

Insulina oral no tratamento do diabetes



Foto: Divulgação

Pág. 03

A nova versão se mostrou mais prática e deve gerar menos efeitos colaterais, como a hipoglicemia, do que a versão injetável, usada hoje em dia

Pesquisadores da Universidade de Sydney, na Austrália, estão desenvolvendo uma insulina

oral, que pode ser uma revolução no tratamento de pacientes com diabetes que precisam

fazer o uso do medicamento na forma injetável para controlar o nível de glicose no sangue.

Cultura Pág. 36

Revista Us
10 de março de 2024

Anna Maria Meirelles de Mattos
A dama de ferro do rádio piracicabano falou para a PiraCult

Saúde
Paralisia facial: por que (e quando) acontece?

Moda
Cortes de cabelo que vão bombiar em 2024

Filhos
Mitos e as verdades sobre os piolhos

Decor
Transformação de apê dos anos 1970 em jóia contemporânea

Dia das mulheres Pág. 10 a 18

ESPECIAL DIA DAS MULHERES

Boa leitura!

Marro Grande

Cidade Pág. 23

Lei de equidade salarial

Cidade Pág. 25

Curso profissionalizante Oficina dos Sonhos

Cultura Pág. 29

José Coral terá biografia registrada em livro

Cidade Pág. 32

Hyundai confirma: IONIQ 5 e Palisade chegam este ano ao Brasil

PARQUE DOS LARANJAIS
BAIRRO PLANEJADO
Terrenos a partir de 200 m²
MENSALS A PARTIR DE 775,00
FRIASNETO CONSULTORIA DE IMÓVEIS

Cidade Pág. 04

“Canetas para Emagrecer”: saiba as diferenças entre elas

Foto: Divulgação



Condição está associada ao desenvolvimento de diversos tipos de doenças, como hipertensão e diabetes

Cidade Pág. 06

Imposto de Renda: saiba quais são as mudanças para a declaração de 2024

Foto: Divulgação



Os principais pontos para os contribuintes ficarem atentos

Beleza Pág. 40

Cortes de cabelo que vão bombiar em 2024

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

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

YouTube

TERÇA 12/03
9 hs da manhã

@FolhadePiracicaba

Instagram Facebook Twitter

Planalto Central



EPAGNIO

Artigo

Universidade federal em Piracicaba

O presidente Lula é reconhecido no Brasil e internacionalmente como o presidente que mais investiu e investe na educação. Como tem dito e reiterado, o presidente do nosso país considera a educação o passaporte para um futuro de desenvolvimento, paz, soberania e justiça social, assegurando qualidade de vida para o povo brasileiro.

Durante os dois primeiros governos do presidente Lula e durante o governo Dilma, foram criadas 18 novas universidades federais e 173 campi universitários. No período, o Brasil praticamente dobrou o número de estudantes universitários, graças a programas como o REUNI, o PROUNI, a política de cotas raciais no ensino superior e outras medidas. Além da expansão do ensino superior, foram criadas mais 214 escolas técnicas. Também durante o governo Lula, as escolas técnicas federais foram transformadas em Institutos Federais, com um projeto político pedagógico que alia a formação geral com o ensino técnico e tecnológico, com a cultura e o esporte.

Nosso mandato popular nasceu no seio da luta por educação pública, gratuita, inclusiva, de qualidade, desde a creche até a pós-graduação. Em relação aos Institutos Federais, por exemplo, venho apoiando reivindicações de reitores, diretores, estudantes e de comunidades de diversas cidades do estado, inclusive a Capital, para criação ou expansão dessas instituições.

Entre as ações, realizei duas audiências públicas sobre o tema na Assembleia Legislativa, sempre com a presença do diretor do Ministério da Educação responsável por este segmento. Continuo atenta e trabalhando por este objetivo e também já tive a oportunidade de conversar com o Ministro Camilo Santana sobre essa questão.

Entretanto, a luta central que me mobiliza neste momento e desde o início de 2023, é para que a nossa Piracicaba tenha uma universidade federal, que se instale no desativado Campus Taquaral da Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP. As justificativas para isso são bastante conhecidas e sólidas, mas não custa lembrar aqui. Em primeiro lugar, nossa cidade e a região perderam uma das mais importantes universidades do estado, quando a UNIMEP fechou as portas, deixando ocioso o Campus Taquaral, com uma

inejável estrutura pronta a receber uma nova instituição de ensino superior.

Piracicaba é sede da Região Metropolitana com 24 Municípios e população superior a 1,5 milhão de pessoas. Essa região forma anualmente pelo menos 50 mil estudantes de ensino médio, cujas perspectivas de continuidade dos estudos ficam agora dificultadas. Nossa região é polo econômico, com agroindústria em expansão, grande potencial turístico, tecnológico e industrial. Necessita de uma universidade pública federal que possa contribuir para que esse potencial se realize, mas que contribua também para o desenvolvimento do nosso estado com um todo. Por isso, imagino essa universidade federal como centro formador de professores e professoras para a educação básica e para o próprio ensino superior, porque o país precisa superar seu déficit educacional, formando crianças e jovens com qualidade.

Desde o início, não poupo esforços para que possamos realizar esse sonho. Realizei no dia 29 de setembro, do ano passado, em Piracicaba uma audiência pública com a presença de mais de mil pessoas e que contou com a participação da Secretária de Ensino Superior do MEC, prefeitos e vereadores da região, estudantes, professores, lideranças populares, todos unidos no propósito de conquistar a nossa universidade federal. No âmbito do governo federal estão sendo desen-

volvidos estudos técnicos para viabilização do projeto. Pessoalmente, já tratei do assunto com o presidente Lula, com o Ministro da Educação, com outros Ministros e com assessorias técnicas de diferentes ministérios afetos ao tema. Também participo da campanha que vem recolhendo

assinaturas em Piracicaba e na região em um abaixo-assinado a ser direcionado ao governo federal. É preciso ganhar corações e mentes, especialmente do presidente da República, e esta tem sido a minha obsessão.

Com perseverança, união e mobilização, tenho a certeza de que seremos vitoriosos nessa luta. O povo de Piracicaba e de toda a região necessita e merece uma universidade pública federal. Estamos mais empenhadas do que nunca para que esta proposta se consolide.

Professora Bebel é deputada estadual pelo PT e segunda presidenta da APEOESP

Artigo

Educação de Piracicaba, estandarte de futuro

Entre investimentos robustos e trabalho sério, uma verdadeira transformação está acontecendo na Educação Municipal de Piracicaba e você, caro leitor, tem o direito de saber. A rede, considerada de grande porte e localizada no Estado mais rico da federação, congrega atualmente mais de cinco mil trabalhadores efetivos e terceirizados, responsáveis pelo atendimento de 36 mil alunos em nossas 125 unidades escolares: creches, pré-escolas e fundamental ciclo 01. Uma operação diária complexa e desafiadora, assumida por uma equipe comprometida com a construção do futuro da comunidade piracicabana, através da educação de nossas crianças. A escola pública em Piracicaba, apesar de todos os desafios postos em nível Brasil, resiste, avança e merece ser defendida por todos nós.

Nosso programa de recuperação, manutenção e conservação das escolas está acontecendo, alcançando a marca de 83% de unidades atendidas. Até o final do ano, todas as escolas municipais de Piracicaba estarão reformadas e em boas condições de atendimento. Aqui, cabe destacar uma decisão de gestão do Prefeito Luciano Almeida: como falar em qualidade da educação, com escolas literalmente caindo aos pedaços? Escolas que por quase 30 anos não viam uma mão de tinta. Não há qualidade quando crianças tomam banho frio por conta de chuveiros queimados. Professores lecionando em salas cheias de mofo e rachaduras, com ventiladores quebrados. Escolas construídas sem drenagem pluvial, com sérios vícios construtivos, pisos cerâmicos comprometidos, sem falar das quadras, que, por conta do compartilhamento com as comunidades, de forma imposta, sem diálogo e acordo com as escolas, foram vandalizadas. Foi esse o cenário encontrado pela gestão em 2021 e que estamos enfrentando. A construção de novas unidades é importante, mas deixar de cuidar daquelas que existem representa uma falha grave de gestão. Estamos fazendo aquilo que outros não fizeram. Terá faltado tempo ou cuidado com as nossas crianças? Tenham respeito pelo trabalho sério que está sendo feito nas escolas municipais.

Sobre a expansão da rede, trago excelentes notícias. Estamos iniciando a construção de uma nova escola de ensino fundamental no bairro Nova Iguazu, com ordem de serviço sendo expedida. O restauro e construção da escola de educação infantil em Artemis também deve acontecer, além da construção de escola de educação infantil e ensino fundamental em Santana. Nossa Secretaria está trabalhando para a oferta de creche no centro comunitário do bairro Jardim Ipanema, além de finalmente concluirmos as obras da escola de educação infantil do bairro Tatuapé, após solucionarmos um grave problema administrativo ocorrido no ano de 2020. Com os investimentos em novas unidades, mais de mil novas vagas serão criadas para a rede municipal de Piracicaba.

Com gestão, planejamento e mapeamento da rede, criamos 1.154 novas vagas integrais nos últimos dois anos, alcançando o expressivo índice de 51% de atendimento integral na educação infantil. Para nós, colaborar com as famílias, em especial às mães trabalhadoras, é prioridade!

E aqui vai outra informação importante sobre a nossa rede municipal: temos vagas disponíveis. Levantamento do setor de Planejamento

da Secretaria aponta a oferta de 1.861 vagas livres no ensino fundamental. Para os pequenos, são 878 vagas disponíveis em creches e 757 vagas na pré-escola. Com

cuidado e de forma pontual, o desafio posto é auxiliar as famílias no encontro das vagas em suas regiões, para isso criamos o setor de Informações Públicas.

Muitas outras ações positivas estão acontecendo em nossa rede. Logo trago para você, caro leitor, mais uma série de boas notícias, e talvez você possa sentir, assim como eu estou sentindo enquanto escrevo, um orgulho danado do trabalho feito por milhares de mãos comprometidas com o futuro de Piracicaba. Tenhamos orgulho da escola que estamos construindo.

Bruno Roza, Secretário Municipal de Educação de Piracicaba

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

Pesquisadores desenvolvem uma insulina oral para o tratamento de diabetes

A nova versão se mostrou mais prática e deve gerar menos efeitos colaterais, como a hipoglicemia, do que a versão injetável, usada hoje em dia



Foto: Banco de Imagens



A utilização da insulina oral provavelmente garantirá uma adesão maior ao tratamento, pois os pacientes não terão a necessidade de se picar

Thais Szegö

Pesquisadores da Universidade de Sydney, na Austrália, estão desenvolvendo uma insulina oral, que pode ser uma revolução no tratamento de pacientes com diabetes que precisam fazer o uso do medicamento na forma injetável para controlar o nível de glicose no sangue.

A substância já foi usada em ratos e camundongos com diabetes e babuínos saudáveis, mostrando ótimos resultados (publicados no periódico científico Nature). A expectativa é testar a nova insulina em seres humanos a partir do próximo ano.

O diabetes é uma doença crônica caracterizada pela produção ineficiente ou pela resistência à ação da insulina, o hormônio produzido pelo pâncreas, que controla a quantidade de glicose no sangue para fornecer energia ao corpo humano. Segundo dados da

pesquisa Vigitel Brasil 2023 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), 10,2% da população brasileira tem diabetes.

Até agora o uso da insulina por via oral não era uma possibilidade, pois a substância é uma proteína, o que faz com que ela sofra a digestão no estômago e não consiga chegar intacta ao fígado, onde deve agir. "Por isso, os pesquisadores desenvolveram nanopartículas que conseguem resistir a esse processo e são absorvidas adequadamente", explica o endocrinologista Simão Lottenberg, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Segundo os especialistas ouvidos pela Agência Einstein, os efeitos obtidos com os animais dão indícios de que a nova forma de utilização da insulina leva vantagem sobre a injetável porque entrega o hormônio diretamente no fígado,

“Como o hormônio aplicado pela agulha impregna o tecido adiposo, parte dele é liberada mesmo quando a glicose está normal, o que pode desencadear o quadro de hipoglicemia, o que faz que a alternativa oral ofereça uma segurança muito maior”

onde pode ser absorvido ou entrar na circulação sanguínea.

No caso das injeções, uma grande parte da insulina acaba nos músculos e no tecido adiposo. Além de tornar a ação da substância mais eficaz, esse fator pode ajudar a evitar a hipoglicemia, que é caracterizada por uma baixa quantidade de açúcar no sangue, sendo um efeito colateral bem conhecido por quem utiliza a versão injetável. Isso porque, quando chega ao fígado, a insulina é quebrada por enzimas e é utilizada pelo organismo apenas quando os níveis de glicose no sangue estão altos – nada acontece se eles estiverem normais.

“Como o hormônio aplicado pela agulha impregna o tecido adiposo, parte dele é liberada mesmo quando a glicose está normal, o que pode desencadear o quadro de hipoglicemia, o que faz que a alternativa

oral ofereça uma segurança muito maior”, afirma a endocrinologista Deborah Beranger, do Rio de Janeiro.

“Isso reduz o risco de hipoglicemia, ou seja, a queda do açúcar do sangue, pois a liberação ocorre de maneira controlada, de acordo com as necessidades do paciente, diferentemente do que acontece com as injeções, que fazem com que a insulina seja disponibilizada de uma vez só”, explica a médica.

A insulina oral facilita o tratamento

Outra vantagem da utilização da insulina oral é que ela provavelmente garantirá uma adesão maior ao tratamento, pois os pacientes não terão a necessidade de se picar. Segundo os médicos, muitos pacientes evitam aplicar a substância quando estão fora de casa com o receio de sofrerem um episódio de hipoglicemia, que pode provocar confusão mental, tontura, palpitações, tremores e, em casos mais graves, desencadear crises convulsivas, a perda de Wconsciência e até o risco para a vida. “Isso sem falar que a necessidade de ficar monitorando a glicemia com um furinho na ponta do dedo seria menor”, diz a médica.

“Apesar de as insulinas atuais terem um manejo bem mais confortável do que no passado, a administração oral poderia levar à maior aderência, sim”, concorda Lottenberg. Os médicos ouvidos pela Agência Einstein dizem, no entanto, que a única má notícia é que ainda há um longo caminho a percorrer para que a insulina oral esteja acessível aos diabéticos.

Fonte: Agência Einstein

“Canetas para Emagrecer” vêm revolucionando o tratamento; saiba as diferenças entre elas

Condição está associada ao desenvolvimento de diversos tipos de doenças, como hipertensão e diabetes

Multifatorial, a obesidade pode ser descrita como uma condição que traduz bem os tempos modernos. Ela vem crescendo desde 1975, com o número de pessoas acima do peso triplicado na América do Sul. Atualmente, 60% dos adultos são obesos no continente. No Brasil, os dados não são muito diferentes: o World Obesity Federation prevê que, em 2035, cerca de 41% dos brasileiros adultos deverão apresen-

tar algum grau da condição.

Além disso, uma análise global publicada neste início de ano pela revista The Lancet, feita em colaboração com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mostrou que entre 1990 e 2022 os dados de obesidade mais que dobraram nos adultos e quadruplicou entre crianças e adolescentes de 5 a 19 anos. Atualmente, mais de 1 bilhão de pessoas está vivendo com obesidade no mundo.

“As principais causas de morte em todo o planeta são doenças em que o sobrepeso tem muita participação. Por isso, a importância de entender e combater essa condição, que não é apenas individual...”



Foto: Banco de Imagem

A obesidade está associada ao desenvolvimento de diversas doenças

“Talvez um dos fatores mais preponderantes seja a mudança dos hábitos alimentares que se observa desde os anos 1970. Com pouco tempo para comer, as pessoas deixaram de fazer as refeições em casa e passaram a optar por co-

midas mais rápidas e mais calóricas. Normalmente, ultraprocessados. A vida urbana também limita, em tempo e espaço, a prática de exercícios físicos regulares”, comenta Alessandra Rascofski, endocrinologista e fundadora da Clínica Rascofski.

MAIS LIDAS



FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, 4 de junho de 2024 | www.folhadepiracicaba.com.br

3ª edição zero digital Especial Saúde

NO AR

Podcasts

Folha de Piracicaba

Reproduzir tudo

Casos de Prisão na China of Dr. Folha de Piracicaba 53 visualizações

9.478 25,0 mil 3.840

FO

FO

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

A obesidade está associada ao desenvolvimento de diversas doenças, como a Diabetes tipo 2 e Hipertensão Arterial, além de aumentar consideravelmente as chances de Acidente Vascular Cerebral (AVC), doença cardiovascular, aparecimento de diversos tipos de câncer e até demência, entre outros. Mas novos tratamentos vêm revolucionando o mercado e podem representar um ponto de partida importante para o sucesso no combate à condição: as “canetas para emagrecer”.

“Inicialmente desenvolvidas para combater a diabetes, as canetas para emagrecer vem sendo usadas por especialistas também no combate à obesidade, um uso off label, mas que não é prejudicial. E já há canetas

voltadas especialmente para a obesidade, inclusive, aprovadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Em geral, elas agem simulando a ação do GLP-1, hormônio produzido no intestino que regula a glicemia, diminui a fome e aumenta a saciedade”, explica a especialista.

Conheça as principais delas e suas diferenças:

Wegovy

Este é o primeiro medicamento injetável recomendado especialmente para tratar a obesidade e tem como base a semaglutida. Em média, durante um ano, ele reduz o peso corporal em 17%. É indicado para adultos com índice de massa corporal (IMC) acima de 30. Para quem tem o índice de 27 (sobrepeso), ele também

pode ser usado, porém apenas para os pacientes que têm pelo menos uma comorbidade relacionada ao peso, como pré-diabetes, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, dislipidemia, apneia obstrutiva do sono ou doença cardiovascular. O medicamento deve ser injetado uma vez por semana.

Ozempic

O Ozempic também tem como base a semaglutida, e a principal diferença para o Wegovy é a dosagem da substância. Justamente por causa da dosagem de 1 mg, ele é indicado para melhorar o controle glicêmico em adultos com diabetes tipo 2.

Saxenda

O Saxenda, que utiliza a substância liraglutida, é recomendado para pacientes que têm sobre-

peso ou obesidade. Ele reduz o peso corporal em 9%, em média, e tem que ser injetado diariamente.

Monjauro

A substância usada no Monjauro é a tirzepatida e o medicamento também é recomendado para o tratamento de diabetes tipo 2, embora seu uso no combate à obesidade não seja visto como um problema. A perda de peso é de aproximadamente 25% e precisa ser injetado uma vez por semana.

Zepbound

O Zepbound também tem como substância a tirzepatida e foi desenvolvido para combater a obesidade. A injeção deve ser aplicada uma vez por semana e a perda de peso é de aproximadamente 25%, após 88 semanas de uso.

Obesidade está associada a diversas doenças

“As principais causas de morte em todo o planeta são doenças em que o sobrepeso tem muita participação. Por isso, a importância de entender e combater essa condição, que não é apenas individual. Quanto menor a escolaridade, por exemplo, maiores os índices. Precisamos de políticas públicas e de acesso à informação também”, resalta Alessandra Ras-covski..

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é igual ou superior a 30 quilos por metro quadrado (kg/m²). A faixa de peso normal varia entre 18,5 kg/m² e 24,9 kg/m².



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

Imposto de Renda: saiba quais são as principais mudanças para a declaração de 2024

Os principais pontos para os contribuintes ficarem atentos

Quem é obrigado a declarar o Imposto de Renda da Pessoa Física (IRPF) neste ano deve estar atualizado sobre as mudanças que ocorrerão durante o processo. Após alterações como pagamento do Documento de Arrecadação de Receitas Federais (DARF) ou da restituição por Pix e implementação da decla-

ração pré-preenchida, surgiram novas modificações planejadas no IRPF 2024.

Para quem faz parte do grupo que precisa enviar a declaração anualmente, se manter informado sobre essas alterações é crucial para evitar equívocos. De acordo com o coordenador do curso de Ciências Contábeis da UNICID, Prof. Me. Wagner Pagliato, até o

momento, a principal alteração que impactará o Imposto de Renda de 2024 é a modificação na faixa de isenção determinada pelo Governo Federal.

“Em 2023, o valor base para a isenção foi de R\$ 1.903,98. No entanto, com o reajuste do salário-mínimo para R\$ 1.320, uma Medida Provisória foi aprovada para elevar a faixa

de isenção para R\$ 2.112. Essa mudança implica que, se você ganha até dois salários-mínimos, não será necessário enviar a Declaração do IRPF. Adicionalmente, será aplicado um desconto de R\$ 528 no imposto pago diretamente na fonte, na modalidade de envio da declaração simplificada, resultando em uma isenção total de R\$ 2.640”,

explica.

A nova regra para contribuintes isentos entrará em vigor no período de declarações enviadas em 2024. O objetivo é beneficiar um número maior de contribuintes, especialmente aqueles com renda mensal mais baixa, reduzindo o montante de impostos a serem pagos por essa parcela da população.



Foto: Banco de Imagem

A principal alteração que impactará o Imposto de Renda de 2024 é a modificação na faixa de isenção determinada pelo Governo Federal

Quem é visto, é lembrado!

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

nós cuidamos da sua **imagem**

PRIMOR
COMUNICAÇÃO & IMPRENSA

@primorimprensa | (19) 98243.8817



“Apesar da alteração na faixa de isenção, as alíquotas restantes da tabela do Imposto de Renda permanecem inalteradas, variando de 7,5% a 27,5%. O período para a entrega da declaração em 2024 será de 15/03/2024 a 31/05/2024. Preparar-se antecipadamente aumenta as chances de receber a restituição mais cedo”, afirma Pagliato.

Entenda o processo de declaração de Imposto de Renda

O Imposto de Renda é um tributo federal que incide sobre os ganhos do contribuinte ao longo do ano. Isso inclui salários, férias, horas extras, benefícios do INSS, comissões, investimentos, renda de aluguéis, entre outros. Portanto, é necessário declarar anualmente os ganhos e bens adquiridos nos últimos 12 meses.

“Apesar da alteração na faixa de isenção, as alíquotas restantes da tabela do Imposto de Renda permanecem inalteradas, variando de 7,5% a 27,5%. O período para a entrega da declaração em 2024 será de 15/03/2024 a 31/05/2024...”

Crítérios para obrigatoriedade da declaração

É obrigatório realizar o preenchimento e a entrega da declaração de IR se a pessoa se encaixa em pelo menos um dos critérios abaixo, considerando os rendimentos de 2023:

1. Rendimentos tributáveis superiores a R\$ 28.559,70;
2. Rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a R\$ 40.000,00;
3. Ganhos de capital na alienação de bens ou operações em bolsas de valores.
4. Receita bruta em atividade rural superior a R\$ 142.798,50;
5. Posse ou propriedade de bens ou direitos, incluindo terra nua, superior a R\$ 300.000,00;
6. Residência no Brasil em qualquer mês e nesta condição em 31 de dezembro;
7. Opção pela isenção do ganho de capital na venda de imóveis residenciais.

Compreender as mudanças no Imposto de Renda é crucial para uma declaração precisa e para aproveitar as isenções disponíveis, pois pode garantir uma experiência tranquila e eficiente. Se necessário, busque a orientação de profissionais e aproveite o suporte oferecido pelo NAF da Universidade Cidade de São Paulo, para um preenchimento eficiente.



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



Cemitério Parque da Ressurreição: Um Refúgio de Paz e Dignidade

Em momentos de despedida, a tranquilidade e a dignidade são essenciais para honrar a memória daqueles que amamos. É nesse contexto que o Cemitério Parque da Ressurreição se destaca, oferecendo mais do que um local de repouso eterno. Aqui, cada jazigo é um testemunho do amor e do cuidado que dedicamos aos nossos entes queridos.

Ao longo dos anos, tornou-se um espaço de serenidade e respeito, onde as famílias encontram consolo e conforto em meio à dor da perda. Cada jazigo é cuidadosamente planejado, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para aqueles que partem e para aqueles que ficam.

Nosso compromisso vai além da simples prestação de serviços funerários. Valorizamos a importância de proporcionar um local digno para celebrar a vida daqueles que nos deixaram. Cada despedida é

“Cada despedida é conduzida com sensibilidade e respeito, honrando a memória e o legado de cada pessoa”

conduzida com sensibilidade e respeito, honrando a memória e o legado de cada pessoa.

Além disso, oferecemos uma variedade de planos para a aquisição de jazigos, garantindo que as famílias encontrem a opção que melhor se adapte às suas necessidades e preferências. Nossa equipe dedicada está sempre disponível para oferecer orientação e apoio em todos os aspectos do processo.

Ao escolher o Cemitério Parque da Ressurreição, as famílias podem ter a certeza de que seus entes queridos serão cuidados com o respeito e a dignidade que merecem. Encontre paz e consolo em nosso refúgio de serenidade.

Estamos localizados na Avenida Comendador Luciano Guidotti, 1754, em Piracicaba. Para mais informações e para adquirir um jazigo, entre em contato pelo telefone (19) 3426-4877



Fotos: Divulgação

O Cemitério Parque da Ressurreição tornou-se um espaço de serenidade e respeito, onde as famílias encontram consolo e conforto em meio à dor da perda



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

Jazigos para compra e aluguel

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

Funerária 24h
(19) 3426-4877

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



PARABÉNS
CONSULTORA

08 DE MARÇO

MU LHER

Dia
interna-
cional da

Hoje é dia da mulher, ontem foi dia da mulher, amanhã será dia da mulher. Enquanto houver dias, enquanto houver mulheres.

UMA HOMENAGEM DE:



ZYONE
FOR ALL

www.zyone.com.br



Conversa de mulher pra mulher

O Dia 8 de Março vai muito além de uma singela comemoração. É dia de abraçarmos nossas mães, avós, filhas, amigas e colegas que tanto admiramos. De refletirmos sobre a nossa coragem e determinação. De vibrar por estarmos, todos os dias, lutando pelo nosso propósito, cada uma à sua maneira. De celebrarmos nossa luta, enquanto mulheres, por uma posição de igualdade na sociedade.

Apesar dos desafios diários, temos muito a comemorar. Com o passar do tempo, fomos abrindo espaços, conquistando posições e trazendo outras mulheres para essa seguir nessa jornada. Juntas, passamos a frequentar universidades, conquistamos o direito ao voto, aumentamos nossa participação no mercado de trabalho formal e criamos nossos próprios negócios.

Em meio a isso, encontramos espaço para continuar exercendo outros papéis, como mãe, esposa, filha... O fato é que somos uma grande potência e, com a garantia dos nossos direitos, buscamos viver nosso propósito com mais qualidade de vida.

Mas ainda há um longo caminho a percorrer. Precisamos lidar com vários tipos de violência, estereótipos de gênero,

falta de representação feminina em cargos de liderança e outras desigualdades. Pensando nisso, uma das prioridades de todos nós do governo Luciano Almeida é incentivar que mais mulheres ocupem espaços estratégicos na construção de uma Piracicaba mais moderna, inovadora e sustentável.

Temos proporcionado estrutura para que vozes femininas se multipliquem ao nosso redor, trazendo pluralidade de ideias, opiniões e visão de futuro. Cada vez mais, mulheres fortes têm ocupado lugares em diversos setores e secretarias.

Todas as áreas da Prefeitura contam com um trabalho contínuo de desenvolvimento e inovação realizado por mulheres qualificadas. O sucesso do trabalho depende de todas vocês, professoras, médicas, enfermeiras, gestoras, administradoras... É gratificante contar com esse protagonismo.

Além disso, temos feito a lição de casa. Dentre as nossas secretarias e autarquias, nove delas são geridas por incríveis mulheres. Aproveito essa oportunidade para parabenizar todas, em especial Tássia Espejo, secretária de Governo; Maria Angélica (Branca), (Esportes, Lazer e Atividades Mo-

“Precisamos lidar com vários tipos de violência, estereótipos de gênero, falta de representação feminina em cargos de liderança e outras desigualdades. Pensando nisso, uma das prioridades de todos nós do governo Luciano Almeida é incentivar que mais mulheres ocupem espaços estratégicos na construção de uma Piracicaba mais moderna, inovadora e sustentável”

toras); Andrea Gomes, (Ha-

Andréa Almeida é presidente do Fussp e primeira-dama do município



bitação e Gestão Territorial); Euclídia Fioravante, (Assistência e Desenvolvimento Social) e Jane Franco, (Secretaria de Mobilidade Urbana, Trânsito e Transportes). Também quero dar destaque para a chefe de gabinete Juliana Baccarin, a secretária municipal de Agricultura e Abastecimento, Nancy Thame; Telma Pereira, Secretária de Finanças; e Renata Bueno, Corregedora Geral do Município. Nove incríveis mulheres ocupando cargos que, historicamente, sempre foram majoritariamente masculinos.

Desde que assumi a presidência do Fundo Social De Solidariedade De Piracicaba (Fussp), vejo, diariamente, o

empenho da nossa equipe e do grupo voluntários, que é majoritariamente feminina, para arrecadar e gerir alimentos para a mesa de famílias em situação de vulnerabilidade. Elas são grandes parceiras nessa causa, viabilizando a ideia de conectar instituições, empresas e pessoas para levar conhecimento e afeto a essas pessoas.

Sou grata por ter todas essas grandes mulheres ao meu lado. Não seríamos nada sem vocês! Por isso, neste 8 de março, desejo que sigamos com garra e resiliência para continuar criando, juntas, um futuro mais igualitário e inovador! Feliz Dia Internacional da Mulher!

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

HOMENAGEM ÀS MULHERES

Em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, expressamos nosso respeito e nossa admiração a todas as mulheres por sua força e compromisso com um mundo melhor.

DEPUTADO ESTADUAL
Helinho Zanatta

8 DE MARÇO

Feliz dia internacional da
Mulher

Reconhecer as contribuições das mulheres no trabalho é gerar um ambiente respeitoso, criativo e saudável.

Parabéns mulher, por tudo que tem feito!

Maria Inês Faleiros Pinheiro



Escola de Educação Infantil "A Cigarrinha"

Nome completo, formação e há quanto tempo atua na área?

Maria Inês Faleiros Pinheiro, nasci na fazenda Mirafior, no município de Patrocínio Paulista (SP), e possuo 50 anos dedicados à educação. Neste período, lecionei em várias escolas de estado e particular, e fui aprovada em vários concursos públicos. Em 1984, me tornei sócia-proprietária da Escola de Educação Infantil "A Cigarrinha". Conclui os cursos de Química, Pedagogia e Administração e desenvolvi campanhas solidárias pioneiras, como a Campanha do Agasalho e a Campanha do Brinquedo, visando despertar o amor ao próximo nas crianças desde os primeiros anos de suas vidas, além de formar seres humanos conscientes e solidários.

O amor pela Educação, como tudo começou?

Eu amo educação, amo livros, ensinar, aprender e essa história começou muito cedo. Graças à dedicação e ao amor de meus professores pela educação tive coragem de optar pela profissão. Uma carreira cheia de dificuldades, mas que faz a diferença na vida

de muitos alunos.

No entanto, acredito que a educação vai além da mera transmissão de informações. Ela é permeada por algo muito mais profundo e poderoso: o amor. O amor pela educação. E esse amor envolve dedicação, comprometimento e respeito. Quando falamos em amor pela educação não nos referimos apenas ao amor dos professores pelos alunos, mas também ao amor dos próprios alunos pelo conhecimento. É esse amor que desperta a curiosidade, alimenta a motivação e estimula a busca pelo aprendizado constante.

A escola continua sendo um lugar fundamental no combate às desigualdades?

Desigualdade, intolerância e violência são marcas que atravessam a realidade brasileira nos dias de hoje. A escola é revolucionária quando se posiciona contra desigualdades. A educação é transformadora quando não reproduz desigualdades. Assim, se for para educar de modo a manter preconceitos, não teremos uma educação que transforme.

“Ser mulher é vencer barreiras, é ser esposa, mãe, avó, profissional com maestria”



Quais são os desafios enfrentados pelas mulheres na liderança? Você já enfrentou alguma barreira em sua carreira por ser mulher? Se sim, como você a superou?

Por ser uma mulher forte e muito focada, sempre me posicionei de maneira igual a todos, homem ou mulher. O fato de ser mulher nunca me afetou.

Mas quando a gente começa a discutir mais o assunto e a conhecer melhor o que é preconceito e quais as situações de tratamento diferenciado, sim, todas nós já sofremos preconceito. Quem nunca foi interrompida por homens em reuniões ou desrespeitada em situações como “deixa ela falar”, “vamos ouvir uma opinião feminina”?

Não há dúvidas de que houve avanços rumo à equidade de gênero no mundo corporativo, mas esse processo é longo ainda.

Quem é a Inês como mãe, mulher e profissional? Como administrar?

Será que a mulher precisa escolher entre um e outro? O segredo para administrar todas as atividades

está na dedicação de cada atividade de maneira completa.

Se está no trabalho não se culpe por não estar com os filhos, faça seu trabalho sozinha, se está com seus filhos não pense o quanto de trabalho ainda deve realizar, mas aproveite a companhia e ouça seus filhos como se não houvesse nada mais importante a fazer.

Se pudesse, o que diria para você mesma lá no comecinho?

Siga o seu coração, dinheiro é consequência de um trabalho bem feito, de algo que te faz feliz. Procure um trabalho que te faça gritar: chegou a segunda-feira!

Viver no presente é a melhor coisa que existe, porque a gente percebe que o passado não sai do lugar, mas a gente tem a chance de fazer diferente agora!

Hoje, qual é seu maior sonho?

Meu maior sonho é ver meus filhos realizados e felizes, sendo reconhecidos pelos valores morais por mim ensinados. Como educadora, meu sonho seria que todas as crianças tivessem direito a educação, não importando a situação financeira nem a limitação geográfica.

Kelly Smisen



Nome completo e formação, nos conte brevemente sua trajetória profissional

Kelly Smisen – Enfermeira/Designer 3D para Arquitetura. Minha trajetória na saúde foi incrivelmente enriquecedora. Minha jornada começou em 2006, desempenhando funções no setor administrativo e posteriormente no assistencial em hospitais, centro de especialidades e urgência e emergência. Trabalhar nos bastidores administrativos e também diretamente com pacientes me proporcionou uma visão completa do sistema de saúde. Aprendi a importância da eficiência, da empatia e da colaboração em equipe.

A graduação em Enfermagem foi um marco. Ela me deu a base sólida para entender as necessidades dos pacientes e a importância do cuidado holístico. Além disso, fiz pós-graduação em Perícia Forense e Gestão em Serviços de Saúde, o que ampliou meu conhecimento e me permitiu assumir o cargo de Coordenadora do SAMU, no interior do Paraná.

No entanto, em busca de novos desafios, decidi mudar-me para São Paulo. Eu queria explorar novos horizontes e desafios. Foi quando comecei minha transição de carreira, deixando para trás o ambiente hospitalar, mas sem deixar de cuidar da saúde das pessoas; um momento marcante em minha jornada profissional. Abri minha própria clínica de alongamento de cílios. Fui a primeira enfermeira especialista nessa área do Brasil e essa experiência me proporcionou a oportunidade de explorar minha paixão por cuidar da saúde, aliada a cuidar da beleza das mulheres, realçando seus olhares e trazendo sua essência para a aparência com profissionalismo e dedicação.

Entretanto, a pandemia trouxe consigo novas reflexões e antigos desejos. Decidi então, novamente, fazer uma transição de carreira, desta vez seguindo minha paixão antiga pela arquitetura. Iniciei então, minha terceira pós-graduação, agora em Imagem

3D para Arquitetura. Desde então, venho me dedicando a essa área, já recebi mais de 7 premiações internacionais e sigo auxiliando profissionais a vender seus produtos de forma mais eficiente e também estou iniciando um novo projeto em consultoria de design de interiores para oferecer soluções criativas e funcionais para transformar espaços trazendo a essência de cada pessoa para o ambiente.

Com determinação e mente aberta para versatilidade, percebi que é possível reinventar e prosperar em diferentes campos, desde a saúde até a criatividade arquitetônica.

Acredito que cada etapa dessa jornada contribuiu para meu crescimento pessoal e profissional, e estou ansiosa para continuar explorando novos horizontes. Cada capítulo dessa história é uma celebração da resiliência, da busca pelo conhecimento e da coragem de seguir meu coração. Que essa jornada possa inspirar e impactar positivamente a vida de muitos outros!

Explique a sua motivação para a mudança de carreira

No meu caso, a busca pela paixão e propósito foi o principal fator. A arquitetura sempre ocupou um lugar especial em meu coração desde a infância. Infelizmente, por questões de oportunidade, não pude me dedicar a ela anteriormente. Somente quando minha vida estava organizada, consegui retomar esse sonho e me dedicar a essa área.

A arquitetura está profundamente alinhada com meus interesses e paixões pessoais. Além disso, representa uma grande oportunidade de crescimento profissional. Estou me dedicando cada dia mais a adquirir novas habilidades e aprofundar meus conhecimentos. Estou entusiasmada com essa jornada e ansiosa para contribuir de maneira significativa nesse campo tão inspirador.

Desenhe qual seria a sua rotina perfeita, abrangendo todas as suas fontes de amor e atividades que você gosta.

Difícil falar sobre uma rotina perfeita nos dias de hoje, mas, a minha rotina é uma dança harmoniosa entre minhas paixões e responsabilidades. Começo o dia com um café da manhã ao lado do meu marido, onde refletimos e planejamos o dia. Em seguida, vamos à academia ou praticamos pilates juntos para cuidarmos da nossa saúde e bem-estar. Entre estudos e trabalho, dedico-me a cuidar do lar e da minha família. Procuo sempre realizar as refeições juntos e se possível, cozinhar. Além disso, encontro tempo para praticar meu hobby favorito: tocar saxofone.

Quais são os desafios enfrentados pelas mulheres na liderança? Você já enfrentou alguma barreira em sua carreira por ser mulher? Se sim, como você a superou?

A presença de mulheres em cargos de liderança ainda enfrenta desafios significativos, tanto no setor público quanto nas empresas. Alguns dos principais obstáculos incluem a equidade salarial, onde infelizmente ainda encontramos diferenças de remuneração para o mesmo cargo. Além disso, estereótipos de gênero persistem, incluindo a crença equivocada de que mulheres são menos assertivas, emocionais ou menos aptas para liderar. A falta de representatividade também é um problema, com escassez de mulheres ocupando posições de liderança, o que pode desmotivar outras mulheres a assumirem tais cargos.

Felizmente, hoje vemos muitas mulheres se impondo e buscando ser protagonistas de suas próprias vidas e carreiras. O empreendedorismo também tem sido uma via importante para que as mulheres se destaquem cada vez mais no mercado.

Pessoalmente, enfrentei muitas barreiras mas, sobretudo, devido a minha idade e, principalmente, traçadas por outras mulheres. Para superar essas diversidades, precisei cultivar calma, sabedoria e buscar aconselhamento de pessoas que passaram por experi-



ências semelhantes.

Quem é Kelly mulher, profissional, saxofonista, dona de casa? Como administrar?

Sou uma mulher cheia de vida e de sonhos. Procuo sempre contribuir de alguma maneira com as pessoas com quem convivo. Acredito firmemente que não podemos fazer nada sozinhos, portanto, creio que conectar-me com outras pessoas é essencial para a evolução de todos. Busco estar em constante evolução, tanto mental quanto espiritual e profissional, principalmente para contribuir cada vez mais com a sociedade.

Hoje em dia muito se fala sobre empoderamento feminino, e eu entendo que isso não significa escolher entre ser uma profissional ou uma dona de casa. Ambos os papéis são valiosos e podem coexistir harmoniosamente.

Reconheço que ser dona de casa não se resume apenas a limpar e organizar a casa. Envolve também administrar meu ambiente pessoal e familiar, o que pode aumentar minha produtividade e bem-estar. Da mesma forma, ser uma boa profissional não significa apenas fazer meu trabalho com excelência, mas também enxergar as pessoas envolvidas como um todo, reconhecendo o ser sistêmico que somos. Todas essas habilidades só conseguimos quando unimos nosso conhecimento profissional e pessoal, alinhando-o à nossa experiência de vida.

Para administrar trabalho, es-

tudo, casa, casamento e meus hobbies, tento manter tudo organizado com agendas, priorizando o que é mais importante a cada dia. Não existe uma fórmula única para isso, cada momento exige sua própria jornada. E, acima de tudo, procuro fazer tudo com gentileza para comigo mesma, entendendo que sou capaz de administrar minha vida com graça e determinação, sem exigir além do que sou capaz de fazer.

Se pudesse, o que diria para você mesma lá no comecinho?

Aprenda, cresça e abrace a jornada. Não tema os desafios, pois são eles que moldam sua força e sabedoria. Valorize as conexões humanas, pois são a essência da vida. E, acima de tudo, nunca deixe de explorar, criar e sonhar. Acredite em sua força e capacidade. Não deixe que estereótipos ou barreiras limitem seus sonhos. Lute por igualdade, apoie outras mulheres e nunca subestime o poder da sororidade. Seja autêntica, resiliente e nunca deixe de se levantar após cada queda. Você é mais forte do que imagina.

Hoje, qual é o seu maior sonho?

Provavelmente, qualquer outro dos meus sonhos de hoje não será o mesmo de amanhã, pois graças a Deus tenho realizado grandes sonhos todos os dias, mas vou deixar aqui o meu maior sonho, aquele que é genuíno do meu coração em todos os tempos: constituir uma linda família nos preceitos de Deus.

Lory Roccia



Padaria Rivana, unidade 2
Av. Independência, nº 1.281

Nome completo, formação e há quanto tempo atua na área?

Lory Roccia, graduada em Serviço Social. Atua no ramo alimentício desde 1998

Em que momento da sua vida você decidiu empreender?

Já na adolescência vi um nicho de mercado gratificante, desafiador, porém apaixonante. Lidar com pessoas e comida é uma junção de bem estar.

Sabemos que comida une as pessoas, proporciona momentos de alegria e está diretamente ligada a emoção, assim, é de muita responsabilidade lidar muitas vezes com o sonho de uma pessoa. Imagina aquele bolo para aquela decoração, aquela torta para uma festa de fim de ano em família, que é algo muito especial. Assim, temos que ter ciência que estamos tratando diretamente com o sentimento das pessoas.

Conte um pouco sobre o seu negócio. Como conquistar su-

cesso na área?

A Padaria Rivana foi fundada em 1993.

Hoje, conta com duas unidades físicas, uma indústria e dois pontos de cantinas. A marca é uma das mais respeitadas da cidade atuando também no ramo de Eventos para Coffe Break e Coquetéis Corporativos e Sociais entre outras atuações no ramo de comidas.

Persistência, dedicação e acreditar no propósito do seu negócio são fundamentais para superar os desafios e alcançar o sucesso. É importante também ouvir o feedback dos consumidores e estar sempre em busca de inovação. O empreendedorismo é uma jornada constante de aprendizado e evolução.

Quais são os desafios enfrentados pelas mulheres na liderança? Você já enfrentou alguma barreira em sua carreira por ser mulher? Se sim, como você a superou?

Para superar qualquer desafio, basta dedicação e perseverança.

“Persistência, dedicação e acreditar no propósito do seu negócio são fundamentais para superar os desafios e alcançar o sucesso. É importante também ouvir o feedback dos consumidores e estar sempre em busca de inovação. O empreendedorismo é uma jornada constante de aprendizado e evolução”

As mulheres vêm dominando cada vez mais as gestões dos negócios. Dedicadas, batalhadoras, vêm superando os desafios e alcançando sua posição no mercado de trabalho. Os desafios englobam a rotina do dia a dia, onde hoje já ministramos com maestria.

A capacidade feminina coopera para um olhar mais detalhista nas operações e estratégias e naturalmente com “ternura maternal” lida com a equipe de trabalho. Isso não traduz falta de profissionalismo, mas a facilidade em lidar com sua inteligência emocional.

Quais são os principais obstáculos que você encontra ao trabalhar com clientes do setor de alimentação?

Os desafios são constantes! As pessoas que não são do ramo imaginam que o negócio é simples e não dão valor aos centavos... Essas pessoas são movidas pela paixão no negócio, e esquecem que terão de lidar com gente! A

gestão de pessoas é fundamental, assim como, a administração e visão estratégica!

Quem é Lory como mãe, bailarina, mulher e profissional? Como administrar?

Uma rotina equilibrada, ajuda no cumprimento das obrigações.

Claro que vez ou outra os imprevistos ocorrem, mas com tranquilidade tudo volta a se encaixar.

Se pudesse, o que diria para você mesma lá no comecinho?

Siga acreditando, tudo tem uma razão de ser e acontecer.

Hoje, qual é seu maior sonho?

No mundo do empreendedorismo, muitas histórias de sucesso são construídas a partir da paixão e da determinação de indivíduos que buscam transformar seus sonhos em realidade. Já alcancei muitos sonhos nessa minha trajetória

Hoje só tenho a agradecer cada momento vivido.

Rosângela Camolese



Colégio Atlântico



Foto: Isa Silvano

Rosângela Camolese, mantenedora do Instituto Atlântico de Ensino, ex-secretária de Cultura e Turismo do município de Piracicaba e ex-vereadora de Piracicaba

Nome completo, formação e há quanto tempo atua na área?

Rosângela Camolese, Estou na área de educação há mais de 40 anos.

A carreira na Educação, como tudo começou?

Minha carreira começou no extinto Conservatório Dramático e Musical de Piracicaba, onde estudei e também dei aulas de piano. Depois cursei engenharia civil, artes e fiz mestrado em gestão escolar. Lecionei em várias escolas públicas e particulares e, hoje, tenho minha instituição educacional em atividade há 25 anos.

A escola continua sendo um lugar fundamental no combate às desigualdades?

A escola sempre foi e será o grande espaço do pensamento, das ati-

tudes e, principalmente, o lugar de convivência com respeito às diferenças. Mais do que um lugar para aprender e ensinar, é onde exercitamos a convivência social e caminhamos juntos na construção de uma sociedade mais humana.

Quais são os desafios enfrentados pelas mulheres na liderança? Você já enfrentou alguma barreira em sua carreira por ser mulher? Se sim, como você a superou?

As mulheres enfrentam barreiras todos os dias, seja no trabalho, na política, na educação dos filhos etc... Vivemos em uma sociedade patriarcal. As mulheres, ao longo dos últimos anos, conquistaram seu espaço, o direito ao voto, o direito de serem candidatas, no entan-

“A escola sempre foi e será o grande espaço do pensamento, das atitudes e, principalmente, o lugar de convivência com respeito às diferenças. Mais do que um lugar para aprender e ensinar, é onde exercitamos a convivência social e caminhamos juntos na construção de uma sociedade mais humana”

to, temos ainda muito a conquistar. Nessa sociedade machista, em que os homens ganham mais que as mulheres, onde os homens conseguem mais facilmente cargos mais importantes em empresas, onde as mulheres têm jornada dupla e até tripla, há muito pelo que lutar ainda, para que homens e mulheres tenham igualdade de oportunidades.

Eu já sofri assédio moral em empresa onde trabalhei. Já fui maltratada quando exerci cargo público, já sofri outros tipos de assédio, no entanto, nunca desisti e não vou desistir. Sou do movimento por mais mulheres na política. Acredito na sororidade e na luta das mulheres pela igualdade de oportunidades. Espero que minhas filhas recebam daqui a alguns anos uma

sociedade mais justa nesse sentido.

Quem é a Rosângela como mãe, mulher e profissional? Como administrar?

Sou uma mãe e uma avó amorosa, preocupada com minhas filhas e neto. Procuo ajudar a todos no lar, no trabalho e na sociedade. Brigo por justiça social o tempo todo. Administro o lar, conciliando com o trabalho e outras atividades na comunidade.

Se pudesse, o que diria para você mesma lá no comecinho?

Eu diria: “Invista mais no seu lazer... a vida é um sopro”.

Hoje, qual é seu maior sonho?

Meu maior sonho é ver minhas filhas felizes e bem-sucedidas e poder ver meu neto crescer

Adriane Oriani Vendemiatti



Foto: Divulgação

Nome completo e formação. Nos conte brevemente sua trajetória profissional?

Meu nome é Adriane Oriani Vendemiatti, tenho 38 anos e sou formada há 18 anos em Ciências Contábeis pela Unimep. Meu primeiro emprego foi como secretária trabalhando dos 17 aos 19 anos. Ingressei na faculdade e estagiei durante 04 anos em uma outra empresa. Ao finalizar o estágio, já ingressei no escritório Organização Vendemiatti, hoje Pira Contábil, escritório do meu marido, que na época era meu namorado. Esse ano de 2024 completo 14 anos atuando em escritório de contabilidade.

O que te motivou a entrar na área de ciências contábeis?

Sempre gostei muito desta área de matemática com vertente para a área de administração, então achei que Ciências Contábeis seria o ideal. Quando fui para a faculdade, esta foi minha primeira opção.

Quais são os desafios enfrentados pelas mulheres na liderança? Você já enfrentou alguma barreira em sua carreira por ser mulher? Se sim, como você a superou?

Infelizmente, a mulher ainda precisa batalhar pelo seu lugar. Enfrentamos sim certas dificuldades, mas acredito

que estamos conseguindo o nosso papel na sociedade, principalmente na carreira profissional. Temos mulheres maravilhosas hoje no nosso país e no mundo liderando grandes empresas e despertando em outras mulheres a coragem para enfrentar os desafios.

Como transformar o ambiente dos escritórios de contabilidade, ainda predominantemente masculino, e se destacar como líder?

Apesar de parecer um setor predominante masculino, hoje nosso escritório é praticamente 90% composto por mulheres.

Não é uma missão fácil, mas acredito que ter atitudes como assumir responsabilidades, melhorar seu ambiente de trabalho, dar feedbacks, acreditar no potencial de seus colaboradores, tomar decisões e respeitar o limite de cada um, faz com que você se destaque e seja exemplo de profissional.

Quem é Adriane mãe, mulher, profissional? Como administrar?

Uma mulher muito positiva e dedicada. Casada também com contador, Danilo Vendemiatti, mãe do Lucas 13 anos e gestora do escritório Pira Contábil. Nosso dia-a-dia é bem atarefado, mas quando há planejamento, conversa e companheirismo na família, tudo sempre dá certo!

Se pudesse, o que diria para você mesma lá no cozinheiro?

Sempre pensamos em desistir, ficamos desanimados quando algo não sai como esperamos. Quando somos estudantes, decidindo a nossa trajetória, várias incertezas ocorrem. Diria para mim, não desista, dará tudo certo! E é exatamente isso que falo para os jovens que estão nesta fase, seguindo ou pensando em seguir esta área contábil. Seja persistente, é uma carreira muito promissora.

Hoje, qual é seu maior sonho?

Meu maior sonho é continuar tendo uma família estruturada e feliz. Ver meu filho realizado, exercendo a profissão que ele queira. Como contadora, que nossa área seja mais valorizada já que temos grandes responsabilidades nesta nossa profissão.

INSPIRA DO RAS



@piracontabil

www.piracontabil.com.br

08 DE MARÇO

DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Coronel Adriana



Foto: Divulgação

Nome completo e formação. Nos conte brevemente sua trajetória profissional?

Adriana Cristina Sgrigneiro Nunes, nascida em Piracicaba, 56 anos, casada com o Cel PM Luiz Horácio Raposo B. de Moraes, mãe de Mariana e Carolina, Coronel da Polícia Militar do Estado de São Paulo e Advogada.

Concluí o ensino fundamental na Escola Prof. Alcides Guidetti Zagatto, o ensino médio no Sud Mennucci, além do Bacharelado em Administração de Polícia Ostensiva na Academia de Polícia Militar do Barro Branco, Bacharelado em Ciências Jurídicas na Universidade Cidade de São Paulo e o mestrado em Ciências Policiais e Administração da Ordem Pública no Centro Altos Estudos Superiores da PMESP.

Possuo outros 14 cursos e estágios na Polícia Militar e 12 cursos e estágios fora da Polícia Militar.

Recebi 14 premiações na Polícia Militar e mais de 140 elogios, entre elas a Medalha do Mérito Comunitário e 17 premiações da Sociedade Civil entre elas o Prêmio Polícia Cidadã do Instituto Sou da Paz e o Troféu Sino da Paz da Associação Comercial de São Paulo.

Realizei dezenas de trabalhos voluntários, fui colaboradora do Projeto Vida – DETRAN, do Projeto RUMO – Rotary Vila Formosa, do Projeto RYLA – Rotary São Dimas em Piracicaba, proferi 23 palestras gratuitas sobre Segurança em diversas áreas, prevenção à violências e ao uso de drogas.

Fui voluntária na Festa das Nações de Piracicaba, Integrante do Conselho Fiscal do Instituto Formar, Presidente do Conselho Municipal Sobre Álcool e Outras Drogas, Conselheira do EC XV de Piracicaba, colaborei como especialista em Segurança Pública para a Agenda 21 de Piracicaba,

segunda revisão.

Fui Guarda Mirim e trabalhei como aprendiz no Serviço Odontológico Municipal e na Dedini Siderúrgica, trabalhei na AEAP Piracicaba como operadora de copiadora plotter, na Usina Costa Pinto no de Departamento Financeiro.

Concluí o Curso de Formação de Soldados da Polícia Militar do Estado São Paulo em primeiro lugar e trabalhei no trânsito em Piracicaba e, após concluir o Curso de Formação de Oficiais, na APMBB entre os primeiros colocados, fui Comandante de Força Patrulha, Chefe de Operações do COPOM/SP, Chefe Seção de Comunicação Social do CPC, Secretária da Comissão Estadual de Polícia Comunitária, Chefe de Seção Operacional CPA/M-3, Chefe da Seção de Polícia Comunitária no DPCDH, Comandante da 1ª Cia do 21º BPMM – Moóca, Comandante da 2ª Cia do 19º BPMM – Itaquera, Comandante da Companhia de Força Tática do 38 BPMM – São Mateus, todos em São Paulo e Comandante da 1ª Companhia, Coordenadora Operacional e Comandante do 10º BPMI e Chefe do Estado Maior do CPI/9 em Piracicaba.

Na política, fui candidata a vereadora em 2012 e tive 1.175 votos, em 2016 fui eleita Vereadora e fui a mulher mais votada com 2.104 votos. Em 2020, candidatei-me à Prefeitura Municipal e fui a mulher mais votada da história da cidade com 22.432 votos. Hoje sou advogada.

Minha gestão como vereadora na legislatura 2017-2020 foi muito profícua, apresentei mais de 1200 proposições, articulei emendas parlamentares que totalizaram mais de 6 milhões de reais, fui relatora da Comissão de Legislação Justiça e Redação, atuei fortemente no processo de elaboração do PPA/2020 e em todos o processos orçamentá-

rios, elaborei emendas para garantir, dentre outras a pavimentação das ruas Antonio Franco do Amaral – Taquaral e a Rua Rosa Francelina de Abreu, em Anhumas recentemente executadas.

Secretariei a Comissão de Reforma da Lei Orgânica de Piracicaba e do Regimento Interno da Câmara de Vereadores, que permitiu aos vereadores instaurarem CPI's, que antes era proibido, além de participar de dezenas de reuniões comunitárias e com órgãos da prefeitura para ouvir a população e articular a solução dos problemas Também propus soluções que levaram à economia do dinheiro público como o convênio com o DETECTA.

Na Câmara de Vereadores, somente para a SEGURANÇA PÚBLICA, trabalhei pelas seguintes pautas:

1. Moção nº 86/2019 - quitação de imóveis financiados por órgãos do estado, aos membros da segurança pública que, por motivo de reserva proveniente de acidente de trabalho, não sejam considerados aptos para o exercício de suas atribuições.

2. Moção nº 165/2019 - aumento do efetivo da Polícia Civil em Piracicaba

3. Moção nº 82/2019 - gratuidade no transporte intermunicipal para policiais fardados.

4. Moção nº 30/2019 - isenção do ICMS, na compra de arma de fogo por profissionais de segurança pública.

5. Indicação nº 3381/2018 - isenção do IPTU e da taxa de sepultamento em cemitérios municipais para famílias de agentes de segurança pública mortos em serviço.

6. Moção nº 52/2019 - permitir que a Guarda Civil tenha acesso aos dados do Sistema Detecta.

7. Moção nº 115/2018 - inclusão dos profissionais de segurança pública no rol de grupos prioritários nas campanhas de vacinação.

8. Moção nº 47/2018 - reconhecer a atividade de segurança pública como típica de estado e técnica profissional para todos os efeitos legais bem como que é insalubre e de risco.

9. Indicação nº 1664/2018 - implantação do Sistema Detecta no município de Piracicaba, propiciando economia de milhões aos cofres públicos municipais.

10. Moção nº 24/2018 - aprovação do "pacote de segurança pública.

11. PDL nº 69/2017 - instituiu o Fórum Permanente De Segurança Pública em Piracicaba.

12. Requerimento nº 253/2019 - audiência pública, para tratar de segurança escolar.

13. Indicação nº 2579/2018 - linha de crédito bancário para produtores rurais adquirirem equipamentos de segurança.

14. Lei 8659/17 - permite a cassação imediata do alvará de uso de fundições, ferros-velhos e similares, revendedores e instaladores de som automotivo, que foram flagrados comprando ou estocando materiais ROUBADOS OU FURTADOS além das penalidades criminais e cíveis cabíveis.

15. Lei 9139/19 - estabelece penalidades e permite a cassação imediata do alvará de estabelecimentos comerciais que adquiriram, transportem, estoquem ou vendam produtos oriundos de ações criminosas.

16. Emenda à Lei Orgânica nº 23 - obriga a prefeitura municipal a observar o previsto no Estatuto Das Guardas Cíveis (lei federal 13022/14) quando de qualquer ato para regulamentação, composição e emprego da

Guarda Civil de Piracicaba.

17. DL nº 18/18 - institui o Dia Municipal Da Prevenção Ao Suicídio

18. Articulação de R\$ 500.000,00 (quinhentos mil reais) em emenda parlamentar do Senador Major Olímpio para a construção da 1ª Companhia do 10 BPMI, bem como a doação do terreno pela prefeitura da Piracicaba.

19. Articulação de R\$ 200.000,00 (duzentos mil reais) em emenda parlamentar do Senador Major Olímpio para a compra de viaturas para a patrulha rural da Guarda Civil De Piracicaba.

20. Articulação R\$ 500.000,00 (quinhentos mil reais) em emenda parlamentar do Deputado Roberto Moraes para a construção da sede da 5ª Companhia do 10º BPMI.

21. Articulação de R\$ 100.000,00 (cem mil reais) em emenda parlamentar do Deputado Coronel Telhada, utilizados na reforma da sede do SAMU.

22. Articulou parceria entre a Câmara, Prefeitura e Unimep, que viabilizou a elaboração gratuita de software para auxiliar presidentes de associações de bairro a gerenciar os centros comunitários.

23. Articulou junto a prefeitura a inclusão de R\$ 200.000,00 no orçamento anual para a aquisição de vagas em casas abrigo para abrigar mulheres vítimas de violência.

24. Articulou junto a prefeitura a inclusão de R\$ 100.000,00 no orçamento anual para o desenvolvimento de ações de prevenção às drogas.

25. Requerimento nº 58/2020 - realização da "semana municipal sobre álcool e outras drogas", em 2017, 2018 e 2019.

26. Projeto de lei nº 34/2020 - a adoção de medidas de auxílio à mulher que se sinta em situações de risco em restaurantes, bares, casas noturnas e congêneres e dá outras providências.

27. Indicação nº 2720/2018 - contratação, por meio de licitação, de serviços de depósito e guarda de veículos removidos.

28. Indicação nº 1663/2018 - regulamentação por meio de lei da atividade de guardador e lavadores autônomos de veículos popularmente conhecidos como "flanelinhas".

29. Indicação nº 1554/2018 - construção de sedes da 1ª, 4ª e 5ª companhias da Polícia Militar no município de Piracicaba.

30. Indicação nº 1478/2018 - implantação de câmeras de monitoramento eletrônico da CEMEL (central de monitoramento eletrônico) em pontos da zona rural, neste município.

31. Indicação nº 1437/2018 - convênio com o governo do Estado De São Paulo para a realização da atividade delegada no município de Piracicaba, para a

execução de programa de educacional de resistência às drogas e à violência.

32. Requerimento Nº 931/2019 - Solicita Informações Ao Chefe Do Executivo Sobre a aquisição de novas câmeras de monitoramento modelo Speed Dome para a Cemel.

33. Requerimento Nº 97/2019 - Inclusão De Câmeras De Vídeo Monitoramento De Moradores Deste Município No Sistema Detecta.

Bacharel em administração de polícia ostensiva, formada em direito e mestre em ciências policiais e de ordem pública, vereadora. Quais são os desafios enfrentados por ser mulher na liderança? Você já enfrentou alguma barreira em sua carreira por ser mulher?

Os desafios são enormes, vão desde o assédio, desconsideração, a competição desigual, o machismo, as várias jornadas. Já enfrentei várias dessas situações e considero que minha vida é um eterno derrubar de muros, mas eu nunca desisti de lutar pelo

que eu acredito e venci todas as barreiras. Essas dificuldades me deixaram com a casca grossa, o que não quer dizer que não me compadeça com determinadas situações, porém em vez de somente me compadecer sempre busco solucioná-las.

Como foi a sua transição para a política? Quais foram as suas motivações?

Foi difícil, pois teria que deixar de fazer o sempre amei, mas considerei importante ir para a política visto que muitos projetos na área de segurança que eu tinha para Piracicaba dependiam de vontade política e essa tal vontade política, para com a PM, nunca existiu.

Assim, por nunca me omitir diante de nenhuma situação, tinha que buscar formas de ajudar a resolver diversos problemas, não só na área de segurança, mas nas diversas necessidades do povo que, se não satisfeitas geram problemas de segurança, bem como ter a voz que o voto dá para cobrar autoridades eleitas de suas responsabilidades.

Por isso decidi fazer parte desse mundo muito problemático, mas que é o único capaz de mudar a vida das pessoas de verdade e na oportunidade que tive atuei em meu mandato de maneira muito técnica, obtendo resultados reconhecidos pela comunidade que me habilitaram a me candidatar a Prefeita.

Desenhe qual seria a sua rotina perfeita, abrangendo todas suas fontes de amor e atividades que você gosta.

Café da manhã com minha família, cuidar de minha casa, trabalhar, ir à academia, pegar um cinema, um suco ou chá no final da noite e descansar para o próximo dia. Gosto de viajar, de praia, de samba, de fazer um bom churrasco, jogar tranca com minha mãe, enfim, coisas que todo cidadão comum gosta.

Quem é Adriana mãe, mulher, profissional? Como administrar?

A Adriana enquanto profissional é uma eterna inconformada, que tem certeza que o serviço público pode ser bom se bem geri-

do e uma questionadora sempre em busca prevenir problemas, enquanto mãe é uma pessoa que procura educar pelo exemplo, direcionando as filhas para se tornarem mulheres plenas, independentes e realizadas profissionalmente. Enquanto mulher, sou uma pessoa que lutou muito para chegar onde está, que não é apegada a dinheiro, que vive uma vida regrada, que não possui grandes problemas e que encontrou seu parceiro ideal. Se isso for sinônimo de felicidade, eu sou feliz!

Se pudesse, o que diria para você mesma lá no começo?

Se especialize, importe-se primeiro com você, não se exponha, espere que alguém abra as portas, seja simpático com todos e trabalhe numa Unidade que começa com letra e não número (entendedores entenderão).

Hoje, qual é seu maior sonho?

Não tenho sonhos, tenho objetivos e não gosto de compartilhá-los, eles são meus e eu me reservo no direito ser a única pessoa a me cobrar e me cobro bastante inclusive...

"Empoderando ATITUDES femininas, nossa agência digital celebra a arte e a resiliência das mulheres neste DIA tão significativo."

XMIT



Eliana Pitto



Foto: Marcelo Germano

Empresária de sucesso, Eliana Pitto está no comando da Cirúrgica Independência há 30 anos a serem completados no próximo ano de 2025.

Sempre com dedicação e muito profissionalismo, comanda uma equipe de mais de 10 funcionários proporcionando o melhor atendimento

em Piracicaba e Região.

Curte cozinhar para sua família e amigos, um bom vinho e boas viagens.



Equipe de mais de 10 funcionários da Cirúrgica Independência



Fachada da Cirúrgica Independência



Liberdade, respeito e oportunidade de ser quem você é.

O dia 8 de março é para reafirmar tudo isso.

Alessandra Cristina da Silva Sousa, operadora de produção do setor de pintura da Hyundai.

As mulheres fazem parte do sucesso da Hyundai e são fundamentais para melhores resultados. Por isso, o nosso feliz Dia das Mulheres de 2024 vem acompanhado de mais responsabilidade social e iniciativas para todas. Além de sermos signatários dos Princípios de Empoderamento das Mulheres, organizados pela ONU Mulheres, oferecemos o Programa de Mentoria Feminina, o Grupo de Afinidade Empodera e apoio gestacional a partir de iniciativas como a licença-maternidade estendida de seis meses e o auxílio-creche para bebês de até dois anos. Tudo em busca da superação da desigualdade de gênero no mercado de trabalho.



HyundaiBR hyundai.com.br



Paz no trânsito começa por você.

Unimed Piracicaba celebra a força feminina em Mês da Mulher

Cooperativa promove atividades de saúde, beleza e entretenimento

Uma ação dedicada ao reconhecimento e valorização das mulheres na sociedade e no ambiente de trabalho, a Unimed Piracicaba promove até 22 de março para colaboradoras da Cooperativa uma série de atividades especiais em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, celebrado na última sexta-feira.

“A celebração é uma oportunidade para homenagear nossa equipe. Elas representam não apenas a nossa maioria, mas também desempenham um papel fundamental em todas as áreas e níveis hierárquicos da Instituição”, afirmou Carlos Joussef, presidente da operadora de planos de saúde.

A programação acontece ao longo do mês, no auditório do Hospital Unimed e sedes da Cooperativa, com encontros voltados à saúde, beleza e entretenimento. Tudo para tornar as semanas mais leves e divertidas.

Na tarde da última quarta-feira (06/03), no auditório do Centro Administrativo, a jornalista Mara Ferraz comandou a roda de conversa Mulheres que Inspiram: Histórias de Vida e Protagonismo Feminino. Aberto ao público, o evento contou com a participação de personalidades da cidade: Carmen Silvia de Almeida, presidente da Apas (Associação Policial de Assistência à Saúde); Fernanda Dal Picolo, presidente da OAB Piracicaba (Ordem dos Advogados do Brasil); Maika Celi, criadora de conteúdo e mentora de conscientização do vitiligo no Brasil; Branca, medalista olímpica de basquete e secretária de Esportes do município e Renata Passos, mentora de carreiras e negócios.

“Como filha, esposa e mãe, é uma honra entrevistar mulheres que nos motivam a transformar nossa trajetória. Gosto muito de levar para o público experiências reais, falas verdadeiras, que tocam a vida e o coração de todas as mulheres”, revelou a mediadora do evento.

Para encerrar, dia 22 de março, às 16h, no auditório do Centro Administrativo da Unimed Piracicaba, ginecologistas cooperadas conversam



Foto: Filipe Paes/Studio47

Colaboradoras prestigiaram roda de conversa no auditório do Centro Administrativo da Unimed Piracicaba

“Nossas mulheres desempenham papéis essenciais em diversas funções, desde as mais operacionais até os mais altos cargos de liderança, contribuindo, significativamente, para o sucesso e o crescimento da nossa Cooperativa”

com o público feminino sobre climatério, menopausa e câncer de útero. Após o bate-papo, a equipe multidisciplinar promove ações de promoção de saúde.

Importante destacar também que a força feminina na Unimed Piracicaba é notável, representando, atualmente, 84% dos trabalhadores no complexo hospitalar e sedes

da Cooperativa. Hoje, 70% delas assumem cargos de liderança. Sobre o perfil das contratadas, em geral, são mulheres 40+, com tempo estimado de trabalho superior há 15 anos de atuação na Instituição, o que consolida a gestão de uma diretoria que reconhece, diariamente, talentos.

“Nossas mulheres desem-

penham papéis essenciais em diversas funções, desde as mais operacionais até os mais altos cargos de liderança, contribuindo, significativamente, para o sucesso e o crescimento da nossa Cooperativa”, completou Joussef.

Neste contexto, dados relevantes mostram o impacto positivo da presença da mulher na Unimed Piracicaba, tanto em termos de eficiência operacional quanto resultados financeiros. Por isso, a Cooperativa valoriza a dedicação das colaboradoras, comprometendo-se, continuamente, a proporcionar um ambiente de trabalho inclusivo, equitativo e enriquecedor.

“Isto quer dizer que a nossa Cooperativa respeita a mulher, proporcionando um ótimo ambiente de trabalho, além de segurança. Aqui, elas criam seus filhos e formam famílias”, finalizou Mauro Rontani, gerente de Recursos Humanos da Instituição.

O cuidado feminino precisa ser enaltecido. Em nossa Cooperativa, a mulher tem posição de destaque e é valorizada.

- 84% dos colaboradores são mulheres
- 70% estão em cargos de liderança
- 1.405 mulheres entre 20 e 70 anos

8 de março
Feliz Dia
Internacional
da Mulher

QUEM TEM UNIMED TEM MAIS!

Unimed Piracicaba

ANS - nº 31572-9

Responsável Técnico: Dr. Carlos Joussef - CRM-SP 46569

unimedpiracicaba.com.br

Maioria na força de trabalho. Mulheres são 70% entre as colaboradoras da Acipi

A Acipi conta com o Conselho da Mulher Empresária, que desenvolve atividades e eventos, exclusivamente, para as mulheres empreendedoras

Cada vez mais as mulheres vêm solidificando um lugar de igualdade na sociedade, em todas as áreas e diferentes classes sociais. São conquistas importantes e expressivas, que mostram, na prática, o potencial feminino. A Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) tem essa vivência diária entre suas colaboradoras, que somam 70% da força atuante em todos os setores da entidade. Do quadro de 74 profissionais, 54 são mulheres.

Essa porcentagem, na opinião do presidente Marcelo Cançado, representa a força da representatividade das mulheres. “Em termos pessoais e profissionais, a mulher é diferenciada. Ela desempenha inúmeros papéis e consegue, com equilíbrio, inteligência e muita sensibilidade, se dedicar de forma comprometida a todos eles. Somos privilegiados por termos tantas mulheres somando conosco aqui na Acipi”, afirma.

É possível observar essa participação feminina também na Escola de Negócios da Acipi, eixo de capacitação e educacional da entidade. De julho do ano passado até fevereiro deste ano, dos mais de 1300 inscritos em palestras realizadas pela Escola de Negócios, cerca de 780 foram mulheres, aproximadamente 58,5%. Nos cursos, a tendência se mantém, com 55% dos mais de 330 neste período.

Nádia Menucci, analista de RH da Acipi, enaltece a participação em maioria da entidade e em diversas funções. “É fundamental que tenhamos olhares voltados para o universo feminino no ambiente de trabalho. A mulher é uma

excelente profissional, é preocupada e atenta ao ambiente a sua volta, o que faz toda a diferença”, comenta.

CME

A Acipi conta com o CME (Conselho da Mulher Empresária), que desenvolve atividades e eventos, exclusivamente, para as mulheres empreendedoras. “Em nosso trabalho no CME buscamos sempre abranger e desenvolver ações que estimulem a mulher no que ela tem de melhor. A mulher é multitarefas e isso faz com que se destaque em diversas funções. Nosso papel, enquanto Conselho que as representa, é de sempre enaltecer a força e garra para lidar com as questões cotidianas e empresariais”, destacou a coordenadora do CME da Acipi, Silvanete Neves.

Para celebrar o mês da mulher, o CME Acipi organizou uma série de atividades para abordar o papel da mulher no meio empreendedor, suas conquistas, desafios e perspectivas para o futuro. Todas as iniciativas são gratuitas.

O primeiro encontro, agendado para o dia 20 de março, quarta-feira, às 19h, no auditório da Acipi, é o 112º Encontro CME. O evento contará com a participação especial de Vanessa Palazzi, jornalista, advogada e influenciadora digital, que realizará uma palestra gratuita. Na programação, haverá uma área destinada a parceiros, proporcionando experiências exclusivas às convidadas. A participação é gratuita mediante a doação de um quilo de alimento não-perecível, que será destinado à Sociedade São Vicente de Paulo. Para garantir a vaga, é necessário realizar a inscrição pelo link: tinyurl.com/112en-



70% - Do quadro de 74 profissionais atuantes na Acipi, 54 são mulheres

“Em termos pessoais e profissionais, a mulher é diferenciada. Ela desempenha inúmeros papéis e consegue, com equilíbrio, inteligência e muita sensibilidade, se dedicar de forma comprometida a todos eles. Somos privilegiados por termos tantas mulheres somando conosco aqui na Acipi”

contro.

No dia 26 de março, das 18 às 20 horas, o CME Acipi, em colaboração com o Sebrae-SP, promove o encontro Sebrae Delas ‘Seja uma empresária criativa no mundo dos negócios’, que ocorrerá na Regional Acipi Santa Teresinha. O evento tem o objetivo de debater, fomentar a criatividade e o empreendedorismo entre as mulheres. Para participar, basta inscrever-se gratuitamente pelo link tinyurl.com/cmedelas. A Regional Santa Teresinha fica na rua Virgílio da Silva Fagundes, 534.

Encerrando as atividades do mês da mulher, no dia 28, a Acipi é parceira do evento “Empodera Elas”, programa-

ção promovida pelo Shopping Piracicaba. Este será o último de uma série de quatro encontros promovidos pelo centro de compras. O CME participará por meio de uma palestra que pretende inspirar e incentivar a participação feminina no meio empresarial.

SERVIÇO:

Mês da Mulher na Acipi

Atividades multitemáticas com foco no universo feminino

Detalhes e inscrições:

@acipipiracicaba

www.acipi.com.br



DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Sempre **UM DIA DE LUTA!**

Por respeito e equidade, seguimos juntas!

Professora 
Bebel
DEPUTADA ESTADUAL
Nossa voz mais forte

Mulheres integram time de soldadores da Dedini

Atenção aos detalhes, disciplina, paciência e capricho são pontos fortes da atuação das mulheres em qualquer área profissional

Quem entra no Departamento de Solda de uma das mais importantes empresas de bens de capital do Brasil estranha ao ver duas mulheres no meio da produção, trabalhando junto a peças gigantes, algumas com várias toneladas. Elas fazem parte de um grupo de mulheres que superou barreiras e avançou em direção ao sonho de progresso.

Sandra Caetano de Paula e Sidineia Passos Botelho da Silva, ambas com 42 anos, ocupam o cargo de soldadoras na Dedini S/A Indústrias de Base. Na verdade, vivem na empresa mais um capítulo de uma história de vida com muitos momentos em comum.

As duas amigas, ex-cunhadas, parceiras, colegas de trabalho trabalhavam na área de limpeza de uma empresa na cidade de Rio das Pedras. Lá mesmo, foram estimuladas pelo antigo patrão a conhecer um pouco da arte da solda. Elas não descartaram a oportunidade e aprenderam tudo o que puderam. Depois, vieram os cursos de especialização, a qualificação e a chance de chegar ao mercado de trabalho juntas, em mais uma coincidência.

Há cinco anos, as duas entraram para o time de soldadores da Dedini S/A Indústrias de Base e, se em um primeiro momento perceberam alguma

estranheza entre seus pares, hoje convivem em harmonia e muito respeito com os colegas.

Atenção aos detalhes, disciplina, paciência e capricho são, na visão de Sandra, pontos fortes da atuação das mulheres em qualquer área profissional, muito em profissões consideradas mais pesadas, como a que exercem atualmente. Não que os colegas não sejam tão caprichosos quanto. Não é isso que ela quer dizer. Sandra refere-se a um jeito feminino de abordagem nos postos de trabalho, favorecido pela coordenação motora fina bem apurada e possível graças à própria estrutura física da mulher, às mãos mais leves.

Independente disso, Sandra gosta de ressaltar quão privilegiada foi em poder seguir uma profissão com a qual nunca sonhou nos tempos que ainda trabalhava na roça, em Rio das Pedras, e depois na limpeza. Comemora o salto para a mudança, que contou com a ajuda do ex-marido, que a estimulou a concorrer à vaga na Dedini, onde também trabalha um dos seus filhos. "Sou realizada profissionalmente, amo o que faço. Tenho especializações e gosto de tudo na solda", enfatiza.

Na mesma linha, Sidineia também nunca se imaginou trabalhando nessa área e diz que a parceria com a amiga Sandra



Sandra e Sidineia superaram barreiras e avançaram em direção ao sonho do progresso profissional

“Se a mulher quer acesso a áreas de trabalho pouco convencionais, precisa estar preparada para as cobranças e exigências que virão. Nada do que o espírito feminino não possa enfrentar”

tem um peso no resultado do trabalho, uma vez que elas trocam ideias sobre as melhores técnicas, pedem opiniões, entendem a natureza das críticas e buscam a excelência.

Para outras mulheres que pensam em abrir novas frentes de trabalho, como o que elas fizeram, ficam alguns conselhos. A dupla de soldadoras da Dedini destaca a necessidade de qualificação, a busca incessante pela perfeição, o comprometimento e a disponibilidade para enfrentar todos os desafios que qualquer conquista impõe, além de muita persistência para superar limitações e obstáculos.

“Se a mulher quer acesso a áreas de trabalho pouco convencionais, precisa estar preparada para as cobranças e exigências que virão. Nada do que o espírito feminino não possa enfrentar”, concordam.

O coordenador do Departamento de Recursos Humanos da Dedini, Marcelo Fessel, percebe nos últimos anos uma si-

nalização sobre o aumento de mulheres interessadas em trabalhar em áreas de produção pesada, antes ocupadas apenas por homens.

Ele destaca que, no caso da solda, quesitos como coordenação motora fina e sensibilidade na atuação, destacados pelas soldadoras, são muito bem-vindos, e reforçam o atendimento às demandas de produção.



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

Por apenas
85.990,00
19 99310-3915
Falar com Luciano

SindBan Piracicaba divulga resultados da pesquisa Perfil Bancário no Dia Internacional da Mulher

Os dados foram coletados por meio de formulário impresso, em Piracicaba e região

Fotos: Divulgação



Angela Savian, vice-presidente do SindBan durante entrega de presente para as bancárias no Dia Internacional da Mulher

Com duas décadas de existência, a pesquisa Perfil Bancário 2024, realizada pelo Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região (Sindban), contou este ano com 845 participantes e teve início na segunda semana de fevereiro. Com um prazo médio de 10 dias para retorno de respostas, a pesquisa foi conduzida através de um questionário impresso, composto por 21 questões, sendo 20 de múltipla escolha e uma aberta. Os resultados revelaram que, a maioria dos profissionais bancários da amostra são mulheres, representando 55,5%, enquanto os homens representam 44,5%. Os demais dados foram apresentados na sexta (8), a partir das 8h, no SindBan.

A pesquisa abrange faixa etária, estado civil, etnia, nível educacional, experiência no setor financeiro, posição, renda mensal, além de abordar questões relacionadas à inclusão, assédio, uso de medicamentos controlados, afastamento por motivos de saúde e identificação dos três principais desafios enfrentados no ambiente de trabalho atual.

José Antonio Fernandes Paiva, presidente do SindBan, ressalta que a pesquisa tem

como objetivo orientar ações concretas para combater a violência contra a mulher e promover a igualdade, tanto na sociedade, quanto no ambiente de trabalho. Além disso, ela visa identificar as principais demandas que o SindBan deve enfrentar ao longo do ano. Paiva observa que “com base nesta pesquisa, podemos transformar as demandas em ações, de modo que, na próxima pesquisa, os mesmos problemas levantados não se acumulem, conforme identificado pelo levantamento de 2024”, conclui o presidente.

O Perfil Bancário também revela ainda um cenário de assédio no local de trabalho. Além das situações de assédio moral e sexual, as bancárias

também enfrentam violência tanto no ambiente profissional quanto em suas relações pessoais. Em Piracicaba, o SindBan implementou em março de 2020 o programa “SindBan Acolhe”, visando oferecer apoio e orientação às bancárias e mulheres de toda a sociedade, que sofrem ameaças e que são vítimas de todo tipo de violência.

Angela Savian, vice-presidente da instituição, conta que, este foi um projeto criado para acolhermos mulheres que sentem ameaçadas ou vítimas de violência, “todas as mulheres, sendo ou não bancárias, podem nos procurar e orientaremos para que as medidas legais sejam tomadas e para que as vidas das mulheres sejam preservadas”, explica a vice-presidente.



José Antonio Fernandes Paiva, Presidente do SindBan, apresentará Perfil Bancário no Dia Internacional da Mulher

Jéssica



Juliana Previtali
Médica cardiologista - Idealizadora do projeto Paradas pro Sucesso

Uma semana antes, como a avisar, o corpo de Jéssica Amorim Lima dera os primeiros alertas — uma dor intensa e forte no braço direito —, que lhe incomodara de forma intermitente e progressiva, além do descontrole da pressão arterial. Tomara analgésicos para amenizar. Pouco depois, nas primeiras horas de um dia frio de inverno, em junho de 2020, a dor viera bem mais forte, com início súbito, como se algo a rasgasse dentro do peito. Assustara-se, ao perceber o corpo molhado de suor e a demora em encontrar alívio. Dirigira-se à UPA — Unidade de Pronto Atendimento — da Vila Rezende, e recebera o diagnóstico de infarto agudo do miocárdio. Jéssica tinha apenas 29 anos. Após 3 dias, fora transferida para o HFC — Hospital dos Fornecedores de Cana —, onde realizou cateterismo cardíaco. Com três, das três artérias coronárias comprometidas, submeteu-se à desobstrução por meio de angioplastia e de implante de stent.

Em maio de 2023, participei do primeiro Congresso Brasileiro de Cardiologia da Mulher, em São Paulo, quando se discutiu o tema em prol da redução da morte, entre elas, por doença cardiovascular. A mortalidade por infarto entre mulheres jovens no Brasil encontra-se em crescimento e menos da metade delas recebe o tratamento adequado para prevenir, ou para tratar, esse problema. Esses são dois dos principais alertas de um recente posicionamento sobre a saúde do coração feminino, lançado pela SBC — Sociedade Brasileira de Cardiologia. A entidade chama a atenção para todas as falhas na cadeia de prevenção, de diagnóstico precoce e de tratamento do ataque cardíaco na mulher. Na contramão das estatísticas de três décadas, em que se vê queda no percentual da taxa de mortalidade por infarto no Brasil, nota-se aumento nos números específicos de mulheres mais jovens, que, supostamente, estariam protegidas pelos hormônios. O número de casos de ataque cardíaco entre brasileiras de 15 a 49 anos saltou de 7,1 mil casos, em cada 100 mil habitantes em 1990, para 11,6 mil casos em 2019. Nesse período, aumentou em 7,6% a taxa de mortalidade entre elas.

Jéssica começara a fumar 9 anos antes, aos 20, acompanhando o namorado Juninho. No início, só nos finais de semana, nas baladas das casas noturnas Mr. Dandy e Mosaic. Gostavam dos cigarros com sabor: LA, de cereja, ou Black, de cravo. Logo, o casal passara a fumar, cada um, um maço por dia e, aos cigarros, agregaram, nas folgas, a cerveja — cerca de 6 garrafas. Ficaram casados durante dez anos e não tiveram filhos. Separaram-se há 4.

Nascera em Piracicaba, no bairro do CECAP Eldorado. Filha única, foi praticamente criada pela mãe, Ivonete, num ambiente familiar conturbado. Marcelo, o pai, gastava tudo o que ganhava nos serviços de marcenaria em bebida alcoólica e em drogas. Internavam-no em clínicas de reabilitação, onde ficava até 6 meses, mas quando voltava a trabalhar, o ciclo recomeçava. Aos poucos, consumiu todo o patrimônio da família e passou a morar nas ruas. Seu último “endereço” foram as calçadas da rua São João, esquina com a Moraes Barros. Sofria com hemorragias digestivas, causadas pelo alcoolismo, até que, aos 49 anos, o encontraram morto. Quatro dias depois, Jéssica fora localizada e pôde reconhecer o corpo do pai. Era fevereiro de 2022.



As mulheres apresentam, frequentemente, fatores de risco cardiovasculares não tradicionais, como o estresse mental e a depressão, e sofrem as consequências das desvantagens sociais devido à raça e à renda, além daqueles gatilhos clássicos, comuns a ambos os gêneros: pressão alta, diabetes, sedentarismo, obesidade, colesterol elevado e tabagismo.

Nessa época, Jéssica continuava sofrendo os mesmos sintomas de outrora. Trabalhava como balconista no Mercado Municipal, na banca Pandolfi Massas e Frios. Lá, conheceu Natália, proprietária da banca de frutas, que leva o mesmo nome, e iniciaram um relacionamento. Incentivada pela companheira, buscou minha ajuda para tratar a doença cardíaca e isso incluía a cessação do tabagismo. Realizou uma série de exames diagnósticos e passei-lhe uma lista grande de medicamentos. Ao fim de três meses de acompanhamento, Jéssica livrou-se dos cigarros e teve sua angina controlada. Hoje, vislumbra um futuro mais claro e promissor. Com Natália, faz planos de se casar, oficialmente. Há um ano, moram juntas. Até já compraram e mobiliaram um apartamento no bairro Nova América. Certamente, nova será sua vida, mais feliz e mais saudável.

Nessa época, Jéssica continuava sofrendo os mesmos sintomas de outrora. Trabalhava como balconista no Mercado Municipal, na banca Pandolfi Massas e Frios. Lá, conheceu Natália, proprietária da banca de frutas, que leva o mesmo nome, e iniciaram um relacionamento. Incentivada pela companheira, buscou minha ajuda para tratar a doença cardíaca e isso incluía a cessação do tabagismo. Realizou uma série de exames diagnósticos e passei-lhe uma lista grande de medicamentos. Ao fim de três meses de acompanhamento, Jéssica livrou-se dos cigarros e teve sua angina controlada. Hoje, vislumbra um futuro mais claro e promissor. Com Natália, faz planos de se casar, oficialmente. Há um ano, moram juntas. Até já compraram e mobiliaram um apartamento no bairro Nova América. Certamente, nova será sua vida, mais feliz e mais saudável.

Lei de equidade salarial

Com a nova medida, as empresas com mais de cem funcionários deverão criar um plano de adequação, junto aos órgãos fiscalizadores e sindicais

As empresas que possuem mais de cem empregados deverão prestar as informações ao eSocial e ao Ministério

O MTE (Ministério do Trabalho e Emprego) prorrogou até o último 8 de março o prazo para preenchimento do relatório de transparência salarial e de critérios remuneratórios. As empresas que possuem mais de cem empregados deverão prestar as informações de forma clara ao eSocial e, ao Ministério em relação aos salários de homens e mulheres, conforme a Lei 14.611, que determina a obrigatoriedade de equidade sala-

rial e critérios remuneratórios entre os gêneros. A divulgação deverá ser semestral e, como essas informações serão divulgadas a partir de março, já é hora da sua empresa começar a se planejar para enviar o primeiro relatório de transparência salarial.

As empresas receberão o documento que deverá ser publicado, independentemente do resultado, nas redes sociais, site e demais canais de comunicação das organizações.

“Apesar da lei ter sido publicada em julho do ano passado (2023), estamos diante de um avanço importante na garantia da igualdade dos direitos no mercado de trabalho...”

“Apesar da lei ter sido publicada em julho do ano passado (2023), estamos diante de um avanço importante na garantia da igualdade dos direitos no mercado de trabalho. Antes, era aplicada multa de um salário-mínimo. Agora, a multa é de 10 (dez) vezes o valor do salário do empregado, elevada ao dobro em caso de reincidência, sem prejuízo de eventual propositura de ação indenizatória pela vítima. Portanto, além da empresa correr o risco de ter

sua imagem e reputação abaladas, pode ser multada em um valor significativo e sofrer uma demanda judicial”, diz o advogado Luis Henrique Borrozzino, sócio do escritório M3BS Advogados e membro da Comissão de Direito do Trabalho da OAB/SP.

Com a nova medida, as empresas com mais de cem funcionários deverão criar um plano de adequação, junto aos órgãos fiscalizadores e sindicais, implementando programas de diversidade, inclusão e de promoção do ingresso, permanência e ascensão das mulheres. Caso haja diferença entre salários, remunerações e a proporção de ocupação de cargos entre homens e mulheres, a empresa será notificada e terá 90 dias para elaborar o Plano de Ação para Mitigação da Desigualdade Salarial e de Critérios Remuneratórios entre Mulheres e Homens.

Portanto, para evitar transtornos, o advogado sugere que as empresas comecem, o mais rapidamente possível, a revisão dos dados enviados ao eSocial, já que eles serão utilizados na elaboração do relatório.

Foto: Banco de Imagem



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!



Fotos: Alexandre Novaes

Evento “Sustentabilidade em foco” desperta interesse na criação de Comitê

Evento foi promovido pelo Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região

Com o objetivo de conhecer mais as ações do governo perante a Sustentabilidade, e reunir um público que tenha a intenção de aprofundar o tema, o Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região, pioneiro em boas práticas ESG (Ambiental, Social e de Governança), promoveu o evento, “Sustentabilidade em Foco - ESG em Pauta”, que contou com a presença do Dr. Adalberto Maluf Filho, Secretário Nacional de Meio Ambiente Urbano e Qualidade Ambiental do Ministério do Meio Ambiente.

O evento aconteceu na manhã da última sexta-feira, dia 08 de março, no Clube Recreativo dos Metalúrgicos, reuniu autoridades, como o deputado estadual, Helinho Zanatta e a deputada estadual, Maria Izabel Azevedo Noronha, a Bebel. Além de secretários municipais, vereadores, lideranças de associações e sindicatos, representantes de empresas e alunos do 3º ano do ensino fundamental, da Escola Municipal Joaquim Carlos Alexandrino de Souza, destaque no World's Best School Prizes 2023, Prêmio de Melhores Escolas do Mundo, com o projeto Lugar De Lixo Não é No Chão... Tenha Mais Educação, que apresentaram seu projeto ao público presente, e homenagearam o Secretário Nacional e o pre-

sidente do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região, Wagner da Silveira (Juca).

O responsável pelo setor do Meio Ambiente do Sindicato, David dos Santos Cruz, apresentou as ações práticas sustentáveis já implantadas pela entidade, entre elas, a instalação de placas de energia solar, no Clube Recreativo, sendo 426 módulos, que pode gerar uma economia de até 90% na conta de luz, a garantia da segurança adotada pela Geral de Proteção de Dados (LGPD), além dos projetos sociais, Sorriso Cidadão, que realiza atendimento odontológico nas escolas municipais de Piracicaba e Região e o Indústria do Amanhã, uma parceria com o Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas, de Material Elétrico, Eletrônico, Siderúrgicas e Fundições de Piracicaba, Saltinho e Rio das Pedras (Simespi), que visa fomentar o desenvolvimento de pessoas em situação de vulnerabilidade social por intermédio de cursos profissionalizantes e a inserção no mercado de trabalho.

Segundo o Secretário Nacional, Adalberto há uma satisfação grande em ver o Sindicato dar esse grande passo a favor da Sustentabilidade. “O Sindicato está de parabéns pela brilhante iniciativa. É importante ressaltar que agenda ambiental está totalmente atrelada ao



Adalberto Maluf Filho e Wagner da Silveira (Juca)



O evento reuniu autoridades, secretários municipais, vereadores, lideranças de associações e sindicatos, representantes de empresas e alunos do 3º ano do ensino fundamental

“Em um mundo globalizado e competitivo, é importantíssimo o Brasil se adequar as necessidades e práticas do ESG para agregar valor aos processos, se preparar para criar produtos e serviços que se integrem a nova legislação, e com isso, concorrer de igual para igual com os outros países, que já adotaram boas práticas há tempo”

Desenvolvimento Industrial, e o Sindicato faz parte disso”.

Para ele, o discurso mundial e toda a preocupação deve ser voltado ao clima, e a indústria também tem uma grande responsabilidade “Em um mundo globalizado e competitivo, é importantíssimo o Brasil se adequar as necessidades e práticas do ESG para agregar valor aos processos, se preparar para criar produtos e serviços que se integrem a nova legislação, e com isso, concorrer de igual para igual com os outros países, que já adotaram boas práticas há tempo”.

Existem vários projetos de responsabilidade da pasta do Ministério do Meio Ambiente, entre eles, a transformação energética e o desenvolvimento de parcerias com o Banco Mundial e o Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID) para impulsionar investimentos externos em projetos de baixo carbono no Brasil. A expectativa é que o país receba até US\$ 3 bilhões para combater os efeitos da emergência climática e acelerar a transformação ecológica.

Para o presidente do Sindicato, Juca as práticas voltadas aos cuidados com a Sustentabilidade devem estar em toda a parte “Nós vemos as crianças aqui presentes, sendo educadas para esse cuidado. E nossa responsabilidade é estar atento às ações dentro e fora das empresas”.

O presidente afirmou que um encontro como esse é o momento de despertar novas ações, “Em conversa hoje com os representantes das empresas, já pensamos em estruturar um Comitê voltado ao ESG, e as empresas terão todo o nosso apoio. Vamos gerar um espaço para apresentar novidades, compartilhar informações e colocá-las em ação”, ressalta Juca.

E para encerrar o evento, que aconteceu no Dia Internacional das Mulheres, a presidente do Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação e Limpeza Urbana, Renata Aguiar de Souza, foi a mulher homenageada pelo trabalho dedicado a cuidar e preservar os espaços.

JP NEWS
PIRACICABA - 99,5 FM

OUÇA A MELHOR PROGRAMAÇÃO NO SEU CELULAR

Baixe agora mesmo o app da JP News Piracicaba

Disponível na Google Play e na App Store

Curso profissionalizante Oficina dos Sonhos

A iniciativa é gratuita, patrocinada pela Caterpillar e está com inscrições abertas até 14 de março



Foto: Divulgação

O curso agregará uma aprendizagem importante para ajudar jovens a se destacarem

O curso profissionalizante Oficina dos Sonhos, totalmente gratuito, está oferecendo oportunidade a dezenas de jovens a partir de 18 anos, moradores de Piracicaba e região, de aprender a arte do design com metais.

A oficina é realizada pelo Instituto São Paulo de Arte e Cultura (ISPAC) e Ministério da Cultura. Conta com o apoio da Prefeitura de Piracicaba e FUMEP. O patrocínio é da Caterpillar, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura.

O curso Arte e Solda: da Teoria à Prática é um módulo introdutório, de curta duração, que lhe ensinará as habilidades básicas necessárias para iniciar a trabalhar com soldagem. Se você tem pouca ou nenhuma experiência e gostaria de entrar nesta área, esta é uma excelente oportunidade para começar a desenvolver ou iniciar um projeto de empreendimento pessoal.

“O metal é o elemento primário de muitas indústrias e atividades do setor produtivo. Especializar-se no segmento de design com metais aumenta a empregabilidade e, portanto, as oportunidades de carreira dos jovens”, explica a representante do Instituto São Paulo de Arte e Cultura (ISPAC), que produz o Oficina dos Sonhos – Design com Metais. Ela destaca que uma das vantagens deste curso é a capacitação que não requer o tempo e o investimento financeiro demandados para um diploma técnico ou universitário que variam de 2 a 5 anos.

Esta área habilita profissionais a projetar e produzir artefatos industriais, móveis, utensílios domésticos, esculturas, artigos de decoração e uma infinidade de objetos a partir do metal, preparando-os para o mercado de trabalho ou para empreender em um negócio próprio.

Além da gratuidade, a Oficina dos Sonhos – Design com metais ofere-

“O metal é o elemento primário de muitas indústrias e atividades do setor produtivo. Especializar-se no segmento de design com metais aumenta a empregabilidade e, portanto, as oportunidades de carreira dos jovens”

ce, sem custos, uniforme, material e os equipamentos necessários de proteção individual (EPI). Entre as disciplinas, há aulas de desenho técnico, metodologia de projeto, solda e fundição, entre outras.

O curso será ministrado uma vez na semana em encontros de 4 horas, com alunos divididos em duas turmas: às sextas-feiras das 18h-22h e aos sábados das 8h-12h.

As inscrições poderão ser feitas pelo link: <https://forms.gle/hCJkeDxDJkyMojgg9>.

“A construção de uma carreira exige, entre outras qualidades, dedicação, postura, além de conhecimento e habilidades técnicas. Acreditamos que este curso agregará uma aprendizagem importante para ajudar jovens a se destacarem, tendo mais chances de trabalho e oportunidades no mercado”, comenta Natália Tavares, Consultora de Responsabilidade Socioambiental da Caterpillar, empresa patrocinadora da Oficina dos Sonhos por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura.

Serviço

Oficina dos Sonhos – Design com Metais

Início: 18/03/2024

Carga horária: 32 horas

Local: Fumep (Fundação Municipal de Ensino de Piracicaba) – Av. Monsenhor Martinho Salgot, 560 - Areião, Piracicaba

Serão 2 Turmas:

Turma 1 | Sábados | 08h-12h

Turma 2 | Sextas | 18h-22h

Ficha técnica

Realização: Instituto São Paulo de Arte e Cultura (ISPAC) e Ministério da Cultura por meio da Lei de Incentivo à Cultura

Apoio: Prefeitura de Piracicaba e Fumep

Patrocínio: Caterpillar

Deputado Helinho Zanatta anuncia indicação de emenda do estado de R\$ 1 milhão à Santa Casa

Em visita à instituição, parlamentar recebeu o certificado ‘Amigo da Santa Casa’

Foto: Marcelo Germano



Marcos Andrade, João Orlando Pavão, Helinho Zanatta, Alexandre Valvano Neto e Vanda Petean

O deputado estadual Helinho Zanatta (PSD), esteve em visita na Santa Casa de Piracicaba na manhã da última segunda-feira (04). Ele foi recebido pelo provedor Alexandre Valvano Neto, pelo vice-provedor, João Orlando Pavão, a administradora do Hospital, Vanda Petean e o assessor de relações institucionais e governamentais, Marcos Andrade. Na ocasião, a parlamentar anunciou a indicação de emenda parlamentar do Estado no valor de R\$ 1 milhão ao Hospital.

O provedor da Santa Casa, Alexandre Valvano Neto agradeceu o deputado pela destinação da emenda e salientou que o parlamentar tem demonstrado empenho em ajudar a área da Saúde. Para externar seu agradecimento, o provedor entregou a Helinho o certificado de “Amigo da Santa Casa” pela sua colaboração com o hospital, seja por meio de emendas do seu mandato na Alesp (Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo), como também por suas articulações junto a deputados federais do seu partido.

Em 2023, o deputado também anunciou que, em parceria com seu correligionário o deputado federal Gilberto Nascimento, havia conquistado indicação de emenda parlamentar junto ao Orçamento da União no valor de R\$ 1 milhão ao Hospital. Valor este que deve ser liberado em breve à Instituição.

“A Santa Casa é um Hospital de extrema importância para nossa Piracicaba e também para a região. O que depender do nosso mandato, estaremos sempre em busca de recursos para o Hospital atender a população do depende do SUS”

“Como provedor quero agradecer o deputado Helinho Zanatta. Nossa Santa Casa é filantrópica e atende à população carente. Nosso muito obrigado e nossa eterna gratidão”, disse Valvano Neto.

O vice-provedor João Orlando Pavão também agradeceu o empenho do parlamentar. “Estamos extremamente agradecidos com essa maravilhosa notícia. Essa importante verba vai ser destinada para o tratamento de pacientes atendidos pelo SUS (Sistema

Único de Saúde). Apenas dessa forma é que conseguimos continuar prestando esse atendimento de relevância para a população que mais precisa”, salientou.

Após a visita, o deputado percorreu as unidades de internação da Santa Casa acompanhado do assessor de relações institucionais e governamentais, Marcos Andrade. “A Santa Casa é um Hospital de extrema importância para nossa Piracicaba e também para a região. O que depender do nosso mandato, estaremos sempre em busca de recursos para o Hospital atender a população do depende do SUS (Sistema Único de Saúde)”, disse o deputado.

Governo de SP envia projeto de lei à Alesp para a criação de escolas cívico-militares

Alex Madureira apoia programa que visa qualidade de ensino e redução da violência em regiões vulneráveis; comunidades escolares serão consultadas para implantação do modelo

O governador Tarcísio de Freitas enviou na última quinta-feira (7) o projeto de lei para a criação do Programa Escola Cívico-Militar à Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp). O deputado estadual e corregedor da Alesp, Alex Madureira, apoia a iniciativa.

“Onde foram testadas, as escolas militares apresentam desempenho até superior à média nacional em níveis de ensino avaliados, inclusive ao das escolas privadas. Ainda há dados que indicam que essas escolas têm taxas de evasão escolar menos e de aprovação alta, o que indica que os alunos que as frequentam estão mais engajados e motivados”, afirmou Alex Madureira.

Se aprovado, o programa será desenvolvido sob responsabilidade das secretarias estaduais da Educação e da Segurança Pública. “A criação do Programa Escola Cívico-Militar tem como objetivos a melhoria da qualidade do ensino com aferição pelo Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb), o enfrentamento à violência e a promoção da cultura de paz no ambiente escolar”, defende Alex Madureira.

O projeto será direcionado a escolas com índices de rendimento inferiores à média estadual, atrelados a taxas de vulnerabilidade social e fluxo escolar – aprovação, reprovação e abandono.

As escolas cívico-militares poderão ser implantadas em



Foto: Aldo Guimarães

André do Prado, Tarcísio de Freitas e Alex Madureira

“A criação do Programa Escola Cívico-Militar tem como objetivos a melhoria da qualidade do ensino com aferição pelo Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb), o enfrentamento à violência e a promoção da cultura de paz no ambiente escolar”

prédios escolares já existentes ou a serem construídos. Além das escolas estaduais, unidades municipais de ensino também poderão aderir à iniciativa do Governo do Estado.

“Também estou em contato com a Secretaria de Educação de São Paulo e trabalhando para que, caso o projeto de lei para a criação do Programa de

Escola Cívico-Militar seja aprovado, que a Escola José Martins de Toledo, em Ârtemis, seja a primeira Escola Cívico-Militar a ser instalada em Piracicaba”, comentou Alex Madureira.

De acordo com o projeto, o programa não exclui nenhum outro programa da Secretaria da Educação em andamento nas escolas. A proposta é com-

pletar as ações pedagógicas da pasta e compartilhar com os estudantes valores como civismo, dedicação, excelência, honestidade e respeito.

A Secretaria da Educação será responsável pelo currículo das escolas cívico-militares, formação de professores e adequação dos prédios. Já a Secretaria da Segurança Pública vai indicar policiais militares da reserva que atuarão como monitores nas unidades de ensino, desenvolvimento de atividades extracurriculares na modalidade cívico-militar, organização e segurança escolar.

“O processo seletivo dos policiais militares da reserva que atuarão como monitores, em ao menos um por escola, será feito pela Secretaria da Educação”, completou Alex Madureira.

Consulta às comunidades

O Programa Escola Cívico-Militar só será implantado a partir do consentimento das comunidades escolares, que serão ouvidas por meio de consultas públicas. Todos os eventos agendados deverão ser publicados no Diário Oficial do Estado com prazo mínimo de 15 dias de antecedência.

SEU POD DE RESENHAS DO XVZÃO!

Participação de Gabriel Turillo

SEGUNDA 19:00H

YOUTUBE @podtv

IMPORTS PAVINC FOLHA DE PIRACICABA

ELITE
Pizzaria

O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA

3426.2777
3426.4777

RUA LUIZ RAZERA, 253 - JD. ELITE
(esq. com a rua Riachuelo)

Bebel já destinou mais de R\$ 2 milhões a reformas de escolas estaduais na cidade

Deputada já destinou recursos para 9 escolas estaduais realizarem melhorias

Fotos: Divulgação

Vanderlei Zampaulo

Preocupada em garantir que as escolas estaduais estejam preparadas para atender as necessidades da comunidade escolar, a deputada estadual Professora Bebel, que também é segunda presidenta da Apeoesp, já destinou pelo menos R\$ 2.080 mil a escolas estaduais de Piracicaba. A destinação dos recursos é através de emenda parlamentar do seu mandato popular na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, aonde também é presidenta da Comissão de Educação e Cultura e tem atuado firmemente para garantir educação pública de qualidade e impedir que o governador do Estado de São Paulo, Tarcísio de Freitas, reduza de 30% para 25% o orçamento estadual para a educação.

Bebel destaca que através do seu mandato popular tem, além de cobrar que seja garantido melhorias permanentes em todas as escolas estaduais, também tem trabalhado para destinar emendas a escolas visando melhorar a infraestrutura e contribuir para que os prédios escolares fiquem mais adequados para atender as necessidades de toda comunidade escolar.

É com este propósito que até agora já destinou R\$ 300 mil para reformas no telhado da EE Professora Abigail de Azevedo Grillo, enquanto que a E.E. José Romão, também localizada na Vila Rezendes, recebeu R\$ 190 mil para reforma da sala de leitura, revitalização do pavimento externo e do pátio, enquanto que a EE Jerônimo Gallo estará recebendo R\$ 150 mil para aquisição de equipamentos, como aparelho de TV, notebook, tablete, mesas de jogos e prateleiras.

A EE Affonso José Fioravante, na Vila Monteiro recebeu R\$ 300 mil para diversas reformas, assim como a EE Dr. Dario Brasil, na Paulicéia, R\$ 200 mil, também para diversas reformas, e a EE. Professor Euir Benedicto Scarpari, localizada no Jardim Alvorda R\$ 190 mil, para reforma o pátio, enquanto que a E.E.



A deputada Professora Bebel confere reformas na EE José Romão, ao lado da diretora Cilmara Calderon



Bebel entre o diretor da Escola Jerônimo Gallo, Marcelo Médice Grossi e do dirigente regional de ensino Fábio Negreiro

“Bebel destaca que através do seu mandato popular tem, além de cobrar que seja garantido melhorias permanentes em todas as escolas estaduais, também tem trabalhado para destinar emendas a escolas visando melhorar a infraestrutura e contribuir para que os prédios escolares fiquem mais adequados para atender as necessidades de toda comunidade escolar”

Felipe Cardoso, de Anhumas, está recebendo R\$ 250 mil para reformas diversas.

Com os R\$ 200 mil que rece-



Bebel entre a diretora da José Romão, Cilmara Calderon e do dirigente de ensino, Fábio Negreiro

beu da deputada Professora, a EE Professora Olívia Bianco, no Jaraguá, pintou toda escola, reformou a cozinha e pintou a quadra poliesportiva. Já a Hélio Penteado de Castro, no Parque Piracicaba, utilizará os R\$ 200 mil destinado pela deputada para colocação de dois mil metros de piso em toda escola, enquanto que a EE João Sampaio, no Vila Cristina, utilizará os R\$ 100 mil para realização de diversas melhorias, visando deixar o prédio ainda mais adequado para alunos, professores e funcionários, como destacou a sua diretora, Sebastiana Aparecida

Silveira.

Na lista de melhorias estabelecidas pela direção da EE Dr. João Sampaio está a aquisição de uma central de água gelada, manutenção dos bebedouros, aquisição de mesa de pebolim, de estante para sala de leitura, assim como aquisição de novas câmeras e manutenção das atuais, manutenção da quadra poliesportiva, armário para sala, manutenção das prateleiras da cozinha, compra de novos bancos para o pátio, manutenção de toldos, aquisição de caixa de som, entre outros produtos, além de geladeira, liquidificador e fogão.

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

O perigo do sedentarismo: como a falta de atividade física impacta a saúde

A letargia física tem se tornado uma epidemia global, corroendo a saúde e a qualidade de vida, alerta a educadora física do plano Santa Casa Saúde de Piracicaba



Fotos: Divulgação

Denise Campacci dá dicas para se livrar do sedentarismo em todas as idades

Adotar um estilo de vida mais ativo pode melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas. No mundo contemporâneo, o sedentarismo pode ser considerado um flagelo silencioso, ameaçando a saúde e o bem-estar da população.

Para a educadora física Denise Campacci, do plano Santa Casa Saúde Piracicaba, o sedentarismo pode ser considerado uma realidade “assombrosa”, já que a letargia física tem se tornado uma epidemia global, comprometendo a saúde e o bem-estar da população.

O Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo, comemorado em 10 de março, traz uma reflexão sobre os efeitos negativos que a falta de movimento ocasiona na saúde. “O corpo humano foi concebido para o movimento e sofre quando é privado disso, os músculos atrofiam, articulações se tornam rígidas e a saúde cardiovascular se deteriora rapidamente”, alerta a educadora física, que enfatiza ainda: “o sedentarismo muitas vezes leva ao ganho de peso excessivo, o que, por sua vez, está ligado a uma série de problemas de saúde, incluindo diabetes tipo 2, doenças articulares e certos tipos de câncer”, enfatiza.

Outro fator preponderante ocasionado pelo sedentarismo, segundo Denise, é o impacto à saúde mental. “A prática de atividade física regular está associada a melhorias na saúde mental, incluindo redução do estresse, ansiedade e depressão. O sedentarismo, por outro lado, pode aumentar o risco de problemas de saúde mental e ocasionar riscos ao bem-estar emocional”, garante.

“O corpo humano foi concebido para o movimento e sofre quando é privado disso, os músculos atrofiam, articulações se tornam rígidas e a saúde cardiovascular se deteriora rapidamente”

Denise garante que o importante é começar a se movimentar. “Em Piracicaba, por exemplo, são disponibilizados vários aparelhos ao ar livre espalhados pelas praças. Inclusive, no ginásio municipal e na área de lazer da Rua do Porto, há equipamentos até para cadeirantes”, informa, ao enfatizar que as atividades físicas em grupos auxiliam, além da parte física (memória e concentração), o convívio social, afetivo e cultural, uma vez que as atividades farão com que esse indivíduo pense, reflita e aja no meio em que está inserido.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a prática regular de atividade física deve ser de 150 a 300 minutos por semana, de intensidade moderada a intensa para adultos, e 60 minutos para crianças. “O ideal seria a combinação de atividade aeróbica com anaeróbica, onde o indivíduo irá melhorar o condicionamento cardiovascular e cardiorrespiratório juntamente com o aumento ou manutenção da massa magra”, explica.

Já as crianças, para tirá-las de frente as telas, o ideal, segundo Denise, é a brincadeira ao ar livre: pique-esconde, pega-pega, andar de bicicleta, jogar bola, pular corda, jogar futebol, basquete, vôlei, natação, judô, ginástica, etc”, salienta. “Vale até mesmo os jogos de tabuleiro que exigem movimento, jogos de mímica, jogos de videogame que simulam atividades físicas”.

Para Denise é necessário que as pessoas “entenda que a saúde e bem-estar estão ao alcance de todos, desde que estejam dispostos a abraçar um estilo de vida ativo e dinâmico”, finaliza.

Santa Casa realiza ação para população no Dia Mundial do Rim

Dia 14, das 9h às 14h, uma equipe estará oferecendo serviços relacionados à saúde dos rins

Foto: Marcelo Germano



Parte da equipe da Unidade de Nefrologia da Santa Casa, que promoverá as ações junto à comunidade

No próximo dia 14 de março, das 9h às 14h, a Santa Casa de Piracicaba sediará a Campanha do Dia Mundial dos Rins. O evento terá lugar no estacionamento adjacente à Nefrologia da instituição. Com a participação da equipe multidisciplinar composta por profissionais da nutrição, medicina e enfermagem da Unidade de Nefrologia, o evento visa oferecer serviços de saúde essenciais à comunidade. Entre as atividades programadas, de acordo com a enfermeira coordenadora da Hemodiálise, Mileni Mussato, estão aferições de pressão arterial, testes de glicemia, orientações nutricionais e médicas direcionadas aos grupos de risco e está aberto a toda população.

“A iniciativa busca conscientizar e promover a saúde renal, reforçando a importância da detecção precoce de possíveis problemas e a adoção de hábitos saudáveis para a manutenção da função renal. A comunidade está convidada a participar deste evento dedicado à saúde dos rins, com acesso a serviços de qualidade e

informações relevantes fornecidas por uma equipe especializada”, resalta Mileni.

Manter a saúde dos rins, de acordo com a médica responsável pela Unidade de Nefrologia da Santa Casa de Piracicaba, Sarah Mazutti Hortense, é essencial para o bem-estar geral do corpo humano. “Os rins desempenham diversas funções vitais, incluindo a filtragem do sangue para remover resíduos e toxinas, o controle do equilíbrio de líquidos e eletrólitos, e a regulação da pressão arterial”, salienta.

De acordo com a nefrologista, quando os rins não funcionam adequadamente, o corpo pode acumular resíduos nocivos e excesso de líquidos, resultando em uma série de sintomas como falta de ar, inchaço, fadiga, perda de peso e mal

estar, bem como complicações graves, como crise hipertensiva, arritmias, insuficiência cardíaca, anemia e alto risco de mortalidade.

“Manter a saúde dos rins envolve hábitos de vida saudáveis, como beber água suficiente, manter uma dieta equilibrada com baixo teor de sódio, açúcar e gorduras saturadas, praticar atividade física regularmente, evitar o consumo excessivo de álcool e não fumar. Além disso, é importante controlar condições médicas subjacentes, como diabetes e pressão arterial elevada, que podem afetar negativamente a função renal”, Enfatiza Sarah.

“Realizar exames de rotina, como a medição da pressão arterial e exames de sangue para verificar a função renal, também é importante para identificar precocemente qualquer problema renal e iniciar o tratamento adequado o mais rápido possível”, finaliza.

“Os rins desempenham diversas funções vitais, incluindo a filtragem do sangue para remover resíduos e toxinas, o controle do equilíbrio de líquidos e eletrólitos, e a regulação da pressão arterial”

José Coral terá biografia registrada em livro

Adolpho Queiroz

O menino nascido no bairro do Guamium, é hoje reconhecido como uma das mais importantes autoridades públicas da cidade de Piracicaba. José Coral cresceu, constituiu família em nossa cidade, colaborou por muitos anos com a Câmara Municipal, foi um dos pioneiros na idealização do projeto para a criação do Hospital dos Fornecedoros de Cana e um dos indutores do cooperativismo entre os plantadores de cana de açúcar em nossa cidade, hoje transformados na Coplacana, um dos mais valorosos empreendimentos associativos da cidade. Agora, pelas mãos do publicitário Marcos Bulzara, sua vida vai para as páginas de um livro, a ser lançado em breve. Pelo que soube, já está no “forno” de uma das empresas gráficas da cidade, aguardando a finalização da edição e o anúncio do seu lançamento.

Das origens

José Coral nasceu em Piracicaba no dia 18 de novembro de 1940, no bairro Guamium, filho de Santo Coral e Albina Tavares Coral, casado com Sonia Maria de Marchi Coral, há 58 anos, (o cupido para aproximação do casal foi o Monsenhor Jorge Simão Miguel, da Vila Rezende, igreja que frequentam até hoje), e pai de Kátia, professora, casada com Marcos Gerolamo, pais de Nathalia, casada com Pedro Justolin e mãe dos bisnetos João Pedro e Antonio e de Isabela, solteira; Keli, professora, casada com César Carbinato, pais dos trigêmeos Pedro, Murilo e André, hoje com 18 anos; e Klever, engenheiro agrônomo, casado com Ana Paula Batista Coral, pais de Vinícius, também com 18 anos.

Seus avós, depois os pais e hoje o filho Klever possuem e administram uma pequena sítio, onde plantam cana-de-açúcar e também são produtores de leite. Ele se localiza nas proximidades de onde hoje está o Zoológico de Piracicaba- Jardim Primavera. Foi por lá que se apaixonou pelas coisas da terra e trabalhou até os 17 anos. Depois a família mudou-se para o bairro da Vila Rezende, onde Coral pas-



Coral, retratado pelo artista Palmiro Romani

sou a crescer e fazer amigos. Morou também na Vila Fátima, onde alugou uma casa depois do casamento, ao lado da dos sogros. E no bairro Areião. E recebeu uma lição que jamais esqueceu, como lembrou em entrevista na publicação Canavieiro Paulista, de janeiro/fevereiro de 2015, “Meus pais me ensinaram que a terra é o sustento de muitas famílias, ensinaram-me que eu tinha que trabalhar e amar a agricultura, amor que passa de geração em geração”

Até os 17 anos trabalhou na zona rural, junto com a família, mais no tratamento de gado pois a família tinha uma

leiteria e ele já fazia escola de comércio à noite, continuava trabalhando no sítio, mas estudava a noite. Naquela idade veio para a “cidade” e estudou na Escola de Comércio Cristóvão Colombo, no período noturno, onde formou-se Técnico em Contabilidade. A escola localizava-se na Praça da Catedral, onde hoje coexistem as sedes dos bancos Itaú e Bradesco. As aulas eram no período noturno. Inclusive com passagens de grandes dificuldades, porque onde hoje é a Arcelor, era tudo lavoura de eucalipto. E os eucaliptos à noite, com a lua, transmitia uma imagem de que podia ter

alguma pessoa esperando a gente para sequestrar. Mas felizmente era só susto. Diversas vezes ele tinha que voltar até a Avenida 1º de agosto para esperar os colegas que também estudavam a noite, e voltavam das suas faculdades mais tarde, para fazer companhia para irmos até nossas residências nos sítios.

Mas isso foi passando, até que me formei técnico em contabilidade na Escola Cristóvão Colombo, dirigida pelo prof. Zanin, que ficava na praça José Bonifácio. A Escola de Comércio ‘Christovam Colombo’ de Piracicaba foi fundada em 12 de outubro de 1913

pelos professores Adolpho de Carvalho e Pedro Z. Zanin. O Curso Comercial ‘Christovam Colombo’ progrediu e tornou-se, em 1918, Escola de Comércio ‘Christovam Colombo’. A finalidade da Escola de Comércio era a formação de perito-contador. Até 1934 havia formado 440 alunos, sendo que 345 já estavam empregados, inclusive ocupando posições de gerência ou na contabilidade de bancos, chefia de repartições públicas ou de escritórios. Formou-se Técnico em Contabilidade, ou Contador, como se denominava na época, naquela instituição e logo começou a trabalhar no Banco Moreira Salles, onde permaneceu por cinco anos. Depois disso migrou para o setor agrícola, de onde não saiu até hoje. Desde então, cresceram sua identidade e compromisso com o setor., “sou formado em técnico em contabilidade e na escola da vida”, lembrou ele dia desses numa entrevista.

E antes de completar 18 anos, menor ainda, em 1965, foi contratado para trabalhar no Banco Moreira Sales, hoje Itaú-Unibanco. Por lá, iniciou como contínuo, e teve um crescimento muito rápido, de promoções. De contínuo externo, passou para contínuo interno, depois funcionário, chefe de seção, procurador e depois contador. Depois, foi convidado para assumir a gerência e, por influência do seu pai, ele queria trabalhar nas questões ligadas ao cooperativismo, que culmina com a criação do banco da Coplacana.

E naqueles tempos já tinha minha vida vivida parte na cidade, mas vivia ainda na zona rural. E lá com os amigos eu jogava futebol, dirigia a equipe do Brasil F.C., lá da estação Experimental de Cana, onde tem um belo estádio hoje, que ele também ajudou a construir e inaugurar, junto com o diretor da estação na época, dr. Homero Correa de Arruda. Dedicou parte da sua vida também para o esporte, jogando e sendo dirigente. Naqueles anos já paquerava, tinha as namoradinhas, e as vezes chegava a ter mais de uma ao mesmo tempo, mas isso são lembranças do passado.

No Banco Moreira Sales, depois Unibanco, hoje Itaú, de Piracicaba e depois enveredou pela carreira do Cooperativismo, a partir da Associação dos Fornecedores de Cana de Piracicaba, que viria a desdobrar-se em Coplacana. Depois dos primeiros cinco anos no banco, foi ser gerente contratado pela Coplacana para tocar a seção bancária da entidade, que funcionou até 1964 quando o governo fez a reforma bancária e extinguiu as seções bancárias e criou as cooperativas de crédito, dentre elas a nossa que era a Cooperativa dos fornecedores de Cana de Piracicaba, em 1969. Essa cooperativa nasceu, e ele participou do início dela, da fundação e foi contratado como gerente por três anos. Na primeira eleição candidatou-se a diretor gerente, foi eleito e permaneceu durante 23 anos, com mandatos eletivos a cada dois anos. E depois continuou na presidência da Cooperativa, por mais 25 anos.

Após o período no Moreira Salles, passou a trabalhar na sessão bancária da Associação dos Fornecedores de Cana de Piracicaba, cuja sede também ficava no centro da cidade, na rua XV de Novembro, nas proximidades do terminal de ônibus urbanos, próximo da Rua Boa Morte. A Associação, posteriormente transformada na Cooperativa dos Plantadores de Cana do Estado de São Paulo, na época já tinha 15 anos de existência e naquele período o Governo Federal autorizava as Associações de Classe a terem suas próprias seções bancárias e José Coral assumiu o cargo de gerente.



Santinho do candidato a vereador em Piracicaba.

Mais adiante, em 1965, o Banco Central do Governo Federal, autorizou a criação da Cooperativa de Crédito Rural dos fornecedores de Cana e Agropecuaristas da Região de Piracicaba, denominada Cocrefocapi, que evoluiu e hoje chama-se Sistema de Cooperativas de Crédito do Brasil (Sicoob/Cocrefocapi). Eleito em 1973 para o cargo de diretor gerente deste segmento, atuou no cargo por 20 anos, tendo sido eleito presidente da Cooperativa em 1996, onde atua até os dias atuais, tendo passado por diversos cargos diretivos.

O projeto consolidou-se através de parcerias com a Associação Comercial e Industrial de

Piracicaba, Acipi e o Sindicato das Indústrias Metalúrgicas de Piracicaba, Simespi. Da antiga sede da Rua XV a Cooperativa teve um segundo prédio, na Avenida Armando de Salles Oliveira, esquina da rua D. Pedro I e hoje está estabelecida no Centro Canagro, que homenageia "José Coral", com o seu nome, na Avenida Comendador Luciano Guidotti, bairro Caxambu em Piracicaba.

Hoje são mais de milhares de associados e possui vários pontos de atendimento espalhados pela cidade. Nesses 58 anos de atividades o projeto estendeu-se também para os estados, com mais 22 unida-

des nos Estados de São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso e Goiás, todos eles fortíssimos no agro negócio. No princípio eram apenas 20 associados.

Coral lembra que para além da cana-de-açúcar, que deu origem ao processo, os associados de hoje também

produzem, milho, soja, gado e leite. E que a Cooperativa possui hoje uma unidade de grãos com seis silos para milho e outros seis para soja. A estratégia para estocagem, comercialização dos produtos de forma unificada, beneficiou a todos.

Linha do Tempo

- 18 DE NOVEMBRO DE 1940, nasceu em Piracicaba
- 1965- 1969 - Gerente do Banco Moreira Sales (Unibanco-Itaú)
- 1969 - 1972 - Gerente contratado - Sicoob/Cocrefocapi,
- 1973 - 1995 - Eleito Diretor Gerente do Sicoob/Cocrafocapi
- 1996 - Atual - Presidente do Sicoob/Cocrefocapi
- 1977 - 1988 - Vereador por dois mandatos no Município de Piracicaba
- 1985 a 1991 - Diretor Gerente da Coplacana
- 1991 - 1994 - Eleito Vice Presidente da Afocapi
- 1994 - 2012 - Eleito Presidente da Coplacana
- 1994 - Atual - Eleito Presidente da Afocapi
- 1995 - 1998 - Presidente da Orplana
- 1998 - 1999 - Presidente da Consecana
- 1991 - 1994 - Eleito Presidente do Sindirpi,
- 1994 - 2012 - Eleito 1º Secretário do Sindirpi,
- 2008 - Em 27 de abril, recebeu o título de cidadão Piracicabanus Praeclarus, pela Câmara de Piracicaba, concedido pelo vereador André Bandeira,
- 2012 - Atual - Eleito Presidente do Sindirpi
- 2012 - Atual - Eleito Vice Presidente da Coplacana,
- 2012 - Atual - Membro do Funseg, Fundo de Segurança de Piracicaba,
- Há 42 anos, membro do Rotary Clube de vila Rezende, onde ocupou vários cargos
- 2015 - Desde 17 de março, por indicação do Vereador Gilmar Rota, recebeu a Medalha do Mérito Legislativo da Câmara Municipal de Piracicaba
- 2022 - Eleito Conselheiro do E.C. XV de Novembro de Piracicaba, clube onde atua há 60 anos.



Foto de Encontro Nacional de Vereadores, ao lado de ilustres personagens da política local como Ari Pedroso, José Alcarde Correa, Braz Rosilho, Geraldo Bernardino, Messias Galdino, entre outros.



CAFÉ CO DORFO

MUSICA




Adolpho Queiroz - Elisabete Bertolini


14/03/2024


18 HRS



Claudemir e Moisés


Portal Nova 15

www.nova15piracicaba.com.br

Boleto parcelado pode ajudar a ganhar escala no digital

Infoprodutores podem alavancar resultados em cerca de 30% oferecendo opção de pagamento

Nada mais fácil do que o mundo digital para quem quer escalar um produto, afinal, cursos, softwares e documentos eletrônicos podem ser facilmente replicados e distribuídos em larga escala sem qualquer barreira geográfica. Porém, dependendo do cenário, a falta de oferecimento de meios de pagamento adequados, especialmente do boleto parcelado, pode prejudicar o ganho de escala.

Segundo Reinaldo Boesso, especialista financeiro e CEO da TMB Educação, fintech, a maior parte das pessoas deixa de comprar na internet por não ter o meio de pagamento disponível. “Uma pesquisa realizada em 2022 mostrou que isso ocorre com cerca de 80% das pessoas e, analisando o cenário brasileiro, observamos que boa parte do público comprador ou não possui cartão de crédito ou não tem limite suficiente para realizar uma aquisição de maior valor”, afirma.

O especialista explica que, no Brasil, 78% da população está endividada, 43% está com nome sujo e que o limite médio do



Foto: Banco de Imagem

Ao oferecer a opção de boleto parcelado, o infoprodutor pode ter alavancagem de 30% no resultado

“...é compreensível e necessário que o mercado digital passe por mudanças com relação às formas de pagamento de infoprodutos. Já percebemos que tanto grandes empresas quanto grandes influenciadores já notaram isso”

cartão de crédito do brasileiro é de apenas R\$ 1400,00. “Neste cenário, é compreensível e necessário que o mercado digital passe por mudanças com relação às formas de pagamento de infoprodutos. Já percebemos que tanto grandes empresas quanto grandes influenciadores já notaram isso”, diz.

De acordo com Reinaldo Boesso, ao oferecer a opção de boleto parcelado, o infoprodutor pode ter alavancagem de 30% no resultado. “Isso porque ele pode passar a vender para quem não ia conseguir comprar ou por não ter cartão ou por não ter limite”, avalia. “Neste caso, a TMB consegue trazer uma base de forma segura para o infoprodutor e ajudar nas métricas, alavancando os resultados”, explica.

Boesso ainda lembra que muitas pessoas sentem-se excluídas pela barreira do pagamento único e imediato. “Com o boleto parcelado, é possível oferecer um curso ou um infoproduto qualquer para um público mais vasto e diversificado, promovendo a inclusão e expandindo horizontes. Ou seja, é a possibilidade de crescer sendo mais flexível e criando uma conexão com um público que muitos estão ignorando”, conclui.

Liberar o país das amarras para poder crescer



Carlos Rodolfo Schneider
empresário

As despesas correntes, isto é, os gastos para manter a máquina pública, têm crescido nas últimas décadas. Isso tem forçado o aumento da carga tributária, que passou da faixa de 25% do PIB na década de 1990, para 33% a 35% nos últimos anos.

Além disso, levou a uma redução na taxa de investimentos de 25% para o intervalo de 15% a 18%. Investimentos em infraestrutura, fundamentais para que o país possa crescer, caíram de 5% do PIB para perto de 1%, o que não é suficiente nem para repor a depreciação do que aí está.

Além disso, o governo, em muitas ocasiões, tem captado parcela relevante da poupança da sociedade para se financiar, o que pressiona a taxa de juros, outro importante componente do pesado Custo Brasil.

Para melhorar o ambiente de negócios, temos que continuar fazendo mudanças, reformas micro e macroeconômicas, que preparem o país a liberar-se da armadilha da renda média.

“Para melhorar o ambiente de negócios, temos que continuar fazendo mudanças, reformas micro e macroeconômicas, que preparem o país a liberar-se da armadilha da renda média”

Já fizemos importantes avanços com as reformas previdenciária e trabalhista, e temos agora uma grande oportunidade de avançar numa reforma tributária, mesmo que parcial, para simplificar a caótica estrutura de impostos.

Muitas das amarras podem ser resolvidas com reformas infraconstitucionais, de mais fácil aprovação, a exemplo das já aprovadas Lei de Liberdade Econômica, independência do Banco Central e minirreforma política, que restabeleceu a cláusula de barreira, privatização da Eletro-

brás.

Temos que aumentar o ritmo de ajustes, dada a ainda grande defasagem em relação às economias mais eficientes. A própria Reforma Tributária precisa ter uma segunda tranche de simplificações, e um importante esforço para redução da pesada carga de impostos, a mais elevada entre os países emergentes, que penaliza empresas e famílias brasileiras.

Isso requer que o Estado precise de menos recursos, isto é, que o gasto público seja mais eficiente. A tão aguardada Reforma Administrativa é um passo importante nessa direção, juntamente com medidas apenas gerenciais, que melhorem processos administrativos.

O poder público deve aprender a fazer mais com menos, para que também a sociedade consiga fazer mais, e especialmente o setor industrial, o mais dinâmico da economia, possa cumprir o seu potencial de contribuir com o desenvolvimento do nosso país.

RIVANA
PADARIA DELICATESSEN
— Desde 1997 —

☎ 3422-0800 | 📍 AV INDEPENDÊNCIA 1281
📱 @PADARIA.RIVANA | 📍 PADARIA RIVANA

ESTAMOS CONTRATANDO

CAIXA e BALCONISTA

CONTATO | (19) 97162-6148

Hyundai confirma: IONIQ 5 e Palisade chegam este ano ao Brasil

Com a atualização da parceria com o Grupo CAO, subsidiária brasileira da fabricante sul-coreana vai coordenar desde a importação até a distribuição final de todo o portfólio de veículos Hyundai

A Hyundai Motor Brasil confirma a chegada de dois modelos importados para o Brasil no segundo semestre deste ano. São eles o crossover 100% elétrico IONIQ 5 e o SUV de grande porte Palisade, na versão de 8 lugares, único de seu segmento no país. Ambos serão trazidos do Coreia do Sul e marcam a atualização da parceria entre Hyundai e CAO no Brasil. A partir de agora, a subsidiária brasileira da fabricante sul-coreana vai coordenar desde a importação até a distribuição final de todo o portfólio de veículos da marca.

Um terceiro modelo será confirmado nos próximos meses. Entre as opções estão os SUVs KONA e Santa Fé em suas variáveis de propulsão a combustão, híbrida ou elétrica. Também há espaço para outros modelos, principalmente aqueles que já construíram forte imagem junto ao consumidor brasileiro, como os sedans Elantra, Sonata e Azera; e o SUV Tucson.

“Todo o portfólio global da Hyundai terá sua comercialização no Brasil agilizada, respondendo ao momento atual, de elevada competitividade e crescente eletrificação do setor automotivo. Com isso, vamos promover de maneira mais efetiva a visão da Hyundai de Progresso para a Humanidade uma vez que diversas soluções de mobilidade inteligente também estão sendo consideradas”, diz Airton Cousseau, presidente e CEO da Hyundai Motor Brasil e Hyundai Motor

Américas Central e do Sul.

Além da importação, o novo modelo de negócio para a marca Hyundai no Brasil compreende a produção de veículos em Piracicaba (SP) pela Hyundai e a produção de veículos em Anápolis (GO) pela CAO. Na fábrica paulista, seguem sendo produzidos a família HB20 e o SUV CRETA. No estado goiano, a CAO retomará a produção de uma versão nacional atualizada do SUV Tucson e o caminhão HR, também atualizado. As capacidades de produção das duas fábricas serão utilizadas estrategicamente para melhor atender a demanda do mercado nacional e internacional.

“Teremos para o Brasil, já este ano, uma oferta de produtos que vai do HB20 ao Palisade, incluindo opções eletrificadas como o IONIQ 5. Também voltaremos a atuar fortemente nos veículos comerciais com um modelo que foi um grande campeão de vendas em sua categoria, o HR. E o consumidor encontrará todos os modelos nas 250 lojas de nossa rede unificada”, acrescenta Cousseau.

A versão atualizada do SUV Tucson nacional já começa a ser vendida neste segundo trimestre, trazendo um pacote bastante recheado de itens de conforto e conveniência em uma única opção de configuração. O caminhão HR também tem início das vendas no segundo trimestre e virá em uma única configuração. IONIQ



5 e Palisade terão campanha de pré-venda prevista para o começo do segundo semestre. Preços serão informados mais adiante.

Junto com a renovação da

oferta de modelos importados, que contempla neste momento três lançamentos este ano, a Hyundai vai ampliar a gama de produtos produzidos localmente na fábrica da CAO em Anápolis. Já em 2025 serão anunciados dois novos modelos Hyundai a serem fabricados pela CAO no Brasil.

Parceria atualizada

Com a atualização da parceria entre Hyundai Motor Brasil Montadora de Automóveis (HMB) e a CAO Montadora de Veículos, a CAO terá participação monetária em todas as importações feitas pela Hyundai. O grupo brasileiro também será remunerado pela disponibilização da sua capacidade de produção em Anápolis e por cada unidade produzida.

O Grupo CAO seguirá com o maior número de concessionárias Hyundai no Brasil, com 46 lojas. Com essa quantidade de pontos de venda, a CAO con-

tinuará a ter a maior participação no volume de veículos da marca comercializados no País.

Opções de financiamento para todos os modelos

O Banco Hyundai, banco oficial da montadora no Brasil, vai oferecer os mesmos produtos financeiros para todos os modelos da marca, sejam eles importados ou produzidos no Brasil. Uma das principais opções é o Compra Certa Hyundai, programa financeiro em que o cliente dá uma pequena entrada e paga parcelas reduzidas, menores do que as de um financiamento tradicional.

Independente do modelo escolhido, os clientes podem ter seu crédito aprovado 100% online pelo site da Hyundai, por meio da função Click to Buy. Para tanto, basta selecionar o veículo desejado, inserir dados pessoais e solicitar a aprovação, de maneira simples e rápida.

Santa Fé



Portfólio renovado com modelos icônicos da marca este ano

IONIQ 5 – Veículo mais premiado da Hyundai no mundo em tempos recentes, o IONIQ 5 estabelece a referência da marca sul-coreana para redefinir o estilo de vida moderno, através da mobilidade elétrica, com recursos sustentáveis e inovadores. Em 2022, foi eleito, entre outras premiações, como o “Carro Mundial do Ano”, o “Carro Elétrico Mundial do Ano” e o “Melhor Design de Carro Mundial do Ano”. Construído sob a plataforma global de veículos elétricos da Hyundai E-GMP, possui carregamento ultrarrápido e sistema Vehicle-to-Load (V2L), que permite funcionar, por exemplo, outros dispositivos de uso doméstico, com a mesma voltagem residencial (110v ou 220v).



IONIQ 5

Palisade



Palisade – O Hyundai Palisade desfruta da posição de SUV de luxo icônico da fabricante coreana e oferece ao condutor uma experiência completa de conforto e tecnologia, sendo no dia a dia ou em grandes viagens. Na configuração importada para o Brasil, será o único SUV de 8 lugares no mercado. Com design robusto, traz interior que preza pela sensação de relaxamento e conforto, com recursos premium como o Ergo Motion Seat, que massageia e ajusta a postura do condutor, e o Remote Smart Parking Drive, com o qual é possível manobrar o carro em espaços apertados estando fora do veículo.

Tucson – O Hyundai Tucson apresenta a evolução da família de um dos SUVs mais conhecidos do Brasil. Produzido na planta de Anápolis (GO), traz design exterior atualizado, moderno e extremamente atraente, incluindo contornos esportivos que geram uma aparência de maior robustez. Conta agora com itens como botão de partida (Start/Stop), acesso ao veículo sem uso de chave (Smart Entry), ajuste de altura e profundidade da coluna de direção, ar-condicionado Dual Zone, central de entretenimento com tela touch de 7 polegadas, conectividade Android Auto e Carplay e Bluetooth, carregador de celular por indução, sensor crepuscular, retrovisores externos com desembaçador, Controle Eletrônico de Estabilidade (ESP), assistente em aclives e declives (Controle de Tração - TCS) e sistema de monitoramento de pressão dos pneus.

Tucson



Caminhão HR



Caminhão HR – O Hyundai HR é o veículo comercial pensado para o trabalho pesado do dia a dia nas cidades. Produzido em Anápolis (GO), apresenta em sua versão atualizada a introdução de itens como seleção de tração 2WD/4WD e adequação aos níveis de emissões determinados pelo Proconve L7. Com a maior capacidade de carga da sua categoria, 2.004 kg, o modelo é equipado com motor 2.5 litros Turbo Diesel, combinado ao câmbio manual de 6 marchas e torque máximo de 26 kgfm. O HR já ultrapassou a marca de 100 mil unidades no Brasil, dispensa a necessidade de o motorista ter habilitação específica para caminhões, podendo ser utilizada apenas a CNH na categoria B, e foi desenvolvido a fim de trafegar em grandes centros urbanos respeitando a legislação aplicável.

Vale a pena comprar um terreno para construir seu imóvel?



Frias Neto destaca vantagens de apostar neste investimento em qualidade de vida

A compra de um terreno pode trazer muitos benefícios para quem deseja personalizar sua casa da fundação à telha, oferecendo vantagens interessantes para que a negociação seja assertiva, mesmo que à primeira vista, optar por um terreno para construção pareça tarefa árdua. Por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis lista aqui uma série de informações que ressaltam o quão vantajosa pode ser essa aquisição:

Personalização total: Ao construir um imóvel a partir da planta, o comprador tem total poder de escolha sobre o design, funcionalidade, recursos e itens presentes. Desde o layout dos cômodos, até a valorização, por exemplo de iluminação natural, tudo aqui é decidido por quem está idealizando o projeto em seus mínimos detalhes. É importante lembrar que o auxílio de um arquiteto é essencial para que o projeto desejado seja realizado de maneira tranquila, sem dores de cabeça e prática!

Localização sob medida: Loteamentos e condomínios são uma excelente opção de localização para quem busca conforto, segurança e sofisticação sob medida. Muitos bairros em expansão, como o Campestre, estão recebendo loteamentos que têm o intuito de revitalizar o bairro, mantendo sua tradição. Hoje, este é um bairro que casa de maneira muito harmônica áreas residenciais e uma principal avenida que dá acesso aos mais variados tipos de comércio e serviço, sem abrir mão das áreas verdes, o que adiciona um plus quando se fala em qualidade de vida.



Foto Divulgação

A tendência no mercado imobiliário é que os imóveis, inclusive também os terrenos sem construção, se valorizem com o passar do tempo

Valorização do investimento: Áreas como o Campestre, mencionado no item anterior, estão em valorização por receberem novos projetos e empreendimentos que priorizam qualidade de vida. Escolher um bom terreno em uma área com potencial de desenvolvimento resulta em uma valorização ao longo do tempo.

Seu imóvel, no seu tempo: Ao comprar um terreno para construir, não é necessário se contentar com compromissos existentes, como reparos ou renovações que muitas vezes são essenciais em uma casa já construída. Idealizar o projeto garante que tudo seja feito conforme suas especificações desde o início.

Potencial de Rendimento: Além de construir o imóvel desejado, pode-se considerar investir

em terrenos para construção de imóveis para venda ou aluguel, e em casos de empreendimentos ou espaços que permitam imóveis comerciais, um novo projeto para alçar novos ganhos, ambas opções podem se tornar uma fonte adicional de renda ou uma estratégia de investimento a longo

prazo.

Ao analisar os pontos positivos, comprar um terreno é um bom investimento? Sem dúvidas! A Frias Neto ressalta que a tendência no mercado imobiliário é que os imóveis, inclusive também os terrenos sem construção, se valorizem com o passar do tempo.

Breve lançamento Piracicaba

O Parque dos Laranjais é um loteamento aberto que está chegando para adicionar ainda mais valor e qualidade de vida no bairro Campestre, combinando harmoniosamente amplitude, áreas verdes e conforto em lotes residenciais ou comerciais a partir de 200m² e o melhor de tudo, pronto para construir agora em 2024. O empreendimento conta com infraestrutura completa: asfalto com sinalização, rede de água, esgoto e drenagem, iluminação pública e espaços de lazer.

Este é um excelente investimento para quem conta com planejamento financeiro, além das parcelas no valor de R\$775,00, a compra também inclui a documentação gratuita, o que é um diferencial que destaca o Parque dos Laranjais dos novos empreendimentos.

Portanto, a peça-chave nessas investir em qualidade de vida é avaliar junto ao seu corretor especialista, seu objetivo e a assim, fazer a melhor escolha na hora de investir em qualidade de vida, construindo seu projeto ideal.

www.fggescon.com.br

FQ CONTABILIDADE SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS

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

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

SEU CONDOMÍNIO CONECTADO EM UM SÓ APP

- ABERTURA E FECHAMENTO DE PORTÕES REMOTAMENTE
- HISTÓRICO DE ACESSO
- AGENDAMENTO DE ÁREAS COMUNS
- AUTORIZAÇÃO DE PESSOAS E VEÍCULOS
- MONITORAMENTO DE ACESSO
- CONTROLE DE ENTREGAS E OBJETOS
- NOTIFICAÇÕES PERSONALIZADAS

(19) 3437.2776
condominios@smdsolucoes.com.br
smd.condominios
Av. Dr. Paulo de Moraes, 890
Piracicaba/SP

Grupo BOM JESUS
Assistência Funeral

Atendimento 24h
(19) 3422-7617

Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.

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

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

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

www.bomjesuspiracicaba.com.br

SR. EDISON PEREIRA RAMOS, Faleceu dia 01pp na cidade de Piracicaba, aos 67 anos de idade. Era filho do Sr. Euripedes Duette Ramos e da Sra. Ivandir Pereira Ramos, falecidos. Deixa os filhos: Emerson Lourenço Ramos, Everson Lourenço Ramos casado com Tairana Codogno Ramos, Miariane Cristina Lourenço Ramos e Ederson Lourenço Ramos. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 02pp às 15:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 2, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUIZA CERIGATTO DO ROZARIO, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era viúva do Sr. Benedito do Rozario. Era filha do Sr. João Cerigatto e da Sra. Eugenia Zoletti, falecidos. Deixa os filhos: Maria Jose Rozario Fray, Laurinda Rozario Grillo, Francisco Carlos Rozario casado com Nilce Bento Rozario, Antonio Jose do Rozario casado com Roseli Geremias Rozario, Paulo Sergio Rozario casado com Fatima Ramalho Rozario. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 02pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE MARAFON, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 89 anos de idade e era viúvo da Sra. Zenaide Checoli Marafon. Era filho do Sr. Antonio Marafon e da Sra. Maria Leite Marafon, falecidos. Deixa os filhos: Jose Marafon Junior casado com Rosa Maria Brieda Marafon, Gisele Marafon casada com João Lopes Lima, Jelson Marafon casado com Daniela Navarro, Gláucia Marafon casada com Cesar Augusto Gaia, James Marafon casado com Vivian Cazele, João Marafon e Marcos Marafon. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 02pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 5, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ROSANGELA APARECIDA GOMES DA SILVA, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 54 anos de idade e era casada com o Sr. Juarez Gomes da Silva. Era filha do Sr. Clemente da Silva e da Sra. Vitalina Rodrigues da Silva, falecida. Deixa os filhos: Jhonatas da Silva - (falecido), Anna Karoline Silva, Felipe Alexandre da Silva casado com Regiane. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 1, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. PEDRO NARDELLI, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era casado com a Sra. Antonia Bombo Nardelli. Era filho do Sr. André Nardelli e da Sra. Maria Gobbo, falecidos. Deixa os filhos: Valdir Nardelli casado com Denise M. C. M. Nardelli, Ivanilde Nardelli Jorge casada com Marcos Jorge, Claudemir Nardelli casado com Alessandra Nardelli. Deixa netos, bisneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp às 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 2, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ZILDA FANTINATI CONSTANTINOV, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade e era viúva do Sr. Juan Constantinov, era filha do Sr. Narciso Fantinati e da Sra. Hercília Chirullo, falecidos. Deixou os filhos: Reginaldo Constantinov; Eduardo Constantinov. Deixa ainda os netos: Victor Constantinov, Victoria Constantinov, Lais Zurk Constantinov e a bisneta: Aurora Olegario Constantinov, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp às 12:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, seguindo para o Cemitério da Saudade - Cerâmica em São Caetano do Sul. A família

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

SR. JOSÉ DONIZETTI FORNASIARI, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 66 anos de idade e era filho do Sr. Rondino Fornasiari e da Sra. Benedita Nori, falecidos. Deixa as filhas: Ana Paula Fornasiari Rodrigues casada com Antonio Rodrigues, Maíra Sanches Fornasiari casada com Leandro R. Deziderio. Deixa enteado: Eduardo de Souza casado com Alessandra C. M. de Souza, Juliana de Souza Gil casada com Bruno P. Gil, deixa netos, irmãos, cunhados, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. JULIANA FERRAZ CASTANHO, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 41 anos de idade e era filha do Sr. Darci Ferraz Castanho e da Sra. Euridice Teixeira da Cruz Castanho. Deixou a filha Ana Julia da Cruz Castanho Meneguetti Baldo, irmãos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 11:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório do Parque da Ressurreição - Sala C, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUCIO CLEMENTE, Faleceu dia 03pp, aos 76 anos de idade e era casado com a Sra. Luiza Antonia Rodrigues Clemente. Era filho do Sr. Herminio Clemente e da Sra. Ana Boni. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp às 13:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório do Parque da Ressurreição - Sala B, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. REGINALDO POLETO, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 66 anos de idade e era filho do Sr. Antonio Poletto e da Sra. Francisca Duarte Poletto, falecidos. Deixa demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 04pp na Sala Safira no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 15:00hs até as 17:30hs, em seguida houve a Cerimônia de homenagens póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ESMERALDA LYDIA CORRENTE CESTA, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 99 anos de idade e era viúva do Sr. Attilio Cesta. Era filha do Sr. Jose Corrente e da Sra. Amelia Grande, falecidos. Deixou os filhos: Noelir Cesta; Claudio Jose Cesta; Maria de Fatima Cesta Braga. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE HAMILTON CAVALCANTE DOS SANTOS, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era casado com a Sra. Laci de Almeida dos Santos. Era filho do Sr. Severino Alves dos Santos; falecido e da Sra. Iraci Cavalcante dos Santos. Deixou os filhos: Priscila dos Santos Alcarde casada com André Alcarde; Helton Cavalcante dos Santos casado com Laira Geane de Oliveira Cassiano. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 17:00 horas saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA BERNADETE DE ALMEIDA CAMPION CARVALHO, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 61 anos de idade e era casada com o Sr. Valdenei Dias de Carvalho. Era filha do Sr. Aristides Campion, falecido e da Sra. Nair de Almeida Campion. Deixa as filhas: Andreia Dias de Carvalho Moreira casada com Manoel Moreira Silva, Adriana Dias de Carvalho casada com Roger Theodoro. Deixa netos, irmãos, demais parentes e amigos. O Velório ocorreu

dia 05pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 07:30hs. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 14:00hs, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOÃO CASAGRANDE, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 76 anos de idade, era viúvo da Sra. Maria Márcia Andersen Casagrande, casado em 2ª núpcias com a Sra. Maria Beatriz Ometto. Era filho do Sr. Eugenio Casagrande e da Sra. Anna Tolotti Casagrande, falecidos. Deixa os filhos: Alice Andersen Casagrande, Catia Andersen Casagrande casada com Almir Ribeiro dos Santos, Cintia Andersen Casagrande Pedroso casada com Antonio Roberto Pedroso. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA IRENE MARTINS DE SOUZA, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade, era filha do Sr. Francisco Martins de Souza e da Sra. Rosa Maria da Conceição, falecidos. Deixa os filhos: André Martins de Souza, Ana Celia Martins de Souza, Luiz Carlos Martins de Souza, Antonio Luiz Martins de Souza. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp às 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOÃO JOSÉ MARCHINI, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Bernardete Capucim Marchini. Era filho do Sr. Luiz Marchini e da Sra. Margarida Razeira Marchini, falecidos. Deixa os filhos: Ana Paula Marchini, Gustavo Marchini casado com Rute Palmero, Juliano Marchini. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. FRANCISCO DOS SANTOS, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era filho do Sr. Sebastião dos Santos e da Sra. Maria Aparecida dos Santos, falecidos. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. VANDA MARIA DO NASCIMENTO OLIVEIRA, Faleceu dia 05pp na cidade de Charqueada, aos 70 anos de idade e era casada com o Sr. João de Oliveira Neto. Era filha do Sr. Benedito Hilario do Nascimento e da Sra. Maria Aparecida Mateus do Nascimento. Deixa os filhos: Maria Aparecida de Oliveira, Katia Aparecida de Oliveira, Andre Aparecido de Oliveira, Vagner Aparecido de Oliveira. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO SEBASTIÃO DE TOLEDO, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Cecília Torchetto de Toledo. Era filho do Sr. José Pires de Toledo e da Sra. Ana Martins de Toledo, falecidos. Deixa os filhos: Ivan Carlos de Toledo casado com Paula Cristina Mendes de Toledo, Viviane Cristina de Toledo Andrade casada Rubervane Correia de Andrade. Deixa 02 netas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 14:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 04, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSUE MONTEIRO MARTINS - Faleceu

dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 71 anos de idade e era casado com Sra. Aparecida Elisabete Bragaia Martins. Era filho do Sr. João Martins de Oliveira e da Sra. Odília Monteiro Martins, falecidos. Deixa os filhos: Cesar Bragaia Martins casado com Adenise Bonametti, Alex Bragaia Martins, Lilian Elisabete Bragaia Martins Davanzo casada com Fabio Roberto Davanzo, Aline Bragaia Martins de Carvalho casada com Dirlei Costa de Carvalho, Willian Bragaia Martins, Kássia Bragaia Martins. Deixa netos, bisneta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala - Premium, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA INÊS ANGELI FURLANI - Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era viúva do Sr. José Armando Furlani Junior. Era filha do Sr. Luiz Angeli e da Sra. Emilia Rubin Angeli, falecidos. Deixa os filhos: Patricia Cristina Angeli Furlani, Carlos Eduardo Angeli Furlani casado com Ana Caroline A. Furlani. Deixa o neto: Tiago A. Furlani. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério Parque da Ressurreição - Sala D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. GENI MIRANDA BACCHIN, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 80 anos de idade e era viúva em 1ª núpcias do Sr. Jose Rossi e viúva em 2ª núpcias do Sr. Reinaldo Bacchin. Era filha do Sr. Antônio Valério Miranda e da Sra. Angelina Ribeiro, falecidos. Deixa os filhos: Adalberto Reinaldo Miranda Rossi, Jose Roberto Miranda Rossi, falecido, Paulo Cesar Miranda Rossi, falecido. Deixa netos e bisnetos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 17:00 horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 02 seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ANA MARIA DE AGUIAR LEOPOLDINO, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era viúva do Sr. João Leopoldino. Era filha do Sr. João de Aguiar e da Sra. Maria das Dores Correa, falecidos. Deixa os filhos: Sandra Aparecida Leopoldino, Marcelo Geraldo Leopoldino casado com Luciana Cristina Vicente Leopoldino e Paulo Henrique Leopoldino. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala - 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSUE MONTEIRO MARTINS - Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 71 anos de idade e era casado com Sra. Aparecida Elisabete Bragaia Martins. Era filho do Sr. João Martins de Oliveira e da Sra. Odília Monteiro Martins, falecidos. Deixa os filhos: Cesar Bragaia Martins casado com Adenise Bonametti, Alex Bragaia Martins, Lilian Elisabete Bragaia Martins Davanzo casada com Fabio Roberto Davanzo, Aline Bragaia Martins de Carvalho casada com Dirlei Costa de Carvalho, Willian Bragaia Martins, Kássia Bragaia Martins. Deixa netos, bisneta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala - Premium, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. TEREZINHA APARECIDA DE JESUS PINTO, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade. Era filha do Sr. Manoel Pinto e da Sra. Francisca Martins dos Santos, falecidos. Deixa os filhos: Everaldo Francisco Campeão casado com Cintia Rizzato Campeão, Ronita Aparecida Campeão, Heraldo Beline Campeão(falecido), Angelita Campeão, Lais Helena Silva.

Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 12:30 horas, seguindo para o Ce-

mitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LOURDES BENEDITA GOMITRE DANIEL, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade. Era filha do Sr. Manoel Gomitre e da Sra. Isabel Lourenço da Silva, falecidos. Deixa as filhas: Flavia Aparecida Daniel da Silva casada com Bernardo Galdino da Silva e Camila Elisabete Daniel da Silva casada com José Roberto Pereira da Silva. Deixa os netos: Bianca, Joice, Mateus, Arthur e Heitor, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 07pp das 07:30hs até as 16:00 horas no Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Crematório - Memorial Metropolitano de Piracicaba. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE MARIA DA SILVA, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 94 anos de idade e era casado com a Sra. Sebastiana Moraes da Silva. Era filho do Sr. João da Silva Filho e da Sra. Emilia Vieira da Silva, falecidos. Deixa os filhos: Lucia Helena da Silva Miglioranza casada com Edison Miglioranza, Irineu da Silva casada com Marli Oste da Silva, Celia Cristina da Silva Bartier casada com João Carlos Bartier. Deixa netos, bisnetos, tataraneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 16:00 horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus.

SRA. EMILIA MARTINES DE SOUSA, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era viúva do Sr. Benedito Jose de Sousa. E era filha do Sr. Antonio Martines e da Sra. Afonsa Santos, falecidos. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 13:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM - CESAR BARRIQUELO DE ANDRADE, Faleceu dia 07pp na cidade de Capivari, aos 23 anos de idade e era casado com Angelica Aparecida Dias Rodrigues. Era filho Sr. José Batista de Andrade, falecido e da Sra. Sandra Susilene Barriquelo. Deixou os filhos: Ravi e Mateus. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp às 09:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Capivari. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA DE LOURDES CAMPAGNOL, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade. Era filha do Sr. Fausto Campagnol e da Sra. Carolina Damiani, falecidos. Deixa os filhos: Vilma Campagnol, Antonio Campagnol e Jose Campagnol. Deixa demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado dia 08pp para o Memorial Metropolitano de Piracicaba. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. NIVALDO CESAR GOMES, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era casado com a Sra. Helenita Rocha Gomes. Era filho do Sr. Otacílio Gomes e da Sra. Alzira Cesar Gomes, falecidos. Deixa os filhos: Lilian Rocha Gomes casada com Estevão Ker, Douglas Marcelo Rocha Gomes. Deixa 1 neta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 16:30hs saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala Premium, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

SR. FRANCISCO ENEAS PEREIRA, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade. Era filho da Sra. Maria Cecilia da Conceição, falecida. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 10:30hs saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 1, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

REVISTA
UUs

10 de março de 2024

Anna Maria Meirelles de Mattos

A dama de ferro do rádio
piracicabano falou para a PiraCult

Saúde

*Paralisia facial: por que
(e quando) acontece?*

Filhos

*Mitos e as verdades
sobre os piolhos*

Moda

*Cortes de cabelo que vão
bombar em 2024*

Decor

*Transformação de apê dos
anos 1970 em jóia
contemporânea*

“

A gente precisa fazer aquilo que a gente gosta, porque daí sempre é uma coisa bem feita.

”



O rádio é eterno!

Anna Maria Meirelles de Mattos, diretora das rádios Educadora e Jovem Pan; em entrevista exclusiva ao jornalista Maurício Ribeiro.

Us

Meu nome é Anna Maria Meirelles Mattos, tenho 88 anos, e estou a frente da família que dirige as rádios Educadora e Jovem Pan aqui em Piracicaba. Eu sou de uma época que mulher não trabalhava, mesmo. Eu lembro da família do meu avô, que teve 10 filhas e nenhuma trabalhava. Eu comecei a estudar, me formei professora, e quis ir trabalhar. Foi uma luta, também porque eu era a mais velha da família.

Mas eu fui, e me aposentei como professora. Um dia, meu pai já estava meio cansado, e falou assim: “eu vou pedir para você dar uma mãozinha na rádio”. A emissora, na época, era lá na Rua Governador. E eu fui! Fui ficando, fui ficando; e meu pai dizia assim: “você fica uns tempos, depois, você para”. Eu não parei ainda; estou até pensando em parar, mas não dá certo. Então, a gente vai ficando; mas é muito gostoso!

O Jairo, meu marido, foi um dos fundadores da Educadora. O fundador primordial foi o Dr. Ernesto Pereira Lopes, de São Carlos, que era deputado; e quando ele viu que podia abrir uma rádio em Piracicaba, ele ligou para papai. A filha dele já era casada com meu irmão, e aí fizeram toda papelada e conseguiram a rádio. Eram Dr. Ernesto, Jairo, meu pai, Dr. Losso (do Jornal de Piracicaba) e o professor Flávio Toledo Piza, que são os fundadores aqui da emissora. Depois, foram saindo Doutor Losso, daí saiu o professor Flávio, saiu o Dr. Ernesto, que passou a parte dele para o meu irmão... E ficou só o Jairo. Com as aulas na ESALQ, ele teve que parar, daí ele se afastou um pouco; mas é o fundador da FM! Ele que conseguiu, e vinha de vez em quando, mas não foi assim uma pessoa que ficou mesmo aqui. Jairo deu muito desempenho para a rádio, mas o que ele gostava mais era de arte, de fazer muita escultura e pintura. O sonho dele era o Salão de Belas Artes! E tem mulheres que o sonho pode ser com rádio, ou com outro qualquer emprego, então o principal é fazer aquilo que você gosta. As mulheres que vão muito bem em rádio são aquelas que gostam de ler e de escrever. Eu já vi mulheres narrando futebol, então eu acho que tem espaço para todo mundo, e elas vão cada vez mais ocupar os espaços que elas puderem. Vamos procurar ser autênticas, fazer uma rádio para o “zé povão”, porque o rádio é para o povo, e daí vai dar tudo certo. Mulher tem muita garra, e quem vier vai conseguir fazer sempre uma rádio boa e que vai alegrar todo mundo.



Rogério Leme

Apesar da internet e da TV, a audiência do rádio continua muito boa. O rádio é gratuito, popular, e permanece ativo, sempre prestando serviço, seja de dia, seja de noite. Quem pode sempre tem o seu radinho ligado, e ele vai continuar pra sempre! Essa mudança de AM para FM, eu, Anna Maria, sou contra; porque eu gosto muito mais do AM! Gosto de pessoas falando,

conversando... Vamos ver no que vai dar. A gente tem que esperar para ver os frutos que vão surgir; mas o rádio vai continuar sempre, não tem perigo que ele termine.

Eu acho que a gente precisa fazer aquilo que a gente gosta, porque daí sempre é uma coisa bem feita. Agora, você ser forçado a fazer uma coisa que você não quer, nunca vai dar certo. E eu adoro isso aqui! Eu penso, agora mesmo, que a gente que já tá com pouco mais de idade, como eu, de parar. Mas tem dias que eu falo assim, “não, eu vou, porque é muito melhor aqui”. Aqui você conversa, e eu agora que eu sou sozinha... Então é gostoso. Mas o Jairinho e as meninas, a Teresa e a Gill; eles tocam a rádio brincando. Eu acho que eles gostam também. Eu mesma não sabia que eu ia ficar tanto tempo. É uma rádio familiar, e papai falava “vamos continuar sempre em família”. Tivemos ofertas para venda da Rádio até para um amigo nosso, de São Carlos, que tinha uma outra rádio e

que queria; mas papai não quis. Ele falou pra “não vender de jeito nenhum, a gente vai continuar”. Depois foram vindo o Jairinho, veio a Teresa, a Gill, também a Júlia... A Manu, que é a caçulinha da família, grava pra FM desde os 14 anos. Então, eu acho que eles têm mais é que continuar, mesmo, já que é uma rádio familiar. Apesar de que todos os que trabalham aqui a gente considera como família, como amigos. Tanta gente já passou por aqui... Gente famosa, grandes radialistas. Eu tenho funcionários aqui com mais de 33 anos de casa. Agora, um deles disse que vai se aposentar, me falou essa semana. Eu falei que tô pagando pra ver; ele vai ficar em casa fazendo o quê, não é? É o que eu penso: a gente tem que fazer alguma coisa nessa vida, e alguma coisa que a gente gosta. Eles estão aqui e eu sei que eles vão continuar, claro, mesmo que eu pare; mas é uma rádio que tem que ser da família até o dia que puder. Eles tocam a rádio brincando! Então, eu vou ficando por aqui. Vamos ver até quando. ■

Estelinha Bezerra

Conhecendo um pouco mais da influencer de 94 anos que foi capa da Revista Us no último domingo, 3 de março; e participou do Domingão com Huck, na Rede Globo

Me considero uma mulher intensa e alegre e já conheci o (quase) fim da vida algumas vezes. Quando moça, sofri um acidente de carro. Em 2019, tive um AVC que me rendeu um marca-passo, que carrego a passos cada vez mais lentos, sobrecarregados pelas doenças reumáticas. Com a morte do meu marido, em maio de 2003, conheci uma depressão severa. Na pandemia, em 2020, passei 14 dias, sozinha, em um quarto de hospital – com chances reduzidas de sobreviver à Covid. Em junho de 2023, tive trombozes e um novo AVC isquêmico que me tirou a fala. Calei-me por alguns dias – e por muito pouco não perdi a voz pra sempre. Voltei pra casa, falante, depois de uma intervenção muito delicada (e um pequeno sangramento cerebral). Em julho de 2023, voltei à UTI com uma embolia pulmonar cuja última (e única) opção de tratamento era anticoagular (mesmo sabendo dos altíssimos riscos que isso representaria para uma pessoa da minha idade). O que fiz? Arrisquei e optei por viver – como sempre fiz.

Nesse período, de junho de 2023 pra cá, decidi então viver novas experiências, motivada pelo meu filho. Me sinto cada vez mais viva, ativa e maravilhosamente bem pra contar minhas histórias – “até quando Deus permitir” – e meu filho, Josafá, puder gravar. A viagem de navio nasceu de um pedido meu para conhecer o apresentador Luciano Huck, que poderia me ajudar a realizar esse sonho. Meus dois maiores sonhos eram viajar de navio e voar de helicóptero. O primeiro eu já consegui!

A experiência do navio foi maravilhosa. Josafá começou a conversar com a equipe de produção em outubro de 2023. Um roteirista então o procurou e começaram, os dois, a trabalhar juntos na preparação de uma surpresa. No final de novembro fui conhecer o Luciano pessoalmente, sem saber de absolutamente nada. Meu filho havia guardado o segredo a sete chaves, escondendo de todos da família. Antes do encontro, sozinha em uma sala com o Josafá, cheguei a arriscar que a surpresa poderia ser Rodrigo Faro (mal eu sabia que estava sendo gravada e observada pela equipe do Domingão). Foi então que Luciano entrou na sala e me deu de presente o cruzeiro no navio do cantor Daniel – que aconteceu entre os dias 8 e 12 de dezembro. Foi conhecer o Luciano e começar a arrumar as malas pra me encontrar com as outras duas convidadas da viagem: Dona Dea Lucia, mãe do ator Paulo Gustavo, e a artista Lívia Andrade.

A vontade de conhecer um navio nasceu quando eu cheguei aqui em São Paulo, em 1979, e conheci uma senhora que me disse ter viajado até Fortaleza pelo mar. Naquela época, eu nunca havia sequer andando de avião – e fiquei pensando como seria chegar à minha terra (sou cearense) de navio. Não fazia ideia de como era um navio. Eu achava que era uma estrutura que tinha tudo que uma casa tem: água pra

beber, lençol pra se enrolar, cama para dormir. Uma das minhas filhas, que tinha feito um passeio desses recentemente, me disse que navios tinham restaurantes e áreas de lazer. Eu imaginava uma viagem segura, como de fato foi, com um comandante guiando o navio e outro, talvez, para ajudar.

Quando cheguei ao Porto de Santos já fiquei impressionada com o tamanho da embarcação. Da janela da van, já via que o navio tinha

muitos andares, como se fosse um hotel cinco estrelas flutuante. Meu filho me perguntou se eu não teria medo de enjoar na viagem. Mas para quem teve tantos filhos, enjoar não seria uma novidade. Mas eu estava tão ansiosa que não senti absolutamente nada, além de alegria. Já Josafá e Dona Dea ficaram extremamente enjoados. Durante os cinco dias, não paramos um segundo sequer – eu, Josafá e minha filha mais velha, a Eide. Os poucos momentos que ficávamos na cabine eram para se trocar ou dormir. O restante do dia, era gravando, comendo, subindo e descendo elevadores, visitando a estrutura do navio e assistindo aos shows.

Tive o prazer de ver o show do Daniel na lateral do palco, depois que ele me recebeu em seu camarim e me deu a imagem de Nossa Senhora estilizada. Eu tinha acabado de ler a história da vida dele e foi maravilhoso poder abraçá-lo, como se ele fosse um filho meu. Entre os momentos inesquecíveis estão meu primeiro encontro com a Dea no deck da piscina, o jantar que tive com Lívia Andrade, o show do Daniel e o vai e vem das gravações, com a equipe da Globo me levando para tudo quanto é lugar. Depois do navio, me

reencontrar com Luciano Huck foi muito especial. Que menino gente boa, doce, educado, gentil, atencioso.

O programa foi ao ar no dia 14 de janeiro (e ainda pode ser visto pela Globoplay). No dia, meu filho Josafá reuniu toda a família, fez camisetas com a frase “eu sem batom não sou ninguém” – que me fez ficar conhecida na internet –, encheu balões de batom e preparou um café da tarde pra que pudéssemos assistir juntos. Foi muito emocionante ver minha família vibrando por mim, cercada de filhos e filhas, netos e bisnetos. Aquele carinho, de verdade, era muito mais valioso que qualquer aparição na TV – afinal, o programa passa e a família fica.

No dia do programa, depois que foi ao ar, claro que teve aquele surto de ligações e mensagens para me dar parabéns, incluindo a volta de amigos que eu não via há muitos anos. Mas no geral, não houve mudanças drásticas na minha rotina. Não fiquei famosa – ainda! Mas Josafá me disse que o canal cresceu exatos 63.182 seguidores – o que mostra a força da audiência. Uma coisa que me chamou a atenção é que algumas pessoas me reconhecem na rua muito mais pelos vídeos do canal – e nem tanto por ter aparecido na Globo. ■



Estelinha foi a primeira entrevistada da série especial

Estes são os cortes de cabelo que vão bombar em 2024

As tendências de cortes de cabelo para este ano são fortemente influenciadas pelo glamour das passarelas

O cabelo é a moldura do rosto e, portanto, o corte ajuda a destacar ainda mais a beleza natural. Se você pensa em uma transformação visual, mas está indecisa sobre o que fazer, que tal apostar em um look da temporada?

As tendências de cortes

de cabelo para este ano são fortemente influenciadas pelo glamour das passarelas, com destaque para as semanas de moda de Paris e Nova York. Visuais desconstruídos, com efeitos molhados, têm sido a fonte de inspiração para os cortes contemporâneos e o uso criativo de

pomadas figura como um dos principais elementos para criar visuais modernos.

“Em um movimento retrô-chic, este ano deverá trazer à tona looks deslumbrantes, como os cortes cheios de movimento e a ‘franja à la Jane Birkin’. É uma verdadeira jornada

nostálgica e fashionista”, diz Tiago Parente, hairstylist e embaixador da GA. MA Italy.

Outro ponto interessante evidenciado por Tiago Parente é que a adaptabilidade aos diferentes tipos de texturas de cabelos está em alta. Isso porque, com a diminuição na

procura por escovas progressivas, os hairstylists têm maior liberdade para variar nos cortes, proporcionando opções dinâmicas e super personalizadas.

Veja, a seguir, três cortes que são forte tendência em 2024, segundo Parente:

1. Italian Bob: o novo corte de cabelo favorito das celebridades. É um chanel ligeiramente mais longo e estruturado na base, com camadas suaves e uma franja lateral mais curta, que conquista por sua elegância e versatilidade. O interessante é que este corte apresenta o repicado característico nas pontas, diferente do corte Chanel, por exemplo, que tem a base reta, compacta e sólida, sendo, portanto, uma opção moderna e refinada para quem busca uma mudança no visual, podendo ser estilizado de várias maneiras. Estilo, elegância e atitude definem o Italian Bob!



Fotos: Divulgação



2. Shaggy hair: o icônico estilo de Brigitte Bardot (anos 60) continua a inspirar cortes femininos. E o shaggy hair é um corte feito em várias camadas e com efeito repicado, principalmente na parte da frente. A ideia é causar um aspecto desarrumado na medida certa. Em sua versão clássica, os cabelos ficam na altura dos ombros, com franja na altura das sobrancelhas, levemente mais longa nas laterais. Outro componente deste corte cheio de estilo é a franja cortininha, que fica dividida ao meio e tem as laterais levemente mais compridas

3. Franjas em foco: são uma super tendência do ano, sendo uma forma versátil de transformar o visual sem ter que alterar drasticamente todo o corte. Franjas cortinhas e laterais são as favoritas, já que adicionam um toque de estilo e moldam elegantemente o rosto. O melhor é que elas podem ser usadas de várias formas: com o cabelo solto, preso, mais lisas, estilizadas e até mesmo ao natural.



“Em um movimento retrô-chic, este ano deverá trazer à tona looks deslumbrantes, como os cortes cheios de movimento e a ‘franja à la Jane Birkin’. É uma verdadeira jornada nostálgica e fashionista”

Paralisia facial: por que (e quando) acontece?

A cada ano, estima-se que 80 mil brasileiros convivam com o problema, que se manifesta principalmente pela boca torta e dificuldade para movimentar o rosto

Imagem: Banco de Imagem



A maioria dos casos de paralisia facial é transitória e existem vários tratamentos possíveis, a depender das causas

Imagine você acordar em um belo dia e, ao olhar para o espelho, deparar-se com o rosto paralisado ou mesmo disforme? Uma situação terrível, sem dúvida – que até parece coisa de cinema, novela. Mas não está restrita apenas à ficção, infelizmente.

A cada ano, estima-se que cerca de 80 mil brasileiros vivam esse drama, na vida real. A recomendação, aliás, a quem tiver problema do gênero, é ir imediatamente ao hospital. Na maioria das vezes, esses casos são reversíveis. Só que é preciso rapidez no diagnóstico – conforme explica José Ricardo Gurgel Testa, otorrinolaringologista do Hospital Paulista e especializado neste tipo de atendimento.

“A paralisia facial idiopática, também chamada de paralisia de Bell, é uma emergência médica e deve fazer o paciente procurar um pronto-socorro para o primeiro atendimento o quanto antes. A precocidade do diagnóstico e tratamento é fator crucial no resultado de melhora ou cura”, destaca o especialista, ao explicar que esse tipo de alteração está diretamente associada à inflamação ou inchaço do nervo facial.

“Quando afetado por alguma razão, esse nervo provoca sintomas como boca torta, dificuldade para movimentar o rosto e/ou falta de expressão em uma parte da face, o que também pode alterar de forma marcante a comunicação e a autoestima das pessoas”, enfatiza o médico.

As causas, entretanto, podem ter diferentes naturezas: estresse, baixa imunidade, mudança repentina de temperatura, doenças neoplásicas ou até mesmo idiopáticas – ou seja, sem causas definidas.

Tipos

Testa explica que há dois tipos principais de paralisias da face: as centrais – ou seja, do sistema nervoso central, que são decorrentes de AVC (acidente vascular cerebral), doenças degenerativas ou tumores; e as paralisias faciais periféricas, que podem ser traumáticas, infecciosas, congênitas, tumorais, metabólicas e também idiopáticas – conforme já destacado anteriormente.

“Cada uma tem um tipo específico de tratamento que deve ser orientado pelo médico. Alguns pacientes necessitam de exames auxiliares, como as audiometrias e impedanciometrias, exames de imagem (tomografia computadorizada e ressonância magnética) e eletrofisiológicos, além de exames laboratoriais, até chegar ao diagnóstico exato”, observa o especialista.

Na maioria das vezes, contudo, o diagnóstico da paralisia facial é feito por meio da observação médica. “O sintoma que mais chama a atenção é a perda súbita, parcial ou total dos movimentos de um lado da face, mal que pode agravar-se durante alguns dias seguidos.”

O médico também chama a atenção para sinais como boca torta, mais evidente quando se tenta sorrir; incapacidade de fechar completamente um dos olhos, de levantar uma das sobrancelhas ou de franzir a testa; dor ou formigamento na cabeça ou na mandíbula; e aumento da sensibilidade do som em um dos ouvidos, além alterações do paladar.

Tratamentos

Conforme Testa, a maioria dos casos de paralisia facial é transitória e existem vários tra-

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.

tamentos possíveis, a depender das causas. “O tratamento da paralisia facial periférica é sintomático e inclui o uso de medicamentos, fisioterapia e fonoaudiologia. Não existe uma conduta terapêutica padrão à doença. Depende de cada caso.”

A melhora, por sua vez, pode depender do tipo e da extensão do dano sofrido pelo nervo facial, das condições clínicas e da idade do paciente. Em grande parte dos casos, a paralisia facial costuma regredir à medida que o inchaço do nervo diminui espontaneamente.

Nesse contexto, segundo o médico, a fisioterapia e fonoterapia são importantes aliadas para estimular a musculatura da mímica facial e da fala, bem como evitar contraturas e atrofia das fibras musculares.

Telemedicina
SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA
0800-000-3009

ATENDIMENTO MÉDICO
24 horas

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

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA
O Plano que tem Saúde Inteligente

CIRÚRGICA independência
PRODUTOS CIRÚRGICOS E HOSPITALARES

CIRÚRGICA independência

Rumo aos 30 anos!

Av. Independência, 870 (em frente a Santa Casa)
19 99426.5399 • 3426.3695 • 3411.72777
hospitales@uol.com.br

www.cirurgicaindependencia.com.br

Whey protein: Precisa treinar para tomar? Veja benefícios e cuidados ao suplementar

O whey protein é bastante conhecido por facilitar o ganho de massa muscular, mas o suplemento traz ainda outros benefícios para a saúde. Especialista dá dicas de produtos e uso adequado

Queridinho entre os praticantes de musculação, o whey protein é um dos suplementos mais utilizados por quem busca hipertrofia muscular. É extraído do soro do leite, tornando-se uma fonte concentrada de proteínas de alto valor biológico, importante para atletas e praticantes de atividades físicas que buscam otimizar a recuperação e promover o ganho de massa muscular.

“Para entender melhor como funciona esse suplemento, basta ter em mente que ele é uma fonte de proteína. Portanto, qualquer pessoa que tenha carência desse nutriente na alimentação pode se beneficiar do produto, usando-o de maneira correta”, afirma a nutricionista Fernanda Larralde, especialista em Nutrição Esportiva e Saúde da Mulher.

No mercado atual existem 3 tipos principais de whey com processos de filtragem e dosagem proteica diferentes. São eles: concentrado, isolado e hidrolisado.

O concentrado apresenta uma discreta redução na concentração de proteína e possui uma pequena quantidade de lactose e gorduras por porção. É a escolha ideal para quem busca uma opção mais econômica sem abrir mão da qualidade. O isolado possui uma concentração de proteína superior a 90%, com baixos níveis de lactose e gordura por porção. É ideal para indivíduos que necessitam de um maior aporte proteico com menos carboidratos e pra quem tem intolerância leve à lactose. Já o hidrolisado, é processado para que as proteínas sejam quebradas em peptídeos menores, o que facilita e acelera a absorção. Recomendado para pessoas com digestão sensível ou intolerância moderada à lactose.

Para Fernanda, cada corpo é um corpo e precisa ser tratado de maneira individual para não sobrecarregar o organismo. “Excessos, de modo geral, seja por meio alimentação ou por meio de suplementação pode sobrecarregar um importante órgão do



Foto: Banco de Imagem

Cada corpo é um corpo e precisa ser tratado de maneira individual para não sobrecarregar o organismo

nosso corpo: o fígado. De maneira geral, os excessos são excretados pelo corpo, mas isso não descarta a possibilidade de problemas futuros que precisam ser acompanhados. Por isso, a prescrição individualizada é fundamental, bem como a realização de exames de sangue regulares.”

O whey pode trazer outros benefícios além dos voltados para o exercício físico. “O whey protein consumido em jejum pode ser um potente aliado. Estudos apontam que, o consumo de proteína pela manhã, reduz picos de insulina ao longo do dia, evitando aquela famosa vontade de comer várias vezes ao dia”, reitera Fernanda Larralde.

Essa proteína tem a capacidade de proporcionar maior saciedade, e com isso, o consumo de calorias pode diminuir. A junção desses fatores leva consequentemente ao emagrecimento. “Que fique claro que o whey protein não ajuda a emagrecer, mas o uso adequado desse suplemento pode inibir a sensação de fome fora de hora. Com uma boa alimentação diária, exercício físico, equilíbrio e constância esse resultado pode ser alcançado”, continua a nutricionista.

“A saúde física e nutricional

“O whey protein consumido em jejum pode ser um potente aliado. Estudos apontam que, o consumo de proteína pela manhã, reduz picos de insulina ao longo do dia, evitando aquela famosa vontade de comer várias vezes ao dia”

anda de mãos dadas, principalmente quando conseguimos fornecer ferramentas pro nosso corpo executar suas funções da forma mais plena possível. Quando decidimos embarcar no ramo de suplementação, tivemos o cuidado de buscar produtos eficientes e específicos para abranger a todos os públicos, e ainda, promover mais do que saúde, mas bem-estar e qualidade de vida”, avalia Edmar Mothé, CEO da Bio Mundo, rede de lojas de produtos naturais e alimentação saudável.

Fernanda, que também é parceira da Bio Mundo - rede de lojas de produtos naturais e nutrição esportiva, assegura que o uso de produtos confiáveis e saudáveis é indispensável na hora de escolher o melhor suplemento.

Como dica confiável e exclusiva, a Bio Mundo lançou neste mês de fevereiro, o Whey Protein Concentrado da Bioway.

A proteína possui os sabores baunilha, chocolate e cookies and cream. No sabor Baunilha há o leite de coco em pó com TCM, uma excelente opção de gordura boa; no sabor Chocolate ele foi desenvolvido com cacau vermelho Callebaut; e no sabor Cookies é usado farinha de castanha.

O novo Whey conta com 38 doses, com 22 gramas de proteína e apenas 3,3 gramas de carboidrato. Em sua composição é usado o adoçante stévia, que é natural e livre de carboidratos e calorias para substituir o açúcar tradicional.

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11190
Dr. Carlos Alberto Mantovani G. CRM 77911
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80102
Dr. Paulo Humberto Remondi CRM 16020
Dr. Luis Carlos Varella CRM 35963
Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 81004
Dr. Michael Siqueira CRM 15746
Dr. Juliano Padovani CRM 100463

Clínica Orthos
Ortopedia e Traumatologia

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

Responsável técnico: Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 81004

Fisioterapia e Ergonomia

Manuseio de Cargas

É muito comum encontrar funções onde o levantamento de cargas faz parte das atividades diárias do funcionário. Muitas vezes, porém, essa tarefa é realizada da forma incorreta, gerando graves consequências ao trabalhador. Essas consequências podem surgir tanto subitamente quanto ao longo do tempo, provocando lesões permanentes que prejudicam a qualidade de vida. Em especial no que diz respeito à coluna. No ambiente laboral a movimentação de carga deve ser algo planejado com antecedência e as funções específicas designadas para cada trabalhador.

No artigo de hoje você verá como realizar o levantamento manual de cargas sem adquirir lesões.

A atividade de levantamento manual de cargas

O levantamento manual de cargas é uma atividade que, se feita de forma incorreta, pode prejudicar a coluna, músculos, nervos e ossos de diversas partes do corpo. Ao levantar uma carga com as próprias mãos, a pessoa está colocando o peso a mais no esforço necessário pelos próprios membros para o levantamento.

Isso significa que, se você levanta 20 kg, esse peso será distribuído entre as duas pernas, braços e coluna. É como se você fosse momentaneamente 20 kg mais pesados. Isso é o que deve ocorrer se o levantamento for realizado da forma correta, com a distribuição proporcional do peso de acordo com a capacidade de cada região do corpo.

Entretanto, sabemos que, na maioria das vezes, isso não acontece. É muito comum que trabalhadores e a população em geral se curvem para pegar peso, dobrando a coluna vertebral em uma posição que não lhe é natural.

Ao voltar para cima com muito mais peso, podem ocorrer lesões irreparáveis. A coluna vertebral não é um músculo e, portanto, não consegue articular sua capacidade de suportar peso. Essa carga a mais deveria ficar distribuída bem mais nas pernas e braços do que nas costas.

Forma correta para fazer o levantamento manual de cargas sem lesões

Primeiramente, é necessário avaliar a função do colaborador que carrega peso. Se for uma função de carga e descarga, deve haver um local adequado à realização dessa atividade.

O trabalho deve ser feito em docas, onde há uma elevação para que o baú do caminhão fique no mesmo nível do chão onde está o colaborador. Dessa forma, o trabalhador pode entrar e sair facilmente do caminhão, sem precisar se esticar para carregar ou descarregar.

Além disso, também é necessária a utilização de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual), como luvas e botas. As luvas evitam machucados nas mãos, que podem comprometer a estabilidade da carga. As botas evitam que os pés fiquem prensados por cargas se estas caírem das mãos do trabalhador.

Pontos importantes antes de fazer o levantamento manual de cargas

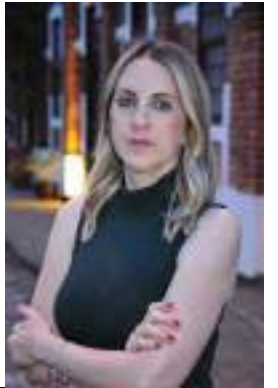
- ✓ Certifique-se de estar utilizando todos os EPIs necessários;

- ✓ Observe o trajeto a ser realizado pela movimentação da carga. Ele deve estar livre e ser suficiente para que a carga passe sem prender as mãos ou o corpo do trabalhador;
- ✓ Somente levante cargas que sejam confortáveis a você. Se tiver que fazer esforço demais, indicado por sinais como prender a respiração ou ranger os dentes, divida a carga com outra pessoa;
- ✓ Divida a carga sempre que esta for muito grande ou volumosa, mesmo que não seja muito pesada;
- ✓ Verifique se há lascas ou pregos que possam machucar as mãos.



Levantamento manual de cargas no chão

- ✓ Deixe a base de seus pés fixos e separados no chão, como dois pontos de apoio do peso do seu corpo;
- ✓ Não se curve. Mantenha as costas sempre retas. Posicione-se o mais próximo possível da carga;
- ✓ Agache-se com as costas retas, dobrando os joelhos como se você estivesse se apoiando sobre os calcanhares;
- ✓ Segure a carga sem levantá-la, posicionando suas mãos firmemente, de maneira que o objeto não possa escorregar ou se desequilibrar;
- ✓ Levante-se com a força de suas pernas, sem forçar a coluna para cima. Deixe que suas pernas façam o trabalho;
- ✓ Equilibre a carga com a força de seus braços;



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

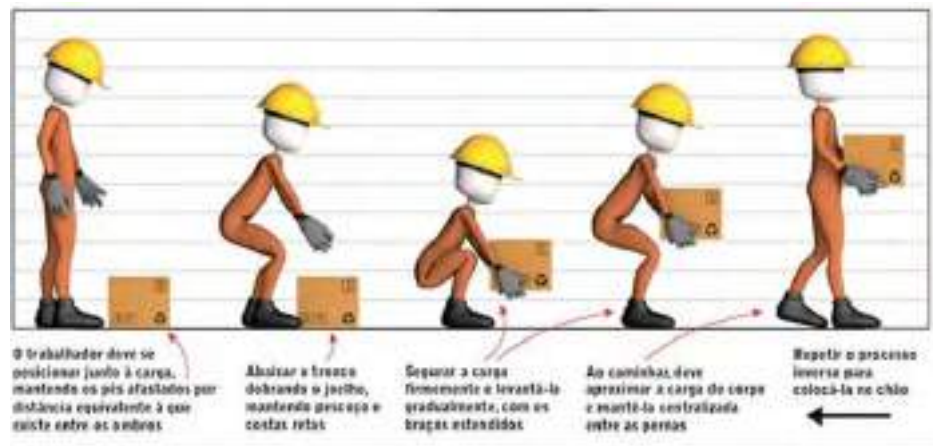
Como abaixar a carga corretamente no chão

- ✓ Posicione-se em um local onde a carga não precisará ser movimentada depois de estar no chão;
- ✓ Certifique-se de que não há nada no caminho que atrapalhe o agachamento;
- ✓ Agache-se utilizando somente a força de suas pernas, mantendo a coluna sempre reta;
- ✓ Coloque a carga no chão, entre suas pernas;
- ✓ Solte a carga e levante-se, novamente, sem se curvar, com a força de suas pernas;
- ✓ Aguarde alguns segundos antes de se movimentar. É comum que a pressão arterial baixe momentaneamente, causando tontura. Aguarde a tontura passar antes de andar novamente.



Algumas dicas para promover segurança durante a atividade

- ✓ Utilize equipamentos de segurança (EPIs), como capacetes, luvas e botas de segurança, para minimizar os riscos de acidentes;
- ✓ Mantenha a carga o mais próximo possível do seu corpo;
- ✓ Evitar torcer o tronco para os lados quando estiver carregando algum material;
- ✓ Faça pausas durante as suas atividades;
- ✓ Nunca erga cargas sobre a sua cabeça;
- ✓ Sempre que for movimentar uma carga a distâncias maiores que 2 metros, utilize um carrinho ou empilhadeira;
- ✓ Sempre que for levantar uma carga cujo peso seja maior que 15 kg, peça ajuda a um colega;
- ✓ Evite levantar cargas torcendo o tronco para os lados;
- ✓ Respeite pausas entre um levantamento e outro, o ideal é manter a frequência de 1 levantamento a cada 5 minutos;
- ✓ Se tiver algum recurso para transportar a carga, sempre utilize;
- ✓ Na movimentação de carrinhos, sempre opte por empurrar e com os cotovelos esticados, porque você terá a força de todo o corpo para realizar o deslocamento.



Você decide qual criar!

Cuide-se, seu corpo agradece!

Nossa administradora de condomínios é

pioneira certificada

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



PRO CONT
condomínio



(19) 3377-9333 www.procontcondominio.com.br

ÓPTICA SÃO JOÃO



UM NOVO
CONCEITO
DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E OUSADIA



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

Mitos e as verdades sobre os piolhos e como proteger seus filhos

Foto: Banco de imagem

Dermatologistas orientam sobre a importância de evitar a automedicação. Os pais devem ficar atentos e avisar a escola caso a criança tenha piolhos ou lêndeas

Thais Szegö

Com a volta às aulas, a preocupação dos pais não é só com o material escolar e o preparo das lancheiras, mas com o risco de as crianças pegarem piolho. A infestação acontece com mais frequência no início do ano letivo porque a temperatura elevada acelera o desenvolvimento desses insetos dentro do ovo, aumentando sua incidência. Segundo especialistas, o piolho é mais comum em crianças pequenas porque elas ficam bem próximas fisicamente, criando o ambiente ideal para a proliferação.

O principal sintoma da pediculose – o nome científico da doença – é a coceira intensa no couro cabeludo, principalmente atrás das orelhas e na nuca. É preciso cuidado para não provocar feridas ao coçar a cabeça.

Vale ressaltar que, enquanto houver piolhos vivos na pessoa infectada, a transmissão ocorre, assim como a presença de lêndeas (os ovos do piolho). O piolho pode sobreviver por até dez dias em objetos, como pentes e escovas, por isso é recomendado lavar com água quente tais itens, além de roupas e lençóis.

Por causa da facilidade de transmissão, é muito importante que a escola seja informada em caso de sintomas característicos da pediculose e verificar se há piolhos e lêndeas no cabelo dos familiares que têm contato com a criança, inclusive os pais e os irmãos. A Agência Einstein ouviu dermatologistas para tirar as dúvidas mais comuns sobre o assunto. Confira:

1 - Os piolhos passam voando de uma cabeça para a outra?

Eles não têm asas e, por isso, não voam e não pulam. “Eles passam de um a outro pelo contato próximo da cabeça de uma pessoa com a de outra ou pelo compartilhamento de objetos”, explica Rita Cortez, dermatologista do

Departamento de Cabelos da Sociedade Brasileira de Dermatologista (SBD).

2 - Eles podem ser transmitidos pelo travesseiro? Pelo pente?

Sim! A transmissão acontece também com a troca de objetos de uso pessoal. Isso vale para pentes, escovas, travesseiros, roupas, chapéus, presilhas e até fones de ouvido, entre outros.

3 - Os piolhos conseguem sobreviver fora do hospedeiro? Por quanto tempo?

No meio ambiente, os piolhos permanecem vivos por no máximo 24 horas. “Já os ovos conseguem sobreviver fora do hospedeiro por até dez dias, em condições de alta umidade e temperatura acima de 28 °C”, diz Selma Hélène, dermatologista pediátrica do Hospital Israelita Albert Einstein.

4 - Os adultos pegam piolho?

O inseto não diferencia idade, raça ou nível socioeconômico. Ou seja, todas as pessoas podem pegar piolho em algum momento. As crianças em idade escolar, no entanto, estão mais propensas por causa do contato mais próximo. As meninas também têm mais chances, pois costumam trocar escovas, pentes e acessórios de cabelo.

5 - Pessoas com tinta nos cabelos têm menos risco de pegar piolho?

Não há diferença entre pessoas que têm tinta ou não, principalmente em relação às lêndeas.

6 - Quem lava mais os cabelos têm menos chance de se contaminar?

Não. O piolho também gosta dos fios limpos. Porém a falta de higiene pode facilitar a disseminação da doença.

7 - Passar vinagre nos fios ajuda a matar as lêndeas?

“O vinagre ajuda a retirar a aderência das lêndeas ao fio, contribuindo para a sua remoção ao passar um pente fino”, diz Cortez, dermatologista da SBD.



Além de usar um pente fino, o ideal é procurar um médico, que indicará quais são os medicamentos recomendados

“O piolho pode sobreviver por até dez dias em objetos, como pentes e escovas, por isso é recomendado lavar com água quente tais itens, além de roupas e lençóis”

8 - Prender o cabelo ajuda a evitar a contaminação?

Sim. Os fios presos dificultam a transmissão do piolho, por isso é interessante enviar à escola as crianças com os cabelos compridos presos.

9 - Os animais de estimação podem se infestar?

Os cães e gatos podem ter piolhos, mas estes são de espécies diferentes da que contamina os humanos. Por isso, não há a transmissão entre animais domésticos e humanos.

10 - Qual é a forma correta de tratar a infestação?

Além de usar um pente fino, o ideal é procurar um médico, que indicará quais são os medicamentos recomendados, incluindo xampus e remédios de uso oral. “É de extrema importância que as pessoas não se mediquem por conta própria, pois essas substâncias têm grande absorção pelo couro cabeludo, que é ricamente vascularizado, podendo causar problemas”, alerta a médica do Einstein.

Fonte: Agência Einstein

Catapora (Varicela)

Sintomas aparentemente comuns podem ser **sinal de perigo.**

-  **Pintinhas vermelhas pelo corpo, bolhas e crostas, coceira;**
-  **mal-estar geral, cansaço;**
-  **dor de cabeça;**
-  **febre alta.**

CdVac
Vacinas para todas as idades

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

 **(19) 9999.5.3322**

Neurofeedback: uma ferramenta revolucionária na psicologia contemporânea

Técnica pode ajudar pacientes a reconhecer e controlar estados cerebrais e abre novos campos de atuação para os psicólogos



Foto: Banco de imagem

O domínio do neurofeedback abre um novo campo de atuação para os psicólogos

O campo da psicologia sempre esteve na vanguarda da compreensão da mente humana e de seu funcionamento. Com o avanço da tecnologia, uma nova ferramenta emergiu, revolucionando as práticas terapêuticas e de avaliação: o neurofeedback, também conhecido como biofeedback EEG, técnica baseada no princípio do biofeedback aplicado à atividade cerebral, que oferece aos psicólogos uma janela única para o funcionamento do cérebro, permitindo intervenções mais precisas e eficazes.

Segundo Danilo Suassuna, doutor em psicologia e diretor do Instituto Suassuna, que oferece pós-graduação e forma psicólogos atuantes, o neurofeedback é uma técnica que envolve o monitoramento em tempo real da atividade cerebral através de eletroencefalografia (EEG). “Esta técnica oferece ao indivíduo um feedback imediato sobre seu estado cerebral, possibilitando a auto-regulação de funções cerebrais específicas”, conta.

“Esta técnica oferece ao indivíduo um feedback imediato sobre seu estado cerebral, possibilitando a auto-regulação de funções cerebrais específicas”

Ele explica que alguns estudos têm demonstrado a eficácia do neurofeedback em uma variedade de contextos, incluindo o tratamento de TDAH, ansiedade, depressão e até mesmo desordens do espectro autista. “Por exemplo, um estudo publicado no “Journal of Neural Engineering” (2018) revelou melhorias significativas em crianças com TDAH após um tratamento com neurofeedback, evidenciando uma redução nos sintomas de desatenção e hiperatividade. Estes achados ilustram o potencial do neurofeedback como uma ferramenta poderosa na mão de psicólogos”, afirma Danilo Suassuna.

O doutor em psicologia acredita que os profissionais da área precisam investir em sua formação para, cada vez mais, estarem atualizados com os estudos e técnicas possíveis para melhorar a vida dos pacientes. “No Instituto Suassuna, o ensino de neurofeedback é integrado no currículo com um enfoque prático e teórico robusto. Acreditamos na importância de equipar os futuros psicólogos com técnicas inovadoras e baseadas em evidências. Aqui, os alunos não só aprendem os fundamentos teóricos do neurofeedback mas também recebem treinamento prático, preparando-os para aplicar essas habilidades em um contexto clínico”, explica.

Danilo Suassuna enfatiza que o domínio do neurofeedback abre um novo campo de atuação para os psicólogos, pois, além de ser uma ferramenta terapêutica eficaz, oferece a habilidade de observar e interpretar os padrões de atividade cerebral, possibilitando intervenções mais personalizadas e direcionadas. “Por exemplo, um psicólogo que trabalha com pacientes com ansiedade pode utilizar o neurofeedback para ajudar os pacientes a reconhecer e controlar os estados cerebrais associados à ansiedade, promovendo uma melhor auto-regulação”, exemplifica.

A generosidade faz de você uma pessoa mais feliz

Foto: Banco de imagem



O estudo também sugere que a adesão a um comportamento generoso pode contribuir para um aumento na sensação de felicidade

Pesquisadores concluíram que a simples promessa de se tornar mais generoso é suficiente para desencadear uma mudança no cérebro que torna as pessoas mais felizes

Generosidade traz felicidade. É o que indica uma pesquisa realizada pela Universidade de Lübeck, na Alemanha, que

“A generosidade pode se manifestar de diversas formas, então por que não aplicar isso nas relações amorosas? A sensação de poder proporcionar experiências incríveis e ver o sorriso no rosto da pessoa que está com você é incrível, algo único”

revelou que pessoas mais generosas são mais felizes. Os pesquisadores descobriram que os participantes que usaram seu dinheiro para beneficiar outras pessoas demonstraram maior contentamento consigo mesmos. Mas como isso pode ser aplicado nas relações amorosas?

O especialista em relacionamentos Caio Bittencourt, explica que essa prática já é constante quando falamos de relacionamentos Sugar. “A generosidade pode se manifestar de diversas formas, então por que não aplicar isso nas relações amorosas? A sensação de poder proporcionar experiências incríveis e ver o

sorriso no rosto da pessoa que está com você é incrível, algo único”, afirmou.

O estudo também sugere que a adesão a um comportamento generoso pode contribuir para um aumento na sensação de felicidade. Assim, os pesquisadores concluem que a simples promessa de se tornar mais generoso é suficiente para desencadear uma mudança no cérebro que torna as pessoas mais felizes. Isso ocorre porque o altruísmo gera a sensação agradável que os neuroeconomistas batizaram de “warm glow” (brilho caloroso), em tradução livre.

“Não é à toa que os Sugar Daddies relatam que proporcionar luxos para as suas parceiras traz a elas a sensação de satisfação. Nos relacionamentos Sugar, eles se consideram extremamente felizes, são generosos o tempo todo com a Sugar Baby, seja no tratamento ou em mimos luxuosos e vivem experiências únicas, tudo isso apenas com a intenção de ter a companhia dessas belas mulheres”, concluiu Bittencourt.

SOB MEDIDA
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONCERTOS

SOB MEDIDA

MALUSA CALÇADOS



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

Malusa
CALÇADOS

CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS

Cultura e Tradição: Café Morro Grande apoia eventos e Oficina de Páscoa em Santa Olímpia

A programação de festas e cursos contribui para a preservação da memória e valorização da identidade cultural dos imigrantes tirolezes em Piracicaba.

A preservação da identidade cultural depende da capacidade dos grupos em manterem suas tradições. Na comunidade tirolesa do bairro Santa Olímpia, a conservação dos modos e costumes passa pela realização de programações culturais que ajudam na manutenção, divulgação e valorização da cultura local. O Café Morro Grande assume um papel crucial ao apoiar diversas atividades promovidas no bairro, desde festas até a Oficina de Pintura de Ovos, promovida pelo Café Tirol e que ocorre nos finais de semana de março em comemoração à Páscoa.

Através de eventos emblemáticos, como a Festa da Polenta e a Festa do Vinho, além de celebrações como o Carnaval, a Festa da Imigração e o Mercadìn di Nadàl, os colonos dos bairros piracicabanos Santa Olímpia e Santana reafirmam sua cultura e identidade. O apoio do Café Morro Grande, portanto, visa assegurar a preservação de um patrimônio imaterial da cidade, que há alguns anos tornou-se oportunidade de trabalho e negócio na região.

Entre as iniciativas apoiadas pelo Café Morro Grande está a Oficina de Tingimento de Ovos, promovida pelo Café Tirol em todos os finais de semana de março - exceto no dia da Páscoa. A programação acontece aos sábados (dias 9, 16 e 23), das 15h30 às 17h; e aos domingos (dias 10, 17 e 24), das 9h30 às 11h30. Na véspera da Páscoa, sábado, dia 30, também haverá oficina no período da manhã, das 9h30 às 11h30. Para participar, é necessário fazer inscrição através do número (19) 99185-8268 (WhatsApp). O valor da oficina é R\$ 46 e inclui o kit para tingimento de ovos de galinha.

Segundo o proprietário do Café Tirol e morador de Santa Olímpia, Ivan Correr, não existe limite de idade para participar da programação. "O mais incrível é poder ver toda a família montando seus ovos e esperando com ansiedade o resultado final", afirmou. O ovo de galinha decorado mais bonito do dia, sob o voto dos moradores antigos do bairro, é ganhador de uma cesta do Café Morro Grande.

"Durante a oficina de tingimento dos ovos com plantas e flores, de acordo com a tradição tirolesa, no período em que precisamos aguardar o processo de pigmentação, estaremos fazendo outra oficina, a Osterbaum: Árvore dos ovos", explicou Correr sobre a montagem de uma Árvore da Páscoa, que simboliza a ressurreição.

Páscoa Trentina - Como é costume em vá-



Fotos: Ivan Correr



rios países, a celebração da Páscoa é um desses momentos em que pais, filhos, tios, primos e avós se reúnem em torno do almoço dominical. Na colônia de Santa Olímpia, essa ocasião reveste-se de um significado especial para as crianças, que dedicam-se à tradição de decorar ovos de galinha.

Por mais de um século, essa prática, herança preciosa dos nonos, foi transmitida de geração em geração. Hoje, ela se tornou uma peça essencial no rico mosaico de atividades culturais disponíveis ao público anualmente. Esse

tipo de iniciativa visa não apenas preservar a memória, mas também enaltecer a riqueza da cultura local. É uma maneira de assegurar que as tradições perdurem.

Turismo e Negócios: a consolidação de um polo cultural

Atualmente, Santana e Santa Olímpia se consolidaram como bairros turísticos. A Rota Tirolesa é um exemplo dessa experiência, promovendo passeios culturais, pedagógicos e gastronômicos. Conforme explicou Correr, a Festa da Polenta foi um marco importante na

preservação da cultura do bairro, sob a perspectiva do turismo.

"Sempre existiram as festas da igreja na comunidade, as quermesses. Foi a partir delas que surgiu a ideia de fazer a Festa da Polenta, que seria um evento para que pudéssemos promover a cultura tirolesa, preservando a parte da gastronomia típica, apresentando aos visitantes os grupos de danças folclóricas e outros elementos culturais. Então, ela começou em 1992, ficou um momento pausada, quando estávamos construindo um novo salão, mas retornou e já está em sua 27ª edição, ocorrendo sempre em julho. Ou seja, a festa surgiu nesse contexto de apresentar e preservar a cultura da colônia".

Com a abertura promovida por este evento, muita coisa mudou, pois os moradores encontraram na própria cultura uma forma de crescer e se desenvolver. "Tanto a Festa da Polenta, em Santa Olímpia, como a Festa do Vinho, em Santana, dois bairros que fazem parte da colônia tirolesa de Piracicaba, fomentaram a possibilidade de um turismo cultural e gastronômico. A partir delas começaram a surgir estabelecimentos voltados para o 'típico'. Por exemplo, em Santa Olímpia hoje nós temos restaurante, cafeteria, cervejaria, loja de massas, charcutaria, artesanato típico. Já em Santana há loja de vinho, restaurante, café da manhã colonial, entre outras coisas. Essa parte do turismo cultural e gastronômico, que as festas indiretamente auxiliaram no início, resultou em projetos voltados para um turismo cultural e gastronômico, em busca da preservação da cultura na colônia tirolesa", pontuou.

Agende-se

Oficina de Tingimento de Ovos Páscoa

Sábados (dias 9, 16 e 23), das 15h30 às 17h.

Sábado (dia 30) e domingos (dias 10, 17 e 24), das 9h30 às 11h30.

Local: Café Tirol.

Endereço: Rua Santa Olímpia, 160 - Santa Olímpia.

Valor da Oficina (por participante): R\$ 46 (Incluso kit para tingimento de ovos).

Reservas: (19) 99185-8268 (WhatsApp).

Mais informações: www.instagram.com/cafetirol.

Apoio Cultural: Café Morro Grande.

Morro Grande
Bons Momentos.
Um Grande Café.

loja.cafemorrogrande.com.br

Saúde e sabor: seis acompanhamentos nutritivos para churrasco

Diversas opções para deixar o tradicional prato ainda mais saudável

Verdadeira paixão nacional, o tradicional churrasco é sempre bem-vindo aos finais de semana e tem até uma data especial no calendário, dia 24 de abril, para ser comemorado. Conhecida por ser uma das primeiras formas de preparar alimentos desenvolvidos pela humanidade, a preparação do prato é recheada de truques que garantem suculência, maciez e sabor às carnes.

Versátil, um bom churrasco

atende a todos, seja aos amantes de carnes, frutas ou legumes. No entanto, o comum é exagerar no consumo dos itens mais gordurosos. Por isso, é aconselhável agregar outros alimentos para que a refeição fique mais leve e completa.

Renata Guirau, nutricionista do Oba Hortifruti, explica que acrescentar vegetais à preparação faz toda a diferença. "Saladas, como a de rúcula ou de alface, podem complementar a refeição. Uma opção muito nu-

tritiva é apostar em pimentões, berinjela, abobrinha, tomate, cenoura, aspargos e até cogumelos", indica.

Na hora do preparo do churrasco, cortes já prontos para ir direto para a churrasqueira podem ser muito práticos e saborosos. "O fundamental é que a carne tenha boa procedência. Isso vale tanto do ponto de vista de qualidade microbiológica (de contaminação) das carnes quanto do ponto de vista sensorial, para que haja a possibili-

dade de desfrutar de uma carne macia, saborosa, suculenta", ressalta a especialista.

A nutricionista ensina os cuidados que se deve ter na hora da compra.

Como escolher uma boa carne:

● Observe a maturação

A maturação é importante porque garante carnes mais macias. Trata-se de um processo enzimático natural em uma peça de carne que é submetida a condições de temperatura

apropriada para seu amaciamento.

● Atente-se à embalagem

Geralmente, as melhores carnes para churrasco são embaladas a vácuo. Além de garantir um nível de maturação maior ao corte, o que garante mais maciez, permite que você possa conferir a data de validade, procedência e aparência.

Renata ensina algumas receitas de acompanhamentos saborosos e nutritivos para o churrasco



Molho chimichurri caseiro para salada

Modo de preparo

Misture tudo e deixe descansando de um dia para o outro na geladeira antes de servir.

Ingredientes

- 10g de salsinha desidratada
- 10g de alho e cebola desidratados
- 5g de pimenta calabresa desidratada
- 200ml de azeite
- 100ml de vinagre de vinho branco
- 5g de cebolinha desidratada
- 5g de louro em pó
- 5g de orégano desidratado

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

- SEMANA A SEXTA R\$24,90
- SÁBADO R\$29,90

CAÇAROLA Paulista RESTAURANTE

99804-6443 R. DONA LÍCIA TIS



Vinagrete de rúcula

Ingredientes

- 1 xícara de chá de cebola cortada em cubos
- 1 xícara de chá de tomate cortado em cubos
- 1/2 xícara de chá de folhas de rúcula cortadas ao meio
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde fresco picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 50ml de suco de limão
- 50ml de água
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Misture delicadamente todos os ingredientes. O ideal é que essa receita seja preparada pelo menos uma hora antes de servir e que fique armazenada em geladeira. Sirva com salada de folhas, com linguiça assada, com pães ou torradas.

EVENTOS PADARIA RIVANA

COFFEE BREAK RIVANA

ORÇAMENTO 3435-1282

AQUELE CAFÉ EXECUTIVO A RIVANA REALIZA PARA SUA EMPRESA

*AGENDE SUA DATA

RIVANA

PADARIA DELICATESSEN

Molho barbecue caseiro para costela assada



Ingredientes

- 1 peça de costela pequena
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho ralados
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- Azeite para refogar
- 100ml de vinagre de arroz
- 100ml de água
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 2 xícaras de chá de catchup
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 pitada de páprica picante
- 1 colher de café de sal

Modo de preparo

Aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente o vinagre, o catchup, o açúcar, a água, a mostarda, o mel e o molho inglês. Misture bem até que tudo incorpore. Tempere com o sal, o cominho e a páprica. Misture novamente. Deixe o molho apurando por cerca de 20 minutos em fogo baixo. Asse a peça de costela na churrasqueira e passe o molho na carne ainda bem quente.

Pão de queijos para churrasco



Ingredientes

- 5 pães de leite
- 1 pote de 200g de requeijão
- 150g de parmesão
- 150g de muçarela
- 100g de gorgonzola
- 2 colheres de sopa de manteiga

Modo de preparo

Derreta a manteiga. Rale os queijos. Misture tudo. Faça cortes nos pães para rechear com o creme de queijos. Asse na churrasqueira até que os queijos derretam e o pão fique gratinado.

Espetinho de vegetais

Ingredientes

- 1 pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 cenoura média cortada em fatias finas
- 1 batata-doce roxa cortada em cubos de 1cm de espessura
- 2 cebolas médias cortadas em 4 partes
- Espetinhos de churrasco



Modo de preparo

Monte os espetinhos colocando o pimentão amarelo, a cenoura, a batata-doce e finalize com cebola. Tempere com azeite e sal e leve para a churrasqueira até que os vegetais fiquem bem dourados. Sirva acompanhado de carnes fatiadas e arroz branco.

Batata com alecrim



Ingredientes

- Batatas bolinha, lavadas, com casca
- Azeite
- Alecrim
- Sal

Modo de preparo

Corte as batatas bolinha ao meio, mantendo a casca. Tempere com alecrim, azeite e sal. Leve para a churrasqueira até que fiquem macias. Sirva com linguiça grelhada, farofa e salada de folhas temperada com vinagrete.

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

Todos os dias das 16:00 às 02:00

Escuna 1974

Happy Hour

COPÃO EM DOBRO 02 COPÃO 15,99 500ml COPO DESCARTAVEL	TORRE EM DOBRO 02 TORRES 89,90 2,5L. C/ CREME QUALQUER MARCA
 87.3 87.4 87.45 87.15	 87.2 87.1 87.40 87.58
 986.1 986.2 986.3 986.4	

Transformação de apê dos anos 1970, em joia contemporânea

A joia da coroa do apartamento carioca é, sem dúvida, o amplo living com vista panorâmica para a Lagoa Rodrigo de Freitas

Em um projeto colaborativo ousado e repleto de desafios, as arquitetas Marcela Fazio, Natacha Alves e Beatriz Slaibi uniram as expertises para remodelar um apartamento original dos anos 1970 em uma residência familiar contemporânea, marcada por requinte e conforto.

Desafiadas pela necessidade de acomodar uma família numerosa, composta por um casal e seus quatro filhos, as arquitetas assumiram a missão de criar cinco suítes, ampliando significativamente o espaço habitável do apartamento original, que possuía apenas duas suítes e dois dormitórios.

O programa, desenvolvido de forma colaborativa, transcendeu as fronteiras geográficas,

com Natacha e Beatriz, arquitetas cariocas, atuando no Rio de Janeiro e Marcela em seu ateliê em São Paulo.

A preservação do piso original de madeira em peroba do campo, meticulosamente restaurado, contrasta com o traço contemporâneo introduzido pela utilização de ladrilho hidráulico exclusivo (Ladrilar) na cozinha. Revestimentos de alta qualidade, como porcelanato e elementos de madeira estrategicamente integrados em painéis e fechamentos, conferem uma estética singular ao conjunto.

"Neste incrível projeto arquitetônico, podemos destacar uma característica fascinante: o fato de que a clara conexão com a ideia inicial seja facil-

mente perceptível. Alguns espaços foram cuidadosamente moldados, reproduzindo fielmente os esboços criativos. Essa realização destaca a atenção aos detalhes e a fidelidade ao design arquitetônico", conforme explica Marcela, uma das autoras do projeto.

O desafio de adaptar o banheiro do quarto que faz divisa com o estar se revelou a tarefa mais complexa durante a obra, demandando ajustes criativos devido à descoberta surpreendente de prumadas de gás e tubulações hidráulicas.

A joia da coroa do apartamento carioca é, sem dúvida, o amplo living com vista panorâmica para a Lagoa Rodrigo de Freitas, proporcionando aos moradores um ambiente de at-

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

mosfera aconchegante para os momentos de desconpressão.

Os espaços privativos, as suítes bem equipadas e os banheiros renovados se destacam pela atenção aos detalhes e pelo compromisso com o conforto dos donos do pedaço. Apenas duas suítes mantiveram o formato original, enquanto a suíte master foi agraciada com um closet bem funcional e elegante.

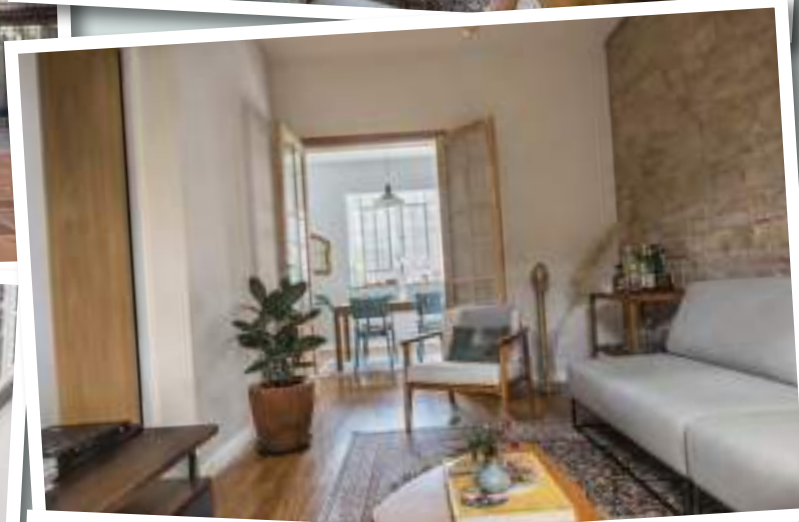
Os demais dormitórios foram estrategicamente reposicionados, ganhando novos banheiros. A sala de estar foi expandida, a cozinha e a lavanderia passaram por uma remodela-

ção completa e todos os caixilhos foram substituídos, o que denota uma experiência única e sem interrupção da deslumbrante paisagem externa.

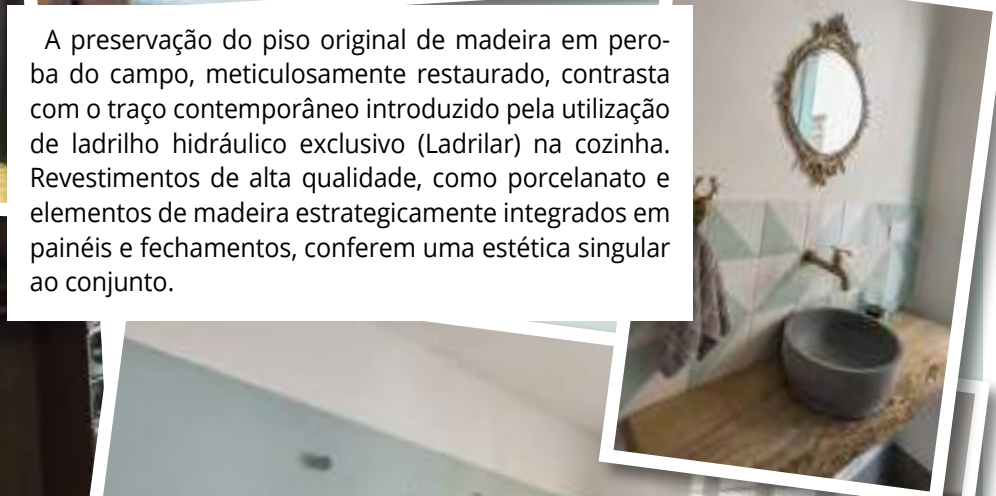
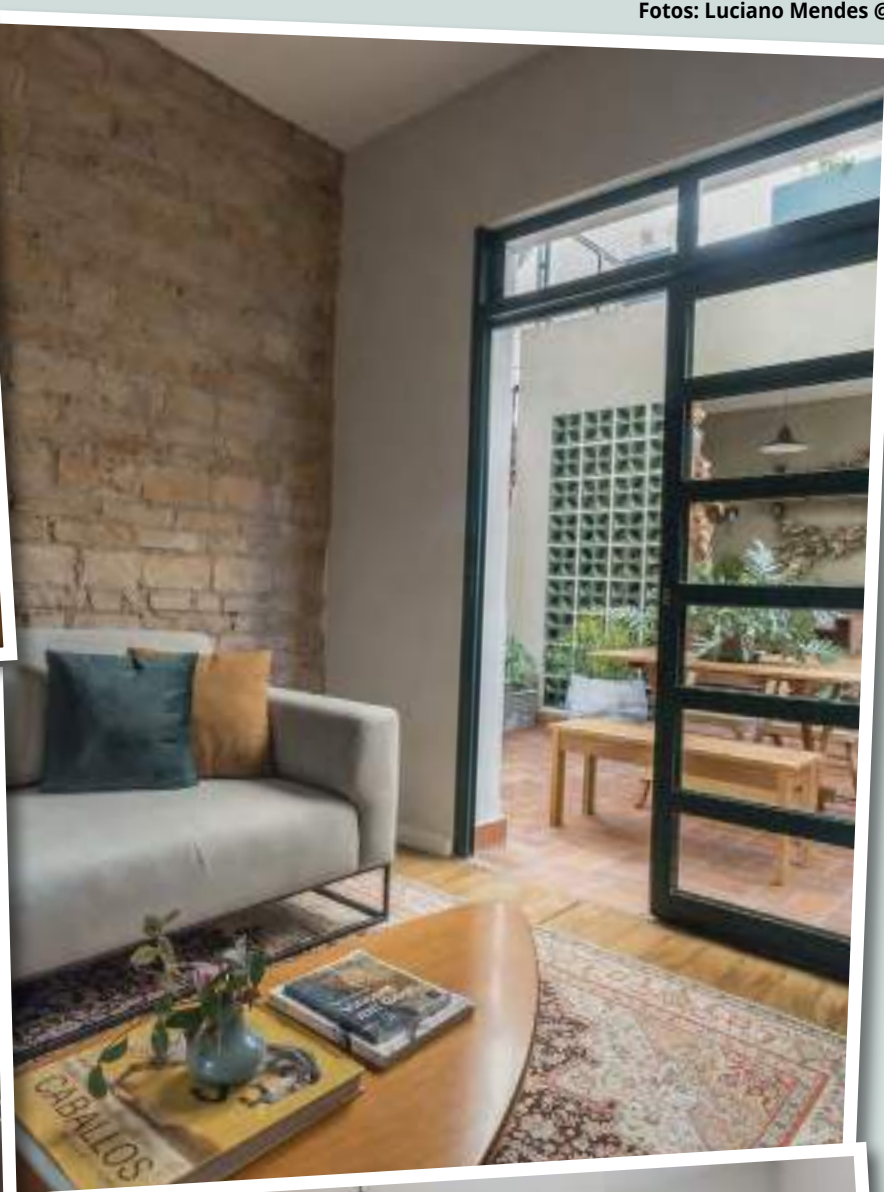
O projeto luminotécnico desempenha um papel fundamental no bem-estar dos moradores, proporcionando uma atmosfera envolvente e sob medida.

O shape novo do apê não apenas atendeu às demandas da família, mas também valorizou significativamente o programa, tornando-o uma verdadeira joia arquitetônica em um dos metros quadrados mais badalados da Cidade Maravilhosa.

Fotos: Gustavo Bresciani



Fotos: Luciano Mendes @



A preservação do piso original de madeira em peroba do campo, meticulosamente restaurado, contrasta com o traço contemporâneo introduzido pela utilização de ladrilho hidráulico exclusivo (Ladrilar) na cozinha. Revestimentos de alta qualidade, como porcelanato e elementos de madeira estrategicamente integrados em painéis e fechamentos, conferem uma estética singular ao conjunto.

Suplementação alimentar sem orientação pode ser prejudicial aos pets

Alimentos industrializados de alta qualidade são completos, balanceados e não demandam suplementos

Foto: Banco de Imagem



Suplementos vitamínico-minerais só devem ser utilizados sob recomendação e com acompanhamento do médico-veterinário

Tomar suplementos por conta própria é um comportamento cada vez mais comum entre as pessoas e já há quem transfira isso aos pets. Apesar da boa intenção por trás desse gesto, ele não contribui para uma nutrição “mais completa” e pode até ser um risco à saúde de cães e gatos.

A verdade é que cães e gatos saudáveis que recebem alimentos industrializados de alta qualidade – das categorias Super Premium ou Premium Especial –, não precisam de suplementação para agregar outros nutrientes. Os alimentos já são completos e balanceados, com fórmula desenvolvida para atender todas as necessidades nutricionais do pet.

“Os alimentos de alta qualidade são desenvolvidos com base científica e cuidadosamente formulados para oferecer exatamente os nutrientes que os cães e gatos precisam em cada fase da vida. Proteínas, aminoácidos, ácidos graxos, vitaminas e minerais, tudo em níveis ideais e em equilíbrio. Os alimentos estão cada vez mais específicos e é pos-

sível atender a diferentes condições de acordo com a idade, raça, porte e outras características do animal”, afirma a médica-veterinária Marina Macruz, supervisora de Capacitação Técnico-Científica e Técnico-Comercial da PremieRpet®.

Ela alerta que o uso de suplementos para pets que recebem alimentos de alta qualidade pode, até mesmo, ser prejudicial e causar problemas de saúde. “É essencial evitar a suplementação não-orientada, pois ela pode acarretar a perda do equilíbrio nutricional, promovendo, por exemplo, uma dieta hipercalórica, a perda do equilíbrio necessário ao controle do pH urinário, ou o excesso prejudicial de alguns nutrientes”, indica Marina.

Um erro comum, segundo a veterinária, é a suplementação de cálcio aos filhotes de cães de raças grandes ou gigantes. “Esse tipo de suplementação resulta em excesso de cálcio, que por sua vez leva a uma mineralização óssea excessiva, prejudicando o remodelamento que ocorre de forma intensa durante

o crescimento. Como resultado, podem ocorrer distúrbios no desenvolvimento esquelético que causam deformidades ósseas graves e irreversíveis. Além disso, o excesso de calorias ingeridas também contribui para o desenvolvimento de doenças relacionadas ao crescimento e desenvolvimento”, explica.

O mesmo cuidado vale para cadelas e gatas no final da gestação ou que estejam amamentando. De acordo com Marina, o ideal é não usar suplementos e sim uma dieta balanceada, como um alimento Super Premium na versão filhotes. “Isso porque os alimentos de alta qualidade para filhotes já são ricos em nutrientes e oferecem maior concentração calórica, ou seja, possuem um perfil nutricional adequado para as condições fisiológicas tanto da fase de amamentação quanto da gestação”, esclarece. Falando especificamente sobre o cálcio, suplementação comum nesta fase, fornecê-lo no fim da gestação pode resultar em diversos problemas, pois isso inibe um efeito fisiológico muito importante no momento do parto,

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

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

“Os alimentos de alta qualidade são desenvolvidos com base científica e cuidadosamente formulados para oferecer exatamente os nutrientes que os cães e gatos precisam em cada fase da vida...”

que é a transferência de cálcio dos ossos para a circulação, para permitir as contrações uterinas. A suplementação de cálcio não compensa a ausência dessa resposta fisiológica e, como resultado, a cadela pode desenvolver um quadro grave conhecido como hipocalcemia puerperal ou eclâmpsia.”

Então fica o alerta: suplementos vitamínico-minerais só devem ser utilizados sob recomendação e com acompanhamento do médico-veterinário e em situações muito específicas, como em algumas enfermidades. Portanto, antes de iniciar qualquer suplementação, é fundamental consultar um médico-veterinário para avaliar a saúde do pet.

VENDA MAIS ANUNCIE NO RÁDIO
PROGRAMA TROCANDO IDEIAS
LÍDER ABSOLUTA DE AUDIÊNCIA EM PIRACICABA E REGIÃO
FALE CONOSCO (19) 98170-7010

Acomodações em meio à natureza para se desconectar com estilo

Uma pesquisa recente da Booking.com mostrou que muitos viajantes estão buscando locais que tenham características ambientais em sua essência, com mais da metade (51%*) dos turistas brasileiros preferindo acomodações com elementos de inovação sustentável. Com a missão de fazer com que vivenciar o mundo fique mais fácil para todas as pessoas sugerimos acomodações exclusivas em meio à natureza que oferecem a sensação de volta à simplicidade, sem abrir mão do conforto e sofisticação.

Fotos: Divulgação



Heritage Kandalama, Sigiriya, Sri Lanka

Situado em uma colina, com vista da fortaleza rochosa de Sigiriya, o Heritage Kandalama é uma acomodação tranquila. A propriedade foi projetada no início dos anos 90 pelo arquiteto cingalês Geoffrey Bawa, que teve a visão de um "palácio austero na selva". Um reflexo da sensibilidade ambiental do arquiteto, esse hotel minimalista foi um dos primeiros a receber a certificação LEED Green Building, o sistema de classificação de edifícios ecológicos mais utilizados no mundo. A acomodação integra-se na paisagem ao redor, pois está bem camuflada pela vegetação. Esse hotel boutique exclusivo oferece três piscinas, atividades, como observação de pássaros e trilhas na selva, e fica a uma curta viagem do Templo das Cavernas de Dambulla, de 2 mil anos, e da antiga fortaleza rochosa de Sigiriya, um monumento de pedra vermelha. Viajantes podem desfrutar de muitas atividades ao redor de Sigiriya, como um passeio pelas Cavernas de Dambulla e por Sigiriya para explorar as antigas ruínas do palácio.



Hotel Føroyar, Tórshavn, Ilhas Faroé

Conhecida por suas casas de madeira com telhado de turfa e edifícios coloridos à beira-mar, Tórshavn, nas Ilhas Faroé, é uma das menores capitais do mundo. A cidade é ideal para viajantes que procuram um destino que lhes dê uma sensação de escapismo. Projetado pelos arquitetos dinamarqueses Friis & Moltke, o Hotel Føroyar conta com uma vista deslumbrante de Tórshavn e da paisagem ao redor. Inaugurado em 1983, o Hotel Føroyar tem o selo Viagem Sustentável da Booking.com e combina seu telhado de grama natural com o campo ao redor. Com um projeto especialmente adaptado ao solo e à paisagem, os arquitetos criaram um edifício que parece esculpido na rocha.



Phu Chaisai Mountain Resort, Mae Salong Nai, Tailândia

Com uma vista incrível da paisagem desde o topo da colina, o Phu Chaisai Mountain Resort & Spa oferece chalés de palha ecológicos e hortas de temperos. Inspirado por M.L. Sudavdee Kriangkrai, o principal designer de interiores da Tailândia, o belo resort é cercado por uma vegetação tropical. Além disso, a propriedade possui chalés de bambu com telhados cobertos de folhas, integrados ao ambiente natural, e, graças ao ar fresco da montanha, há pouca necessidade de ar-condicionado, o que proporciona a sensação de proximidade com a natureza. O resort fica a cerca de 30 km das montanhas de Doi Mae Salong e Doi Tung. O hóspede também pode alugar um carro e visitar a cidade de Chiang Rai. É possível reservar um passeio guiado para explorar o cenário natural e as atrações culturais de Chiang Saen, na parte norte da província de Chiang Rai.

Art Villas Costa Rica, Uvita, Costa Rica

Cercado pela natureza, o Art Villas Costa Rica está localizado em Uvita, uma pequena cidade no sul da Costa Rica. Escondidas na selva, as villas contemporâneas possuem um telhado verde, que combina com o ambiente natural no entorno. Para quem quer se hospedar na natureza sem comprometer o luxo das férias, vale experimentar passar a noite em uma das villas do chalé ou nas cabanas exclusivas inspiradas em cones de sementes, interligadas por passarelas e terraços flutuantes acima do solo. Sem fronteiras definidas entre interior e exterior, essa acomodação apresenta um luxo discreto e oferece uma linda vista da Cola de la Ballena, uma formação natural de areia em formato de cauda de baleia faz parte do Parque Nacional Marino Ballena.



Rondane River Lodge - Rondane Gjestegård, Enden, Noruega

O Rondane River Lodge - Rondane Gjestegård é um resort de férias com quartos tradicionais e cabanas de madeira, que possuem telhados verdes que se harmonizam com a floresta ao redor. Com o Rio Vulua fluindo pelo seu jardim, essa acomodação na montanha, que possui o selo Viagem Sustentável, é perfeita para curtir uma pausa relaxante na natureza. Além disso, é uma excelente base para explorar o Parque Nacional de Rondane, nas proximidades, o mais antigo da Noruega e que conta com excelentes trilhas para caminhadas. O local também abriga renas selvagens, corças e alces. O Rondane River Lodge fica a 250 km ao norte da capital norueguesa de Oslo, enquanto a charmosa cidade de Bergen está a 305 km.



Huilo Huilo Montaña Mágica, Huilo Huilo, Chile

O Huilo Huilo Montaña Mágica é um hotel em formato de vulcão coberto por vegetação e com uma cachoeira. Em harmonia com a natureza, essa acomodação fica no meio da floresta tropical da Patagônia e é um refúgio rústico com todas as comodidades de um hotel de luxo. A acomodação conta com o selo Viagem Sustentável e esbanja uma arquitetura espetacular, com quartos construídos principalmente em pedra e madeira, que trazem a sensação de uma verdadeira conexão com natureza. Uma boa pedida é aproveitar para desfrutar de uma variedade de atividades, como ciclismo, caminhadas ou visitas às fontes termais no meio da floresta. A capital do Chile, Santiago, fica a cerca de 1 hora de carro de Huilo Huilo, o que torna esse destino perfeito para um bate e volta cheio de atividades, como um passeio turístico para explorar as atrações e pontos de interesse de Santiago.



UXUA Casa Hotel & Spa, Trancoso, Brasil

Localizado em Trancoso, na Bahia, o UXUA Casa Hotel & Spa é uma acomodação de arquitetura única integrada à natureza, projetado com técnicas clássicas e materiais locais. A propriedade, participante do programa Viagens Sustentáveis, oferece casas de temporada totalmente equipadas e decoradas em estilo rústico, com elementos em madeira e cores claras e naturais. Além disso, é possível desfrutar do jardim com piscina da estadia, experimentar pratos locais no restaurante, relaxar no bar, além de aproveitar o spa e a academia por um custo adicional.



Unimed Mulher

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, a diretoria da Unimed Piracicaba apresentou esta semana a roda de conversa Mulheres que Inspiram: Histórias de Vida e Protagonismo Feminino para colaboradoras da Cooperativa. Comandado pela jornalista Mara Ferraz, o evento contou com a participação de personalidades que fazem e acontecem na cidade: Carmen Silvia de Almeida, presidente da Apas (Associação Policial de Assistência à Saúde); Fernanda Dal Pico, presidente da OAB Piracicaba (Ordem dos Advogados do Brasil); Maika Celi, criadora de conteúdo e mentora de conscientização do vitiligo no Brasil; Branca, medalista olímpica de basquete e secretária de Esportes do município e Renata Passos, mentora de carreiras e negócios. Espia só quem passou por lá...

Fotos: Filipe Paes/Studio47



Fernanda Dal Pico, Mara Ferraz, Carmen Almeida, Carlos Joussef, Renata Passos, Branca e Maika Celi



Carlos Joussef, presidente da Unimed Piracicaba, abriu o evento



Graziela Vitti, Simone Pompermayer, Karen Martins e Jessy Kelly Fioco



Priscila Rita, Caroline Soares, Bárbara Borges, Maria Edvânia Magalhães, Daisy Ramalho, Josane Pereira



Rosi Novaes, Daniela Minetto e Tatiane Torresan



Heloísa Camargo, Tatiele Garcia e Giovana Correia



Daniela Cuevas, Bruna Pontes e Leny Archilla



Adenise Santos, Karine Pacheco, Simone Casarini e Sílvia Marques



Juliana Godoi, Larissa Cavagioni, Laisse Pereira e Tatiane Paes



SindBan recepciona bancárias durante café-da-manhã

Na última sexta-feira (8), o SindBan Piracicaba recepcionou as bancárias de Piracicaba e Região para um café da manhã. O presidente, Paiva e a vice, Angela Savian, apresentaram ainda alguns dados sobre o Perfil Bancário 2024.

O evento contou com a presença da deputada estadual,

Bebel, que “apoio o trabalho das mulheres que devem estar sempre sintonizadas com as decisões tomadas em prol delas na sociedade”.

As bancárias receberam um mimo e passaram uma parte da manhã entre colegas. O SindBan esteve nas agências também entregando uma lembrança para as

bancárias que não puderam comparecer ao evento, a música ficou a cargo de Marcos Dal Médico, que encantou a todos com seu violino!

A equipe do SindBan está muito feliz em poder oferecer qualidade de vida para as bancárias em uma data tão especial!

Fotos:Divulgação



Angela Savian, Pâmela Corrêa, Camila Borges, Paiva e Letícia Françoso



Angela Savian, Bebel e Paiva



Delvita de Oliveira e Paiva



Dulce Silveira, Angela Savian, Deputada Bebel e Letícia Françoso



Francielle Teodoro, Paiva e Danielly da Silva Santos



Entrega dos presentes nas agências bancárias pelo SindBan



Giovanna Rodrigues e Paiva



Juliana Pollo, Mariana Truffi, Sali Christofolletti, Quitéria Tavares



Daiane Cristofolletti e Thamires Tobaldini



Michele Totti e Letícia Françoso



Mulheres reunidas durante o café no SindBan



Paiva e Angela Savian