

# FOLHA DE PIRACICABA

EDIÇÃO Nº 311

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Piracicaba, domingo, 07 de julho 2024 | www.folhadepiracicaba.com.br

## Caso Biden: como o envelhecimento pode afetar a saúde cognitiva

Foto: Banco de Imagem



Pág. 03

O check-up é indicado para pessoas de qualquer idade, auxiliando em uma melhor qualidade de vida

O envelhecimento é um fenômeno relativamente recente na história da humanidade: se hoje em dia é comum vivermos além dos 80 anos, essa era uma realidade distante até há pouco tempo: em 1900, por exemplo, vivíamos, em média, 32 anos. E, durante cerca de 200 mil

anos, a média de vida das pessoas esteve abaixo de 30 anos. Esse salto, que nos permitiu existir por muito mais tempo, também impõe desafios para a medicina: como lidar com o declínio da nossa agilidade de raciocínio e conexão com as palavras com o avanço da idade?

Cultura

Pág. 28



Cidade

Pág. 15

## Esalq reinaugura Edifício Central após restauro interno e da fachada

Foto: Divulgação



Obra iniciada em 2022 considerou orientações do Condephaat para a preservação de fatores históricos e construtivos do icônico prédio inaugurado em 1907; Em Piracicaba, reitor da USP anunciou a liberação para a reforma de outras três edificações no campus

Cidade

Pág. 17

## Escola de Negócios da Acipi lança cursos de Graduação na modalidade semipresencial



Locatários escolhem um imóvel, locadores escolhem uma imobiliária.

Ambos escolhem a Frias Neto!

FRIASNETO  
for business

Comercializamos 1.1 imóveis por hora.



Cidade

Pág. 05

## Insônia: os riscos de tomar remédios por conta própria para dormir

Foto: Banco de Imagem



Diante do aumento de casos de uso abusivo de medicamentos para o sono, a Anvisa tornou mais difícil a prescrição do zolpidem

Cidade

Pág. 07

## Novas descobertas trazem esperança para o controle da asma

Foto: Banco de Imagem



Com pesquisas em constante progresso e novas ferramentas terapêuticas no horizonte, o futuro da asma se apresenta promissor

Cidade

Pág. 21

## Revolução Constitucionalista será lembrada na praça José Bonifácio





Artigo

## Fazendo escolhas

Grosso modo, existem duas correntes de pensamento quando se discutem os assuntos crescimento econômico e equilíbrio fiscal. De um lado, aqueles que pregam que é preciso crescer para resolver os problemas do país, o que normalmente vem acompanhado de aumento de gastos públicos, estímulo ao consumo, crescimento de déficit público e da dívida pública. E na sequência esse grupo defende a busca do equilíbrio fiscal pelo aumento da arrecadação, o que marginalmente pode vir do combate à sonegação, mas preponderantemente resulta em aumento da carga tributária. O que significa aumento da participação do Estado na economia e redução da produtividade, dada a menor eficiência do gasto público em relação ao gasto do setor privado.

De outro lado, os que defendem que é preciso resolver os problemas do país para podermos crescer, ou que, na medida em que formos resolvendo os principais problemas, principalmente os estruturais, que comprometem a produtividade da economia, conseguiremos construir uma trajetória de crescimento mais robusta e sustentável, evitando os constantes altos e baixos, traduzidos nos já muito conhecidos voos de galinha. Defendem que, se o crescimento da demanda, induzido pelo aumento do gasto público ou do estímulo ao crédito, não for acompanhado pela expansão da oferta, isso gerará aumento da inflação e forte pressão por importações. E essa vertente, por sua vez, defende a busca do equilíbrio fiscal pela contenção do gasto público, o que aumentaria a eficiência na alocação dos recursos disponíveis. Estudos indicam que não faltam exemplos de países bem-sucedidos que seguiram esse caminho.

O Arcabouço Fiscal, aprovado no ano passado em substituição ao Teto dos Gastos, para disciplinar a política fiscal do país, busca principalmente garantir o crescimento constante dos gastos públicos amparado por aumento de arrecadação. Por outro lado, não tem sido só o poder Executivo a pressionar por mais gastos, mas também os poderes Legislativo e Judiciário. Então, quando o ministro da fazenda Fernando Haddad reclama sobre a existência de despesas no orçamento, criadas pelos outros poderes, sem a correspondente cobertura de receitas, e que o resultado das contas públicas depende de decisões dos Três Poderes da República e não apenas do Executivo, ele tem razão. Mas quando, na sequência, o ministro se queixa do Congresso por não aprovar determinadas propostas de aumento de tributos e atribui aos parlamentares a responsabilidade por apresentar alternativas para aumentar receitas, ele não tem razão. Em primeiro lugar porque a carga tributária no Brasil já é muita elevada, a

mais alta entre os países em desenvolvimento. Em segundo, porque existe o outro lado da moeda para buscar o equilíbrio das contas, que é o da redução das despesas, pouco explorada e muito mais saudável para a eficiência e competitividade da economia.

O caminho da redução dos gastos tende a ser politicamente mais desafiador. De um lado os chamados gastos tributários, que são os privilégios, regimes tributários especiais, isenções, obtidos por grupos de pressão, beneficiando regiões, setores ou até empresas específicas, que custam aproximadamente 4% do PIB. E a discussão da Reforma Tributária vem sendo campo fértil para a garantia de novos privilégios, como já vimos no texto aprovado da Emenda Constitucional 132, e certamente será na regulamentação da Reforma que se inicia agora no Congresso Nacional. De outro lado, categorias, especialmente de servidores públicos, que conquistam benefícios absolutamente distantes da realidade do país, que se transformam em direitos adquiridos, muitas vezes protegidos pela própria Constituição.

Outra grande barreira para a busca do equilíbrio fiscal pela via da redução do gasto é o engessamento do orçamento público. Em 2022, por exemplo, as despesas obrigatórias, representaram 91% dos gastos primários do governo federal, que excluem os encargos financeiros. Quase 80% dessa conta no Brasil são os gastos previdenciários e com a folha de pagamentos dos três níveis de governo dos três Poderes, contra algo em torno de 60% em outros países. E esses números tendem a se agravar com o reajuste do salário mínimo acima da inflação, pelo forte impacto nas contas da Previdência e nos benefícios de prestação continuada. Por isso, é fundamental rever as regras do orçamento público, reduzindo gastos obrigatórios, dando espaço para que uma Reforma Administrativa possa reduzir o custo da máquina, hoje próximo de 20% do PIB, e viabilize o aumento dos investimentos públicos, importantes para transformarmos o nosso potencial em crescimento efetivo.

Devemos buscar construir um Estado forte pela eficiência e não grande pela obesidade. Gastos mais eficientes permitiriam a busca do equilíbrio fiscal num nível mais baixo de despesas, único caminho para a redução da carga tributária e a interrupção de um processo perverso de extração de recursos da sociedade para custear a ineficiência pública. Precisamos aprimorar a nossa capacidade de fazer escolhas.

Carlos Rodolfo Schneider - empresário

Artigo

## Por que não te calas?[1]

A recente queda na Bolsa de Valores e o aumento diário do dólar decorreram das reiteradas manifestações do presidente Lula, absolutamente contrárias às regras mínimas da economia, o que tem prejudicado o país.

Participei da reunião do Conselho Superior de Estudos Nacionais e Política (COSENP) da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), comandado pelo ex-presidente Michel Temer, que teve como conferencista Germano Rigotto (ex-governador do Rio Grande do Sul).

Conversamos muito, durante os debates que tivemos, e concluímos que o presidente Lula tem que falar pouco. Cada vez que ele fala, prejudica a economia, o mercado, a Bolsa de Valores e, ainda, faz com que os investimentos se afastem do país. Tudo isso por causa dos preconceitos que ele tem contra o mercado, os investidores e contra aqueles a quem ele chama de elite empresarial. Praticamente todo o Conselho concordou.

O presidente Lula atrapalha o Ministro Haddad, que se esforça para ter um controle maior da economia e do arcabouço fiscal, que há muito os conhecedores entendem que dificilmente poderá ser cumprido. O certo é que cada vez que o presidente da República fala sobre economia, demonstra um profundo desconhecimento do que representa a política monetária, o que termina prejudicando o Brasil.

Ora, quase todos os analistas dizem que a recente queda na Bolsa decorreu das reiteradas manifestações do Presidente Lula, absolutamente contrárias às regras mínimas da economia, o que tem prejudicado o país.

O desempenho do Brasil em relação ao dólar e à Bolsa de Valores, tem sido o pior possível. Em relação às ações, todos os países, dos mais importantes do mundo aos denominados países emergentes, tiveram um crescimento na Bolsa. O Japão, 15,98%; os Estados Unidos, 13,87%; a Índia, 7,97%; a China, 1,93%; a Alemanha, 7,46%; a Itália, 7,62%. Enquanto todos os países do mundo cresceram, nós tivemos, no Brasil, uma queda no mesmo período de 10,50%.

Todos os países onde as Bolsas tiveram um desempenho positivo são aqueles nos quais, por causa de suas políticas, os investidores podem confiar. No Brasil tal confiabilidade cai porque os investidores têm grande preocupação em decorrência de frases como: "o que se tem que fazer é aumentar a tributação, elevar a arrecadação, reduzir juros"; deixando nosso presidente de perceber que sem política fiscal só resta o instrumento da política monetária.

Vamos examinar agora o comportamento do dólar. Em relação a todos os países do mundo, houve uma queda muito pequena. O rand sul-africano desvalorizou 0,17%, a libra esterlina, 0,34%, Singapura, 2,42%, o dólar australiano, 2,88%. Então, todas elas tiveram uma pe-

quena desvalorização. O dólar de Taiwan, 5,6%. Já o real desvalorizou 9,74%.

Ao avaliarmos, portanto, o desempenho das principais moedas, a nossa é a que teve o pior desempenho. Desvaloriza-se o real perante o dólar, o dólar sobe, a Bolsa cai e o presidente Lula continua fazendo manifestações que preocupam.

Após reunião com Fernando Haddad e Simone Tebet, na qual foi solicitada revisão de gastos, nada foi feito. Somente o corte de gastos fará com que o governo, por fim, reconheça que não é aumentando a tributação e reduzindo os juros que se combate a inflação. Que não é deixando de fazer política fiscal e pretendendo destruir a política monetária que se consegue atrair investimentos.

**Vale destacar: só se consegue atrair investimentos quando se tem estabilidade e segurança.**

Ronald Coase e Douglas North foram dois prêmios Nobel de Economia. Eles diziam que é a estabilidade das instituições que garante o crescimento de um país através da economia de mercado. Essa estabilidade é o que o povo brasileiro quer.

O presidente Lula deveria saber, por ser presidente da República, que cada palavra sua influencia todos que a ouvem. E por essa razão não deveria falar de improviso, pois fala mal. Em segundo lugar, deveria realmente consultar os seus assessores que entendem de economia, para só depois manifestar-se, a fim de não termos esses desastrosos resultados que os números indicam.

[1] Frase dita pelo rei Juan Carlos I de Espanha ao presidente venezuelano Hugo Chávez durante a XVII Conferência Ibero-Americana, realizada na cidade de Santiago do Chile, em 10 de novembro de 2007. O motivo da declaração do monarca espanhol foram as constantes interrupções do presidente Hugo Chávez na resposta do primeiro-ministro espanhol José Luis Rodríguez Zapatero em defesa do ex-primeiro-ministro José María Aznar, a qual Chávez criticou duramente devido ao suposto apoio de Aznar ao fracassado golpe de estado contra o presidente venezuelano em 2002.

**Ives Gandra da Silva Martins é professor emérito das universidades Mackenzie, Unip, Unifio, UniFMU, do Cie/O Estado de São Paulo, das Escolas de Comando e Estado-Maior do Exército (Eceme), Superior de Guerra (ESG) e da Magistratura do Tribunal Regional Federal - 1ª Região, professor honorário das Universidades Austral (Argentina), San Martín de Porres (Peru) e Vasilii Goldis (Romênia), doutor honoris causa das Universidades de Craiova (Romênia) e das PUCs PR e RS, catedrático da Universidade do Minho (Portugal), presidente do Conselho Superior de Direito da Fecomercio - SP, ex-presidente da Academia Paulista de Letras (APL) e do Instituto dos Advogados de São Paulo (Iasp).**

**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.

# Caso Biden: Rastreo cognitivo sinaliza declínio da memória, concentração e cognição, apontando para possíveis problemas de saúde mental

O check-up é indicado para pessoas de qualquer idade, auxiliando em uma melhor qualidade de vida



Fotos: Banco de Imagem

A atenção aos sinais para o diagnóstico precoce e as mudanças no estilo de vida são fundamentais para evitar e/ou retardar o avanço da chamada perda de memória

**“Em geral, as pessoas buscam esse rastreamento somente quando já percebem algum problema que atrapalhe a sua vida. Pode ser, por exemplo, um esquecimento muito frequente, uma dificuldade de planejamento. E aí, vamos avaliar como está a saúde do cérebro naquele momento”**

O envelhecimento é um fenômeno relativamente recente na história da humanidade: se hoje em dia é comum vivermos além dos 80 anos, essa era uma realidade distante até há pouco tempo: em 1900, por exemplo, vivíamos, em média, 32 anos. E, durante cerca de 200 mil anos, a média de vida das pessoas esteve abaixo de 30 anos. Esse salto, que nos permitiu existir por muito mais tempo, também impõe desafios para a medicina: como lidar com o declínio da nossa agilidade de raciocínio e conexão com as palavras com o avanço da idade?

O tema entrou em pautas nas manchetes de imprensa e em rodas de conversa em todo o mundo após o debate entre o atual presidente norte-americano Joe Biden, de 81 anos, candidato à reeleição pelo partido Democrata, e o ex-presidente Donald Trump, de 78 anos, representante do partido Republicano.

O aparente declínio cognitivo de Biden em meio ao primeiro embate na televisão com seu concorrente na corrida presidencial, gerou preocupação entre os eleitores e suscitou dúvidas sobre suas reais capacidades físicas e mentais como maior barreira para uma possível continuidade no governo federal dos EUA.

Mas afinal, quando de fato situações como a enfrentada pelo presidente norte-americano podem ser indício de um declínio cognitivo, demência ou ainda Alzheimer? A ciência ainda busca respostas e soluções mais objetivas em relação à prevenção e cura dessas condições, mas já é consenso entre os especialistas: a atenção aos sinais para o diagnóstico precoce e as mudanças no estilo de vida são fundamentais para evitar e/ou retardar o avanço da chamada perda de memória, melhorando a qualidade de vida em todas as fases da vida. “Realizar um check up global, que inclua um rastreo para avaliar as

funções cognitivas é a melhor forma de antecipar cenários”, diz a endocrinologista, Alessandra Rascovski, diretora médica da ATMA Soma e idealizadora da iniciativa ‘Cérebro em Ação’.

“Em geral, as pessoas buscam esse rastreamento somente quando já percebem algum problema que atrapalhe a sua vida. Pode ser, por exemplo, um esquecimento muito frequente, uma dificuldade de planejamento. E aí, vamos avaliar como está a saúde do cérebro naquele momento”, explica.

E, segundo a especialista, nem sempre essa conclusão é necessariamente o diagnóstico de uma doença. “A gente, naturalmente, vai diminuindo nossas funcionalidades e habilidades conforme envelhece, o que não significa que se tornará um diagnóstico de demência ou de outra enfermidade. E, sabendo em quais circunstâncias estamos, podemos agir para mudar: desde quimicamente, com medicamentos, e também no estilo de vida, modificando hábitos”, comenta.

### Cérebro jovem mesmo na velhice

E o que faz com que essas mudanças sejam possíveis é a neuroplasticidade, um fenômeno natural do cérebro, que tem o poder de se modificar a partir de diferentes tarefas e novos desafios, como explica a fonoaudióloga Ana Alvarez. “Não há uma idade determinada para se fazer um rastreo neurocognitivo, porque as habilidades sempre podem ser ampliadas, melhoradas”, comenta.

De uma forma geral, o rastreo cognitivo inclui análise multissensorial, da memória espacial, acuidade auditiva, atenção, velocidade, planejamento, inibição, memória e flexibilidade. “Fazemos isso por meio de um protocolo de procedimentos desenvolvido por nós em que usamos métodos de avaliação tradicionais somados a uma triagem multissensorial, de função auditiva central e

realidade aumentada imersiva para chegar a uma conclusão”, explica.

### Os 12 fatores que aumentam as chances de desenvolvimento do Alzheimer

**Hipertensão.** Manter a pressão arterial controlada é fundamental e é considerado um dos mais importantes fatores para prevenir a doença, mas não só ela: diversas complicações cardíacas podem ser evitadas, além de casos de AVC. “O ideal é sempre ter uma pressão arterial de até 13 por 9”, explica a especialista. Quem já tem a doença, que também tem causas genéticas, deve usar medicação diária para controlar os índices.

**Estilo de vida.** Controlar o peso e manter um estilo de vida saudável, com a prática de exercícios físicos, sono adequado, controle do estresse, não fumar e consumir bebida de forma moderada, são fundamentais. Visto que a obesidade, o tabagismo, o alcoolismo e o sedentarismo também são causas importantes nas chances de desenvolver a doença. “A gente vê que são fatores ligados à saúde como um todo e faz sentido: o cérebro não está alheio à saúde do resto do corpo”, comenta. Alessandra Rascovski.

**Isolamento social.** Depressão e isolamento social são outras das possíveis causas para aumento nas chances de desenvolver a doença. “A gente sabe que a pandemia fez com que esses índices aumentassem muito por conta das medidas sanitárias. Mas é importante que as pessoas retomem seus contatos sociais, mesmo que aos poucos, e busquem acompanhamento psicológico e ajuda, caso tenha dificuldade. Somos seres sociais e precisamos estar em contato contínuo com outros para vivermos bem”, afirma a médica.

**Contexto socioeconômico e poluição.** O nível de escolaridade é con-

siderado o principal fator para a doença no Brasil. O estímulo ao cérebro e o aprendizado até principalmente os 12 anos de idade são ferramentas fundamentais para a saúde do órgão. Outro fator de contexto social é a poluição do ar, também apontada como de risco para o Alzheimer. “Países em desenvolvimento, como o Brasil, tem uma população mais vulnerável a esses fatores. A falta de equidade no acesso aos serviços com certeza atrapalha a saúde da população e é um fator que precisa de atenção dos governos”, ressalta.

**Diabetes.** Doença multifatorial das mais incidentes em todo o mundo, o diabetes também influencia o cérebro, inclusive nas chances de desenvolvimento do Alzheimer. Segundo a especialista, “aqui entra a fórmula de controle de peso, atividade física, alimentação saudável, sono e gerenciamento do estresse. Para quem já foi diagnosticado, o uso correto e controlado da medicação contribui para um melhor manejo da doença”.

**Perda auditiva.** Nesse caso, além de sempre ir ao otorrinolaringologista para manter a saúde auditiva em dia, vale lembrar que no Brasil, existem mais de 15 milhões de pessoas com algum grau de deficiência auditiva, isso equivale a pouco mais de 7% da população total do país. Pessoas com alguma perda mesmo que leve, sem uso de aparelhos corretivos ou reabilitação, tem risco >42% de desenvolver demência.

**Outros fatores.** A publicação da Lancet Commission também incluiu traumatismo craniano como fator que influencia para o desenvolvimento de Alzheimer. “O trauma normalmente acontece por conta de acidentes, por isso a proteção com capacetes e atenção nos esportes com vulnerabilidade a lesões na cabeça, é essencial”, pontua a médica Alessandra Rascovski.

## Dia Internacional do Cooperativismo

06 de Julho

**Cooperativas constroem um futuro melhor para todos!**

**Unimed Piracicaba**

unimedpiracicaba.com.br

ANS nº 3.1572-9

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

# Cooperativas constroem o futuro



Cláudio Zambello,  
presidente das cooperativas Uniodonto e Credsaúde

**“Assim, fica evidente que as cooperativas estão se preparando e tornando o futuro melhor não apenas para si ou para seus cooperados, mas para o Brasil e o mundo”**

São 17 os itens a serem seguidos pelas cooperativas que foram determinados pela Organização das Nações Unidas. A intenção é que todos se unam para que estes itens sejam implantados e praticados até 2030. A estes deu-se o nome de ODS – Objetivos do Desenvolvimento Sustentável. Isso demonstra a confiança que a ONU – que representa a grande maioria dos países do planeta – possui junto ao cooperativismo.

Não à toa, o lema do Dia Internacional do Cooperativismo, comemorado neste sábado, 6 de julho, é “Cooperativas constroem um futuro melhor para todos”. Isso é uma forma visionária de ver que a união faz a força e constrói um mundo melhor.

Hoje o cooperativismo é praticado em 150 países, sendo que a ONU reconhece internacionalmente 193 dos 195 países existentes. Neste total, 1 bilhão de pessoas estão ligadas a alguma cooperativa, além de 280 milhões de funcionários. Isso significa que a cada 7 pessoas no mundo, uma delas está ligada

a uma cooperativa. Já o cenário no Brasil é de 4.900 cooperativas ativas com 18 milhões de cooperados, ou 8% da população brasileira.

Assim, fica evidente que as cooperativas estão se preparando e tornando o futuro melhor não apenas para si ou para seus cooperados, mas para o Brasil e o mundo.

Cabe lembrar que os ODS envolvem a preocupação com a pobreza, agricultura sustentável, pessoas sem fome, saúde e educação com qualidade e assim um bem-estar físico, combate às desigualdades, consumo responsável, preocupação com a terra e a água, entre outros itens. Como falado anteriormente, são 17 propósitos alinhados não apenas na prática da retórica, mas no investimento de capital humano e de recursos financeiros. Nos últimos anos foram investidos pela ONU 190 milhões de dólares para que estas metas fossem implantadas. E tem-se muito a fazer. Estamos, enquanto cooperativas, trabalhando no hoje para chegar em 2030 com um futuro sustentável para que a meta seja atingida.

As cooperativas atuam, como em nosso caso, para que seja feita a justiça social e a igualdade profissional, balizando um mercado crescente, dando viabilidade econômica a profissionais que se graduam para praticar a atenção à saúde. Ou até mesmo para o pequeno investidor que encontra no cooperativismo de crédito um norte para seu crescimento pessoal ou profissional, com linhas de crédito acessíveis, taxas atrativas e o melhor: com direito ao voto em assembleia e acesso à distribuição do resultado, o qual denominamos de sobras. Investe-se junto e ganha-se junto. É um princípio primordial do cooperativismo.

Alguns consideram cooperativas como sendo parte do terceiro setor. Mas somos competitivos como organizações econômicas, porém, sem o fundamento do lucro. Mas há o exemplo de que cooperativismo tem um padrão elevado de crescimento inclusivo e sustentável, a exemplo do ocorre com cooperativas de reciclagem, do agro, energia, habitacional, entre outros.

Cooperativas são inclusivas pois não distinguem classe social, possibilitando entrar neste “negócio” pessoas de qualquer camada da sociedade ou condição financeira.

Não bastasse, neste Dia Internacional do Cooperativismo é realizado, há dez anos, o Dia C – Dia do Cooperar, data em que cooperados e funcionários doam seu dia e seu trabalho em prol de atividades junto às comunidades nas quais atuam, praticando um dos princípios do cooperativismo.

Com esse propósito, 2025 será o Ano Internacional das Cooperativas, mais uma ação da ONU como um “empurrão” para que as cooperativas atuem, envolvem e acelerem a implantação dos Objetivos de Desenvolvimento Social. A resolução incentiva todos seus estados membros a aproveitar o período para promover cooperativas e aumentar sua contribuição diante da sociedade.

A todos os cooperativistas, parabéns e feliz dia internacional do cooperativismo.

## 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%**

+ **24x** SEM JUROS

· ESCRITURA NA HORA

PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL  
SÁBADO E DOMINGO

CRECI 280971

**PAULO**  
imobiliária

A PAULO FECHA  
COM VOCÊ!

WHATSAPP DE PLANTÃO

19.99775.3973



E MUITO MAIS...

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

Foto: Banco de Imagem

## Insônia: entenda os riscos de tomar remédios por conta própria para dormir

Diante do aumento de casos de uso abusivo de medicamentos para o sono, a Anvisa tornou mais difícil a prescrição do zolpidem

Por se tratar de uma medicação com início de ação rápida, ela deve ser utilizada só com a prescrição médica e imediatamente antes do horário de dormir

Fernanda Bassette

Provavelmente você já passou por algum episódio de insônia durante a vida – aquela dificuldade de adormecer, de permanecer dormindo ou de voltar a dormir após um despertar indesejado. E você não é o único: o Estudo Epidemiológico do Sono (Episono), divulgado em 2023, aponta que 45% dos moradores da cidade de São Paulo sofrem de insônia. Diante do inconveniente de não conseguir dormir, não é raro ouvir relatos de pessoas que recorrem a medicamentos psicotrópicos (entre eles, o zolpidem e a zopiclona) sem o acompanhamento médico adequado.

O uso indiscriminado desses

remédios e os riscos da automedicação chamaram a atenção da comunidade médica e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que decidiu tornar mais rígida a prescrição dessas drogas, para frear o uso abusivo.

Esses produtos são chamados de “medicamentos da classe Z” (já que os nomes começam com essa letra) e são recomendados para pacientes com insônia de curto prazo, ou seja, quando está acontecendo há menos de 90 dias. Eles são hipnóticos e sedativos que atuam especificamente no receptor cerebral chamado Gaba, que é o principal receptor inibitório do sistema nervoso central. Eles funcionam como um botão de “liga e desliga”, induzindo o sono de for-

ma rápida — diferente dos benzodiazepínicos (como clonazepam e nitrazepam), que agem também contra a ansiedade.

“A diferença entre um e outro é que as ‘drogas Z’ atuam apenas nos receptores que nos fazem dormir, sendo muito utilizadas para a insônia, ao passo que os benzodiazepínicos têm ações mais amplas”, explica a neurologista Letícia Soster, do Grupo Médico Assistencial do Sono do Hospital Israelita Albert Einstein. E é pelo seu efeito rápido – e pela promessa de acordar revigorado, sem a sensação de ressaca – que o uso irregular é perigoso, especialmente para quem se automedica.

Segundo Soster, por se tratar

de uma medicação com início de ação rápida, ela deve ser utilizada só com a prescrição médica e imediatamente antes do horário de dormir, quando a pessoa já está deitada, para não haver o risco de comportamentos inadequados. “O risco vai aumentar se a pessoa tomar esse medicamento e não estiver preparada para dormir. Alguns receptores serão desligados e, se ela continuar acordada, usando, por exemplo, o computador, podem acontecer comportamentos anormais, dos quais ela não se lembrará depois”, destaca a neurologista, ao citar casos de abuso e até relatos de pessoas que fizeram compras de produtos ou de pacotes de viagem, discutiram com o cônjuge e outras situa-

ções semelhantes.

Também há o risco de dependência química da medicação, se ela for usada de maneira inadequada e sem acompanhamento. De acordo com Soster, o primeiro indício é comportamental, quando o paciente começa a acreditar que só consegue dormir se tomar o remédio. “As drogas Z têm um mecanismo químico de dependência muito importante porque elas agem bloqueando os receptores gabaérgicos. O problema é que eles funcionam como um mecanismo de encaixe e, com o tempo, esse encaixe passa a funcionar e fazer adormecer apenas quando tem o receptor encaixado”, detalha a neurologista.

## Equipe especializada com mais de 15 anos de experiência em vitórias.



**AUTO CONTROLE**  
VISTORIA AUTOMOTIVA



(19) 3927-6906 (19) 99100-5335 @autocontrole\_vistoria  
Avenida Piracicamirim - 2905 - Vila Monteiro - Piracicaba / SP

Isso significa que, com uso contínuo e sem o acompanhamento adequado, a pessoa começa a sentir a necessidade de uma dose um pouco maior da medicação, e a aumenta por conta própria, sem o uso de outras estratégias essenciais para o tratamento da insônia. “A pessoa vai precisar cada vez mais aumentar as doses e é nesse momento que acontece o uso indiscriminado e abusivo, como temos visto. Foi isso o que motivou todo o movimento para dificultar o acesso à medicação”, analisa a especialista.

Segundo a neurologista Márcia Assis, vice-presidente da Associação Brasileira do Sono (ABS), apesar de os medicamentos Z serem considerados seguros, é preciso ficar alerta para casos de sonolência diurna, especialmente em idosos e mulheres, que devem usar doses menores.

A medicação tampouco deve ser associada ao uso de bebida alcoólica e outros sedativos e hipnóticos. “A dependência e a abstinência são efeitos indesejáveis observados nos casos de abuso, ao lado de alterações comportamentais durante o sono. É importante lembrar, no entanto, que as situações de risco ocorrem em quem utiliza doses além das recomendadas. O uso regular, com a supervisão médica, não tem riscos”, frisa.

### Prescrição passa a ser mais rigorosa

A decisão da Anvisa de tornar a prescrição do zolpidem mais rigorosa levou em consideração, inclusive, o crescimento no consumo da substância nos últimos anos e a constatação do aumento das ocorrências de eventos adversos relacionados a ele. Dados do Sindicato da Indústria de Produtos Farmacêuticos (Sindusfarma) apontam o aumento de 15,9% em quatro anos: foram vendidas 15,7 milhões de unidades da medicação entre maio de 2019 e abril de 2020 e 18,2 milhões de maio de 2023 a abril de 2024.

Com a nova resolução, a prescrição de todo medicamento que contenha zolpidem ou zopiclona, independentemente da concentração, deverá ser feita na receita especial B, de talonário azul, que é mais controlada e só pode ser emitida por profissionais previamente cadastrados na vigilância sanitária local – em geral, especialistas em psiquiatria e neurologia.

Além disso, os fabricantes deverão mudar a embalagem, alterando a tarja de cor vermelha para a preta. Até então, apesar de o produto já integrar a lista de substâncias psicotrópicas e controladas, havia uma brecha no texto que permitia prescrição de até 10 mg em receitas brancas de duas vias, por qualquer médico, sem a ne-

cessidade de cadastro prévio. As novas regras entram em vigor no dia 1º de agosto.

“Esperamos que a nova regulamentação auxilie na redução do uso indiscriminado.

Esta medida também aumenta a reflexão e a preocupação com a necessidade do tratamento adequado da insônia. Ele não é feito exclusivamente com o uso de medicação. Além disso, quando for indicada, ela deve ser prescrita por um profissional especializado, que vai avaliar o tipo de insônia, possíveis causas, os fatores que perpetuam o problema, as doenças associadas e outros dados médicos”, ressalta Assis, da ABS. A neurologista lembra que o tratamento medicamentoso da insônia pode até ser uma escolha, mas sempre deve ser associado a medidas não farmacológicas, como a redução do uso de telas e a prática de atividade física.

### Melatonina também preocupa

Outro produto que tem sido usado de forma indiscriminada e sem o acompanhamento médico para o tratamento da insônia é a melatonina, vendida em farmácias sob a forma de suplemento alimentar (em comprimidos ou em gotas). Popularmente chamada de “hormônio do sono”, a melatonina é um hormônio produzido de forma natural pelo corpo e é muito importante para a regulação do

ritmo circadiano, ou seja, o ciclo de vigília e sono – o nosso relógio biológico. Por não ser considerada um medicamento, a melatonina não segue os mesmos critérios de segurança exigidos para que uma medicação chegue ao mercado.

Embora a Anvisa tenha limitado a quantidade máxima de uma unidade de dose de melatonina a 0,21 mg, nada impede que o paciente use muito mais. “Há relatos de pacientes que tomam 10, 20, 30 comprimidos de melatonina para dormir”, conta Soster, ao afirmar que existem poucos dados sobre os efeitos colaterais a longo prazo do uso em altas doses e sem controle. “Por não ser um medicamento, é muito mais difícil supervisão e o registro dos eventos adversos”, observa a médica do Einstein.

A recomendação das especialistas para quando houver sinais de insônia é buscar um médico e fazer uma avaliação – só um especialista vai poder falar se o uso de alguma medicação é necessário ou não. Não existe um “número mágico” para a quantidade mínima de horas que devem ser dormidas, por isso a percepção do paciente é fundamental. O primeiro sinal de que o sono não vai bem é perceber os prejuízos na rotina durante o dia: podem ser psíquicos e, emocionais, relacionados a alterações no humor, muita taquicardia, cansaço e, sonolência, entre outros.

“São muitos os sintomas que se relacionam a uma noite de sono mal ou pouco dormida. Eles são bastante amplos e pouco específicos. A dica mais valiosa é observar como você acorda: se já acorda cansado, preocupado com o sono, ou com cefaleia, quando deveria estar mais relaxado, isso é um sinal de que a noite de sono não está adequada”, destaca Soster.

Para conseguir ter uma noite revigorante de sono, não há segredo: é preciso iniciar o processo de higiene do sono já quando acorda. Segundo Soster, é preciso sinalizar para o corpo que o sono acabou, ter contato com a luz do sol, realizar atividade física para “cansar” o suficiente, manter horários regulares para as refeições e outras atividades cotidianas.

Próximo da hora de dormir, é preciso mostrar para o cérebro que é o momento de desligar. As especialistas recomendam não se expor à luz meia hora antes de se deitar-se; manter atividades mais relaxantes; não usar a cama para trabalhar, estudar ou, ver televisão; reduzir o uso de telas e não levar preocupações para o travesseiro. “Se não conseguir controlar os pensamentos, uma dica é anotá-los num caderno e voltar para a cama apenas com sono. Esse conjunto de hábitos nos ajuda a ter um sono saudável”, finaliza Soster.

Fonte: Agência Einstein

## Angela Savian, presidente em exercício do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região (SindBan), esteve na Jovem Pan News na última segunda-feira (1º)

A Campanha Nacional dos Bancários, que apresenta nove eixos de discussão

**“Além da pauta da Campanha Nacional dos Bancários, Savian falou sobre a pesquisa Perfil Bancário, realizada anualmente pelo SindBan, cujos resultados são significativos e pautam várias ações e atividades do SindBan”**

Angela Savian, participou do Jornal da Manhã e falou sobre a Campanha Nacional dos Bancários, que apresenta nove eixos de discussão este ano - aumento real de 5% (inflação + 5%), PLR maior e ampliação de direitos; fim do assédio e dos instrumentos adocedores na cobrança de metas; representação de todos os trabalhadores do ramo financeiro; defesa dos empregos, impactos dos avanços tecnológicos no trabalho bancário; redução da taxa de juros para induzir o crescimento econômico e geração de emprego e renda; reforma tributária: tributar os super ricos e ampliar a isenção do IR na PLR; fortalecimento das entidades sindi-

cais e da negociação coletiva; ampliação da sindicalização; fortalecimento do debate sobre a importância das eleições de 2024 para a classe trabalhadora na defesa de seus direitos e da democracia: eleger candidatos e candidatas que tenham compromisso com esta pauta.

Além da pauta da Campanha Nacional dos Bancários, Savian falou sobre a pesquisa Perfil Bancário, realizada anualmente pelo SindBan, cujos resultados são significativos e pautam várias ações e atividades do SindBan e, por fim, tratou dos 65 anos do sindicato que será celebrado em outubro, uma data significativa para a instituição, seus associados e toda a sociedade.



Angela Savian, presidente em exercício do SindBan esteve na Jovem Pan News

## Novas descobertas trazem esperança para o controle da asma

Com pesquisas em constante progresso e novas ferramentas terapêuticas no horizonte, o futuro da asma se apresenta promissor

**“Inaladores de última geração combinam corticosteróides e broncodilatores em uma única dose, proporcionando maior efetividade e aderência ao tratamento...”**

**E**stimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), revelam que a asma, doença crônica que afeta as vias respiratórias, impacta cerca de 330 milhões de pessoas ao redor do mundo. Felizmente, pesquisas incessantes abrem caminho para novas descobertas no controle da doença, oferecendo esperança renovada para pacientes que buscam uma vida livre de crises e com melhor qualidade de vida.

Lucas Andrade, pneumologista e estudioso da área, destaca alguns dos avanços mais promissores, entre eles:



Pesquisas incessantes abrem caminho para novas descobertas no controle da doença

### Terapias Biológicas Personalizadas

“A medicina de precisão está revolucionando o tratamento da asma. Por meio de análises moleculares, identificamos subgrupos de pacientes com características únicas da doença. Isso permite o direcionamento de terapias biológicas específicas, otimizando a resposta e minimizando efeitos colaterais”;

### Novos Inaladores de Corticosteróides

“Inaladores de última geração combinam corticosteróides e broncodilatadores em uma úni-

ca dose, proporcionando maior efetividade e aderência ao tratamento. Além disso, dispositivos inteligentes monitoram a inalação, garantindo a administração correta do medicamento”.

O especialista reforça que além das inovações farmacológicas, o controle eficaz da asma depende de um plano personalizado, elaborado por uma equipe multidisciplinar composta por pneumologista, alergista, fisioterapeuta e nutricionista.

“O diagnóstico preciso, a educação do paciente, o manejo de gatilhos e comorbidades, com-

binados às mudanças no estilo de vida, como exercícios físicos regulares e dieta balanceada, são pilares fundamentais para o sucesso do tratamento”, resalta Andrade.

Segundo o profissional, com pesquisas em constante progresso e novas ferramentas terapêuticas no horizonte, o futuro da asma se apresenta promissor. “Pacientes podem ter expectativas otimistas de um controle cada vez mais eficaz da doença, desfrutando de uma vida plena e livre de suas limitações”, avalia.

## Patentes aprovadas em poucos meses.



Você sabia que o INPI (Instituto Nacional da Propriedade Industrial) possui um programa para **aceleração do julgamento** de Patentes? Nossa equipe acompanha todas as atualizações do programa e auxilia empresas e inventores a conseguirem suas **Cartas Patentes de forma mais rápida**. Fale conosco!

**vilage**<sup>®</sup>  
Marcas e Patentes

(19) 99739-2296

vilage.com.br

## PMMA: especialista explica porque a substância é tão perigosa

PMMA atrai as mulheres porque o resultado é instantâneo. Contudo, médica alerta que uma vez injetado, a substância não pode ser retirada



Uma vez injetado, o PMMA se espalha pelo tecido e não pode ser facilmente retirado

**“... Ele (PMMA) ‘endurece’ no local aplicado e pode causar complicações com sequelas irreversíveis, como infecções crônicas e deformidades”**

**A**conteceu de novo, mais um caso de uso inadequado do PMMA realizado em clínica de estética terminou em morte. Desta vez, a vítima foi a modelo e influencer Aline Ferreira, de 33 anos, casada e mãe de 2 filhos. Ela morava em Brasília, mas o procedimento foi feito em uma clínica em Goiânia.

Aline se submeteu a um procedimento para aumentar os glúteos no dia 23 de junho e já no dia seguinte começou a ter febre, foi piorando, até que no dia 27 procurou um hospital, mas acabou falecendo em 2 de julho. A dona da clínica foi presa e vai ser investigada.

### Mas o que é o PMMA?

O PMMA - ou polimetilmetacrilato - é um material sintético e, de acordo com a cirurgiã plástica Patrícia Marques, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, só pode ser utilizado em casos específicos e em pequenas quantidades.

No Brasil, o PMMA para preenchimento subcutâneo precisa ser registrado na Anvisa, pois é um produto de uso em saúde da classe IV (máximo risco), mesmo assim, a substância atrai cada vez mais mulheres pela proposta de resultados instantâneos.

Composto por microesferas de um material muito parecido com um plástico acrílico, o PMMA se espalha pelo tecido da região após ser aplicado. “O PMMA é bastante procurado por não ser absorvido pelo corpo, mas pode causar reações imprevisíveis a longo prazo. Ele ‘endurece’ no local aplicado e pode causar complicações com sequelas irreversíveis, como infecções crônicas e deformidades”, alerta a cirurgiã.

A especialista explica que uma vez injetado, o PMMA se espalha pelo tecido e não pode ser facilmente retirado, diferente de uma prótese de silicone, que pode ser removida a

qualquer momento ou a aplicação do ácido hialurônico, que também é um tipo de preenchimento com muito mais segurança.

### Alternativas melhores

Patrícia Marques esclarece que a bioplastia, também conhecida como plástica sem bisturi, é um procedimento não cirúrgico que utiliza substâncias de preenchimento - como o polimetilmetacrilato (PMMA) - para remodelar áreas da face e do corpo, mas não é a técnica mais segura para dar volume em qualquer parte do corpo.

As próteses de silicone e a lipoenxertia com a transferência da gordura para a região onde se deseja mais volume são as cirurgias mais indicadas. O PMMA nunca pode ser utilizado como um substituto do silicone, principalmente em pacientes que buscam a técnica para aplicação nos glúteos, como foi o caso de Aline, porque a dose utilizada nessa região precisa ser grande,

bem maior que a de um simples preenchimento.

### A importância do profissional habilitado

A Anvisa orienta que o produto só pode ser administrado por profissionais treinados. Para cada paciente, o médico deve determinar as doses e o número de injeções necessárias, dependendo das características de cada paciente, das áreas a serem tratadas e do tipo de indicação.

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 sempre consultar um profissional médico credenciado e responsável para avaliar a aplicação de acordo com a correção a ser realizada e as orientações técnicas de uso do produto”, finaliza Patrícia.

# QUEM FALA INGLÊS SAI NA FRENTE!



## DESTRAVE O INGLÊS COM NOSSO MÉTODO COMUNICATIVO, PRÁTICO E DINÂMICO:

- SAIA NA FRENTE NO VESTIBULAR!
- GANHE O DOBRO DO SALÁRIO!
- APENAS 1% DOS BRASILEIROS SÃO FLUENTES. FAÇA PARTE DESSA ELITE!

## MATRICULE-SE ATÉ 30/06 E GANHE O VALOR DA TAXA DE MATRÍCULA!

ACESSE O QR CODE E CONHEÇA MELHOR O NOSSO MÉTODO!



FALE COM NOSSA EQUIPE: ☎ (19) 98962-8642  
RUA MORAES BARROS, 422 - CENTRO, PIRACICABA - SP







# 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)



Foto: Adriano Sgrignero

## ANTITABAGISMO Concurso Paradas pro Sucesso premia estudantes e promove conscientização

Em sua 4ª edição, o Concurso recebeu 127 trabalhos de alunos de 19 escolas, sendo 15 estaduais e quatro municipais

No último dia 27 de junho, aconteceu em Piracicaba (SP) a premiação dos vencedores do 4º Concurso Cultural Paradas pro Sucesso. A Solenidade de Premiação foi realizada no Teatro Erotides de Campos, no Engenho Central.

Nesta 4ª edição, o Concurso Paradas pro Sucesso recebeu 127 trabalhos de alunos de 19 escolas, sendo 15 estaduais e quatro municipais. Os trabalhos inscritos destinam-se a três modalidades: Desenho, Vídeo e Frase.

Os estudantes enviaram produções com temática antitabagista para as três modalidades e foram divididos em três categorias: 1 - Ensino Fundamental Anos Iniciais; 2 - Ensino Fundamental Anos Finais

(EFAF); e 3 - Ensino Médio (EM). Confira os vencedores: Modalidade Vídeo, Categoria Ensino Fundamental 1 ([https://youtu.be/\\_LWrDVZoBF8?si=LQCrFZo5Ne4cA1Ek](https://youtu.be/_LWrDVZoBF8?si=LQCrFZo5Ne4cA1Ek)) - Aluna: Luíza Brasil (Escola Estadual Honorato Faustino); Modalidade Vídeo - Categoria Ensino Fundamental 2 ([https://youtu.be/69INWzDLuNM?si=g\\_lJzZaj1mfg0ehR](https://youtu.be/69INWzDLuNM?si=g_lJzZaj1mfg0ehR)) - Alunos: Jhenyfer Nicoly Saldanha Alexandrino e Henderson Edson Wallace da Silva (Escola Estadual Manassés Ephraim Pereira); Categoria Frase - Aluna: Rafaella Reis Gonçalves (Escola Estadual Prof. Alcides Guidetti Zagatto); Categoria Frase EM - Aluna: Giovana Beatriz Saraiva Baroni (Escola Estadual Barão do Rio Branco); Modalidade Desenho - Aluna: Débora dos Santos Bicudo (Escola Municipal Ida Francez Lombardi);

Modalidade Desenho EM - Aluna: Sarah de Almeida Ferreira (Escola Estadual Dr. Jorge Coury); Modalidade Desenho EFAF - Aluna: Giovana Dantas Soares (Escola Estadual Dr. João Chiarini); Modalidade Frases EFAF - Aluna: Lara Alexya (Escola Estadual Professora Mellita).

“Uma comissão julgadora, composta por professores, colaboradores e profissionais de arte, foi responsável por escolher os finalistas e os melhores trabalhos da edição. Os critérios foram: criatividade, originalidade, comunicabilidade, qualidade e número de curtidas no YouTube do Paradas pro Sucesso”, ressalta a médica cardiologista Juliana Previtali, que é idealizadora do projeto antitabagista Paradas pro Sucesso.



A médica cardiologista Juliana Previtali é idealizadora do projeto antitabagista Paradas pro Sucesso



Solenidade de Premiação foi realizada no Teatro Erotides de Campos, no Engenho Central

O Concurso Cultural Paradas pro Sucesso é realizado em parceria com a Secretaria Municipal de Educação e a Diretoria de Ensino - Regional Piracicaba, com apoio da Semac - Secretaria Municipal da Ação Cultural.

## VENDAS - LOCAÇÃO - LANÇAMENTOS

CRECI 34.825-J

# PORTO

GESTÃO DE IMÓVEIS

(19) 3052.9595  
[www.portogi.com.br](http://www.portogi.com.br)



# Metalúrgicos em Ação: Cuidando dos Direitos e da Saúde do Trabalhador estará em Rio das Pedras

Sindicato dos Metalúrgicos realiza o evento em comemoração ao aniversário da cidade

Foto: Alexandre Novaes

“... Essa é a primeira vez, que o Sindicato faz esse tipo de ação, uma maneira de presentear a cidade e em especial os trabalhadores metalúrgicos...”

Flavia Vieira

A cidade de Rio das Pedras completa no dia 10 de julho, 130 anos de emancipação política administrativa. O Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região, conta com uma subseção na cidade, onde os trabalhadores fazem parte da sua base, e para celebrar a importante data levará à Praça da Matriz, o evento Metalúrgicos em Ação: Cuidando dos Direitos e da Saúde do Trabalhador.

O evento irá acontecer no dia 13 de julho, das 9h às 12h, onde terá atendimento gratuito à população contando com espaços para captação de currículos, suporte sobre INSS, trailer Sorriso Cidadão, orientação jurídica e atendimentos voltados a saúde.

A iniciativa do Sindicato, conta com o apoio da Secretaria

de Cultura e Turismo de Rio das Pedras, Unimed e Faculdade Anhanguera de Piracicaba.

No local a população poderá também prestigiar música ao vivo com Tom Muller, e distribuição de pipoca e algodão doce.

Segundo o presidente do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região, Wagner da Silveira (Juca), a cidade conta com centenas de trabalhadores metalúrgicos que graças a dedicação desses profissionais, a economia tem seu movimento “Rio das Pedras é querida por nós, tanto que temos uma subseção nela instalada. Essa é a primeira vez, que o Sindicato faz esse tipo de ação, uma maneira de presentear a cidade e em especial os trabalhadores metalúrgicos, então convidamos a todos para prestigiar

o evento que conta com diretores, funcionários, parceiros e o apoio da prefeitura municipal. E convidamos também para conhecer a subseção em Rio das Pedras”.

Além dessa ação na Praça da Matriz, para quem não conhece a subseção de Rio das Pedras ela está localizada Travessa Pratés, 400 - bairro Bom Jesus - Telefone (19) 3493-2921 ou WhatsApp (19) 9814 8 3888.

Vale lembrar que todas as categorias de trabalhadores podem se associar ao Sindicatos dos Metalúrgicos e garantir benefícios, entre eles, atendimento odontológico, acesso ao Clube Recreativo e Colônia de Férias.

**Serviço:**

**Evento** - Metalúrgicos em Ação: Cuidando dos Direitos e da Saúde do Trabalhador

**Iniciativa** - Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Pi-



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

racicaba e Região com apoio da Secretaria de Cultura e Turismo de Rio das Pedras, Unimed e Faculdade Anhanguera de Piracicaba

**Data** - 13 de julho

**Horário** - das 9h às 12h

**Local** - Praça da Matriz - Rio das Pedras

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



**Convenção Coletiva:**  
Cobranças que valem mais do que a lei



**Assessoria Jurídica e Previdenciária**



**Suporte para homologação**



**Seguro Acidente**



**Atendimento Odontológico**



**Sub Sede em Rio das Pedras**



**Sub Sede em Santa Terezinha**



**Nutricionista e Psicóloga**



**Convênio Estudantil**



**Colônias de Férias**



**Prêmios para aniversariantes**



**Clube Recreativo**



**Aulas de ginástica e artes marciais**



**Eventos**



**Campeonatos**



**Lazer para todas as idades**

**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



# Jornada de Transformação Digital tem início dia 11/07

Iniciativa conjunta da Fiesp, Senai-SP e Sebrae-SP em parceria com o SindInstalação, aumenta a produtividade em 40%, em média, com consultoria gratuita a micro, pequenas e médias indústrias e já conta com a participação de mais de 18 mil empresas.

Foto: Banco de Imagem

Um dos principais centros industriais do interior de São Paulo, Piracicaba receberá na quinta-feira (11/07) a Jornada de Transformação Digital. O programa, uma parceria de Fiesp, Senai-SP, Sebrae-SP em parceria com o SindInstalação, oferece consultorias e treinamento gratuitos para empresas industriais com faturamento de até R\$ 8 milhões por ano. O evento é gratuito e as inscrições podem ser feitas pelo link: [www.sp.senai.br/evento-piracicaba](http://www.sp.senai.br/evento-piracicaba).

Em seu terceiro ano de implementação, com a adesão de mais de 18 mil empresas e ganhos de produtividade de 40%, em média, além de um aumento de mais de 10% no desempenho energético, a Jornada de Transformação Digital tem como objetivo modernizar e automatizar os processos produtivos das micro, pequenas e médias indústrias do estado de São Paulo.

“Em um mundo cada vez mais globalizado, onde as margens são cada vez menores, é muito importante utilizar as ferramentas disponíveis para acompanhar as tendências mundiais. Não adianta falarmos em indústria 4.0 se não capacitarmos a empresa e a força de trabalho. As soluções propostas pela consultoria fazem a diferença e resultam em

ganho de competitividade”, pontua Paulo Henrique Schoueri, diretor titular do Departamento de Desenvolvimento Intersindical (DDI) e vice-presidente da Fiesp.

Planejado em oito etapas de consultoria e treinamentos para atender indústrias de todos os segmentos, o programa começa pela revisão do modelo de negócio, busca eficiência energética até chegar à digitalização. Com o aumento do nível de produtividade e de competitividade, a economia regional e a nacional são beneficiadas.

A Jornada de Transformação Digital terá o apoio do SindInstalação, sindicato Patronal que representa as empresas nas áreas de elétrica, de gás, hidráulica e sanitária, de automação, aquecimento, ventilação, de sistemas de detecção, prevenção e combate a incêndio e explosões, de proteção atmosférica, de meios de transmissão de dados e de todos os demais segmentos prediais afins, no âmbito da construção civil quer sejam em obras prediais, públicas, comerciais e industriais, ar condicionado, eletricitários, fotovoltaica e montagens industriais, sendo um dos principais sindicatos do setor industrial que faz parte integrante do programa de implantação e modernização



O programa é uma parceria de Fiesp, Senai-SP, Sebrae-SP em parceria com o SindInstalação

para transformação da indústria digital e que vem apoiando e divulgando junto aos seus associados e parceiros sobre a importância deste evento para a evolução da indústria 4.0.

Neste evento na cidade de Piracicaba o SindInstalação estará sendo representado pelo seu Presidente Sr. José Silvio Valdissera e pelo Diretor Vice Presidente que é natural de Piracicaba o Engº José Carlos Carraro.

### Escola Móvel de Eficiência Energética

Durante o evento, os empresários poderão visitar as instalações da Escola Móvel de Eficiência Energética e conhecer o laboratório capaz de comparar diferentes tecnologias. A partir de medições elétricas, mecânicas e térmicas, elas evidenciam de forma clara e objetiva onde estão as maiores oportunidades de eficiência energética na indústria, permitindo expressivos ganhos de

competitividade.

### Jornada de Transformação Digital

**Quando:** 11/7/2024 (quinta-feira)  
**Horário:** 9h credenciamento | 9h30 - início do evento

**Local:** SESI Piracicaba (Avenida Luiz Ralph Benatti, 600 - Vila Industrial - Piracicaba - SP)

**Inscrições:** [www.sp.senai.br/evento-piracicaba](http://www.sp.senai.br/evento-piracicaba)



## MATRÍCULAS ABERTAS



**SENAI Mário Dedini**  
Rua Dom Pedro II, 1474  
Centro

☎ 19 3437-4840



**SENAI Mário Henrique Simonsen**  
Av. Marechal Castelo Branco, 1000  
Jardim Primavera

☎ 19 3412-3500



### GUIA TURÍSTICO DAS PADARIAS DO ESTADO DE SÃO PAULO

O Sindicato de Panificação e Confeitaria de Piracicaba e Região - SINPAPIR, destacou no Guia das padarias do Estado de São Paulo 5 estabelecimentos associados ao sindicato na cidade de Piracicaba e 1 em Saltinho

A publicação reúne 300 estabelecimentos que integram roteiros

turísticos ou que têm características singulares quanto à história, receitas e pratos, estrutura ou reconhecimento popular.

Cinco padarias de Piracicaba aparecem na segunda edição do guia turístico lançado na última terça-feira (25), pelo governo do Estado de São Paulo.

O guia, que possui uma versão impressa comemorativa, contempla estabelecimentos de todas as regiões turísticas do Estado e destaca inspirações gastronômicas - Italiana, Portuguesa, Judaica, francesa - além de preocupações com acessibilidades, ESG e atendimento em outros idiomas.

Em Piracicaba os estabelecimentos listados são Empório dos Pães - Jd. Nova Iguaçu; Padaria e Confeitaria Takaki - Bairro Paulista; Padaria e Confeitaria Pão de Mel - Vila Independência; Padaria Rivana - Bairro Alto; Pão Quente Gourmet - Vila Rezend; Padaria e Confeitaria Saltinhense - Salti-

nho.

“As padarias são acolhedoras, hospitaleiras, trazem memória afetiva, e uma qualidade impressionante”, disse o Secretário de Turismo de São Paulo, Roberto de Lacerda. “A partir de agora, vamos trabalhar este segmento como um produto turístico”.



Padaria Rivana



Padaria Takaki



Padaria e Confeitaria Pão de Mel



Pão Quente Gourmet



Fernando Mazzi e Isabella Fuentes Mazzi, Empório dos Pães



Padaria e Confeitaria Saltinhense

## Emotivo e Reflexivo: As Emoções do Luto em Destaque com Divertidamente 2

Com o lançamento de “Divertidamente 2”, um filme que explora de forma lúdica e profunda as complexas emoções humanas, refletimos sobre as diferentes emoções que emergem durante o processo de luto. Perder alguém é uma das experiências mais desafiadoras que podemos enfrentar, e compreender essas emoções pode ser um passo importante para a cura. A seguir, analisamos algumas das emoções mais comuns que surgem durante o luto.

A raiva é uma reação comum e esperada no luto. Pode ser direcionada a diversas fontes, como a pessoa que faleceu, a si mesmo, à fé, aos amigos ou familiares. A raiva no luto pode surgir da sensação de injustiça, da perda de controle sobre a situação ou da frustração por não poder fazer nada para mudar o ocorrido. Reconhecer e expressar essa raiva de maneira saudável é crucial para a cura emocional.

O medo é outra emoção frequentemente vivenciada durante o luto. Medo do futuro, medo de não conseguir lidar com as novas responsabilidades e adaptações, medo de enfrentar a vida sem a pessoa que partiu. Esse sentimento pode ser paralisante, mas é importante lembrar que o medo é uma resposta natural à mudança e à incerteza. Buscar apoio e desenvolver estratégias de enfrentamento pode ajudar a mitigar esse medo.

A tristeza é talvez a emoção mais associada ao luto. É um sentimento que geralmente temos mais facilidade de identificar, especialmente no início da perda. A tristeza pode manifestar-se de diversas formas, como choro, apatia ou sensação de vazio. Permitir-se sentir essa tristeza e expressá-la é um passo fundamental no processo

de luto, pois é uma forma de honrar a perda e começar a aceitar a realidade.

Embora possa parecer paradoxal, a alegria também faz parte do luto. Momentos de alegria podem surgir e, muitas vezes, são acompanhados por sentimentos de culpa. É comum sentir que não se deve estar alegre após uma perda significativa. No entanto, a alegria não é nossa inimiga no processo de luto. Voltar a sorrir não significa esquecer quem partiu, mas sim encontrar momentos de alívio e felicidade mesmo em meio à dor.

A inveja é um sentimento comum, mas raramente admitido durante o luto. Não é sobre desejar o mal aos outros, mas sobre projetar aquilo que traz dor e sofrimento, o que gostaríamos de viver e não podemos. Ver outras pessoas vivendo experiências que não podemos mais ter com a pessoa que perdemos pode despertar a inveja. Reconhecer esse sentimento e lidar com ele de forma construtiva pode aliviar parte da dor.

A ansiedade no luto pode se manifestar como preocupações constantes sobre o futuro ou um medo intenso de viver sem o ente querido. Esse sentimento pode interferir na capacidade de lidar com tarefas diárias e provocar alterações significativas no comportamento. Quando a ansiedade se torna debilitante, é crucial buscar ajuda profissional. Psicólogos e terapeutas especializados em luto podem oferecer suporte e estratégias para manejar a ansiedade.

Divertidamente 2 nos oferece uma janela para compreender as complexas emoções humanas de maneira acessível e reflexiva. Ao examinar as emoções que surgem durante o luto – raiva, medo, tristeza, alegria,



inveja e ansiedade – podemos nos conectar mais profundamente com nossa própria experiência e encontrar caminhos para a cura. Lidar com essas emoções de maneira saudável é essencial para atravessar o luto e encontrar um novo equilíbrio emocional.

Se você ou alguém que você conhece está passando por um processo de luto, lembre-se de que é importante buscar apoio. Conversar com amigos, familiares ou profissionais pode fazer uma grande diferença. E, acima de tudo, permita-se sentir e expressar todas as emoções que surgirem – elas são uma parte natural e necessária do processo de cura.



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

**Jazigos para compra e aluguel**

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

**Atendimento**  
**(19) 3426-4877**

**Av. Comendador Luciano Guidotti, 1754,**  
**Bairro Jardim Caxambu, Piracicaba | SP**  
[www.parquedaresurreicao.com.br](http://www.parquedaresurreicao.com.br)



## Esalq reinaugura Edifício Central após restauro interno e da fachada

Obra iniciada em 2022 considerou orientações do Condephaat para a preservação de fatores históricos e construtivos do icônico prédio inaugurado em 1907; Em Piracicaba, reitor da USP anunciou a liberação para a reforma de outras três edificações no campus

**A**pós cerca de 900 dias, terminou o trabalho de restauro do Edifício Central da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP). A entrega da obra foi feita simbolicamente na tarde desta sexta-feira, 5/7, quando a Esalq recebeu a visita do reitor da USP, Carlos Gilberto Carlotti Junior.

O Edifício Central integra o conjunto arquitetônico do campus Luiz de Queiroz, da USP em Piracicaba, tombado pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Estado de São Paulo (Condephaat) em 2006, enquadrado na categoria de bem cultural, histórico, arquitetônico e ambiental como Patrimônio Público Estadual.

Por se tratar de uma edificação tombada, as obras da atual intervenção começaram no início de 2022 após a chegada de um ofício do Condephaat. O documento apresenta orientações sobre a preservação dos fatores históricos e construtivos do prédio, considerando toda a área da fachada, assim como todos os ornamentos, gradis de ferro, gateiras, portas etc. No total, a restauração do Edifício Central da Esalq envolveu cerca de uma centena de trabalhadores da construção civil, do básico ao acabamento, prestadores de serviço internos e externos.

O reitor da USP manifestou sua satisfação com o resultado do trabalho de restauro feito na Esalq. "O prédio ficou muito bonito, fiquei impressionado com a qualidade do restauro do prédio. Eu sei o quanto é difícil fazer obra pública de qualidade, mas aqui estamos diante de um trabalho muito bem feito". Para o dirigente, a recuperação dos espaços que carregam parte da história da universidade permite projetar o futuro da USP. "É sempre bom estarmos em prédios históricos porque não mostram o nosso passado. Então, quando nós olhamos o nosso passado, vemos uma universidade extremamente cuidadosa com a sua criação, com a sua estabilização, com a sua responsabilidade financeira, com o seu financiamento. Então, isso que nós aprendemos no passado, nós temos que utilizar para planejar o nosso futuro", complementou o reitor.

A diretora da Esalq, professora Thais Vieira, destaca a importância do Edifício Central no imaginário das pessoas e o significado de

preservá-lo e adaptá-lo às atuais demandas. "O que eu posso dizer como diretora, como professora, como ex-aluna da Esalq também é que o Edifício Central é o ícone, é a primeira imagem que vem à mente da maioria das pessoas que estudaram na Esalq, que passaram pela Esalq ou que vêm até a Esalq para se exercitar. É um dos símbolos máximos da escola, estampado em materiais de divulgação de Esalq, em camisetas feitas pelos centros acadêmicos, por grupo de extensão, associações de alunos, reprodução como réplica, reprodução em quadros, entre outros. Por isso é tão importante que ele esteja adaptado, não somente preservado, mas adaptado para atender às demandas de acessibilidade e segurança, que cada vez mais tornam-se necessárias".

**Reforma** – Na parte interna do edifício, houve ampliação nas áreas de banheiros e copas e, para melhor atender às demandas do público, foram trocados os pisos das áreas molhadas por um piso porcelanato, e instaladas novas bancadas de mármore, cabines de bacias sanitárias e banheiros para PCD. As áreas que possuem piso de madeira (aproximadamente 3.600m<sup>2</sup>) foram lixadas, calafetados e tiveram aplicação de sinteco. Nas mesmas também foram instalados forro de gesso (2.280m<sup>2</sup>) com um novo sistema de ar condicionado embutido (45 máquinas novas), sistema de incêndio (8 quadros de hidrantes), além da remodelação da iluminação e da infraestrutura elétrica por canaletas para evitar o máximo de intervenções futuras. Ainda internamente, o edifício também conta agora com nova recepção e as Salas da Congregação e do Centenário foram remodeladas com novo tratamento acústico, restauro e troca do mobiliário, além da instalação de novo sistema de áudio e vídeo. Os corredores, escadarias e as cadeiras do Salão Nobre também foram revitalizados.

**Fachada** – A área externa do Edifício Central, conhecida por sua imponente fachada e extensos jardins que circulam o prédio, também foi cuidada durante esses mais de dois anos. O telhado foi reformado e a fachada recebeu atenção especial, uma vez que foi lavada, recebeu novos condutores de água e o barrado inferior, que soma cerca de 3700 m<sup>2</sup>, foi refeito (os pontos



Edifício Central da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz

quebrados, rachados e/ou danificados mais altos da fachada também foram considerados). Aliás, o trabalho no barrado e a necessidade de preservação das características do projeto inicial exigiram da equipe de obras um exercício de pesquisa.

Para refazer as partes que estavam deterioradas devido ao tempo, como o barrado e áreas que a pintura se perdera, foi utilizado o método de investigação pictórica. As prospecções pictóricas caracterizam as camadas de acabamentos que se sobrepõem aos elementos da edificação ao longo dos anos e dos vários períodos de ocupação. Assim, as cores e os acabamentos identificados e demonstrados são registrados e catalogados por comparação, tendo como referência a tonalidade mais próxima existente em algum dos vários catálogos de cores à disposição no mercado. No caso do barrado, foram elencadas algumas áreas de atenção onde foram executadas diversas aberturas de faixas estratigráficas (ponto de prospecção pictórica) em cada elemento arquitetônico de interesse, tais como esquadrias, ornamentos e panos lisos da fachada. Os pontos das prospecções foram numerados, descritos e analisados separadamente no laboratório Ntpr – Núcleo de Tecnologia da Preservação e da Restauração da Escola Politécnica da Universidade Federal da Bahia UFBA, em Salvador. Nessa análise do barrado, os materiais encontrados para recompor todo perímetro danificado foram Cau, Mica, Areia e Argila. Assim, a partir de vários testes com quantidades e coloração, chegou-se a uma composição harmônica, e com o auxílio de desempenadeiras corrugadas 18x30 e 7 profissionais qualificados para a execução do serviço.

**Paisagismo** – Um novo paisagismo foi instalado no entorno do prédio. A moldura natural da edificação símbolo da Esalq conta agora com espécies como Lavandula dentata, Agelonia Archangel Dark Rose, Impatiens Clockword e Agapanto. Foram plantadas ainda duas mudas de cycas no centro do canteiro e mais de 2.000 m<sup>2</sup> de grama Bata-tais.

A atual gestão da Esalq trabalha ainda para que outros pavilhões passem pelo processo de restauro



Thais Vieira e Carlos Gilberto Carlotti Junior



Ambiente interno

e adaptação. "Nessa gestão, a prioridade é preservar e restaurar os demais prédios que compõem o conjunto arquitetônico do campus. A modernização e a restauração, passam para que todos os prédios tenham o auto de vistoria do corpo de bombeiros (AVCB), garantindo acessibilidade e segurança. Por isso a Esalq está trabalhando agora com os projetos para a recuperação, para a restauração e adaptação de outras edificações porque são todos prédios muito importantes e que, no seu conjunto, formam a harmonia do campus", complementa a diretora da Esalq.

Durante sua fala, o reitor da USP anunciou a liberação de investimentos para reforma, na Esalq, do pavilhão da Engenharia, do pavilhão da Horticultura e do Museu Luiz de Queiroz. Na cerimônia de descerramento da placa que marca o restauro do Edifício Central da Esalq, estiveram presentes o vice-diretor da Esalq, Marcos Milan, o prefeito do campus, Luciano Mendes, além

de funcionários que trabalham na USP em Piracicaba.

**Ontem e hoje** – Projetado em estilo neoclássico, pelo arquiteto inglês Alfred Brandford Hutchings, o Edifício Central se mantém como símbolo maior da Escola até os dias de hoje. Suas obras tiveram início em 1905 e sua inauguração ocorreu no dia 14 de maio de 1907. O prédio possui quatro pavimentos e soma mais de 4.800 m<sup>2</sup> de área construída, contando 182 janelas, vitrões e portas de acesso. Entre 1941 e 1945 o Edifício Central passou por uma ampliação, com a construção do terceiro andar, onde hoje está localizado o gabinete da Diretoria. Após a ampliação da década de 1940, a edificação ainda passou por remodelações e reformas gerais entregues em 1986 e 2004.


Além dos gabinetes da Diretoria da Esalq e da prefeitura do campus, o Edifício Central abriga setores administrativos da Escola, por onde trabalham cerca de setenta servidores públicos.

EMBRAPLAN

# VSAN VITALE

SEJA UM DOS PRIMEIROS

Conheça os detalhes do nosso próximo lançamento alto padrão

 CENTRO DE PIRACICABA  
Rua Alferes José Caetano, 2070





Comercialização:

**Miguel**  
IMÓVEIS

 **19 9 8177-1096**  
Corretora Parceira: Marcia Funes

 **2 OU 3 DORMITÓRIOS**  
OPÇÃO 1 OU 2 SUÍTES COM LAVABO

 **2 VAGAS DE GARAGEM**

 **79,77 E 95M<sup>2</sup>**



## 2º SEMESTRE Escola de Negócios da Acipi lança cursos de Graduação na modalidade semipresencial

Fotos: Divulgação



As inscrições estão abertas e as aulas começam em agosto

A Escola de Negócios da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba), por meio de parceria com a Fac (Faculdade do Comércio de São Paulo) está com inscrições abertas para a primeira turma de Graduação na modalidade semipresencial, com início em agosto. Os interessados podem consultar todos os detalhes em [www.escoladenegociosacipi.com.br](http://www.escoladenegociosacipi.com.br) ou pelo telefone (19) 3417-1766, ramal 2748.

Esta nova modalidade semipresencial combina a flexibilidade do ensino online com a interação e o networking das aulas presenciais, que serão realizadas às terças-feiras, das 19h às 21h. Neste semestre, serão oferecidos os cursos de Comércio Exterior, Gestão Comercial, Gestão Financeira, Logística, Marketing e Recursos Humanos. As aulas presenciais terão foco em inteligência artificial, proporcionando uma formação atualizada e alinhada com as tendências tecnológicas do mercado.

Nesta nova turma, os alunos terão a chance de explorar o campo da inteligência artificial ao longo de quatro semestres especializados: no primeiro semestre, será oferecido um curso introdutório sobre IA, seguido por disciplinas específicas nos semestres subsequentes, como IA aplicada ao recrutamento, gestão e vendas. As demais disciplinas serão cursadas online, diretamente de suas casas.

Com condições comerciais atrativas, a matrícula tem o valor de R\$ 90,00 e as mensalidades são fixas: R\$ 225,00 para associadas Acipi e R\$ 250,00 para não associadas.

**CURSOS RÁPIDOS** - Além da Gra-

duação, a Escola de Negócios da Acipi está promovendo dois cursos em julho. O curso "Introdução do Marketing na Prática" ocorrerá nos dias 15, 16 e 22 de julho, das 19h às 22h. A atividade é voltada para empreendedores e colaboradores de empresas de pequeno e médio porte, bem como Microempreendedores Individuais (MEIs) e visa capacitar os participantes a desenvolverem seu próprio planejamento estratégico de marketing, considerando as limitações e oportunidades de seus negócios, proporcionando autonomia e ferramentas práticas para alavancar suas iniciativas.

Outro destaque é o curso "Reforma Tributária - Desbravando novos caminhos", marcado para 30 e 31 de julho, e 6 de agosto, das 19h às 22h30. Destinado a gestores financeiros, contadores, profissionais da área tributária (assistentes e analistas), empresários e empreendedores, o curso tem o objetivo de fornecer uma compreensão aprofundada das propostas de reforma tributária em discussão. Os participantes analisarão os possíveis impactos para empresas e indivíduos e identifica-

rão as estratégias para lidar com as mudanças, tornando-os mais preparados para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades.

### SERVIÇO:

**Cursos de Graduação e Pós-Graduação - Escola de Negócios Acipi**

Inscrições: [www.escoladenegociosacipi.com.br](http://www.escoladenegociosacipi.com.br)

### Cursos:

\* **Graduação** - Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Ciências Contábeis, Gestão Comercial, Gestão Comercial em Ênfase em Material para Construção, Gestão em Logística, Gestão em Recursos Humanos, Sistemas para Internet, Tecnólogo em Comércio Exterior, Tecnólogo em Gestão Financeira e Tecnólogo em Marketing.

\* **Pós-graduação** - Comércio Exterior e Negócios Internacionais, Gestão de Projetos, Gestão Estratégica de Negócios, Gestão Financeira e Controladoria, Gestão Estratégica de Pessoas e Lideranças, Logística Empresarial Estratégica e Negócios e Marketing Digital

**Informações:** (19) 3417-1766, ramal 2748.



A modalidade semipresencial combina a flexibilidade do ensino online com a interação das aulas presenciais

## Projeto de Helinho Zanatta que cria semana de conscientização e orientação sobre o vitiligo é sancionado

A Semana Estadual de Conscientização e Orientação sobre o Vitiligo deverá ser realizada todos os anos englobando o dia 25 de junho, ocasião da comemoração do Dia Mundial de Combate ao Vitiligo

Foto: Divulgação



Helinho Zanatta

O governo estadual sancionou o Projeto de Lei 1019/23, de autoria do deputado Helinho Zanatta (PSD), que cria a semana estadual de conscientização e orientação sobre o vitiligo. Transformado na Lei nº 17.956/2024, o texto prevê uma série de ações e parcerias visando a propagação de políticas de saúde e de combate ao vitiligo.

"Nosso objetivo é ampliar a divulgação sobre essa doença e promover a conscientização em toda a sociedade. Esse projeto surgiu de uma conversa com a influenciadora Maika Celi, que tem sido uma verdadeira guerreira na luta contra o preconceito relacionado ao vitiligo. Ela dividiu comigo sua experiência pessoal e o trabalho que tem desenvolvido nas redes sociais, inspirando outras pessoas a se aceitarem e a conquistarem seu espaço, independentemente da presença do vitiligo", disse Helinho Zanatta.

A promulgação da lei também foi muito comemorada por Maika Celi, influenciadora piracicabana e defensora da causa. "Com a lei estadual de conscientização do vitiligo sancionada, o movimento de apoio à causa terá ainda mais força para trabalhar em nossa sociedade, quebrando tabus e combatendo o preconceito. Agradeço imensamente ao Helinho Zanatta por se sensibilizar à causa do vitiligo desde que apresentei a importância de uma força a mais em apoio às pessoas com vitiligo", disse Maika, que também é idealizadora do projeto Vitiligo Meu Lugar ao Sol e mentora da primeira lei de conscientização do vitiligo no Brasil.

A Semana Estadual de Conscientização e Orientação sobre o Vitiligo deverá ser realizada todos os anos englobando o dia 25 de junho, ocasião da comemoração do Dia Mundial de Combate ao Vitiligo.

"Vamos reforçar as ações, firmar parcerias a nível estadual e focar também no combate aqui em Piracicaba. Transformar essa iniciativa em projeto sancionado e ter o apoio do governador Tarcísio para seguir em frente com as pautas que acreditamos é fundamental para construirmos uma sociedade mais justa e atenta às informações vinculadas à saúde humana", pontuou Helinho.

Todos os dias das  
16:00 às 02:00

Happy Hour

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

## Hyundai HB20 é o veículo mais vendido do Brasil em junho

Modelo produzido em Piracicaba registra o primeiro lugar geral, com 9.760 emplacamentos, segundo os dados oficiais da Fenabrave divulgados hoje

Foto: Divulgação



Hyundai HB20 é o veículo mais vendido do Brasil em junho

**“O HB20 acumula bons resultados após as mais recentes atualizações da gama. É possível constatar nos números a excelente aceitação das novidades oferecidas nas versões agora otimizadas, com faixas de preço abrangentes e melhor distribuição dos itens de segurança, tecnologia e conforto”**

O Hyundai HB20 foi o veículo mais vendido do Brasil em junho. A conquista foi confirmada pelos dados atualizados hoje pela Fenabrave (Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores), que apontaram a liderança geral do hatch no último mês. O modelo fabricado em Piracicaba, e que recentemente apresentou novidades nas versões ano-modelo 24/25, registrou 9.760 emplacamentos no período.

“O HB20 acumula bons resultados após as mais recentes atualizações da gama. É possível constatar nos números a excelente aceitação das novidades oferecidas nas versões agora otimizadas, com faixas de preço abrangentes e melhor distribuição dos itens de segurança, tecnologia e conforto”, comenta Angel Martinez, vice-presidente de Vendas da Hyundai Motor Brasil.

Entre as alterações recentes no Hyundai HB20, ocorridas em maio, destacam-se, por exemplo, o sensor de estacionamento traseiro, a função one touch nos quatro

vidros e rodas de liga leve de 16”, com acabamento cinza na versão Comfort Plus TGDI AT. A versão Limited Plus recebeu iluminação no porta-malas, a Comfort Plus MT ganhou função one touch nos quatro vidros e a opção de entrada do HB20, a Sense, passou a vir com chave tipo canivete, alarme perimétrico e rodas de 15”.

No ranking do varejo, quando são consideradas as vendas ao consumidor final e descartadas as unidades comercializadas para empresas, como locadoras e frotas, outro modelo da Hyundai, o SUV Creta, fechou o mês de junho com 4.666 emplacamentos, e segue na liderança geral no acumulado do ano com 25.456 unidades comercializadas para o cliente final. Em 2023, o CRETA foi o primeiro SUV a assegurar a liderança geral do varejo brasileiro ao longo de um ano completo.

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

## Guarda Municipal de Piracicaba receberá viatura enviada através de recursos do Alex Madureira

Emenda do deputado foi repassada para prefeitura comprar o veículo

Foto: Aldo Guimarães



Alex Madureira

A Guarda Civil Municipal de Piracicaba receberá um importante reforço em sua frota com a aquisição de uma nova viatura. A emenda parlamentar foi destinada pelo deputado Alex Madureira e o de valor de R\$ 150 mil já foi depositado para a Prefeitura de Piracicaba adquirir o veículo.

“Investir na segurança é investir no bem-estar da população, e a aquisição dessa viatura é fundamental para fortalecer o trabalho da Guarda Civil Municipal, proporcionando melhores condições para o atendimento

**“Investir na segurança é investir no bem-estar da população, e a aquisição dessa viatura é fundamental para fortalecer o trabalho da Guarda Civil Municipal, proporcionando melhores condições para o atendimento de suas demandas”**

de suas demandas”, afirmou Alex Madureira ao reforçar seu compromisso com a segurança pública ao destinar essa emenda.

Com a nova viatura, a Guarda Civil de Piracicaba ganha mais um reforço e terá condições de realizar um patrulhamento mais eficaz nas ruas da cidade, contribuindo para a prevenção e repressão de delitos, além de proporcionar maior agilidade nas respostas a ocorrências.

“Desde que tomei posse, eu e minha equipe trabalhamos incansavelmente para conquistar melhorias para os moradores de Piracicaba e região. Estou muito feliz por alcançar

mais essa conquista para o município, pois ajudar a Guarda Civil é estender as mãos para o povo. Sem dúvida, essa viatura trará mais agilidade e melhores condições de trabalho para as equipes que atuam no patrulhamento da cidade”, disse Alex Madureira.

Outra vantagem do veículo é que, ao contrário dos carros locados, essa viatura será propriedade exclusiva da Guarda Civil Municipal de Piracicaba.

SEU POD DE RESENHA DO XVZÃO

@PODXVPIRA

MARCÃO CONSTATINO PAVINC

AO VIVO NO YOUTUBE TODAS AS SEGUNDAS-FEIRAS 19H

ACOMPANHE NAS REDES

PZUBI FILMES

FOLHA DE PIRACICABA

# Bebel recebe título de “Piracicabanus Praeclarus”

O título é concedido aos nascidos na cidade que se destacaram pela contribuição para as artes, as ciências e as letras, na promoção da saúde, educação, desporto e lazer

A Câmara de Vereadores de Piracicaba entregou na noite da última terça-feira, (02), o título de “Piracicabanus Praeclarus” à deputada estadual piracicabana Professora Bebel (PT) e destacou os seus feitos em prol de Piracicaba. A entrega do título de “Piracicabanus Praeclarus”, que é concedido aos nascidos na cidade que se destacaram pela contribuição para as artes, as ciências e as letras, na promoção da saúde, educação, desporto e lazer, foi realizada em sessão solene no Salão Nobre “Helly de Campos Melges”, numa iniciativa da vereadora Sílvia Morales (PV), do mandato coletivo “A Cidade é Sua” e acompanhada por lideranças de diversas partes da cidade, que também destacam a importância do trabalho desenvolvido pela Professora Bebel seja como deputada estadual ou como liderança sindical, tendo sido presidenta da Apeoesp, o maior sindicato de trabalhadores da América Latina, por cinco mandatos.

A sessão foi presidida pela vereadora Sílvia Morales, que destacou as ações desenvolvidas pela Professora Bebel, a primeira mulher deputada estadual piracicabana e a com a maior votação da história da cidade, em prol de Piracicaba. Compuseram a mesa principal ainda a diretora estadual da Apeoesp, Leonor Peres, a presidenta do Sindicato dos Bancários, Angela Ulices Savian; o presidente da Unimed Piracicaba, Carlos Youssef; o diretor do Sindicato dos Servidores Municipais de Piracicaba e Região, Osmir Bertazzoni; o diretor do Simesp, Gilberto Felipe; a representante da Acipi, Elisabeth Mazzero, e a Vereadora Rai de Almeida (PT), além do prefeito Luciano Almeida, que encaminhou um vídeo parabenizando a Professora Bebel pelo título. Todos falaram e destacaram o importante e desafiador trabalho desenvolvido pela Professora Bebel, seja como deputada e ou dirigente sindical. “Fiz questão de estar aqui, porque é difícil encontrar pessoas que me surpreendam e você me surpreende porque tem garra, determinação e dedicação, o que torna o impossível em possível. Hoje, você recebe essa homenagem que enaltece a sua dedicação a Piracicaba e à sua classe de professores” disse o presidente da Unimed, ressaltando que assim que todos os deputados e lideranças políticas tivessem a mesma determinação, dedicação e comprometimento da Professora Bebel.

A deputada Professora Bebel não escondeu sua emoção com a solenidade que também teve a exibição de um vídeo retratando toda sua trajetória de vida, contando do seu nascimento em Artemis, antigo Porto João Alfredo, sua formação na Unimep, sua relevante atuação nacional, ocupando cargos na Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação e no Conselho Nacional de Educação, assim como sua destacada atuação na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, aonde já apresentou mais de



Emocionada, Bebel agradeceu a todos e disse que levará essa homenagem para o resto de sua vida

180 projetos de lei na defesa da educação pública, dos serviços públicos, dos direitos sociais, contra o aumento de impostos e em defesa da Região Metropolitana de Piracicaba, especialmente de Piracicaba, tendo conseguido garantir mais de R\$ 20 milhões em recursos para a cidade, tanto para a área de saúde, como reformas de escolas, entidades sociais, através de articulação do seu mandato popular, inclusive sendo considerada a embaixadora do governo Lula para Piracicaba. “Foi difícil conter a emoção nesta noite que levarei para o resto da minha vida”, disse a homenageada, agradecendo “a Deus, à minha família, amigos e amigas, companheiros e companheiras, e à minha equipe. Muito obrigado a todos”, concluiu.

No vídeo que retratou a atuação da homenageada também abordou seu trabalho fora da política, se envolvendo em ações sociais, como a luta contra a fome e apoio a comunidades desfavorecidas em Piracicaba. Assim como promoveu projetos para melhorar a qualidade de vida na região, incluindo a implantação da tarifa social de água e esgoto. Como defensora dos servidores públicos, Bebel conseguiu vitórias a suspensão da reforma da previdência municipal em Piracicaba. Bebel continua sua luta pela educação e justiça social, apoiando causas como a isenção de IPTU para imóveis do

Programa Minha Casa Minha Vida e a valorização dos servidores públicos. Como segunda presidenta licenciada da APEOESP, segue com seu ativismo sindical, enquanto seu mandato parlamentar visa aprovar projetos em prol dos cidadãos paulistas, tendo apresentado mais de 180, entre eles o que transformou Piracicaba em MIT (Município de Interesse Turístico). Também é procuradora especial da mulher na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, aonde coordena também diversas frentes, entre elas em defesa do IAMSPE e pela criação de novos os Institutos e universidades federais.



Gilberto Felipe, Osmir Bertazzoni, Elisabeth Mazzero, Sílvia Morales, deputada Professora Bebel, Carlos Youssef, Leonor Peres, Rai de Almeida e Angela Savian



Ao lado da sua filha, Maria Manoela, Bebel recebe o título de “Piracicabanus Praeclarus”, da vereadora Sílvia Morales, do mandato “A Cidade é Sua”, que tem João Scarpa e Pablo Carajol



Lideranças das mais diversas áreas prestigiaram a solenidade de homenagem à deputada Bebel

**RIVANA**  
PADARIA DELICATESSEN  
— Desde 1997 —

☎ 3422-0801 | 📍 AV INDEPENDÊNCIA 1281  
@PADARIA.RIVANA | 📍 PADARIA RIVANA

**ESTAMOS CONTRATANDO**  
**BALCONISTA** COM EXPERIÊNCIA

CONTATO: (19) 97162-6148

**CURSO**  
**Etiqueta Divertida**  
PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Consultoria em Etiqueta, Receber Bem e Mesa Posta  
Certificada pelo IEP Instituto de Etiqueta e Protocolo - SP  
@mariajuliana

Este curso irá ajudar a resgatar valores, boa educação, respeito e segurança, com uma proposta dinâmica e diferente, na qual seu filho aprenderá brincando!

**MIJA BÔNUS**  
Noções de primeiros socorros e combate a incêndio, com o Instrutor Tenente do Corpo de Bombeiros Alexander da Silva

- De 15 a 18 de julho das 18h às 19h45 - 07 a 12 anos
- De 22 a 26 de julho das 10h às 11h45 - 13 a 17 anos

📍 Rua Saldanha Marinho, 950, Cidade Jardim, Piracicaba - SP

Para maiores informações: (19) 899053357

YAGAS LIMITADAS

APÓDIO: FOLHA DE PIRACICABA | PARCERIA: happy | REALIZAÇÃO: By Move

Fotos: Divulgação

# R\$ 1 milhão Unidade PSF no Tatuapé 2 com verba de Roberto Morais foi concluída

A construção foi viabilizada com recurso de R\$ 1 milhão conquistado por meio de emenda parlamentar no mandato do Deputado Roberto Moraes

Fotos: Divulgação

**“A comunidade estava precisando e merecia ser atendida. A saúde é um dos principais problemas da população e merece total atenção. Fico muito realizado em ajudar e fazer parte desse projeto que vai melhorar o atendimento da população”**

**R**oberto Moraes, acompanhado de moradores do bairro Tatuapé 2 em Piracicaba, visitou esta semana a unidade de saúde que será inaugurada no bairro na próxima semana pela prefeitura de Piracicaba. A construção foi viabilizada com recurso de R\$ 1 milhão conquistado por meio de emenda parlamentar no mandato do Deputado Roberto Moraes. A contrapartida do Município ficou em torno de R\$ 400 mil. O recurso foi conquistado em atendimento a pedido da Associação dos moradores do Bairro, para sanar uma carência da comunidade. A moradora Salvina Nunes, presidente da Associação, acompanhou a visita e agradeceu a conquista do Deputado. “Eu tinha certeza que seria atendida nossa solicitação porque o Roberto sempre se empenhou muito para nos ajudar, mas a quantidade recebida até nos surpreendeu”, destacou a moradora. Roberto Moraes destacou que esta foi a maior emenda destinada para a cidade na ocasião. “A comunidade estava precisando e merecia ser



Roberto Moraes ao lado de moradores do Bairro, Edvaldo, Salvina Nunes - presidente da Associação de moradores do Tatuapé e Daisy secretária da associação de moradores do Tatuapé

atendida. A saúde é um dos principais problemas da população e merece total atenção. Fico muito realizado em ajudar e fazer parte desse projeto que vai melhorar o atendimento da população”, conclui o Deputado. As obras iniciaram em 2022 e foram concluídas agora.



Unidade PSF no Tatuapé 2

**GBN MULTIMARCAS**

VENDA  
TROCA  
COMPRA  
CONSIGNAÇÃO  
FINANCIAMENTO

19 98382-0454 ANDRÉ  
19 99856-0344 ALEXANDRE  
19 99737-2863 RADAMES

AV. INDEPENDÊNCIA, 1813, PIRACICABA - SP

**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

**ELITE Pizzaria**

O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA

**3426.2777**  
**3426.4777**

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

## Revolução Constitucionalista será lembrada nesta terça-feira

A solenidade começa às 8h30, diante do Monumento ao Soldado Constitucionalista na praça José Bonifácio



O batalhão de funcionários públicos embarcando na Estação da Paulista

Os 92 anos da Revolução Constitucionalista serão lembrados nesta terça-feira, feriado estadual, em solenidade a ser realizada diante do Monumento ao Soldado Constitucionalista na praça José Bonifácio.

A iniciativa é do gabinete do vereador Pedro Kawai em conjunto com o Instituto Histórico e Geográfico de Piracicaba. Edson Rontani Júnior, presidente do Instituto, lembra que a data é importante para Piracicaba, sendo que, em 1932, 10% da população – composta por cerca de 28 mil habitantes – aderiu à causa constitucionalista. “Muitas famílias sentiram a ausência de seus membros em seus lares nos três meses do conflito social, que tirou a vida de mais de 13 piracicabanos, como Ennes de Silveira Mello, primeiro jovem da cidade que tombou no conflito armado contra as forças federais comandadas pelo presidente Getúlio Vargas”, diz.

A solenidade começa às 8h30 com execução de músicas por cerca de 70 membros da Banda União Operária, regida pelo maestro Jonas Dionísio. A Banda marca presença pois foi ela quem animou os voluntários que partiram de Piracicaba em 16 de julho de 1932, acompanhando os 200 membros do Batalhão Piracicabano até a estação da Luz em São Paulo, além de ter desfilado com eles pela rua Boa Morte, da praça 7 de Setembro (hoje José Bonifácio) até a Estação da Paulista.

Em seguida serão realizados pronunciamentos pelo vereador Pedro Kawai, Edson Rontani Júnior (que abordará a participação dos piracicabanos), professor Vitor Venovsky (da Academia Piracicabana de Letras, que falará sobre os escritores e seus envolvimento com a batalha) e demais autoridades convidadas.



Monumento



Monumento

A solenidade será feita a céu aberto e toda a sociedade é convidada. Finalizando, será depositada uma coroa de flores gentilmente oferecida pela Abil Grupo Unidas, que ficará no Monumento ao Soldado situado na praça.

Fotos: Divulgação

## Metalúrgicos contam com Seguros exclusivos para a categoria

Atuação do Sindicato da categoria garante os Seguros como direitos do trabalhador

Foto: Alexandre Novaes



Presidente Wagner da Silveira em Assembleia com trabalhadores

Flavia Vieira

Os metalúrgicos de Piracicaba e Região contam com seguros de vida exclusivos para trabalhadores sócios do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região e registrados nas empresas.

Os seguros de vida abrangem três situações que o trabalhador pode ser vítima, e que beneficiam os associados e seus familiares, além do qual consta na Convenção Coletiva da categoria.

Para os sócios do Sindicato e registrados nas empresas os seguros atendem as necessidades:

Diária de Interrupção Temporária (DIT) benefício que atende qualquer tipo de acidente que aconteça com o trabalhador, dentro ou fora da empresa. Esse seguro é uma contribuição garantida pela vítima, e o valor entregue dentro dos 60 dias do acidente, período em que o trabalhador aguarda o prazo para receber o seu direito junto ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

Incapacidade Parcial do Trabalhador, neste caso, o benefício é concedido quando a vítima tem um membro comprometido por acidente ocorrido dentro da empresa. O Sindicato dos Metalúrgicos faz um cálculo por cada membro do corpo, o trabalhador recebe o valor concedido por direito.

No caso de atender o Seguro de Vida, por Incapacidade Total, segundo o presidente do Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região, Wagner da Silveira (Juca) é sem dúvida o mais grave e lamentável, concedido em caso de óbito do trabalhador, o benefício é destinado a família da vítima. “Nós do Sindicato, trabalhamos para que os acidentes não aconteçam, pois, a vida não tem valor. Sempre pergunto nas Assembleias, o valor de uma vida, para que os trabalhadores se conscientizem sobre a importância de usar os EPIs Equipamento de Proteção Individual (EPIs) e de Equipamento de Proteção Coletiva (EPCs), além de desenvolver ações como participação ativa da diretoria da entidade, no Comitê de Prevenção de Acidentes de Trabalho Fatais (COMPRAT), Encontro dos Cipeiros e demais ações junto ao Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest)”.

Para o presidente do Sindicato, Wagner da Silveira (Juca), a atuação da diretoria da entidade garante aos trabalhadores a Convenção Coletiva da categoria, que contempla 84 cláusulas com direitos dos metalúrgicos, e na cláusula vigésima quarta, consta mais um Seguro de Vida, que determina o direito, “Esse é o Seguro que atende morte natural, morte acidental, invalidez permanente total por acidente, invalidez permanente parcial por acidente e auxílio funeral. É sempre um assunto não confortável de ser tratado, mas é importante para que o trabalhador conheça e reconheça os seus direitos, e esteja certo que pode contar com a atuação da nossa diretoria, que tem como foco, a prevenção de acidentes, e todos os cuidados caso por algum motivo, ele não tenha sido evitado”.

Nossa administradora de condomínios é

**pioneira certificada**

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

 **PRO CONT** condomínio



(19) 3377-9333 [www.procontcondominio.com.br](http://www.procontcondominio.com.br)

## Santa Casa 170 anos: instituição define programação comemorativa

Ações começam com lançamento de selo alusivo à data e apresentação de programação oficial

Fotos: Marcelo Germano

Em 1854 e a cidade de Piracicaba, conhecida então como Vila Nova da Constituição, sofria com surtos endêmicos que condenavam a população, levando o comerciante português José Pinto de Almeida fundar a Santa Casa de Piracicaba, com apoio da sociedade e organizações constituídas.

Passados 170 anos, a Santa Casa se configura, hoje, como a instituição mais antiga da cidade. "É uma das mais conceituadas e respeitadas também", complementou o provedor Alexandre Valvano Neto, anfitrião do encontro que reuniu na manhã da última sexta-feira, (05), diretores, administradores, gestores, Pastoral da Saúde, plano Santa Casa Saúde Piracicaba e médicos coordenadores para lançamento do Selo dos 170 Anos e apresentação das ações que comporão a programação alusiva à data.

Na programação, além do lançamento do Selo, constam exposição de fotos antigas, visita às autoridades municipais, entrevistas às emissoras de rádio, recebimento do Prêmio Top Of Mind pela 21ª vez consecutiva, solenidade comemorativa dos 30 anos da UTI Neonatal e 15 anos da UTI Pediátrica, depoimentos de médicos e funcionários para relatos sobre a Santa Casa, inauguração da nova Sala de Anestesia com galeria de quadro dos ex-chefes do Departamento, Concerto da Primavera na área externa em frente à entrada principal da Santa Casa, Encontro de Doadores e Receptores de Órgãos, inauguração de galeria dos ex-chefes do Setor de Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilo Facial, recebimento de Moção de Aplausos da Câmara por iniciativa do vereador Acácio Godoy, jantar em homenagem aos funcionários com mais de 20 anos de casa e, como encerramento, cerimônia especial com missa no salão de convenções, destaque aos principais momentos do ano, agradecimento aos envolvidos e homenagem especial aos principais parceiros.

Para o provedor, abrir as comemorações foi um momento ímpar na história da Instituição, que completa 170 anos de fundação no próximo dia 25 de dezembro. "Até lá, a data será comemorada junto à direção do Hospital, à comunidade hospitalar, a organizações e poderes constituídos e junto à comunidade, que tanto apoio e credibilidade tem depositado na Instituição nesses anos de sua existência", disse.

Para ele, falar da Santa Casa de Piracicaba é falar da própria saúde do município e da região, para a qual a Instituição é referência em assistência e um dos principais instrumentos de saúde para o sistema público, direcionando atualmente mais de 80% de seus 337 mil atendimentos/ano pelo SUS- Sistema Único de Saúde.



O provedor Alexandre Valvano Neto, durante abertura do Encontro



Os médicos Edirson Araújo Jr, Marcelo Carvalho, André Gervatoski, Ruy Nogueira e Humberto Passos



Othoniel Cavion, Marilene Lemos, Andressa Martins, Ivania Barion Ferreira, João Orlando Pavão e Ruy Nogueira



Edirson Araújo Jr, André Gervatoski, Alexandre Valvano, Ruy Nogueira, Humberto Passos e João Orlando Pavão



Denise Lautenschlaeger, Vanda Petean, Irmã Davina Bernardi e Camila Vitti



Bruno Conduto, Wagner Marrano, Vanda Petean, Camila Vitti, Denise Laustenchlaeger e Ricardo Fedrizzi



O provedor Alexandre Valvano Neto e o vice-provedor João Orlando Pavão



Os diretores Ademar Brazaca, Jorge Akira, Alex Valvano, João Orlando Pavão, Cesar Brazaca e Antônio Piacentini

"Isso significa mais qualidade de vida para as milhares de pessoas que foram e que são atendidas em nossa Instituição", frisou o provedor, que integra a Diretoria da Santa Casa desde março de 1996. "Fui mesário, tesoureiro, vi-

ce-provedor e, agora, com apoio dos meus diretores, estou como provedor desta magnífica Instituição", ressaltou Valvano, evidenciando o compromisso e o desafio de fazer com que os benefícios aqui produzidos por meio da ciência,

da tecnologia e da assistência humanizada concedida por uma equipe composta por 384 médicos e 1907 funcionários, sejam instrumentos de saúde e vida.

"Com esta perspectiva, eu reno-

vo meus votos de compromisso com a Instituição e declaro aberta a programação dos 170 Anos da Santa Casa de Piracicaba", disse ao encerrar a solenidade e agradecer a presença de todos.

## Você sabe quais são as questões legais na hora de comprar um imóvel comercial?

Frias Neto destaca motivos para contar com uma consultoria exclusiva na realização do seu negócio



**“É importante contar com uma consultoria que revise todos os pontos e te auxilie de ponta a ponta no processo, garantindo o melhor negócio com transparência e segurança”**

Se você está procurando o imóvel ideal para investir em sua empresa, seja para iniciar ou expandir seu negócio e deseja realizar a compra do imóvel, deve-se levar em conta cada detalhe para uma transação transparente e segura: são diversas taxas, impostos e questões legais que assegurarão que o imóvel não cause estresses. Por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis, através de seu departamento exclusivo voltado para imóveis comerciais, industriais e logísticos, listou alguns pontos importantes que são necessários em toda negociação.

### Quais são os documentos necessários?

Do lado do comprador, serão necessárias cópias dos seguintes documentos para redigir o contrato de compra e venda:

- Registro Geral (RG);
- Cadastro de Pessoa Física (CPF);
- Comprovante de Residência atualizado;
- Comprovante de Estado Civil;
- Contrato Social da empresa;
- Última Alteração Contratual;
- Cartão do CNPJ;
- Balanço atualizado.

### Já referente aos documentos do proprietário:

- Cadastro de Pessoa Física (CPF);
- Registro Geral (RG);
- Comprovante de Estado Civil;
- Comprovante de Residência atualizado.

Além destes documentos, são



Fotos: Divulgação

Se está procurando o imóvel ideal para investir em sua empresa deve-se levar em conta cada detalhe para uma transação transparente e segura

necessárias quaisquer ações na Justiça, processos cíveis, interdições, tutela, curatela, protestos de título e ações das Fazendas Municipal e Estadual de cada um dos proprietários, a fim de avaliar a segurança do investimento feito.

### No caso de pessoas jurídicas, outros documentos devem ser incluídos:

- Cópia autenticada do Contrato ou Estatuto da empresa em sua última atualização;
- Cópia do Contrato Social ou Estatuto Social na Junta Comercial e alterações (se for o caso);
- Certidão negativa de débitos estaduais, no INSS, Justiça Federal e Justiça do Trabalho.

### O imóvel também deve possuir documentos que provem a sua legalidade:

- Certidão negativa vintenária de ônus reais;
- Cópia autenticada da escri-

tura definitiva;

- Certidão negativa de impostos ou cópia do carnê de impostos dos últimos cinco anos;
- Cópia autenticada do IPTU do ano;
- Averbação da construção junto ao Cartório de Registro de Imóveis;
- Certidão negativa de débitos condominiais (em imóveis usados);
- Planta do imóvel ou croqui com dimensões aprovadas pela prefeitura.

### E quais são as taxas e impostos envolvidos na transação?

Além de se atentar às características do contrato de compra e venda, é importante lembrar que nesse processo existem diversos custos que vão desde autenticação de documentos juntos a um cartório até mesmo taxas pagas à prefeitura e imobiliária. Para que você não

se sinta lesado e faça um preparo correto desses custos no seu orçamento, aqui está uma lista mais detalhada do que considerar:

- Imposto sobre Transmissão de Bens Imóveis (ITBI)
- Escritura
- Fundo de Reequipamento do Poder Judiciário
- Registro do Imóvel
- Seguros e Vistoria
- Certidões

É importante contar com uma consultoria que revise todos os pontos e te auxilie de ponta a ponta no processo, garantindo o melhor negócio com transparência e segurança. Se você deseja encontrar o local ideal para sua empresa, conte com os especialistas Frias Neto For Business, para encontrar os melhores imóveis comerciais, industriais ou logísticos.

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

# OLHANDO PARA ALÉM DOS QUINTAIS LIVRO DE MEMÓRIAS DE MENDES THAME

**Adolpho Queiroz**

Na tarde do último sábado, (29), no novo espaço de cultura da Pinacoteca de Piracicaba, sob o olhar cauteloso do Rio Piracicaba, mais pedras que águas neste Verão invernal, que aconteceu o lançamento do livro Mendes Thame, perfil parlamentar 77, organizado pelas jornalistas Flávia Paschoal e Marisa Massiareli Setto, a convite do Centro de Documentação da Câmara dos Deputados em Brasília, por onde o biografado circulou por sete mandatos consecutivos como deputado federal entre 1987 a 2019, período em que também exerceu o cargo de Prefeito de Piracicaba e depois Secretário Estadual de Recursos Hídricos, durante o governo de Mário Covas em São Paulo.

No primeiro capítulo do livro intitulado "Reconhecimento póstumo", vários autores e amigos foram convidados, com a filha Sofia, a esposa Nancy Thame, o irmão Franklin, o vice-presidente da república Geraldo Alckimin, o ex-Ministro da Agricultura Roberto Rodrigues, o prefeito Luciano Almeida, entre outros convidados especiais.



Capa do Livro

Luciano, ex-aluno de Thame nos anos de 1980 relembrou que, como orador sua turma de formatura no colégio CLQ, do qual Thame também foi um dos fundadores, recebeu do professor o seguinte desafio depois de sua fala "um dia você ainda vai ser prefeito de Piracicaba". E como prefeito, eleito com mais de 85 mil votos em 2020, Luciano anunciou publicamente que manterá viva a memória do velho mestre, dando seu nome ao novo Centro de Formação de Professores da Secretaria Municipal, na sede da antiga pinacoteca.

No capítulo seguinte, as organizadoras elencaram vários dos importantes discursos proferidos pelo deputado em sua trajetória na Câmara dos Deputados, e no seguinte, as sugestões feitas no período da Assembleia Nacional Constituinte, onde ele teve desempenho singular, como conciliador de vários temas polêmicos.

O penúltimo capítulo, composto por artigos escritos e publicados em jornais locais e de circulação nacional, mostram o empenho do biografado Thame para temas diversos, onde obteve êxito, como a regulamentação do trabalho dos Micro empresários Individuais, que abriram ricas proposições estratégicas e importantes para o Brasil do Século XXI.

Há por fim, uma linha do tempo mostrando a trajetória de vida, pessoal, profissional, parlamentar e política até o ano de 2022, quando ele veio a falecer em Piracicaba. Seguida por uma representação fotográfica de momentos importantes destas etapas de sua vida. Concluindo-se com as referências bibliográficas sobre a sua trajetória.

**Sofia Thame**

Num discurso muito feliz, na tarde/noite do lançamento do livro, Sofia Thame, filha de Thame e Nancy, leu, igualmente emocionada, seu discurso em homenagem ao pai, falecido em 2022. Tomei a liberdade de lhe pedir cópia, para dividir com nossos leitores aqui da Folha. Segue:

Queria agradecer muito a todos que estão conosco hoje, é um dia muito feliz e importante para a nossa família, é um dia de lembrar, marcar e celebrar uma vida pública excepcional contando com o trabalho de pessoas igualmente excepcionais, que fizeram com que esse livro, essa exposição e esse dia pudessem acontecer.

Ontem, em nossa casa, nós encontramos um texto que ele escreveu para uma das formaturas da ESALQ em que discursou. Naquele texto, ele citava aquela frase famosa, "a vida é a arte do encontro", e elaborava a partir dela a sua fala. Vou buscar fazer algo parecido hoje.

Nesse livro, o leitor vai poder caminhar por diversos encontros com Thame. Professor, engenheiro, prefeito, deputado. Sonhador, mediador, democrata, idealista pragmático. Mas também vai ter um breve encontro com o Thame pai, um dos melhores encontros da minha vida.

Entendi a importância de falar a partir do lugar de filha quando percebi que todos os relatos sobre o meu pai indicavam uma figura pública muito humana. Sua amabilidade, generosidade e paciência são indissociáveis de seus feitos - na verdade, são os ocasionadores de sonhos de dar utilidade à própria vida.

Enquanto pai, são esses os valo-



Thame e Sofia em Portugal

res que fazia questão de ressaltar e perpetuar. Sempre me lembrava da importância de usarmos as palavras para fomentar o bem dizia que não existem sinônimos - porque cada palavra guarda o seu próprio mundo. Respondia minhas perguntas com outras, simples e, ao mesmo tempo, sofisticadas.

Insistia na importância de falar baixo, com entonação certa. E principalmente, sempre demonstrava - muitas vezes através do próprio exemplo - a importância de escutar os outros e a si mesmo.

Em uma dessas vezes, me viu amassando o papel com uma borracha depois que errei uma palavra na lição de casa. Pegou em minha mão e me guiou a acariciar o papel, como se me instruisse a ser piedosa com minha capacidade de errar. Afinal, correções são tão essenciais quanto o próprio escrever, como tantas vezes demonstrou ao ser corretor de emergência dos discursos de seu partido.

Esse também é o Thame.

Muitas vezes eu não sabia o que

colocar quando a escola pedia o preenchimento do trabalho os pais. Ele dizia que era, em primeiro lugar, professor. Mas eu sabia que não era bem isso. Professor não viaja a semana toda, viaja? Cheguei a preencher, com uns cinco anos de idade, que ele era um viajante. Mas logo entendi que a política não era mesmo o seu trabalho. Também era um cargo, tão pouco uma carreira. Era seu propósito de vida, era o meio para atingir seu compromisso com sua existência.

E, na verdade, compromisso que se projetou além da própria existência, pois se a vida é a arte do encontro, é a arte de cuidar dos encontros da vida.

Por isso, acredito que esse livro seja um amuleto de esperança e um relicário de memória de um homem que, por toda a vida, olhou para além do muro do próprio quintal e viveu de acordo com o sonho ambicioso de construir um mundo melhor de ser vivido.

**COMO ACESSAR O LIVRO**

<https://bd.camara.leg.br/bd/handle/bdcamara/41854>



Flavia Paschoal, Marisa Massiareli Setto, Adolpho Queiroz e Elisabete Bortolin



Nancy Thame

PORTAL NOVA 15  
BETE CAFÉ  
MONUMENTO A  
IMIGRAÇÃO ITALIANA  
11/07/2024  
18 HRS  
Portal Nova 15  
www.nova15piracicaba.com.br

Elisabete Bortolin  
Palmiro Romani



# Pesquisa revela que Análises Computacionais ajudam prever o desempenho de leitura infantil

Desenvolvido pela startup brasileira Mobile Brain, o estudo avaliou crianças em período de alfabetização a partir de “contação de histórias”

Foto: Banco de Imagem



O estudo também destacou diferenças de gênero, com meninas apresentando maior conectividade nas narrativas que os meninos

**“Correlações significativas foram encontradas entre a conectividade nas narrativas e o desempenho em tarefas de leitura realizadas meses depois”**

Uma pesquisa descobriu que a forma com que uma criança conta uma história está diretamente ligada ao seu desempenho de leitura - antes mesmo dela aprender a ler. E quanto mais avança o aprendizado também na escrita, mais complexas suas histórias se tornam. Publicado na revista científica *Science of Learning*, do grupo Nature, o estudo foi realizado pela startup brasileira de educação Mobile Brain por meio de um estudo matemático aplicado via Análise Computacional de narrativas, que chegou até aos alunos em formato de “jogo” de contação de histórias.

“A pesquisa significa um avanço na forma em que a leitura de crianças é avaliada e apoiada no setor educacional. Por meio de neurociência computacional, a abordagem torna-se acessível e escalável para monitorar o desenvolvimento cognitivo de crianças e propor abordagens efetivas para aproveitar o máximo potencial no período da alfabetização”, avalia a neurocientista, uma das responsáveis pelo estudo e Diretora da Mobile Brain, Natália Mota.

Ao longo dos 12 meses letivos, a Mobile Brain acompanhou 253 estudantes do primeiro e segundo ano do ensino fundamental. Durante o estudo, conforme passavam pela alfabetização, as crianças eram estimuladas a contarem histórias a partir de três figuras e imagens positivas (um bebê, um cachorro e uma sobremesa). Assim, as narrativas de cada criança eram transcritas e concatenadas para criar um único texto que, em seguida, era analisado matematicamente, para avaliar sua conectividade a partir de uma representação gráfica da sequência de palavras faladas pelo estudante (chamada grafo). Essa análise foi feita em janelas móveis de 30 palavras para comparar tamanhos diferentes de histórias criadas.

Os resultados mostraram que, à medida que os estudantes produziam uma sequência de palavras com menos repetições, a conectividade nas narrativas orais aumentava. Isso sugere que quando as crianças usam um vocabulário mais diverso, suas histórias se tornam mais complexas e detalhadas. Curiosamente, a complexidade adquirida no primeiro semestre letivo diminuiu logo depois das férias escolares da metade do ano, mas retornam aos níveis anteriores ao longo do segundo semestre, de maneira que a aquisição de leitura que ocorreu no início do ano espelhou o desenvolvimento após o retorno ao ambiente escolar e apresentou resultados satisfatórios no final do ano.

“Correlações significativas foram encontradas entre a conectividade nas narrativas e o desempenho em tarefas de leitura realizadas meses depois. Narrativas com maior conectividade estavam associadas a melhor consciência fonológica, compreensão de leitura e precisão de palavras”, explica Natália.

A pesquisa sugere, ainda, que as narrativas orais podem prever habilidades de leitura com meses de antecedência. Os resultados indicaram que as crianças que contaram as histórias mais complexas antes de sair de férias no meio do ano, foram as que tiveram melhor desempenho em avaliações de leitura no final do ano. O contrário também acontece: estudantes com narrativas menos complexas antes das férias apresentaram um pior desempenho em habilidades de leitura no final do ano.

O estudo também destacou diferenças de gênero, com meninas apresentando maior conectividade nas narrativas que os meninos, e padrões variados de associação com o desempenho na leitura.

Ainda de acordo com a neurocientista Natália, o método utilizado na pesquisa já está em aplicação no Brasil, chamado de LitMetrix, proposto como uma ferramenta escalável e de baixo custo para avaliar em grande escala o desenvolvimento cognitivo na produção de narrativas orais, que está relacionado à aquisição de leitura. A solução funciona a partir de uma avaliação lúdica e rápida, que pode ser feita online em cerca de 3 minutos, e traz informações cientificamente apuradas sobre o desenvolvimento cognitivo de alunos na educação básica.

“Isso permitiria uma avaliação inclusiva e acessível do desenvolvimento cognitivo infantil, contribuindo para melhorar a educação”, explica.

# Como usar Arte para melhorar educação de crianças e adolescentes

Arte é ferramenta para desenvolvimento de compreensão do mundo



A arte faz parte de todos os momentos da vida no mundo contemporâneo

Teatro, dança, música, artes plásticas, artes integradas. Essas cinco linguagens fazem parte do que convencionou-se chamar de “Arte” e estar em contato com elas desde o início da vida pode ajudar a desenvolver o pensamento crítico e uma melhor compreensão do mundo, dizem especialistas.

Para o arte-educador e assessor de Arte da Aprende Brasil Educação, Rafael Pawlina, isso acontece porque a arte faz parte de todos os momentos da vida no mundo contemporâneo. Escolher uma roupa para vestir, a cor das paredes de uma casa, uma série, um filme, as esculturas que estão nas praças, tudo é uma forma de arte. “A arte faz parte do dia a dia e é preciso educar o olhar das pessoas para esse mundo artístico, principalmente na escola”, ressalta. Ele explica que é fundamental conduzir as crianças e adolescentes pelo caminho do interesse pela arte e suas muitas formas de expressão.

A aula de Arte é obrigatória no currículo escolar desde 2010, mas

**“A arte faz parte do dia a dia e é preciso educar o olhar das pessoas para esse mundo artístico, principalmente na escola”**

é possível promover o interesse dos pequenos por arte também fora da escola. “Uma das formas de despertar o interesse pelas artes é frequentando espaços expositivos e chamando a atenção das crianças para as coisas. Um busto em uma praça, por exemplo, já é arte e tem uma história e um contexto por trás”, explica o educador. Para ele, a arte não está descolada da realidade, mas faz parte dela e estimula o pensamento crítico e a criatividade, além de promover a sensibilidade e a expressão. Ele conta que, além de

perceber o mundo artístico, também é importante estimular a busca pela história da arte, pelos contextos em que ela é produzida.

### Na escola

Quando se trata da escola, o grande desafio é tratar a Arte como são tratados os demais componentes curriculares. “Muitas vezes, vemos a Arte ser jogada para segundo plano, o que tem a ver com a entrada da Arte na escola, em 1971, quando ela tinha um viés mais recreativo. Mas ela está dentro da área de Linguagens e deveria estar no mesmo nível de hierarquia dos outros componentes curriculares”, pontua. Ele lembra que a aula de Arte não pode ser um passatempo, precisa estimular as crianças a pensar a respeito do teatro, da música, da dança e das artes plásticas. “A ideia, em uma aula sobre música, por exemplo, não é formar um musicista, mas ensinar a criança a ouvir, ampliar a visão que ela tem sobre música. É trazer repertório, conhecimento, discutir a música, debater estereótipos, refletir sobre o que está sendo ouvido, desenvolver o olhar crítico para as coisas”, completa.

### No mundo

Fora as lições aprendidas na escola, é preciso lembrar que a arte é uma forma de expressão humana existente desde a pré-história e que, em muitos casos, ela é o único registro visual de determinadas épocas. “São as pinturas que nos mostram, por exemplo, como os escravizados viviam. É graças à arte que conseguimos ter a fundamentação histórica que temos hoje. Porque o registro histórico, que era feito por meio da tradição oral, às vezes pode se perder, mas a arte está lá para nos mostrar como era”, finaliza.

## DÓLAR: O que o governo precisa fazer para o dólar baixar?

“A autonomia do Banco Central deve ser respeitada e reforçada, garantindo que as decisões sobre juros e outras políticas monetárias sejam baseadas em critérios técnicos e não políticos.”

“O governo deve se comprometer com os ajustes fiscais via revisão de gastos como um primeiro passo. Apesar de muito difícil, devido ao custo político e a aversão de Lula à ideia, a proposta das desvinculações de pisos constitucionais traria o maior alívio para as contas públicas, visto o peso dessas despesas obrigatórias quando contrastadas com as discricionárias. Ao mesmo tempo, o redirecionamento de programas assistenciais do governo, e revisão de alguns gastos tributários parecem mais prováveis. Os ministros devem fazer “alterações cirúrgicas” nas despesas, dada a sensibilidade do tema, o que talvez dificulte uma melhora estrutural. Para combater a alta do dólar, o governo precisa parar de alimentar atrito com o Banco Central, e se comprometer ao cumprimento das metas fiscais.”, **José Alfaix, economista da Rio Bravo**

“Para que o dólar apresente uma redução em relação ao real, o governo brasileiro precisa adotar uma política fiscal mais rigorosa e transparente, bem como melhorar a comunicação com o mercado

financeiro. A confiança dos investidores é fundamental para atrair e manter capital no país. Portanto, o cumprimento do arcabouço fiscal e a demonstração de um compromisso sólido com a responsabilidade fiscal são essenciais. Além disso, as declarações do presidente e de outros membros do governo devem ser alinhadas e consistentes, evitando gerar instabilidades e incertezas que possam levar à fuga de capitais. Outra medida importante é a manutenção de uma política monetária coerente e independente. A autonomia do Banco Central deve ser respeitada e reforçada, garantindo que as decisões sobre juros e outras políticas monetárias sejam baseadas em critérios técnicos e não políticos. A redução das taxas de juros nos Estados Unidos também pode ajudar a aliviar a pressão sobre o dólar, mas essa é uma variável externa sobre a qual o governo brasileiro tem pouco controle. Portanto, focar em políticas internas robustas e transparentes é a melhor estratégia para promover a estabilidade cambial e reduzir a valorização do dólar.”, **Fábio Murad, só-**

**cio da Ipê Avaliações.**

“O que o Lula tem que fazer é sem sombra de dúvida parar de bater no Banco Central, pois são dados técnicos; em segundo, assumir um compromisso sério e possível em relação a redução de custos e que mostrem números que o mercado possa enxergar; já em terceiro, parar de aumentar a tributação porque diminui os investimentos e a entrada de investidores no Brasil. Por último ele deve entender que os discursos do dia a dia deve -se deixar a parte econômica, técnica fora; pois nunca foi bom para nenhum tipo de presidente, sempre há muito mais ruído do que ganho em relação a isso. Penso que nesse momento falar em intervenção no Banco Central, também criaria um ruído ruim porque poderia achar que a baixa intervenção ela é artificial, num primeiro momento daria uma baixa, mas nos próximos dias consequentemente o dólar voltaria a subir.”, **Volnei Eyng, CEO da gestora Multiplike.**

“Hoje à tarde a gente tem aquela reunião às 16h30 lá do Lula com o governo, e uma

coisa interessante a citar sobre isso, é que o governo precisaria fazer para poder acalmar essa questão do dólar. Até um ponto que eu citei com o pessoal da BMC, é basicamente, trazer corte de gastos, é a única coisa que serviria para poder acalmar o mercado e tirar a pressão, porque assim, você pode falar, ah, o dólar está subindo pela fala do Lula e pelas críticas ao BC, pela crítica ao mercado; mas é principalmente por preocupações com o fiscal. Então, se o governo trouxer as medidas de corte, um plano coerente de corte de gastos que vá naquela casa de 20 a 30 bilhões que é o necessário, mudaria completamente o jogo do mercado, o dólar desaceleraria, a bolsa voltaria a ganhar fôlego. Então, seria a única medida que salvaria o arcabouço fiscal.”, **Jefferson Laatus, chefe-estrategista do grupo Laatus**

“Entre as inúmeras medidas que precisam ser tomadas, uma delas é manter uma política monetária estável, com uma taxa de juros adequada para controlar a inflação e atrair investimentos estrangeiros.”, **Graziela Ariosi, estrategista-chefe da Swiss Capital Invest.**



# 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



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





REVISTA  
**Us**

7 de julho de 2024

# Valentina Leão

Teatro, cinema, streaming e TV:  
um talento emergente e multifacetado

## Decor

*Teto vinílico como solução  
estética, prática e sustentável*

## Comportamento

*Doenças psicossomáticas  
refletem na saúde da pele*

## Vida Saudável

*Pasta de amendoim em pó  
é aliada no emagrecimento*

## Estética

*Flacidez e mamas caídas?  
Conheça a mastopexia*

Nathalia Felipe

# REVISTA Us

“

**Quando eu vejo uma mulher negra na TV eu penso: 'Que linda! Se ela conseguiu, eu também consigo'.**

”



# Menina Valente!



Divulgação

**O mês de julho traz duas datas de profunda importância na pauta do respeito à identidade racial. Em 3 de julho observamos o Dia Nacional de Combate à Discriminação Racial; e no dia 25 é Dia da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha. De férias da escola, mas profundamente entregue ao trabalho artístico, a jovem promessa da dramaturgia, Valentina Leão, abriu uma brecha na agenda para falar com a nossa coluna pra dizer como é ser uma atriz mirim negra que esbanja talento e coragem!**

*PiraCult: Valentina, você recentemente estreou na peça "Baú de Corações". É a sua primeira experiência nos palcos? Como está sendo dividir a cena com o elenco mirim? Não! Eu já tinha participado de algumas peças pequenas e foi assim que descobri meu amor pelo teatro, pela atuação. Está sendo muito bom estar em cena com a galera de Baú porque a gente aprende e se diverte ao mesmo tempo.*

*PiraCult: Seu papel como Shubakira no longa "Tô de Graça" marca sua estreia no cinema. Como foi a experiência de atuar ao lado de grandes nomes como Rodrigo Sant'Anna? Foi incrível! Foi uma experiência maravilhosa atuar ao lado do Rodrigo Santana e todo o elenco de Tô de Graça, eram pessoas que eu já assistia pela TV e então estar ali foi uma realização. Pude aprender muito.*

*PiraCult: Você também acabou de gravar a série "Lab de Chef" para o canal Futura. Pode nos contar um pouco mais sobre sua personagem Maya e o que podemos esperar dessa produção? A Maya é maravilhosa, ela sonha em ser uma cientista pra ajudar as pessoas, ela é super aventureira então vai descobrir um monte de coisas bem legais, ao lado de dois amigos que são o Tom e o Chicô que juntos vivem várias aventuras pela culinária e o conhecimento. A série tá incrível, vocês vão amar. Foi um presente enorme e especial pra mim e eu aprendi muito com esse personagem.*

*PiraCult: Além da atuação, você estuda violino, jiu-jitsu e faz aulas de dança. Como organiza seu tempo para tantas atividades, e como elas influenciam sua carreira como atriz? É bem corrido, mas eu tenho ajuda da minha mãe pra organizar os meus horários direitinho. E isso me ajuda muito a desenvolver expressão corporal, a estar mais preparada*

para um possível personagem que tenha uma característica específica ou mesmo um hobby.

*PiraCult: Você é uma atriz jovem e negra se destacando em grandes produções. Como você vê a importância da representatividade no teatro e no cinema para crianças da sua idade? Eu acho incrível! Que bom que temos cada vez mais atores negros em produções grandes e em papéis importantes, de alguma forma conseguimos nos ver nesses personagens e pensar que é possível estar em lugares que são tão nossos quanto de qualquer outra pessoa. Quando vejo uma mulher negra na TV eu penso: "que linda" ou "eu me pareço com ela; se ela conseguiu eu também consigo".*

*PiraCult: Em "A Magia de Aruna", você interpretou a Bruxinha Juno, e em "Buzum", você foi a Jeane. Como essas experiências na Disney+ e na Warner Bros contribuíram para o seu desenvolvimento como atriz? Foram participações que fizeram toda diferença. Em A Magia de Aruna, foi meu primeiro contato com um set grande de filmagem tudo era novo pra mim mas trouxe a certeza de que era o que eu queria, já em Buzum eu já tinha uma experiência, mas foi incrível porque eu pude interpretar uma super*

heroína que era telepata e ajudava a salvar as pessoas, foi algo totalmente novo e divertido.

*PiraCult: Você começou a estudar teatro em 2021 e já tem uma carreira bastante impressionante. Quais são os seus sonhos e objetivos para o futuro na atuação? Eu acho que estou apenas fazendo o que gosto enquanto me divirto e aprendo muito com isso, é só o começo. Eu quero continuar atuando, fazendo as aulas que eu gosto e estudando muito para no futuro me tornar uma grande atriz. ■*



# Flacidez e Mamas Caídas? Conheça a Mastopexia

A mastopexia pode ser realizada com implante de silicone ou não, dependendo da quantidade de tecido mamário

Foto: Banco de Imagem

**“Pessoas com doenças autoimunes, como o lúpus eritematoso sistêmicos, ou doenças crônicas, como diabetes, hipertensão ou insuficiência cardíaca, devem evitar a cirurgia sob o risco de piorarem o quadro da doença”**

Muitas mulheres que apresentam flacidez e caimento das mamas em função do envelhecimento, variação do peso ou da amamentação, procuram a mastopexia para um reposicionamento dos seios, evitando que eles fiquem caídos.

Essa cirurgia, também conhecida como lifting de mamas, é feita por um cirurgião plástico, em ambiente hospitalar, e a recuperação geralmente é de cerca de 2 a 12 meses para os seios desincharem e alcançarem o formato final.

Essa cirurgia visa deixar os seios mais harmoniosos, retirando o excesso de pele, remodelando as mamas, e deixando-as com aspecto mais firme, arredondado e harmonioso.

O cirurgião plástico Hugo Sabath, explica que a mastopexia pode ser realizada com implante de silicone ou não, dependendo da quantidade de tecido mamário. Geralmente, o tempo para a realização do procedimento é de 1 a 4 horas.

### Mastopexia clássica

Essa cirurgia é realizada sem utilizar próteses de silicone. É feita a retirada do excesso de pele e o reposicionamento do tecido mamário para dar um novo contorno à mama. Em alguns casos, também retiram-se gorduras ou glândulas a fim de dar aos seios um formato mais harmonioso.

### Mastopexia com prótese

Existem casos em que a mama está com espaços vazios, que precisam ser preenchidos pelo silicone para ser devolvida a firmeza e a sustentação dos seios.

### Tipos de cortes e cicatrizes

#### Peri aureolar

O corte e a cicatriz se mantêm discretos, é feito apenas em alguns casos, especialmente para mamas menores que não é necessário remover muita quantidade de pele;

#### Peri aureolar e vertical

Esse método é realizado quando a aréola precisa subir, mas não é necessário retirar muita pele. Para casos em que a paciente apresenta mamas pequenas e pouco caídas, com reposicionamento de aréolas, correção de tecido mamário e excesso de pele. Também podem ser utilizados implante de prótese com essa técnica. Esse método permite o estreitamento da mama melhorando a definição do colo.

#### T-invertido

Técnica utilizada muito frequentemente em casos em que é necessário retirar uma grande quantidade de pele. O corte e a



Essa cirurgia, também conhecida como lifting de mamas, é feita por um cirurgião plástico, em ambiente hospitalar

cicatriz acompanham o contorno da aréola e o contorno inferior dos seios. Embora seja um método que resulta em cicatrizes maiores, a técnica alcança um grau maior de elevação da mama.

“Somente na consulta com o médico-cirurgião plástico é analisado e decidido em senso comum qual a técnica mais indicada e adequada para a paciente.” destaca Sabath.

Após fazer o corte, o médico retira o excesso de pele, remodela

os seios, reposiciona as aréolas e fecha os cortes com pontos, adesivos de pele ou fita cirúrgica.

### A cirurgia de mastopexia é indicada quando:

- As mamas são muito caídas e sem volume;
- As mamas são mais alongadas;
- Os mamilos são caídos, posicionados abaixo das dobras da mama;
- Os mamilos apontam para

baixo;

- As aréolas são desproporcionais ao tamanho do seio;
- Um seio mais flácido que o outro.

“Pessoas com doenças autoimunes, como o lúpus eritematoso sistêmicos, ou doenças crônicas, como diabetes, hipertensão ou insuficiência cardíaca, devem evitar a cirurgia sob o risco de piorarem o quadro da doença.” finaliza Hugo Sabath.

**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**

## Teto Vinílico como solução estética, prática e sustentável

O teto também ganha charme e atenção

A Teto Vinílico, marca referência em revestimentos sustentáveis no Brasil, oferece acabamentos que reproduzem a estética da madeira em mais de 60 referências para tetos e outras 40 para paredes em diferentes cores e grafismos. Pelo olhar de nomes como Eduardo Baldeomar, Carla Blanco e Maria Eugenia, que trazem suas interpretações sobre o tema da mostra 2024, "De presente, o agora", a marca oferece total liberdade de criação com aplicações que contribuem para tornar os espaços mais acolhedores e sofisticados. Além disso, garante instalações simples, práticas, leves e sustentáveis, uma vez que as peças podem ser reinstaladas e os resíduos reciclados integralmente.

Em Terrazza Essenza, Carla Blanco personifica o elo entre arquitetura e natureza. Com o uso do conceito de galeria aberta, sala de estar, sala de jantar e ambiente social se unem em uma atmosfera de serenidade,

circundada por água e paisagismo exuberante.

A predominância de cores neutras e tons terrosos destaca elementos de design, trazendo também elegância e conforto. Da mesma forma, o mobiliário inspirado nas formas da natureza mistura linhas retas e orgânicas, criando um local perfeito para relaxar e reunir pessoas para boas conversas.

A combinação de materiais gera um contraste equilibrado no espaço. O concreto agrega sofisticação e modernidade, enquanto a madeira proporciona aconchego. Com o uso de Teto Vinílico Teca Bege, a profissional compõe o ambiente com uma solução que confere beleza e praticidade, somadas ao compromisso com o uso consciente de recursos naturais. "O produto está alinhado com a filosofia do espaço pela sua característica sustentável e a estética que combina perfeitamente com outros materiais. Parece madeira natural e trouxe requin-

te ao ambiente, atraindo a atenção do público. Além disso, é superleve e fácil de instalar", afirma Carla.

No Legado Loft de Eduardo Baldeomar, o projeto destaca características da arquitetura local. Vigas de madeira expostas, varandas com balanço, paredes estruturais com pórticos que interligam os ambientes, acabamentos naturais e a integração da natureza e do artesanato compõem o espaço.

O ambiente que olha o passado com respeito, trazendo referências que se misturam ao design contemporâneo para serem deixados como legado, tem em suas escolhas tonalidades suaves e uso de texturas, formas e materiais acolhedores na cozinha, sala de jantar, living, dormitório e banheiro.

Dentre os destaques, o revestimento Teto Vinílico cobre toda a extensão do loft, em composição com as vigas que ampliam o pé direito, trazendo maior liberdade de criação para o projeto luminotécnico.

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

Ao escolher a tonalidade Teca Bege, o profissional elenca as vantagens estéticas e a praticidade que a marca trouxe para seu projeto. "A cor e o acabamento são ideais pela semelhança com a madeira natural. Seu sistema de montagem é muito simples e o resultado traz o aconchego e sofisticação que eu queria alcançar com essa proposta", fala Eduardo

Em Oda a la Vida, Maria Eugênia Mercado e Rodrigo Jimenez Mendez criaram um loft para viver memórias. Com cozinha integrada, dormitório e banheiro sem diferenças de nível, o espaço oferece conforto e funcionalidade. As texturas e os tons neutros, juntamente com os detalhes geométricos, criam um

ambiente acolhedor e espaçoso, evocando lembranças familiares.

Teto Vinílico se apresentou como solução ideal ao trazer o tom amadeirado que reveste toda a extensão superior do projeto. "Com vigas expostas, era necessário contar com um acabamento que nos desse calor e elegância. O sistema fácil de instalar permitiu a utilização no sentido mais longo das fibras reproduzidas nas placas, o que ampliou a sensação de naturalidade", ressalta a profissional.

"Conseguimos a aparência do nosso teto como queríamos, resultando num ambiente acolhedor e que nos faz repensar o passado, mas conta com tecnologia e funcionalidade atuais", complementa.

Teca Bege, Eduardo Baldeomar, Legado Loft, CASACOR Bolivia, Foto: Sahely Teran



Teca Bege, Carla Blanco, Terrazza Essenza, CASACOR Bolivia, Foto: Paul Photo



Teca Bege, Eduardo Baldeomar, Legado Loft, CASACOR Bolivia, Foto: Paul Photo



Teca Castanho, Maria Eugênia, Mercado e Rodrigo Jimenez Mendez, CASACOR Bolivia, Foto: Paul Photo



Lustre francês Versailles

CASAMARELA  
ANTIGUIDADES

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



## Pólipos nasais: causas, sintomas e tratamentos

Otorrinolaringologista explica tudo sobre esse distúrbio

Foto: Banco de Imagens



**O pólipo nasal é uma estrutura de consistência gelatinosa e pode crescer na parede de revestimento nasal e/ou nos seios paranasais**

O pólipo é definido como qualquer tecido anormal que aconteça no tecido mucoso, quando ocorre no nariz chamamos de pólipo nasal. Dessa forma, o pólipo nasal é uma estrutura de consistência gelatinosa e pode crescer na parede de revestimento nasal e/ou nos seios paranasais.

Podem variar em tamanho, formato e localização e surgir em uma ou em ambas as cavidades nasais, bem como em diferentes locais dentro do nariz e seios paranasais. Podem ser únicos (como o pólipo antrocoanal) ou múltiplos e/ou confluentes, como na polipose nasal (polipose nasossinusal).

“O pólipo nasal é considerado um tumor benigno, mas por ser diagnóstico diferencial de algumas lesões que podem ter aparência polipóide, deve ser investigado de maneira adequada para descartar a possibilidade de um tumor nasal de outra natureza (quando aparecem somente de um lado, com crescimento rápido), como por exemplo, papiloma invertido, carcinoma ou esteseoneuroblastoma”, explica Nathália Tenório, otorrinolaringologista do HAS Clínica.

Os sintomas predominantes são obstrução nasal (sensação de nariz entupido) e redução do olfato. Também podem variar na sua intensidade, dependendo do tamanho e das cavidades acometidas. Alguns outros possíveis sintomas são:

- Gotejamento pós-nasal;
- Dores de cabeça e na face;

- Respiração pela boca;
- Secreção nasal excessiva;
- Coriza;
- Ronco durante o sono.

### Causas

Os pólipos nasais podem se desenvolver com mais frequência em pessoas portadoras de alguma doença respiratória, como asma, sinusite e rinite alérgica. Pode-se dizer que a principal causa é o ambiente nasal com inflamação crônica, mas também pode ser motivado por fatores genéticos e hereditários do paciente.

O diagnóstico da polipose nasal pode ser realizado durante o exame físico, por meio de exames complementares como a nasofibrolaringoscopia e a tomografia computadorizada de seios paranasais, que tem o objetivo de avaliar a extensão da polipose e o comprometimento dos seios paranasais (seios da face). “É um exame diagnóstico indispensável para um paciente candidato a uma cirurgia de polipose nasal/sinusectomia”, diz Natália.

O tratamento varia de acordo com o tamanho e extensão do pólipo nasal, quando o paciente apresenta poucos sintomas associados pode ser prescrito um corticóide tópico, por meio de spray nasal e realizado acompanhamento do quadro. Controle da asma, naqueles que tiverem. “Quando o paciente não apresentar melhora com o tratamento clínico ou nos casos em que os pólipos nasais são extensos é indicado procedimento cirúrgico para ressecção e

**Parabéns, ACIPI por seus 91 anos!**

É com muita alegria e um enorme sorriso que celebramos mais um ano de conquista, inovação e transformação que contribuem para o desenvolvimento do comércio, indústria e serviços de Piracicaba.

**uniodonto** | **ACIPI**

O nosso sorriso é único.

Parceria que leva SAÚDE E SORRISO para Piracicaba e região.

uniodontopiracaba

ANS nº 34.600-4

“limpeza”, que consiste na cirurgia nasal endoscópica (por vídeo) e com incisões apenas por dentro do nariz do paciente”, esclarece a médica.

Na maioria dos casos, o paciente operado tem alta no mesmo dia ou no dia seguinte do procedimento cirúrgico. A queixa de dor é incomum, pois o desconforto pós-operatório é pequeno. Mas é necessário alguns dias para o repouso.

“É importante ressaltar que mesmo com o tratamento cirúrgico, há a possibilidade de os pólipos nasais voltarem a crescer. Por isso, é importante que o paciente mantenha o acompanhamento com um otorrinolaringologista”, finaliza a médica.

**Telemedicina**  
SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA  
0800-000-3009

**ATENDIMENTO MÉDICO**

**24 horas**

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

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

O Plano que tem Saúde Inteligente!

**CIRÚRGICA independência**  
PRODUTOS CIRÚRGICOS E HOSPITALARES

**CIRÚRGICA independência**

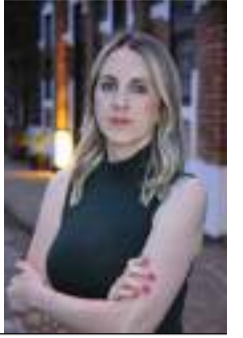
**Rumo aos 30 anos!**

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

www.cicurgicaindependencia.com.br

## Fisioterapia e Ergonomia

### Neuroma de Morton



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

#### Definição

É um nódulo benigno localizado entre o terceiro e o quarto metatarso do pé. É provocado pela compressão dos nervos plantar medial e plantar lateral. Por ser benigno, não gera consequências mais graves ao corpo. Conhecido também como neuroma interdigital.



#### Causas

##### Fatores extrínsecos

✓ Surge devido a lesões contínuas nos nervos dos pés, que podem acontecer, por exemplo, por causa do uso prolongado de sapatos de salto alto ou de bico fino. Esses sapatos fazem com que os pés adotem uma posição não natural, que resulta em uma compressão excessiva nos nervos; ou por lesão.

✓ Sobrepeso;

✓ Impacto frequente da região, mediante corrida ou saltos;

##### Fatores intrínsecos

✓ Alterações ósseas nos metatarsos;

✓ Alterações no médio e retropé;

✓ Encurtamento do tendão de Aquiles;

✓ Hálux Valgus (Joanete);

✓ Hálux Rígida.

#### Incidência

Ocorre mais frequentemente nas mulheres em torno dos 40 aos 50 anos.

#### Sintomas

✓ Dores agudas e queimação na parte frontal do pé (antepé);

✓ Dormência ou formigamento na planta ou nos dedos do pé;

✓ Cãimbra nos dedos acompanhada de formigamentos;

✓ Encurtamento da musculatura (mesmo ao retirar o sapato, continua com o músculo comprimido, tensionando o nervo);

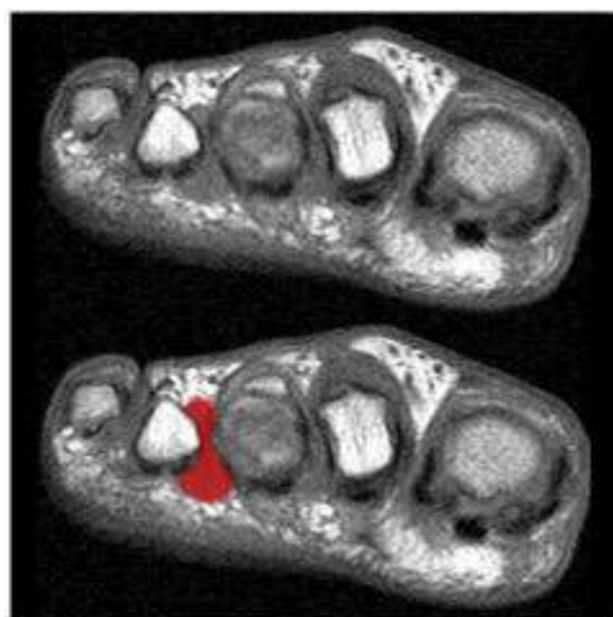
✓ Sensação de ter um objeto estranho dentro do sapato;

✓ Alteração de sensibilidade no local afetado.



#### Diagnóstico

Anamnese clínica através de um médico ortopedista e confirmação diagnóstica e através do exame de ressonância magnética.



#### Tratamento

O Neuroma de Morton é uma condição dolorosa que afeta os pés e pode causar desconforto significativo. No entanto, com o tratamento fisioterápico adequado, é possível aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. O tratamento envolve uma abordagem abrangente que visa reduzir a inflamação, aliviar a dor e melhorar a função dos pés.

#### Recursos da Fisioterapia

✓ A estimulação elétrica transcutânea (TENS) é uma forma comum de eletroterapia utilizada para aliviar a dor associada à condição; a eletroterapia também pode incluir outras modalidades, como estimulação elétrica muscular (EMS) e Laser;

✓ Liberação miofascial, tem como objetivo reduzir a pressão exercida sobre o nervo afetado;

✓ Exercícios de fortalecimento;

✓ Mobilização;

✓ Massagem relaxante na planta do pé;

✓ Uso de palmilhas;

✓ Melhorar o fluxo sanguíneo;

✓ Tratamentos com corticoides;

✓ Medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios, através de prescrição médica;

✓ Compressas de gelo;

✓ Adequação de calçados para não agravar o nódulo;

✓ Em casos graves é necessário cirurgia;



**No pós - operatório:** por afetar os nervos sensitivos, o paciente não perde os movimentos dos dedos. O que pode acontecer é a alteração da sensibilidade, mas o quadro costuma durar poucos meses. A fisioterapia tem um papel fundamental durante esse processo de reabilitação.



#### Prevenção

✓ Realizar alongamentos diariamente;

✓ Evitar alta exposição de sapatos de salto alto ou sapatos apertados;

✓ Exercícios físicos para alongamentos da musculatura.



**A prevenção é o melhor caminho!**

**Cuide-se, seu corpo agradece!**

## Pasta de amendoim em pó é aliada no emagrecimento



Foto: Banco de Imagem

Alimentos ricos em vitaminas do grupo B mostram um suposto benefício para a saúde do cérebro e humor

“Com seu baixo teor de gordura e alto teor de proteína, oferece uma opção saborosa e nutritiva para quem busca emagrecer de forma saudável”

Ana Clara Couto, Co-Founder da BetterPB

O emagrecimento saudável e duradouro não se resume apenas à restrição alimentar. Para alcançar resultados consistentes e melhorar a qualidade de vida, é fundamental aliar uma dieta equilibrada à prática regular de exercícios físicos e a um sono reparador. Nesse contexto, o consumo de pasta de amendoim em pó surge como um aliado poderoso, complementando essa estratégia de forma nutritiva e saborosa.

A importância do sono para a perda de peso é um aspecto muitas vezes negligenciado. Enquanto dormimos, nosso corpo não apenas descansa, mas também realiza funções metabólicas essenciais para a saúde e o emagrecimento. Diversos estudos comprovam a relação entre a privação do sono e o aumento do apetite, a diminuição da produção de leptina, o hormônio da saciedade e o aumento do cortisol, hormônio do estresse, são fatores que dificultam o controle do peso.

Um estudo publicado na revista “Obesity” demonstrou que pessoas que dormiam menos de 5 horas por noite apresentaram maior risco de obesidade, em comparação com aquelas que dormiam 7 ou mais horas. Em outro estudo, publicado na revista

“Sleep”, observou-se que a privação do sono pode levar à diminuição da leptina em até 15% e ao aumento do cortisol em até 50%.

A musculação, por sua vez, desempenha um papel fundamental no emagrecimento. A prática regular de exercícios de resistência, como a musculação, promove o aumento da massa muscular, o que acelera o metabolismo basal e queima mais calorias, mesmo em repouso. Além disso, a musculação ajuda a definir o corpo, tonificando os músculos e combatendo a flacidez.

Um estudo publicado na revista “Journal of Applied Physiology” demonstrou que o aumento da massa muscular por meio da musculação pode aumentar o metabolismo basal em até 10%. Em outro estudo, publicado na revista “Obesity Research”, observou-se que a musculação pode ajudar a reduzir a gordura corporal em até 10%, mesmo sem alterações na dieta.

A pasta de amendoim em pó, rica em proteínas, fibras, gorduras saudáveis e vitaminas, é um complemento nutricional valioso para a estratégia de emagrecimento. As proteínas contribuem para a saciedade e o desenvolvimento muscular e as fibras auxiliam na digestão e no controle do apetite.

Com seu baixo teor de gordura e alto teor de proteína, oferece uma opção saborosa e nutritiva para quem busca emagrecer de forma saudável. Ao incorporá-la a uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos regularmente e priorizar um sono reparador, é possível alcançar resultados duradouros e melhorar a qualidade de vida. A pasta de amendoim em pó é uma escolha inteligente para quem deseja emagrecer sem abrir mão do prazer de comer bem.

## Conheça o mel cru e sua relação com a saúde

Nutricionista Laise Capelasso alerta para ingestão equilibrada e atenção à procedência do mel

Foto: Banco de Imagem



O mel cru mantém suas qualidades nutricionais originais quase que completas, sem perdas de nutrientes durante o processamento

O mel cru, (ou mel filtrado), se diferencia dos méis tradicionais por não passar pelo processo de pasteurização, nem apresentar adição de água ou açúcar na sua composição, sendo apenas o mel filtrado para retirada de pólen, ou pedaços do favo e cera. Por essa razão, o mel cru mantém suas qualidades nutricionais originais quase que completas, sem perdas de nutrientes durante o processamento.

Naturalmente, além de ser um alimento energético por conter frutose e glicose, o mel ainda contém compostos aromáticos, vitaminas do complexo B, Vitamina C e K, minerais como sódio, cálcio, potássio, magnésio, fósforo, ferro e zinco, enzimas e fitoquímicos antioxidantes como compostos fenólicos ácidos, flavonóides, cumarina, aldeído fenólico e diterpeno.

Os nutrientes e compostos antioxidantes presentes no mel cru são amplamente estudados devido aos seus potenciais de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardíacas e doenças respiratórias e atividades antibacterianas. Atualmente, e por influência do uso tradicional do mel, o mel cru é utilizado para tratamento de sintomas de resfriados.

Tradicionalmente os méis crus são conhecidos pelas suas propriedades curativas. Os povos originários usam este alimento como componente tópico para tratamento de feridas, por exemplo. É possível que as enzimas e os outros fitonutrientes presentes no mel cru podem ser os responsáveis pela bioatividade do mel.

O mel cru também é valorizado em tratamentos de beleza e cuidados com a pele, graças às suas propriedades hidratantes e antibacterianas. É comum seu uso em máscaras faciais naturais, tratamentos para acne e hidratação de cabelo, destacando sua versatilidade e eficácia em tratamentos cosméticos.

“Rico em nutrientes, o mel cru pode ser um complemento alimentar natural com múltiplos benefícios para a saúde. Sua inclusão na dieta, de forma equilibrada, pode contribuir para o aumento da qualidade de vida e prevenção de doenças. Mas é importante ressaltar a necessidade de escolher o produto proveniente de fontes confiáveis para garantir que ele esteja livre de contaminação por pesticida. A moderação no consumo também é crucial, dada a alta concentração de açúcares naturais no mel, que pode afetar indivíduos com sensibilidade à glicose ou condições metabólicas específicas”, pontua a nutricionista.



Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11510  
Dr. Carlos Alberto Mantovani G. CRM 7791  
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80102  
Dr. Paulo Humberto Remondí CRM 15020  
Dr. Luis Carlos Varella CRM 35963  
Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 83104  
Dr. Michael Siqueira CRM 15745  
Dr. Juliano Padovani CRM 100563

**Clinica Orthos**  
Ortopedia e Traumatologia

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

Responsável Médico: Dr. Ricardo José Peruzzo G. - CRM 83104

# Bullying por obesidade leva a ganho de peso

Especialista alerta que zombarias desde a infância geram consequências para a vida toda

Foto: Banco de Imagens



O bullying por conta da obesidade ou do sobrepeso na infância deixa cicatrizes que vão muito além da fase escolar

**“Sei o quanto as palavras podem ser danosas. Esses traumas podem nos acompanhar durante toda a vida. Não brinque com as palavras de uma pessoa que está acima do peso, pois só ela sabe o que passa, sente e o que isso representa para ela...”**

Apelidos e piadas às custas da aparência de crianças acima do peso podem até parecer meras brincadeiras, porém trazem consequências de longo prazo. É o que indicam pesquisas que associam bullying e obesidade, apontando que ser o alvo de zombarias leva a maior reclusão, culpa, depressão e transtornos alimentares.

“É assim que nascem os traumas”, pontua sem meias-palavras a hipnoterapeuta e neurologista Thiago de Castro. Ele trabalha há mais de 13 anos ajudando pessoas a se livrarem do excesso de peso, e a ciência comprova sua análise.

Este é o caso de uma comparação aprofundada de 35 estudos publicada na revista Obesity, que acompanhou mais de 160 mil adolescentes no total. A conclusão foi de que sofrer bullying está associado ao aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e à obesidade na adolescência. O efeito foi ainda mais forte em meninas do que em meninos.

#### Consequências para a vida toda

O bullying por conta da obesidade ou do sobrepeso na infância deixa cicatrizes que vão muito além da fase escolar. As ofensas, apelidos pejorativos e a exclusão social vivenciadas por crianças nessa situação podem ter consequências graves na vida adulta, impactando diretamente a relação com a comida, o corpo e a autoestima.

As provocações por conta do peso abrem portas para o desenvolvimento de depressão e ansiedade. A sensação de inadequação e vergonha, intensificadas pelas ofensas e pela exclusão social, podem levar a um quadro depressivo, com sintomas como

tristeza profunda, desânimo, perda de interesse em atividades prazerosas e até mesmo pensamentos suicidas. A ansiedade, por sua vez, pode se manifestar através de crises de pânico, sudorese excessiva, insônia e dificuldade de concentração.

A relação com a comida também se torna complexa e problemática. A culpa e a vergonha associadas ao peso podem levar ao desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais, como compulsão alimentar.

Eles, sua vez, contribuem para o aumento do peso e intensificam o ciclo de sofrimento.

#### Da ciência para a vida real

Thiago de Castro usa sua própria história para exemplificar os efeitos danosos dessas experiências ainda na infância. “Quando eu era criança, estava 15 quilos acima do peso. Eu já achava que estava muito gordo. Nessa época, recebi vários apelidos, como ‘gordinho’, ‘Seu Barriga’, ‘pançudo’, ‘bolo de gordura’. Eles ficaram na minha mente por muito tempo. Na época, não existia a nomenclatura bullying, era apenas uma ‘brincadeira’ dos colegas. Mas essa brincadeira gerou vários traumas”, ele relata.

Sua experiência foi exatamente aquela apontada pelos estudos. Engordou ainda mais, chegando aos 155 quilos e acumulando questões de saúde, como gastrite, esofagite, refluxo e depressão. Apenas após 27 anos convivendo com a obesidade foi que Thiago conseguiu quebrar esse ciclo. “Não foi um processo fácil. Muito pelo contrário, foi um longo processo até conseguir limpar todos os traumas da infância”, pontua.

#### Saídas possíveis

É importante ressaltar que alguns fatores aumentam o risco de uma criança sofrer bullying por obesidade, como histórico familiar de obesidade, baixa auto-

estima e falta de apoio social. No entanto, a prevenção é possível e deve ser um esforço conjunto da família, da escola e da sociedade. A promoção de hábitos alimentares saudáveis, a prática regular de exercícios físicos e o diálogo aberto sobre a importância da diversidade corporal são medidas essenciais para criar um ambiente mais acolhedor e inclusivo para todas as crianças.

Desta forma, torna-se responsabilidade de toda a sociedade combater o bullying de qualquer espécie e conscientizar de forma generalizada sobre a obesidade. Embora seja uma doença crônica que pode e deve ser tratada, ela não define pessoas. Reduzir seres humanos às suas aparências físicas é, portanto, desumanizá-los.

“Sei o quanto as palavras podem ser danosas. Esses traumas podem nos acompanhar durante toda a vida. Não brinque com as palavras de uma pessoa que está acima do peso, pois só ela sabe o que passa, sente e o que isso representa para ela. Não podemos também romantizar a obesidade. Obesidade é uma doença crônica, mas tem tratamento. Se a pessoa realmente quer mudar, ela precisa mudar a mentalidade para emagrecer. Essa mudança começa com amor, acolhimento e carinho”, completa o especialista.

## Vacina contra Gripe

Previne internações e mortes  
É só uma picadinha!

**Cd'Vac**  
Vacinas para todas as idades

(19) 9999.5.3322



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

### Como as doenças psicossomáticas refletem na saúde da pele

Dermatologista destaca a influência da saúde mental e esclarece mitos e verdades sobre as principais condições



Foto: Banco de Imagem

As doenças psicossomáticas são condições dermatológicas que podem ser intensificadas ou desencadeadas por fatores emocionais e psicológicos

**“Existe o mito de que a dermatite atópica é apenas uma alergia de pele, quando na verdade, além dos fatores alérgicos, o estado emocional do paciente é determinante durante todo o tratamento da condição”**

O caso do industrial, de 54 anos, que estava com 98% do corpo com vitiligo e recuperou 93% do pigmento da pele assim que se divorciou, chamou a atenção nos últimos dias. De acordo com o dermatologista do paciente, a separação foi um fator determinante para a recuperação, pois a condição física era influenciada por um fator psicológico.

As doenças psicossomáticas são condições dermatológicas que podem ser intensificadas ou desencadeadas por fatores emocionais e psicológicos. “A influência da saúde mental na saúde da pele é um campo de estudo crescente e relevante na dermatologia”, afirma Mayla Carbone, médica dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). “Questões emocionais podem esconder fontes de problemas dermatológicos como alopecia, dermatite atópica, herpes-zóster, psoríase e vitiligo, porém,

existem algumas crenças comuns que acabam espalhando algumas desinformações na hora do tratamento”, aponta.

A alopecia é a perda de cabelo que pode ocorrer em várias formas, como a alopecia areata, onde surgem áreas de calvície em diferentes partes do couro cabeludo. Muitas vezes, é atribuída apenas a fatores genéticos ou hormonais, mas o estresse e a ansiedade podem precipitar ou agravar a condição. “Um mito comum é

que a alopecia é sempre genética. A verdade é que embora fatores genéticos contribuam, o estresse emocional é um gatilho importante para a alopecia areata”, explica a dermatologista.

No caso da dermatite atópica, condição crônica que causa coceira e inflamação na pele, muito comum em crianças, a ansiedade e o estresse são conhecidos por piorar os sintomas. “Existe o mito de que a dermatite atópica é apenas uma alergia de pele, quando na verdade, além dos fatores alérgicos, o estado emocional do paciente é determinante durante todo o tratamento da condição”, diz.

O herpes-zóster, também conhecido como cobeiro, é uma reativação do vírus da varicela-zoster que ocasiona uma erupção dolorosa. O estresse enfraquece o sistema imunológico, facilitando o aparecimento da doença. “O mito mais frequente nesse caso é que o herpes-zóster só afeta idosos, justamente pelo sistema imunológico debilitado, sendo que qualquer pessoa que teve catapora pode desenvolver o vírus, especialmente sob estresse intenso”, comenta Mayla.

Já a psoríase é uma doença autoimune que acelera o ciclo de vida das células da pele, resultando em placas escamosas e vermelhas. O estresse pode desencadear ou agravar os surtos, porém há um equívoco de que essa doença é apenas uma doença de pele. De acordo com Mayla, a psoríase tem uma forte ligação com o estado emocional e mental do paciente e gerenciar o estresse é uma parte importante do tratamento.

E o vitiligo nem sempre é psicossomático. A causa mais comum para o surgimento dessa condição é uma doença autoimune, na qual o sistema imunológico ataca erroneamente os melanócitos. No entanto, o vitiligo também pode ser causado por fatores como histórico familiar, exposição a substâncias químicas e desequilíbrios neuroquímicos no cérebro, que podem influenciar a função dos melanócitos, conforme apontam estudos.

“O maior mito disseminado sobre o vitiligo até hoje é que ele seja causado por infecções ou contágio. Não há risco de contágio no vitiligo. Fatores emocionais e genéticos são os principais desencadeadores”, finaliza a médica.

**SOB MEDIDA**  
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONCERTOS

SOB MEDIDA

MALUSA CALÇADOS

**Malusa**  
CALÇADOS

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

CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS

2024

**SÃO JOÃO**  
É NA  
**PADARIA!**

Sua Festa Junina começa aqui na

**RIVANA**  
PADARIA DELICATESSEN  
— Desde 1997 —

# Chás, sucos e vitaminas: grandes aliados no Inverno

Receitas fáceis de fazer com ingredientes para hidratar e manter o corpo saudável

O Inverno chegou, e, com ele, a baixa umidade do ar é acentuada e pode causar transtornos como dores de cabeça e ressecamento das mucosas das vias aéreas, e aumentar o risco de infecções. Por isso, é importante manter o corpo sempre bem cuidado e hidratado. A nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, lembra que além da água, chás, sucos e vitaminas são grandes aliados nesta época do ano.

Ela explica que os chás podem ajudar com diversas propriedades funcionais:

- **Chá de camomila:** melhora na digestão
- **Chá de valeriana, de erva-cidreira e de mulungu:** ajuda na qualidade do sono.
- **Chá de alecrim, de salsinha e de cavalinha:** reduz a retenção de líquidos.
- **Chá de hibiscos e chá verde:** fornecem antioxidantes.
- **Chá de gengibre:** alivia dores de cabeça e melhora os sintomas das náuseas em gestantes.

Renata ensina que para o preparo dos chás, o ideal é utilizar as folhas ou flores em infusões (quando adiciona o ingrediente em água quente, porém não fervendo) e as raízes, como o gengibre ou o açafraão, preparadas no modo de cocção, quando ferve a raiz ou casca de fruta por alguns minutos.

“Geralmente, os chás são consumidos quentes, mas não há problemas em fazer seu consumo gelado. Pode deixar a preparação na geladeira por algumas horas ou adicionar gelo para reduzir sua temperatura”, diz a especialista.

Renata explica que os sucos podem ajudar a manter o corpo saudável com o fornecimento de energia e quantidades concentradas de antioxidantes, vindos principalmente das frutas.

● **Sucos mais doces e concentrados, como os de laranja e uva:** fornecem energia, pois têm quantidade relevante de calorias vindas dos açúcares naturais das frutas.

● **Sucos mais diluídos, como suco verde, de maracujá, limão e frutas vermelhas:** ajudam no aporte de compostos antioxidantes de forma bastante concentrada.

“Para todos os tipos de sucos, o ideal é evitar coar, pois essa ação reduz a oferta de fibras que eles podem fornecer”, destaca a nutricionista.

Outra forma de receber nutrientes na forma líquida é consumir vitaminas e smoothies. Geralmente são preparadas à base de leite, que pode ser de vaca ou extrato vegetal, com a combinação de frutas e outros ingredientes, como aveia.

“As vitaminas são preparações de maior valor nutricional, inclusive em relação a calorias, e podem ser consumidas como uma refeição, no lanche da manhã ou tarde, por exemplo. Também são boas preparações para se adicionar suplementos alimentares por quem precisa fazer uso desse recurso nutricional”, explica a especialista.

Mas Renata alerta: “Embora existam todos esses benefícios na ingestão dessas bebidas, a água é a mais importante para a nossa saúde, e consumir outros líquidos não vai substituir totalmente a necessidade da sua ingestão. Ingerir água em diferentes temperaturas, aromatizada e até mesmo com gás são boas alternativas para ajudar no consumo adequado diariamente”.

A nutricionista ensina 4 receitas fáceis de fazer para ajudar a manter o corpo hidratado e saudável.



**Suco de frutas vermelhas com hortelã**

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de frutas vermelhas (morangos, mirtilos, amoras, framboesas)
- ½ pitaya rosa
- Suco de 1 limão siciliano
- 5 folhas de hortelã
- 200ml de água

### Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador ou mixer e consuma em seguida, preferencialmente sem coar.

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de abacaxi maduro picado e congelado
- 1 xícara de chá de água de coco
- 4 colheres de sopa de coco ralado
- 1 xícara de chá de água gelada
- 4 folhas de hortelã

### Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador até formar um creme homogêneo. Consuma em seguida. Se desejar, bata com pedras de gelo.



**Smoothie de abacaxi com coco**

**Temporada de Sopas & Caldos**

DE SEGUNDA A SÁBADO DAS 11H ÀS 20H

**RIVANA**

PADARIA DELICATESSEN  
— Desde 1997 —

3422-0806 | AV INDEPENDÊNCIA 1281  
@PADARIA.RIVANA | PADARIA RIVANA

**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

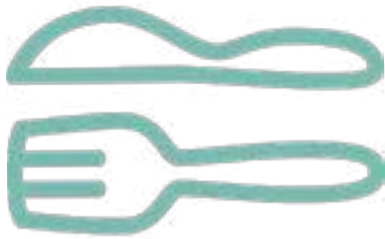
**SELF SERVICE À VONTADE**

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

SÁBADO **R\$29,90**

**CAÇAROLA Paulista RESTAURANTE**

19 99804-6443 R. DONA LÍCIA TIS



### Chá de maracujá com cravo e canela

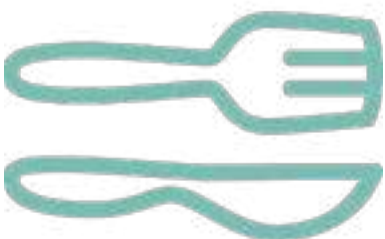


#### Ingredientes

- 6 morangos médios maduros
- 1/2 banana nanica madura
- 1/2 xícara de chá de amoras congeladas
- 200ml de leite integral
- 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- Modo de preparo

#### Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o açúcar mascavo e leve ao fogo médio até ele derreter. Adicione a polpa de maracujá e mexa bem. Acrescente a água, a canela e o cravo. Misture bem, incorporando os ingredientes. Deixe ferver por 5 minutos e sirva em seguida. O ideal é consumir sem coar.



### Vitamina de morango proteica

#### Ingredientes

- 6 morangos médios maduros
- 1/2 banana nanica madura
- 1/2 xícara de chá de amoras congeladas
- 200ml de leite integral
- 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado

#### Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e consuma em seguida

### PASTELARIA ABE

#### CARDÁPIO

PASTÉIS SALGADOS	P	M	G
Carne	15,00	21,00	34,00
Palmito	15,00	21,00	32,00
Queijo	15,00	21,00	32,00
Milho	15,00	21,00	34,00
Calupify	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	P	M	G
2 Sabores	24,50	30,50	42,50
3 Sabores	27,50	35,50	46,50

PASTÉIS DOCES	P	M	G
Banana	15,00		
Beijinho	15,00		
Chocolate	15,00		
Doce de Leite	15,00		
Romeu e Julieta	15,00		

PORÇÃO DE PASTÉIS (12 unidades)	Preço
Pastéis Simples	39
Pastéis Especiais	45
Pastéis Doces	39
Mista (15 unidades)	49
(carne/queijo/palmito)	

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

Horário de Funcionamento  
**QUA. A DOM.**  
18:30 - 22:00

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

WhatsApp: 19 98223.8812

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

## Clima frio e doenças articulares em pets: como evitar dores e desconfortos

Queda nas temperaturas propicia quadros de dor e demanda cuidados especiais

**“A causa mais comum de dor crônica em gatos é a doença articular degenerativa (DAD), caracterizada pela degeneração e inflamação nas articulações e que tende a piorar nos períodos mais frios”**

Com a chegada do Inverno e das temperaturas mais baixas, os cuidados com a saúde aumentam. Não é diferente com os animais, especialmente com aqueles que sofrem de doenças articulares. O primeiro desafio para os tutores é diferenciar sinais de dor da letargia proveniente das baixas temperaturas.

A médica-veterinária Farah de Andrade, explica: “É comum que cães e gatos pareçam mais preguiçosos devido ao frio, buscando ficar mais tempo nas caminhas e cobertores e reduzindo atividades físicas. No entanto, esses também podem ser sinais de dor ou desconforto. O tutor precisa avaliar se o animal se anima nos horários mais quentes do dia ou com o ambiente aquecido, além de observar se apresenta dificuldade para se levantar ou se deitar, claudicação ou andar rígido, relutância em subir escadas, irritabilidade ou agressividade, redução do apetite e lambadura nas articulações”.

Detectar sinais de dores em felinos é ainda mais desafiador: eles costumam mascarar doenças e mal-estar como forma de não demonstrar fraqueza no ambiente em que vivem. Dificuldade para saltar, subir e descer móveis, andar curvado ou mudar a posição de dormir, mudança de apetite e nos hábitos de higiene, apresentando pelos mais sujos ou emaranha-

dos, são grandes indícios de dor. “A causa mais comum de dor crônica em gatos é a doença articular degenerativa (DAD), caracterizada pela degeneração e inflamação nas articulações e que tende a piorar nos períodos mais frios”, esclarece Farah.

O frio provoca rigidez muscular e vasoconstrição (redução do tamanho do vaso sanguíneo) no organismo dos animais, aumentando a densidade e o acúmulo de líquido nas articulações e reduzindo a circulação de oxigênio pelos tecidos. Esses efeitos geram mais dor em animais que sofrem de osteoartrite (condição degenerativa que causa dor e inflamação nas articulações), artroses (desgastes da cartilagem), displasias (malformações de quadril ou cotovelo), artrite reumatoide (doença autoimune) ou doenças osteoarticulares

crônicas.

Manter os animais em ambientes aquecidos e com roupas e cobertas apropriadas, estimular uma rotina de exercícios moderados para evitar a rigidez das articulações, evitar caminhadas e corridas em pisos escorregadios ou instáveis e manter o pet com o peso adequado, são algumas das orientações da veterinária.

### Tratamento

Além do manejo do ambiente, consultas regulares com médicos-veterinários são cruciais para detectar e tratar doenças articulares. “Cirurgias e fisioterapia podem ser indicadas, além do uso contínuo de medicamentos anti-inflamatórios e analgésicos, que podem ter as doses ajustadas conforme a evolução do paciente ou alterações ambientais”, explica Farah.

Uma dica da veterinária é a manipulação de medicamentos com sabores e formas farmacêuticas diferenciadas, que tornam o tratamento mais agradável e prazeroso para o pet. “Um medicamento em forma de molho sabor frango ou biscoito sabor picanha, por exemplo, vai estimular o bichinho e melhorar a adesão ao tratamento”.

A prevenção e a complementação do tratamento com nutracêuticos podem fazer uma grande diferença: “O uso do UC-II, ou colágeno tipo dois, é indicado para os animais com doenças articulares, pois desacelera a destruição articular e reduz os quadros de inflamação. A cúrcuma tem propriedade anti-inflamatória, a condroitina protege a cartilagem e a glucosamina tem o poder de fortalecer o tecido cartilaginoso lesado”, finaliza Farah.



Além do manejo do ambiente, consultas regulares com médicos-veterinários são cruciais para detectar e tratar doenças articulares

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

VENDA  
LOCAÇÃO  
ASSISTÊNCIA TÉCNICA  
DE IMPRESSORAS E  
MULTIFUNCIONAIS

ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO:  
RUA GOVERNADOR PEDRO DE TOLEDO, 2099  
CENTRO - PIRACICABA - SP

TC TONER COPY

FALTOU TONER?  
www.tonercopy.com.br (19) 3433-0600 tonercopy@terra.com





# Lançamento do Perfil Parlamentar de Mendes Thame

Noite dessas, a história e a atuação parlamentar do deputado constituinte Antonio Carlos de Mendes Thame, referência no Congresso Nacional em razão da extraordinária capacidade de trabalho, foram reunidas no livro Perfil Parlamentar Mendes Thame, da Edições Câmara, editora da Câmara dos Deputados.

O livro, lançado primeiramente em Brasília, durante homenagem ao parlamentar, foi apresentado em Piracicaba na Pinacoteca Municipal, no Engenho Central. Presente, a secretária de Agricultura e Abastecimento de Piracicaba, Nancy

Ferruzzi Thame, viúva do deputado, junto a familiares, amigos e autoridades locais.

O Perfil Parlamentar buscou sintetizar o trabalho de um grande homem público, que fez a diferença e deixou suas marcas por onde passou.

Os relatos foram inseridos no ensaio político-biográfico, escrito pelas jornalistas Flávia Paschoal e Marisa Massiarelli Setto, assessoras do deputado em seus últimos dois mandatos.

Fotos: Divulgação



Nancy Thame  
(Foto\_Marcelo Germano)



Carlos Joussef, Nancy Thame, Sofia Thame, Sergio Fortuoso (Foto\_Marcelo Germano)



Daniel Sanchez, Sofia Thame, Franklin Thame, Ivana Thame (Foto\_Reinaldo Diniz)



Diego Monichon, Natalia Mantucci, Gabriela Mantucci, Nancy Thame, Sofia Thame, Daniel Sanchez (Foto\_Reinaldo Diniz)



Franklin Thame, Ivana Thame, Adolpho Queiroz, Elizabete Bortolin, Nancy Thame, Carla de Freitas, Roberto Rodrigues (Foto\_Reinaldo Diniz)



Guilherme Ramos, Tereza Ramos  
(Foto\_Reinaldo Diniz)



Heitor Ferrari, Renata Bueno, Tais Lacerda  
(Foto\_Reinaldo Diniz)



Luiz Barbosa, Flavia Paschoal, Marisa Massiarelli Setto, Angela Furlan, Rosiley Lourenço  
(Foto\_Marcelo Germano)



Guilherme Monaco de Mello, Jane Franco, Carlos Beltrame (Foto\_Marcelo Germano)



Nancy Thame, Luciano Almeida  
(Foto\_Reinaldo Diniz)



Victor Vencovsky, Neiva Vencovsky, Carmen Pilotto (Foto\_Reinaldo Diniz)



Carlos Joussef, Barjas Negri, Sergio Fortuoso  
(Foto\_Marcelo Germano)



Telma Pereira, Vitor Roberto Pereira  
(Foto\_Reinaldo Diniz)



Nancy Thame, Sofia Thame, Roberta Cançado, Marcelo Cançado (Foto\_Marcelo Germano)



## Sindicato dos Metalúrgicos: crescimento e oportunidades



Wagner da Silveira (Juca), Dep. Federal Gilberto Nascimento e José Luiz Ribeiro

O presidente Wagner da Silveira (Juca) e José Luiz Ribeiro (diretor afastado do cargo) estiveram reunidos com Luiz Marinho, ministro do Trabalho e Emprego e ministro da Previdência Social e o deputado federal, Gilberto Nascimento, em Brasília, na última quinta-feira, (04).

O motivo do encontro foi buscar investimentos para oferecer cursos de qualificação profissional, geração de emprego e para o desenvolvimento industrial da cidade.

A categoria metalúrgica está sempre representada para o crescimento e novas oportunidades.



Wagner da Silveira (Juca) e José Luiz Ribeiro e Luiz Marinho

## Encontro

O diretor do Sindicato, Paulo Afonso de Lima, esteve reunido com Marcus Alves de Mello, Superintendente Regional do Trabalho e Emprego no Estado de São Paulo, no gabinete da superintendência em São Paulo, nesta última quinta-feira, (04), juntamente com Alessandro José Nunes da Silva, técnico de segurança do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest), Francisco Pinto Filho, vice-presidente do Sindicato dos Papeleiros de Piracicaba e Rodolfo Andrade de Gouveia Vilela, professor aposentado da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

O objetivo do encontro foi solicitar um representante do Ministério do Trabalho da Gerência Regional do Trabalho e Emprego para participar efetivamente das ações junto ao COMPRAT Piracicaba.



# 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.



## Campos do Jordão abre oficialmente sua temporada de Inverno com o início do festival de música clássica

Ao longo do mês de julho, a cidade oferece diversas opções de lazer e cultura para os turistas

**E**stá na hora de aproveitar a temporada de férias e suas diversas atrações em Campos do Jordão, um dos destinos mais desejados do Brasil nesta época do ano! O 54º Festival de Inverno de Campos do Jordão, que começou dia 29 de junho e vai até o dia 28 de julho, marca o início de uma programação intensa que vai agitar a cidade mais alta do Brasil. Serão mais de 60 concertos gratuitos, sendo 34 em Campos.

Mais do que aproveitar as atrações do maior festival de música clássica da América Latina, promovido pela Fundação Osesp e o Governo do Estado de São Paulo, que neste ano receberá três orquestras internacionais (Chile, Colômbia e Uruguai), grupos de câmara da Inglaterra e da Suíça e diversos conjuntos sinfônicos do

estado de São Paulo, os turistas terão a oportunidade de explorar a riqueza natural e cultural de Campos do Jordão, tornando a visita à cidade uma experiência completa e memorável.

O Parque Capivari, que também será palco de concertos, espera receber 800 mil visitas durante as cinco semanas do evento. O local oferece atividades como o Teleférico, proporcionando uma vista panorâmica da região, o Trenó de Montanha, para quem busca adrenalina e diversão, e a pista de patinação no gelo, além de outras atrações para toda a família, como carrossel, o parkids e pedalinhos.

O Museu Felícia Leirner, ao lado do Auditório Claudio Montoro, também entra no clima das festividades. Ao longo do mês de julho, o museu promove em seu

mirante, nas tardes de sexta-feira e sábado, sempre às 16h30, o projeto Pôr do Sol, em que artistas da Serra da Mantiqueira se apresentam enquanto a tarde cai. Theresa Dalme, Krupinski, Naluh e a banda jordanense Sonora, são alguns dos nomes confirmados.

A 53ª Festa da Cerejeira de Campos do Jordão também promete encantar os visitantes no Parque da Cerejeira. Este aguardado evento, que atrai milhares de pessoas, acontecerá em quatro finais de semana: 20 e 21 de julho, 27 e 28 de julho, 3 e 4 de agosto, e 10 e 11 de agosto, das 9h às 16h.

Um dos destaques da temporada de Inverno da cidade, a festa oferece aos visitantes a oportunidade de apreciar a cultura japonesa através de passeios pelo

Jardim Oriental, apresentações de música e dança, exposições de artes marciais e a tradicional Cerimônia do Chá, entre outras atrações.

Para Rafael Marcandali, diretor do Consórcio Aproveite Campos do Jordão, a temporada de Inverno na cidade, fortalecida com as atrações do Festival de Inverno e a programação regional, tornam o destino uma referência turística nacional e internacional. "Esperamos receber 1,5 milhão de turistas nesta temporada de Inverno, atraídos pela programação musical de alta qualidade e pela variedade de atividades que a cidade oferece. Nosso objetivo é que cada visitante possa desfrutar de uma imersão completa na música, na natureza e na cultura local, fazendo desta edição do festival uma experiência inesquecível".

### Programação de julho

Em julho, o festival receberá três grupos sinfônicos internacionais: a Orquestra Sinfônica de Ñuble (OSNUBLE), do Chile, com Emmanuele Baldini e o violonista Fabio Zanon (07/jul); a Orquestra Juvenil Nacional del Sodre, do Uruguai, com o maestro Ariel Britos (19/jul); e a Orquestra Sinfônica Nacional de Colômbia, com Yeruham Scharovsky e a Scharovskade, de Rimsky-Korsakov (26/jul).

Outros destaques da programação incluem a Orquestra Sinfônica da USP

(O susp), com Tobias Volkmann e o violinista Nathan Amaral, no dia 5; e a

Sinfônica Municipal de Campinas, com o maestro Carlos Prazeres e o pianista Cristian Budu, no dia 21.

Fotos: Divulgação

Festa da Cerejeira



Museu Felícia Leirner terá atrações neste fim de semana



Trenó da montanha é outra das atrações no Capivari



Turistas poderão aproveitar a vista do teleférico do Capivari



Parque Capivari também receberá concertos



Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo se apresentará no evento

