

### Quem tem Doença Diverticular dos Cólon pode comer sementes?

Foto: Banco de Imagens



Pág. 03

A doença diverticular ocorre em cerca de 5 a 15% dos indivíduos portadores de diverticulose, ou seja, 95 a 85% dos portadores de diverticulose são assintomáticos ao longo da vida

Há muita confusão, mesmo entre profissionais de saúde, sobre a presença de divertículos nos cólons, também conhecido como intestino grosso. Os divertículos são encontrados com muita frequência na população, aumentando com a idade e afetam

cerca de 40% das pessoas entre 50 e 60 anos e entre 60% e 80% dos indivíduos acima de 80 anos. E, por isso mesmo, muitas histórias e mitos acabam surgindo ao redor dessa condição, misturando fatos e falácias.

Cidade Pág. 07

### Os principais danos que mexer no celular no escuro pode causar à sua visão

DIA DOS NAMORADOS  
DIA DOS NAMORADOS  
COLEÇÃO MOMENTS  
**PANDORA GRÁTIS**  
UM BRACELETE CHEIO DE AMOR  
Consulte regulamento no interior da loja  
Promoção válida por tempo determinado  
RUBI  
Ótica e Relojoaria  
@rubipiracicaba  
(19) 98812-7272

Cultura Pág. 24

Campanapolis  
O sonho de uma aldeia medieval a poucos minutos de Buenos Aires  
Filhos: Como ajudar os filhos diante da separação dos pais  
Decor: As plantas invadem a casa  
Saúde: Uma aula que pode ser bem mais grave do que se imagina  
Vida Saudável: Será que tomar colágeno funciona?

Cidade Pág. 15

### Esperança para idosos na luta contra a Bronquiolite

Boa leitura!  
Morro Grande

CONHEÇA A NOVA GRADE PROGRAMAÇÃO da legítima e mais querida webrádio da cidade  
FOLHA DE PIRACICABA O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE  
TERÇA 04/06 9 hs da manhã  
@Folhadepiracicaba

+1 ALUGADO  
Monte Alegre  
friasneto.com.br

Cidade Pág. 04

### Por que há mulheres que não emagrecem amamentando?

Foto: Banco de Imagem



A amamentação é, sem dúvida, um dos momentos mais especiais da vida de uma mulher. Não apenas por proporcionar um vínculo afetivo entre a mãe e o bebê, mas também por promover benefícios significativos para a saúde feminina

Cidade Pág. 05

### Esclerose múltipla dá direito a benefícios previdenciários

Foto: Banco de Imagem



No dia mundial de alerta sobre a doença especialista pontua que os portadores da enfermidade podem ter auxílios do INSS

Cidade Pág. 11

### Pecege Celebra 21 Anos de Inovação e Expansão no Campo Educacional



Artigo

### Vitória importante em favor da Educação pública

Nesta semana, tivemos uma excelente notícia. O governo Tarcísio de Freitas desistiu, por hora, de tentar aprovar na Comissão de Constituição e Justiça da Assembleia Legislativa o Projeto de Emenda Constitucional 9/2023, que reduz de 30% para 25% a dotação orçamentária para a Educação e confisca, em valores atuais, R\$ 10 bilhões de verbas da principal política pública do nosso estado.

O recuo do governo é resultado direto do nosso trabalho parlamentar e da mobilização social que se estabeleceu em torno desta questão. Durante semanas e semanas, professores, estudantes, funcionários de escolas, supervisores de ensino, diretores, integrantes de movimentos sociais estiveram presentes na ALESP para dizer claramente aos deputados e deputadas que a aprovação deste projeto é um ataque sem precedentes à Educação pública. De nossa parte, na comissão, juntamente que demais deputados do Partido dos Trabalhadores e demais deputados e deputadas de oposição, realizamos um eficiente trabalho de obstrução, com seguidos pedidos de vista à leitura de meu voto em separado, com quase duzentas páginas, exercendo o direito que nos garante o regimento da Casa.

Uma das entidades responsáveis pelo sucesso desta mobilização foi a APEOESP, da qual tenho a honra de ser a segunda presidenta. Também contamos com a presença constante dos estudantes da UBES, da UMESP, da URES-ABC, da UESP, de Piracicaba, da UEE, da UNE. Estão conosco representantes da APASE, supervisores de ensino, da AFUSE, funcionários de escolas, do SINTEPS, trabalhadores da Fundação Paula Souza, da CUT, CTB, CNTE, FETE, MST, MAB, CMP, UMM e de tantas outras entidades e movimentos.

Ficou claro para o governo que está não será uma batalha fácil. Obtivemos esta vitória neste momento, sabemos que ainda há muita luta pela frente. Por isso, vamos manter-nos mobilizados, não apenas na ALESP, mas, sobretudo, nas escolas e nas regiões, dialogando com toda a sociedade sobre a necessidade de que sejam mantidas as verbas da Educação e que sejam de fato investidas nas condições de trabalho e de ensino-aprendizagem para professores e estudantes, na valorização profissional de docentes e funcionários, na garantia de alimentação escolar de qualidade para os estudantes e, como reivindicamos, também para

professores e funcionários.

Ao mesmo tempo em que Tarcísio de Freitas tenta confiscar esses R\$ 10 bilhões, alegando absurdamente que sobram verbas, pretende investir parte desses recursos na implementação de escolas cívico-militares, transformando escolas regulares em escolas-quartel. Este projeto, aprovado sob violência policial na ALESP, tronou-se a Lei Complementar nº 1.398/2024, que é inconstitucional e será contestado na justiça.

A natureza deste governo é destrutiva. Avança sobre os direitos dos estudantes e dos professores e transforma a Educação, assim como demais serviços públicos, em espaço para negócios. Pretende privatizar a gestão de escolas públicas, abrindo caminho para a privatização total do setor.

É esse tipo de política que leva aos desastrosos resultados na aprendizagem dos estudantes das escolas estaduais paulistas sob o governo Tarcísio/Feder. Os resultados do Sistema de Avaliação de Rendimento Escolar do Estado de São Paulo (Saresp), indicam que, em 2023, primeiro ano deste governo, as médias de notas dos estudantes do 6º ao 9º ano do ensino fundamental caíram 10 pontos em português (média 234,2) e 2 pontos em matemática (média 246,3) com relação a 2022. É a queda mais expressiva em dez anos, maior do que aquela registrada em 2021, durante a pandemia de Covid 19, com todos os problemas decorrentes do distanciamento social e ensino a distância.

Essa queda decorre de múltiplos fatores, porém é inegável que o processo de digitalização irresponsável dos materiais pedagógicos em curso tem um impacto decisivo neste resultado. Passa da hora de a sociedade como um todo reagir a essas políticas antididacionais, pela quais o empresário Renato Feder prioriza contratos com o setor de informática em detrimento da qualidade da Educação. Essa luta não é limitada a professores, supervisores, diretores, funcionários de escolas, pais e mães de estudantes da rede pública. É de todas e todos que desejam um futuro digno para nossas crianças e jovens e o desenvolvimento do estado e do país.

**Professora Bebel é deputada estadual, segunda Presidenta da APEOESP e pré-candidata à prefeita de Piracicaba pelo PT**



Artigo

### Conexões invisíveis: abuso sexual, violência contra crianças e feminicídios

Após minha participação na audiência pública que discuti o panorama do feminicídio na região de Piracicaba, e considerando que no mês de maio a rede socioassistencial organiza ações para combater o abuso e a violência sexual contra crianças e adolescentes, me senti reflexiva e busquei informações aprofundadas, que me levam a acreditar existem conexões invisíveis sobre os temas.

No labirinto complexo da violência, são identificadas conexões ocultas que entrelaçam tragédias aparentemente isoladas. Entre essas interligações, destaca-se os vínculos entre o abuso sexual e a violência contra crianças e adolescentes e o alarmante aumento dos feminicídios.

Um dos aspectos mais sombrios dessa conexão é o ciclo vicioso da violência. Aqueles que sofreram abuso na infância ou na adolescência têm maior probabilidade de se tornarem perpetradores de violência no futuro. O abuso molda suas visões distorcidas de relacionamentos e poder, alimentando, assim, um ciclo de violência que pode culminar em feminicídios.

A cultura que objetifica, ou seja, atribui ao ser humano a natureza de um objeto, tende a desumanizar mulheres e meninas, contribuindo para o abuso sexual e a violência contra crianças e assim, um ambiente propício para o feminicídio. A mentalidade de poder e controle subjacente a esses crimes é alimentada por essa cultura, onde as mulheres são vistas como objetos de dominação.

O abuso sexual e a violência contra mulheres são frequentemente sobre exercer poder e controle sobre a vítima. Os agressores podem ver tanto mulheres quanto crianças como objetos de sua dominação, perpetuando a violência em suas várias formas, inclusive o feminicídio.

Pobreza, falta de acesso a serviços de apoio, abuso de substâncias e desemprego são fatores de riscos associados tanto ao abuso sexual e à violência contra crianças, quanto à violência contra as mulheres. Essas dinâmicas familiares disfuncionais

fornecem um terreno fértil para o ciclo de violência prosperar.

Em muitas culturas, uma percepção distorcida de masculinidade contribui para a normalização da agressão e do controle sobre os outros. Essa mentalidade tóxica perpetua comportamentos abusivos em relação a mulheres e crianças, alimentando o ciclo de violência. Em crianças, este ciclo se refere ao processo desde a violência vivenciada até as consequências tardias deste evento, onde a infância se torna repleta de lembranças e traumas que se refletem na vida adulta e a impedem de ter um desenvolvimento saudável; já para as mulheres, a violência doméstica passa por um ciclo, que comporta fases de tensão, violência, arrependimento e carinho e, por fim, a fase da lua de mel, até que tudo começa de novo.

As formas de violência tornam-se cada vez mais invisíveis na sociedade, pois ainda há preconceito e o silêncio dos envolvidos, impedindo, muitas vezes, que essas mulheres, crianças e adolescentes conheçam seus direitos e possam buscar ajuda. Dessa forma, temos percebido a importância dos atores sociais e comunidade em geral estarem atentos ao problema para denunciar os abusos detectados e assim, promover situações de combate.

Para enfrentar efetivamente o aumento dos feminicídios e combater a violência contra mulheres é imperativo abordar as causas subjacentes do abuso sexual e da violência contra crianças e adolescentes. Isso requer uma abordagem holística que inclua educação, conscientização, políticas de proteção às vítimas, serviços de apoio às famílias e intervenção precoce para quebrar os ciclos de violência. Somente reconhecendo e abordando essas conexões invisíveis podemos esperar por um futuro mais seguro e igualitário para todos.

**Euclídia Fioravante, secretária municipal de Assistência e Desenvolvimento Social**

**“O abuso sexual e a violência contra mulheres são frequentemente sobre exercer poder e controle sobre a vítima”**

**Diretor Comercial:** Marcelo Germano; **Editora Revista Us:** Rosana Di Hipolito; **Diagramação:** Flavio Salgueiro; **Arte Final e Tratamento de Imagem:** Daniel Kusunoki; **Revisão:** Ana Lucia Valente  
**E-mail:** contato@folhadepiracicaba.com.br.  
**Site:** www.folhadepiracicaba.com.br.



## Comer ou não comer sementes na doença diverticular dos cólons?

Por Miki Mochizuki e Isabela Pontes Soares

Há muita confusão, mesmo entre profissionais de saúde, sobre a presença de divertículos nos cólons, também conhecido como intestino grosso. Os divertículos são encontrados com muita frequência na população, aumentando com a idade e afetam cerca de 40% das pessoas entre 50 e 60 anos e entre 60% e 80% dos indivíduos acima de 80 anos. E, por isso mesmo, muitas histórias e mitos acabam surgindo ao redor dessa condição, misturando fatos e falácias.

Para começar, vamos entender o que são esses tais divertículos: um divertículo é uma protrusão sacular da parede do intestino grosso. Para facilitar a compreensão, vamos imaginar que o intestino grosso é como uma mangueira flexível que conduz nossos dejetos alimentares e que com o passar do tempo, por desgaste, acaba permitindo a formação de bolhas em sua estrutura externa. O intestino grosso, na verdade, é formado, de forma simplificada, por três camadas: uma mucosa (mais interna), uma muscular e uma camada serosa (mais externa). Pelo aumento da pressão dentro do intestino, há a protrusão da camada mais interna através da camada muscular, formando como uma bolha no intestino grosso, que é o que se chama de divertículo (ou pseudodivertículo, mas não vamos entrar nesse mérito no presente artigo), como mostra a figura 1.

Quando ocorre a presença de vários divertículos no intestino denomina-se diverticulose. Aqui temos, portanto, uma primeira importante definição! Como explicado anteriormente até 80% da população desenvolverá diverticulose, uma condição decorrente do enfraquecimento dos nossos tecidos, assim como ocorrem rugas, não configurando, por si

só uma doença. Diverticulose, portanto, não é doença! Não produz sintomas!

Todavia, quando essa condição, a diverticulose, passa a causar sintomas, ganha a denominação de doença diverticular dos cólons. Quando se diz que uma pessoa tem doença diverticular é porque os divertículos passaram a manifestar alterações como sangramento intestinal (hemorragia digestiva baixa) ou inflamação e infecção (diverticulite).

A doença diverticular ocorre em cerca de 5 a 15% dos indivíduos portadores de diverticulose, ou seja, 95 a 85% dos portadores de diverticulose são assintomáticos ao longo da vida, eventualmente sabendo ser portadores dessa condição em função da realização de exames de rastreamento para o câncer de cólon, que é a colonoscopia, hoje obrigatória para todas as pessoas com mais de 45 anos.

Aí está uma das grandes confusões que ocorre na população! Muita gente, ao saber que tem divertículos do intestino grosso, portanto diverticulose, por desinformação passa a acreditar que tem uma doença diverticular, embora nada sintá! Muita gente passa a dizer que tem diverticulite! Mas agora que



Isabela Pontes Soares



Miki Mochizuki

Foto: Divulgação

você leu este artigo até aqui, já sabe que isso não corresponde à verdade, certo?!

A partir do diagnóstico de diverticulose muitas pessoas vasculham a internet em busca de informações e acabam inserindo, erroneamente, o termo "diverticulite" e encontram uma infinidade de histórias, receitas, orientações as mais esdrúxulas, passando a fazer restrições alimentares as mais variadas, mas a mais

diverticulite pedimos para que evite alimentos como sementes, cascas, grãos e mesmo folhas. Por isso a confusão! A orientação é para quem está com diverticulite e não para quem possui diverticulose! Será que deu para entender?

Vamos falar um pouco sobre as complicações da diverticulose, ou seja, da doença diverticular para tentar ajudar os leitores a entenderem melhor. Antes, é importante frisar que os fatores de risco para o desenvolvimento de complicações da diverticulose é o baixo consumo de fibras alimentares (folhas, verduras, cereais e grãos), o consumo de cigarros, bebida alcoólica, alimentos ultraprocessados, sedentarismo e obesidade: todos fatores que aumentam o risco de desenvolvimento de inflamação em nosso corpo. O uso de anti-inflamatórios não esteroidais também aumenta o risco de complicações, particularmente os sangramentos intestinais.

É extremamente válido ressaltar para todos a importância de manter uma alimentação saudável, rica em frutas, vegetais e fibras, além de praticar exercício físico e evitar ao máximo o tabagismo. Esses todos são fatores de proteção para a Doença Diverticular, mas também são formas de se cuidar e cuidar da saúde de todo o organismo, evitando outras doenças e garantindo uma vida mais saudável e plena.

A principal causa de sangramentos intestinais maciços é a doença diverticular. Não é aquele sangramento que é visto apenas no papel higiênico, mas um sangramento de grande volume através do intestino. É muito comumente associado ao uso de medicamentos anti-inflamatórios, muito utilizados para o tratamento de dores articulares, principalmente por adultos e idosos.

As diverticulites, quando os divertículos ficam inflamados, manifestam-se por dor contínua, em geral na região abaixo da cicatriz umbilical e à esquerda, denominada fossa ilíaca esquerda, associada a alteração do hábito intestinal, ou

seja, constipação em 50% dos casos e diarreia em 25% dos casos, associado a náuseas, vômitos, redução do apetite, estufamento, por vezes febre e mesmo alterações urinárias (em decorrência da proximidade da área inflamada com a bexiga). Acredita-se que as diverticulites são decorrentes ou de trauma da mucosa intestinal diverticular por aglomerados de fezes, denominados fecálitos, ou por redução do fluxo sanguíneo à mucosa intestinal em episódios de espasmo intestinal.

As diverticulites são divididas em não-complicadas ou complicadas. As não complicadas são a maioria dos casos (85%), sendo tratadas com mudanças alimentares, antibióticos e anti-inflamatórios específicos. Já nas diverticulites complicadas, ocorre a perfuração do divertículo, podendo ocorrer a saída de gás, mas também do conteúdo fecal intestinal para dentro da cavidade abdominal determinando quadros menos ou mais graves de acordo com as características de cada pessoa (idade, condição nutricional, imunidade, fatores genéticos) e da gravidade da perfuração intestinal. Há casos, ainda, em que os divertículos acabam levando à perfuração de outros órgãos, como a bexiga ou mesmo a pele, produzindo o extravasamento do conteúdo intestinal para esses órgãos.

Nos casos de diverticulite complicada, o tratamento muitas vezes exige internação, a realização de exames mais complexos e mesmo a realização de cirurgias. Portanto, prevenir é a melhor solução! Atividade física, ingestão de fibras através de folhas, grãos, frutas e sementes, tomar líquidos, evitar bebidas alcoólicas e não fumar!

**Miki Mochizuki, MS, Professor de cirurgia da UAM, Médico cooperado da Unimed - Piracicaba, TCBC e TCBCD em cirurgia geral e cirurgia do aparelho digestivo, médico equipe do GastroCentro Piracicaba.**

**Isabela Pontes Soares, aluna de graduação do 9º período da Faculdade de Medicina da UAM - Piracicaba**

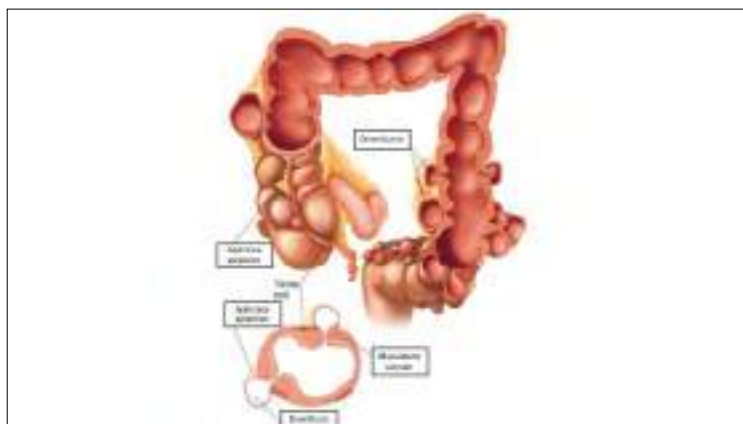


Figura 1 - esquematização de divertículos intestinais se formando pelo enfraquecimento da camada muscular e protrusão da camada mais interna (mucosa) através da falha na camada muscular.

popularmente conhecida é a da restrição à ingestão de sementes, pipoca e tudo mais que tenha casquinha!

Fake News! Existem vários estudos bem conduzidos, que demonstram que o consumo de sementes, pipoca, castanhas, milho, ervilha e outros grãos não causa diverticulite! É mito, portanto, que quem tem diverticulose não possa comer sementes! MAS, sempre há um "mas", nos casos em que o indivíduo está com diverticulite recomenda-se, agudamente, no período de tratamento do quadro inflamatório / infeccioso, uma dieta líquida, evitando-se alimentos que geram resíduos, pois como o intestino está inflamado e não consegue propulsionar as fezes de forma adequada quer-se evitar a impactação de fezes, o que geraria constipação, aumento da pressão na luz intestinal e agravamento dos sintomas. Então sim, quando o indivíduo está com

**unisport**  
**UNISPORT VENDO**  
Loja com 40 anos de tradição.  
Rua Boa Morte, 1236. Em frente ao Colégio Piracicabano - Piracicaba.  
UNIFORMES ESCOLARES DAS MAIS CONCEITUADAS ESCOLAS.  
ROUPAS PARA BALLET ✓  
ROUPAS PARA FITNESS ✓  
ROUPAS PARA DANÇA ✓  
E HIDROGINÁSTICA PERSONALIZADAS ✓  
Vendo por motivo de problemas de saúde.  
(19) 98877-0578  
@unisportpiracicaba



## Por que há mulheres que não emagrecem amamentando?

A amamentação é, sem dúvida, um dos momentos mais especiais da vida de uma mulher. Não apenas por proporcionar um vínculo afetivo entre a mãe e o bebê, mas também por promover benefícios significativos para a saúde feminina.

É neste período que o corpo feminino libera hormônios importantes como a ocitocina, que ajuda na contração do útero, colaborando na recuperação pós-parto e na redução de risco de hemorragias. Ademais, alguns estudos, associam a amamentação à redução do risco de câncer de mama e ovário, devido a menor exposição aos estrogênios.

Já no que se refere ao emagrecimento, a amamentação também pode desempenhar uma função importante. Durante a gravidez, o corpo armazena reservas de gordura para garantir o suprimento de energia durante a amamentação. Desta forma, amamentar pode contribuir para queimar calorias e promover a perda

de peso de forma natural e gradual. Além disso, a produção de leite requer energia, o que facilita o gasto calórico diário das mães.

“É importante ressaltar que cada mulher é única e o processo de emagrecimento pós-parto. Algumas mulheres perdem peso mais rapidamente com a amamentação, enquanto outras podem demorar mais tempo no processo, ou inclusive ganhar peso pelo consumo de alimentos mais palatáveis (ricos em gordura e açúcar) por causa do stress gerado pela nova condição.

O período da amamentação é importante para o autoconhecimento e ajuste da nova rotina. “É muito cruel se cobrar a voltar ao corpo de antes nesse momento. É fundamental



O período da amamentação é importante para o autoconhecimento e ajuste da nova rotina

respeitar o seu tempo, tentar focar na saúde, manter uma alimentação saudável (comida de verdade) associado à suplementação que sua obstetra orientar e muita água. Quando for amamentar, deixe uma garrafa grande de água sempre ao lado”, explica Iana Carruego, ginecologista.

Dentre os fatores que influenciam na perda de peso durante a amamentação:

- **Metabolismo individual:** Cada mulher tem um metabolismo diferente, que influencia na queima de calorias. Importante evitar comparações.
- **Quantidade de leite materno:** Quanto mais leite a mulher produz, mais calorias ela gasta.

**Dieta:** Uma dieta saudável (mínimo de industrializados) e equilibrada é essencial para o emagrecimento, mesmo durante a amamentação.

● **Atividade física:** A prática regular de exercícios físicos ajuda a queimar calorias e acelerar o metabolismo. Vale lembrar que o tecido adiposo nesse momento é rosa (ou seja, ele é metabolicamente mais ativo, queima mais fácil a gordura), mas encaixar um exercício a nova rotina não é fácil. É indicado fazer algo que dê prazer: um esporte, caminhada, bicicleta, pois nós precisamos tirar um tempinho no dia para voltar recarregada.

● **Nível de estresse:** O estresse pode dificultar o emagrecimento.

**Sono:** Dormir bem é essencial

para o bom funcionamento do metabolismo e para a perda de peso. Mas nos quatro primeiros meses isso é mais complicado, pois o bebê ainda está aprendendo a dormir.

● **Genética:** a genética também pode influenciar na predisposição para o emagrecimento.

A amamentação é uma fase que requer alguns cuidados. Para se obter os benefícios de forma segura e eficaz é essencial contar com auxílio médico adequado e ter uma rede de apoio participativa. Neste período, é fundamental o acompanhamento de profissionais de saúde, como obstetras, pediatras e nutricionistas para a garantia de uma vida saudável e tranquila para as mães e seus filhos.

## CONDOMÍNIO ONDAS GRANDES 2

AS MARGENS DA REPRESA SANTA MARIA DA SERRA/SP

- LOTES DE 1.000 M<sup>2</sup>

À PARTIR DE: ★★★★★

R\$ **180** MIL

ENTRADA DE **50%**

+ **24 x SEM JUROS**

- ESCRITURA NA HORA

WHATSAPP DE PLANTÃO

19.99775.3973



CRECI 28097J



A PAULO FECHA COM VOCÊ!

PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL  
SÁBADO E DOMINGO

E MUITO MAIS...

- ✓ VISTA PRIVILEGIADA
- ✓ CONDOMÍNIO ALTO PADRÃO
- ✓ PESCA E NAVEGAÇÃO
- ✓ 2 RAMPAS PARA BARCOS
- ✓ PORTARIA 24 HORAS
- ✓ QUIOSQUES E QUADRAS



## Esclerose múltipla dá direito a benefícios previdenciários

No dia mundial de alerta sobre a doença especialista pontua que os portadores da enfermidade podem ter auxílios do INSS

Foto: Banco de Imagem

**“Isso porque aqueles que têm esclerose múltipla possuem obstáculos para viver na sociedade que as outras pessoas não têm. Então, se ela não tiver contribuído, ela vai para assistência social ao invés de ir para a previdência”**



Um dos sintomas mais comuns da enfermidade são fraqueza dos membros e dificuldade para caminhar

# MAIS LIDAS



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



**A** esclerose múltipla é uma doença neurológica, crônica e autoimune, em que as células de defesa do organismo atacam o próprio sistema nervoso central, causando lesões no cérebro e na medula. A Associação Brasileira de Esclerose Múltipla estima que cerca de 40 mil brasileiros possuem a doença, que atinge geralmente pessoas jovens com idade média entre 20 e 40 anos, sendo mais comum entre as mulheres e pessoas da raça branca.

Os sintomas mais comuns da enfermidade são fraqueza dos membros e dificuldade para caminhar, a perda da visão em um ou nos dois olhos, visão dupla, as parestesias (dormências e formigamentos), desequilíbrio e falta de coordenação motora, tonturas e zumbidos, tremores, dores, fadiga e alterações no contro-

le da urina e fezes. Para um maior cuidado com a saúde, os portadores de esclerose múltipla também são amparados pela Previdência Social.

O advogado previdenciário, Jefferson Maleski, do escritório Celso Cândido de Souza (CCS) Advogados, explica que pela lei previdenciária ela é considerada como uma doença grave e, por causa disso, os portadores possuem alguns benefícios. "Por exemplo, a esclerose múltipla não exige carência mínima para pedir auxílio-doença ou aposentadoria por invalidez. O que seria essa carência mínima? Qualquer pessoa que fique afastada do trabalho, por motivo de doença ou acidente, tem que ter pelo menos 12 contribuições para a previdência, seria essa carência, antes dela poder pedir o benefício. Quem tem esclerose múltipla elimina essa si-

tução".

Além disso, o especialista destaca que a enfermidade também se encaixa nos requisitos de pessoa com deficiência para pedir o Benefício de Prestação Continuada (BPC), previsto na Lei Orgânica da Assistência Social (Loas), popularmente chamado apenas pelas siglas BPC Loas. "Isso porque aqueles que têm esclerose múltipla possuem obstáculos para viver na sociedade que as outras pessoas não têm. Então, se ela não tiver contribuído, ela vai para assistência social ao invés de ir para a previdência", explica.

### Comprovação

Jefferson Maleski pontua que para conseguir a assistência previdenciária será realizada uma perícia médica junto ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). "É preciso passar pela perícia, mas é im-

portante já levar laudos médicos para apresentar para o perito. Se for um benefício previdenciário, essa documentação tem que comprovar a incapacidade, que a pessoa não está capaz de voltar ao trabalho. Agora, se for um benefício assistencial, como o BPC Loas, a pessoa tem que comprovar que ela tem um impedimento de longo prazo. Então, sempre tem que levar a documentação médica, mas o que tem que constar é diferente se o benefício for previdenciário ou se for assistencial".

O advogado salienta também que não é preciso ter uma idade mínima para a requisição dos benefícios. "Seja auxílio-doença, aposentadoria por invalidez ou até mesmo BPC Loas, eles não têm requisito de idade mínima. A partir do momento que a pessoa descobre que ela tem a doença, se ela

for segurada, já pode pedir os benefícios previdenciários, ou se ela não for segurada, ela pode pedir o benefício assistencial, desde que junte a documentação médica".

A solicitação do auxílio pode ser feita diretamente no INSS. "Tem que ser pedido pelo telefone 135, pelo aplicativo Meu INSS ou pelo portal meu.inss.gov.br. A pessoa pode fazer sozinha esse requerimento e juntar os documentos necessários ou ela pode contratar um especialista na área, o que vai fazer que ele apresente e junte os documentos corretos. Isso pode fazer com que o tempo de análise diminua e as chances de uma concessão do benefício aumentem. Entre fazer sozinho ou fazer com o auxílio de um especialista, eu sempre recomendo procurar um especialista de confiança", alerta Jefferson Maleski.

**A NACIONAL**

**Dia dos Namorados**  
*Acerte no presente*

**C. POLO**  
DE 168,00 POR 109,90

**CAMISETA**  
DE 109,00 POR 69,90

**CALÇA J.**  
DE 338,00 POR 219,90

**Palmiro Romani**  
MODA MASCULINA  
(19) 3422-4340  
RUA MORAES BARROS, 865  
CENTRO - PIRACICABA - SP



## Os principais danos que mexer no celular no escuro pode causar à sua visão

Descubra como a exposição prolongada à luz azul dos celulares no escuro afeta sua saúde ocular e quais medidas podem proteger sua visão.

Os celulares emitem luz azul, um tipo de luz visível que tem mais energia e, portanto, pode ser muito prejudicial aos olhos

A era digital trouxe consigo inúmeros avanços e facilidades, mas também novos desafios para a saúde, especialmente a ocular. Um desses desafios é o hábito crescente de mexer no celular no escuro, uma prática que muitos adotam sem estar cientes dos riscos potenciais à visão.

Este artigo explora os principais danos que essa atividade pode causar à saúde dos seus olhos, incluindo o aumento do risco de desenvolver catarata, e oferece dicas sobre como minimizar esses riscos.

### A Luz Azul e a Saúde Ocular

Os celulares emitem luz azul, um tipo de luz visível que tem mais energia e, portanto, pode ser mais prejudicial aos olhos do que outros

tipos de luz. Embora a luz azul seja também naturalmente emitida pelo sol, a exposição direta e prolongada à luz azul proveniente de telas de dispositivos pode levar a problemas de visão a longo prazo.

### Efeitos da Luz Azul no Escuro

Quando usamos celulares no escuro, nossos olhos são submetidos a uma quantidade excessiva de luz azul. Isso não apenas causa desconforto visual imediato, como olhos secos e irritados, mas também pode ter efeitos prejudiciais a longo prazo:

**Fadiga Ocular Digital:** A exposição prolongada à luz azul, especialmente em ambientes escuros, aumenta o esforço dos olhos para focar, levando à fadiga ocular digital. Os sintomas incluem secura, irritação, dificuldade em

focar e dores de cabeça.

**1. Perturbação do Sono:** A luz azul afeta a produção de melatonina, o hormônio do sono, interferindo nos padrões de sono. Usar celulares no escuro antes de dormir pode dificultar o adormecimento e diminuir a qualidade do sono.

**2. Dano Retiniano Potencial:** Estudos sugerem que a exposição excessiva à luz azul pode danificar as células da retina, aumentando o risco de degeneração macular relacionada à idade, uma das principais causas de perda de visão em idosos.

**3. Risco de Doenças:** a exposição excessiva à luz azul pode acelerar a opacificação do cristalino do olho, podendo levar a doenças como a catarata.

### Como Proteger Sua Visão

Diante dos riscos potenciais, é essencial adotar medidas para proteger a visão:

● **Modo Noturno:** Ative o modo noturno em seu dispositivo. Essa configuração reduz a emissão de luz azul, substituindo-a por uma luz mais quente e menos prejudicial.

● **Uso Moderado:** Tente limitar o uso do celular antes de dormir. Estabeleça um "horário de desligamento" para dispositivos eletrônicos, preferencialmente uma hora antes de ir para a cama.

● **Iluminação Adequada:** Evite usar dispositivos eletrônicos no escuro. Mantenha uma iluminação suave e indireta no ambiente, o que pode ajudar a reduzir o contraste e o esforço ocular.

### Cuidados Essenciais para a Saúde Ocular

Além dessas medidas específicas para minimizar os efeitos da luz azul, manter um estilo de vida saudável é fundamental para a saúde ocular. Uma dieta rica em vitaminas e antioxidantes, especialmente aqueles encontrados em frutas e vegetais, pode fortalecer a saúde dos olhos e reduzir o risco de doenças oculares.

Por fim, consultas regulares com um oftalmologista são cruciais. Essas visitas não só ajudam a detectar e tratar problemas de visão em seus estágios iniciais, mas também oferecem a oportunidade de receber conselhos personalizados de especialistas sobre como proteger sua visão diante dos desafios impostos pela era digital.

# A POLIBRASIL É O PORTAL PARA O SEU FUTURO!



## SÓ AQUI VOCÊ:

### SE TORNA FLUENTE:

Com nosso **Curso de Inglês** você experiencia nossa **metodologia comunicativa e aulas dinâmicas** que te permitem alcançar a **fluência no primeiro ano de curso!**

### ABRE PORTAS:

Com nossos **Cursos Técnicos em Administração e Segurança do Trabalho** você conta com uma **abordagem focada no desenvolvimento de habilidades para o mercado!**


### SE ATUALIZA:


Com nossos **Cursos de Informática** você adquire as **competências necessárias para alcançar o sucesso profissional!**

### NOVO CURSO → E INOVA:

Com nosso novo **Curso de Análise de Dados** você aprende Excel, Power BI, IA e Dashboard! **É o caminho para uma carreira de sucesso!**

(19) 3417-5200 (19) 98962-8642  
RUA MORAES BARROS, 422 - CENTRO, PIRACICABA - SP

 **COLÉGIO PoliBrasil**  
Portal para o Futuro





# Entre Cordas e Corridas



**Juliana Previtalli**  
é médica cardiologista e criadora do projeto antitabagismo @paradasprosucesso

A roda-gigante e a montanha-russa podiam-se avistar de longe. Os turistas tranquilos rodavam no carrossel, enquanto aqueles que preferissem emoção, rapidez e vento no rosto voavam em círculos nas cadeirinhas do chapéu-mexicano. Barraquinhas de pipoca, de algodão doce e de pastel ofereciam os quitutes em meio aos brinquedos. Quando Leo Ozawa, filho do casal de comerciantes japoneses de pastel, nasceu, no Outono de 1955, o parque itinerante encontrava-se montado na cidade de Campinas. A residência da Sra. Suico e do Sr. Mário Ozawa, em Carapicuíba, cidade da grande São Paulo, próxima a Osasco, quando não estavam na temporada dos parques, enchia-se de amigos e de familiares para ouvir músicas e cantar. Leo aprendera a tocar violão de ouvido, ainda criança, escutando os discos de serestas de Nelson Gonçalves e de Orlando Silva. O pai pedia-lhe que tocasse para as visitas, mas desgostava. O ambiente, sempre com muito cigarro e muita bebida, desagradava-o.

Ironicamente, Leo começara a fumar aos 16 anos, com os amigos do curso técnico em construção civil do Instituto Tecnológico de Osasco. Seu primeiro emprego, onde ficaria por 17 anos, fora a TELESP — Telecomunicações de São Paulo —, antiga empresa operadora de telefonia. Sua primeira esposa, Eunice, fumava. Nas décadas de 1980 e 1990, não havia preocupação com o tabagismo. Leo recorda-se de quando frequentava o Clube de Xadrez São Paulo, o mais antigo destinado à prática do esporte na América Latina, localizado no centro da cidade de São Paulo. Em seus salões, fechados e lotados, permitia-se fumar. Em Piracicaba, cursou Direito na UNIMEP — Universidade Metodista de Piracicaba — onde conheceu Mirtes, sua colega de turma e atual esposa, que também fumava. Formou-se em 1990, começou a advogar, mas, como um jogador de xadrez que pensa em múltiplas possibilidades de jogadas, almejava trabalhar com estabilidade. Passara quatro anos viajando pelo

Brasil e prestando concursos públicos até, finalmente, em 1999, conseguir o cargo de juiz do trabalho em Campinas.

O casal Leo e Mirtes Ozawa teve um filho, André, hoje



com 29 anos. Quando ainda bebê, reclamaram, ao pediatra, Dr. Nelson Nakamura, que o peito do menino chiava. O especialista fizera três questionamentos: se possuíam, na casa, ar-condicionado, ou tapetes e se fumavam. Naquela época, Leo fumava 40 cigarros por dia, além de um cachimbo.

Resolveram abandonar o vício no tabaco, pelo bem do filho. Lé sentiu a abstinência durante 3 anos e engordou 19 quilos. Para Mirtes, fora mais difícil — tivera algumas recaídas até conseguir parar completamente.

Uma das preocupações que o fumante tem ao abandonar o vício é o ganho de peso. De acordo com a nutricionista Juliana Carmosina Herculano, que atua na Atenção Básica à Saúde nos grupos do PNCT — Programa Nacional de Controle do Tabagismo —, a nicotina aumenta a termogênese e a taxa de metabolismo basal. Ela induz ao aumento de leptina circulante no sangue — substância produzida nas nossas células de gordura e também chamada de hormônio da saciedade. A leptina libera mensagens ao cérebro para controlar o apetite. Quando o indivíduo para de fumar, esse processo se interrompe e ocorre uma melhora no estado geral, inclusive com o aperfeiçoamento na percepção de aromas e de sabores, antes

prejudicada pelo hábito de fumar.

Sentindo-se mais limpo e mais saudável, Lé aumentou a prática de exercícios físicos e, desde 2012, pratica corrida. Inscreve-se em provas de rua, como a Corrida Turística de Piracicaba, com distâncias de 5 a 10 Km, e já participou 4 vezes da Corrida Internacional de São Silvestre. Em 2014, aposentou-se da carreira de juiz e, desde então, sobra-lhe tempo para a atividade que mais lhe traz satisfação: a música. Tomou aulas de bandolim com o professor Altino Toledo no Conservatório de Tatuí e ajudou a fundar diversos grupos de choro em Piracicaba e região. Atualmente, toca uma vez por mês tanto em São Carlos, quanto em Águas de São Pedro, abrilhantando eventos da Prefeitura e, desde que o conheci, convido-o para o Show Paradas pro Sucesso. Neste ano de 2024, ele já encantou a platéia com um pout-pourri de Tom Jobim, no violão de 7 cordas, mesclando “Chega de saudade”, “Desafinado” e “Wave”.

## Conheça o que o Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região oferece ao associado!



Confira todos os benefícios pelo site do Sindicato

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



Veja os espaços de lazer do nosso Clube Recreativo



Acesse o QR Code e usufrua





## Um Refúgio de Paz e Cuidado

O Cemitério Parque da Ressurreição não é apenas um local de descanso final, mas um espaço que celebra a vida e oferece conforto em momentos de dor. Situado em um ambiente sereno e acolhedor, nosso cemitério se destaca por seu compromisso com a excelência e pelo cuidado que dedicamos a cada detalhe, pensando na vida como um todo.

Nossos colaboradores são treinados para lidar com sensibilidade e profissionalismo em todas as situações. Eles são extremamente cuidadosos e compreendem a importância de oferecer apoio durante os momentos mais difíceis. Cada membro da equipe do Cemitério Parque da Ressurreição está preparado para proporcionar conforto e orientação, garantindo que as famílias se sintam amparadas e respeitadas.

O Parque da Ressurreição é conhecido por seu ambiente tranquilo, repleto de belos jardins e caminhos arborizados. Este cenário não

só oferece um espaço de reflexão e paz, mas também um lugar onde as memórias dos entes queridos podem ser preservadas com dignidade. A natureza envolvente convida à contemplação, ajudando a transformar a dor da perda em um momento de serenidade e lembrança.

Planejar com antecedência a compra de um jazigo é um gesto de amor e cuidado para com a família. No Cemitério Parque da Ressurreição, oferecemos opções de compra facilitadas para que todos possam garantir um espaço digno e respeitoso para seus entes queridos. Nossa equipe está disponível para orientar e auxiliar nesse processo, proporcionando tranquilidade e segurança às famílias.

Além das missas diárias às 7h e do ambiente acolhedor, o Cemitério Parque da Ressurreição oferece uma série de facilidades e serviços para melhor atender aos visitantes. Nossa floricultura, aberta das 8h às 18h, disponibiliza uma variedade de flores frescas para homenagens. Temos também o Brandt Coffee,



Fotos: Divulgação

O Parque da Ressurreição é conhecido por seu ambiente tranquilo, repleto de belos jardins e caminhos arborizados

um café charmoso onde os visitantes podem desfrutar de uma pausa acolhedora, refletindo em um ambiente tranquilo.

O Cemitério Parque da Ressurreição é mais do que um espaço físico; é uma comunidade unida pelo cuidado, respeito e pela celebração da vida. Nossa missão é proporcionar um ambiente onde cada detalhe é pensado para oferecer conforto e

serenidade aos que buscam amparo.

Convidamos você a conhecer o Cemitério Parque da Ressurreição, onde cada visita é recebida com acolhimento e respeito. Seja para participar das missas diárias, aproveitar o café charmoso, ou simplesmente caminhar pelos jardins, o Parque é um lugar onde a paz e a beleza natural se encontram, pro-

porcionando um refúgio sereno para honrar e lembrar daqueles que amamos.

Venha nos visitar na Avenida Comendador Luciano Guidotti, 1754, Piracicaba, SP. Para mais informações, entre em contato pelo telefone (19) 3426-4877. Estamos à disposição para ajudar você e sua família com todo o cuidado e respeito que merecem.



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

**Jazigos para compra e aluguel**

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

**Atendimento**  
(19) 3426-4877

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

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







# ZYONE

FOR ALL

A Zyone Cosméticos, é uma empresa legítima Piracicabana, responsável pelos perfumes do XVzão



**USE PERFUMES DO XVZÃO**  
**VERSÃO FEMININA E MASCULINA**

## UMA PARCERIA FORTE DE TRADIÇÃO E QUALIDADE

Produto disponível para compra nas **LOJAS DO XV**

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



## Pecege Celebra 21 Anos de Inovação e Expansão no Campo Educacional

O Pecege completou 21 anos de existência no mês de maio. A instituição, que iniciou as atividades dentro da USP/Esalq como apoio para os cursos de extensão, cresceu e hoje se localiza no Parque Tecnológico de Piracicaba, ocupando uma área de 12 mil m<sup>2</sup> de construção e conta com mais de 550 profissionais em seu quadro de colaboradores diretos. Em mais de duas décadas, o Pecege ampliou seu escopo de atuação em diversas frentes educacionais, além de ser um promotor e incentivador do bem-estar social, dos esportes e da cultura na região piracicabana.

A instituição é um projeto do fundador Pedro Valentim Marques que, ao lado do CEO Daniel Sonoda e do presidente Ricardo Shiota, conta como foi a trajetória do Pecege nestas mais de duas décadas.

**Poderiam falar um pouco sobre o começo de Pecege, quais foram os objetivos e desafios?**

**Pedro Marques:** O Pecege surgiu como um grupo de extensão. Começamos a organizar cursos voltados para o mercado e, dentro deste processo de organização, havia uma série de demandas e trabalhos, como divulgação, contatção do aluno, cobranças e a produção de material didático. E um professor sozinho não podia fazer isso. Então eu comecei esse processo com uma estagiária e o grupo foi crescendo. Assim, o Pecege surgiu como um facilitador para o professor. O Pecege faz as coisas acontecerem.

**Ricardo Shiota:** As atividades do Pecege, em parceria com a USP, acabam colaborando para o cumprimento de uma das missões estatutárias da própria universidade, que é a extensão. Por uma série de razões, dentro da USP, esta importante missão sempre foi considerada um "patinho feio". Felizmente, em um período mais recente, o papel de transmitir o conhecimento acumulado da academia para as pessoas, para as empresas e para toda a sociedade tem recebido o merecido reconhecimento e apoio.

**Como vocês avaliam a trajetória do Pecege nestes 21 anos? Quais os momentos mais significativos?**

**Daniel Sonoda:** Desde 2003, quando foi iniciado como grupo de extensão, uma das datas mais importantes aconteceu 10 anos depois, em 2013, quando o Pecege virou um instituto. Como instituto, passou a ser independente, mas continuou a fazer parte das operações dos cursos da USP/Esalq, com uma operação estabelecida na área de gestão. Em relação a outra data importante, a partir de 2018, o Pecege passou a ser uma faculdade autorizada pelo MEC, com cursos próprios. Atualmente, temos um ótimo relacionamento com outras unidades da Universidade de São Paulo, não só mais a Esalq, como também a POLI Pro e a Faculdade de Medicina Veterinária

e Zootecnia da USP. Estamos abrindo mais contatos de relacionamentos porque enxergamos que nas universidades há uma riqueza enorme de conhecimento que precisa ser compartilhada.

**Falando em conhecimento, o Pecege teve que desenvolver muito conhecimento e muita tecnologia para todas as operações?**

**Daniel Sonoda:** Sim. Tivemos que desenvolver uma série de tecnologias e processos, principalmente para o transporte de conhecimento de um local para o mundo inteiro. Desde o desenvolvimento de softwares, sistema de tradução simultânea, transmissão ao vivo, desenvolvimento de estúdios, campanhas de marketing, atendimento de alunos, toda uma logística de suporte ao docente, até eventos para aproximar o aluno dos campus da universidade. Toda essa expertise faz com que os alunos possam assistir às aulas da melhor maneira possível e consigam vivenciar a experiência da universidade. Há o desenvolvimento de atividades paralelas para que o ato de estudar não fique só atrativo pelo conhecimento, mas também pelo relacionamento interpessoal. Por exemplo, eles podem manter um relacionamento com a instituição depois do final do curso como nossos ex-alunos.

**E como vocês enxergam o impacto do Pecege na comunidade educacional? Do aprendizado não só presencial, mas a distância?**

**Ricardo Shiota:** Em primeiro lugar, o Pecege prioriza a qualidade nos seus programas educacionais. Particularmente, os nossos programas de MBAs são estruturados para oferecerem, em todos os aspectos, a melhor experiência de aprendizagem aos alunos. Como costuma afirmar o CEO do Pecege, Daniel Sonoda, as nossas aulas a distância

têm que ser tão boas, ou melhores, do que a versão presencial e a única diferença — por enquanto — é que não conseguimos transmitir o cheiro. Um segundo aspecto nem sempre mencionado a respeito dos cursos a distância é o seu impacto social: eles são muito mais acessíveis às pessoas, tanto financeiramente quanto em "logística". O ensino presencial exige um enorme sacrifício, desde o deslocamento físico do aluno — com perda de tempo e custos de transporte, alimentação e estadia — até o afastamento de seus compromissos profissionais e familiares. O ensino a distância possibilita que profissionais localizados em regiões mais distantes dos grandes centros possam acessar conhecimentos atuais e profissionalmente relevantes. Novamente, o Daniel costuma afirmar que as nossas soluções de ensino a distância são menos onerosas do que cursos presenciais, equivalentes, gratuitos. Ainda não vi nenhum estudo medindo esse tipo de benefício dos cursos a distância, mas eu tenho a impressão de que, na hora que isso acontecer, veremos um impacto social enorme.

**Pedro Marques:** Para aquele aluno que nunca pôde fazer um mestrado ou doutorado, nós conseguimos extrapolar essa dificuldade. Por exemplo, há uma demanda muito grande de conhecimento em diversas nações e hoje, com as ferramentas de EAD, conseguimos alcançar cerca de 100 países. Então, imagina o impacto social desse ganho de conhecimento.

**Quais são os projetos do Pecege para os próximos anos?**

**Daniel Sonoda:** A partir do ano que vem, a ideia é lançar um curso de bacharelado presencial, de quatro anos, na área de Negócios Digitais, porque há uma demanda muito grande por esse profissional. Alguém que entenda de gestão de



Luis Henrique Andia (Tesoureiro do Pecege), Daniel Sonoda (CEO), Pedro Marques (Fundador do Pecege) e Ricardo Shiota (Presidente do Pecege).

negócios, entenda de sistemas e tecnologia e que consiga fazer essa conexão. O profissional que traz uma velocidade de execução muito grande para as empresas que trabalham na área de negócios e tecnologia. E agora, com o credenciamento a distância, começar a trabalhar também com curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Falando em ensino a distância, o que tem que ficar claro é que o EAD democratizou o conhecimento, mas a preocupação do Pecege, além de possibilitar o acesso à informação, é oferecer conhecimento de qualidade. Levar um conhecimento que seja aplicável, tenha fontes seguras e um preço justo. O objetivo é formar um bom profissional, ético e que consiga resolver os problemas do dia a dia.

**Falando em ética, poderiam descrever a questão da cultura de trabalho do Pecege?**

**Daniel Sonoda:** Os valores que a gente traz aqui em termos das relações são um pouco diferentes do mundo corporativo. Aqui, a gente enxerga muito esse papel de ensinar, então a ideia é que seja um pouco mais horizontalizada, para que as

pessoas consigam ter diálogo, tirar as dúvidas e trabalhar de uma forma eficiente. Na organização, o diálogo é preponderante, assim como as relações de confiança.

**Alguma consideração final?**

**Pedro Marques:** Gostaria de fazer uma última colocação, sobre a filosofia de entender que nós somos uma parte de um conjunto. Temos o lado do aluno, que precisa do conhecimento de qualidade, no momento certo. Do outro lado, temos o professor, que tem esse conhecimento e que precisa ser transmitido ao aluno. E por fim, o Pecege, que faz a conexão entre as duas partes, que auxilia o docente para que possa ter as melhores condições possíveis para dar uma boa aula.

**CONHEÇA A ESTRUTURA DA SEDE DO PECEGE**

imprensa@pecege.com

Ricardo Tanaka  
ricardotanaka@pecege.com

Silvana Cavicchioli  
silvanacavicchioli@pecege.com

Telefone: 55 19 99903-1714



### CONHEÇA A ESTRUTURA DO PECEGE

**Infraestrutura inovadora e sustentável – um patrimônio para a cidade**

Nosso prédio possui 12 mil m<sup>2</sup> de área construída, projetado com foco na sustentabilidade e economia de recursos ambientais. Contamos com sistemas de captação de água da chuva, painéis solares, iluminação natural e coleta e separação de resíduos.

**Cobertura:**  
Área de convivência e eventos com infraestrutura para coffee breaks e buffets.

**Lado Sebrae:**  
Espaço de Inovação com salas de reunião e atendimento para instituições e empresas parceiras, como Sebrae e Sicoob. O espaço abriga mais de 100 profissionais de tecnologia que trabalham no desenvolvimento de soluções para o Pecege e seus parceiros, além de startups apoiadas pela venture builder WBGI.

**Lado Salas de Aula:**  
Seis salas de aulas equipadas com sistemas de audiovisual, câmeras e microfones para reuniões e transmissões ao vivo.  
Biblioteca com acesso a acervos físico e digital com mais de 12.700 títulos, além de espaço para estudos.

**30 ANDAR**  
**Departamentos Administrativos:**  
São compostos por cerca de 250 profissionais das áreas de Marketing, Responsabilidade Social e ESG, Financeiro, Jurídica, Recursos Humanos, entre outras.

**20 ANDAR**  
**Lado Estúdios:**  
Cinco estúdios com isolamento acústico para gravações e transmissões de videocasts, podcasts, eventos e cursos.  
O espaço abriga cerca de 70 profissionais distribuídos entre a área de audiovisual, a equipe de desenvolvimento de uma Inteligência Artificial para tradução e legendagem, e a Editora do Pecege.

**10 ANDAR**  
**Lado Auditório:**  
Auditório com capacidade para 600 pessoas, equipado com sistema de projeção de vídeo, iluminação cênica, som de alta qualidade e câmeras para transmissões ao vivo.  
Foyer com espaço para pequenos eventos com bancadas para coffee break e buffets.

**Térreo – 2.322 m<sup>2</sup>:**  
Recepção para atendimento ao público com tecnologia de reconhecimento facial desenvolvida pelo Pecege.  
Espaço de convivência e eventos.



## Pressão faz governador retirar de comissão PEC que corta R\$ 10 bilhões da educação

A PEC estava em análise na Comissão de Constituição Justiça e Redação da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo desde o quarto trimestre do ano passado

“mobilização social e nosso trabalho de obstrução deram resultado. Lutar sempre vale à pena! No entanto, continuamos mobilizados!”



Foto: Divulgação

A deputada Professora Bebel em sessão da Comissão de Constituição, Justiça e Redação da Alesp, em que se posicionou contrária à PEC que reduz recursos da educação estadual

### Vanderlei Zampaulo

A pressão exercida pelo mandato popular da deputada estadual Professora Bebel (PT), conjuntamente com a Apeoesp e movimentos sociais fez o governador do Estado de São Paulo, Tarcísio de Freitas, recuar e retirar de pauta da Comissão de Constituição, Justiça e Redação da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo a PEC 09 que corta R\$ 10 bilhões da área da educação. Para a deputada Professora Bebel, uma vitória parcial, uma vez que o governador acabou desistindo temporariamente de tentar aprovar esta PEC neste momento que reduz de 30% para 25% o percentual a ser investido na área da educação.

A segunda presidenta da Apeoesp diz que “mobilização social e nosso trabalho de obstrução deram resultado. Lutar sempre vale à pena! No entanto, continuamos mobilizados!”, escreveu em suas redes sociais. É que as informações dão conta de que o recuo é temporário e para evitar maiores desgastes para deputados estaduais que apoiam o governador Tarcísio de Freitas e que disputam as eleições municipais deste ano. Portanto, a sinalização do governador é de que a PEC voltará à pauta após as eleições que acontecerão em outubro.

A PEC estava em análise na Comissão de Constituição Justiça e Redação da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo desde o quarto trimestre do ano passado. Para obstruir a votação da proposição na Comissão, a deputada Professora Bebel, por algumas sessões consecutivas, fez a leitura do seu voto em separado, que contou com 147 páginas. “Sem dúvida, um rico material elaborado pelo nosso mandato popular que traz argumentos consistentes com dados,

pesquisas, gráficos e informações que demonstram que ainda temos muito o que fazer pela educação do estado de São Paulo. Definitivamente não está sobrando dinheiro como alega o governador Tarcísio. Portanto, não é uma simples obstrução, mas uma demonstração clara dos prejuízos que a aprovação desta PEC provocará corte de recursos na educação pública do nosso Estado, desde o ensino fundamental até a pós-graduação”, destacou a deputada piracicabana durante esse trabalho feito nos debates da Comissão ao longo dos meses de março, abril e início de maio.

A deputada estadual Professora Bebel destaca que a luta contra o corte de recursos da educação não é à toa, mas porque faltam verbas para a área, tanto que muitas escolas não têm estrutura adequada e ou precisam de reformas e o governo estadual não destina recursos os recursos necessários, assim como o governador não fez nenhuma proposta salarial aos professores, apesar de a data-base da categoria ser em primeiro de março.

Bebel diz que o governador sempre alega falta de recursos e não cumpre o piso nacional do magistério, enquanto isso propõe cortar recursos da educação. “Cortar recursos da educação é uma clara demonstração de que esse governo não quer a melhoria da escola pública, aonde estudam os filhos e filhas da classe trabalhadora. É contra isso que estamos lutando e mobilizando a sociedade paulista desde o ano passado”, diz Bebel, destacando que o governador Tarcísio de Freitas deve ter recusado da sua empreitada uma vez que a votação desta PEC terá que ter uma ampla maioria de votos para ser aprovada e nesse momento o risco de ser derrotado é maior.

## Governo Lula viabiliza a construção de mais de mil casas em São Pedro

As 1.034 casas serão construídas em lotes disponíveis no Residencial Monte Verde

Foto: Divulgação



A deputada Professora Bebel destaca que a construção das casas só estará sendo possível porque o presidente Lula retomou o programa Minha Casa Minha Vida

### Vanderlei Zampaulo

Através do Programa Minha Casa Minha Vida, o governo federal do presidente Lula está viabilizando a construção de 1.034 casas na cidade de São Pedro. A deputada estadual Professora Bebel, principal liderança do Partido dos Trabalhadores em toda região, destaca que a construção destas casas só será possível pela iniciativa do presidente Lula que retomou o programa Minha Casa Minha Vida.

Para que a cidade de São Pedro fosse contemplada, a deputada Professora Bebel destaca que ao tomar conhecimento do pedido da Prefeitura de São Pedro para que o município fosse beneficiado pelo programa, situação que já se arrastava há algum tempo, entrou em contato com o Palácio do Planalto, fazendo gestões junto ao ministro das Relações Exteriores, Alexandre Padilha. “Felizmente, esse programa Minha Casa Minha Vida, que havia sido abandonado no governo anterior, foi retomado pelo presidente Lula, conforme promessa feita na campanha eleitoral e isso garantirá a construção de casas para famílias de baixa renda e, ao mesmo tempo, a movimentação do setor da construção civil, gerando novas oportunidades de emprego e renda à população, o que é muito bom para a economia de São Pedro e região”, destaca a deputada Professora Bebel.

As 1.034 casas serão construídas em lotes disponíveis no Residencial Monte Verde, que foi classificada como empreendimento de interesse social, o que na prática reduz taxas e viabiliza a venda da casa de 48 metros quadrados em um terreno de 160 metros quadrados que pode ser financiada pela Caixa Federal em até 35 anos.

Em contrapartida, para que o município de São Pedro fosse contemplado pelo Programa Minha Casa Minha Vida a Prefeitura precisou cumprir alguns requisitos, especialmente os ligados à infraestrutura, como tratamento de água e esgoto, além de compromissos para o novo bairro, como, por exemplo, a construção de unidade de saúde e escola.

### vivo empresas

Venda e consultoria de redução de custos para sua empresa em telefonia fixa e móvel. Atendimento pós-venda

- LINHAS MÓVEIS: INTERNET PARA NAVEGAR NO SEU CELULAR.
- FIBRA: PLANOS DE INTERNET PARA SUA EMPRESA.
- LINK DE DADOS: INTERNET DEDICADA COM 100% DA VEL. CONTRATADA!

**LUCIANA NORONHA**  
Gerente de Contas

(19) 99310-3915  
luciana.noronha@focotel.com.br

**vivo EMPRESAS**  
PARCEIRO AUTORIZADO



# Coordenada por Alex Madureira, Frente Parlamentar São Paulo e Coreia é lançada na Alesp

Iniciativa do deputado visa ampliar investimentos de empresas coreanas no estado de São Paulo; construção de vínculos comerciais, econômicos e tecnológicos também serão focos

Por iniciativa de Alex Madureira, a Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) lançou, na última terça-feira (28), a Frente Parlamentar São Paulo & Coreia, colegiado este que será coordenado pelo deputado e terá o objetivo de estreitar os vínculos comerciais, econômicos e tecnológicos entre o estado de São Paulo e a República da Coreia.

Durante a solenidade, que contou com a presença de autoridades estaduais e foi realizado no Auditório Paulo Kobayashi, também foi lançada a Associação Comercial e Industrial Brasil Coreia do Sul (ACIBC).

“São Paulo e Coreia, embora com características distintas, possuem semelhanças e possibilidades de desenvolver parcerias estratégicas, capazes de promover cooperações mútuas em diversas áreas. Para tanto, estamos aqui criando um ambiente para a implantação dessas ações em diversos setores econômicos, através das empresas instaladas tanto na República da Coreia como aqui em nosso Estado”, destacou o parlamentar piracicabano.

Uma vez instalada a Frente São Paulo & Coreia, Alex Madureira acredita que as relações entre São Paulo e Coreia do Sul possam se tornar mais efetivas e proporcionar maior geração de emprego e renda com a chegada de novas empresas coreanas, a exemplo do que ocorre na Região Metropolitana de Piracicaba - onde há maior concentração de empresas coreanas.

O cônsul-geral da Coreia do Sul, Isang Hwang, destacou que mais de cem empresas coreanas atuam no estado de São Paulo, e que a Frente Parlamentar ampliará a contribuição de seu país no cenário econômico nacional.

Em mensagem de vídeo, o governador Tarcísio de Freitas agradeceu à comunidade coreana pela contribuição no campo cultural e econômico. “Temos interesse em ver as empresas coreanas cada vez mais estabelecidas e agradecemos aos investimentos que fizeram no estado de São Paulo”, disse.

Durante o evento, foram apresentadas ainda mensagens da secretária estadual de Cultura, Marília Marton, e do senador Astronauta Marcos Pontes. Ambos parabenizaram Alex Madureira pela sua iniciativa e Alesp pelo lançamento da Frente Parlamentar.

### Negócios

Kun Young Yu, presidente da Câmara Coreana de Comércio e Indústria no Brasil (Kocham), revelou que o momento atual é de crescimento do investimento de empresas coreanas em solo paulista. “Tenho encontrado muitas empresas coreanas que estão vindo para São Paulo prospectar oportunidade de negócios e abrir empresas”, afirmou.

Yu assumiu recentemente a presidência da Kocham e pretende construir um relacionamento bilateral com a formação de intercâmbio entre brasileiros e coreanos para consolidar a relação comercial entre os países,

ampliando o suporte para empresários que desejam investir em São Paulo.

Segundo o Ministério das Relações Exteriores, a Coreia do Sul é o quarto maior parceiro comercial brasileiro na Ásia. Os principais produtos exportados pelo Brasil são: petróleo, minério de ferro, milho, farelo de soja e álcool e derivados, significando 6,2 bilhões de dólares em exportações no ano de 2022.

Já os produtos importados da Coreia são: semicondutores, autopartes e medicamentos, além da presença de empresas no segmento tecnológico e automotivo que correspondem ao investimento de 10 bilhões de dólares.

### ACIBC

Presente na solenidade, o presidente da Associação Comercial e Industrial Brasil Coreia do Sul (ACIBC), William Cho, também falou sobre o tema.

“Estou muito contente em participar do lançamento da Frente Parlamentar, coordenada pelo deputado Alex Madureira, evento no qual também anunciamos oficialmente a ACIBC. Como presidente da entidade, assumo um compromisso de trabalhar para estreitar cada vez mais os laços entre as nações”, relatou.

Fotos: Aldo Guimarães



Alex Madureira, William Cho, In Sang Hwang e Roberto Cho



Autoridades que compuseram a mesa de trabalho: Sung Hoon Cho, Presidente da ACIBC; deputado Paulo Fiorilo; deputado Alex Madureira; In Sang Hwang, Cônsul-Geral da República da Coreia; deputado Sebastião Santos; Bum Chin Kim, Presidente da Associação dos Coreanos de São Paulo; Raphael Santana dos Santos, Diretor da ACIBC; e Carlos Joussef, Médico e Presidente da Unimed Piracicaba.

SEU POD DE RESENHA DO XVZÃO

POD XV

LIVE STREAM

SEGUNDAS-FEIRAS AS 19H

AO VIVO NO YOUTUBE

Participação de ALBIN PONTES (TACHE)

@PODXVPIRA

acompanhe nas redes

PZUBI

FOLHA DE PIRACICABA

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



## UTI do Hospital Unimed Piracicaba recebe Selo Top Performer

Epimed Solutions reconhece qualidade, performance e eficiência das UTIs do País

Foto: Filipe Paes/Studio47



Lucas Salgado, João Paulo Mainardi, Cinthya Rodini, Tiago Elia, Marisa Severino, Ariovaldo Marques e Sabrina Lima

### Juliano Fantazia

A UTI Adulto do Hospital Unimed Piracicaba recebeu o selo Top Performer, concedido pela Epimed Solutions – empresa especializada em soluções para gestão hospitalar, em reconhecimento aos excelentes resultados clínicos da unidade de terapia intensiva adulta do complexo hospitalar. Em 2023, a Cooperativa já havia conquistado uma certificação, mas, agora, alcançou o patamar mais alto da categoria e passa a figurar em um seleto grupo de hospitais com essa distinção no Brasil.

“O selo é uma conquista coletiva, graças à dedicação de uma equipe que não mede esforços para garantir a excelência no cuidado ao paciente. Esta certificação reforça ainda mais o nosso compromisso em seguir inovando e aprimorando os serviços. Somos selo ouro, quanto orgulho”, disse Carlos Joussef, presidente da Cooperativa.

Avalizada pela Amib (Associação de Medicina Intensiva Brasileira), a certificação comprova que o setor apresenta análises e monitoramentos de dados clínicos e epidemiológicos satisfatórios, garantindo a sustentabilidade e a qualidade do cuidado à saúde do paciente de alta gravidade, além da excelência na tecnologia hospitalar.

“Com essa posição, somos comparados ao desempenho de UTIs de grandes institui-

ções do País. Isso evidencia nossa responsabilidade em salvar vidas, com máxima eficiência”, revelou o diretor da Área Hospitalar da Cooperativa, João Paulo Mainardi.

Neste ano, foram acompanhadas aproximadamente 1.800 UTIs em todo o Brasil, dentre elas apenas 234 receberam o selo Top Performer. Segundo dados divulgados pela empresa, unidades de saúde que seguem os padrões internacionais de qualidade e segurança e, ainda, detêm creditações nacionais e internacionais, como a Unimed Piracicaba.

“Nosso sistema estimula o uso de indicadores de qualidade e desempenho na gestão das UTIs, além de aprimorar a qualidade da medicina intensiva e aumentar a segu-

rança dos pacientes. Atuamos de modo a garantir que as UTIs entreguem excelência e qualidade no cuidado do paciente de alta complexidade”, comentou Sabrina Lima, gerente comercial da Epimed.

O médico cooperado e incentivador da implantação do projeto Epimed na UTI Adulta do HU, Ariovaldo Marques, também comemorou a conquista e entende que o resultado é reflexo de uma cultura de segurança, baseada em condutas e comportamentos assertivos, bem como a humanização no cuidado do paciente.

“Mais uma vez, é gratificante receber essa notícia, pois atesta todo um serviço assistencial sério e adequado, além de uma estrutura completa”, finalizou.

Nossa administradora de condomínios é

### pioneira certificada

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

PRO CONT  
condomínio

EMPRESA  
ISO 9001  
CERTIFICADO

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

## O Hospital apresenta Pronto Atendimento Virtual do Einstein para Empresas

Solução médica facilita rotina de beneficiários da Unimed Piracicaba, sem a necessidade de deslocamento

Foto: Filipe Paes/Studio47



Juliano Padovani, Gilberto Galletta, Flávio Tocci, Carlos Pedrotti, Carlos Joussef e João Paulo Mainardi

Em uma iniciativa para fortalecer parcerias e apresentar inovações no atendimento médico, a diretoria da Unimed Piracicaba promoveu encontro com representantes de Recursos Humanos de empresas contratantes para apresentar o Pronto Atendimento Virtual do Einstein. Exclusivo para beneficiários da Cooperativa, o serviço oferece acesso à assistência de qualidade de forma remota.

“Estamos muito entusiasmados em estimular este serviço, que permite um atendimento ágil e eficiente, especialmente em momentos de necessidade urgente. A parceria com o Hospital Israelita Albert Einstein reforça nosso compromisso com a qualidade e a excelência no cuidado à saúde de nossos pacientes”, disse Carlos Joussef, presidente da Unimed Piracicaba, que conduziu a reunião com os médicos gestores da telemedicina do Hospital Israelita Albert Einstein Carlos Pedrotti e Flávio Tocci.

O Pronto Atendimento Virtual do Einstein oferece consultas médicas online com profissionais altamente qualificados, garantindo acesso rápido e seguro a cuidados de saúde. Pedrotti e Tocci explicaram como o serviço funciona e os benefícios para os usuários, destacando a conveniência e a redução de deslocamentos desnecessários para consultas presenciais.

“O objetivo deste encontro é explicar como a ferramenta facilita a rotina do trabalhador e da empresa. Afinal, a telemedicina é, hoje, uma solução moderna, que atende às necessidades de pacientes – adultos, crianças e idosos, oferecendo sempre um cuidado contínuo e de qualidade”, complementou Joussef.

Representantes de RH das empresas parceiras demonstraram grande interesse na iniciativa, reconhecendo o potencial do Pronto Atendimento Virtual para melhorar a saúde e o bem-estar de seus colaboradores. Mais do que isso, agora, a missão é multiplicar o conteúdo para as equipes, além de explicar as vantagens do serviço de assistência remota. O encontro estreitou, ainda, a relação entre as instituições, além de permitir que elas conhecessem os serviços e projetos da Cooperativa para os próximos meses.

Com esta oferta, a Unimed Piracicaba continua a inovar e expandir seus serviços, sempre focada em proporcionar um atendimento de excelência aos seus mais de 200 mil beneficiários da cidade e região, alinhando-se às tendências tecnológicas e às necessidades contemporâneas do setor de saúde.

Manoel Fernandes Furlan  
CRECI 48.387 CNAI 08782  
NOVO ENDEREÇO –  
AV. INDEPENDÊNCIA, 724 – ED. LIBERTY

Fazendas,  
Sítios, Chácaras:  
Compra | Venda  
e Avaliações

FERNANDES  
FURLAN  
Negócios Imobiliários

fernandesfurlan.com.br  
3433.2003 (19) 99608.2379  
manoelf@fernandesfurlan.com.br



## Esperança para idosos na luta contra a Bronquiolite

Vacina contra o VSR já está em fase de implementação; imunizante já pode ser encontrado na CdVac

A bronquiolite, tradicionalmente associada a crianças, está ganhando destaque crescente como um problema significativo entre a população idosa. Estudos recentes têm mostrado que o Vírus Sincicial Respiratório (VSR), principal causador da bronquiolite, representa uma ameaça considerável à saúde de adultos mais velhos, especialmente aqueles com condições preexistentes como doenças cardíacas ou pulmonares.

De acordo com um estudo publicado no Journal of Infectious Diseases, a taxa de hospitalização por infecções causadas pelo VSR em idosos é comparável à da gripe, ressaltando a gravidade da situação. "A bronquiolite em idosos pode ser tão severa quanto em crianças, com risco aumentado de complicações graves, incluindo pneumonia e insuficiência respiratória", afirmou Paulo Falanghe, médico e diretor clínico da CdVac Vacinas.

Em resposta a essa crescente preocupação, uma nova vacina contra o VSR foi desenvolvida e está em fase de implementação para a população idosa. A vaci-

na, que passou por rigorosos testes clínicos, mostrou uma eficácia promissora na prevenção de infecções graves causadas pelo VSR. "A introdução da vacina contra o VSR para idosos representa um marco na medicina preventiva. Estudos demonstraram que a vacina pode reduzir significativamente as hospitalizações e complicações associadas ao VSR em idosos", acrescentou.

Além de sua eficácia, a vacina foi bem tolerada pelos participantes dos estudos, com efeitos colaterais mínimos. Isso é especialmente importante para a população idosa, que muitas vezes tem múltiplas condições de saúde que podem complicar a administração de novas vacinas. "Estamos otimistas de que a vacina não só melhorará a qualidade de vida dos idosos, mas também aliviará a pressão sobre os sistemas de saúde durante os surtos de VSR", conclui o especialista.

A recomendação atual é que todos os adultos com 60 anos ou mais considerem a vacinação, especialmente aqueles com doenças crônicas ou imunocomprometidos. A CdVac Vacinas



Foto: Divulgação

Paulo Falanghe, médico e diretor clínico da CdVac Vacinas

disponibiliza a vacina em suas unidades, garantindo que a população idosa tenha acesso rápido e eficiente à nova proteção contra o VSR.

Com a temporada de VSR se aproximando, a conscientização sobre a gravidade da bronquiolite em idosos e a importância da vacinação é fundamental. A nova vacina contra o VSR surge como uma esperança bem-vinda para muitos, prometendo reduzir a carga dessa doença respiratória perigosa e melhorar a saúde pública de maneira geral.

## Cardiologista do INCOR promove palestra na Santa Casa sobre cuidados paliativos

Evento terá a participação do especialista Daniel Dei Santi para esclarecer dúvidas e disseminar conhecimento sobre cuidados paliativos para profissionais da saúde e comunidade hospitalar

Foto: Marcelo Germano



Membros da Comissão de Cuidados Paliativos da Santa Casa de Piracicaba

Na noite da próxima terça-feira, 4, a partir das 19h30, a Santa Casa de Piracicaba receberá, no salão de convenções do Hospital, o cardiologista Daniel Dei Santi, especialista em cuidados paliativos do INCOR- Instituto do Coração de São Paulo, para falar sobre cuidados paliativos em cardiologia, visando elucidar dúvidas e disseminar conhecimento sobre o tema. Foram disponibilizadas 120 vagas para profissionais da saúde e membros da comunidade hospitalar interna e externa e as inscrições para o evento já estão encerradas.

A enfermeira Márcia Costa, representante da Comissão de Cuidados Paliativos da Santa Casa, destacou que a palestra "busca facilitar o cuidado prestado ao paciente e melhorar a comunicação entre profissionais e familiares, promovendo segurança a todos os envolvidos". A equipe é multiprofissional, composta por médicos, enfermeiras, psicóloga, fisioterapeuta, nutricionista, fonoaudióloga, assistente social e secretária.

De acordo com o cardiologista Daniel Dei Santi, a palestra abordará de forma geral os cuidados paliativos e sua aplicabilidade na cardiologia. "O objetivo é sensibilizar os profissionais da importância de se aperfeiçoarem nessa área, mostrando o impacto positivo que esses cuidados podem ter no tratamento de doenças cardíacas", salientou

**"busca facilitar o cuidado prestado ao paciente e melhorar a comunicação entre profissionais e familiares, promovendo segurança a todos os envolvidos"**

o especialista ao falar ainda sobre a necessidade de desmistificar os cuidados paliativos, "combatendo preconceitos e o desconhecimento que ainda cercam o tema".

Segundo o cardiologista, cuidados paliativos não são apenas para pacientes em fase terminal ou com câncer, mas podem ser implementados desde o início do tratamento, beneficiando pacientes com doenças cardiovasculares complexas. "É importante uma abordagem multiprofissional para avaliar e aliviar os fardos da doença, que envolvem sintomas físicos, psicológicos, sociais e espirituais", pontuou Daniel Dei Santi.

O cardiologista intensivista Humberto Magno Passos, da UCO - Unidade Coronariana da Santa Casa, enfatizou a importância de discutir a dignidade no processo de morte, especialmente em uma era de crescente longevidade e avanços tecnológicos. "É fundamental refletir sobre como proporcionar qualidade de vida aos pacientes em seus últimos dias", ponderou.

A palestra é aberta a todos os profissionais da saúde interessados em ampliar seu conhecimento sobre cuidados paliativos, não se restringindo apenas a cardiologistas. A expectativa é que o evento contribua para a replicação das informações adquiridas, ajudando a desmistificar e incorporar os cuidados paliativos na prática médica cotidiana.

Bronquiolite também acomete os idosos

Existe vacina para prevenir!



CdVac  
Vacinas para todas as idades

(19) 9999.5.3322

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



## Fisioterapia e Ergonomia

### Hidroterapia

#### Definição

É uma terapia que visa à diminuição de dores; fortalecimento da musculatura, aumento da amplitude articular, relaxamento muscular, estímulo de equilíbrio e coordenação motora e ampliação da capacidade respiratória. Por ser um meio seguro, sem risco de quedas, favorece a confiança e a ganho funcional. Também conhecida como Fisioterapia Aquática, é realizada dentro de uma piscina aquecida (entre 32° à 34°), com o objetivo de auxiliar no tratamento de algumas condições físicas e lesões.

A diminuição da ação da gravidade é uma das características determinantes para o uso das propriedades da água para tratamento, criando o ambiente ideal para reabilitação de indivíduos que necessitam de menor descarga de peso nas articulações ou possuem limitações na terapia em solo.

#### História

No Brasil, a hidroterapia surgiu como prática da nobreza, com a transferência da corte portuguesa para o Brasil (1808-1821). Segundo Quintela, 2004 (o.c.) foi durante o século XIX que nasceram e se desenvolveram as práticas termais em espaços institucionalizados pela medicina brasileira. Tudo começou com a descoberta das análises químicas, ainda na primeira metade do século, e com a edificação de alguns estabelecimentos termais (Caldas do Cubatão, Caxambu e Poços de Caldas) na segunda metade do mesmo século.

Correa assinala ainda que no Formulário ou Guia Médica, de Pedro Napoleão Chernoviz (1864) já consta uma série de estâncias hidrominerais do Brasil, com detalhada descrição das propriedades físico-químicas de suas águas e suas indicações médicas para determinadas moléstias. Segundo esse autor o curismo, porém, tardou a fomentar a prática dos banhos de mar no Rio Grande do Sul, onde os primeiros indícios de vilegiatura marítima datam do último quartel do século XIX associado à migração alemã. Nesse último caso sem dúvidas associado a relevância e difusão dos trabalhos de Sebastian Kneipp (Bavaria, 1821 - 1897); Louis Kuhne (Leipzig 1835 - 1901).

A água é um dos meios de cura, um veículo de calor ou frio para o corpo. Aplicada ao corpo, opera nele modificações que atingem em primeiro lugar, o sistema nervoso, o qual, por sua vez, age sobre o aparelho circulatório, produzindo efeitos sobre regularização do calor corporal. As reações da aplicação da água são, portanto, três: nervosa; circulatória e térmica. (Fonte: <https://pt.wikipedia.org/>)

#### Avaliação

Realizada por um fisioterapeuta especializado. No primeiro contato com o paciente, é feita uma análise de possíveis contraindicações. Caso seja possível realizar o tratamento é essencial traçar os objetivos

e condutas. As sessões têm duração de 50 minutos, realizadas em piscina coberta, aquecida e adaptada.



#### Indicações

A hidroterapia é indicada para pessoas de qualquer idade, com ou sem problemas de saúde, pois atua tanto na prevenção e promoção de saúde como no tratamento.



#### Algumas indicações da hidroterapia

- ✓ Traumatologia e ortopedia, recuperação no período pós-operatório;
- ✓ Patologias relacionadas à coluna vertebral;
- ✓ Pneumologia auxilia muito nos casos de asma, bronquite, pois fortalece a musculatura respiratória;
- ✓ Síndromes dolorosas e dores crônicas;
- ✓ Gestantes;
- ✓ Fraqueza muscular e diminuição de movimento;
- ✓ Reumatologia, problemas como artrose e artrite;
- ✓ Quadros neurológico, como: paralisia cerebral, hi-

drocefalia, AVC (derrame), síndromes em geral.

#### Benefícios

- ✓ Alívio de dor;
- ✓ Alívio do espasmo muscular;
- ✓ Relaxamento;
- ✓ Aumento da circulação sanguínea;
- ✓ Melhora das condições da pele;
- ✓ Manutenção e/ou aumento das amplitudes de movimento;
- ✓ Reeducação dos músculos paralisados;
- ✓ Melhora da força muscular (desenvolvimento de força e resistência muscular);
- ✓ Melhora da atividade funcional da marcha;
- ✓ Melhora das condições psicológicas do paciente;
- ✓ Aumento da independência funcional;
- ✓ Reduz força compressiva articular, permitindo que movimentos sejam realizados com maior facilidade;
- ✓ Melhora do equilíbrio estático e dinâmico e consciência corporal.

Por utilizar as propriedades físicas da água, a redução do peso corporal facilita alguns movimentos e a sua resistência auxilia no condicionamento físico e muscular.

Alguns estudos sugerem a indicação da Hidroterapia para mulheres gestante, pois ajuda a aumentar a circulação periférica e diminuir os quadros de inchaço em membros inferiores. Além disso, a piscina, por ser aquecida, promove o relaxamento, diminuindo as tensões musculares e dores articulares.



A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!



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



## Acipi inaugura Centro de Inovação de R\$ 1,5 milhão para auxiliar impulsionamento do varejo, agro, indústrias e serviços

O Inova Acipi é uma iniciativa pioneira liderada pela Acipi, em parceria com a assessoria de inovação New Innovation Partners, Oasislab e a gestora de espaços colaborativos Cow Coworking

O cenário empresarial de Piracicaba passou a contar, desde a noite da última quinta-feira (23), com uma conquista sem precedentes e disruptiva. Somando investimentos superiores a R\$ 1,5 milhão, a Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) entrega para a cidade o Inova Acipi, o mais completo ecossistema de inovação e impulsionamento de negócios, o primeiro sediado em uma associação comercial. O evento de inauguração contou com a participação de convidados, autoridades, representantes de entidades e instituições, que puderam conhecer as instalações e os parceiros deste novo ambiente colaborativo.

Localizado no segundo andar do novo prédio da Acipi, o Inova Acipi surge com o propósito de fomentar a inovação, o empreendedorismo e a aceleração de negócios, especialmente nos setores de varejo, agro, indústrias e serviços. Em uma área de 647,23 metros quadrados (nesta primeira fase) conta com ambientes de trabalho individuais e coletivos, acessibilidade e ergonomia, inseridos em uma infraestrutura tecnológica e inspiradora. Em seu DNA, o objetivo de oferecer às associadas da Acipi soluções exclusivas dentro de um ecossistema completo de inovação para negócios de todos os tamanhos.

Considerado o mais moderno hub de inovação e empreendedorismo de Piracicaba, o Inova Acipi é uma iniciativa pioneira liderada pela Acipi, em parceria com a assessoria de inovação New Innovation Partners, Oasislab e a gestora de espaços colaborativos Cow Coworking. Nos ambientes, total sinergia para conexões entre profissionais, empresas, startups, investidores e acadêmicos, estimulando o crescimento e a colaboração entre seus membros.

O Inova Acipi reúne grande diversidade de atores, promovendo networking de alto nível e proporcionando expressiva visibilidade aos participantes. Em ambientes modernos e descontraídos, conta com oito salas privadas, quatro cabines individuais, duas salas de reuniões, um open space com 30 assentos em três trilhas de mesas, área para eventos e laboratório de ideias com pufs e TV interativa, tornando o espaço compartilhado ideal para fomentar parcerias de

co-desenvolvimento. A capacidade é flexível e adaptável, já que os ambientes são modulares, proporcionando um total de 70 posições fixas disponíveis para uso. Junto a essa estrutura, as startups e empresas poderão se beneficiar de recursos tecnológicos e espaço de café com suporte completo de copa.

Para o presidente da Acipi, Marcelo Delfini Cançado, a inauguração do Inova Acipi é um marco na história da entidade. "Há mais de 90 anos a Acipi atua para fortalecer o empreendedorismo em Piracicaba. Com isso em mente, nossas equipes trabalharam incansavelmente para concretizar uma visão de futuro para a cidade, focada na inovação e no fortalecimento empresarial. O Inova Acipi simboliza esse compromisso, sendo um centro de inovação que conecta talentos, empresas e startups, impulsionando o crescimento sustentável e o conceito de 'Inovar para o Futuro' em Piracicaba", disse Cançado.

O vice-presidente da Acipi, Jorge Aversa Jr., destaca o Inova Acipi como um projeto inovador que transformará o segmento de inovação em Piracicaba. "O Inova é um ecossistema facilitador e um polo de tendências, proporcionando um ambiente único para profissionais, empresas e startups. Este centro foi concebido para acelerar o desenvolvimento e a adoção de tecnologias inovadoras, criando oportunidades de colaboração e aprendizado contínuo para todos os envolvidos. É um novo espaço que chega para conectar e construir um futuro ainda mais próspero para Piracicaba", reforça o vice-presidente.

Thiago Salgado, diretor da Acipi Escola de Negócios e um dos idealizadores do Inova Acipi, lembra a importância da inovação para o sucesso empresarial em um mundo em constante transformação. "Diante de um cenário dinâmico como o atual, a inovação se torna a chave para o sucesso empresarial. Estar no Inova Acipi permitirá às empresas vivenciar um ambiente de colaboração, criatividade, acesso a novas tecnologias e tendências. Formatamos um ecossistema inovador, adaptável desde aos pequenos e médios negócios até grandes corporações".

Com a abertura do Inova Acipi, foram criados 10 novos postos de trabalho diretos, evidenciando seu impacto positivo na eco-



Com investimentos superiores a R\$5 milhão, o Inova Acipi está sendo considerado o mais completo ecossistema de inovação e impulsionamento de negócios

nomia local, além dos inúmeros empregos indiretos gerados por parceiros e fornecedores do novo espaço. A inovação nos setores de agronegócio, varejo, serviços e indústria recebe um forte impulso com o Inova Acipi. Conectando empresas de diversos portes, o hub cria oportunidades de negócios estratégicos e promove a cooperação em projetos com valor compartilhado. O apoio ao crescimento das startups é uma das principais diretrizes do Inova Acipi. O hub oferece visibilidade, conexão com potenciais clientes e acesso a investidores, além de mentorias com especialistas do mercado. Serão oferecidos programas para impulsionar pontes entre startups e empresas.

O Inova Acipi tem em seu farol a promoção de um ecossistema de inovação baseado na comunidade e na economia de rede. Oferecendo acesso a programas e eventos exclusivos, estimula a troca de conhecimento entre empresas e profissionais, catalisando o crescimento das startups. É um palco para a prática de inovação aberta e experimentações. Os participantes têm acesso a uma agenda repleta de eventos e experiências com conteúdo sobre nova economia, inovação, tecnologia e temas atuais. Este ambiente dinâmico permite a atualização contínua das práticas de gestão e o acompanhamento das tendências. Também será possível utilizar o endereço fiscal fornecido pela Cow Coworking, assim como acesso a sessões de pitches, imersões no hub e participações em missões técnicas.

A inauguração do Inova Acipi representa um grande ganho para Piracicaba, fortalecendo ainda mais o status da cidade como Polo de Inovação e Vale do Silício do Agronegócio. O espaço tem o compromisso de fomentar



O evento contou com a participação de convidados e autoridades, que conheceram as instalações do Inova Acipi



Localizado no segundo andar do novo prédio da Acipi, o Inova surge com o propósito de fomentar a inovação e o empreendedorismo

a inovação local, integrando sustentabilidade em seus projetos e operações, e colaborando com instituições de ensino e pesquisa da região. O Inova Acipi está comprometido com os conceitos de ESG (Meio Ambiente, Social e Governança) e pretende fechar parcerias com startups que oferecem soluções sustentáveis.

### Raio-X Inova Acipi

- \* 30 assentos em três trilhas de mesas no Open Space
- \* 8 salas privadas

- \* 4 cabines individuais
- \* 2 salas de reuniões
- \* Área para eventos
- \* Laboratório de ideias com pufs e TV interativa
- \* Espaço de convívio com mesa inteligente (anotações de ideias e lembretes)

**Como fazer parte deste Ecossistema de Inovação** - As empresas, startups e interessados em fazer parte do ecossistema Inova Acipi podem acessar o perfil @inovaacipi para obter mais detalhes e informações.



## Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região incentiva a participação em pesquisa para a Campanha Nacional 2024

Num total de 3485 pesquisas efetuadas pelos sindicatos, Feeb SP/MS atinge índice de 148,87% de participação

Com início em abril, a pesquisa para a Campanha Nacional de 2024 propõe, por meio das participações de todos os bancários, a construção de pautas para as reivindicações nacionais. Após uma sequência de encontros e debates, o Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região (SindBan), incentivou a participação dos bancários na Campanha Nacional de 2024, por meio de vídeos, posts e informes.

O presidente do SindBan, José Antonio Fernandes Paiva, acredita que, "os resultados de 2024 são consequência do bom relacionamento dos sindicatos com os bancários, incluindo aqueles que não são associados, mas estão atentos aos trabalhos que temos realizados no estado de São Paulo e Mato Grosso do Sul, nos empenhando em garantir para a categoria as conquistas e direitos dos trabalhadores", comenta Paiva.

A meta da Federação dos Bancários dos Estados de São Paulo e Mato Grosso do Sul (FEEB SP/MS), era responsável por 4,7% da meta, ou cerca de 2.341 questionários a serem respondidos, sendo que os índices foram superados em quase 50% do total. Os resultados serão compilados e se somarão às resoluções das conferências estaduais e regionais, além das definidas nos encontros nacionais específicos dos trabalhadores de bancos públicos e de bancos privados.

A Feeb SP/MS realizou a Conferência Interestadual, os debates ocorreram nos dias 11 e 12/04, em Nazaré Paulista e resultou na aprovação de 9 itens de pautas a serem apresentadas na Campanha Nacional. Os 9 eixos aprovados em plenária, foram: aumento real e ampliação de direitos; menos metas, mais saúde. Fim do assédio moral; representação do ramo financeiro; inclusão digital, avanços tecnológicos e impactos nos empregos, em geral, e no trabalho bancário; redução da taxa de juros para induzir o crescimento econômico e geração de emprego e



José Antonio Fernandes Paiva se empenhou junto com equipe do SindBan em promover a divulgação da campanha nacional dos bancários

renda; reforma tributária: tributar os super ricos e ampliar a isenção do IR na PLR; fortalecimento das entidades sindicais e da negociação coletiva, apoio à nova legislação sindical; ampliação da sindicalização e fortalecer o debate da importância das eleições de 2024 para a classe trabalhadora na defesa de seus direitos e da democracia.

Após aprovação em assembleias realizadas por sindicatos de todo o país, a pauta será encaminhada à Federação Nacional dos Bancos (Fenaban) para dar início às negociações da Campanha Nacional. O objetivo é renovar a Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) da categoria e os Acordos Coletivos de Trabalho (ACTs) específicos dos bancos, uma vez que as vigências dos mesmos se encerram no dia 31 de agosto, a data-base da categoria é 1º de setembro.

As pautas serão debatidas

na Conferência Nacional dos Bancários, a ser realizada entre os dias 7 e 9/6, para definir a pauta de reivindicações de 2024.

**RESGATE** - Em março, parte da diretoria do Sindban participou do VIII Congresso Interestadual que teve a participação de mais de 140 delegados dos sindicatos filiados. O congresso teve como eixo central os desafios e as perspectivas do futuro da categoria.

O sindicato dos bancários de Piracicaba e região (Sindban) realizou ainda em abril, a conferência municipal na sede em Piracicaba. Com a participação de bancários de 23 agências, 8 bancos de 8 cidades da base, a conferência foi conduzida pelo presidente do Sindban, José Antonio Fernandes Paiva e contou com a participação dos diretores que buscam alternativas para as questões que tem causado mudanças nas agências e que tem inquietado a categoria.

## O meio ambiente local reverbera o ambiente global



José Antonio Fernandes Paiva  
Presidente do Sindicato dos Bancários  
de Piracicaba e Região (Sindban)

Há mais de cinco décadas, especialistas e autoridades se reuniram em Estocolmo para impulsionar ações globais em prol do meio ambiente. Posteriormente, ocorreram outras conferências importantes, como a Rio 92 e a Rio +20, além das Conferências das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas (COP). Este ano, o Brasil sediará a 28ª edição da COP, ações globais em prol do meio ambiente, todas pertinentes e válidas.

O fato é que, precisamos pensar e agir localmente, já que é responsabilidade de cada cidadão e dos gestores, efetivar políticas e ações que protejam o meio ambiente, integrando-o aos processos e não isolando as partes de um todo.

Entre os anos de 2009 a 2016, foram executadas diversas ações e intervenções para a cidade de Piracicaba na área ambiental, como tomar medidas para evitar a extinção do campo de futebol no bairro Parque São Jorge, que poderia afetar uma Área de Preservação Permanente (APP). No bairro Taiguara, empenhamo-nos em controlar o sistema de esgoto que poderia desaguar em uma área verde, sendo que viabilizamos um programa de tratamento de resíduos sólidos entregues ao executivo para disciplinar as coletas, tratamento e destinação de resíduos no município, não sem antes debatermos o assunto com especialistas da Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" (ESALQ/USP).

Propusemos emendas ao orçamento visando o desassoreamento do Rio Piracicaba, fundamental para a garantir a oferta hídrica e a recuperação dos corpos d'água. Sobre modais hidroviários e a reserva hídrica para a cidade e região, nos posicionamos para que as documentações e adequações para a implementação da Barragem de Santa Maria da Serra atendessem aos critérios ambientais, cobrando a elaboração do Relatório de Impacto Ambiental (RIMA), documento norte para a implantação de barragens e outros empreendimentos ambientais de grande porte que impactam as cidades e causam danos ao ambiente.

Direcionamos nossa atenção para temas, como as localizações e a quantidade de áreas verdes no Jardim Itapuã e nos bairros vizinhos, como Tatuapé, Jardim Tóquio, Jardim São Carlos e Jardim São Paulo. Essas motivações sempre estiveram relacionadas à carência de equipamentos públicos nos bairros, como quadras esportivas, áreas de lazer, academias ao ar livre e parques infantis, equipamentos que teriam sido instalados em áreas verdes, reduzindo os espaços destinados à contemplação, lazer e convívio social.

No Mário Dedini, por meio da articulação com moradores, viabilizamos uma visita dos alunos da escolinha de futebol ao viveiro municipal, os resultados foram a integração com o espaço por meio atividades de educação ambiental e o plantio de árvores nativas e frutíferas no entorno do campo de futebol, ampliando a oferta de indivíduos arbóreos. Outro ponto que estivemos atentos foi o impacto do "Aedes aegyti do Bem", projeto desenvolvido para reduzir a quantidade do mosquito da dengue na cidade de Piracicaba, sendo que nos empenhamos em divulgar as informações corretas para evitar a disseminação do vetor no município.

As iniciativas e ações foram alguns dos resultados de oito anos de legislatura e tinham como foco proporcionar mais oportunidades de conexão com o meio ambiente nos bairros, ruas, escolas e espaços comuns a todos. Os locais em que vivemos com nossas famílias, amigos, comunidades e que precisam dispor de equipamentos públicos e áreas com vegetação para melhorar a qualidade de ar, ampliar as ofertas paisagísticas. auxiliar na contemplação e no lazer, entre outros benefícios.

Afinal, todos fazemos parte da natureza e temos que nos reconectar com o ambiente por inteiro, com o planeta e o ambiente global.



## Apartamento com iluminação natural?

Descubra quais são as vantagens do sol da manhã e da tarde

**“Para quem vive em regiões mais frias ou simplesmente ama o calor, a iluminação vespertina é uma vantagem por si só”**

Existem alguns detalhes na hora de escolher um imóvel que podem ser essenciais, entre eles está a incidência de luz solar. A capacidade de um espaço em aproveitar a iluminação natural traz inúmeros benefícios, mas é preciso considerar o horário de maior aproveitamento dessa luz, e também o que se tem em mente para o espaço. Por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis destaca as vantagens do sol da manhã e da tarde, para quem deseja comprar o apartamento ideal.

Investir em apartamentos com uma boa iluminação natural é uma ação de sustentabilidade e que traz economia de recursos naturais e de energia elétrica, pois reduz a necessidade de lâmpadas, luminárias e secadoras. Também promove a melhoria no bem-estar, resultado da capacidade da luz natural aumentar o ânimo, reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono. Com menos luminárias, ainda é possível economizar em espaço.

Contudo, o período em que o sol consegue adentrar nos ambientes pode alterar os hábitos da família e interferir enormemente na decoração – considerando a preservação dos móveis e eletrodomésticos. A posição do sol pode ainda influenciar na temperatura, atividades domésticas e sono. Confira!

### Vantagens do sol da manhã

Depois de uma noite inteira sem sol, os raios suaves da manhã encontram um ambiente fresco. Isso gera uma boa sensação térmica de contato com a luz do sol.

A iluminação solar pela manhã é ainda capaz de oferecer um despertar mais natural, respeitando o ciclo do sono e caso você seja daqueles que preferem



A capacidade de um espaço em aproveitar a iluminação natural traz inúmeros benefícios

dormir até mais tarde, poderá instalar no quarto uma cortina blackout para não ter seu sono interrompido.

Plantas que não gostam de muito calor também podem aproveitar melhor a luz mais suave da manhã para fazer fotossíntese e ficarem ainda mais bonitas, sem queimar flores e folhas.

### Vantagens do sol da tarde

Para quem vive em regiões mais frias ou simplesmente ama o calor, a iluminação vespertina é uma vantagem por si só. Após um dia inteiro de incidência solar, o ambiente já está mais quente quando os raios solares começarem a entrar no apartamento, dando aquela última aquecida antes de começar a noite.

Quem tem plantas de regiões quentes, desérticas ou tropicais, deve aproveitar essa qualidade do imóvel. Elas podem ainda trazer um pouco mais de umidade para o ambiente e também aju-

dar a diminuir um pouco a temperatura interna.

### Mudanças nas estações do ano

No Outono e Inverno, devido à inclinação do eixo da Terra, a incidência do sol nos ambientes da casa ou apartamento costuma ser mais presente de maneira horizontal – que você pode verificar através da luz que entra suavemente pelas janelas. Já no Verão e na primavera, o sol fica mais alto no céu, também mais quente e mais presente em entradas como clarabóias. Ou seja, é sempre bom ter em mente o período que te deixará mais confortável em conviver com a iluminação natural.

### Escolha onde morar com um especialista

Vale a pena considerar projetos arquitetônicos que possam atender suas demandas e estilo de vida, os apartamentos 360°, por exemplo, oferecem abundância

de iluminação solar nos dois períodos.

Visitar o espaço em diferentes horários, pela manhã e pela tarde, pode te dar informações valiosas sobre qual apartamento escolher para morar. Te ajuda ainda a se preparar para esta mudança!

Para entender realmente o que precisa, um corretor especialista pode fazer uma grande diferença na hora de avaliar os detalhes de um imóvel.

A Frias Neto Consultoria de Imóveis atua com profissionais especialistas nas áreas de compra, aluguel e lançamentos. E, enquanto uma das empresas líder do mercado, possui uma grande variedade de opções para as mais diversas necessidades e desejos.

**Para conhecer mais, entre em contato com nosso atendimento.**

ESTÁ PRECISANDO DE **DEDETIZAÇÃO?**

PARCERIA

**LIGUE AGORA!**

(19) 99831-7063

multi APAFLAR

www.fqgescon.com.br

**FQ CONTABILIDADE**  
**SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS**

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

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



## Associadas elegem nova diretoria voluntária da Acipi nos dias 3 e 4

Às vésperas de celebrar 91 anos, a Acipi reforça a importância do voto para a legitimidade e representatividade do empresariado local



Foto: Divulgação

Empresas associadas podem participar da votação, que é presencial e ocorre em vários pontos da cidade, incluindo a sede da Acipi

**“Na próxima semana, dias 3 e 4, segunda e terça-feira, respectivamente, ocorre o processo eleitoral para escolha da chapa que presidirá a entidade nos próximos anos. A votação é presencial e os interessados podem comparecer em dois pontos fixos ou utilizarem as urnas itinerantes que percorrerão pontos da cidade”**

As associadas Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) poderão participar de um momento democrático muito importante para a entidade: a definição da diretoria voluntária para o triênio 2024-2027. Na próxima semana, dias 3 e 4, segunda e terça-feira, respectivamente, ocorre o processo eleitoral para escolha da chapa que presidirá a entidade nos próximos anos. A votação é presencial e os interessados podem comparecer em dois pontos fixos ou utilizarem as urnas itinerantes que percorrerão pontos da cidade, conforme tabela abaixo.

Às vésperas de celebrar 91 anos, a Acipi reforça a importância do voto para a legitimidade e representatividade do empresariado local. Quanto mais os associados participarem maior será a força da entidade. Esta eleição definirá a sucessão do empresário Marcelo Delfini Cançado, que esteve à frente da entidade na gestão 2021/2024, conduzindo a Acipi durante um período de significativas mudanças e desafios, culminado pela comemoração dos 90 anos de fundação da entidade.

A chapa “Conectar para Fortalecer” é a única inscrita nesta eleição, contando com o apoio da maioria do corpo diretivo. O empresário Mauricio Benato é o candidato à presidência, acompanhado pelos vice-presidentes Jorge Aversa Junior, Rodrigo Mário dos Santos e Juliano Dorizotto. Nesta nova formação, Marcelo Cançado assumirá a presidência do Conselho Consultivo.

**Locais e horários de votação** - Podem votar as empresas associadas adimplentes com as mensalidades e serviços da Acipi

e que façam parte do quadro associativo da entidade há, pelo menos, 180 dias. As urnas fixas estarão disponíveis nos dias 03 e 04 de junho, na sede central da Acipi, com acesso pelo novo prédio, na Rua Prudente de Moraes, 463, das 9h às 17h. Haverá urnas fixas também na regional de Santa Teresinha (Rua Virgílio da Silva Fagundes, 534), das 9h às 12h e das 13h às 16h. Será possível votar nos principais corredores comerciais, nas urnas itinerantes, que percorrerão es-

tabelecimentos comerciais associados no Centro, Vila Rezende, Vila Sônia, Paulista, Pauliceia e em Saltinho, das 9h às 12h e das 13h às 16h.

**Envolvimento voluntário** - Conforme o Estatuto Social, a administração da Acipi é exercida por uma Diretoria cujos membros compõem a Diretoria Executiva, com mandato de três anos, sendo eleitos pela Assem-

bleia Geral, e terá como organismo de consulta um Conselho Consultivo. Todos os integrantes da Diretoria e Conselho Consultivo trabalham de forma integralmente voluntária, dedicando-se sem remuneração monetária. Eles são responsáveis por se reunirem, diariamente, semanalmente ou mensalmente, para tomar decisões importantes em benefício de suas associadas.

### Composição da chapa Conectar para Fortalecer

Presidente: Mauricio Benato	Diretor: Angelo Frias Neto
1º Vice-Presidente: Jorge Aversa Junior	Diretor: Antonio Carlos Schievano
2º Vice-Presidente: Rodrigo Mário dos Santos	Diretor: Claudio Luiz Montebello
3º Vice-Presidente: Juliano M. Dorizotto	Diretor: Flávio Luis Cópoli
1º Diretor Financeiro: Fernando J. N. Kroll	Diretor: Guilherme Gorga Mello
2º Diretor Financeiro Adjunto: Gustavo Carnio Garcia Gutierrez	Diretor: Gustavo C. Barreira
Diretor Administrativo: Luiz Angelo Sabadin	Diretor: José Antonio de Godoy
Diretor Relações Públicas: Damaris Aparecida Verderame	Diretor: José Francisco Calil
1º Secretário: Adriana M. de Lara Storel	Diretor: Lourenço Jorge Tayar
2º Secretário Adjunto: Marcelo Antonio Ferraz	Diretor: Luiz Carlos Furtuoso
Diretor: Alex Milani Garcia	Diretor: Moacir José Lordello Beltrame
	Diretor: Palmiro Cesar Romani
	Diretor: Paulo Roberto Checoli
	Diretor: Pedro Issamu Mizutani
	Diretor: Thiago Lima Salgado
	Diretor: Valter Garcia Junior

**ELITE**  
Pizzaria

O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA

**3426.2777**  
**3426.4777**

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



# Belmonte, Pioneiro do Humor Gráfico

Adolpho Queiroz

Seu nome era Benedito Carneiro Bastos Barreto e seu nome artístico, simplesmente Belmonte. Foi um dos pioneiros do humor gráfico no Brasil. Nascido em São Paulo, no dia 15 de maio de 1896, tendo falecido também naquela cidade no dia 9 de abril de 1947. Foi caricaturista, cartunista, ilustrador, cronista e escritor.

Foi membro do Instituto Histórico e Geográfico de São Paulo, do Instituto de Heráldica-Genalógica, da Sociedade dos Escritores Brasileiros, da Associação Paulista de Imprensa e da Associação de Belas Artes.

Destacou-se desenhando em

diversos jornais paulistas e cariocas como as antigas Folha da Noite e folha da Manhã, hoje Folha de S. Paulo. Desenhou também para as antigas revistas O Cruzeiro, Careta e Fon-Fon, que deram muito espaço ao florescimento do humor gráfico no Brasil.

Sua fama consolidou-se a partir da criação do personagem "Juca Pato", no ano de 1925. Personagem bem humorado de grande repercussão política na época e que encarnava as aspirações e frustrações da classe média paulistana, satirizando os abusos cometidos pelas classes mais favorecidas por meio de slogans tais como o "poderia ser pior".

No livro, "No tempo dos Bandeirantes", escrito na segunda metade de década de 1940, formulou uma representação histórica dos usos e costumes dos paulistas seiscentistas, formando um retrato vivo do modo de viver dos primeiros habitantes de Piratininga, antigo nome da cidade de São Paulo.

O bandeirante, em sua obra é retratado de forma heroica, em detrimento do paulistano comum que aparece como um homem rude, bárbaro, sanguinário e escravizador de índio.

Esse conjunto de quadros "O Bandeirismo Paulista" foi realizado por Belmonte em 1957 para um escultor, o que nunca foi feito. Foi com o apoio e iniciativa do Instituto Histórico e Geográfico de São Paulo que se conseguiu, anos atrás, reunir os



O personagem Juca Pato



Belmonte em sua casa em São Paulo.

originais que ora republicamos aqui na nossa Folha.

### O Troféu Juca Pato de Literatura

O Troféu Juca Pato é um prêmio literário brasileiro, concedido anualmente em São Paulo pela União Brasileira de Escritores (UBE) desde 1962. São premiados pensadores que tenham publicado livro no Brasil no ano anterior e que se destaquem pelo conjunto da sua obra em qualquer área do conhecimento, além de terem contribuído para o desenvolvimento e prestígio do Brasil na defesa de valores democráticos e republicanos. As indicações ao prêmio são realizadas por pessoas e entidades do meio literário, e selecionadas para votação dos membros associados à União Brasileira de Escritores. Até o ano de 2008, contava com o apoio do jornal Folha de S. Paulo.

A escritora Conceição Evaristo foi a vencedora do Prêmio Intelectual do Ano – Troféu Juca Pato de 2023, organizado pela União Brasileira de Escritores (UBE). O prêmio foi entregue durante o Festival Literário Internacional de Itabira (Flitabira), realizado entre 31 de outubro e 5 de novembro, na cidade mineira.

Evaristo, que publicou em 2022 o livro Canção para ninar menino grande (Pallas), concorreu com a escritora Maria Villani, a jornalista e escritora Marilene Felinto, o músico e escritor Martinho da Vila e o escritor Pedro Bandeira. A votação foi realizada de maneira online pelas sócias e sócios da UBE. No livro, a vencedora do Juca Pato narra as relações amorosas de mulheres negras com o personagem Fio Jasmim e a rede de afetos decorrente dessas relações.



O livro com os Bandeirantes, publicado por Belmonte.



Caricaturas dos Bandeirantes, exposto no IHGSP

**PORTAL NOVA 15**

**CAFÉ CO DORFO E BETE O RIO DE PIRACICABA**

Adolpho Queiroz Elisabete Bortolin

06/06/2024

18 HRS

Portal Nova 15

www.nova15piracicaba.com.br

Luis Fernando Magossi



# Características assertivas relacionadas ao TEA direcionadas aos professores

Segundo neuropedagoga, quanto maior o conhecimento sobre o transtorno, melhor o desempenho dos profissionais frente aos desafios apresentados



Foto: Bando de Imagem

O entendimento claro do TEA é muito importante para que os profissionais possam colocar em sala de aula estratégias que funcionem

**“Há casos de portadores com TEA que só comem alimentos de uma cor ou textura, ou cuja comida quase não tinha temperos, por causa do cheiro...”**

Muitas pessoas sabem que o Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresenta uma série de características, sendo algumas delas bastante conhecidas. Com isso, mesmo quem não convive ou trabalha diretamente com esse público sabe que aspectos como comunicação e interação social são pontos que merecem atenção quanto às propostas de intervenção. Existem, porém, outras características nem tão conhecidas por quem não estuda a fundo o tema, que todo professor ou profissional da área de educação precisa saber para que possa intervir de forma assertiva.

Segundo Mara Duarte, neuropedagoga, psicopedagoga, psicomotricista e coach educacional, além de diretora do Grupo Rhema Neuroeducação, o entendimento claro do TEA é muito importante para que os profissionais possam colocar em sala de aula estratégias que funcionem bem com cada aluno. “É preciso entender todas as possíveis caracte-

rísticas para planejar ações que realmente ajudarão no processo de aprendizagem. E é somente tendo domínio sobre as abordagens que o professor conseguirá colocar certas estratégias em funcionamento”, alerta.

Um fator importante relacionado ao TEA é o processamento sensorial.

Segundo Mara, é possível falar sobre hipersensibilidade e hipossensibilidade. “A hipersensibilidade é uma condição em que a criança busca “fugir” dos estímulos sensoriais do ambiente. Ela resiste, por exemplo, a determinada cor ou locais com muita claridade; tapa os ouvidos diante de estímulos sonoros ou evita algum contato físico. Já a hipossensibilidade é quando ocorre a busca por estímulos de forma exagerada. Os pequenos podem até se expor a situações de risco e realizar comportamentos inapropriados, como morder, por isso é importante saber identificar o que está ocorrendo”, exemplifica.

Outra característica relacionada ao TEA é que ele pode vir acompanhado de uma série de comorbidades. Pesquisas apontam que mais de 70% das crianças com autismo apresentam deficiências como: deficiência intelectual, TDAH, X-frágil e crises de ansiedade. “O desafio pode ser até maior para educadores que não sabem como lidar com alunos diagnosticados com autismo e outro transtorno associado. Para isso, conhecer o perfil da criança é importante, mas não é o suficiente. É preciso saber criar técnicas que viabilizem o ensino e aprendizagem desse público, e isso só se consegue investindo em educação na área”, sugere.

Outro ponto nem sempre tão co-

nhecido quando se trata de TEA é que ele pode vir acompanhado de seletividade alimentar. Segundo Mara Duarte, crianças que apresentam essa característica podem apresentar recusa em experimentar algo novo e até mesmo não fazer suas refeições em locais fora de sua rotina. “Há casos de portadores com TEA que só comem alimentos de uma cor ou textura, ou cuja comida quase não tinha temperos, por causa do cheiro. Nesse caso, para ajudar a criança a comer melhor, precisamos organizar o sistema sensorial (tátil, auditivo, vestibular, proprioceptivo, visual) e trabalhar de forma interdisciplinar, com os profissionais de áreas relacionadas em avaliar e tratar o problema”, explica Mara.

Ela reforça que o conhecimento sobre o TEA é essencial para a proposição de estratégias pedagógicas. “No contexto escolar, o domínio que os professores demonstram em relação às abordagens simboliza algo indispensável para o desempenho satisfatório do docente frente aos desafios apresentados. Assim, procurar, por exemplo, por uma especialização que apresente todos os tópicos de forma aprofundada, como a que oferecemos no grupo Rhema Neuroeducação, é a melhor maneira para se trabalhar com crianças que vivem com TEA”, finaliza.

Todos os dias das 16:00 às 02:00

### Escuna

1974

## Happy Hour

<b>COPÃO EM DOBRO</b> 02 COPÃO 15,99 500ml COPO DESCARTÁVEL	<b>TORRE EM DOBRO</b> 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
-------	-------	-------	-------

@cacarolapaulista\_

# 2 ANOS

## FAZENDO HISTÓRIA

Hoje comemoramos um dia especial, pois é o aniversário de 02 anos do nosso restaurante. Nascemos de um sonho que você Cliente, Colaborador e Parceiro está ajudando a construir.

A vocês, o nosso agradecimento especial.

(119) 99804-6443  
Rua Dona Ica, 119 - Paulicéia





**Grupo BOM JESUS**  
Assistência Funeral

Atendimento 24h  
(19) 3422-7617

**Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.**

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

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

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

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

www.bomjesuspiracicaba.com.br

**SR. JOSE MAXIMIANO GERALDINI**, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era casado com a Sra. Elza Bomback Geraldini. Era filho do Sr. Antonio Pedro Geraldini e da Sra. Carolina Zambon, falecidos. Deixa os filhos: Mercia Aparecida Geraldini Vasca casada com Osnir Jose Vasca, Dulce Eliana Geraldini, Helenice Maria Geraldini Christofoletti casada com Nerci Christofoletti, Ivani Ana Geraldini Alcarde casada com Jose Carlos Alcarde, Antonio Daniel Geraldini, Gilmara Geraldini Vitti casada com Ludemar Vitti e Luis Roberto Geraldini. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. ERCILIA PEDROSO ZARRO**, Faleceu dia 25pp na cidade de Iracemápolis, aos 74 anos de idade e era casada com o Sr. Antenor Antonio Zarro. Era filha do Sr. Jose Pedroso e da Sra. Francisca da Silva Pedroso, falecidos. Deixa os filhos: Cristiano Zarro, Juliano Aparecido Zarro, Diego Zarro. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Iracemápolis, seguindo para o Cemitério Municipal de Iracemápolis. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. JANDYRA GALDINO FERREIRA**, Faleceu dia 25pp na cidade de Saltinho, aos 78 anos de idade. Era filha do Sr. Calixto Galдино e da Sra. Zulmira da Cruz, falecidos. Deixa irmãs, cunhado, sobrinhos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 26pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. MARCOS CESAR CAVALARI**, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 46 anos de idade. Era filho do Sr. Antônio Machuca Navarro - falecido e da Sra. Mariza Cavalari Navarro. Deixa demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 26pp na Sala Esmeralda no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 08:00 horas até as 10:00 horas, 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.

**SR. JOSÉ ANTONIO BENATI NOGUEIRA**, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 62 anos de idade e era casado com a Sra. Alexsandra Alves Benati Nogueira. Era filho do Sr. Antonio Ayres Nogueira, falecido e da Sra. Maria Benati Nogueira. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 26pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária da Capela da Saudade, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

**SRA. ISABEL LOPES MARSON**, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era viúva do Sr. Agenor Marson. Era filha do Sr. José Lopes e da Sra. Joana Moreno, falecidos. Deixa os filhos: Catia Aparecida Marson, Edson Agenor Marson. Deixa nora, genro, netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 26pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

**SR. WAGNER VALCIR DA SILVA**, Faleceu

dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 63 anos de idade e era filho do Sr. Benedito Silva Filho e da Sra. Ondina Soares da Silva, falecidos. Deixa demais parentes e amigos. O velório ocorreu no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Esmeralda das 07:30 as 09:30 horas e o seu sepultamento deu-se dia 26pp as 10:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. ANNA FERRAZ ESTEVAM**, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba aos 89 anos de idade e era viúva do Sr. Domingos Estevam. Era filha do Sr. Lourenço Cardoso de Campos e da Sra. Anna Ferraz, falecidos. Deixou os filhos: Neusa Estevam Mendes; Rosa Maria Maistro; Roseli Estevam Ambrosio; Geraldo Estevam; Roberto Estevam. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 27pp as 14:30 horas, saindo a urna mortuária do velório da Saudade - Sala 07, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. ANA MARIA JEREMIAS BASSO**, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 69 anos de idade e era casada com o Sr. Ari Sebastião Basso. Era filha do Sr. João Jeremias e da Sra. Ana Cleto da Silva, falecidos. Deixou os filhos: Elaine Cristina Basso Batista casada com Carlos Alberto de Oliveira Batista; Ariel Jeremias Basso. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Charqueada e seu sepultamento deu-se dia 27pp às 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Charqueada, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. IRACY MENEGHETTI BARELLA**, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era viúva do Sr. Erasmo Barella, era filha do Sr. Manoel Meneghetti e da Sra. Angelina Cavallini, falecidos. Deixa os filhos: Silvana Ap. Barella Diehl casada com Christiano Diehl Neto, Cátia Barella Leite casada com Vanderlei Gomes Leite, Ademilson Barella casado com Jane Barella. Deixa netos, bisneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 27pp as 17 horas saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 08, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. MARIA HELENA KESS FORMAGGIO**, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade e era casada com o Sr. Dirceu João Formaggio. Era filha do Sr. Alberto Kess e da Sra. Francisca Arthur Kess, falecidos. Deixa os filhos: Edmilson Formaggio, Rodrigo Ap. Formaggio casado com Ordeleia dos Santos Formaggio, Dirceu João Formaggio Junior casado com Fernanda Formaggio. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento dar-se-á dia 28pp as 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 07, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SRA. SINEIDE RAETZ DE OLIVEIRA POLEZI**, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era casada com o Sr. Laife Polezi. Era filha do Sr. Euzebio Francisco de Oliveira e da Sra. Zeni Raetz e Oliveira, falecidos. Deixa os filhos: Fernando João Raetz de Oliveira Polezi casado com Leticia Benato Nazato Polezi, Fabricio

Jose Raetz Polezi casado com Tatiana Caetano Polezi, Carlos Alexandre Raetz de Oliveira Polezi casado com Viviane Cardoso Polezi, Karina Aparecida de Oliveira Polezi. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 28pp as 10:30 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 e pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. EDSON BARBOSA DE OLIVEIRA**, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 40 anos de idade. Era filho do Sr. Joaquim de Oliveira Filho e da Sra. Maria Aparecida Barbosa. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 28pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal da Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal da Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. JOSE DIAS DA SILVEIRA FILHO**, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era casado com a Sra. Raquel Batista Dionizio Silveira. Era filho do Sr. Jose Dias da Silveira e da Sra. Maria Rosa Ferreira Silveira, falecidos. Deixa a filha: Ana Caroline Dionizio Silveira. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 28pp as 17:00 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 de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. MARCO ANTONIO FAGGIN**, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 75 anos de idade e era casado com a Sra. Celia Regina Franco do Nascimento Fagggin. Era filho do Sr. Leonel Fagggin e da Sra. Elza Benatti Fagggin, falecidos. Deixou os filhos: Diego Franco Fagggin casado com Tainá Sol Nunes Fagggin; Felipe Franco Fagggin casado com Patricia Aparecida Cruz. Deixa ainda o neto: Arthur Nunes Fagggin, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 28pp as 16:30 horas saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério 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.

**SRA. EUNICEA SPANAZZI CAVIOLA**, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba aos 91 anos de idade e era viúva do Sr. João Gilberto Caviola, era filha do Sr. Henrique Spanazzi e da Sra. Rosalinda Rosa Spanazzi, falecidos. Deixou os filhos: Mariangela Spanazzi Caviola, já falecida; Alfredo Caviola. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 28pp as 13:00 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.

**SR. VALDECI RODRIGUES CORDEIRO**, Faleceu dia 27pp na cidade de Rio das Pedras, aos 54 anos de idade e era casado com a Sra. Josefa Ferreira da Silva Cordeiro. Era filho do Sr. João Rodrigues Cordeiro e da Sra. Maria de Lourdes Cordeiro, falecidos. Deixou os filhos: Evair Rodrigues Cordeiro; Janaina Rodrigues Cordeiro; Emerson Wilian da Silva Cordeiro; Jaíne Rodrigues Cordeiro; Lucas Weverson da Silva Cordeiro. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 28pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom

Jesus Funerais.

**SR. WALDNEI ANTONIO MOLINA**, Faleceu dia 28pp na cidade de Piracicaba, aos 81 anos de idade e era casado com a Sra. Ivani Odete Franco Molina. Era filho do Sr. Francisco Molina e da Sra. Esther Buzineli, falecidos. Deixou os filhos: Vanessa Aparecida Franco Molina; Frederico Guilherme Franco Molina; Melissa Franco Molina Compagnone casada com Celso Roberto Compagnone. Deixa ainda a neta: Esther Molina Chvaicer, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 28pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante das 10:00 as 15:00 horas e em seguida houve a cerimônia de homenagens póstumas no salão nobre no mesmo local. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. NATALINO CARDOZO**, Faleceu dia 28pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era casado com a Sra. Honorina Ribeiro da Cruz Cardozo. Era filho do Sr. Jovelino Cardozo e da Sra. Maria Rosa, falecidos. Deixa os filhos: Natalia Cardozo casada com Valdilson Villas Boas de Souza, Nilson Cardoso casado com Isabel Albuquerque. Deixa 02 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 29pp as 10:30 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 e pesar do Grupo Bom Jesus.

**SRA. ANA MARIA RODRIGUES DE ABREU**, Faleceu dia 28pp na cidade de Piracicaba, aos 75 anos de idade e era viúva do Sr. João Pires de Abreu, era filha do Sr. Luiz Antonio Rodrigues e da Sra. Maria Antonia P. Rodrigues, falecidos. Deixa as filhas: Daiani Aparecida de Abreu Bertassi casada com Egnaldo Franky Bertassi; Keile Cristina de Abreu da Silva casada com Jose Ricardo Claudino da Silva. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Rio das Pedras e seu sepultamento deu-se dia 29pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

**SR. APARECIDO AMÉRICO DA SILVA**, Faleceu dia 29pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade e era casado com a Sra. Ordália de Oliveira Silva, era filha do Sr. Sebastião Américo da Silva e da Sra. Palmira Ramos da Silva, falecidos. Deixa o filho: Wilson Américo da Silva. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 29pp as 13:00 horas saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério 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. CONSTANTE GOBBO**, Faleceu dia 29pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era casado com a Sra. Baldina Bonami Gobbo. Era filho do Sr. Antonio Gobbo e da Sra. Maria Bombo, falecidos. Deixa os filhos: Valdomiro Bonami Gobbo casado com Elisabete Delamuta Gobbo, Marilene Bonami Gobbo de Souza casada com Francisco Antonio de Souza. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 20pp as 15:00 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 e pesar do Grupo Bom Jesus.

**SR. BENTO ARRUDA LEITE JUNIOR**, Faleceu dia 29pp na cidade de Piracicaba, aos 60 anos de idade. Era filho do Sr. Bento Arruda Leite e da Sra. Maria Marlene de Carvalho Leite, falecidos. Deixa os filhos: Ana Tassia Leite Barreto casada com Everton Barreto da Silva, Alexandre Arruda Leite casada com Ana Claudia Ramos de Lima Leite. Deixa irmãs, netos, demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 30pp a partir das 07:30 horas até as 10:00 horas no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Safira, e o seu sepultamento deu-se dia 30pp as 10:30 horas, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

**SR. MATEUS PEDRO FERNANDES**, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era viúvo da Sra. Odila Giudice Fernandes, era filho do Sr. Emilio Fernandes e da Sra. Encarnação Sanches, falecidos. Deixou as filhas: Edlaine Cristina Fernandes Gouvea casada com Valdinei Nunes Gouvea; Elisabete Aparecida Fernandes Martins casada com Josué Martins. Deixa ainda netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 30pp as 14:00 horas saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério 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.

**SR. GILBERTO JOSÉ CORREIA**, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 94 anos de idade e era viúvo da Sra. Iraci Ferreira de Souza Correia. Era filho do Sr. Antonio José Correia e da Sra. Alice Maria de Jesus, falecidos. Deixa os filhos: João de Souza Correia, Erenilton José Correia, Antonio Carlos de Souza Correia casado com Amarilis Cristina Jorge de Jesus Correia, Ailton José Correia, Terezinha de Souza Vizontin, Neusa Crisosimo Ferreira. Deixa netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 30pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 3, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos e pesar do Grupo Bom Jesus.

**SRA. EDEZIA MARIA DE JESUS LIMA**, Faleceu dia 30 pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era viúva do Sr. Valdemar Pereira Lima, era filha da Sra. Efigenia Maria de Jesus, já falecida. Deixou os filhos: Floraci de Jesus Lima; Sueli de Jesus Lima; Joilma de Jesus Lima; Nelma Jesus Lima; Edilson Jesus Lima; Luiz Claudio Jesus Lima; Jurandir Jesus Lima; Jose Luiz Jesus Lima; Welington Jesus Lima; Idelcio Jesus Lima; Ademar Jesus Lima. Deixa ainda netos, bisnetos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 31pp as 17:00hs 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. IVONE DE SOUZA CAMILO**, Faleceu dia 31pp na cidade de Piracicaba, aos 63 anos de idade e era casada com o Sr. Milton Camilo. Era filha do Sr. Herculano de Souza e da Sra. Maria Dechen de Souza, falecidos. Deixa o filho: Gabriel de Souza Camilo. O seu sepultamento deu-se dia 01pp as 16:30hs 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.



REVISTA  
**U**s

2 de junho de 2024

# Campanapolis

O sonho de uma aldeia medieval a poucos minutos de Buenos Aires

## Filhos

*Como ajudar os filhos diante da separação dos pais*

## Decor

*As plantas invadiram a casa*

## Saúde

*Uma azia que pode ser bem mais grave do que se imagina*

## Vida Saudável

*Será que tomar colágeno funciona?*





Us

# Campanopolis

## O sonho de Don Antonio Campana é mais do que uma atração turística

Piracicaba, São Paulo, é conhecida por sua riqueza cultural e histórica, que atraia turistas do mundo todo. Mas imagine poder dar um salto no tempo e visitar uma autêntica cidade medieval sem sair do continente americano. Sim, é possível, e nós podemos provar. Bem-vindos a Campanopolis, a cidade medieval construída pelo visionário Antonio Campana nos arredores de Buenos Aires, Argentina. Este refúgio encantador oferece uma experiência única e inesquecível para os turistas que buscam uma fuga do cotidiano moderno. E a equipe da PiraCult aterrissou em terras portenhas para conhecer esse sonho cinematográfico de perto.



Don Antonio Campana, o homem que foi além do sonho

A história de Campanopolis começa nos anos 70, quando Don Antonio Campana, um empresário argentino, comprou uma vasta extensão de terra em González Catán, na Grande Buenos Aires. Inicialmente, Campana

pretendia desenvolver um loteamento, mas um diagnóstico de câncer mudou seus planos. Decidido a criar um legado duradouro, ele embarcou na construção de uma cidade medieval que refletisse sua paixão pela arquitetura europeia e pelos tempos antigos. A exemplo de Walt Disney, o visionário argentino ousou ir além da sua condição humilde na infância. Tendo vencido por meio do trabalho e prosperado no comércio, diante de uma sentença de morte (ele não teria mais do que dois anos de sobrevivência) Campana superou todas as expectativas e viveu por mais três décadas; período no qual se dedicou a tirar do papel o seu inusitado projeto de um sítio temático com enorme riqueza de detalhes.

Don Antonio não tinha formação em arquitetura, mas possuía uma visão clara e uma imaginação fértil. Inspirado pelas vilas e castelos medievais da Europa, ele começou a construir Campanopolis utilizando materiais reciclados e de demolição. Naqueles anos, Buenos Aires florescia para a modernidade, e diversas casas e palacetes históricos viram-se condenados, com seus vitrês, portais, janelas, toldos e afins direcionados para leilões. Atento ao momento, Campana arrematou milhares desses itens. Cada pedra, cada peça de madeira e cada janela reciclada contribuíram para a autenticidade do lugar. O resultado é uma cidade que parece ter saído de um conto de fadas, com torres,





As locações fotográficas não devem nada aos cenários medievais originais na Europa

pontes e moinhos de vento que transportam os visitantes a um passado distante. Tão verossímil que os fãs de Harry Potter e Game of Thrones viajam aos milhares para a Argentina todos os anos em busca da foto perfeita em sets que parecem ter sido construídos para locações de cinema.

Com tamanho capricho, Campanopolis é uma verdadeira obra de arte ao ar livre. A cidade é composta por diversas construções encantadoras, incluindo castelos, pontes, moinhos de vento e casas de pedra. Cada canto de Campanopolis oferece algo novo para explorar e admirar. Os visitantes podem passear pelas ruas de paralelepípedos, descobrir pequenas lojas de artesanato e visitar museus



Cada croqui original testemunha a ousada criatividade de Campana

que abrigam coleções únicas. Além disso, há espaços dedicados a eventos e atividades culturais que ocorrem regularmente, tornando cada visita uma experiência única. Não é estranho encontrar casais que escolhem o lugar para registrar o pedido de casamento ou o ensaio pré wedding; ou mesmo debutantes que montam seu álbum de fotos num cenário de sonho e fantasia. A



A guia Elizabeth com Maurício Ribeiro e Priscila Ribeiro na entrada de Campanopolis

equipe da PiraCult esteve lá na última semana de maio com a assessoria da Aguiar Buenos Aires. Uma van, com guia bilingue, parte de Buenos Aires e leva os turistas até o local. Lá, um tour de cerca de uma hora, em português, apresenta cada detalhe pensado por Antonio Campana, inclusive um trecho de obras não concluídas e que ficará assim perpetuamente, como registro memorial do homem que venceu o câncer por meio da dedicação à sua obra. Como disse o poeta, “o homem sonha, Deus quer, a obra nasce”. E continua viva pelo olhar de todos que visitam esse mundo mágico e inspirador. Campana ainda vive, e sua obra é testemunho disso. ■



Saiba mais sobre Campanopolis no artigo exclusivo que a equipe da Aguiar Buenos Aires preparou para você. Acesse o site pelo link do QRCode ao lado (conteúdo interativo, basta tocar e acessar)



## Tendências de Inverno

A chegada do inverno agora em junho e as tendências da estação.

O Inverno está chegando e, com ele, novas tendências de moda que prometem aquecer os dias mais frios do ano. Amanda Souza, consultora de imagem, comunicadora e influenciadora, reuniu tudo o que você precisa saber para ficar por dentro das principais tendências da moda Inverno 2024 e como incorporá-las ao seu estilo pessoal.

### Túnicas e inverno combinam?

Mesmo que as temperaturas estejam caindo, a túnica continua a ser uma peça essencial para os amantes da moda em qualquer estação. Sua versatilidade e elegância fazem dela a protagonista de muitas produções, proporcionando um visual que causa leveza, mesmo quando combinada com

sapatos de salto alto. Confeccionada em materiais variados, como lã e malhas mais pesadas, a túnica pode ser facilmente adaptada para o inverno, oferecendo conforto e estilo.

### A volta do veludo para o guarda-roupas nessa estação

Atemporal e sofisticado, o veludo é um tecido que sempre encontra seu espaço na moda, especialmente durante o inverno. Sua textura luxuosa e aparência elegante fazem dele a escolha ideal para composições estilosas e refinadas. Este ano, o veludo voltou a ser o centro das atenções nas passarelas e nas ruas, consolidando-se como uma tendência indispensável. Seja em conjuntos de veludo, vestidos, calças, camisas e macacões, não fal-

tam opções para quem deseja se destacar com esse tecido que é “a cara da riqueza”.

### A volta dos acessórios de pérolas e também das franjas

Nos últimos tempos, os acessórios de pérolas e as franjas voltaram a dominar as passarelas e as ruas, evidenciando uma tendência de resgate ao glamour clássico e à ousadia do estilo boho. As pérolas, antes associadas a um visual mais conservador e sofisticado, agora são reinterpretadas de forma moderna e despojada, adornando desde colares e brincos até tiaras e pulseiras. Paralelamente, as franjas, que evocam uma atmosfera de liberdade e movimento, retornam com força, agregando dinamismo a roupas, bolsas e até calçados.

Fotos: Pinterest



Túnica



Pérola



Franja



Túnica



Veludo



Veludo

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

**OUÇA A MELHOR PROGRAMAÇÃO NO SEU CELULAR**

Baixe agora mesmo o app da JP News Piracicaba

Google Play | App Store



## Advogado orienta o que paciente deve fazer para evitar erros em procedimentos estéticos

Foto: Banco de Imagem



Aplicação de PMMA

**Francisco Gomes Júnior - Advogado Especialista em Direito Digital. Presidente da Associação de Defesa de Dados Pessoais e do Consumidor (ADDP).**

Na última década, houve uma massificação na procura por procedimentos estéticos, impulsionada por uma variedade de motivos que vão desde a influência das redes sociais até a busca pelo bem-estar e melhoria da qualidade de vida.

Em meio a esse cenário, a Anvisa, (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), autorizou que profissionais de diversas áreas, incluindo dentistas, realizassem intervenções estéticas não evasivas como botox, preenchimento facial, lifting orofacial, uso de biomateriais indutores percutâneos de colágeno, entre outros. Embora essa decisão tenha tornado os tratamentos mais acessíveis, também levantou sérias preocupações quanto à segurança e à qualidade dos resultados.

Para Francisco Gomes Júnior, advogado especializado em Direito Digital e presidente da Associação de Defesa de Dados Pessoais e do Consumidor (ADDP), com o crescente número de profissionais não cirurgiões plásticos realizando procedimentos estéticos, é inevitável que haja uma variação na qualidade dos resultados obtidos.

O especialista enfatiza a importância de os pacientes realizarem uma pesquisa minuciosa do profissional antes de se submeterem a qualquer procedimento estético e recomenda que a pessoa verifique os resultados e complicações relatadas por outros pacientes.

“É fundamental que os pacientes façam uma pesquisa abrangente sobre o profissional escolhido e que esteja plenamente informado sobre os riscos envolvidos no procedimento estético”, ressalta Gomes Júnior.

O caso recente da aposentada de 67 anos, cujo rosto sofreu de-

formações após procedimentos estéticos envolvendo a aplicação de PMMA (preenchimento com polimetil metacrilato, também conhecido como metacril), realizado por um dentista, tem gerado intensa repercussão e alimentado discussões acerca do tema.

Rita Castro de Araújo procurou o dentista José Augusto Toledo Patay em busca de uma avaliação facial para melhorar a harmonização de seu rosto. Segundo relatos, o dentista teria sugerido a inserção de fio russo para amenizar o “bigode chinês” e melhorar a aparência do nariz. Entretanto, após três meses da harmonização, aproximadamente 40 nódulos surgiram no rosto da aposentada. Após tratamento com corticóides sem apresentar melhorias, ela buscou opinião de três outros médicos, que apontaram os nódulos como consequência do PMMA aplicado.

Para o especialista, neste caso específico, o suposto erro cometido pelo dentista, resultando em danos substanciais para a paciente, requerirá comprovação por meio de provas documentais, testemu-

nhais e, especialmente, por meio de perícia médica, a qual é capaz de verificar se houve imprudência, imperícia ou negligência por parte do profissional.

“Independentemente disso, é cabível ação para reparação de danos morais e materiais, incluindo danos estéticos, com pedido de indenização. As evidências disponíveis serão apresentadas no tribunal pelas partes envolvidas, sendo competência do juiz do processo determinar a responsabilidade do profissional em questão”, conclui o advogado.

### Uso do PMMA

O uso do PMMA no Brasil é autorizado pela Anvisa, que o classifica como classe IV (máximo risco). Segundo o órgão, o produto só está autorizado para as seguintes aplicações:

- Correção de lipodistrofia (alteração no organismo que leva à concentração de gordura em algumas partes do corpo) provocada pelo uso de antirretrovirais em pacientes com síndrome da imunodeficiência adquirida (Aids);
- Correção volumétrica facial e corporal, que é uma forma de tratar alterações, como irregularidades e depressões no corpo, fazendo o preenchimento em áreas afetadas por meio de bioplastia.

“A Anvisa também esclarece que o produto não é contraindicado para aplicação nos glúteos para fins corretivos. Porém, não há indicação para aumento de volume, seja corporal ou facial. Cabe ao profissional médico responsável avaliar a aplicação de acordo com a correção a ser realizada e as orientações técnicas de uso do produto”, explica o órgão em seu site.

## STYLE IMAGE

Sabe aquela sensação de se olhar no espelho e amar o que vê?

Com a nossa consultora de imagem, você pode sentir isso todos os dias! Invista em si mesmo e eleve sua autoestima! Venha fazer a sua coloração pessoal comigo!

[@biamezzofurlan](#) (19) 95377-0078

Av. Independência, 724 - Est. Liberty Vila das Pratas



**Bia Furlan**  
Consultora de Imagem / Especialista em Coloração pessoal e digital



## Microagulhamento está revolucionando os tratamentos de pele

O microagulhamento é um procedimento minimamente invasivo que utiliza pequenas agulhas para perfurar a pele em várias profundidades

Foto: Banco de Imagem



O procedimento é indicado para uma ampla gama de pacientes, com diversas preocupações dermatológicas

Nos últimos anos, o microagulhamento tem se destacado como uma técnica inovadora e promissora no campo da dermatologia estética. Mas, afinal, o que é esse procedimento e como ele pode transformar a saúde e a aparência da sua pele?

De acordo com a Fernanda Cassain, médica formada pela Unicamp com pós-graduação em dermatologia, o microagulhamento é um procedimento minimamente invasivo que utiliza pequenas agulhas para perfurar a pele em várias profundidades. Essas microlesões controladas estimulam a regeneração celular e a produção de colágeno, uma proteína essencial para a firmeza e elasticidade da pele. Este processo não apenas rejuvenesce a pele, mas também melhora significativamente sua textura e aparência.

As aplicações dessa técnica são vastas e variadas. Segundo a Cassain, ele é particularmente eficaz no tratamento de cicatrizes de acne, rugas, linhas de expressão e estrias. Além disso, pode ser combinado com outros procedimentos estéticos para potencializar os resultados, oferecendo uma abordagem mais completa e personalizada aos cuidados dermatológicos.

Os benefícios do microagulhamento são amplamente reconhecidos. Pacientes submetidos ao procedimento relatam uma melhora significativa na textura da pele, redução visível de cicatrizes e rugas, e um aumento notável na firmeza e elasticidade. Outro aspecto interessante, conforme explicado por Cassain, é que ele aumenta a absorção de produtos tópicos, como cremes e sérums, potencializando seus efeitos e contribuindo para uma pele mais saudável e rejuvenescida.

O procedimento é indicado para uma ampla gama de pacientes, com diversas preocupações dermatológicas. Seja para tratar cicatrizes de acne, sinais de envelhecimento ou estrias, o microagulhamento oferece uma solução eficaz e segura para diferentes tipos de pele. Contudo, é fundamental que seja realizado por um profissional qualificado, que possa avaliar individualmente cada caso e garantir a segurança e eficácia do tratamento.

Antes de realizar o procedimento, é importante preparar a pele adequadamente para minimizar o desconforto e maximizar os resultados. Após o tratamento, cuidados específicos são essenciais. A proteção solar rigorosa e o uso de produtos adequados ajudam a acelerar a recuperação e proteger a pele recém-tratada.

Apesar de sua eficácia e segurança, o microagulhamento não é indicado para todos. Conforme alertado pela especialista, pacientes com certas condições de pele ou de saúde, como histórico de quelóides ou sensibilidade cutânea extrema, devem ter precauções especiais. Uma avaliação detalhada por um dermatologista é crucial para garantir que o procedimento seja seguro e adequado para cada paciente.

O futuro do microagulhamento é promissor, com novas tecnologias e abordagens sendo desenvolvidas para aprimorar ainda mais sua eficácia e segurança. Além das aplicações estéticas, há um potencial crescente para o uso do procedimento no tratamento de doenças dermatológicas específicas, ampliando suas possibilidades terapêuticas.

De acordo com Fernanda Cassain, o microagulhamento representa uma verdadeira inovação na dermatologia estética, oferecendo resultados impressionantes com um procedimento minimamente invasivo. Para aqueles que buscam uma pele mais jovem, firme e saudável, o microagulhamento surge como uma opção altamente eficaz e cada vez mais popular.



## As plantas invadiram a casa

Cinco ambientes que vão te inspirar a colocar a natureza dentro de casa

A presença das plantas dentro de casa não é apenas um adorno decorativo, mas uma medida que promove a saúde e o bem-estar - Da redução do estresse à melhora da função cognitiva. Estudos como o realizado no Japão sobre Shinrin-yoku, ou "banho na floresta", demons-

tram que passar tempo na natureza reduz os níveis de stress e promove uma sensação de relaxamento.

É por isso que as plantas estão invadindo as casas, apartamentos e escritórios, já que as pessoas passam a maior parte do tempo nestes lugares. Interagir com as espécies durante a poda e no

regar, tocá-las e cheirá-las, pode proporcionar efeitos relaxantes semelhantes aos de estar em um ambiente natural.

Engana-se quem pensa que elas podem fazer mal em ambientes fechados, uma vez que exalam o CO2 durante a noite. O estudo de purificação do ar da Agência Es-

pacial Americana (NASA) nos Estados Unidos destaca que as plantas têm capacidade de remover 87% das toxinas do ar, incluindo compostos orgânicos voláteis encontrados (VOCs) em materiais comuns do dia a dia.

"Embora haja preocupações sobre a quantidade de gás carbônico (CO2) liberada pelas plantas, é importante ressaltar que ele é liberado em baixa quantidade, o que não prejudica a qualidade da respiração humana", esclarece o biólogo e paisagista

Ney Laignier.

Ele esclarece que as plantas mais apropriadas para se colocar dentro de casa são aquelas que prosperam na sombra, entre elas destacam-se as espécies de plantas como a Espada-de-São-Jorge (Sansevieria trifasciata), a Jibóia (Epipremnum pinnatum), a Suculentas (Echeveria, Crassula, Sedum...), Violeta (Saintpaulia ionantha). "São espécies que requerem cuidados relativamente simples", pontua o paisagista,

Fotos: Geysa Machado/Gm Fottus

### Suite Master

Inspirada pelo Parque Nacional das Emas em Goiás, a suite master incorpora elementos naturais do parque, e inclui a integração de plantas no quarto, seguindo um conceito Urban Jungle, que é a tendência de utilizar plantas na decoração para purificar o ar, aumentar a imunidade e promover bem-estar.

Introdução de plantas no banheiro para tornar o ambiente mais vivo e conectado à natureza



### Banheiro PcD

As plantas não precisam se restringir a jardins e áreas sociais. A sugestão de Marília Lilia, responsável pelo projeto banheiro para pessoas com deficiência fugiu do padrão tradicional, onde todos os banheiros são sempre de cores neutras. Ela introduziu plantas para tornar o ambiente mais vivo e conectado à natureza.

As plantas contribuem para uma boa noite de sono



Cristaleira Francesa

**CASAMARELA**  
ANTIGUIDADES

(19) 98132-2765  
R. Floriano Peixoto, 743 - Centro

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

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



Fotos: Geysa Machado/Gm Fottus

### Restaurante

Quem não gosta de almoçar ou jantar debaixo da copa de uma árvore? Ou de um piquenique no parque? Pensando nessas sensações, para alguns nostálgicas, o arquiteto Gabriel Delane capturou essa essência no projeto do restaurante Tem no Tacho. Quando o visitante entra, sua primeira imagem é uma jabuticabeira ao centro de uma mesa de concreto. O paisagismo vivo se mistura com os sabores e leva vitalidade e conforto ao espaço.



Já imaginou almoçar debaixo de uma jabuticabeira

### Cozinha

Considerada o coração da casa, a cozinha também tem espaço para o verde, que pode ser uma pequena horta ou uma parede verde. No projeto assinado pelo arquiteto Tiago Mecenas, uma parede verde traz vida ao sofisticado ambiente, tornando o espaço mais convidativo.



A presença do verde transforma a cozinha em um ambiente mais convidativo

Presença de plantas no ambiente de trabalho pode aumentar a produtividade ambiente mais convidativo



### Sala de negócios

Uma pesquisa da Universidade de Queensland, na Austrália, revelou que a presença de plantas em ambientes de trabalho pode aumentar a produtividade dos funcionários em até 15%. O arquiteto Edson Mesquita integrou elementos de biofilia no ambiente, que cria conexão entre pessoas, natureza e outros seres vivos. O ambiente inclui amplo paisagismo com plantas, vasos cerâmicos, seixos no piso e outros elementos naturais.

# Aulas de Teatro? Nós temos vagas!

**TEATRO ADULTO E INFANTIL\***

**30 ANOS DE EXPERIÊNCIA**

**METODOLOGIA TESTADA E APROVADA**

COM EXCLUSIVIDADE EM PIRACICABA, **NO ESPAÇO VENTRE VIDA**  
RUA FERNANDO FEBELIANO DA COSTA, 1426 - ALEMÃES

*Kadimah!*  
CIA TEATRAL  
BY MAURICIO RIBEIRO

Agende uma aula experimental **gratuita**  (19) 98243.8817

PRIMOR

\*PARA CRIANÇAS ALFABETIZADAS A PARTIR DE 7 ANOS. IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA.



## Uma azia que pode ser bem mais grave do que se imagina

A DRGE é uma das doenças mais frequentes nos consultórios médicos do país



Foto: Banco de Imagens

**Em sua forma crônica, a doença pode ocasionar vários sintomas atípicos como dor torácica, disfagia, tosse constante e rouquidão**

Sendo uma doença que, segundo estimativas Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG), atinge até 20% da população adulta do país, a Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE) ou simplesmente refluxo pode levar a um quadro grave quando não devidamente diagnosticada e tratada. Em alguns casos levando, inclusive, a necessidade de cirurgias.

De episódios frequentes de queimação retroesternal, a Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE), ou simplesmente refluxo, pode evoluir para adenocarcinoma de esôfago (um tipo de câncer) se o problema não for devidamente diagnosticado e tratado. Estimativas divulgadas pela Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG) apontam que entre 12% e 20% da população adulta do Brasil sofre de forma crônica com o problema.

A DRGE é uma condição crônica caracterizada principalmente pelo refluxo (retorno) do conteúdo gástrico para o esôfago, resultando em sintomas e complicações que afetam em muito a qualidade de vida dos pacientes que sofrem da doença. O problema também tem se revelado numa pandemia global, já que dados levantados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam que a prevalência do problema atinge 27% da população na América do Norte, 23% na América do Sul e aproximadamente 25% na Europa.

De acordo com o gastroenterologista e endoscopista digestivo Júlio Veloso, que também é membro titular da Federação Brasileira de

Gastroenterologia (FBG) e da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (Sobed), a DRGE é uma das doenças mais frequentes nos consultórios médicos do país. Conforme explica o especialista médico, a DRGE não tem causas genéticas comprovadas e nem é ocasionada por patógenos externos, como vírus e bactérias. Sua ocorrência se dá por malformações anatômicas e musculares no sistema digestivo - é o caso da hérnia de hiato. "A doença se caracteriza basicamente por uma falha num músculo chamado esfíncter esofágico inferior, que funciona como uma válvula que fica entre o esôfago e o estômago. A função desta válvula é justamente impedir que o alimento retorne para o esôfago", esclarece o médico.

Além disso, de acordo com o médico endoscopista intervencionista dos Hospitais Sírio-Libanês e DF Star, Hugo Guedes, o problema pode ser potencializado por diversos fatores, como maus hábitos alimentares e a obesidade, que eleva o risco de refluxo por causa do aumento da pressão abdominal. "O tabagismo, o consumo em excesso de bebidas alcoólicas e frituras também acabam desencadeando ou aumentando a incidência de refluxo", acrescenta.

### "Não é normal"

Segundo o gastroenterologista e endoscopista digestivo Júlio Veloso, um grande problema para se tratar corretamente a DRGE crônica é a negligência de boa parte dos pacientes, já que os sintomas mais evidentes ou primários, como a sensação de azia ou queimação, são usualmente tratados através

da automedicação com uso de medicações antiácidas.

Ele completa ainda dizendo que, ao sanar apenas os sintomas mais imediatos, eliminando-se temporariamente o episódio de mal-estar, o paciente muitas vezes não se dá conta de que ele pode estar vivenciando um quadro crônico de refluxo, e com isso negligencia a necessidade de um diagnóstico mais detalhado, para apurar o grau de complexidade e gravidade dessa DRGE que é recorrente.

"Uma grande parte das pessoas que chega aos consultórios de gastroenterologia e acha que episódios frequentes de refluxo é algo normal, quando na verdade não. Então esses pacientes já chegam até nós com um quadro agravado, pois passou anos tratando a doença de forma inadequada, pois não se fez um estudo mais detalhado sobre suas causas", afirma o especialista.

### Agravamentos

Em sua forma crônica, a doença pode ocasionar vários sintomas atípicos como dor torácica, disfagia, tosse constante e rouquidão. Mas o problema pode levar a outros agravamentos mais intensos, como por exemplo, má qualidade do sono, agravamento de doenças pulmonares como pneumonia, bronquite e asma. Ou ainda, em situações ainda mais graves, quando a doença persiste por muito tempo sem tratamento adequado, podendo levar a um caso de esôfago de Barrett ou então adenocarcinoma esofágico, que seria o câncer de esôfago.

O diagnóstico da DRGE é base-

O plano Odontológico **Uniodonto** É PARA **VOCÊ**

Rua Alferes José Caetano, 1352  
t. 19 3401-1770 | Centro  
uniodontopiracicaba @ f x in d

Que procura alia a **melhor cobertura** para seu sorriso e uma **mensalidade que cabe no seu bolso** com a qualidade e garantia Uniodonto.

**uniodonto** **O nosso sorriso é único.**

ANS - nº 34.600-4

**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!

ado no quadro clínico com a presença de sintomas típicos de azia e regurgitação ácida, juntamente com a realização de exames complementares, como a endoscopia digestiva alta (EDA). Entre os fatores de risco para a DRGE, se encontram a idade avançada, tabagismo, etilismo e maus hábitos alimentares.

Boa parte dos casos de refluxo pode ser tratada com simples mudanças comportamentais no estilo de vida, assim como a adesão a dietas mais saudáveis. Em outros casos crônicos, a DRGE não tem cura, mas tem controle, com tratamentos medicamentosos que trazem grande efetividade, contribuindo muito para a qualidade de vida do paciente.

Mas segundo dados da Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG), do total de pacientes que sofrem de refluxo no Brasil, 30% não têm resultados efetivos usando apenas remédios, havendo a necessidade de outras formas de tratamento. Por exemplo, naqueles portadores de hérnias de hiato é indicada o procedimento de Funduplicatura, em que o cirurgião, confecciona uma válvula anti-refluxo com tecido do próprio estômago do paciente.

Desde outubro de 2020, após aprovação pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o Brasil passou a contar com uma nova técnica de intervenção en-

doscópica para esses casos, que em comparação à cirurgia convencional é minimamente invasiva, com tempo de recuperação bem menor e com resultados também efetivos. Trata-se do TIF, do inglês Transoral Incisionless Fundoplication, procedimento realizado endoscopicamente com uso do dispositivo médico EsophyX.

Conforme o médico endoscopista e cirurgião geral Hugo Guedes, a técnica que já é usada nos Estados Unidos e países da Europa há mais de dez anos, ocorre sem a necessidade de grandes cortes abdominais, como é feito na cirurgia convencional. "Feito com técnicas de endoscopia, o TIF com uso do EsophyX, traz muitos benefícios se compararmos com a cirurgia convencional. Eu destaco por exemplo o fato de ser um procedimento que não deixa cicatrizes, elimina a necessidade do protetor gástrico no pós-operatório, e claro, o tempo de recuperação é bem menor".

Ainda segundo o médico, uma das principais vantagens desse moderno tratamento, além é claro da redução considerável do risco de complicações, é o tempo de recuperação do paciente. "Numa cirurgia aberta de funduplicatura o tempo para o paciente se restabelecer totalmente viária entre 10 e 15 dias, já com o procedimento TIF esse tempo de recuperação e internação cai para no máximo 24 horas", afirma o especialista.



### Será que tomar colágeno funciona? Qual o papel da proteína no combate à flacidez?

Segundo especialista, além de beneficiar a pele, o colágeno é aliado da saúde das unhas, cabelo e até articulações

**“Existem diversos tratamentos estéticos nas clínicas que atuam no sentido de melhorar a flacidez da pele, diminuir rugas, marcas de expressão e suavizar a aparência, como a luz pulsada e o próprio botox”**

Com o passar dos anos, uma das principais queixas, principalmente das mulheres, é sobre a perda da firmeza e elasticidade da pele, que acabam culminando com o aparecimento das indesejadas ruguinhas. Isso acontece pela diminuição progressiva de colágeno, elastina e ácido hialurônico.

Segundo os especialistas, fatores hereditários são responsáveis por 30% dos danos sofridos pela pele ao longo do tempo, os outros 70% estão relacionados aos hábitos de vida de cada um, como níveis de estresse, alimentação, ingestão de álcool, sono regular, tabagismo, atividade física, exposição ao sol e outros.

Mas a boa notícia é que nem tudo está perdido e de acordo com a especialista em estética e bem-estar Ana Paula Braun, dá sim, para melhorar e muito a aparência da pele após o processo de envelhecimento - que acelera após os 30 anos. “Existem diversos tratamentos estéticos nas clínicas que atuam no sentido de melhorar a flacidez da pele, diminuir rugas, marcas de expressão e suavizar a aparência, como a luz pulsada e o próprio botox. Outra opção eficaz é a radiofrequência, que age gerando calor no tecido embaixo da pele e induz a produção de novas fibras de colágeno, melhorando o aspecto como um todo”, conta.

O colágeno é uma proteína produzida pelo nosso corpo que dá estrutura, firmeza e elasticidade à pele e ainda ajuda a proteger as articulações. A partir dos 30 anos, a produção de colágeno pelo organismo cai em média 1% ao ano, mas aos 50, a pessoa sente uma drástica diferença, quando a produção da proteína cai cerca de 35%.

Para retardar os efeitos da idade, a recomendação é suplementar a partir dos 30 anos. A ingestão diária de colágeno seja em forma de pó ou cápsulas age de forma progressiva na camada mais profunda da pele deixando-a mais firme e diminuindo a flacidez. “É preciso também frisar a importância de buscar um produto de boa procedência, seja por indicação médica ou de alguma clínica de confiança que você já frequenta, nada de ir à farmácia e comprar por indicação do balconista ou das amigas até porque existem diversos tipos de colágeno e recomendações de uso”, alerta Ana Paula, que também é nutricionista e CEO da rede de clínicas Excelência, com 7 unidades no ES e 1 em SP.

Em relação à alimentação, já que o colágeno é uma proteína, fica fácil saber que ele também é encontrado em diversos tipos de carnes - que são a principal fonte de proteína. Sobre as mais comuns, de boi e de frango, a preferência deve ser para as partes que contêm ossos ou tecido conjuntivo, como o pescoço de frango, riquíssimo em colágeno. “Peixes, de preferência com a pele, pimentão vermelho, fígado, coração, clara de ovo, frutas cítricas, frutas vermelhas, tomate, alho e folhas verdes escuras também são ótimas fontes naturais de colágeno”, garante a nutricionista.



Foto: Banco de Imagem

**Segundo os especialistas, fatores hereditários são responsáveis por 30% dos danos sofridos pela pele ao longo do tempo**

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11190  
Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 7291  
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80192  
Dr. Paulo Humberto Remondi CRM 88020  
Dr. Luis Carlos Varella CRM 38863  
Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 80104  
Dr. Michael Siqueira CRM 82748  
Dr. Juliano Padovani CRM 10060

**Clínica Orthos**  
Ortopedia e Traumatologia  
R. Silva Jardim, 1786 - 2º Andar  
Alto - Centro | 19 3437-2206

**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](http://www.cirurgicaindependencia.com.br)



Foto: Banco de imagem

# Crianças influencers: o que diz a lei sobre a exposição de crianças nas redes sociais

A era digital trouxe consigo uma forma de influência e fama inédita, especialmente para as novas gerações

**“...devemos lembrar que essas crianças um dia serão adultos que terão que lidar com tudo o que foi exposto da vida deles durante a infância”**

**N**ovo Projeto de Lei visa novas medidas para proteger a imagem de crianças no ambiente virtual. Dos filhos de famosos que já nascem influencers às crianças que se tornam virais, a importância sobre a conscientização em relação ao mercado digital e as leis de proteção, para que a experiência online seja segura e positiva para os pequenos.

A era digital trouxe consigo uma forma de influência e fama inédita, especialmente para as novas gerações. As chamadas “crianças influencers” estão ganhando cada vez mais destaque nas redes sociais, acumulando milhões de seguidores e se tornando verdadeiras celebridades online. No entanto, essa exposição precoce tem levantado questões importantes sobre a proteção e os direitos das crianças na internet.

Na última quarta-feira (15), a Comissão de Comunicação e Direito Digital (CCDD) do Senado Federal realizou uma audiência pública interativa para discutir o Projeto de Lei (PL) 2.628/2022, que visa proteger crianças e adolescentes no ambiente digital. A comissão destacou a necessidade de regulamentação e proteção para as crianças que estão se tornando cada vez mais ativas nas plataformas digitais.

O PL 2.628/2022 propõe regras para redes sociais, aplicativos, sites, jogos eletrônicos, softwares, publicidades infantis, produtos e serviços virtuais, como a criação de mecanismos para verificar a idade dos usuários. Além disso, o projeto impõe supervisão do uso

da internet pelos responsáveis e obriga provedores de internet e fornecedores de produtos a criar sistemas de notificação de abuso sexual e oferecer configurações mais eficientes para a privacidade e a proteção de dados pessoais.

O projeto de lei ainda prevê sanções para as plataformas de internet que se recusarem a retirar conteúdos que violem os direitos de crianças e adolescentes. Em caso de descumprimento, as multas podem chegar a R\$ 50 milhões.

Para Heloise Castro, Head de Influência na EPICdigitais, essas resoluções têm um impacto significativo no mercado atual, não só por exigirem que as empresas de tecnologia implementem medidas de proteção mais rigorosas, mas por delegar aos pais e responsáveis maior responsabilidade legal ao decidirem expor os seus filhos nas redes sociais.

“De um lado, temos celebridades que escondem a identidade de seus filhos, como a Sandy, e são criticadas nas mídias sociais. Por outro, temos crianças ‘influencers’ que já possuem milhões de seguidores. É uma linha muito tênue e que precisa ser avaliada, por isso, é tão importante a regulamentação por parte do governo”, diz a especialista.

## Crianças que já nascem influencers

Nos últimos anos, observou-se um aumento na quantidade de crianças que já nasceram famosas na internet. Lua, filha dos influenciadores e ex-BBB's Viih Tube e Eliezer; Jake, filho do ex-BBB Pyong



**A exposição precoce e a pressão para manter uma presença online podem ter consequências negativas na vida dessas crianças**

Lee; Gael e Nikki, filhos do youtuber Christian Figueiredo e da cantora Zoo, são só alguns exemplos dessa tendência, contando com milhões de seguidores no Instagram.

As “Marias”, Maria Alice e Maria Flor, filhas do cantor Zé Felipe com a influenciadora Virginia, acumulam cerca de 7,7 milhões de seguidores na rede social.

No entanto, a exposição precoce e a pressão para manter uma presença online podem ter consequências negativas na vida dessas crianças. A especialista alerta que a exposição na internet de forma prematura pode fazer a criança desenvolver uma ansiedade para ser aceita pelas pessoas, entre outras consequências quanto ao uso de sua imagem.

“Assim como muitos casos de artistas mirins de Hollywood, devemos lembrar que essas crianças um dia serão adultos que terão que lidar com tudo o que foi exposto da vida deles durante a infância”, destaca.

É essencial entender a influência dessas plataformas para manter o bem-estar emocional. A interação nas redes sociais pode levar a uma diminuição da autoestima, devido ao cyberbullying e aos comentários negativos, trazendo sérias consequências mentais e físicas para a pessoa que se expõe.

Além disso, vale trazer sobre a Síndrome de FOMO, ou o medo

de perder, é a preocupação de não estar ciente do conteúdo e das interações on-line. Segundo pesquisa do International Journal of Environmental Research and Public Health, o FOMO pode causar ansiedade, atrapalhar o sono, afetar a concentração e gerar dependência de redes sociais.

O uso excessivo de redes sociais ainda pode ter um impacto significativo na saúde física, especialmente quando se trata de distúrbios do sono. Portanto, é crucial gerenciar esses impactos para preservar o bem-estar emocional.

Helô ainda afirma que, como creators, os pais devem buscar a profissionalização, não só pelo bem de suas carreiras, mas pelo bem de seus filhos. “Esse processo envolve educar os pais sobre o mercado digital, as leis de proteção à criança e como gerenciar adequadamente a presença online de seus filhos — priorizando sempre o seu bem-estar”, afirma.

A ideia é que, ao entender melhor o ambiente digital, os pais possam proteger seus filhos de possíveis danos e garantir que sua experiência online seja segura e positiva. “A capacitação profissional no mercado criativo é uma peça fundamental para trazer melhores resultados e maior segurança na atuação como criadores de conteúdo”, explica. “Tem espaço para todo mundo na internet, mas isso exige responsabilidade.”

**SOB MEDIDA**  
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONsertos  
SOB MEDIDA  
MALUSA CALÇADOS

**Malusa**  
CALÇADOS

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

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



# Como ajudar os filhos diante da separação dos pais?

Bárbara Saddy é psicóloga clínica, com mais de dez anos de experiência no atendimento ao público infantojuvenil. Também é autora da ficção "Azul-Ninguém", em que trata sobre o luto de uma separação

Uma separação envolve muitos sentimentos dolorosos, mas poucos são tão difíceis quanto o medo do que essa decisão pode provocar nos filhos. Por outro lado, manter-se em um relacionamento infeliz "pelo bem dos filhos" coloca uma carga pesada nos ombros deles, trazendo consequências igualmente penosas, muitas vezes obrigando-os a presenciarem brigas entre o casal, e a conviverem com uma insegurança e preocupação constantes sobre o futuro.

De fato, pode haver prejuízos no ajustamento social e bem-estar emocional de crianças e adolescentes nos contextos pré e pós-divórcio, mas mesmo quando uma separação é amigável, e a guarda, compartilhada, se trata no mínimo de uma grande mudança na rotina, nos projetos de futuro e nas relações entre os membros da família, inaugurando um processo de luto, com o qual cada um vai lidar à sua maneira.

No senso comum geralmente usa-se a palavra luto somente diante da morte de alguém querido, mas na realidade vivenciamos esse processo sempre que perdemos alguém, ou mesmo algo, significativo. É um conjunto de reações, experiências e sentimentos manifestados diante de uma perda. Uma demissão, um diagnóstico, a mudança de escola ou de cidade, e uma separação são exemplos de eventos que podem desencadear o processo de luto. Quando um casamento acaba, acabam com ele muitas esferas da vida do casal e da criança, e todos precisarão de tempo e de apoio para a elaboração e a reconstrução de outros modos de viver e relacionar-se.

Embora a perda faça parte de vida de todos nós, investimos a maior parte do tempo dos esforços tentando evitá-la, e nos pegamos sem recursos quando inevitavelmente ela aparece. Infelizmente não há protocolo ou recomendação de especialista que salve da dor – a nossa e a de nossos filhos – mas há caminhos possíveis, que nos permitem atravessar juntos os momentos difíceis.

### Converse com seu filho

Conte para ele, de preferência em conjunto com o ex-parceiro, sobre a separação, explicando que essa é uma decisão dos adultos, sobre a qual ele não tem nenhuma responsabilidade. Algumas crianças se sentem culpadas pelas brigas dos pais, e imaginam ser a causa dos conflitos entre eles. Deixe claro que as crianças nunca são

responsáveis pelo que acontece nos relacionamentos adultos. Informe também o que vai mudar na rotina dela e o que permanecerá igual. Se seu filho está em idade pré-escolar, fazer um calendário visual com os dias em que ele vai estar com cada genitor pode ajudar. Fornecer alguma previsibilidade num cenário de mudança contribui para que a criança se sinta mais segura e vá se adaptando à nova realidade. Reconheça qualquer sentimento que ela manifestar como legítimo, compartilhando um pouco dos seus também. Dizer para ela que você também fica triste às vezes, e que tudo bem a gente se sentir assim, ajuda a criança a normalizar e se perceber acolhida em suas emoções.

### Escute seu filho

Na tentativa de proteger crianças e jovens, muitas vezes os pais adotam estratégias como negar, diminuir ou distraí-los do que estão sentindo, tirando deles a oportunidade de expressar e dividir emoções dolorosas, deixando-os, portanto, sozinhos com o que sentem. Ao escutá-los e ajudá-los a dar nome aos sentimentos, como raiva, tristeza, e saudade, fornecemos uma via para que expressem o que é difícil e recebam o apoio necessário, ao invés de acabarem por se retrair e transformar o que sentem em sintomas ou comportamentos disfuncionais. Mas não force a criança ou o jovem a falar sobre este assunto, basta estar disponível para ouvir e acolher o que ele trouxer, quando ele trouxer. Há livros e animações sobre o tema que também ajudam na elaboração das vivências infantis.

### Respeite a mãe/o pai de seu filho

Quando intensos e frequentes, os conflitos entre os pais – separados ou não – podem trazer grandes prejuízos emocionais para as crianças. É essencial evitar colocar seus filhos no meio de brigas ou fazê-los sentir que precisam escolher um lado. Nunca discuta na frente deles, seja pessoalmente ou por telefone. Se o conflito for inevitável, conversem em um outro momento ou abandonem a conversa. Não critique o comportamento do outro para a criança. Se há queixas, resolva a questão diretamente com o adulto. Lembre-se que seu ex ainda é pai/mãe dela. Excluídos casos de violência e negligência, os filhos se beneficiam em manter um relacionamento com ambos os pais. Se a criança ou jovem parece estar se distanciando do outro genitor, cheque com ele se há alguma coisa está fazendo com que se sinta assim. Depois pensem juntos em soluções que os fariam sentir-se mais confortáveis.

### Fique atento ao seu filho

Algumas crianças e adolescentes atravessam o divórcio dos pais

com poucos problemas, enquanto outras passam por momentos muito difíceis. É esperado que todas sintam e manifestem uma série de emoções dolorosas, mas com o tempo, a presença do amor dos cuidadores e a segurança proporcionada pelos novos ambientes e rotinas, a tendência é que elas construam novas percepções de sua família e novos modos de estar com os pais. Porém, é importante estarmos atentos para alguns sinais que, persistindo por muito tempo, podem indicar a necessidade de algum apoio adicional. Converse com o pediatra, hebiatra, com a equipe escolar que acompanha seu filho ou busque um psicólogo infantil caso a criança ou o adolescente apresente problemas de sono, queixas recorrentes na escola, abuso de substâncias, autolesão, distúrbios alimentares, explosões frequentes de raiva ou violência, ou desinteresse em atividades que antes gostava.

### Cuide-se

Para estarmos plenamente disponíveis ao cuidado com o outro, precisamos priorizar e dedicarmos-nos ao cuidado conosco. Muitas crianças calam o próprio sofrimento ao perceberem que os pais não estão bem, tentando evitar assim de onerá-los ainda mais. Ao dar espaço para suas próprias dores e



Se a separação aconteceu recentemente, pode parecer que os momentos difíceis vão durar para sempre

necessidades, você estará também contribuindo para o bem-estar da criança, que certamente se beneficiará ao poder contar com adultos mais emocionalmente regulados. Procure construir e contar com uma rede de apoio, tanto para que você possa partilhar eventualmente o cuidado com seu filho, quanto para pedir suporte para você mesmo. Preserve seus espaços sociais, conecte-se com amigos e amigas, estabeleça contato com grupos de apoio e, caso seja necessário e possível, busque psicoterapia.

Se a separação aconteceu recentemente, pode parecer que os momentos difíceis vão durar para sempre. Mas lembre-se que um divórcio, como toda mudança, exige tempo para que todos se ajustem. Não se apresse, ou a seus filhos. Com apoio, e juntos, vocês encontrarão um lugar para isso na história de cada um, e construirão novos formatos para se compreender e se reconfigurar enquanto família.

**“É essencial evitar colocar seus filhos no meio de brigas ou fazê-los sentir que precisam escolher um lado. Nunca discuta na frente deles, seja pessoalmente ou por telefone”**

**VOCÊ QUE TEM UMA GRANDE OU PEQUENA EMPRESA E PRECISA COMPRAR CAFÉ E INSUMOS? TEMOS A SOLUÇÃO!**

Não perca tempo e dinheiro comprando em diversos lugares, compre tudo na 2AC Alimentos.

Fone: (19) 3428-9455  
Cel: (19) 98767-7004  
contato@2acdistribuidora.com.br  
Av. Luiz Pereira Leite, 259  
Jardim Asturias I - Piracicaba/SP

**2AC ALIMENTOS**



### Para adoçar a vida

Os doces e as sobremesas são as grandes tentações da culinária. O toque doce que torna cada refeição memorável. Seja com uma torta de chocolate, com sua cremosidade equilibrada e o contraste do Bem-casado, ou

o quindim, com sua textura delicada e sabor irresistível. Sobremesas são obrigatórias para encerrar um bom almoço ou jantar em família.



#### Bem-casado

O bem-casado é uma lembrancinha tradicional de casamentos. Para quem ama o doce, não é preciso esperar o próximo convite a esse tipo de festa chegar para aproveitá-lo. Piraquê ensina a fazer versão com o popular Biscoito Maltado, que é mais simples e fácil de fazer.

#### Ingredientes

- pacotes de Biscoito de Leite Maltado Piraquê
- 100 g de manteiga
- 100 g de açúcar
- 1 ovo
- 80 g de amido de milho
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de doce de leite cozido
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara coco ralado fino
- ½ xícara açúcar de confeiteiro

#### Modo de Preparo

Em um processador, triture bem os biscoitos maltados. Reserve.

Em um recipiente, misture a manteiga e o açúcar com o auxílio de um fouet. Bata bem. Junte o ovo e misture bem.

Adicione o amido de milho e a farinha de biscoitos maltados e misture bem com as mãos até formar uma massa.

Entre dois plásticos, abra a massa com o auxílio de um rolo até aproximadamente 0,5mm.

Com um cortador redondo de 6 cm de diâmetro, corte os biscoitinhos, coloque em uma assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 6 minutos ou até estarem levemente dourados. Reserve para esfriar.

Em uma panela, junte o leite condensado, o doce de leite e o creme de leite. Leve ao fogo médio e mexa até dar o ponto de brigadeiro ou até começar a desgrudar do fundo da panela. Reserve.

Em um biscoito, espalhe uma colher de sopa do brigadeiro de doce de leite e feche com outro biscoito.

Passa a lateral no coco ralado e finalize com açúcar de confeiteiro. Repita o processo com todos os biscoitos e sirva.

**Rendimento:** 20 unidades

**Tempo de preparo:** 90 minutos

**Tempo de cocção:** 50 minutos

#### Torta de chocolate



A influenciadora digital Ana Eliza Pimentel do (@fitfood-menu) é apaixonada por comida saudável e bem-estar. Transformando essa experiência em algo positivo, ela começou a explorar receitas sem glúten e a criar sua própria comida saudável. O produto foi formulado para incrementar receitas doces com possuir baixíssimo teor de saturada, ser zero colesterol, ter menor valor calórico e baixo sódio. Confira o passo a passo abaixo.

#### Ingredientes

- 140g de farinha de amêndoas (pode substituir por castanha de caju ou amendoim torrado e moído);
- 160g de tâmaras graúdas sem caroço;
- 4 colheres de sopa de água.

#### Recheio

- 200g de chocolate vegano em barra 70% cacau;
- 1 caixinha de creme de amêndoas da A Tal da Castanha;
- ¼ de xícara de mel de tâmaras ou melado (pode substituir pela mesma proporção de adoçante em pó).

#### Modo de Preparo

Para o recheio, derreta o chocolate no microondas ou banho-maria. Acrescente o creme de amêndoas e o mel de tâmaras. Mexa bem até car homogêneo.

Bata no processador a farinha de amêndoas, a água e as tâmaras até ficar uma pasta homogênea e firme.

Forre o fundo e as laterais de uma forma de 19 cm de fundo removível. Por cima da massa, coloque todo o recheio.

Leve para gelar por no mínimo 2 horas. Depois, é só se deliciar.

**VALORES MARMITEX**

MINI R\$20,00

MÉDIA R\$22,00

GRANDE R\$26,00

EXTRA GRANDE R\$30,00

EXTRA GRANDE COM DIVISÓRIAS R\$30,00

**SELF SERVICE A VONTADE**

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

SÁBADO **R\$29,90**

**CAÇAROLA Paulista RESTAURANTE**

19 99804-6443 R. DONA LIGIA 119

**EVENTOS PADARIA RIVANA**

**COFFEE BREAK RIVANA**

ORÇAMENTO 3435-1282

AQUELE CAFE EXECUTIVO A RIVANA REALIZA PARA SUA EMPRESA

\*AGENDE SUA DATA

**RIVANA**

PADARIA DELICATESSEN

1964 1997





### Muffin de banana e mel

A receita de Baldoni é deliciosa e nutritiva, ideal para acompanhar o café puro que também pode ser adoçado com mel ao invés do açúcar refinado.

#### Ingredientes

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres (sobremesa) manteiga
- 1 colher (sopa) de Mel Baldoni
- 1 xícara de mix de castanhas e aveia
- 1 colher de chá fermento em pó
- Cacau em pó e canela a gosto

#### Modo de Preparo

Bata os ovos, a farinha, a banana e o mel até obter uma massa homogênea. Em seguida, misture o restante dos ingredientes e bata gentilmente. Leve ao forno (180 graus) em forminhas de silicone para muffin por 30 minutos. Verifique a massa após 15 minutos ou até que esteja levemente dourado.

### Quindim



Alguns doces são clássicos e fazem parte da vida de todos. O Quindim, doce tradicional do nordeste brasileiro, que foi inspirado no português, brisa-do-Lis. A receita possui base de Biscoito Treloso, tornando o doce mais crocante.

#### Ingredientes

- 250g de açúcar refinado
- 2 ovos inteiros
- 3 gemas peneiradas
- 30g de farinha de trigo
- 150ml de leite de coco
- 40g de coco ralado
- 25g de queijo ralado
- 10 colheres de sopa de Biscoito Amanteigado Treloso de Coco triturado
- 4 colheres de sopa de coco ralado desidratado
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal

#### Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o queijo que só coloca no final sem bater muito, só para misturar. Unte as forminhas com bastante margarina e polvilhar com açúcar refinado.

Asse em banho maria. Desenforme ainda morno.

#### Base

Misture todos os ingredientes, e com a ajuda de um cortador redondo do mesmo diâmetro da forma do quindim fazer 10 unidades da base em um tabuleiro e levar ao forno para dourar.

#### Montage

Em cima de cada base colocar um quindim.

Rendimento: 10 porções

**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. POMPÉIA, 1018 - PIRACICAMIRIM

**ABE**  
Pastelaria

**CARDÁPIO**

PASTÉIS SALGADOS	P	M	G
Carne	15,00	21,00	34,00
Pamito	15,00	21,00	32,00
Queijo	15,00	21,00	32,00
Milho	15,00	21,00	34,00
Celuply	16,00	23,00	38,00
Calabresa	15,00	21,00	34,00
Brócolis	15,00	21,00	34,00
Pizza	16,00	23,00	38,00
Frango	15,00	21,00	34,00

PASTÉIS ESPECIAIS	2 Sabores	3 Sabores	
2 Sabores	28,50	30,50	42,50
3 Sabores	27,50	35,50	46,50

PASTÉIS DOCES	Preço
Banana	15,00
Rejinho	15,00
Chocolato	15,00
Doce de Leite	15,00
Romeu e Julieta	15,00

PORÇÃO DE PASTÉIS (12 unidades)	Preço
Pastéis Simples	39
Pastéis Especiais	42
Pastéis Doces	39
Mista (15 unidades)	49

MEIA PORÇÃO  
Mista (9 unid.) ..... 34  
Doce (6 unid.) ..... 19

**Horário de Funcionamento**  
SEGADOM 18:30 - 22:00

**DELIVERY EN CASA QUEREMOS LEVAR O SABOR ATÉ A SUA PORTA!**

**19 98223.8812**  
Retirada: Rua Ipiranga 933



## Como evitar doenças gastrointestinais em pets

Cuidados simples no dia a dia podem evitar o surgimento ou o agravamento de enfermidades

**“A alimentação de qualidade é o ponto mais importante para a saúde gastrointestinal do animal e deve considerar alergias, doenças e particularidades de cada paciente”**

Falta de apetite, vômitos, diarreia, perda de peso e mudanças de hábitos são os principais sinais clínicos de distúrbios e doenças no sistema digestório de cães e gatos, que variam de breves indisposições a infecções e inflamações graves.

A prevenção é essencial para evitar doenças gastrointestinais ou piora nos quadros clínicos. Por isso, a médica-veterinária Farah de Andrade, lista dicas importantes.

### Conhecer bem o comportamento e os hábitos do pet

A ingestão de alimentos não recomendados, plantas, objetos ou comida em excesso podem causar mal-estar, irritações e até obstruções. Por isso, assim que o tutor perceber mudanças no comportamento, redução de atividade física e apetite, sinais de dor, vômitos e diarreia, deve procurar atendimento veterinário. É importante verificar a possibilidade de algum objeto ou elemento tóxico ter sido ingerido e relatar os detalhes das mudanças e o histórico do animal para o veterinário, facilitando assim o diagnóstico.

### Oferecer alimentação de qualidade

O médico-veterinário tem papel fundamental na orientação sobre a alimentação dos pets, indicando desde as opções de rações industrializadas ou alimentação natural até a quantidade ideal, consi-

derando a idade, o porte e as condições clínicas. “A alimentação de qualidade é o ponto mais importante para a saúde gastrointestinal do animal e deve considerar alergias, doenças e particularidades de cada paciente”, comenta Andrade.

### Higiene

Outro fator importante é a ingestão de água limpa e fresca. O ideal é oferecer água filtrada e não deixar o animal beber água de poças e lagos.

A limpeza do ambiente, jardim, tapetes higiênicos e caixa de areia evitam a proliferação de verminoses e a coprofagia. Evitar que o gato tenha acesso à rua e higienizar os cães no retorno dos passeios evita o contato e a ingestão de sujeiras, vermes e microrganismos.

### Prevenção de ectoparasitas

Além de desconforto e alergias, pulgas também transmitem vermes, portanto, o controle de ectoparasitas colabora com o desenvolvimento de verminoses.

### Atenção ao ambiente

Cães e gatos são curiosos e não perdem a oportunidade de experimentar algo que os atraia. Por isso, é essencial evitar acesso ao lixo, a alimentos gordurosos, a plantas tóxicas, a produtos de limpeza e a brinquedos e objetos que possam ser ingeridos.

### Principais doenças gastrointestinais em cães e gatos

As verminoses são causadas por vermes e protozoá-

rios que se alojam no organismo do pet, principalmente no intestino, mas também podem se abrigar no fígado, nos pulmões e no cérebro, tornando-se letais. São facilmente transmitidas por meio de água, fezes e alimentos contaminados; contato com a pele do pet; picadas de insetos; transmitidas da mãe ao filhote, durante a gestação e o aleitamento; e pela ingestão de pulgas contaminadas ou de animais como lagartixas, pássaros e roedores.

A gastroenterite é uma inflamação de todo o sistema digestório e tem causas diversas. Já a gastrite (inflamação da mucosa do estômago), geralmente é causada por infecções bacterianas ou por parasitas; doenças renais, hepáticas, virais ou hormonais; alergias ou intolerância alimentar; estresse; ingestão de produtos tóxicos ou objetos e, até mesmo, tratamentos medicamentosos. Distúrbios do fígado, ducto biliar ou pâncreas podem provocar colestase, ou seja, a redução ou a interrupção da bile (líquido digestivo produzido pelo fígado).

A pancreatite é uma inflamação grave no pâncreas, órgão que produz as substâncias responsáveis pela digestão e pode ser aguda, com desenvolvimento rápido e que pode causar necrose tecidual e levar a óbito, se não tratada a tempo; e crônica, que é uma inflamação contínua e progressiva, que causa danos permanentes e perda de função do órgão.

A doença inflamatória intestinal é uma inflamação nas mucosas do intestino e do estômago com causa desconhecida, mas estudos sugerem que seja consequência de uma alteração na resposta inflamatória e imune do animal, que interfere na absorção de nutrientes e na motilidade intestinal. A disbiose intestinal é uma condição na qual ocorre um desequilíbrio da microbiota do pet e uma hiperpopulação de microrganismos ruins, que pode predispor a translocação bacteriana para outros órgãos do animal, gerando infecções. E a colite canina é uma inflamação no cólon, parte principal do intestino grosso.

### Tratamento personalizado e facilitado

O diagnóstico precoce evita agravamentos, mas a adesão ao recurso terapêutico indicado é outro fator crucial no sucesso do tratamento.

Medicamentos veterinários manipulados, flavorizados e em formas farmacêuticas diferenciadas facilitam a administração de remédios, especialmente em animais que estão com desconforto e náuseas.

“Vermífugos, probióticos, prebióticos e ativos como o omeprazol, a bromoprida, o ácido ursodesoxicólico, a silymarina e o SAME, por exemplo, podem ser manipulados em forma de biscoito, calda, pasta oral ou molho com sabores como queijo, carne, frango, leite condensado e banana”, comenta a veterinária.



Foto: Banco de Imagens

**A prevenção é essencial para evitar doenças gastrointestinais ou piora nos quadros clínicos**

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

F: @GBNMULTIMARCAS  
WWW.GBNMULTIMARCAS.COM.BR

**GBN**  
MULTIMARCAS

● VENDA  
● TROCA  
● COMPRA  
● CONSIGNAÇÃO  
● FINANCIAMENTO

 19 98382-0454 ANDRE  
19 99856-0344 ALEXANDRE  
19 99737-2863 RODRIGUES

AV. INDEPENDÊNCIA, 1813, PIRACICABA - SP



### Dia dos Namorados em Sintra

Considerada "Capital do Romantismo", a vila portuguesa inspira casais apaixonados

Fotos: Divulgação



Praia de Sintra

O dia mais romântico do ano está chegando e para tornar essa data ainda mais especial, a dica é surpreender presenteando com uma viagem a dois até Sintra, um dos destinos mais românticos da Europa, situado a apenas 30 km de Lisboa.

Com a sua imponente serra salpicada de palácios, igrejas e vinhedos que se estendem, a oeste, até ao Oceano Atlântico, e pelas aldeias que colorem, ao norte, a zona rural, sob um clima predominantemente ameno, Sintra constitui um local privilegiado por excelência, de inegável beleza natural e de interesse cultural, sendo ideal para quem deseja curtir momentos inesquecíveis na melhor companhia. Não

por acaso, toda essa inspiração romântica faz da região um dos principais destinos escolhidos por turistas que desejam se casar no exterior, além é claro, dos próprios portugueses.

Para começar a visita, nada melhor do que passear a pé ou mesmo de charrete pelo centro da Vila, admirar a serra e ainda sentir o ar puro da natureza, rodeada por jardins com diversas espécies de plantas, lagos, fontes, cascatas, capelas e palacetes. Para embalar ainda mais os corações, vale viajar pelo romantismo do século passado a bordo do "Elétrico", que liga Serra a Colares, até a Praia das Maçãs, num percurso sinuoso e panorâmico, rodeado pela vegetação verde e pela tran-



Parque e Palácio Nacional da Pena

quilidade da percepção do mar.

Eleita "Patrimônio Mundial da Humanidade" pela UNESCO, na categoria "Paisagem Cultural", Sintra apresen-

ta uma harmoniosa combinação entre a natureza e o patrimônio edificado, inspirando os amantes da história e da arquitetura romântica regional. Dentre as principais atrações, estão o Parque e o Palácio Nacional da Pena — classificado entre os dez "castelos mais impressionantes do mundo" pelo TripAdvisor — e os Pa-

lácios Nacionais de Sintra e de Queluz. Já, instalados em plena floresta e cercados por jardins luxuosos, os destaques vão para os Palácios de Monserrate e da Regaleira, além do Chalet da Condessa d'Edla, do Palácio e Jardins de Seteais e do Castelo dos Mouros, onde os visitantes podem apreciar do alto as belas paisagens da região.



Palácio Nacional de Sintra



Elétrico



Castelo dos Mouros



Palácio e Jardins de Monserrate



Palácio e Jardins de Monserrate



Palácio e Jardins de Monserrate



Diversas outras opções culturais, como o Museu de História Natural, o Convento dos Capuchos, o Centro Interpretativo Mitos e Lendas, o Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas e, mais recentemente, o Museu das Artes (MUSA), também impressionam. Assim como as encantadoras Praias de Sintra, cujo ar puro e a beleza da serra, por si só são motivos suficientes para visitá-las. Adraga, Praia Grande e das Maças possuem imensos areais e ondas excelentes, que convidam tanto para uma caminhada, quanto para um banho de sol ou de mar. A poucos minutos do Cabo da Roca, está a mítica Praia da Ursa, onde é possível conhecer sua lenda e, com calçados apropriados, se aventurar na descida. A tranquilidade e a vista singular desta praia compensam o esforço. Mas se a intenção for apenas relaxar de mãos dadas nas purezas das águas atlânticas, as piscinas naturais da Praia Grande e da pitoresca Vila das Azenhas do Mar são ótimas pedidas.

Compondo toda essa atmosfera

romântica, Sintra também conta com uma diversidade gastronômica requintada, com inúmeros restaurantes, cafés e bares com ambientes bem intimistas para serem curtidos a dois. De preferência, ao som do fado romântico que, quando cantado com alma e emoção, é capaz de derreter até os corações mais firmes. Voltando à culinária, a região é famosa pelo vasto cardápio de peixes e mariscos que, harmonizam-se facilmente com os melhores vinhos locais, além de seus deliciosos doces, como os típicos travesseiros, as queijadinhos, os pasteis e as nozes de Galamares.

Para fechar a programação, nada como uma noite especial num luxuoso palácio do século XVIII, situado na Vila, entre os mais belos jardins das colinas. Com vista privilegiada para a serra e o mar, o hotel Tivoli Palácio de Seteais dispõe de mobiliários, quartos e salões deslumbrantes, decorados com pinturas e tapeçarias ímpares, oferecendo uma experiência única e inesquecível a todos os apaixonados.

Convento dos Capuchos

