima semana é a vez do Centro de Especialidade Médica (CEM), o Postão atrás do Mercado Municipal, receber mais um neurologista para, inicialmente, realizar cerca de 40 atendimentos/semanais na área de cirurgia geral e neurologia.

Vandrea Novello, coordenadora da Rede Atenção Psicossocial (RAPS) de Piracicaba, celebrou a conquista. "O objetivo principal dos CAPS é o acolhimento e elaboração do Projeto Terapêutico

Singular das pessoas com transtornos mentais graves e a integridade do tratamento é totalmente garantida com a equipe completa, o psiquiatra vem pra essa complementação. Além disso, essa é uma demanda antiga e, com o Cismetro, já conseguimos iniciar este trabalho para ampliar o atendimento que, somente na área de abrangência do CAPS Vila Cristina, são aproximadamente 2.000 prontuários ativos", afirmou.

A psiquiatra Mariel Grande Ferreira Brazil está credenciada ao Cismetro desde 2021 e já atende pacientes do SUS nas cidades de Limeira, Cosmópolis, Rio das Pedras e começou hoje seu trabalho com os pacientes de Piracicaba, no CAPS II Vila Cristina. "Conheci hoje a equipe do CAPS e fui muito bem acolhida e percebi que eles estão muito bem capacitados para atender a população. Esse suporte é muito importante para que o resultado final, que é a recupera-

"Tentamos de várias formas oferecer especialistas a população, mas a pandemia e outras dificuldades não nos permitiram isso. Agora, com o Cismetro, esperamos em breve resolver a falta de especialistas..."



Foto: Divulgação

Psiquiatra Mariel Brazil, do Cismetro, está realizando atendimentos junto ao CAPS II Vila Cristina

ção do paciente, seja mais efetiva", apontou.

Vandrea reforçou que nas próximas semanas outros profissionais poderão ser contratados. "Já enviamos nossa proposta de trabalho ao Cismetro que está buscando os profissionais para atendimento aqui em Piracicaba. Assim que os médicos credenciados forem contratados vamos direcionando as unidades que têm maior procura pelo serviço", disse.

O secretário de Saúde, Augusto Muzilli Junior, reforçou a importância da chegada dos novos profissionais. "Tentamos de várias formas oferecer especialistas a população, mas a pandemia e outras dificuldades não nos permitiram isso. Agora, com o Cismetro, esperamos em breve resolver a falta de especialistas e conseguir dar o acolhimento necessário a população com estes médicos especialistas", concluiu.

AS MELHORES OPORTUNIDADES DO AGRO

COPLA CAMPO

2024

COPLACANA

26/02 A 01/03
das 8h às 17h

O **COPLACAMPO** reúne as melhores empresas do agronegócio e apresenta aos produtores rurais as novidades em serviços, produtos e tecnologias.

A **edição 2024 chega ainda maior**, com mais expositores, inovação e oportunidades de bons negócios. **Participe!**

Local: **COPLACANA** – Rodovia do Açúcar, KM 157, bairro Taquaral, Piracicaba – SP.

(19) 3401-2200 @coplacana



*Inscrições
Gratuitas*

Saiba mais: coplacampo.com.br


COPLACANA
ORGULHO DO AGRO

Descubra a tranquilidade e espiritualidade no Cemitério Parque da Ressurreição



rança e tranquilidade para as famílias. Com opções cuidadosamente planejadas e uma equipe dedicada, o processo de aquisição de um jazigo é conduzido com sensibilidade e respeito.

Venha descobrir a beleza e a paz do Cemitério Parque da Ressurreição. Este é um lugar onde a espiritualidade encontra a natureza, e onde a memória dos entes queridos é honrada em meio à serenidade e à beleza. Estamos localizados na Avenida Comendador Luciano Guidotti, 1754, em Piracicaba.

Fotos: Divulgação

Com uma atmosfera de paz e serenidade, proporciona um refúgio para reflexão e espiritualidade

Localizado em um cenário sereno e acolhedor, nosso cemitério oferece mais do que apenas um local de descanso eterno. Com uma atmosfera de paz e serenidade, proporcionamos um refúgio para reflexão e espiritualidade.

Nossas alamedas arborizadas e bem cuidadas convidam os visitantes a caminhar e con-

templar a beleza da natureza. Ao redor dos lagos, repletos de carpas coloridas, é possível encontrar momentos de tranquilidade e contemplação, onde o som da água e a presença da vida selvagem criam uma atmosfera única de serenidade.

Além da beleza natural, oferecemos um espaço propício para a prática da fé, com missas

diárias realizadas às 7h. Esses momentos de comunhão e espiritualidade proporcionam aos visitantes a oportunidade de encontrar conforto e renovação interior.

Para aqueles que desejam garantir um local tranquilo e digno para seus entes queridos, disponibilizamos jazigos à venda, proporcionando segu-



Além da beleza natural, o Parque da Ressurreição oferece um espaço propício para a prática da fé, com missas diárias realizadas às 7h



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

Jazigos para compra e aluguel.

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

Funerária 24h
(19) 3426-4877

Av. Comendador Luciano Guidotti, 1754,
Bairro Jardim Caxambu, Piracicaba | SP
www.parquedaressurreicao.com.br



O tema e o lema da Campanha da Fraternidade chegam em boa hora

Helinho Zanatta

A Campanha Fraternidade deste ano, lançada pela Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), traz consigo o tema "Fraternidade e Amizade Social" e tem como lema "Vós sois todos irmãos e irmãs", baseado na passagem do evangelho de Matheus, capítulo 23, versículo 8. A Campanha da Fraternidade nasceu em 1964, por iniciativa do bispo Dom Eugênio Sales, então Arcebispo da Arquidiocese de Natal (RN). Portanto, há 60 anos.

"Amizade social" pode parecer um termo redundante, mas não é. O tema como base a encíclica Fratelli Tutti, escrita pelo Papa Francisco, segundo a qual: "amizade social é amor que ultrapassa as barreiras da geografia e do espaço. Amizade social é uma fraternidade aberta que permite reconhecer, valorizar e amar todas as pessoas, independentemente da sua proximidade física.

Amizade social é um amor desejoso de abraçar a todos. Amizade social é comunicar com a vida, com o amor de Deus, recusando doutrinas por meio de uma guerra dialética. Amizade social é viver livre de todo o desejo de domínio sobre o outro. Amizade social é o amor que se estende para além das fronteiras. Amizade social é o amor que rompe as cadeias que nos isolam e nos separam, lançando pontes, o amor que nos permite construir uma grande família na qual todos nós podemos nos sentir em casa, embora se encontre perto de mim..."

É preciso que a ação provoque o debate, mude a visão social e nos faça entender que muitas pessoas são deixadas de lado e pagam o preço de uma sociedade que não é motivada a trabalhar o acolhimento de todos.

A figura pública tem o dever de encorajar a criação de leis que abram oportunidades e que preparem os ambientes para receber a todos de maneira digna



Helinho Zanatta, deputado estadual

“A figura pública tem o dever de encorajar a criação de leis que abram oportunidades e que preparem os ambientes para receber a todos de maneira digna e adequada.”

e adequada. É preciso colocar logo essa pauta nas escolas, trabalhando com os alunos e alunas, qualificando os professores para estarem preparados para oferecer o melhor nesse período tão crucial na formação do indivíduo.

Que esse período de reflexão nos faça aumentar nosso círculo social. Que possamos nos ver, antes de tudo, como irmãos em Cristo, que estamos no mesmo barco e que, por mais que haja pontos em divergência, precisamos agir em conjunto para não perdermos

o norte e acabarmos naufragando enquanto sociedade.

O tema e o lema da Campanha da Fraternidade refletem a preocupação do episcopado brasileiro em aprofundar a fraternidade como contraponto ao processo de divisão, ódio, guerras e indiferença que tem marcado a sociedade brasileira e o mundo. Ela também nos propõe, durante a Quaresma, um convite à conversão, à amizade social e ao reconhecimento da vontade de Deus de que todos sejam irmãos e irmãs.

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.

Alex Madureira participa da 1ª reunião do ano da Comissão de Constituição, Justiça e Redação

Sessão deu aval a 124 projetos de leis em tramitação na Alesp

Foto de Aldo Guimarães

O deputado Alex Madureira participou da primeira reunião de 2024 da Comissão de Constituição, Justiça e Redação, da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp), que contou com o aval a 124 projetos de leis. As propostas seguem agora tramitação por outros colegiados da Casa antes de ficarem prontas para serem votadas em plenário.

“Como membro da Comissão de Constituição, Justiça e Redação me compete manifestar a respeito de todos os assuntos quanto ao aspecto constitucional, legal e jurídico dos assuntos em pauta e, nessa primeira sessão do ano, deliberamos sobre a constitucionalidade dos projetos em tramitação”, afirmou o deputado estadual. “E, entre os destaques da pauta, constavam Projetos de Lei que alteram regras do funcionalismo público estadual e ampliam políticas públicas nas áreas da saúde, educação e causa animal”, completou Alex Madureira.

Funcionalismo público

Diversas iniciativas avalizadas propõem a modificação de regras e legislações relacionadas a setores do funcionalismo público estadual. Uma dessas iniciativas é o PLC 41/2022, de autoria do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo (TJ-SP), que altera cargos no quadro de pessoal do Tribunal de Justiça Militar.

Também avançou o PLC 51/2023 que busca assegurar a possibilidade de que os servidores estaduais possam receber em dinheiro o total de 90 dias referentes à licença-prêmio a que tiverem direito.

Outros projetos têm como objetivo ampliar direitos dos servidores das polícias, como o PLC 67/2023, que pretende garantir que o policial civil, no momento de sua aposentadoria, seja promovido à classe imediatamente superior, como forma de premiação pelos anos de trabalho.

Educação

Educação e saúde também foram áreas bastante lembradas

pelos parlamentares. Entre os projetos analisados está o PL 1014/2023 que institui a Política Estadual de Monitorização de Diabéticos Mellitus Tipo 1 na rede estadual de ensino.

Também está sendo analisado o PL 1045/2023 que busca assegurar a reserva de vagas para pessoas com deficiência nos cursos técnicos de nível médio e cursos superiores nas instituições estaduais de ensino.

Causa animal

Propostas relacionadas à causa animal também foram avalizadas na reunião da CCJR para seguirem tramitação. O PL 296/2023 busca proibir a realização de tatuagens e a implantação de piercings em animais domésticos ou silvestres com finalidade estética.

Também de autoria do deputado Saraiva, o PL 858/2023 assegura que casas de acolhimento a pessoas em situação de rua, albergues e abrigos emergenciais possam abrigar, também, animais de pequeno e médio porte que estejam acompanhando as pes-



Deputado Alex Madureira participou da primeira reunião de 2024 da Comissão de Constituição, Justiça e Redação

soas acolhidas.

“Muitas pessoas em situação de rua não vão para alguns albergues porque não querem deixar

os seus animais. A ideia é fazer com que as prefeituras passem a aceitar esses animais”, comentou o parlamentar.

ESPAÇO
GIANNA
BAR • GASTRONOMIA • LAZER

O ESPAÇO GIANNA AGORA ESTÁ NO GIANNA MIX CONVENIÊNCIA!

Um espaço maravilhoso
para o seu HAPPY HOUR
com as nossas melhores
porções e lanches deliciosos!

Chicco's Bar no Espaço Gianna:

. terça a sábado das 17h às 23h

. domingo das 16h às 22h

Gianna Mix Conveniência:

. segunda a sábado das 6h às 23h

. domingo das 6h às 22h

AV. ARMANDO CÉSARE DEDINI, 330 . PIRACICABA . SP



#vemprogianna

Apeoesp consegue novo prazo para atribuição e aulas e marca manifestação

Medida atendeu solicitação da deputada estadual Professora Bebel

Vanderlei Zampaulo

Atendendo solicitação feita segunda presidente da Apeoesp, a deputada estadual Professora Bebel (PT), a Secretaria Estadual da Educação reabriu a possibilidade de manifestação de interesse para professores da categoria O, habilitados e qualificados, a manifestação para nova atribuição de aulas até as 18 horas da próxima segunda-feira, 19 de fevereiro. É o que estabelece a Portaria CGRH 13, da Secretaria Estadual da Educação, publicada nesta última quinta-feira, 15 de fevereiro.

De acordo com a Professora Bebel, com esta publicação da portaria, os professores da categoria O, habilitados e qualificados, da rede estadual de ensino puderam fazer nova manifestação na última sexta-feira, 16 de fevereiro, das 13h30 às 23h59, e amanhã, segunda-feira, dia 19 de fevereiro, das 7 às 18 horas. "Reiteramos a recomendação para que os professores indiquem o máximo de escolas possível, para aumentar suas chances na atribuição", diz Bebel.

Manifestação - A Apeoesp também marcou manifestação na próxima quarta-feira, 21 de fevereiro, na Praça da República, em São Paulo, em frente à Secretaria Estadual da Educação, às 16 horas, "para denunciarmos todo esse processo, cobrarmos soluções para os

"Infelizmente, o processo de atribuição de classes e aulas se desenvolve com ataques gravíssimos aos direitos dos professores contratados precariamente (categoria O), com critérios de classificação injustos e erros grosseiros, prejudicando milhares de professores. Não aceitamos e não aceitaremos esse processo sem transparência, sem garantia de direitos, com desemprego e prejuízos aos estudantes, que poderão ficar sem aulas"

problemas, inclusive no que se refere à sobrevivência dos professores e professoras que foram demitidos e não conseguem atribuir aulas", destaca.

Bebel diz que o ano letivo de 2024 se inicia de forma caótica pela irresponsabilidade e descompromisso do governo Tarcísio de Freitas e do seu secretário estadual da Educação, Renato Feder, com a educação pública e com os direitos da categoria. "Infelizmente, o processo de atribuição de classes e aulas se desenvolve com ataques gravíssimos aos direitos dos professores contratados precariamente (categoria O), com critérios de classificação injustos e erros grosseiros, prejudicando milhares de professores. Não aceitamos e não aceitaremos esse processo sem transparência, sem garantia de direitos, com desemprego e prejuízos aos estudantes, que poderão ficar sem aulas", ressalta.

De acordo com a segunda presidente da Apeoesp, a entidade irá denunciar a VUNESP e o secretário Renato Feder ao Ministério Público. Segundo ela, o que está na raiz de todos esses problemas é a terceiri-



A deputada estadual Bebel reabriu a possibilidade de manifestação de interesse para professores da categoria O

zação do processo de atribuição de aulas para a VUNESP, que se mostrou incapaz de organizar um processo justo, causando danos profundos a milhares de professoras e professores em todo o estado de São Paulo.

Para Bebel, ao classificar os professores para a atribuição de aulas com base no resultado de um concurso mal concebido e pessimamente realizado, a Secretaria Estadual da Educação se tornou cúmplice de um crime contra os professores e a Educação pública paulista. O concurso se tornou um ataque sem precedentes à nossa categoria desde a imposição de uma descabida vídeoaula com caráter eliminatório, cuja correção malfeita foi realizada por meio de Inteligência Artificial. "A falta de respeito com os professores foi tão profunda que os recursos protocolados pelos candidatos prejudicados receberam

apenas uma resposta padrão da VUNESP. Isto nos obrigou a ingressar na Justiça para que houvessem respostas decentes. Mesmo com a emissão de liminar pelo juiz da causa, a VUNESP manteve sua postura desrespeitosa e insistiu em não dar respostas adequadas aos recursos. Por isso, a APEOESP ingressará com representação junto ao Ministério Público para responsabilizar a VUNESP e a SEDUC pelo caótico processo de atribuição de aulas e todos os danos morais e materiais causados aos professores e às professoras. Se a SEDUC, na atual administração, não tinha competência para organizar o processo de atribuição de aulas, não deveria ter transferido a responsabilidade para a VUNESP, pois nas Diretorias de Ensino existem profissionais plenamente capacitados (diretores, supervisores de ensino, funcionários) para organizá-lo", conclui a deputada estadual Professora Bebel.

SEU POD DE RESENHAS DO XVZÃO!

Inscrite-se e ative as notificações para não perder nossas resenhas!

Participação de Gabriel Turolla Equipe Piramundo

SEGUNDA 19:00H

YOUTUBE

COMPANHIA NAS REDES @podxv

IMPORTS HBC PAVINC FOLHA DE PIRACICABA Marmitaria ANWR PATAS

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

TC TONER COPY

(19) 3433-0600

Asperger e TEA: perspectivas e tratamentos

Médico responsável pelo Ambulatório de Psiquiatria do Santa Casa Saúde Piracicaba, Willy Orsini, explica sobre abordagens no tratamento do Transtorno do Espectro Autista

Foto: Marcelo Germano



Willy Orsini, psiquiatra

A Síndrome de Asperger é um transtorno do espectro autista (TEA) que afeta, principalmente, as habilidades sociais e de comunicação de uma pessoa. Foi anteriormente classificada como um distúrbio isolado, mas desde 2013, com a publicação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), a Síndrome de Asperger foi incorporada ao espectro autista como um tipo de TEA.

Willy Orsini, médico há 20 anos e membro do Santa Casa Saúde Piracicaba, explica que o TEA é caracterizado por prejuízos persistentes na comunicação e interação social, aliados a padrões restritivos e repetitivos de comportamento, interesses e atividades. “Esses sintomas, observáveis desde a infância, variam em manifestação e intensidade, abraçando um espectro diversificado”.

“O diagnóstico precoce é fundamental”, ressalta Orsini. Pais, cuidadores e educadores podem identificar sinais como gestos funcionais limitados, ausência de interesse social típico e comportamentos repetitivos. “É importante ressaltar que o diagnóstico preciso deve ser feito por um profissional qualificado após uma avaliação completa”, explica ao informar ainda que a Lei Beneditina (12.764/12) ga-

“O tratamento do TEA é multidisciplinar, envolvendo psicólogos, pedagogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, médicos e fisioterapeutas. Cada indivíduo é único”

rante direitos educacionais para pessoas com autismo, incluindo o suporte de um acompanhante pedagógico especializado.

No campo terapêutico, a abordagem comportamental baseada na ABA (Análise do Comportamento Aplicada) destaca-se, com respaldo da OMS (Organização Mundial da Saúde). “A ABA favorece o desenvolvimento de habilidades e reduz os impactos do autismo”, afirma Orsini. Estratégias individualizadas são empregadas para entender e modificar comportamentos, promovendo aprendizagem e adaptação ao paciente e à família.

“O tratamento do TEA é multidisciplinar, envolvendo psicólogos, pedagogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais, médicos e fisioterapeutas. “Cada indivíduo é único”, enfatiza Orsini, sublinhando a importância do apoio personalizado para uma abordagem holística e inclusiva.

Quanto à intervenção farmacológica, Orsini esclarece que não existe uma solução universal. Em casos de sintomas persistentes e resistentes às terapias propostas, psicofármacos como antidepressivos, neurolépticos e anticonvulsivantes poderão ser indicados para mitigar os sintomas.

Refrigerante “zero açúcar” é mais saudável?

Confira as diferenças dessa opção em relação às versões tradicionais

Foto: Banco de Imagem



Os refrigerantes ‘zero’ utilizam adoçantes artificiais para oferecer o sabor doce

Os refrigerantes sem adição de açúcar, popularmente conhecidos como “zero”, estão ganhando cada vez mais espaço no mercado, à medida em que os consumidores buscam opções menos prejudiciais à saúde sem ter que renunciar ao sabor das bebidas gaseificadas. Diante da crescente preocupação com hábitos alimentares e o aumento das taxas de obesidade e diabetes, essas bebidas têm se destacado como escolhas atraentes para aqueles que almejam diminuir a ingestão de açúcares e calorias. Mas será que esses produtos devem ser consumidos livremente, mesmo que sejam livres de açúcar? Quais são as diferenças em relação aos refrigerantes tradicionais?

A nutricionista e professora do curso de Nutrição da Wyden, Bárbara Soares de Assis, explica que a diferença principal entre os refrigerantes tradicionais e os zero está na presença de açúcar. “Os refrigerantes ‘zero’ utilizam adoçantes artificiais para oferecer o sabor doce. Em função disso, eles podem apresentar diferenças sutis no sabor, na composição de ingredientes e geralmente possuem menos calorias do que os tradicionais”, enumera.

Equilíbrio

A nutricionista destaca a necessidade de equilíbrio no consumo de refrigerantes, mesmo na versão sem açúcar. Ela também ressalta a importância do acompanhamento regular de um profissional de saúde, que vai avaliar a quantidade adequada de refrigerantes e se realmente é seguro

“...embora possam ser uma opção com menos calorias e açúcar, os refrigerantes zero ainda contêm adoçantes artificiais e outros ingredientes que podem impactar na saúde”

incluí-los em sua dieta. “Isso porque, embora possam ser uma opção com menos calorias e açúcar, os refrigerantes zero ainda contêm adoçantes artificiais e outros ingredientes que podem impactar na saúde”, orienta a especialista.

Bárbara frisa, ainda, que não é correto afirmar que os refrigerantes sem açúcar são mais saudáveis. “O consumo excessivo de adoçantes artificiais também pode ter efeitos negativos, como o aumento das chances de desenvolver câncer, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, problemas dentários e ósseos em geral, uma vez que a bebida prejudica o cálcio dos nossos ossos, favorecendo a osteoporose. Por isso, a atenção e o equilíbrio na dieta são essenciais, priorizando o consumo de água e outras opções mais saudáveis”, comenta a especialista.

E, para finalizar, é importante lembrar que o refrigerante não contém muitos nutrientes. Além disso, o problema não passa apenas pelo açúcar; em qualquer versão, a bebida possui uma quantidade elevada de sódio. O sódio em excesso prejudica a circulação sanguínea e causa retenção de líquidos. “Por isso, a recomendação é que tanto a versão tradicional quanto a ‘zero’ sejam consumidas na menor quantidade possível”, conclui.

Fisioterapia e Ergonomia

Fibromialgia

Definição

A síndrome da fibromialgia (FM) é uma síndrome clínica que se manifesta com dor no corpo todo, principalmente na musculatura. Junto a dor, a fibromialgia cursa com sintomas de fadiga (cansaço), sono não reparador (a pessoa acorda cansada) e outros sintomas como alterações de memória e atenção, ansiedade, depressão e alterações intestinais. Uma característica é a grande sensibilidade ao toque e à compressão da musculatura pelo examinador ou por outras pessoas.

É um problema bastante comum, visto em pelo menos em 5% dos pacientes que vão a um consultório de Clínica Médica e em 10 a 15% dos pacientes que vão a um consultório de Reumatologia.

A cada 10 pacientes, sete a nove são mulheres. Não se sabe a razão porque isto acontece. Não parece haver uma relação com hormônios, pois a fibromialgia afeta as mulheres tanto antes quanto depois da menopausa. A idade de aparecimento é geralmente entre os 30 e 60 anos. Porém, existem casos em pessoas mais velhas e também em crianças e adolescentes.



Causas

Não existe ainda uma causa única conhecida, mas já temos algumas pistas porque as pessoas têm esta síndrome. Os estudos mais recentes mostram que os pacientes apresentam uma sensibilidade maior à dor do que as pessoas sem fibromialgia. Na verdade, seria como se o cérebro da pessoa estivesse com um "termostato" ou um "botão de volume" desregulado, que ativasse todo o sistema nervoso para fazer a pessoa sentir mais dor. Desta maneira, nervos, medula e cérebro fazem que qualquer estímulo doloroso seja aumentado de intensidade.

A fibromialgia pode aparecer depois de eventos graves na vida de uma pessoa, como um trauma físico, psicológico ou mesmo uma infecção grave. O mais comum é que o quadro comece com uma dor localizada crônica,

que progride para envolver todo o corpo. O motivo pelo qual algumas pessoas desenvolvem fibromialgia e outras não ainda é desconhecido.

O que não mais se discute é se a dor do paciente é real ou não. Hoje, com técnicas de pesquisa que permitem ver o cérebro em funcionamento em tempo real, descobriu-se que pacientes com FM realmente estão sentindo a dor que referem. Mas é uma dor diferente, onde não há lesão na periferia do corpo, e mesmo assim a pessoa sente dor. Toda dor é um alarme de incêndio no corpo, ela indica onde devemos ir para "apagar o incêndio". Na fibromialgia é diferente, não há fogo nenhum, esse alarme dispara sem necessidade e precisa ser novamente "regulado".



Apresentam sintomas como a alteração do sono e do humor, que eram considerados causadores da dor, na verdade são decorrentes da dor crônica e da ativação de um sistema de stress crônico. Entretanto, mesmo sem serem causadores, estes problemas aumentam a dor dos pacientes, e devem também ser levados em consideração na hora do tratamento.

Sintomas

O sintoma mais importante é a dor difusa pelo corpo. Habitualmente, o paciente tem dificuldade de definir quando começou a dor, se ela começou de maneira localizada que depois se generalizou ou que já começou no corpo todo. O paciente sente mais dor no final do dia, mas pode haver também pela manhã. A dor é sentida "nos ossos" ou "na carne" ou ao redor das articulações.

Existe uma maior sensibilidade ao toque, sendo que muitos pacientes não toleram ser "agarrados" ou mesmo abraçados. Não há inchaço das articulações na, pois não há inflamação. A sensação de inchaço pode aparecer pela contração da musculatura em resposta à dor.

A alteração do sono é frequente, afetando quase 95% dos pacientes. No início da década de 80, descobriu-se que pacientes com fibromialgia apresentam um defeito típico no sono, uma dificuldade de manter um sono profundo. O sono tende a ser superficial e/ou interrompido.

Com o sono profundo interrompido, a qua-

lidade de sono cai muito e a pessoa acorda cansada, mesmo que tenha dormido por um longo tempo – "acordo mais cansada do que eu deitei" e "parece que um caminhão passou sobre mim" são frases frequentemente usadas. Esta má qualidade do sono aumenta a fadiga, a contração muscular e a dor.

Alguns referem um desconforto grande nas pernas ao deitar na cama, com necessidade de esticá-las, mexê-las ou sair andando para aliviar este desconforto. Este problema é chamado Síndrome das Pernas Inquietas e possui tratamento específico. Outros apresentam a Síndrome da Apneia do Sono, e param de respirar durante a noite. Isto também causa uma queda na qualidade do sono e sonolência excessiva durante o dia.

A fadiga (cansaço) é outro sintoma comum, e parece ir além do causado somente pelo sono não reparador. Os pacientes apresentam baixa tolerância ao exercício, o que é um grande problema, já que a atividade física é um dos grandes aliados no tratamento da FM.

A depressão está presente em 50% dos pacientes, e isto quer dizer duas coisas:

- ✓ A depressão é comum nestes pacientes;
- ✓ Nem todo paciente com fibromialgia tem depressão. Por muito tempo pensou-se que a fibromialgia era uma "depressão mascarada". Hoje, sabemos que a dor da fibromialgia é real, e não se deve pensar que o paciente está "somatizando", isto é, manifestando um problema psicológico através da dor.

A depressão piora o sono, aumenta a fadiga, diminui a disposição para o exercício e aumenta a sensibilidade do corpo. Ela deve ser detectada e devidamente tratada se estiver presente.

Pacientes queixam-se muito de alterações de memória e de atenção, e isso se deve mais ao fato da dor ser crônica do que a alguma lesão cerebral. Para o corpo, a dor é sempre um sintoma importante e o cérebro dedica energia lidando com esta dor e outras tarefas, como memória e atenção, ficam prejudicadas.

Imagina-se que a principal causa da dor difusa em alguns pacientes seja uma maior sensibilidade do paciente à dor, por uma ativação do sistema nervoso central. Não é de espantar, portanto, que outros estímulos também sejam amplificados e causem desconforto aos pacientes. A síndrome do intestino irritável, por exemplo, acontece em quase 60% dos pacientes e caracteriza-se por dor abdominal e alteração do ritmo intestinal para mais ou para menos. Além disso, pacientes apresentam a bexiga mais sensível, sensações de amortecimentos em mãos e pés, dores de cabeça frequentes e maior sensibilidade a estímulos ambientais, como cheiros e barulhos fortes.

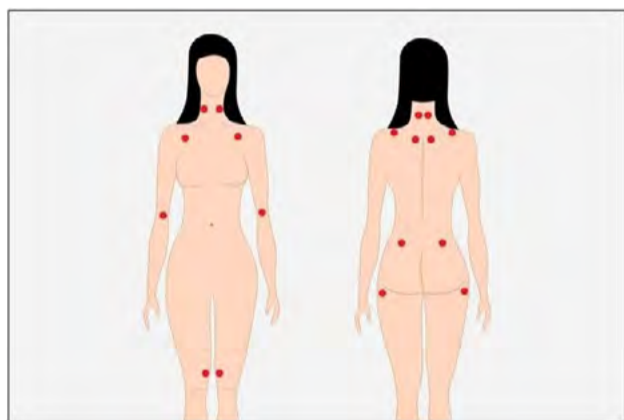


Dra. Beatriz Abrahão
Fisioterapeuta e Especialista em Ergonomia
CREFITO - 3/105890 - F

Principais pontos de dor da fibromialgia

Alguns pontos de dor são bastante comuns e frequentes entre os pacientes, mas isso não significa que o diagnóstico não possa ser considerado caso parte deles não apresente alterações. Essas regiões específicas do corpo são: **Parte da frente do pescoço:** 2 pontos; **Parte de trás do pescoço:** 2 pontos; **Parte superior do peito:** 2 pontos; **Parte superior das costas:** 4 pontos; **Dobra dos braços:** 2 pontos; **Região lombar:** 2 pontos; **Abaixo das nádegas:** 2 pontos; **Joelhos:** 2 pontos.

É fundamental ater-se ao fato de que as dores da fibromialgia podem variar de maneira significativa. Elas podem apresentar-se de maneira localizada nos pontos listados, mas também serem difusas em todo o corpo. Além disso, elas podem começar de maneira leve e ter sua intensidade gradativamente aumentada com o passar do tempo.



Diagnóstico

Para avaliação clínica não existem exames específicos para comprovar. Se o médico fizer uma boa entrevista clínica, pode fazer o diagnóstico de fibromialgia na primeira consulta e descartar outros problemas.

✓ Os critérios de diagnóstico da fibromialgia são:

✓ Dor por mais de três meses em todo o corpo;

Presença de pontos dolorosos na musculatura (11 pontos, de 18 que estão pré-estabelecidos).

Deve-se salientar que muitas vezes, mesmo que os pacientes não apresentem todos os pontos, o diagnóstico de FM é feito e o tratamento iniciado.

Provavelmente o médico pedirá alguns exames de sangue, não para comprovar a fibromialgia, mas para afastar outros problemas que possam simular esta síndrome.

Tratamento

✓ Medicamentos (através de prescrição médica), o objetivo é melhorar a dor do paciente e inclusive no que diz respeito ao sono e ao controle do estresse;

✓ Fisioterapia;

✓ Terapia ocupacional;

✓ Psicoterapia, que melhora a relação do paciente consigo mesmo e reduz as crises emocionais.

Prevenção

Mudança do estilo de vida é um fator fundamental para redução de recidiva das crises, fazendo com que o paciente se sinta melhor e tenha mais qualidade de vida.

Por isso, boas práticas para melhorar essa questão são:

✓ Diminuir o estresse;

✓ Praticar atividades físicas;

✓ Limitar o consumo de álcool;

✓ Evitar o tabagismo;

✓ Alimentação equilibrada;

✓ Determinar horários para dormir e acordar, regulando o relógio biológico;

✓ Se hidratar ao longo do dia.

Como podemos ver, a fibromialgia é um problema bem sério, que pode prejudicar fortemente a qualidade de vida das pessoas que lidam com ele. Então, se você acha que está passando por esse tipo de sintomas, procure um médico.

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!



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



Cerest e Bancários debatem riscos em função de sistemas de ar-condicionado

Preocupação é com a qualidade do ar em ambientes climatizados

O Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região, manteve, nesta quinta-feira, 15, reunião com representantes do Cerest (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador) Piracicaba sobre os riscos envolvendo sistemas de ar-condicionado em ambientes de trabalho, como as agências bancárias.

Durante o encontro, os representantes do Cerest alertaram para os riscos decorrentes do funcionamento de sistemas mal projetados ou mal instalados, assim como manutenções feitas de forma inadequada. Também abordaram uma preocupação mais recente nesta área, que é a possibilidade de uso de gases inflamáveis no sistema, o que pode provocar explosões e acidentes de grandes proporções.

O ponto de partida para o debate foi uma palestra realizada pelo engenheiro mecânico Edemilson Carlos Trevisan, especialista na área. Trevisan falou sobre o aumento do uso de sistemas de ar-condicionado em todos os espaços, devido às temperaturas cada vez mais elevadas. Ressaltou, entretanto, que essa climatização precisa ser feita com planejamento, respeitando critérios e normas técnicas.

Segundo Edemilson, a instalação de sistemas inadequados e de forma incorreta pode trazer riscos muito graves à saúde, e o problema se amplifica quando se trata de ambientes de uso coletivo. Ele apresentou uma lista de problemas que podem ocorrer, que vão desde explosões e incêndios até a diferentes situações de contaminação.

Com a ampliação do uso e falta de uma fiscalização efetiva, já há o registro na atualidade do que se denomina "Síndrome dos edifícios doentes", situação em que o ar interno dos prédios provoca danos à saúde dos funcionários e usuários, na maioria dos casos pela ineficiência dos sistemas de filtragem e troca de ar.

O presidente do Sindicato, José Antonio Fernandes Paiva, informou que o mau funcionamento dos sistemas de ar-condicionado tem gerado muitas reclamações na cidade, e que em situações mais críticas a entidade foi obri-



O engenheiro Edemilson Trevisan chamou a atenção para os riscos de contaminação, explosões e incêndios

gada a tomar providências para o fechamento das agências, por causa dos riscos à saúde dos funcionários e clientes.

Ele também informou sobre problema recente em uma agência do Banco Itaú, em Piracicaba, que passa por reformas. Neste caso, a situação encontrada foi de risco de incêndio, entre outros, em virtude de fiação descoberta, tecidos inflamáveis, entre outras irregularidades. "Nós acionamos o Cerest de imediato e fizemos contato com a direção do banco, exigindo as medidas de segurança", observou.

O Sindicato também desenvolve, há alguns anos, a campanha "Sem ar, não tem clima para trabalhar", pois as ocorrências de mau funcionamento e falta de manutenção aumentam muito durante o verão. "E nós temos clara nossa responsabilidade com os funcionários e os clientes. A partir de agora vamos ficar ainda mais vigilantes com este assunto", destacou.

Qualificação

O representante do Cerest no encontro, Alessandro José Nunes da Silva, informou que uma das preocupações do órgão é com a qualificação dos profissionais que respondem pela instalação e manutenção dos sistemas. Ele salientou que no Brasil, diferente do que ocorre em países mais desenvolvidos economicamente, não existe uma exigência efetiva de certificação individual destes profissionais.

“A instalação de sistemas inadequados e de forma incorreta pode trazer riscos muito graves à saúde, e o problema se amplifica quando se trata de ambientes de uso coletivo”



Fotos: SindBan Piracicaba

Os diretores do Sindicato confirmaram o aumento de ocorrências de mal funcionamento nas agências bancárias

Alessandro comentou existirem relatos de casos em que o técnico que fez a manutenção em um determinado equipamento substituiu o gás responsável pela refrigeração por gás de cozinha, o que é absolutamente inadequado e perigoso. "Muitas vezes, por uma questão de custo você acaba provocando acidentes graves e colocando em risco a vida de muitas pessoas de forma desnecessária", ressaltou.

Ele explicou que entre os problemas mais frequentes em ambientes de trabalho estão a ventilação inadequada, a contaminação do ar gerada internamente ou de fora dos edifícios, a contaminação microbológica de água estagnada, e por produtos químicos e orgânicos emitidos

por materiais de construção e decoração.

Como resultado deste encontro, foram desenhadas algumas linhas de ação a serem desenvolvidas, que podem contribuir para o enfrentamento do problema tanto no que se refere aos bancos como em nível mais geral.

Entre estas ações está o fortalecimento da luta por melhor qualificação das empresas e profissionais do setor, a informação dos bancários e bancárias sobre os riscos a que podem estar submetidos e mesmo a realização de eventos envolvendo outros segmentos, como o das seguradoras, que podem ampliar as exigências neste campo e com isso pressionar por mais segurança.

SOB MEDIDA
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONSERTOS
SOB MEDIDA
MALUSÁ CALÇADOS

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

Malusá
CALÇADOS
CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS

Curso no Simespi aborda liderança de alto desempenho

Tema será abordado pelo psicanalista, professor e escritor Junior Ometto

Foto: Divulgação



Junior Ometto é psicanalista e especialista em inteligência emocional

Soft Skills - Liderança Pessoal e Profissional de Alto Desempenho é o tema do curso que o psicanalista, professor e escritor Junior Ometto ministrará no Simespi (Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras). As aulas acontecem nos dias 20 e 27 de fevereiro, e 5 de março, das 18h às 21h, na sede do sindicato patronal. Soft skills são habilidades comportamentais relacionadas à maneira como o profissional lida com o outro e consigo mesmo em diferentes situações.

“O objetivo do curso é proporcionar ao participante o entendimento e o desenvolvimento das soft skills, habilidades comportamentais, emocionais e sociais hoje consideradas imprescindíveis para o desempenho pessoal e para a alta performance profissional, promovendo o autoconhecimento e o fortalecimento das relações interpessoais”, explica Ometto.

Voltado a executivos, empresários e demais

“O objetivo do curso é proporcionar ao participante o entendimento e o desenvolvimento das soft skills, habilidades comportamentais, emocionais e sociais hoje consideradas imprescindíveis para o desempenho pessoal e para a alta performance profissional...”

profissionais interessados no tema, o curso tem conteúdo programático completo que aborda desde os conceitos sobre soft skills; autoconhecimento; inteligência emocional; características da liderança moderna; gestão das emoções; aplicação da resiliência e do autocontrole; comunicação eficaz; desenvolvimento do autodomínio, autoconfiança e autoestima; técnicas modernas de vendas e negociação; e ansiedade, stress, burnout, depressão e outros problemas emocionais.

Executivo com ampla experiência em empresas nacionais e multinacionais de grande porte, Junior Ometto atuou nas áreas comercial, administrativa, financeira e de marketing por mais de 20 anos. É psicanalista clínico, professor universitário e autor do livro *Repensando a Vida*. É especialista em inteligência emocional e desenvolvimento pessoal/profissional.

Mais informações sobre cursos e palestras do Simespi podem ser obtidas no site www.simespi.com.br ou pelo Whatsapp 3417-8600.



SME recebe Moção de Aplausos pelos 25 anos de municipalização do Ensino Fundamental

Na ocasião, a professora Luciana Chitollina recebeu Voto de Congratulações por atuar há 24 anos na Rede Municipal

Foto: Divulgação



O secretário Bruno Roza junto com a professora Luciana Chitollina, que foi homenageada com um Voto de Congratulações proposto pelo vereador Pedro Kawai

O secretário de Educação, servidores e colaboradores da Secretaria Municipal de Educação receberam uma moção de aplausos na Câmara Municipal na tarde de ontem, 15/02. A homenagem foi concedida em reconhecimento aos 25 anos de municipalização do Ensino Fundamental. Na ocasião, a professora Luciana Chitollina recebeu um Voto de Congratulações pelos seus 24 anos de atuação na rede municipal.

O secretário da Pasta, Bruno Cesar Roza, esteve presente na solenidade de entrega da moção, acompanhado pelas coordenadoras de Educação Básica da SME, Ana Lúcia Lorencetti Marra e Viviane Gimenes Cavalcante. A comenda, de autoria do vereador Pedro Kawai, foi aprovada durante a 63ª Reunião Ordinária e destaca as transformações na educação de Piracicaba na segunda metade da década de 1990, com a municipalização do ensino fundamental. O Fundo de Manutenção e Desenvolvimento do Ensino Fundamental e de Valorização do Magistério (Fundef), criado por lei federal em 1996, possibilitou a gestão municipal das classes de 1ª a 4ª séries, antes sob responsabilidade estadual.

Bruno Roza, secretário municipal de Educação, expressou sua gratidão pela homenagem da Câmara, estendendo o reconhecimento a todas as pessoas que colaboraram ao longo desses 25 anos. Ele enfatizou a natureza contínua do trabalho na Educação, destacando a contribuição de cada indivíduo que deixou sua marca. “Hoje temos uma rede de qualidade, que é referência, e isso porque muita gente boa contribuiu e vai continuar contribuindo. Piracicaba possui uma educação de excelência que é resultado do esforço de muitos”, destacou.

Pedro Kawai, autor da homenagem, ressaltou que a municipalização trouxe a “essência do povo piracicabano para a educação”, transformando a cidade em uma referência educacional. Ele enfatizou a importância do reconhecimento da data, valorizando o esforço conjunto que contribuiu para o sucesso da educação em Piracicaba.

A municipalização do Ensino Fundamental teve início pelas escolas rurais João Perin, no bairro Nova Suíça, e Nathálio Zanotta Sabino, em Ibitiruna.

VOTO DE CONGRATULAÇÕES – Na ocasião, a professora Luciana Cristina da Silva Chitollina, atual supervisora escolar da SME, foi homenageada com um Voto de Congratulações proposto por Pedro Kawai no requerimento 936/2023.

Com uma trajetória de 25 anos na rede de ensino público de Piracicaba, Luciana expressou seu orgulho em fazer parte da história da rede e reconheceu o poder transformador da educação em suas próprias experiências e na vida de outros. Luciana possui formação no magistério, graduação em Pedagogia, e especializações em Psicopedagogia, deficiência intelectual e autismo.



O secretário de Educação, Bruno Roza, servidores e colaboradores da SME receberam uma moção de aplausos na Câmara de Vereadores

Conselho do Jovem Empresário da Acipi abre calendário com CJE Talks, evento gratuito para falar de experiências empresariais

No evento de estreia, o tema será “Os erros e acertos que mudam o rumo das empresas”

O Conselho do Jovem Empresário da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) abre o calendário de 2024 com uma novidade: o CJE Talks, iniciativa que pretende reunir experiências empresariais de sucesso, mostrando oportunidades geradas em situações de adversidades. O bate-papo ocorre no próximo dia 22, às 19 horas. As primeiras convidadas serão as empresárias Damaris Verderame e Marcela Margato Guziloto. O CJE Talks é gratuito e aberto a todos os interessados mediante inscrição com antecedência no link a seguir bit.ly/CJETalks2202 ou pela bio da Acipi no Instagram.

Neste evento de estreia, o tema será “Os erros e acertos que mudam o rumo das empresas”. Com mediação do conselheiro Guilherme Chelso, a intenção é promover um encontro rico em insights e inspirações para a comunidade empreendedora local. A proposta é reunir empresários em uma troca de ideias e experiências, buscando aprender com os sucessos e fracassos que moldaram o percurso empresarial das palestrantes.

Lucas Ballotta, coordenador do CJE da Acipi, enfatizou a atualização e aprimoramento no formato do Talks, que passa a agregar valor e conhecimento no portfólio de eventos e experiências oferecidos pela Acipi às associadas e à comunidade piracicabana. “O CJE Talks é uma forma leve e descontraída de diálogo, mediada por um especialista, onde abordamos personalidades de diferentes ramos que possuem conteúdo relevante para compartilhar, falando tanto sobre o que deu certo, mas também o que não deu tão certo assim, e os aprendizados que podem ser obtidos disso”, explica. Ballotta destacou as qualidades das participantes do Talk, escolhidas por seus perfis e experiência. “Neste

primeiro evento, reuniremos Marcela e Damaris, empresárias de setores distintos e em fases diversas de suas carreiras, ambas notáveis por seus sucessos e dispostas a compartilhar suas experiências. Será uma oportunidade enriquecedora em termos de conhecimento, networking e aprendizado”, afirmou o coordenador do Conselho do Jovem Empresário.

PALESTRANTES

Marcela Margato Guziloto é casada e sócia/proprietária da Set., destaca-se como Head de Operações na empresa de gestão em marketing e comunicação. Além disso, é influenciadora e triatleta nas horas vagas. Sua experiência e visão inovadora serão elementos essenciais para a discussão sobre o aprimoramento e o sucesso no mundo empresarial.

Casada, mãe e avó, **Damaris Verderame** é sócia da Noiva da Colina Seguros, uma das maiores e mais tradicionais corretoras de seguros de Piracicaba e região. Diretora de Comunicação da Acipi e ex-Coordenadora do Conselho da Mulher Empresária por mais de 15 anos, Damaris trará sua vasta experiência para a discussão sobre os desafios e triunfos no percurso empreendedor.

SOBRE O CJE - O Conselho do Jovem Empresário desta-

ca sua missão em promover a integração e cooperação entre jovens empreendedores. Sob a coordenação de Lucas Ballotta e com mais de oito conselheiros, o CJE visa incentivar os jovens à promoção e fortalecimento do empreendedorismo na vida empresarial. Com uma abordagem inovadora e criativa, o CJE prepara e alinha os jovens empresários para desafios como sucessão em empresas familiares, gestão e autonomia empresarial. Mensalmente, o conselho organiza o Encontro do Jovem Empresário, uma atividade que fomenta a troca de informações, experiências, prospecção de negócios e a capacitação dos empresários associados.

SERVIÇO:

Conselho do Jovem Empresário da Acipi lança CJE Talks Insights e Inspirações

Tema: Erros e acertos que mudam o rumo de uma empresa

Participantes: Marcela Margato Guziloto e Damaris Verderame

Data: 22 de fevereiro de 2024

Horário: 19h

Local: Acipi - Rua Prudente de Moraes, 463, Centro

Inscrições: Gratuitas pelo site bit.ly/CJETalks2202

Fotos: Divulgação



A empresária Damaris Verderame será uma das convidadas do CJE Talks, agendado para o próximo dia 22 de fevereiro



Marcela Margato atua como head de operações da Set e compartilhará suas experiências empresariais

Acipi Conecta retoma encontros para impulsionar negócios locais em 2024

O Acipi Conecta é uma oportunidade para os empresários ampliarem suas perspectivas e estreitarem os laços com a comunidade empresarial local

Fotos: Divulgação



O Acipi Conecta é uma oportunidade de troca de contatos e serviços

Com o objetivo de promover o fortalecimento das relações comerciais e proporcionar oportunidades de contatos comerciais, a Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) realiza, na próxima terça-feira (20), às 7h30, o primeiro Acipi Conecta de 2024. O encontro, reconhecido como uma oportunidade de networking empresarial, tem acesso gratuito para associadas e não associadas.

Damaris Verderame, diretora de Comunicação da Acipi, explica que o Conecta se destaca por criar um ambiente propício para conexões. “Nosso objetivo é promover parcerias comerciais e ampliar a rede de relacionamentos dos participantes, além de oferecer acesso aos serviços, benefícios e soluções personalizadas, contribuindo assim para o desenvolvimento e fortalecimento dos negócios locais”.

Além de estimular parcerias comerciais, o Acipi Conecta é uma oportunidade para os empresários ampliarem suas perspectivas e estreitarem os laços com a comunidade empresarial local. “É um espaço onde cada empreendedor pode compartilhar suas experiências, descobrir novas soluções, investir no crescimento e na sustentabilidade de seu empreendimento, aproveitando ao máximo tudo o que a Acipi tem a oferecer”, ressalta Damaris Verderame.

Os interessados podem se inscrever gratuitamente pelo link tinyurl.com/ACIPICONECTA. Para mais informações sobre o evento e as atividades da Acipi, entre em contato pelo telefone (19) 3417-1766 ou pelo e-mail contato@acipi.com.br.

SERVIÇO:

Acipi Conecta - Fev/2024

Data: 20/02/2024 (terça-feira)

Horário: 7h30

Local: Acipi - Rua Prudente de Moraes, 463, Centro

Inscrições: Abertas e gratuitas para associados/não associados pelo link: tinyurl.com/ACIPICONECTA



Os encontros mensais do Acipi Conecta ocorrem sempre pelas manhãs e são abertos a associadas e não associadas

Drogal distribui absorventes gratuitos através do Programa Farmácia Popular

Mulheres de baixa renda e vulnerabilidade social terão direito ao novo benefício

Com o objetivo de preservar a dignidade e a saúde de mulheres e pessoas que menstruam, o Governo Federal lançou um projeto de fornecimento gratuito de absorventes nas unidades da Farmácia Popular. A Rede Drogal é integrante do programa e fará a distribuição para as pessoas em situação de vulnerabilidade social cadastradas na iniciativa. Podem participar estudantes da rede pública com renda familiar de até meio salário mínimo por pessoa, moradoras de rua, além de mulheres com idade entre 10 a 49 anos e renda mensal de R\$ 218.

As pessoas aptas ao benefício devem se cadastrar no Programa Dignidade Menstrual. O cadastro é feito pelo CadÚnico no site e aplicativo do Governo Federal ou nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Depois disso, a pessoa receberá a Autorização do Programa Dignidade Menstrual, em formato digital ou impresso. Com esse documento e o de identifica-

ção (que contenha foto e CPF) é que deve ser feita a retirada dos absorventes nas farmácias conveniadas. No caso de menores de 16 anos, o responsável legal deve cumprir esta tarefa.

Os absorventes higiênicos gratuitos podem ser adquiridos nas principais farmácias da Drogal que atendem o Programa Farmácia Popular. Cada pessoa terá direito a 40 (quarenta) unidades de absorventes higiênicos para utilizar durante dois ciclos menstruais, ou seja, a cada período de 56 (cinquenta e seis) dias.

Farmácia Popular na Drogal – A Rede Drogal possui 114 farmácias cadastradas no Programa Farmácia Popular em mais de 35 cidades. Para consultar qual unidade mais próxima da sua casa, basta acessar www.drogal.com.br/farmacia-popular/s.

Dignidade Menstrual – Dados apresentados no Guia de Implementação do Programa Dignidade Menstrual - 2024 revelam que 1 em cada 4 meninas faltam à

escola no Brasil durante a menstruação, o que traz prejuízos à sua aprendizagem. Além disso, pessoas mais pobres têm mais chances de perder dias de trabalho por causa da menstruação. Entre jovens de 14 a 24 anos, 32% declararam que já aconteceu de não terem dinheiro para comprar absorvente.

Segundo a UNICEF, muitas pessoas utilizam materiais impróprios para absorver o sangue menstrual, como panos sujos e jornais – o que pode resultar em doenças e infecções urogenitais, câncer de colo de útero ou Síndrome do Choque Tóxico. No Brasil, 33% das mulheres já usaram papel higiênico no lugar do absorvente.

Foi com a proposta de promover a saúde de quem menstrua e dar oportunidades para que acessem espaços e outros direitos sem restrições que nasceu o Programa Dignidade Menstrual. O objetivo é alcançar 24 milhões de pessoas.

Hyundai Mobis apresenta novos suportes para bicicletas

Acessórios são indispensáveis para o transporte de até três bicicletas com segurança

A Hyundai Mobis disponibilizou cinco modelos de suportes para bicicletas compatíveis com os veículos Hyundai. Os acessórios, desenvolvidos em parceria com a Thule, são indispensáveis para ciclistas que precisam transportar as bicicletas com praticidade e segurança.

Antes de decidir o destino das pedaladas, a escolha do suporte faz grande diferença e deve ser adequada ao modelo do carro, e ao número de bicicletas que precisam ser transportadas.

Os modelos disponíveis, de teto ou engate traseiro, trazem uma tecnologia com material resistente e leve, aprovados por todos os testes de aplicabilidade e durabilidade exigidos pela

Os acessórios são indispensáveis para ciclistas que precisam transportar as bicicletas com praticidade e segurança

Hyundai Mobis. Oferecidos nas concessionárias HMB desde dezembro do ano passado, os clientes poderão escolher entre os modelos de suporte: de teto para 1 bicicleta (Expert, Free Ride e Up Ride) ou de engate traseiro (Euro Ride e Easy Fold XT) que pode carregar até 3 bicicletas.

Entre as vantagens em investir neste acessório, estão a facilidade no transporte, liberação de espaço interno para passageiros e bagagens, transporte de uma ou mais bikes proporcionando menor desgaste e ainda, permite o acesso livre ao porta-malas.

Os suportes instalados nas concessionárias Hyundai têm garantia de 12 meses.



Suporte de engate traseiro tem opção de transporte para duas ou três bicicletas



Hyundai Mobis disponibiliza três modelos para transporte de 1 bicicleta

DISQUE SAÚDE 136

f /minsaude
in /ministeriodasaude
v /MinSaudeBR

PROGRAMA
DIGNIDADE MENSTRUAL
UM CICLO DE RESPEITO

GUIA DE IMPLEMENTAÇÃO
Fevereiro de 2024

Equipe de Manutenção da Frias Neto é destaque em matéria do Imob Aluguel



Matéria usa a imobiliária como exemplo para dar dicas para profissionalizar o serviço

A manutenção é uma parte essencial de toda administração de imóveis: a partir do surgimento de um chamado na residência alugada, a imobiliária deve disponibilizar o serviço terceirizado que solucionará o problema relatado, porém, muitas vezes, a reclamação é que estes serviços acabam sendo mal executados, o que pode deixar o cliente insatisfeito com a experiência na imobiliária.

Em conteúdo exclusivo desenvolvido pelo Imob Aluguel, da Cupola Imob, foram debatidas boas práticas para profissionalizar o serviço e a Frias Neto Consultoria de Imóveis se destacou a partir de sua gestão estratégica de manutenção. Quem deu a entrevista ao portal foi o supervisor de vistoria e manutenção, César Gardin.

Um dos maiores desafios na gestão imobiliária, a manutenção merece tratamento igualitário a outras áreas do setor, aponta a reportagem, que elenca como principais motivos por trás do atendimento deficiente não apenas a falta de tratar a cultura de Manutenção e Reparos como setor relevante, como também a falta de metas e a terceirização dos serviços. Todas essas características se entrelaçam no processo. A matéria aponta a Frias Neto como inovadora, com excelência neste processo.

Hoje, a imobiliária possui mais de R\$ 5 bilhões em ativos imobiliários sob gestão, além de uma carteira de mais de 5 mil imóveis administrados e criou um sólido modelo de aproximação com o time de manutenção, que passou a atuar com uma equipe própria.

César, entrevistado pelo portal Imobi Aluguel, conta que a chave para o sucesso foi integrar as equipes com muita transparência, através da comunicação, por isso, realiza reuniões periódicas com os prestadores, chamadas de oficinas.

Nestas reuniões, conta César, estão gerentes, prestadores de serviços e atendentes de locação, e o maior ponto é o alinhamento de expectativas. Integrando diferentes áreas, os encontros são focados em capacitar a todos sobre diferentes tipos de serviços realizados dentro da imobiliária, além de cada colaborador conhecer um pouco sobre os diferentes tipos de reparos necessários em uma residência.

O resultado foi que desde o início de 2023 a Frias Neto obteve uma meta extremamente deseja-



Foto Divulgação

Gustavo, Flávia, Cibele, Renan, César, Maria Clara, Gustavo, Marcelo e Luis Ricardo

“...Nos empenhamos para que estas novas soluções e ideias possam continuar nos auxiliando a oferecer a melhor experiência em soluções imobiliárias para todos que nos buscam.”

da, a redução do número de chamados.

“No início foi mais delicado porque os prestadores não entendiam nosso sistema, foi preciso ter paciência. Mas hoje eles sabem como funciona o processo de um chamado dentro da imobiliária, sabem o transtorno que causa se ficarem retornando no imóvel”, conta César, que complementa: “O retrabalho reduziu muito. E não é só isso. Hoje o serviço retorna com elogio”.

Referência no mercado imobiliário, a Frias Neto é conhecida por buscar soluções exclusivas para atender a todos que buscam um imóvel através de uma experiência única e inovadora. Hoje, a imobiliária possui um atendimento multicanal, tendo criado facilidades seguras para proprietários, como o Aluguel Garantido e a Antecipação de Aluguel. E também para inquilinos como Assinatura Digital e um aplicativo que permite o acompanhamento em tempo real do andamento do chamado.

Estas inovações se refletem na história da imobiliária, que por 11 anos consecutivos levou o prêmio Top Of Mind como imobiliária mais lembrada em Piracicaba e recentemente conquistou a 20ª Certificação PQE Secovi-SP.

“Assim como César, toda a imobiliária pensa em inovações e melhoria nos processos a longo prazo, prezando ética, transparência, profissionalismo e isso nos fez chegar aos 35 anos atendendo a três gerações: avós, filhos e netos, da melhor maneira. Nos empenhamos para que estas novas soluções e ideias possam continuar nos auxiliando a oferecer a melhor experiência em soluções imobiliárias para todos que nos buscam.”, relata o diretor-presidente Angelo Frias Neto.

O conteúdo do Imob Aluguel está disponível apenas para assinantes, mas você pode conhecer um pouco mais sobre os serviços oferecidos e contar com a equipe para um aluguel sem dores de cabeça, acessando o site, clicando aqui para conhecer todas as vantagens de escolher a Frias Neto para encontrar ou administrar seu imóvel ideal.

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

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

De acordo com Rodrigo Negrini, fundador da Soul Capital, as empresas devem avaliar suas necessidades, oportunidades, tolerância a riscos e metas de longo prazo para encontrar a melhor estratégia financeira

Foto: Banco de Imagem



Para muitas empresas, a escolha não é tão simples quanto parece

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,

“Os gestores das empresas precisam analisar os desafios inerentes a essa escolha, bem como estabelecer estratégias para otimizar o acesso a esses recursos”

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.

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.

A semana de quatro dias e os impactos para empregadores e empregados

José D’Almeida Garrett Netto
é advogado do
departamento trabalhista da
Andersen Ballão Advocacia.



Recentemente tem ocorrido um aumento nas notícias envolvendo a prática da redução da jornada semanal de trabalho, dos habituais cinco dias, para quatro dias.

A ideia da semana de trabalho de quatro dias não possui uma origem específica ou singular. Ao longo do tempo, diferentes teóricos, pesquisadores e movimentos sociais discutiram e propuseram a redução da jornada de trabalho como uma forma de melhorar as condições de vida dos trabalhadores.

A jornada de trabalho de quatro dias é um modelo que tem despertado interesse e discussões no âmbito jurídico. Essa proposta consiste em reduzir a semana de trabalho para apenas quatro dias, reduzindo a carga horária do trabalhador, sem, entretanto, reduzir a sua remuneração.

A organização 4 Day Week Global, em parceria com pesquisadores da Cambridge University e Boston College, juntamente com pesquisadores locais de cada região, vem realizando ao longo dos últimos anos, estudos juntamente com diversas empresas ao redor do mundo para a experimentar a semana de trabalho de quatro dias, principalmente como um esforço para melhorar a produtividade, a satisfação dos funcionários e promover um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Entre junho e dezembro de 2022, o Reino Unido foi o mais recente participante da iniciativa da semana de quatro dias, o qual contou com 61 empresas e aproximadamente 2.900 trabalhadores. Ao final do experimento, 92% das empresas participantes optaram por manter definitivamente a semana de quatro dias, sendo que das cinco que não mantiveram, duas optaram por estender os testes e três o pausaram indefinidamente. Esta mesma iniciativa foi testada no Brasil, com início em novembro de 2023, se estendendo até o mês de abril de 2024.

As razões para a manutenção da iniciativa da semana de quatro dias se dão em razão dos benefícios decorrentes desta, sejam para as empresas, seja para os trabalhadores.

Para o empregado, a redução do tempo de trabalho permite uma melhor conciliação entre vida pessoal e profissional, proporcionando mais tempo para atividades pessoais, descanso e convívio familiar, o que pode resultar em maior satisfação do empregado na realização de suas atribuições.

Entre as consequências decorrentes, há o aumento da produtividade e qualidade das atribuições dos empregados beneficiados pela redução da jornada semanal, havendo menor incidência de doenças relacionadas ao trabalho, como burnout, ansiedade e distúrbios do sono.

Assim como os inúmeros benefícios trazidos para os trabalhadores, a realização de labor ao longo de somente quatro dias durante a semana também pode trazer benefícios significativos para as empresas.

Para o empregador, estudos demonstram que além do aumento das receitas decorrentes da maior produtividade dos trabalhadores, há também redução de desligamentos voluntários, de faltas ao trabalho, bem como de ausências ao trabalho durante o período de expediente para a resolução de problemas pessoais.

Ainda, os resultados obtidos pelos estudos da organização 4 Day Week demonstram que 63% das empresas que aderiram a semana com quatro dias de trabalho possuem mais facilidade para atrair e reter talentos em seus quadros, de forma que as empresas se tornam mais atraentes para os trabalhadores, possibilitando, também, a geração de novos empregos, principalmente naquelas empresas que em razão da atividade econômica exercida, não podem funcionar somente por quatro dias, podendo, assim, implicar na diminuição do welfare state (estado de bem-estar social).

Também há que se falar no aumento da criatividade e inovação decorrentes do maior tempo livre dos colaboradores, o que pode gerar mais receitas.

A implementação da semana de quatro dias pode eventualmente envolver alguns ajustes na organização do trabalho, de forma que pode resultar em economia de custos operacionais para a empresa. Menos dias de trabalho podem levar a uma diminuição do consumo de energia, manutenção de equipamentos e uso de recursos físicos, como água e eletricidade.

Assim, diante de todos os benefícios trazidos com a eventual implementação de uma semana de quatro dias, a empresa deve tomar precauções em razão dos efeitos que a redução da jornada semanal traz.

Com a diminuição de dias laborados, há uma diminuição da carga horária semanal, o que altera o divisor aplicável e conseqüentemente, aumenta o valor da hora de trabalho de cada empregado, o que aumentaria o valor de eventuais horas extras pagas, assim como a incidência de reflexos.

Da mesma forma, é aconselhável que esta implementação seja realizada por meio de negociação coletiva, junto ao sindicato dos empregados, sendo possível o retorno, sem prejuízo a empresa, ao status quo anterior, na hipótese de retorno a jornada semanal de cinco dias laborados.

Acaso a implementação ocorra por meio de acordo individual, haveria a incorporação da condição mais benéfica ao contrato de trabalho do empregado.

Por fim, também há que se falar no aspecto ambiental da redução. Com a redução do número de dias laborados, há uma redução no deslocamento diário dos funcionários, resultando em menor consumo de combustíveis fósseis nos deslocamentos. Menos viagens de carro ou transporte público significam menos emissões de dióxido de carbono (CO2) e outros poluentes, contribuindo para a mitigação das mudanças climáticas.

Em suma, o crescente interesse na redução da jornada semanal de trabalho de cinco dias para quatro dias reflete uma busca por melhores condições de vida dos trabalhadores, além de benefícios significativos para as empresas e meio ambiente, não podendo ser esquecidos os ônus inerentes a tais mudanças.

www.fqgescon.com.br

FQ CONTABILIDADE SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS

PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO

AUXÍLIO RECLUSÃO

PENSÃO POR MORTE

APOSENTADORIAS

APOSENTADORIA POR IDADE

BPC - LOAS

AUXÍLIO DOENÇA

LICENÇA GESTANTE

SEGURO DEFESO

APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO

ENTRE EM CONTATO E SAIBA MAIS

(19) 3301-3681 (WHATSAPP)

contato@fqgescon.com.br



Alpharrábios, livro de Osmir Bertazzoni será lançado dia 23

Adolpho Queiroz

O sindicalista, advogado, ex-funcionário público municipal e jornalista José Osmir Bertazzoni lançará no dia 23 de fevereiro, às 19hs. na Sociedade Italiana de Piracicaba, seu livro intitulado "Alpharrábios, memórias dos nossos tempos". Nele, o autor reúne 73 das centenas de artigos que escreveu para a imprensa local, especialmente nos jornais A Tribuna Piracicabana e Jornal de Piracicaba, entre outras publicações internas do Sindicato dos Trabalhadores Municipais de Piracicaba, onde participa desde a sua origem, há 35 anos.

Os artigos foram divididos por temas sindicais (9), nacionais (19), locais (26), internacionais (6) e com múltiplas abordagens (13). Para além deles, o autor fala um pouco sobre suas origens familiares e início de sua trajetória profissional, iniciada como entregador dos jornais "O Diário" e "Jornal de Piracicaba" até formar-se em Direito pela universidade Metodista de Piracicaba e militar em organizações sindicais locais, nacionais e internacionais. Foi um dos representantes do Brasil nas conferências da OIT, Organização Internacional do Trabalho em Genebra, Suíça, por muitos anos.

Para além destes aspectos, o livro contempla também depoimentos de amigos e correligionários, como o presidente da Confederação Brasileira de Servidores Públicos do Brasil, João Domingos Gomes dos Santos; do ex-prefeito Barjas Negri; do vereador José Antonio Pereira; do atual presidente do Sindicato dos Trabalhadores Municipais de Piracicaba, José Valdir Srigneiro, do prof. Dr. Luís Antonio Rolim (Unimep), do seu primeiro empregador, o empresário Antonio Braga e da deputada Bebel Noronha, entre outros.

Com fotos das suas realizações no campo sindical, de sua trajetória político partidária na cidade de Piracicaba e pelos cenários nacional e internacional, ministrando curso na área de direito trabalhista ou participando de comissões especializadas na OIT, entre outras, granjeou milhares de amigos e admiradores por onde desempenhou suas funções profissionais e políticas.

Na capa do livro, há uma coleção de fotos que homenageia antigos servidores públicos mu-

nicipais, entre Guardas municipais em desfile, coletores de lixo, calceteiros que assentavam paralelepípedos nas ruas da cidade, acendedores de lâmpadas, entre outros.

De entregador de jornais aos tribunais superiores

Evaldo Vicente

A partir do restaurante Brasserie dos irmãos Lescovar e do Karamba's Lanches do Toninho Elias, somando-se a Banca de Jornais e Revistas do Giannetti, o bar do Chacrinha, com o Doutor das Canetas ao lado, na rua São José, mais o Cine Politeama e a Escola de Comércio Zanin – eis a paisagem da Praça José Bonifácio em que o menino José Osmir Bertazzoni circulava com exemplares de O Diário ou do Jornal de Piracicaba, para entrega nas primeiras horas de manhãs frias ou não, pelo caldeirão que o movia: o ideal do trabalho. Era o começo da década de 1970.

Foi para a fotografia na década de 1990 (92-94) com Henrique Spavieri — esse tieteense que animou a vida social piracicabana ao tirar fotos e substituindo naturalmente Idálio

produzindo veículos impressos.

Entre as ruas Prudente de Moraes e Moraes Barros, no meio a São José, cortada pelas Praças José Bonifácio e da Catedral, Osmir — firmado no ideal do trabalho — entrou no serviço público, especialmente na área sindical em 1994, ficando por algum tempo nas oficinas do Diário Oficial do Município, que funciona até hoje no mesmo endereço, na Prudente entre as ruas Governador Pedro de Toledo e Benjamin Constant. Fez-se líder sindical com paciência e com bravura, dedicado e fiel aos que representava, idealista até hoje, sempre na área de comunicação de artes gráficas.

Fortalece-se aos poucos e, no sindicalismo, tem força total quando assumiram a Prefeitura Municipal os jovens Adilson Benedicto Maluf, Joao Herrmann Netto, depois José Machado, seguindo-se com Mendes Thame, Humberto de Campos, completando-se com Barjas Negri e Gabriel Ferrato, e agora com a administração de Luciano Almeida. Todos conheceram e sentiram seus esforços, mesmo que equivocados, para acertar e



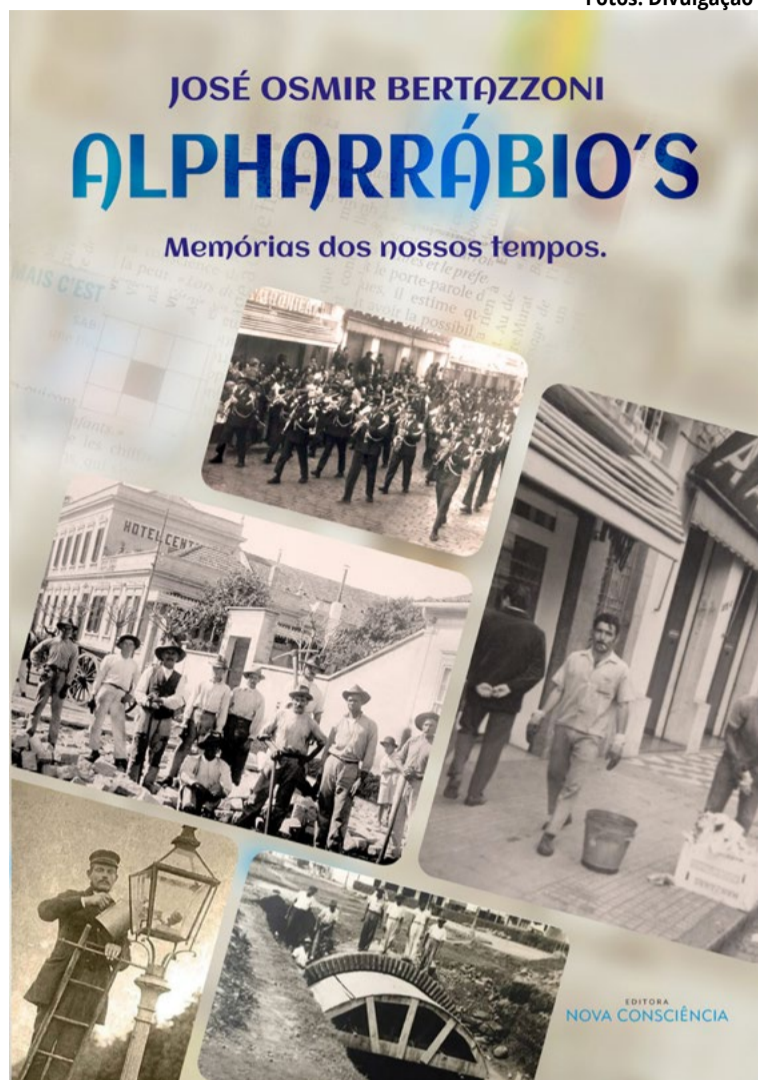
José Osmir Bertazzoni

Filetti, Cícero Correa dos Santos e tantos profissionais que guardaram Piracicaba em suas máquinas antigas e modernas. Ao mesmo tempo, nos ouvidos do jovem Osmir, ainda entoava o barulho manhoso das impressoras rotoplanas nas oficinas dos dois jornais diários empolgavam o futuro profissional das primeiras offsets, planas e rotativas, que encantavam as redes sociais do seu e nosso tempo,

acertar bem: é o seu ideal. Era o líder sindical José Osmir Bertazzoni que surgiu, altivo, feliz pelo que fazia e faz até hoje, no murmúrio cadenciado e lendário do Rio Piracicaba, em cujas barrancas nasceu e cresceu esse altivo descendente de italianos.

Assumi, a partir da primeira década do ano 2.004, pontos estratégicos como advogado da Confederação Nacional dos Servidores Públicos do Brasil,

Fotos: Divulgação



Capa do livro "Alpharrábios"

atuando nos tribunais em São Paulo e Brasília, para defender as teses justas em favor dos servidores públicos, em todos os níveis. Era, assim, o advogado, dedicado às letras, que somava a outros líderes, discutindo com ministros de Estado — principalmente os da área das relações do trabalho —, articulando para que os caminhos fossem menores em benefício dos que servem ao público como profissionais.

José Osmir Bertazzoni está completo — mas resumido — nesta obra que conta sua vida e divulga textos que publicou na imprensa de Piracicaba, a mesma que o teve como entregador e agora o tem como colabora-

dor que soma para pensar, para discutir, para esclarecer, para contestar, para explicar e tantos outros verbos que registrem ações de quem nasceu para o ideal do trabalho. E para servir. A Tribuna Piracicabana orgulha-se de tê-lo como colaborador, fiel e dedicado.

SERVIÇO

Lançamento do livro "Alpharrábios"

Dia 23 de fevereiro, sexta-feira.

Das 19 às 22 horas

Sociedade Italiana de Piracicaba, Rua D. Pedro I, 781

Distribuição gratuita.

PORTAL NOVA 15
Piracicaba

CAFÉ CO DORFO
ALPHARRABIO'S

Adolpho Queiroz Elisabete Bertolini

22/02/2024
18 HRS

Portal Nova 15
www.nova15piracicaba.com.br

Osmir Bertazzoni

12ª Festa da Batata estreia com sucesso e continua no fim de semana

Programação realizada pela associação Educando Pelo Esporte continua até hoje, domingo (18) com atrações musicais e diversas opções gastronômicas. A entrada é 1Kg de alimento não perecível.

A 12ª Festa da Batata estreou com sucesso na última quinta-feira (15) no Parque Engenho Central. A programação continua até hoje, domingo (18) com atrações musicais diariamente, além de diversas opções gastronômicas para quem ama batata. Hoje, a programação será das 12h às 15h – neste dia também será servido almoço. A entrada no evento é 1 kg de alimento não perecível.

Cerca de 300 pessoas participam como voluntários da 12ª Festa da Batata, realizada pela AAEPE (Associação Atlética Educando pelo Esporte) em prol dos projetos sociais desenvolvidos pela entidade. Atualmente, a associação atende 220 crianças e adolescentes, em parceria com o Fumdeca; além de 150 crianças integrantes do projeto competitivo, com idade de 7 a 17 anos.

De acordo com o presidente da Educando Pelo Esporte, Cláudio Roberto Grandino, o primeiro dia da Festa da Batata de 2024 foi um sucesso na opinião dos organizadores. Ele espera que o evento alcance um público de 8 mil pessoas ao longo dos quatro dias de programação. "A primeira noite foi muito especial, com apresentação da cantora Aninha Barros e do Raul Dance, que conseguiu agitar a galera e fazer as pessoas dançarem e se divertirem. O que é muito importante para nós. Também vale destacar para quem está interessado em visitar a 12ª Festa da Batata neste domingo, existe uma grande estrutura para receber o público, com tenda, mesas e cadeiras. Ou seja, não precisa ter medo da chuva e ainda é possível estacionar dentro do Engenho Central", informou.

No cardápio da 12ª Festa da Batata é possível encontrar



INTERMEDICI PLANOS DIFERENCIADOS DE SAÚDE + de 5 anos

Você já parou para pensar no **seu futuro?**

■ Planos diferenciados de saúde!

15 3282.2520 | 15 3285.1601

www.intermedici.com.br

batata frita palito, aperitivo de batata e diversos sabores de batatas recheadas, além de espetinho, pastel, lanche de pernil e linguíça, churros e doces. Entre as opções de bebida estão: chopp, cerveja, drinks, suco, refrigerante e água. Entre as novidades dessa edição está o oferecimento do almoço de domingo: porco no rolete com batatas. O cardápio de hoje ainda contempla: arroz, farofa, vinagrete, salada de batata, linguíça de pernil, filé de coxa e sobrecoxa, nhoque com molho de tomate fresco e manjerição, salada de folhas verdes, tomatinhos e mussarela de búfala.

Organização – A realização do evento é da AAEPE (Associação Atlética Educando pelo Esporte) em parceria da Prefeitura de Piracicaba, por meio da Semac (Secretaria Municipal de Ação Cultural) e SMADS (Secretaria Municipal de Assistência Social). A entidade tem ainda seus projetos sociais aportados pelo Fumdeca (Fundo Municipal da Criança e Adolescente). O patrocínio master do evento em 2024 é feito pela empresa **Piracicaba Ambiental**. Também apoiam a programação: Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba), Atlante, Encatti, e Manifesta.

Educando Pelo Esporte – A AAEPE é uma OSC (Organização da Sociedade Civil), sem fins econômicos, fundada em dezembro de 1997 em Piracicaba, por meio da união das associações de moradores dos bairros Caxambu e Pauliceia. A mobilização surgiu a partir da sensibilização sobre a vulnerabilidade e risco social em que viviam as crianças e adolescentes das redondezas. Embasados no poder de transformação do esporte, o grupo passou a ofertar serviços socioassistenciais à população mais vulnerável.

Os projetos são desenvolvidos no contraturno escolar e atendem as demandas observadas pelo Plano Nacional de Promoção, Proteção e Defesa do Direito de Crianças e Adolescentes à Convivência Familiar e Comunitária, oferecendo apoio

às famílias e prevenindo situações de vulnerabilidade e risco social. É uma proposta do Educando Pelo Esporte promover o

fortalecimento de vínculos familiares e comunitários, por meio de ações de esporte, cultura e lazer.



SERVIÇO (BOX)

12ª Festa da Batata

Quando: Hoje, 18 de fevereiro (domingo).

Horário: Domingo (18), das 12h às 15h.

Local: Parque Engenho Central.

Endereço: Av. Maurice Allain, 454 - Vila Rezende.

Ingresso: 1Kg de alimento não perecível.

Almoço de domingo (porco no rolete com batatas): R\$ 70

Compra antecipada do almoço: (19) 34335-085 ou (19) 99949-4114.

Estacionamento: Grátis (dentro do Engenho Central).

Entradas: Veículos pela Av. Sérgio Caldaro e pelo Mirante; pedestres pela Ponte Pênsil e Ponte Estaiada.

Realização: AAEPE (Associação Atlética Educando pelo Esporte).

Patrocínio: Piracicaba Ambiental.

Informações: www.educandopeloporte.org.br ou www.instagram.com/festadabatadepiracicaba.

Programação Cultural

Dia 18 (domingo)

12h30 – Banda Arizona (forró)



Atendimento 24h
(19) 3422-7617



Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.

Matriz Piracicaba/SP

Rua José Pinto de Almeida, 689
Telefone: (19) 3422-7617

Rio Claro/SP

Rua Seis, 783 - Centro
Telefone: (19) 3524-5252

Rio das Pedras/SP

Rua Nove de Julho, 20 - Centro
Telefone: (19) 3493-4005

São Pedro/SP

Av. Saudade, 156
Telefone: (19) 3481-3322

www.bomjesuspiracicaba.com.br

SR. JURANDIL PEREIRA DA ROSA, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 86 anos de idade e era viúvo da Sra. Benedicta de Almeida Rosa, era filho do Sr. Jose Pereira da Rosa e da Sra. Jandyra Maria da Conceição, falecidos. Deixou os filhos: Marco Aparecido da Rosa casado com Maria de Fatima Silva Rosa; Jose Carlos da Rocha. Deixa ainda 04 netos, 01 bisneto, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Rio das Pedras e seu sepultamento deu-se dia 10pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Parque da Paz em Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA CONCEIÇÃO SEGUEIS DE SALLES, Faleceu dia 10 pp na cidade de Piracicaba, aos 88 anos de idade e era viúva do Sr. João Emygdio de Salles. Era filha do Sr. Luiz Segueis e da Sra. Antônia Svazati, falecidos. Deixa os filhos: Gilberto Emygdio de Salles casado com Marli dos Santos de Salles, Luiz Carlos Emygdio de Salles casado com Marli Aparecida Tibério de Salles, Edna Emygdio de Salles casada com Nelson, Edgard Emygdio de Salles, Donizete Emygdio de Salles, Sidney Emygdio de Salles casado com Maria Eunice Pinheiro dos Santos. Deixa também netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 11:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório "C" do Cemitério Parque da Ressurreição, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. CARLOS SATTOLO, Faleceu dia 10 pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era viúvo da Sra. Maria Dilce Rosse Sattolo. Era filho do Sr. Jose Sattolo Sobrinho e da Sra. Luiza Marchi, falecidos. Deixa os filhos: Madeli Maria Sattolo de Souza casada João Carlos de Souza Silva, Helena Maria Sattolo da Silva, Antônio Adalberto Sattolo casado com Helenice Sattolo, Edegildo Antônio Sattolo, Ivani Sattolo Ganholo, Diogines Antônio Sattolo, Rogerio Antônio Sattolo, Salete Sattolo, João Edvaldo Sattolo. Deixa também netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 03 seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO DE PADUA RODRIGUES, Faleceu dia 10 pp na cidade de São Paulo, aos 71 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Cecília Rossi Rodrigues. Era filho do Sr. Durvalino Rodrigues e da Sra. Laurinda Rosada Rodrigues, falecidos. Deixa os filhos: Felipe Rossi Rodrigues casado com Adriana Jaquelini Giovanini Rossi Rodrigues, Francine Rossi Rodrigues casada com Aruan Andrade de Almeida. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Piracicaba e o seu sepultamento deu-se

dia 11pp as 13:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Esmeralda seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. NEUSA APARECIDA ESTEVES SCHIRNER, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 76 anos de idade e era viúva do Sr. Moacyr Schirner. Era filha do Sr. Hilário Esteves e da Sra. Olga Boscaro Esteves, falecidos. Deixa os filhos: Alexandre Schirner casado com Priscila Antunes Schirner, Adriana de Fatima Schirner Campos casada com Jose Reinaldo Campos. Deixa também netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 01 para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. CID DE OLIVEIRA FILHO, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 67 anos de idade e era casado com a Sra. Marcia Furlan Oliveira. Era filho do Sr. Sid de Oliveira e da Sra. Lucinda Antonia Carrara Oliveira. Deixa os filhos: Rodrigo Sid Furlan Oliveira casado com Karla Giovana Chiaroti Oliveira; Fabio Furlan Oliveira. Deixa ainda demais familiares. O seu corpo foi velado até as 15:45 horas no Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba sala- Safira, onde as 16 horas houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre e posteriormente será Cremado. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. JORACI APARECIDA BALLARINI SIVIERO, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 61 anos de idade e era casada com o Sr. Celso Siviero. Era filha dos finados Sr. Domingos Ballarini e da Sra. Maria Borim Ballarini. Deixou os filhos: Fabiano Cesar Siviero casado com Tatiane Santos Siviero; Heimi Roberta Siviero; Hellen Cristina Siviero. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende Sala - 03 seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SILVIA REGINA BENATTO, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 56 anos de idade e era filha do Sr. Francisco Benatto, falecido e da Sra. Elza Elena Benatto. Deixa os filhos: Daniel Hans Benatto Arruda, Tayane Benatto Arruda. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp as 10:00 horas, saindo a urna mortuária da Capela da Saudade, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUCIA ARTHUR SEGATTO - Faleceu dia 13pp na cidade de Saltinho, aos 88 anos de idade e era viúva do Sr. Leme Segatto. Era filha do Sr. Avelino Arthur

e da Sra. Regina de Marchi, falecidos. Deixa os filhos: Maria Rosalia Segatto de Góes, Antônio Altair Segatto e Francisco Carmo Segatto. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. FRANCINA GOBIRA DAVI, Faleceu anteontem na cidade de Piracicaba, aos 88 anos de idade e era viúva do Sr. José Cirilo Davi. Era filha da Sra. Hermínia Gobira de Souza, falecida. Deixa os filhos: Getúlio Nogueira da Silva, José Antônio Nogueira da Silva, Ivete Nogueira da Silva, Lucas Orlando Nogueira da Silva Machado casado com Fatima Machado Nogueira da Silva, Ivanildo Nogueira da Silva, falecido que foi casado com Sonia Regina Patrocínio Nogueira da Silva, Cleide Gobira Davi. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se ontem as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ CARLOS DE ARRUDA, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era casado com a Sra. Ana Rosa Teodoro de Barros Arruda. Era filho da Sra. Olinda de Arruda, já falecida. Deixa os filhos: Anderson Luiz de Arruda e Emerson de Arruda. Deixa neto, demais familiares e amigos. O seu corpo foi velado no Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, onde as 10 horas do dia 14pp houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre e posteriormente será Cremado. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA DIVINA DA CRUZ DOMINGUES, Faleceu dia 13pp na cidade de Anhembi, aos 90 anos de idade e era viúva do Sr. Natalino Antônio Domingues. Era filha do Sr. Cesário Alves de Oliveira e da Sra. Maria Benedita Proença, falecidos. Deixa os filhos: Neusa da Cruz Domingues Ponce casada com Ângelo Rodrigues Ponce, Natalino Antônio Domingues Filho casado com Maria Rosalia Gonçalves Domingues, Cleusa Maria Domingues viúva de Aparecido Bento de Souza e Sidney José da Cruz Domingues, falecido. Deixa netos, bisnetos, tataraneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 10:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Anhembi seguindo para o Cemitério Municipal de Anhembi. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. NORMA COLETTI MALOSSO, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era casada com o Sr. Antonio Malosso Filho. Era filha do Sr. Silvestre Coletti e da Sra. Joanna Coletti, falecidos. Deixou os filhos: Tiago

Felipe Coletti Malosso casado com Katia Roselene Mariano Malosso; Marcelo Balduin Malosso casado com Lucineia de Fatima Pradal Malosso; Geraldo Camilo Balduin Malosso casado com Patricia Michele Galdencio Malosso. Deixa ainda 08 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Safira, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ CARLOS FRANCISCO, Faleceu dia 14pp na cidade de Piracicaba, aos 59 anos de idade e era filho do Sr. Sebastião Francisco, falecido e da Sra. Maria das Dores Francisco. Deixa amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 17:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 2, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ANNA URBANO ARTHUR, Faleceu dia 14pp na cidade de Saltinho, aos 92 anos de idade e era viúva do Sr. Laureano Arthur. Era filha do Sr. José Urbano e da Sra. Maria Turina, falecidos. Deixa os filhos: José Carlos Arthur, Luiz Arnaldo Arthur, João Roberto Arthur, Ana Maria Arthur Rossi. Deixa noras, netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LAURO MEDEIROS GROTO, Faleceu dia 14pp na cidade de Piracicaba, aos 87 anos de idade e era casado com a Sra. Angelina Cleusa Moda Groto. Era filho do Sr. Leonel Medeiros Groto e da Sra. Victoriana Borges, falecidos. Deixa os filhos: Marcia Regina Olavo casada com João Olavo, Claudete Mareto casada com Janio Mareto, Marcos Groto casado com Patricia Medeiros, Fabio Groto casado com Josilene Groto. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 15pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. OLINDA TONIOLO MARCONDES, Faleceu dia 14pp na cidade de Charqueada, aos 91 anos de idade e era viúva do Sr. Regis Marcondes. Era filha do Sr. Jose Toniolo e da Sra. Maria Semmler Toniolo, falecidos. Deixa o filho: Marco Antônio Marcondes. Deixa também netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi velado no Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, dia 15pp das 08:00 horas às 11:00 horas onde posteriormente será Cremado. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. DALVA POMPERMAIER BERNARDINO, Faleceu dia 15pp na cidade de Piracicaba, aos 81 anos de idade e era casada com o Sr. José Sanvido Bernardino. Era filha do Sr. José Pompermayer e da Sra. Jacomina Gropo, falecidos. Deixa os filhos: Luiz Fernando Bernardino, falecido e Lucimara Bernardino Pizzol casada com Francisco Carlos Pizzol. Deixa netas, irmã, cunhadas, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Saltinho onde o seu sepultamento deu-se dia 16pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. EROTIDES TONIN, Faleceu dia 15pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era filho do Sr. Benedicto Tonin e da Sra. Eva Franco Tonin, falecidos. Deixa as filhas: Daiana Tonin e Daniela Tonin. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 15pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 01, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ALEXANDRE JOSÉ COUTO GARCIA, Faleceu dia 16pp na cidade de São Paulo, aos 54 anos de idade e era casado com a Sra. Vania Cristina Lovadino Lima Garcia. Era filho do Sr. João Batista de Oliveira Garcia e da Sra. Maria Elisabeth Fernandes Couto Garcia. Deixou o filho: João Victor Lovadino Garcia. Deixa ainda irmãos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 16pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala Premium, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA DE LURDES MENDES CORDEIRO, Faleceu dia 16pp na cidade de Rio das Pedras, aos 89 anos de idade e era viúva do Sr. João Rodrigues Cordeiro. Era filha do Sr. Febrônio Mendes Lourenço e da Sra. Martinha Barbosa de Castro, falecidos. Deixa os filhos: Valdeci Rodrigues Cordeiro, Jose Pedro Rodrigues Cordeiro, Geraldo Rodrigues Cordeiro, Moacir Rodrigues Cordeiro, Iraci Rodrigues Cordeiro. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 16pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo em para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. MILTON JOAQUIM GONÇALVES, Faleceu dia 16pp na cidade de Piracicaba, aos 63 anos de idade e era filho do Sr. Ananias Gonçalves e da Sra. Alice Ferreira Gonçalves, falecidos. Deixa os filhos: Gabrielli Godois, Rodrigo Ananias Godois. Deixa enteados, netos, demais parentes e amigos. O seu corpo posteriormente será Cremado no Memorial Metropolitano de Piracicaba. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

REVISTA
Us

18 de fevereiro de 2024

Diego Costta

Um talento emergente da música brasileira, com exclusividade pra PiraCult

Vida Saudável

É possível engravidar na menopausa?

Saúde

Tontura ou vertigem?

Filhos

Volta às aulas: como lidar com a mudança de sala?

Comportamento

Tímidos e introvertidos são diferentes entre si



“

Viver de música
no Brasil é um
desafio gigantesco.

”



Acredito no meu trabalho

Diego Costta, cantor de Presidente Prudente, vivendo em Piracicaba; em entrevista exclusiva ao jornalista Mauricio Ribeiro

U_s

Sou Diego Costta, tenho 35 anos, e sou cantor profissional. Nasci na cidade de Presidente Prudente, interior do estado de São Paulo; e atualmente moro em Piracicaba, com minha esposa e minha filha. Aos 8 anos de idade, ganhei o primeiro violão do meu pai e comecei a aprender a tocá-lo sozinho. Já tocando os primeiros acordes, me envolvi na paróquia (igreja), onde comecei a participar do grupo de canto, tocando e cantando. Lá também aprendi outros instrumentos, como bateria, baixo, teclado e guitarra. Sempre costumo dizer que vim de um lugar onde não podíamos sonhar. Comecei a trabalhar muito cedo com meus pais na roça e também em obras, já que meu pai, para aumentar a renda, também trabalhava como pedreiro. A música me ajudou no desenvolvimento pessoal e também a enfrentar as dificuldades da época. Ela fez parte de uma transformação em um ambiente onde não havia espaço para sonhos, trazendo alegria nos momentos difíceis e marcantes da nossa família. Hoje, a música é meu trabalho, meu único meio de sustento. É o sonho que virou trabalho e o que move os meus dias, dando sentido à minha vida. Não me vejo fazendo outra coisa, nem atuando em outro ramo de atividade. Ela está presente 100% na minha vida e na vida da minha família.



Divulgação

A internet me proporcionou um melhor estudo e aprendizado, na questão da musicalidade, gerando conexão e network com os maiores e melhores músicos da música sertaneja. No desenvolvimento da carreira, levei minha música para mais pessoas. Com a internet, consegui atingir um número maior de pessoas sem precisar de muito investimento em rádio e televisão, o que antes era muito difícil para os cantores de pequeno e médio porte. Com isso, também aumentou a venda de shows entre bares, casas noturnas e eventos corporativos. A internet facilitou esse amplo espectro, nos dando mais oportunidades de chegar a mais pessoas, contratantes e produtores. É gratificante ser reconhecido como cantor, já que viver de música no Brasil é um desafio gigantesco. Na verdade, empreender é um desafio gigante. Quando você deixa de sonhar e começa a viver o seu sonho, transformando-o em sustento para sua família, você começa a enxergar que está no

caminho certo. Quando você entende que cantar é só a ponta do iceberg e compreende que o seu papel na sociedade é impactar vidas, ser alento, carinho, afago nas almas das pessoas, isso te transporta a um nível surreal de prazer.

Meu maior prazer em cantar é sentir a energia do público, saber que minha música tocou a alma das pessoas, ver a felicidade e a gratidão delas ao término de cada apresentação. Saber que cada ser traz consigo as dores, medos, incertezas e que, quando estão ali te ouvindo, tudo isso por algumas horas fica de lado, é muito bom. Resumindo, sentir a energia, fazer conexão, levar alegria, emocionar. Minhas maiores referências musicais são Zezé Di Camargo e Luciano, João Paulo e Daniel, Chitãozinho e Xororó, Leandro e Leonardo. Atualmente, as minhas maiores referências de como ser um artista e gerir a carreira são Gustavo Lima e Luan Santana.

Já tenho três projetos gravados, sendo dois de regravações e já lançados e disponíveis em todas as plataformas digitais: "Modão e Pescaria" e "Minha Essência"; ambos gravados na cidade de

Presidente Prudente, minha terra natal. O último, "Uma Nova História", foi gravado no mês de dezembro na cidade de Mombuca, e será lançado no mês de março com oito faixas autorais. Sempre fui apoiado pelos meus pais. Não tínhamos condições de investir na minha carreira. O papel da minha família primária, meus pais, foi mesmo sabendo que não tínhamos condições, eles sempre me incentivavam a acreditar no meu sonho e ir em busca de realizá-lo. Compraram um violão depois de uma semana inteira de trabalho duro na roça. Sempre me levavam para cantar nos encontros da família e principalmente para fazer parte do grupo de canto da igreja. Hoje, minha esposa e filha têm um papel fundamental para que eu possa seguir firme no propósito de fazer música, me incentivando e aguentando a ausência quando tenho shows.

Hoje, me considero um artista regional, o que já é um grande feito na minha carreira. Porém, tenho a ambição de me tornar um artista nacional. Acredito muito no meu trabalho e sei que é só questão de tempo. ■



Comentaristas

Em plena segunda-feira de Carnaval, os Comentaristas da Educadora "esticaram" o expediente no Mercado Municipal de Piracicaba. Entre um pastel e outro, patrocinados pelo patrão Jairinho Mattos; Pedro Marcílio, Luis Beltrame, Danilo Telles e

este colunista que vos fala tiveram a graça de esbarrar com Andréia Soave, leia-se a mulher forte no comando da Difusora de Piracicaba. O encontro inusitado rendeu um clique histórico, com os dois herdeiros das maiores emissoras de rádio da cidade no centro da foto. Registro para a posteridade!



Dica da Semana com Nathalia Felipe @nathaliarfelippe

Fire Country

Se busca uma série cativante do início ao fim, vai adorar a recomendação de hoje. "Fire Country" narra a história de Bode, um condenado buscando redenção. Em sua última audiência, tem seu pedido negado e acaba ingressando no programa de bombeiros em uma cidade para reduzir sua

sentença. O inesperado acontece quando sua vida está prestes a mudar, alterando completamente sua perspectiva. A trama é repleta de ação, romance e drama. Imperdível, na Netflix. Não se preocupe com um desfecho rápido, pois a segunda temporada chega às telinhas ainda em fevereiro. ■



Busca Frenética

Três solteironas: Maria do Socorro, Maria das Dores e Maria da Graça. Socorro (Jhoão Scarpa) é rica e toda puritana, sonha em se casar com um príncipe encantado e escreve semanalmente cartinhas para o correio sentimental da Tia Celeste. Das Dores (Jorge Lode) é a amiga que mora de favor, toda bem resolvida, mas esconde que seu maior sonho é

também casar com um bom partido. Graça (Tarcízio Rafael) é a empregada, fofoqueira e semianalfabeta, que apronta situações com a patroa e sua amiga. São elas que esquentam o espetáculo "As Três Marias em Busca do Ponto G". É engraçado, é de graça, e é hoje. Duas sessões no Teatro do Engenho, às 17h e 20h, com bilheteria uma hora antes de cada sessão. Vale conferir! ■



Ela aceitou!

Se existem dois desafios custosos de se superar, ambos envolvem a figura de Dona Anna Maria Meirelles Mattos, a matriarca a frente das rádios Educadora e Jovem Pan. Lenda viva da radiodifusão paulista, ele só se deixa fotografar em situações muito ímpares, e

é totalmente avessa a conceder entrevistas. Pois a aniversariante da semana, que acabou de completar 88 anos na última sexta, deixou-se registrar pelas lentes de Rogério Leme, e mais: aceitou ser a entrevistada da PiraCult Especial Semana da Mulher, que sai no domingo, 10 de março. Conseguimos! ■



Rogério Leme

Missão Canal da Mancha

Não se engane quem vê o rosto jovem de Marcos Fraccaro e sequer supõe que o nadador acumula mais de duas décadas de experiência na natação; carreira que vem lhe rendendo títulos no Brasil e no exterior, com um plantel de medalhas e troféus de fazer inveja! Pois é com esse know-how que ele está seguindo para a Europa no segundo semestre de 2024 para fazer a travessia aquática mais cobiçada por quem nada em mar aberto: o Canal da Mancha, que liga a Inglaterra à França. Prata da casa, Fraccaro está levando na bagagem a bandeira de Piracicaba e as marcas das empresas locais que o patrocinam. Quem tiver interesse em apoiar o atleta, pode entrar em contato com a assessoria de imprensa do nadador no Instagram @primorimprensa



Érick Gomes

Tontura ou Vertigem?

Especialista em reabilitação vestibular explica as diferenças entre os sintomas que atingem cerca de 40% da população brasileira e destaca a importância de procurar um profissional especializado

Imagem: Banco de Imagem



A tontura é o terceiro sintoma mais comum em pronto-atendimentos, ficando atrás apenas de queixas de febre e dor

Você já sentiu o mundo rodar? Ou ainda uma sensação de desequilíbrio inesperada? Segundo a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia, a tontura é o terceiro sintoma mais comum em pronto-atendimentos, ficando atrás apenas de queixas de febre e dor. No Brasil, cerca de 40% da população relata os sintomas, geralmente classificados como tontura. O que a maioria não sabe é que muitas vezes pode estar com vertigem. Mas, afinal, existe diferença entre tontura e vertigem?

Gabriela Serrano Faria, fisioterapeuta parceira da Bem te quero 60+ e especialista em reabilitação vestibular, explica que tontura e vertigem são conceitos distintos e a diferença reside na maneira como o paciente descreve a sensação causada pelo sintoma. De acordo com a profissional, a tontura pode se manifestar de diversas formas, incluindo a sensação de instabilidade corporal, desequilíbrio ou atordoamento, enquanto a vertigem, também chamada de tontura rotatória, se caracteriza por uma falsa sensação de movimentação do ambiente, como se as coisas estivessem rodando.

Acima dos 60 anos é fundamental ter atenção e cuidado com movimentos abruptos que possam desencadear tontura ou vertigem (como levantar-se rapidamente do sofá ou de uma cadeira), pois podem desencadear desequilíbrios e quedas. De acordo com a fisioterapeuta, indivíduos que têm episódios de tontura ou vertigem devem buscar atendimento médico para investigação diagnóstica, uma vez que a tontura ou a vertigem não é a doença em si, mas um sintoma. Estudos indicam que há mais de 300 tipos de tontura e mais de duas mil causas diferentes.

As tonturas relacionadas à pressão baixa estão associadas ao sistema cardiovascular e não necessariamente ao sistema vestibular - órgão sensorial que exerce

“Conhecer o diagnóstico é crucial para a eficácia do tratamento. A reabilitação vestibular desempenha um papel fundamental no gerenciamento dos sintomas e no processo de compensação vestibular. Os familiares e cuidadores de pessoas idosas devem acolher essa queixa, pois a tontura muitas vezes é considerada um sintoma comum do envelhecimento, mas não é!...”

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 - Uniodontopiracicaba | CRO nº 2.111

Rua Alferes José Caetano, 1352 - Centro

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

uniodonto

O nosso sorriso é único.

um importante papel na manutenção do equilíbrio do corpo. Os sintomas incluem sensação de fraqueza, desmaio, sudorese e visão escurecida. “Nestes casos é essencial consultar um cardiologista e realizar uma ampla investigação médica para avaliar as causas da hipotensão”, pontua a especialista.

Já a vertigem geralmente está relacionada a problemas no sistema vestibular, que pode ser do labirinto em si ou de suas conexões cerebrais. Cerca de 70% dos casos de vertigem são causados pela VPPB (Vertigem Posicional Paroxística Benigna), uma condição em que cristais no labirinto se deslocam. O diagnóstico baseia-se na anamnese sugestiva, na qual são coletadas informações e percepções do paciente e no exame físico direcionado, sendo o tratamento realizado por meio de manobras para reposicionar esses cristais.

“Conhecer o diagnóstico é crucial para a eficácia do tratamento. A reabilitação vestibular desempenha um papel fundamental no gerenciamento dos sintomas e no processo de compensação vestibular. Os familiares e cuidadores de pessoas idosas devem acolher essa queixa, pois a tontura muitas vezes é considerada um sintoma comum do envelhecimento, mas não é! Trata-se de um sintoma incapacitante que gera impacto emocional, social e funcional no paciente”, enfatiza Gabriela.

A fisioterapeuta lista cinco pontos de atenção:

1. Manter uma hidratação adequada;
2. Evitar períodos prolongados de jejum e manter uma alimentação balanceada, evitando álcool;
3. Observar atentamente as características da tontura para auxiliar em um diagnóstico preciso. Qual a sensação do sintoma? Há desequilíbrio? Sente pré-síncope ou atordoamento? Qual a duração das crises (minutos, horas, dias)? Há sintomas associados (zumbido, ouvido tampado, náuseas, vômito, quedas, dificuldade de marcha)?
4. Caminhadas ao ar livre são recomendadas, mas atenção ao risco de quedas;
5. Buscar a ajuda de um profissional especializado, pois idosos com tontura têm até 8 vezes mais risco de quedas.

Telemedicina

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

0800-000-3009

ATENDIMENTO MEDICO

24 horas

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

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

O Plano que tem Saúde Inteligente.

ANS: 34462

Nossa administradora de condomínios é

pioneira certificada

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

(19) 3377-9333

www.procontcondominio.com.br

Escuna

desde 1976

Happy Hour

COPÃO EM DOBRO

02 COPÃO 15,99

500ml COPO DESCARTÁVEL

TORRE EM DOBRO

02 TORRES 89,90

2,5L. C/ CREME QUALQUER MARCA

87.3

87.4

87.45

87.15

87.2

87.1

87.40

87.58

986.1

986.2

986.3

986.4

Todos os dias das 16:00 às 02:00

É possível engravidar na menopausa? Fatos que você, provavelmente, não sabe sobre a menopausa

Se engana quem pensa que a menopausa é o fim para aquelas mulheres que querem engravidar

Fim da menstruação, queda de libido, fogachos, mudanças na região íntima e instabilidade emocional: essas são as alterações mais conhecidas da menopausa. Entretanto, esse período não pode ser resumido apenas a isso, uma vez que há modificações em todo o organismo e, conseqüentemente, há sintomas que, embora menos conhecidos, podem surgir mesmo antes do fim completo do período menstrual. Segundo números divulgados pela OMS (Organização Mundial da Saúde), até 2030, serão 1 bilhão de mulheres atravessando a menopausa. O Brasil tem, aproximadamente, 29 milhões de mulheres entre climatério e menopausa, o que totaliza 27,9% da população feminina brasileira, em pesquisas do IBGE. Abaixo, seguem quatro fatos que você, provavelmente, não sabia sobre esse período da vida.

1) Sim, é possível engravidar na menopausa

Se engana quem pensa que a menopausa é o fim para aquelas mulheres que querem engravidar. Hoje em dia, com o avanço da ciência, é possível ter filhos em idades mais avançadas, seja por meio do congelamento de óvulos ou mesmo da ovodação. Ou seja, embora as chances de engravidar durante essa fase sejam pequenas, não estão descartadas. "Embora a mulher não produza óvulos de forma natural durante a menopausa, seu útero não envelhece. Por isso, é possível gestar um bebê saudável caso um embrião seja introduzido no útero", explica a ginecologista Natacha Machado, que também é diretora clínica da Plenapausa, femtech voltada para mulheres na menopausa.

2) Dor nas articulações: um sintoma pouco conhecido

Assim como os outros sintomas, as dores articulares na menopausa também são causadas pelas alterações hormonais. Isso acontece pelo seguinte motivo: existem receptores de estrogênio nas articulações. Este hormônio protege os ossos e ajuda a manter baixa a inflamação das articulações. Durante a perimenopausa, que é o primeiro estágio da menopausa, os níveis de estrogênio diminuem e as articulações podem inchar e ficar doloridas.

A diminuição dos níveis de estrogênio também contribui para a perda de densidade óssea. Outro fator que gera dor articular, pois a redução da massa óssea deixa os ossos mais fracos e quebradiços, desenvolvendo então a osteoporose. Outra informação sobre esta questão é que a redução de estrogênio também gera inflamação das articulações, um problema chamado osteoartrite.

3) Mudanças na pele e no cabelo

Com a perda do colágeno, por causa da queda do estrogênio, a pele tende a ficar mais flácida e fina, enquanto há diminuição no crescimento dos cabelos, que ficam mais quebradiços, opacos e ressecados. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), o colágeno é um dos grandes responsáveis por manter a firmeza da cutis e isso acontece porque seus ligamentos atuam como uma espécie de adesivo entre as células, mantendo o tecido cutâneo unido. Diante disso, seus efeitos são primordiais para a saúde e para a beleza, doando firmeza, elasticidade e hidratação à derme, além de contribuir para mantê-la mais protegida e conservada.

Considerar suplementos pode ser uma estratégia eficaz para compensar a diminuição natural que ocorre

durante a menopausa. "Esses suplementos promovem a saúde da pele de dentro para fora. A suplementação com colágeno apresentou efeitos positivos em relação a critérios estéticos da pele, em especial a hidratação, abrangendo também critérios como elasticidade, melhor aparência de linhas de expressão e rugas, bem como a redução no grau de celulite", diz a CEO da femtech Márcia Cunha.

4) Calorão não atinge todo mundo, não!

Comparado a uma labareda que



Foto: Banco de Imagem

Embora as chances de engravidar durante essa fase sejam pequenas, não estão descartadas

percorre o corpo, o tão famigerado calorão atinge de 60% a 80% das mulheres na menopausa. As ondas de calor, também conhecidas como fogachos, podem mudar em 4°C a temperatura dos pés à cabeça em questão de segundos. E para quem sofre com esses sintomas, o Verão costuma ser ainda mais desafiador.

De acordo com estudo do periódico da Sociedade Americana de Menopausa, o qual avaliou mais

de 12 mil mulheres com idades entre 40 e 65 anos no Brasil, Canadá, México, Dinamarca, Finlândia, Noruega e Suécia, as ondas de calor durante a menopausa estão ligadas à diminuição do estrogênio, o principal hormônio feminino. As mulheres brasileiras foram as que relataram os fogachos com maior intensidade, representando 36,2%, equivalente a um terço das entrevistadas. O clima foi o fator determinante, visto que o Brasil é um país mais quente.

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11910
Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 77911
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80192
Dr. Paulo Humberto Remondi CRM 85020
Dr. Luis Carlos Varela CRM 39963
Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 80104
Dr. Michael Siqueira CRM 115748
Dr. Juliano Padovani CRM 100963

Clínica Orthos
Ortopedia e Traumatologia

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

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

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 m²
- Área Construída 200 m²
- Aceita imóvel como parte do pagamento

Agende sua visita
(19)99785-5155

VENDA MAIS ANUNCIE NO RÁDIO

PROGRAMA **TROCANDO IDEIAS**
Mariara Merighini

FALE CONOSCO
(19) 98170-7010

DIFUSORA
LÍDER ABSOLUTA DE AUDIÊNCIA EM PIRACICABA E REGIÃO

Volta às aulas: como alunos, pais e escolas devem lidar com a mudança de sala

Doutor em psicologia elenca principais questões emocionais relacionadas ao acontecimento e orienta sobre o que deve ser feito

O retorno às aulas é um marco significativo no calendário educacional, marcando não apenas o início de um novo ano letivo, mas também o início de novas jornadas pessoais e acadêmicas para os alunos. Uma das situações que podem emergir durante este período é a mudança de sala ou de ambiente escolar, um evento que pode desencadear uma variedade de emoções e desafios tanto para os estudantes quanto para suas famílias.

Segundo Danilo Suassuna, doutor em psicologia, quando um aluno se depara com a notícia de que estará em uma nova sala, é natural que sinta ansiedade, incerteza e até um sentimento de injustiça. “Como profissional da psicologia, é crucial reconhecer e validar essas emoções, compreendendo-as como parte integrante do processo de adaptação a novos contextos. A transição para um novo ambiente escolar, embora desafiadora, não é apenas uma oportunidade para o desenvolvimento acadêmico, mas também para o crescimento pessoal e social do aluno”, avalia.

No caso dos alunos, Danilo Suassuna explica que os sentimentos devem ser abordados de maneira construtiva. “A comunicação é a chave: dialogar sobre essas emoções, reconhecendo sua validade, mas também buscando reenquadrá-las dentro de uma perspectiva mais ampla, é uma estratégia valiosa”, sugere.

Ele explica que o sentimento de solidão ao entrar em um novo grupo é uma experiência humana universal, não restrita apenas ao contexto escolar. “É essencial que os alunos se sintam apoiados para buscar ajuda quando necessário. Além disso, as instituições de ensino têm um papel crucial em facilitar a integração, promovendo atividades que encorajem a interação e o estabelecimento de novos laços”, diz.

Outra orientação é que os alunos devem ser encorajados a abordar a nova sala de aula com uma mente aberta, livre de preconceitos ou expectativas pré-concebidas. “É o momento de observar, explorar e descobrir. A nova sala pode ser vista como um novo capítulo, repleto de



Foto: Shutterstock

É crucial reconhecer e validar essas emoções compreendendo-as como parte integrante do processo de adaptação a novos contextos

“... A transição para um novo ambiente escolar, embora desafiadora, não é apenas uma oportunidade para o desenvolvimento acadêmico, mas também para o crescimento pessoal e social do aluno”

oportunidades para estabelecer novas amizades, adquirir conhecimentos e desenvolver habilidades”, explica.

Além disso, incentivar o diálogo aberto entre alunos, pais e educadores é fundamental. “Compreender o ‘porquê’ por trás da mudança pode ajudar a dissipar dúvidas e a construir uma perspectiva mais positiva sobre a nova situação”, afirma o especialista.

Para os pais, o processo de adaptação dos filhos a novas

situações escolares, como a mudança de sala ou de escola, é uma oportunidade preciosa para reforçar o vínculo familiar e promover o desenvolvimento de habilidades essenciais em seus filhos, segundo Danilo Suassuna. “A abordagem escolhida pode ter um impacto significativo não apenas no bem-estar emocional dos filhos, mas também em sua capacidade de enfrentar desafios. É preciso ter escuta ativa, que envolve total atenção, empatia e a capacidade de reconhecer e validar os sentimentos do outro. Desta forma, é possível criar um espaço seguro para que eles expressem suas preocupações, medos e esperanças”.

Outra sugestão para os pais de estudantes que estão enfrentando uma mudança de sala é encorajar os filhos a refletirem sobre a situação e a explorarem diferentes alternativas. “Isso não significa deixá-los sozinhos no processo, mas sim estimulá-los a pensar em múltiplas soluções e guiá-los na busca por elas”.

Escola tem papel importante também

Do ponto de vista das instituições de ensino, a volta às aulas é um momento de renovação e reafirmação de valores e missões educacionais, por isso a mudança de alunos para novas salas ou a introdução de novos métodos pedagógicos são oportunidades para reforçar o sentido de comunidade e pertencimento, segundo Danilo Suassuna.

“É fundamental acolher e dar voz aos alunos, permitindo que expressem opiniões, sentimentos e preocupações. Também é necessário escutar ativamente a família, reconhecendo insights, preocupações e esperanças. Além disso, explicar as razões por trás das decisões escolares é um aspecto fundamental da transparência institucional. A comunicação clara não significa ceder à pressão dos pais ou comprometer a autonomia pedagógica da escola, mas sim criar um ambiente educacional baseado no respeito mútuo e no aprendizado compartilhado”, finaliza.

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

Cris
(enfermeira)

Luciane
(técnica enf.)

Jack
(técnica enf.)

Laura
(enfermeira)

Hevylin
(enfermeira)

Priscila
(farmacêutica)

Lilian
(técnica enf.)

Bruno
(administrador)

Dr. Paulo
(médico)

(19) 9999.5.3322

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

Tímidos e introvertidos são diferentes entre si

A timidez está ligada à insegurança; já a introversão tem relação à pessoa que gosta da solidão. Psicóloga explica que características não são sintomas de nenhum transtorno

Foto: Banco de imagem



Ao contrário do que muitos pensam, nenhum destes dois comportamentos estão, necessariamente, relacionados a algum transtorno

Na sociedade em geral, a cobrança para que as pessoas sejam sempre alegres, extrovertidas e participativas pode fazer quem tem uma personalidade diferente sentir-se pressionado. Mas, tentar forçar um comportamento soa artificialidade e pode voltar contra si mesmo. Ao mesmo tempo, familiares e amigos encontram dificuldade de conviver com pessoas tímidas ou introvertidas.

A psicóloga Ana Beatriz Sahium explica sobre como distinguir essas duas características e dá dicas de convivência. “A grande diferença é que o tímido tem prazer em conviver com as outras pessoas, ele até deseja a interação. Só que o que comanda o tímido são pensamentos muito intrusivos: no momento da interação ele fica pensando no que as pessoas estão pensando dele. Já o introvertido não tem problemas em interagir em diversos ambientes, só que ele prefere estar sozinho, curte sua própria companhia”.

“O primeiro passo é desejar a mudança, é assim que começa todo o processo de mudança. É quando eu observo o quanto aquilo me traz malefícios, o quanto me atrapalha e buscar os meios de melhora”

Essas personalidades podem trazer desconfortos para quem as possui. “O tímido é uma pessoa que, possivelmente, sempre vive com uma ansiedade mais elevada, um pensamento mais acelerado, e tem dificuldade em estar com pessoas que não conhece. Acaba até atrapalhando algumas habilidades e seus relacionamentos interpessoais”, diz a especialista. A introversão também acarreta em consequências. “Quem convive com o introvertido pode achar que ele não faz questão das pessoas”, detalha.

Para lidar com aqueles que possuem essas características, a psicóloga orienta. “Com o tímido é mais fácil, deve-se promover uma certa segurança para essa pessoa, reforçar o quanto se gosta de estar com ela. Com o introvertido é mais difícil, é preciso entender e respeitar como ele gosta de se relacionar, como não vai se sentir invadido”, explica.

Ambas características podem ser atenuadas. “O primeiro passo é desejar a mudança, é assim que começa todo o processo de mudança. É quando eu observo o quanto aquilo me traz malefícios, o quanto me atrapalha e buscar os meios de melhora”, afirma Ana Beatriz. “Em processos terapêuticos, o introvertido deve entender porque tem a necessidade de ficar sozinho e o tímido precisa desenvolver a autoconfiança”, aponta a especialista.

Ela lembra ainda que, ao contrário do que muitos pensam, nenhum destes dois comportamentos estão, necessariamente, relacionados a algum transtorno. Contudo, Ana Beatriz Sahium ressalta que é importante observar as mudanças de comportamento em indivíduos que não têm este traço e começam a se portar assim. “Neste caso, é recomendável que investigue o que pode estar por trás disto”, afirma.

A montanha-russa emocional do transtorno bipolar



Maria Klien, psicóloga e empresária especialista em cannabis medicinal

O transtorno bipolar é uma condição de saúde mental marcada por mudanças extremas de humor. Estas oscilações vão desde episódios de mania, caracterizados por uma energia e euforia elevadas, até períodos de depressão profunda. Este ciclo entre mania e depressão forma a base do diagnóstico do transtorno bipolar, uma condição que afeta significativamente a vida dos indivíduos.

Os episódios de mania no transtorno bipolar incluem sintomas como aumento da energia, redução da necessidade de sono e de se alimentar, fala acelerada, pensamentos grandiosos e, em alguns casos, comportamento de risco. Durante estes episódios, os indivíduos podem ter um desempenho excepcional no trabalho ou em atividades criativas, mas também podem envolver-se em comportamentos impulsivos que têm consequências negativas a longo prazo.

Em contraste, a fase depressiva do transtorno bipolar é acompanhada de sentimentos de tristeza, desesperança, perda de interesse em atividades prazerosas e, em casos graves, pensamentos suicidas. Este estado pode ser debilitante, impactando a capacidade do indivíduo de funcionar no dia a dia.

O diagnóstico do transtorno bipolar é complexo. Os sintomas podem ser confundidos com outras condições de saúde mental, como a depressão maior ou o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). Por isso, profissionais de saúde realizam uma avaliação cuidadosa, que inclui a análise do histórico médico e psiquiátrico do paciente.

O tratamento do transtorno bipolar é focado no controle dos sintomas e na prevenção de recaídas. A abordagem mais comum combina o uso de medicamentos, como estabilizadores de humor e antipsicóticos, com terapias psicológicas. O objetivo é estabilizar o humor do paciente e proporcionar as habilidades necessárias para lidar com os altos e baixos da condição.

Uma das terapias mais eficazes no tratamento do transtorno bipolar é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Esta abordagem ajuda os pacientes a identificar e modificar pensamentos e comportamentos negativos, contribuindo para uma melhor gestão dos sintomas.

Recentemente, tem havido interesse na utilização da cannabis medicinal como parte do tratamento do transtorno bipolar. Estudos indicam que certos componentes da cannabis podem ajudar a aliviar sintomas como ansiedade e insônia, que são comuns em pessoas com transtorno bipolar.

A cannabis medicinal tem potencial para complementar os tratamentos tradicionais do transtorno bipolar, especialmente na gestão de sintomas secundários como a ansiedade. No entanto, é importante que seu uso seja cuidadosamente monitorado por profissionais de saúde.

Para a utilização da cannabis medicinal, é vital que seu uso seja feito sob orientação médica. Isto é importante para garantir que a cannabis seja usada de forma segura e eficaz, sem interações negativas com outros medicamentos. Além do tratamento médico e terapêutico, o apoio de familiares e amigos é crucial no manejo do transtorno bipolar. Ter uma rede de apoio pode ajudar os pacientes a aderir ao tratamento e enfrentar o estigma associado à condição psíquica.

O tratamento do transtorno bipolar é um processo contínuo que requer uma abordagem holística. Combinar tratamentos médicos e psicológicos, junto com o apoio de uma rede de cuidado, é essencial para o manejo eficaz desta condição complexa. À medida que a pesquisa avança, novas estratégias de tratamento, como o uso potencial da cannabis medicinal, oferecem perspectivas promissoras para um futuro em que o transtorno bipolar possa ser gerenciado com ainda maior eficácia.

ÓPTICA SÃO JOÃO

UM NOVO CONCEITO DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E OUSADIA

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

Guia completo da acne: veja as principais dúvidas respondidas por dermatologistas

Causas, tendências e tratamentos para quem deseja entender de vez como essa condição cutânea atua na pele

Atualmente, a acne destaca-se como uma das principais preocupações dermatológicas nos consultórios brasileiros. Essa prevalência decorre da sua capacidade de afetar pessoas de diversas faixas etárias, tipos de pele e condições hormonais. No entanto, a pré-adolescência e adolescência continuam sendo as fases mais comuns para o surgimento destes problemas cutâneos.

Segundo uma pesquisa conduzida pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), que contou com a participação de 885 dermatologistas, de 25 estados, a acne desponta como a condição mais buscada, representando 771 das 9.629 consultas realizadas durante o estudo. Além disso, 65,1% dos pacientes que procuraram ajuda eram do sexo feminino. Esses resultados reforçam a necessidade de abordagens personalizadas e eficazes no tratamento deste problema, especialmente diante de sua incidência significativa no país.

Embora a acne seja uma condição bem comum, ainda é fonte de dúvidas para muitas pessoas. Perguntas sobre suas causas, surgimento e tratamentos são comuns e, para entender esses questionamentos, as dermatologistas Ericka Marinho (CRM-SP 0163552) e Isabella Rezende (CRM-PR 0032015) esclarecem alguns pontos.

1. Quais são as principais causas da acne?

Os fatores que contribuem para o surgimento da acne incluem a produção excessiva de sebo pelas glândulas sebáceas, a obstrução dos poros, crescimento bacteriano na pele e inflamações. “No entanto, para compreender a origem desses problemas, é importante considerar diversas causas”, explica a médica Ericka Marinho.

Hormônios: alterações hormonais desempenham um grande papel para o surgimento de inflamação na pele, afetando principalmente mulheres com ovários-polísticos, pessoas em tratamento hormonal ou que fazem uso de anabolizantes.

Genética: indivíduos com histórico familiar de acne têm uma predisposição maior, sendo essa associação mais evidente em pessoas com pele naturalmente oleosa ou mista. A expressão genética pode influenciar a produção de sebo, a resposta inflamatória e a propensão a obstruções nos poros, todos

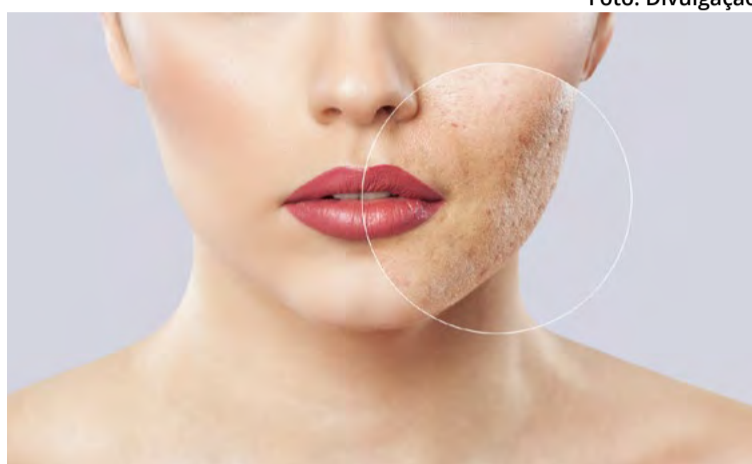


Foto: Divulgação

Embora a acne seja uma condição bem comum, ainda é fonte de dúvidas para muitas pessoas.

fatores determinantes no surgimento de espinhas.

Fatores ambientais: elementos como poluição, clima e água contaminada podem influenciar a saúde da pele, contribuindo para o desenvolvimento da acne em determinadas circunstâncias.

Condições emocionais: além dos fatores físicos, os problemas emocionais também podem ser responsáveis. O estresse, a ansiedade e outras questões podem afetar o funcionamento das glândulas sebáceas e desencadear episódios de acne ou agravar condições já existentes.

2. Quais são os tratamentos para acne?

Na dermatologia, a abordagem ao tratamento da acne é cuidadosamente adaptada, levando em consideração sua gravidade e causa. Inicialmente, o médico opta por estratégias tópicas, como a aplicação de cremes e géis contendo peróxido de benzoila. Essas formulações visam controlar a produção de sebo, combater as bactérias causadoras da acne e promover a renovação celular.

“Durante esse processo, é essencial adotar precauções rigorosas, como evitar a exposição solar e seguir fielmente os horários prescritos. A exposição solar pode potencializar a sensibilidade da pele, enquanto a consistência na aplicação dos tratamentos é fundamental para otimizar os resultados”, explica a dermatologista Isabella Rezende.

3. Pode espremer espinhas?

“É desaconselhável espremer espinhas, pois essa prática pode resultar em complicações significativas no futuro. A manipulação inadequada das erupções causa danos aos tecidos ao redor, deixando marcas duradouras ou até permanentes”, explica Ericka. Além do

risco de infecção devido à ruptura da pele, essa ação prolonga a inflamação e pode levar à propagação da infecção para outras áreas do rosto ou do corpo.

Em vez disso, é recomendável permitir que a acne evolua naturalmente ou procurar a orientação de um dermatologista para tratamentos apropriados que controlem a condição de forma eficaz e minimizem o impacto na pele.

4. Como lidar com as manchas e cicatrizes?

Lidar com manchas e cicatrizes provenientes da acne requer uma abordagem cuidadosa. “Consultar um dermatologista é crucial para uma avaliação especializada, determinando o tipo de cicatrizes e manchas, e recomendando tratamentos personalizados para alcançar os melhores resultados. Além do mais, a paciência é fundamental, visto que muitos desses métodos demandam tempo para apresentar resultados visíveis”, diz Isabella.

Para pacientes adultos, uma das soluções é o tratamento com Restylane® Skinboosters™. O produto promove uma hidratação profunda, devolvendo o brilho e melhorando o aspecto de cicatrizes de acne.

5. Quais produtos dermocosméticos ajudam a melhorar?

Desenvolver uma rotina de skincare personalizada é uma peça-chave para aqueles que lidam com problemas de acne. Essa abordagem inclui a cuidadosa escolha dos produtos, como limpadores suaves ou antibactericidas, hidratantes não comedogênicos e protetor solar de uso diário. A implementação consistente desses passos não apenas contribui para o tratamento, mas também favorece a saúde da pele, promovendo uma tez mais equilibrada e radiante.

Os riscos da compra de maquiagens de baixo custo através dos grandes e-commerces

Especialista relata a falta de conhecimento das fórmulas pode levar a problemas graves na pele



Foto: Bando de Imagem

A ausência de conhecimento da fórmula, somada a ausência de um serviço de suporte, pode ocasionar danos permanentes

Recentemente, a compra de maquiagens em sites estrangeiros tem se tornado uma tendência global. O público busca por preços menores, e adquire esses itens que são vendidos a um menor custo, influenciados pelas mídias sociais, onde são divulgados tutoriais. Contudo, há muito mais do que o resultado demonstrado nas telas. A ausência de conhecimento da fórmula dessas makes, somada a ausência de um serviço de suporte, pode ocasionar danos permanentes.

“Há um risco quando se adquire maquiagens importadas, uma vez que não há conhecimento de seu método de fabricação, bem como faltam detalhes sobre seus componentes”, explica Kelly Nogueira, fundadora da Espaço Make e especialista no setor de beleza. “Não é um padrão, mas estamos habituados a ver casos no nicho de beleza em que o cliente compra um item falsificado, não sabe sua composição, uma vez que a descrição é em outro idioma, e passa pelo desencadeamento de reações alérgicas, como é o caso da dermatite”, acrescenta.

“Há um risco quando se adquire maquiagens importadas, uma vez que não há conhecimento de seu método de fabricação, bem como detalhes sobre seus componentes”

A jornalista Kaísa Romagnoli relatou ter passado por um incidente similar - “Comprei uma paleta de sombras na China, que me levou a ter alergias, porém não tinha com quem reclamar. Já aconteceu com produtos nacionais, porém o respaldo dado pela marca ofereceu suporte e atendimento especializado”. A carência de uma central de ajuda ou apoio ao cliente é essencial quando se vende produtos que são aplicados na pele. No caso das importações, esta lacuna pode ser atribuída a desafios logísticos na coordenação de assistência

personalizada. Além disso, as regulamentações e padrões de atendimento ao cliente podem variar entre países, dificultando a implementação de sistemas consistentes de suporte global.

“Essa falta de uma estrutura de apoio específica é problemática para consumidores que enfrentam reações alérgicas a esses produtos. Esse cenário reforça a importância da conscientização sobre os ingredientes utilizados e a necessidade de os fabricantes estabelecerem mecanismos adequados para lidar com questões de saúde e segurança”, esclarece Kelly.

É importante ressaltar que não se trata de uma generalização, uma vez que existem casos de clientes que adquirem os produtos e não apresentam reclamações. Contudo, o mercado nacional de beleza tem expandido cada vez mais, oferecendo produtos com as mesmas propostas, porém oferecendo maior segurança ao usuário.

Os benefícios do bacalhau para a saúde

Nutricionista explica como o alimento protege o organismo

Saboroso e muito apreciado, principalmente nesta época do ano, o bacalhau oferece muitos benefícios para a saúde. Segundo a nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, o alimento contém proteínas, gordura boa, grande variedade de vitaminas e minerais, essenciais para manter o corpo saudável. A especialista elenca 5 propriedades do bacalhau e sua ação no organismo.

1. Fonte de proteínas: excelente fonte desse nutriente essencial à saúde, com 30% da sua composição. As proteínas fazem parte de todos os processos de renovação de células do corpo, como as do sistema imunológico, recuperação muscular após atividade física, crescimento das crianças, além de ser fundamental para a saúde da pele, unha e cabelos.

2. Fornece gorduras boas e ação antioxidante: fonte de ômega-3, gordura com potencial anti-inflamatório e antioxidante, que previne doenças crônicas, como as do coração. Os peixes são as melhores fontes dessa substância, que é encontrada em poucos alimentos. É muito importante incluir ômega-3 na

rotina alimentar, principalmente no caso das crianças, dos idosos e das gestantes, uma vez que ajuda no desenvolvimento e proteção do cérebro. Também fortalece a imunidade e auxilia na saúde da pele.

3. Adequado em calorias: embora seja fonte de gorduras boas, o bacalhau não é considerado um peixe gorduroso, o que dá ao alimento um teor calórico mais equilibrado. Essa característica é interessante para pessoas que precisam fazer um consumo de calorias mais moderado, como em estratégias para redução de peso corporal.

4. Fonte de vitaminas de complexo B: rico em vitaminas essenciais para o metabolismo energético, além de prevenir anemias por deficiência de vitamina B12.

5. Fonte de magnésio, cálcio e fósforo: tem minerais essenciais para o metabolismo ósseo ao longo da vida e manutenção da saúde da musculatura.

Renata explica que, por ser fonte de ômega-3, o bacalhau é, inclusive, uma boa opção para pessoas que precisam de cuidados extras com a saúde do

coração e da pressão arterial. “Esse nutriente tem ação protetora contra as doenças cardiovasculares e está relacionado com melhor controle da pressão arterial, de acordo com estudos que compararam pessoas que ingeriam ou não fontes de ômega-3”, diz.

A nutricionista ensina que assar com azeite ou cozinhar é a melhor forma para aproveitar todos os nutrientes do alimento. “Desfiado também é uma excelente forma de preparo saudável do bacalhau, que é muito versátil, e pode ser utilizado na rotina alimentar das famílias, evitando sempre as receitas que exijam fritura”, alerta.

Bons acompanhamentos no preparo de bacalhau são azeites, azeitonas, cebola, batata, pimentas, que trazem sabor e ampliam os nutrientes presentes na refeição. “Devemos sempre evitar temperar a carne com produtos industrializados (caldos de carnes, por exemplo) e nunca usar gorduras reutilizadas, como ocorre comumente para fritar alimentos”, observa a nutricionista, que ensina 4 receitas fáceis de fazer com o alimento.



Endívias recheadas com salada de bacalhau

Ingredientes

- 2 folhas de couve sem o talo
- 1 xícara de chá de salada de Obacalhau
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- Azeite a gosto

Modo de preparo

Misturar a salada de bacalhau com o requeijão. Recheiar as folhas de endívia com o creme. Servir

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
 19 99804-6443 R. DONA LICA 119

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

MóCafé
 ifood Faça seu Pedido online
 19 3377-5814
 MOCAFE_PIRACICABA

VENHA EXPERIMENTAR! VEJA O CARDÁPIO EM NOSSAS REDES SOCIAIS

DOCES/BOLOS **SALGADOS** **CAFÉS/SUCOS** **PÃES** **MASSAS** **ALMOÇO**

RUA PROFESSOR JOSÉ BENEDITO DE CAMARGO, 53 - PIRACICABA

Wrap recheado



Modo de preparo

Coloque as folhas de couve inteiras em uma panela com água pré-aquecida por 1 minuto (só para a folha amolecer). Apoie em uma tábua e recheie as folhas de couve com a salada de bacalhau, o queijo e regue com um fio de azeite. Faça um rolinho com a folha de couve (se necessário, prenda com um palito de dente) e sirva em seguida.

Ingredientes

- 2 folhas de couve sem o talo
- 1 xícara de chá de salada de Obacalhau
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- Azeite a gosto

Farofa de bacalhau



Modo de preparo

Aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente o bacalhau, o pimentão, o tomate, a azeitona, a cenoura ralada e refogue bem. Finalize acrescentando a banana da terra e a farinha de mandioca. Mexa delicadamente. Acerte o sal e sirva em seguida.

Ingredientes

- ½ kg de Obacalhau desfiado e dessalgado
- 2 tomates picados em cubos
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- ½ pimentão verde cortado em cubos
- ½ pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1 xícara de chá de azeitonas pretas picadas
- 1 banana da terra cortada em cubos
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- Azeite, sal e pimenta do reino a gosto

Quinoa com bacalhau



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de quinoa
- 2 xícaras de chá de queijo parmesão ralado
- ½ kg de Obacalhau desfiado
- ½ xícara de chá de pimentão verde cortado em cubinhos
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de chá de vinho branco seco
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a quinoa conforme instruções da embalagem. Aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o bacalhau desfiado, o tomate e o pimentão. Refogue bem até que o bacalhau fique cozido. Acrescente a quinoa cozida, o queijo parmesão e o vinho branco. Acerte o sal e sirva em seguida.

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

FAÇA SEU EVENTO NO Givaldo's

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

ALMOÇO E COSTELÃO DO KAI PIRA SEM SAIR DE CASA, É SÓ LIGAR

DISK ENTREGA

KAI PIRA
RESTAURANTE E COSTELARIA
DISK ENTREGA
3302-9515 99277 2630
AV. POMPEIA, 1018 - PIRACICAMIRIM

EVENTOS PADARIA RIVANA

COFFEE BREAK RIVANA

ORÇAMENTO 3435-1282

AQUELE CAFÉ EXECUTIVO A RIVANA REALIZA PARA SUA EMPRESA

*AGENDE SUA DATA

RIVANA

PADARIA DELICATESSEN
— Desde 1997 —

Cores e vida para um apartamento à beira-mar

Um refúgio familiar vibrante e sofisticado no coração do Flamengo

Arquiteta Natália Salla assina o projeto de um apartamento de 180m², localizado no bairro de Flamengo, Rio de Janeiro. Destinado a um casal de médicos com dois filhos pequenos, o projeto, concluído em cinco meses, teve como objetivo principal criar um ambiente familiar alegre e sofisticado, em seu primeiro imóvel próprio.

O pedido dos clientes era

por uma residência que exalasse felicidade, com toques de cores vibrantes, mas mantendo uma base sofisticada. Para atender a essa demanda, Natália Salla utilizou uma paleta de cores com tons neutros e revestimentos atemporais, acrescentando detalhes em verde, azul e rosa. O projeto incluiu a integração de elementos naturais como pedra e palha, reforçando o clima praiano e garantindo o aconchego em todos os

espaços do apartamento.

Um dos elementos diferenciados do projeto é o corredor de acesso aos quartos, que recebeu uma pintura em duas cores, rosa e azul, além de um móvel decorativo, convertendo-o em uma passagem encantadora. As cores foram um grande destaque neste projeto, procurando trazer alegria a cada canto da casa, ao mesmo tempo em que mantinha a identi-

dade de cada membro da família nos ambientes íntimos. Outro destaque especial foi a personalização dos puxadores de borboleta no quarto da filha, uma assinatura criativa do escritório de Salla.

O principal desafio enfrentado por Natália Salla

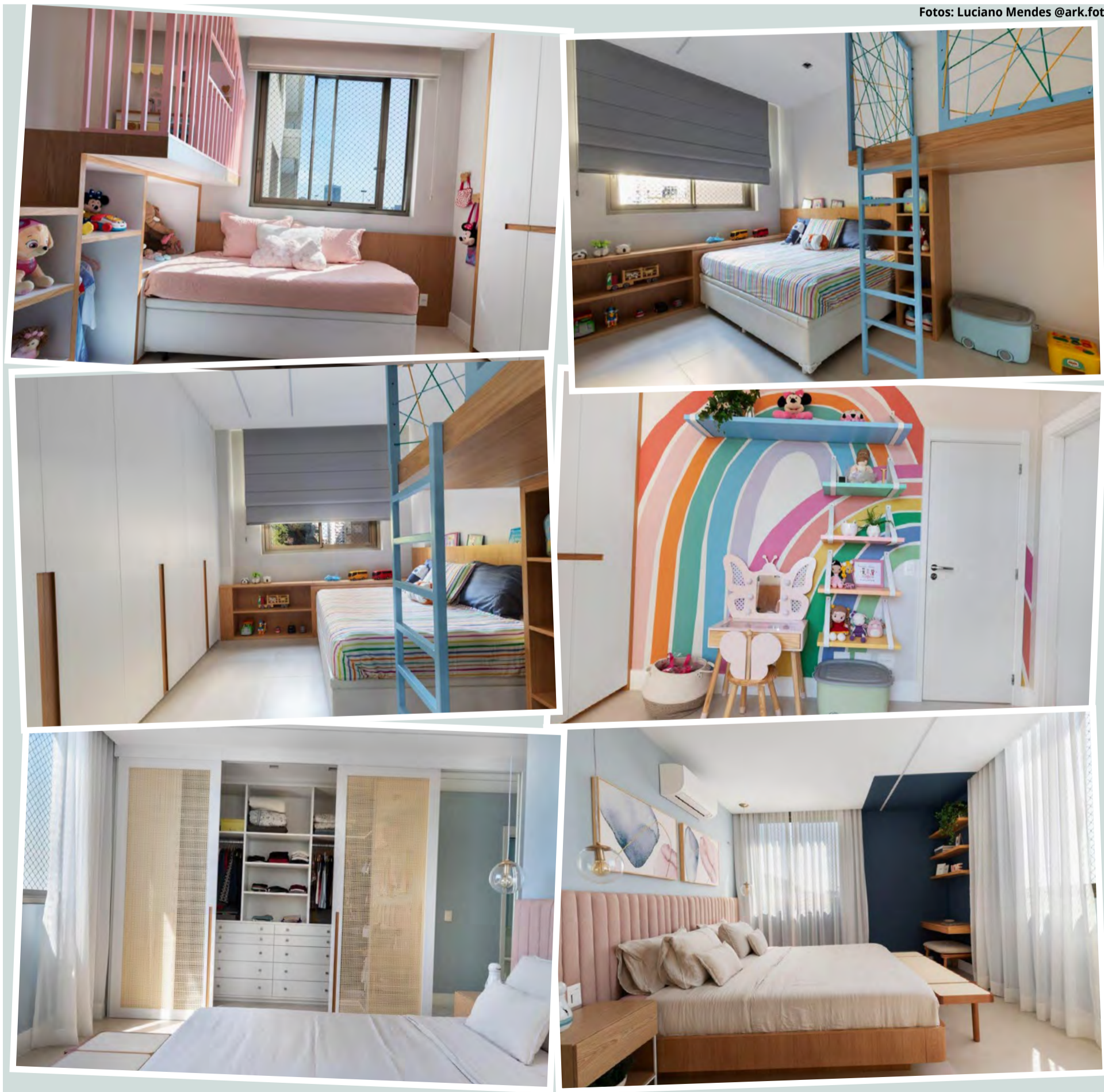
neste projeto foi equilibrar as cores distintas em cada ambiente, de acordo com as preferências dos clientes, mas mantendo uma unidade visual harmoniosa, evitando uma aparência desarmônica. O resultado é um lar vibrante, acolhedor e elegantemente planejado para uma família moderna.

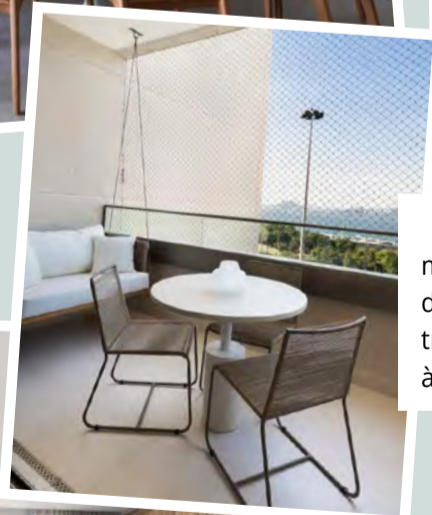


Especializada em Mudanças Residenciais e Comerciais
Montagem e Desmontagem
Serviços Especiais
Equipe Especializada

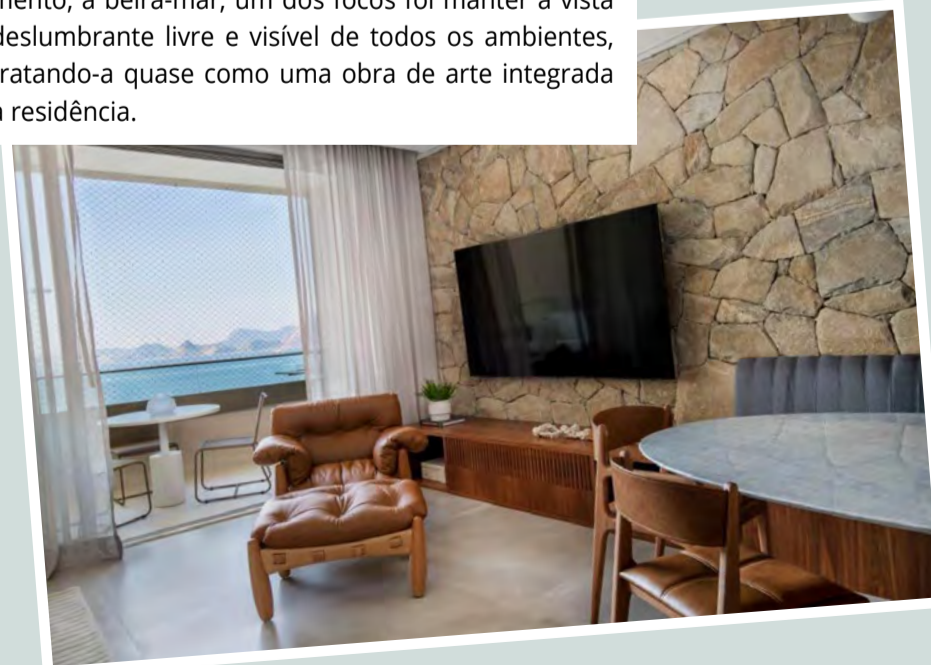
Av. Piracicamirim, 2847 - Vila Monteiro - Piracicaba - SP
Tel.: (19) 3424.3474 - Fax: (19) 3424.2295
CEP: 13417-780
camossi@camossitransportes.com.br

Fotos: Luciano Mendes @ark.foto





Considerando a localização privilegiada do apartamento, à beira-mar, um dos focos foi manter a vista deslumbrante livre e visível de todos os ambientes, tratando-a quase como uma obra de arte integrada à residência.



No Dia Mundial dos Gatos, é fundamental saber como lidar com alergias aos felinos

Especialista traz dicas para um ambiente saudável tanto para o gato quanto para seu tutor



Foto: Banco de Imagem

Após o reconhecimento da condição alérgica, é crucial adotar medidas para minimizar a exposição aos alérgenos presentes nos felinos

De acordo com pesquisas da marca de ração Purina Por Plan, uma a cada cinco pessoas possui alergia a gatos. O dado revela que, além da ausência da possibilidade de ter um felino, esse público encontra dificuldades em frequentar ambientes de pessoas que possuem, por conta da presença dos alérgenos. Contudo, com o avanço da ciência, existem produtos no mercado e medidas que podem ser tomadas no intuito de tornar possível a convivência saudável entre o pet e seu tutor.

“O Fel d1 é identificado como o principal alérgeno felino. O componente, presente na saliva, urina e glândulas sebáceas dos felinos, é responsável por cerca de 95% dos casos de sensibilização em indivíduos suscetíveis”, explica Julinha Lazaretti, bióloga e cofundadora da Alergoshop, marca nacional de produtos hipoalergênicos. “Quando os gatos se acariciam, lambem ou eliminam urina, o Fel d1 é liberado no ambiente, tornando-se uma fonte significativa de exposição para aqueles que compartilham o espaço com esses animais

“...não existe uma solução definitiva para a alergia a gatos. Embora não haja uma cura definitiva, existem estratégias de gestão eficazes. Inclusive, o setor de saúde e bem-estar tem, cada vez mais, investido no desenvolvimento de soluções que visam melhorar a qualidade de vida dos pets e tutores”

de estimulação. A presença desse alérgeno pode desencadear reações alérgicas em algumas pessoas, como espirros, coceira nos olhos e problemas respiratórios”, acrescenta.

Julinha pontua que compreender a natureza do Fel d1 é essencial para abordar eficazmente as alergias felinas, permitindo que os indivíduos adotem estratégias para reduzir a exposição e melhorem a qualidade de vida em ambientes onde gatos estão presentes.

Como identificar a alergia?

A identificação da alergia a gatos geralmente envolve a observação cuidadosa dos sintomas e a busca por correlações entre a exposição aos felinos e as reações adversas. Os sinais comuns incluem espirros frequentes, coriza, coceira nos olhos, garganta irritada e até mesmo erupções cutâneas. Caso esses sintomas ocorram de maneira recorrente ou exacerbem em ambientes com gatos, é aconselhável procurar a avaliação de um profissional de saúde, como um alergista.

Testes específicos, como

os testes cutâneos ou exames de sangue, podem ser conduzidos para determinar a presença de anticorpos relacionados à alergia felina. Além disso, a anamnese detalhada sobre a exposição aos gatos e a manifestação dos sintomas é fundamental para um diagnóstico preciso.

O que fazer após a reconhecer o quadro?

Após o reconhecimento da condição alérgica, é crucial adotar medidas para minimizar a exposição aos alérgenos presentes nos felinos. Em ambientes domésticos, recomenda-se criar áreas livres de gatos, onde o acesso seja restrito e a presença de alérgenos seja reduzida. Vale ressaltar que investir em sistemas de purificação de ar com filtros HEPA pode ajudar a reter partículas alergênicas suspensas, proporcionando um ambiente mais saudável para indivíduos com alergia a gatos.

Somadas às adaptações no ambiente, é aconselhável considerar opções de

tratamento para aliviar os sintomas alérgicos. Manter uma comunicação aberta com um alergista ou imunologista é fundamental para desenvolver estratégias personalizadas de gestão da alergia, garantindo uma abordagem abrangente e eficiente para melhorar a qualidade de vida do indivíduo afetado.

Existe solução permanente?

“No momento, não existe uma solução definitiva para a alergia a gatos. Embora não haja uma cura definitiva, existem estratégias de gestão eficazes. Inclusive, o setor de saúde e bem-estar tem, cada vez mais, investido no desenvolvimento de soluções que visam melhorar a qualidade de vida dos pets e tutores”, conta Julinha.

A especialista exemplifica com o surgimento de itens que têm com o objetivo prevenir e reduzir as alergias decorrentes de alérgenos presentes nos pets e nos ambientes em que eles permanecem.



Remodelação completa e novos parceiros na Regional da Acipi em Santa Teresinha

Com foco sempre em manter-se próxima às suas associadas, proporcionando soluções e fomentando o desenvolvimento econômico, a Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) reinaugurou recentemente sua sede regional em Santa Teresinha. O espaço, reformulado e modernizado, ampliou seu escopo de soluções e serviços, agora incluindo consultas médicas por telemedicina e atendimento psicológico em parceria com a Unimed Piracicaba, além de suporte empresarial e orientação para empreendedores em colaboração com o Sebrae-SP. A sede da Acipi em Santa Teresinha fica na rua Virgílio da Silva Fagundes, 534.

Fotos: Divulgação



Marco Vignoli, Marcelo Caçado, Carlos Joussef e Juliano Padovani



Jorge Aversa Jr, Elisabete Mazero, Silvanete Neves, Eliana Aguilera e Rodrigo Santos



Juliano Padovani, Juliano Dorizotto, João Paulo Mainardi, José Rogério Nicola, Mauricio Benato, Capitão Johnny e Reinaldo Bistaco



Dayane Furtado, Marcela Oliveira, Roselaine Bigaton, Andréia Rodrigues e Emanuelle Forti



Palmiro Romani Hermenegildo Vendemiatti, Antônio Schievano, Barjas Negri e Carlos Joussef



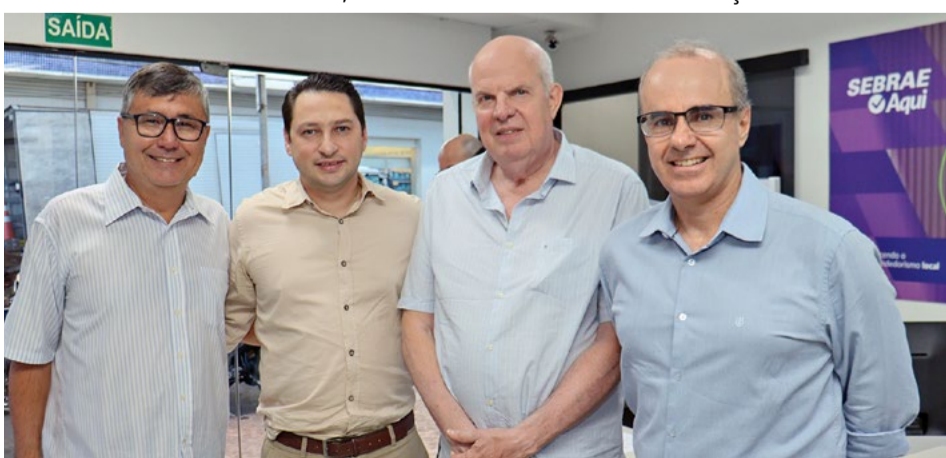
Fábio Gerlach, Flávio Tocci, Marco Vignoli, José Rogério Nicola, João Paulo Mainardi, Gilberto Galletta, Marcelo Caçado, Carlos Joussef e Mauricio Benato



Eduardo Soriano, Eduardo Mercadante e Vivian Lourenço



Fábio Gerlach, Marcelo Caçado, Elisabete Mazero e Eliana Aguilera



Pedro Kawai, Marco Vignoli, Luis Fernando Cassinelli e Fábio Gerlach



Pedro Kawai, Marcelo Caçado, Marco Vignoli, Fabio Gerlach e Barjas Negri

Chapada dos Guimarães, o destino que vem conquistando a preferência dos apaixonados por natureza



A região, que já foi coberta por mar, possui a maior caverna de arenito do Brasil, paisagens de tirar o fôlego e uma biodiversidade surpreendente no coração da América do Sul, além de agradar viajantes de todas as idades e de diferentes perfis

Dono da maior biodiversidade do planeta, o Brasil abriga destinos que se destacam pela exuberância de suas belezas naturais. No entanto, a tarefa de combinar a imersão na natureza preservada - por meio de trilhas, cachoeiras e paisagens encantadoras - com hospedagens acolhedoras, deslocamento eficiente entre os atrativos, infraestrutura turística, segurança e proximidade de uma capital com uma ampla oferta de voos, nem sempre é

simples. Nesse cenário, destaca-se a Chapada dos Guimarães, no Mato Grosso, localizada a apenas 70 km de Cuiabá (MG). Este destino tem o poder de cativar diversos tipos de viajantes, desde os mais aventureiros até casais e famílias em busca de uma experiência tranquila em meio à natureza.

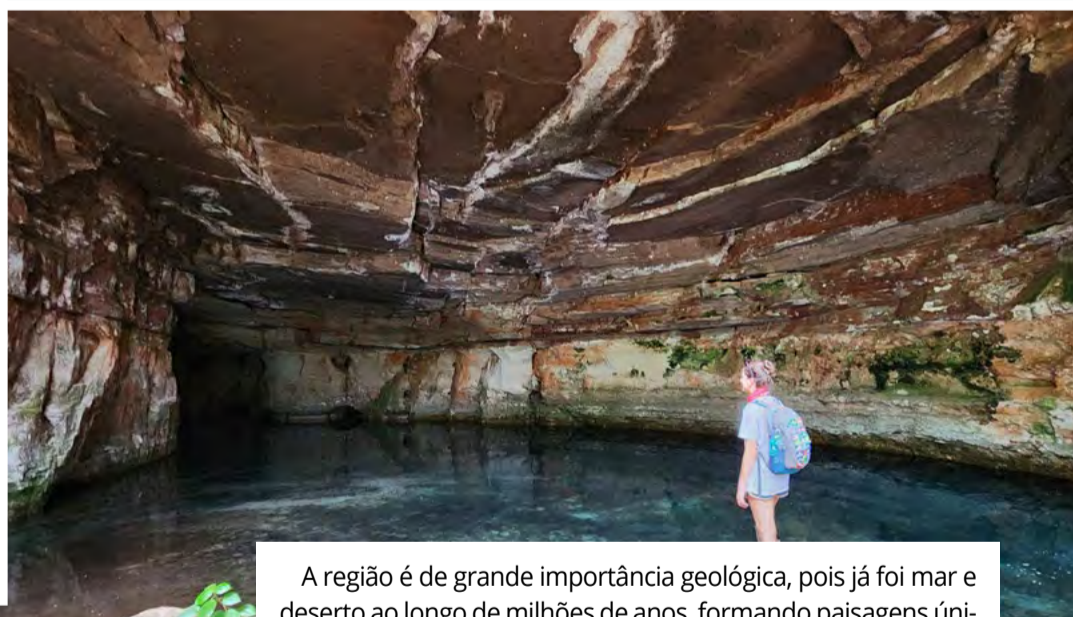
O Parque Nacional da Chapada dos Guimarães é um tesouro nacional. Criado em 1989, protege uma imensa área de Cerrado com mais de mil espécies de

plantas e animais, dez tipos de vegetação e diferentes formações geológicas, incluindo áreas de origem desértica e marinha.

“A Chapada dos Guimarães é um destino que me surpreendeu muito. É possível ver uma grande diversidade do Cerrado, que vai desde vegetações rasteiras até grandes árvores - essa variação é algo que achei muito curioso e bonito. As paisagens formadas pelos gigantes paredões de arenito te transportam

no tempo, levando a pensar como era a região há milhões de anos atrás, quando o mar ainda tomava conta. Conhecer o complexo de Cavernas Aroe Jari também foi uma experiência marcante, é possível sentir uma energia muito forte naquele local, e se conectar com a história do povo indígena Bororo”, destaca Letícia Silva, produtora de experiências da Vivalá, organização especializada em Turismo Sustentável no Brasil que conta com um roteiro de Ecoturismo na região.

Fotos: Divulgação



A região é de grande importância geológica, pois já foi mar e deserto ao longo de milhões de anos, formando paisagens únicas, além de possuir cavernas, paredões, morros e cachoeiras a serem conhecidos.

