

Canabidiol: desvendando mitos e verdades para a saúde

Foto: Divulgação



Pág. 04

Especialista em canabinoides, explica como essa substância pode transformar a vida de muitas pessoas

Com o crescimento das pesquisas sobre o canabidiol, conhecido como CBD, e seu uso no tratamento de diversas condições de saúde, surgem dúvidas, equívocos e mitos em torno de seus efeitos e benefícios.

Apesar das comprovações de que a substância pode oferecer alívio para sintomas de ansiedade, dor crônica, epilepsia e outras condições, ainda há uma nuvem de mitos que cercam seu uso.

Cultura

Pág. 28



Cidade

Pág. 09

Previdência Social IPASP fará prova de vida via aplicativo gov.br a partir de janeiro de 2025

Cidade

Pág. 16

Campanha de Natal prevê entrega de kits com cestas básicas e brinquedos para 2,5 mil famílias

Cultura

Pág. 24

Radialista Vitor Prates lança livro sobre os 110 anos do XV de Piracicaba

Educação

Pág. 25

Proibição do uso de celular em escolas. Por que é importante?

Frias Neto Investe
Sua garantia locatícia pode se tornar investimento



Acesse o QR code e saiba mais

FRIASNETO
CONSULTORIA DE IMOVEIS
friasneto.com.br



Boa leitura!

Cidade

Pág. 07

Tratamento contra o câncer: produto para mucosite oral é lançado no mercado

Foto: Banco de Imagem



Blau Farmacêutica lança o produto Gelclair®, que proporciona melhora na qualidade de vida de pacientes oncológicos

Cidade

Pág. 06

Endoscopia ginecológica e a importância desse procedimento para a saúde das mulheres

Foto: Banco de Imagem



Procedimento minimamente invasivo visa diagnosticar e tratar diversas doenças ginecológicas com uma recuperação rápida para as pacientes



Artigo

Armazenamento em Madeira

Em artigo anterior foi comentado que a aguardente produzida deve ser armazenada antes de ser liberado ao consumo.

Logo após a destilação a bebida está acompanhada de substâncias de más características sensoriais de graus de volatilidade variáveis. Constituem o que vários autores designam de maus gostos ou bons gostos que são formados durante a fermentação dos mostos ou da destilação dos vinhos. Devem ser neutralizados, ou incrementados durante o armazenamento. Alguns podem ser eliminados por métodos físicos e outros dependem de reações químicas ou bioquímicas entre os componentes do destilado. Demandam tempo e armazenamento em recipientes de madeira. Como já foi dito, o tempo de repouso tem influência, tanto quanto a boa qualidade da aguardente a armazenar.

As espécies nativas comumente usadas para tanoaria de vasilhame para armazenar aguardente apresentam propriedades bem diferentes que permitem formar painéis diversos. Uma favorecem a formação de extratos fortemente coloridos, outros pálidos mas com aroma, cor e sabor típicos e característicos de fácil identificação. Por um ponto de vista pode ser interessante para tipificação regional, mas por outro pode ser um complicador se o objetivo for criar um tipo regional muito amplo, de caráter nacional, por exemplo.

Armazenamento e envelhecimento de aguardente de cana não são a mesma coisa, mas estão ligados um ao outro. Não há definição específica e precisa para cada uma das expressões.

Armazenamento é a contenção de algo para fazer reserva e usar posteriormente. Com relação à aguardente é um período entre a destilação e a distribuição aos consumidores. Ele contribui para a estabilização da bebida e a eliminação das más características organolépticas do destilado recente. A aguardente que

deixa o aparelho de destilação, qual quer que ele seja, apresenta sabor picante, áspero, ardente e seco. O odor é normalmente penetrante, nem sempre agradável e varia de fortemente alcoólico a uma mistura de etanol, compostos secundários e outros que se formam durante a fermentação do caldo da cana e sua destilação depois de fermentado. No linguajar das destilarias o caldo fermentado é comumente conhecido como vinho.

Armazenamento da aguardente é a coleta e retenção do destilado obtido de um vinho de caldo de cana-de-açúcar em alambiques ou em aparelhos de destilação contínua. A obtenção em alambique consiste em destilar uma carga do vinho no alambique, depois outra e outra e seu recolhimento em um depósito. A sobreposição das cargas causa agitação e mistura; agita e contribui para diminuir e, ou eliminar algumas das más características do destilado recente. Isso ocorre também com o corrimento contínuo de destilado das colunas de destilação.

O armazenamento em recipientes de madeira melhora as características de qualidades do destilado recente, mesmo com pouco tempo de residência.

O contato do destilado (líquido alcoólico concentrado) com a madeira, causa a extração, ou a dissolução

parcial de componentes da madeira e forma um licor de composição estável que lentamente se difunde pelo volume do líquido armazenado. Diz-se de composição estável, porque se não o for, em armazenamento muito prolongado, corrigida a evaporação, a madeira pode se esgotar de seus componentes e perder suas características de bom transmissor de boas qualidades sensoriais.

É possível encontrar um tonel usado há 50 anos, mas não foi encontrado registro de análises de aguardente nesse período.

Urgel de Almeida Lima

Artigo

A lenda urbana da política sofre de Automatonofobia e coulrofobia

Com a luz do dia, há muitos corajosos. Mas, quando a noite chega, a maioria dos corajosos some. Essa percepção pode ser encontrada, também, nas rodas de adolescentes acostumados a criar seus fantasmas ou monstros para espantar ou aterrorizar pessoas, na perspectiva de que aterrorizadas as pessoas evitem o encontro com os personagens criados. Vimos muito dessas lendas urbanas: 'A loira do banheiro', 'Almas assombradas de escravos', 'O chupa-cabras', etc.

Tal estratégia é percebida na política, principalmente as que ficaram presas na adolescência e fundaram o que chamo de "Centro Cultural da Política Adolescente da Difamação" (CCPAD), que conta com laboratórios como: a velha grande mídia, parte de setores acadêmicos e meio artístico que procuram dar vida aos monstros que irão assombrar a população. Esses laboratórios do atraso ideológico em pleno terceiro milênio, começaram a construir um monstro, cada laboratório se encarregou de suturar partes do corpo do monstro dando nomes a suas partes anatômicas como: "extrema-direita, fascista, rico, vulgar, populista, misógino, homofóbico, xenofobia, fake News, negacionista, neoliberal", dentre outros que compõe os demais órgãos do monstro.

Ao final do trabalho, exclamaram: está pronto o ser fantasmagórico! Marcaram a reunião para dar o choque elétrico

para o monstro sair andando e fazer a sociedade se sentir aterrorizada pela criatura da lenda urbana da política, como a "frankensteiniana" de Mary Shelley. O local escolhido foram as seções eleitorais, e assim foi feito. Mas o grande

susto recaiu nos próprios criadores da criatura. Ela não assustou as pessoas e ainda deram às mãos para o monstro e, como um boneco, corria e sorria, enaltecendo os resultados das eleições municipais no Brasil e, também, para Executivo e Legislativo nos Estados Unidos da América do Norte.

O impacto foi tanto que os cientistas alocados nos laboratórios da ve-

lha grande mídia, partidos políticos, acadêmicos, e artistas; todos estagnados na adolescência corriam de pavor do monstro criado por eles, e por estarem na infância e adolescência ideológica, desenvolveram a automatonofobia — pânico de bonecos representando o ser vivo —, e, causando a coulrofobia — medo da fantasia de palhaço. Indumentária que queriam ver vestidas no povo.

Ao gritarem de pavor e de medo da criatura que construíram, se recolheram em seus laboratórios e, com água de suas torneiras, procuravam limpar os resquícios de seus produtos para não deixarem vestígio do que arquitetaram. Por outro lado, as pessoas adultas e liberais reformistas, com a água benta da democracia, das redes sociais e imprensa alternativa dançaram ao som da liberdade, pois viram que os fantasmas não podiam ter vida, porque foram feitos com falácias; e a população não acreditou no monstro vindo de cientistas do laboratório de CCPAD, pois não passavam de uma adolescência ideológica que criam lendas de fantasma urbano só para os outros. Mas o maior impacto dos cientistas foi ao olharem no espelho, se assustaram, por ver neles próprios, o reflexo do modelo fantasmagórico de sua criação.

A sociedade brasileira se livrou do monstro criado por discursos

“A sociedade brasileira se livrou do monstro criado por discursos nauseantes de extrema-direita, percebendo que o tal progressismo só queria aterrorizar as pessoas”

nauseantes de extrema-direita, percebendo que o tal progressismo só queria aterrorizar as pessoas com uma lenda urbana política com um corpo disforme, untado nas partes pela arrogância de seus cientistas, que deu origem a uma criatura que ficou

inerte na indiferença das pessoas sem medo de monstros criados por uma ideologia adolescente. A psicologia diz que medo de monstros se cura com a maturidade. O remédio é ótimo, e na política já está dando resultados.

Idico Luiz Pellegrinotti - Professor universitário.

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.

folhadepiracicaba ▾



Nota...



10,5 mil
publicações

27,6 mil
seguidores

3.824
seguindo

Jornal Folha de Piracicaba

📰 Notícias Diárias

🔗 Conexão com Leitor

🎧 Podcast Semanal - Entrevistas toda terça-feira... mais

🔗 linktr.ee/folhadepiracicaba

Painel profissional

505 mil visualizações nos últimos 30 dias.

Editar perfil

Compartilhar p...

Contato



Parceiros



Podcast Folha



Revista US



Eleições 2024

505 mil visualizações nos últimos 30 dias!

A palavra é dedicação! Um trabalho realizado com motivação, visão, perseverança, diálogo e trabalho em equipe.

Obrigada, Piracicaba!

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

Desvendando os mitos sobre o canabidiol para a saúde

Especialista em canabinoides, explica como essa substância pode transformar a vida de muitas pessoas

Fotos: Banco de Imagem

Com o crescimento das pesquisas sobre o canabidiol, conhecido como CBD, e seu uso no tratamento de diversas condições de saúde, surgem dúvidas, equívocos e mitos em torno de seus efeitos e benefícios. Apesar das comprovações de que a substância pode oferecer alívio para sintomas de ansiedade, dor crônica, epilepsia e outras condições, ainda há uma nuvem de mitos que cercam seu uso.

Para esclarecer essas questões, doutora Juliana Bogado, médica especialista em canabinoides e coordenadora da EndoPure Academy, traz uma visão clara sobre os principais mitos sobre o uso medicinal da planta e destaca o potencial do canabidiol para transformar a vida de muitos pacientes.



Para prescrever canabidiol, o médico precisa estar autorizado pela Anvisa e possuir conhecimento específico

REPRESA

SANTA MARIA DA SERRA/SP

CONDOMÍNIO
ONDAS GRANDES 2



TERRENOS A PARTIR DE
1.000 M²

**ENTRADA
+ 24 VEZES
SEM JUROS**

**ESCRITURA
NO ATO**

PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL
SÁBADO E DOMINGO

CRECI 280971 **Paulo**
imobiliária

WHATSAPP DE PLANTÃO
19-97401.2299

19 2105.0555

2 RAMPAS

AVENIDA PRINCIPAL

REGISTRO DE INCORPORAÇÃO P-3/20.961, EM 11/12/2020 - MATRÍCULA 20.961

“Quando falamos de cannabis medicinal, nos referimos aos canabinoides, que são estratos específicos retirados do cânhamo, como o canabidiol (CBD), que têm finalidades terapêuticas e não produzem efeitos psicoativos, ou seja, o uso medicinal da cannabis não é o mesmo que usar a planta recreativamente”

Confira as perguntas mais frequentes:

Canabidiol é a mesma coisa que maconha?

Não. A cannabis é a planta (que possui variações), e a “maconha” é uma das formas de se referir à planta quando ela é usada de maneira recreativa. “Quando falamos de cannabis medicinal, nos referimos aos canabinoides, que são estratos específicos retirados do cânhamo, como o canabidiol (CBD), que têm finalidades terapêuticas e não produzem efeitos psicoativos, ou seja, o uso medicinal da cannabis não é o mesmo que usar a planta recreativamente,” declara a médica.

Cannabis medicinal é apenas para quem tem doenças graves ou terminais?

Os canabinoides podem ajudar pacientes com uma ampla variedade de condi-

ções, incluindo epilepsia, transtorno do espectro autista (TEA), dor crônica, ansiedade, problemas do sono e até sintomas de doenças neurológicas. “É importante lembrar que cada paciente responde de maneira única ao tratamento, e os resultados podem variar conforme a dosagem, a frequência e a própria condição tratada. O acompanhamento médico é essencial para ajustar a terapia e garantir que o canabidiol esteja realmente proporcionando o alívio desejado, sem efeitos adversos,” explica a especialista.

O canabidiol tem efeitos psicóticos?

Não, o canabidiol não causa efeitos psicóticos. Embora seja um dos compostos da planta de cannabis, ele não provoca alterações mentais, diferentemente do tetrahidrocanabinol (THC), que é o

componente responsável pelos efeitos psicoativos ou euforizantes. “O CBD age no sistema endocanabinoide de forma distinta, promovendo equilíbrio e alívio para diversas condições sem interferir na percepção ou na consciência do paciente. Ele oferece uma alternativa terapêutica segura, sem o risco de causar efeitos psicoativos,” esclarece a especialista.

Qualquer médico pode prescrever cannabis medicinal?

Para prescrever canabidiol, o médico precisa estar autorizado pela Anvisa e possuir conhecimento específico sobre o uso terapêutico dos canabinoides. Apenas profissionais com experiência ou especialização no uso medicinal da planta podem orientar o tratamento e a dosagem de forma adequada, garantindo a segurança e a eficácia para o

paciente.

Com esse propósito, a EndoPure Academy lançou recentemente um curso destinado a especialistas que desejam aprofundar seus conhecimentos para prescrever canabidiol de forma segura e eficiente. “Nosso objetivo é capacitar médicos para que eles possam oferecer um tratamento baseado em evidências e com segurança, ajudando os pacientes a alcançarem uma melhor qualidade de vida,” finaliza Juliana Bogado.

Assim, os canabinoides abrem novas possibilidades terapêuticas, ajudando a transformar vidas com o alívio de sintomas e a promoção do bem-estar para todos. Com a orientação médica adequada, é possível aproveitar os benefícios que a ciência e a medicina oferecem por meio do uso de produtos derivados do cânhamo.

Equipe especializada com mais de **15 anos** de experiência em **vistorias.**



AUTO CONTROLE
VISTORIA AUTOMOTIVA



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

Entenda o que é a endoscopia ginecológica e qual a importância desse procedimento para a saúde das mulheres

Procedimento minimamente invasivo visa diagnosticar e tratar diversas doenças ginecológicas com uma recuperação rápida para as pacientes

Quando se ouve a palavra endoscopia, a primeira coisa que vem à cabeça da maioria das pessoas é o exame realizado no sistema digestivo. Mas esse não é o único tipo de endoscopia. São vários os tipos e uma delas é a ginecológica, uma técnica minimamente invasiva para o diagnóstico e tratamento de doenças ginecológicas.

Segundo a ginecologista, Maria Luisa Mendes Nazar, um procedimento importante é a histeroscopia. Exame esse, que gera muitas dúvidas entre as mulheres, é um procedimento capaz de visualizar a cavidade uterina para tratar ou diagnosticar diversas doenças como pólipos, miomas, infertilidade, dor pélvica, sangramento uterino anormal, malformações uterinas e sinéquias (aderências fibrosas que se formam no interior do útero), ablação endometrial, retirada de DIU e biópsia de endométrio. O público-alvo são mulheres em diversas fases da vida. A rea-

lização da histeroscopia é realizada por uma equipe especializada no Hospital Edmundo Vasconcelos.

“A histeroscopia é uma videocirurgia minimamente invasiva que utiliza equipamentos especiais que permitem a sua realização sem corte de maneira breve sob visão direta da cavidade uterina. O procedimento é feito com sedação. Pode ser um exame diagnóstico e também um tratamento, como a retirada de pólipos e miomas, por exemplo. A recuperação é rápida e a paciente passa por apenas algumas horas de internação, podendo ter alta no mesmo dia ou após melhorar clinicamente, oferecendo mais conforto”, explica ela.

Porém, até que a histeroscopia seja realizada, a paciente deverá passar por consultas para avaliação de sua condição clínica e para tirar as dúvidas necessárias, conforme explica Maria Luisa. Segundo ela, também são pedidos



Foto: Banco de Imagem

Técnica minimamente invasiva para o diagnóstico e tratamento de doenças ginecológicas

exames pré-operatórios para realização de forma mais segura.

“Além da análise dos exames pré-operatórios, há toda uma programação, com o agendamento da data cirúrgica disponível, necessidade de autorização para a realização do procedimento e o retorno

pós-procedimento para o recebimento dos resultados da biópsia. Todo esse momento das consultas e o pré-operatório são importantes para oferecer a maior segurança clínica para a paciente na hora do procedimento”, detalha ela.

Para além dos equipa-

mentos necessários à realização das videocirurgias, o Hospital Edmundo Vasconcelos conta com toda a analgesia necessária, além de uma parceria com um laboratório de anatomia patológica que faz o estudo anatomopatológico para a confirmação do diagnóstico.

✓ **300 km**
DE VIAS

**MAIOR PROGRAMA
DE RECAPE DA HISTÓRIA**

Sendo 50 km de pavimento de concreto, mais resistente e ambientalmente correto. E Pira não para por aí: com investimentos em saneamento, frota de ônibus renovada, iluminação de LED, 400 novas câmeras de segurança e central de monitoramento. Acompanhe as obras de recape nas nossas redes e busque rotas alternativas.



ACESSE E SAIBA MAIS:
piraprontaparaofuturo.com.br

PIRACICABA
PRONTA
PARA O FUTURO



PREFEITURA DE
Piracicaba
TRABALHO SÉRIO

Desafio no tratamento contra o câncer, produto para mucosite oral é lançado no mercado

Blau Farmacêutica lança o produto Gelclair®, que proporciona melhora na qualidade de vida de pacientes oncológicos

Fotos: Banco de Imagem

O câncer é uma doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e os números continuam a aumentar. Segundo um estudo realizado pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), espera-se que o número de casos de câncer aumente em 75% até 2030. Entre os desafios enfrentados pelos pacientes em tratamento contra a doença, a mucosite oral é uma complicação comum e debilitante.

De acordo com o oncologista e speaker da Blau Farmacêutica, doutor Manoel Carlos Souza (CRM 139361), a mucosite oral é uma inflamação dolorosa que ocorre nas membranas mucosas da boca, sendo frequentemente associada aos tratamentos de radioterapia e quimio-

terapia. “Estima-se que cerca de 90% dos pacientes que recebem essa combinação de tratamentos, ou mesmo de forma individualizada, desenvolvam a inflamação em sua forma mais severa. Essa condição não apenas causa desconforto significativo, mas também pode ter sérias consequências para o tratamento e a qualidade de vida dos pacientes”, explica.

A dona de casa Carolina Stach Mendes Palma, que faz tratamento contra um adenocarcinoma há 1 ano e 9 meses, chegou a ficar com a alimentação comprometida pelas feridas da mucosite, que ocasionaram grande perda de peso e impactos na imunidade. “As feridas estavam bem grandes e doíam muito, impossibilitando minha alimentação e até a



A mucosite oral é uma inflamação dolorosa que ocorre nas membranas mucosas da boca

fala. Ao começar o uso do gel antes das refeições, senti um alívio na ardência, como

se uma camada de proteção fosse formada nos locais com lesão. Com o passar dos

dias, senti também uma melhora na cicatrização das feridas”, relembra.

VENDAS - LOCAÇÃO - LANÇAMENTOS

CRECI 34-825-J

PORTO
GESTÃO DE IMÓVEIS

(19) 3052.9595
www.portogi.com.br



“A questão do alívio da ardência e dor foram de especial notoriedade para mim. Não é habitual uma redução acentuada desses sintomas com outras abordagens e medicações”

Carolina viu sua qualidade de vida melhorar depois de utilizar o Gelclair®. O produto, comercializado com exclusividade pela Blau Farmacêutica no Brasil, fruto da parceria com a companhia inglesa Venture Life, alivia a dor, formando uma camada protetora sobre a mucosa oral, lubrificando, hidratando e revestindo os tecidos danificados.

“Com o uso do gel antes das refeições, consegui me alimentar corretamente e melhorar minhas condições físicas para seguir o tratamento. Ele forma uma película protetora sobre as feridas, que impede o contato imediato com o alimento e a saliva, facilitando a mastigação e o alívio nas dores, que são muito incômodas na mucosite”, frisa a dona de casa.

O oncologista Manoel Carlos afirma ter visto uma melhora importante dos sintomas da mucosite em seus pacientes após o manejo da condição com o produto. “A questão do alívio da ardência

e dor foram de especial notoriedade para mim. Não é habitual uma redução acentuada desses sintomas com outras abordagens e medicações”, conclui.

Para a analista de vendas, Raquel Bispo de Souza, o uso do Gelclair® foi um alívio indescritível. “Antes havia muitas feridas na boca, gengiva, garganta, dificultando uma boa alimentação. Às vezes, para engolir água ou até saliva doía. Foi como se tivesse anestesiado minhas feridas e tirado as dores com as mãos, pois senti que o efeito foi quase que imediato comparado com outras medicações utilizadas. O gel ajudou não apenas na dor, mas também na cicatrização mais rápida da mucosite”, destaca Raquel, que luta contra um câncer de mama invasivo desde outubro de 2023.

Sobre o Produto

Com mais de 20 estudos clínicos publicados, o Gelclair® chega ao mercado após uma parceria entre a Blau Farma-

cêutica e Venture Life, líder no desenvolvimento, fabricação e comercialização de produtos para o mercado self-care. Gelclair®, que é comercializado em mais de 20 países como Reino Unido, Itália, Espanha, Canadá e Colômbia, já está disponível em caixas com 12 sachês e será comercializado em redes especializadas em medicamentos especiais e por delivery no Brasil, com planos de expansão de distribuição aos demais países da América Latina.

“A parceria com o Venture Life Group Plc para representar o Gelclair® no Brasil, uma solução de mucosite oral comprovada e clinicamente aprovada, adiciona mais um importante produto ao nosso extenso portfólio oncológico. Mais do que isso, passa a ser uma opção de alívio e qualidade de vida aos pacientes durante o tratamento”, afirma Marcelo Hahn, CEO da Blau Farmacêutica, que hoje tem mais de 60% dos seus produtos voltados ao seg-

mento oncológico, e é líder no mercado onco-hemato no Brasil, segundo dados da IQVIA (dez/2023).

O produto também pode ser utilizado por dentistas para alívio do incômodo gerado por aftas, lesões por aparelhos e próteses dentárias, entre outros.

Consequências da mucosite

- redução da dose de quimioterapia;
- quebras no tratamento de radiação;
- cessação da terapia oncológica;
- dependência da nutrição parenteral;
- administração de narcóticos;
- hospitalização;
- morbidade;
- dor;
- aftas;
- ardência.

NA VILA BOYES IMÓVEIS
VOCÊ ENCONTRA MUITA
EXPERIÊNCIA PARA REALIZAR
UM BOM NEGÓCIO.


VILA BOYES
imóveis
CORRETORES



Fale conosco e saiba mais sobre seu futuro lar:

 (19) 3301-0813

 www.vilaboyesimoveis.com.br

 @vilaboyesimoveis

 contato@vilaboyesimoveis.com.br

 Rua Dona Eugênia, 694 - São Dimas - Piracicaba/SP - CEP 13416-401

PREVIDÊNCIA SOCIAL IPASP fará prova de vida via aplicativo gov.br a partir de janeiro de 2025

Mais de 3 mil aposentados pensionistas poderão fazer o recadastramento on-line

FOTO: Comunicação IPASP/Eliana Tei-

Atualmente, os servidores inativos e pensionistas do IPASP - Instituto de Previdência e Assistência Social dos Funcionários Municipais de Piracicaba realizam o recadastramento, também conhecido como prova ou atestado de vida, presencialmente, no mês de nascimento do beneficiário, para que continuem recebendo o benefício previdenciário. E a partir de janeiro de 2025, os beneficiários do IPASP poderão fazer a prova de vida on-line, por meio do aplicativo gov.br. "O IPASP está aderindo ao gov.br, sem custo para o Instituto, usando a ferramenta do Governo Federal.



Para Carlinhos Schiavon, presidente do IPASP, oferecer a prova de vida on-line representa um avanço promissor

GIANNAMIX
COMBUSTÍVEIS

VENHA VISITAR O NOSSO ESPAÇO

Pão, filão quentinho todos os dias!
Agora, fresquinho e perto de você diariamente

Logos: Espaço GIANNA, Chico's L'Bele, GIANNAMIX, BR

“O IPASP está aderindo ao gov.br, sem custo para o Instituto, usando a ferramenta do Governo Federal. Os profissionais do Centro de Informática do IPASP fizeram um link entre o gov.br e o sistema do Instituto, possibilitando que os 3.044 beneficiários possam realizar a prova de vida do conforto de suas casas”

Os profissionais do Centro de Informática do IPASP fizeram um link entre o gov.br e o sistema do Instituto, possibilitando que os 3.044 beneficiários possam realizar a prova de vida do conforto de suas casas”, explica Antonio Carlos Schiavon, o Carlinhos, presidente do IPASP.

A prova de vida é um procedimento que evita fraudes e pagamentos indevidos. Atualmente, o IPASP tem 3.044 segurados, sendo 2.414 aposentados e 630 pensionistas. Esse recadastramento obrigatório, no momento, é realizado presencialmente na sede do IPASP. “A partir de janeiro do próximo ano, esperamos atingir a maioria dos beneficiários com a prova de vida on-line, pelo aplicativo gov.br. Os beneficiários que não tiverem o gov.br ou tiverem dificuldade para fazer o acesso, poderão fazer presencialmente, na sede do Instituto, como de cos-

tume”, detalha Carlinhos Schiavon.

Para o presidente do IPASP, oferecer a prova de vida on-line representa um avanço promissor nos serviços disponibilizados aos segurados. “Temos beneficiários que residem em outras cidades, estados e até no exterior. Nesses casos, há uma maior dificuldade para realizar a prova de vida presencial ou mesmo por documento reconhecido em cartório e encaminhado pelos Correios”, ressalta.

PROVA DE VIDA ON-LINE

A partir de janeiro de 2025, para fazer a prova de vida on-line, o segurado deve possuir CNH - Carteira Nacional de Habilitação ou biometria cadastrada no TSE - Tribunal Superior Eleitoral, considerando que o aplicativo faz o reconhecimento facial pela foto ou digital do segurado.

Para realizar a prova de vida (recadastramento) on-line, através do aplicativo gov.br, é preciso:

- Baixar o aplicativo gov.br na loja de apps do seu celular (Google Play ou Apple Store);
- Instalar o app e fazer o login. Caso não tenha uma conta, crie uma;
- Após o login, clicar em “Serviços”, na tela inicial. Depois, clicar em “Prova de Vida”.
- Em “Histórico de Prova de Vida”, selecionar a opção “Prova de Vida Pendente”.
- Clicar em “Autorizar” na tela “Autorização”.
- Seguir as instruções para realizar o reconhecimento facial. Depois de finalizar essa etapa, clicar em “Ok”.
- Na tela “Autorização”, o

status da prova de vida deve mudar para “Autorizado”.

- Pronto! O IPASP receberá a confirmação da efetivação da prova de vida do segurado.

PRESENCIALMENTE

Além do recadastramento virtual, a opção presencial continua sendo realizada na sede do IPASP, à avenida Dr. Paulo de Moraes, 266, no bairro Castelinho. O horário de atendimento é de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 3437-9877 ou pelo e-mail ouvidoria@ipasppiracicaba.sp.gov.br.

REMOLD DIRETO DA FÁBRICA • NOVOS E USADOS
COMPRA DE CARÇAÇA • MÁQUINAS E FERRAMENTAS



19 981659369

FAÇA UM ORÇAMENTO • CONTATO ARY

R. José Alves de Mattos, 144 - Jardim Asturias I, Piracicaba - SP



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



SENAI

Educação Forte » País Forte

Sem negociação, trabalhadores da Mause mantêm greve

Sindicato aguarda tratativas de negociações junto a empresa

Foto: Alexandre Novaes

“A Convenção vale mais do que a lei, e precisa ser devidamente cumprida. O que buscamos aqui em frente junto aos trabalhadores é apenas o que é de direito. Estamos aguardando uma negociação, uma proposta da empresa que até o momento não foi apresentada”

Flavia Vieira

Os trabalhadores da Mause S/A Equipamentos Industriais estão em greve. A movimentação teve início no dia 13 de novembro, pelo descumprimento da Convenção Coletiva de Trabalho dos Metalúrgicos.

O Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região esteve novamente em frente a empresa localizada no Distrito Unileste, em Piracicaba, acompanhando toda a movimentação e apoiando a decisão dos trabalhadores.

A greve permanece por falta de proposta de pagamento por parte da empresa, que deveria ter respeitado a cláusula referente ao benefício da Participação de Lucros e ou Resultados (PLR) e pago a primeira parcela aos trabalhadores na data de 30 de outubro. Segundo o Sindicato da categoria, a paralisação tem o apoio de 95% da linha de produção.

O presidente do Sindicato, Wagner da Silveira (Juca), ressalta que as empresas acima de 50 trabalhadores devem pagar o benefício, “A Convenção vale mais do que a lei, e



Assembleia aconteceu em frente a Mause

precisa ser devidamente cumprida. O que buscamos aqui em frente junto aos trabalhadores é apenas o que é de direito. Estamos aguardando uma negocia-

ção, uma proposta da empresa que até o momento não foi apresentada”.

Diante da não proposta da empresa, a categoria metalúrgica segue com a

paralisação e uma nova Assembleia deve acontecer na próxima segunda-feira, dia 18, em frente a empresa reunindo Sindicato e trabalhadores.

SIND FORRÓ
30/NOV Das 21h às 03h
Sábado NO CLUBE do SINDICATO

Entrada **GRATUITA** trazendo um pacote de absorvente.
mulheres 21h - 22h
Os pacotes arrecadados serão destinados as comunidades carentes.

BANDA CHAPADÃO

É proibido a entrada com qualquer tipo de bebidas, camisa de time de futebol, regata, bermuda, chinelo e permanecer descalço dentro do salão.

Nossa administradora de condomínios é

pioneira certificada

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

PRO CONT
condomínio

EMPRESA ISO 9001 CERTIFICADA

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

**BLACK
FRIDAY**



O melhor momento para você garantir a viagem dos sonhos!

EM ATÉ

12X
SEM
JUROS

Pacotes com até

50%
OFF

APROVEITE!



Cemitério Parque da Ressurreição: um lugar de paz e memória

Kamila Vallis

O Cemitério Parque da Ressurreição é um espaço que vai além de seu papel tradicional, proporcionando um ambiente sereno e respeitoso para homenagear entes queridos. Localizado em um cenário tranquilo, com belas paisagens e infraestrutura cuidadosamente planejada, o cemitério se dedica a proporcionar conforto e acolhimento às famílias em um momento delicado.

Com amplos jardins, árvores frondosas e áreas de contemplação, o Parque da Ressurreição se destaca como um verdadeiro refúgio para aqueles que buscam um local para lembrar, honrar e se reconectar com as memórias de seus entes queridos. Cada detalhe do cemitério é pensado para promover serenidade, convidando os visitantes a vivenciar uma experiência de paz em meio à natureza.

Além de seu compromisso com a preservação ambiental e com a sustentabilidade, o Cemitério Parque da Ressurreição oferece uma variedade de serviços que atendem diferentes necessidades. Entre os principais serviços, encontram-se o atendimento funerário completo, venda de jazigos, salas de velório e capelas ecumênicas que permitem celebrações de despedida com respeito e dignidade. A equipe de atendimento está sempre pronta para auxiliar as famílias, oferecendo orientação e suporte em todas as etapas, desde a organização do funeral até o pós-atendimento.

Para aqueles que buscam um espaço de despedida mais personalizado, o Parque da Ressurreição conta com serviços de ornamentação e opções de cerimônias sob medida, permitindo que cada homenagem reflita a personalidade e o legado do ente querido. O cemitério também se compromete a manter a manutenção constante dos

jazigos e das áreas comuns, garantindo um local sempre limpo e organizado, que honre a memória daqueles que ali repousam.

O Cemitério Parque da Ressurreição também é um lugar que acolhe a comunidade em datas significativas, como o Dia de Finados, onde realiza programações especiais para proporcionar momentos de reflexão e conexão.

Com missas, eventos musicais e atividades como a soltura de balões, o cemitério oferece uma atmosfera de união e espiritualidade, onde a saudade é transformada em celebração do amor e das lembranças.

A segurança e o conforto das famílias também são prioridades no Parque da Ressurreição. Com estacionamento amplo, acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida e segurança 24 horas, o cemitério oferece um ambiente seguro para que as famílias possam visitar e homenagear seus entes queridos com tranquilidade. A infraestrutura é preparada para receber visitantes de todas as idades e condições, tornando a visita uma experiência acolhedora e inclusiva.

Em momentos de despedida, contar com o apoio e estrutura de um lugar como o Cemitério Parque da Ressurreição faz toda a diferença. É um espaço onde a memória ganha vida e o amor permanece vivo em cada homenagem. Cada visita se transforma em um momento de recordação e conexão, trazendo consolo e paz aos corações daqueles que continuam a jornada da vida.

Para mais informações sobre serviços e suporte, o Cemitério Parque da Ressurreição oferece atendimento presencial, telefônico e online, sempre com a mesma dedicação e cuidado. Seja para planejamento antecipado ou em momentos de necessidade, a equipe do cemitério está

Foto: Divulgação



Cada detalhe do cemitério é pensado para promover serenidade, convidando os visitantes a vivenciar uma experiência de paz em meio à natureza

pronta para atender e orientar da melhor forma possível, honrando cada história e cada memória.

Venha conhecer o Cemitério Parque da Ressurreição, um espaço que acolhe memórias e proporciona momentos de serenidade. Estamos localizados na Avenida Comendador Luciano Guidotti, 1754, Piracicaba, SP. Para mais informações, entre em contato pelo telefone (19) 3426-4877.



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

Jazigos para compra e aluguel

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

Atendimento
(19) 3426-4877

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

www.parquedaressurreicao.com.br



Escala 6x1 em Xeque: proposta de redução da jornada de trabalho ganha força e levanta discussão sobre saúde mental



Professor Diego Burger da Human SA analisa as consequências da sobrecarga para a saúde mental dos trabalhadores

A proposta de redução da jornada de trabalho para 36 horas semanais, com a eliminação das escalas 6x1 (6 dias de trabalho seguidos de 1 dia de descanso), tem gerado amplo debate no Brasil, especialmente nas redes sociais e no Congresso Nacional. A proposta, ainda não formalmente protocolada na Câmara dos Deputados, é de autoria da deputada Erika Hilton (PSOL-SP), que tem buscado apoio para apresentar uma Proposta de Emenda à Cons-

tituição (PEC) visando a redução da carga horária. A questão central da proposta é a eliminação do regime de trabalho 6x1, no qual o trabalhador fica seis dias consecutivos no mercado de trabalho e apenas um dia de descanso. Este modelo tem sido cada vez mais questionado por seus impactos na saúde física e mental dos trabalhadores. A discussão ganha ainda mais relevância no contexto atual, onde os efeitos do trabalho excessivo sobre a saú-

de mental são cada vez mais evidentes. Para o professor Diego Burger, especialista em segurança psicológica da Human SA, as longas jornadas de trabalho, como a escala 6x1, podem gerar graves consequências para o bem-estar dos trabalhadores. "A psicologia do trabalho está começando a perceber o impacto de jornadas excessivas sobre a saúde mental. A escala 6x1, por exemplo, é uma das formas mais prejudiciais de organização

da carga horária, pois compromete o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. O descanso inadequado e a sobrecarga constante criam um ambiente de estresse crônico, o que aumenta significativamente os riscos de problemas psicológicos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout", explica o professor Diego Burger. Burger ressalta que a alteração nas jornadas de trabalho não deve ser apenas uma discussão sobre redução de

horas, mas também sobre a criação de ambientes de trabalho que priorizem a saúde emocional e psicológica dos colaboradores. "A redução da carga horária é um avanço, mas deve ser acompanhada de uma transformação no modo como as empresas enxergam o cuidado com a saúde mental. Precisamos entender que o tempo livre de qualidade é essencial para a recuperação emocional e para a produtividade no longo prazo", afirma o professor.



TRANSFORME MOMENTOS EM MEMÓRIAS

- Ensaio em família
- Fotos corporativas
- Chá Revelação
- Aniversários Infantis

E muito mais!

Entre em contato para mais informações através do Whatsapp pelo número (19) 98146-6854 ou pelo QRCode:



mack.
FOTOGRAFIA

@mackfotografia



ZYONE

FOR ALL

A Zyone Cosméticos, empresa legítima
Piracicabana, orgulhosamente apresenta...

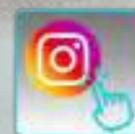
NOVIDADE NA LINHA

Arábê



**Linha completa nas versões de 100ml.
Encomende já com um Consultor Zyone!**

www.zyone.com.br



Campanha de Natal prevê entrega de kits com cestas básicas e brinquedos para 2,5 mil famílias

Valor doado inclui panetone, cesta básica, brinquedo, sacolinha de guloseimas e uma proteína para a ceia

Fotos: Divulgação / Exército de Formiguinhas

“Participar de uma iniciativa como esta, uma obra de caridade da Igreja em favor daqueles que mais necessitam, fará o Natal mais iluminado e abençoado não só para quem recebe as doações, mas também para todos os que contribuem com este gesto de amor ao próximo”



Desde 2021, campanha arrecada kits alimentares natalinos que são distribuídos em comunidades de Piracicaba

O Exército de Formiguinhas, com apoio da Pastoral Social da Diocese de Piracicaba, lançou neste mês de novembro a 4ª edição da campanha "Feliz Natal com Comida no Prato". A iniciativa, que tem como meta neste ano entregar 2,5 mil kits natalinos para famílias em situação de vulnerabilidade, convida a população a colaborar com a doação de cestas de Natal completas por R\$ 135 cada.

O valor da doação inclui um kit que será distribuído em dezembro e conta com os seguintes itens: uma cesta básica, um brinquedo, uma sacolinha de guloseimas, um panetone e uma proteína para a ceia. Além da entrega dos kits, um almoço especial será oferecido para famílias atendidas pela campanha.

Segundo Débora Ferraz, articuladora diocesana da Pastoral Social e idealizadora do Exército de Formiguinhas, o objetivo da campanha se mantém o mesmo desde 2021, quando foi lançada em resposta aos desafios enfrentados durante a pandemia: "Queremos proporcionar um Natal mais justo e feliz para as famílias mais necessitadas, que vivem nas comunidades carentes de Piracicaba".

Dom Devair Araújo da Fonseca, bispo da Diocese de Piracicaba, destaca o

valor da caridade: "Participar de uma iniciativa como esta, uma obra de caridade da Igreja em favor daqueles que mais necessitam, fará o Natal mais iluminado e abençoado não só para quem recebe as doações, mas também para todos os que contribuem com este gesto de amor ao próximo".

Como contribuir

Para participar da campanha e garantir que uma família carente tenha um Natal especial, basta fazer a doação de R\$ 135 através de depósito bancário para a Distribuidora de Alimentos São Paulo Piracicaba Ltda, parceira da campanha desde sua criação. **As informações para depósito são:** Banco Itaú (341), Agência 1616, Conta Corrente 00125-9; ou via PIX pelo CNPJ 65.679.029/0001-97. Após o depósito, é importante enviar o comprovante para o WhatsApp de Débora Ferraz, no número (19) 99600-4362.

Mais informações sobre a campanha estarão disponíveis nas redes sociais @exercitodeformiguinhas e @diocesedepiracicaba.

Este ano, a campanha "Feliz Natal com Comida no Prato" conta com o apoio de importantes parceiros: São Paulo Cestas, Siccob Cocre, Simespi, NG, DanPower e as rádios Educadora, Jovem Pan Piracicaba e Jovem News Piracicaba.



Distribuição é feita por voluntários que vão até as comunidades beneficiadas



Momento de oração também faz parte da iniciativa que tem



Durante entrega dos kits, também é servida uma refeição especial de Natal às famílias atendidas



Bebel propõem R\$ 54,5 milhões em emendas ao orçamento estadual para obras e melhorias em Piracicaba

No pacote proposto pela parlamentar estão a construção de mais leitos no Hospital Regional, obras viárias, Delegacia da Mulher, Hospital Ilumina, Hospital Veterinário e meio ambiente

Fotos: Divulgação

“Esse montante visa garantir dotação orçamentária para a reabertura por completa do Hospital Ilumina em Piracicaba, para que possa atender toda demanda e cumpra o seu papel de fazer o diagnóstico precoce de doenças, como o câncer”

Vanderlei Zampaulo

A deputada estadual Professora Bebel (PT) apresentou ao Projeto do Orçamento Estadual 712/2024, que tramita na Assembleia Legislativa, um total de 13 emendas que, somadas, totalizam um montante de R\$ 54,5 milhões para obras e melhorias em Piracicaba. Bebel diz que as emendas são fundamentais, uma vez que são para ampliação do Hospital Regional, construção de um novo prédio para abrigar o Centro de Especialistas, assim como a construção de uma Delegacia da Mulher, um Hospital Veterinário, a colocação do Hospital Ilumina em pleno funcionamento, além de obras de mobilidade urbana, reformas no prédio do Centro Comunitário do Piracicamirim, no reforma geral do complexo aquático do Ginásio Waldemar Bratkauskas e recuperação dos micros afluentes nas nascentes e ribeirões no município.

Na área da saúde, ainda, uma preocupação da deputada Professora Bebel é com a necessidade de ampliação do número de leitos no Hospital Regional de Piracicaba, que atende toda Região Metropolitana. Para isso, a parlamentar apresentou emenda no valor de R\$ 10 milhões, para que seja destinado à realização de obras voltadas a construção de mais leitos. “É fundamental ampliar o número de leitos, uma vez que há uma grande demanda de toda região por internação hospitalar”, destaca.

Para o pleno funcionamento do Hospital Ilumina, especialista no diagnóstico de doenças, Bebel está propondo emenda no valor de R\$ 10 milhões. “Esse montante visa garantir dotação orçamentária para a reabertura por completa do Hospital Ilumina em Piracicaba, para que possa atender toda demanda e cumpra o seu papel de fazer o diagnóstico precoce de doenças, como o câncer”, explica.

Para a construção de um hospital veterinário, a Professora Bebel apresentou emenda ao orçamento estadual propondo a destinação de R\$ 1,5 milhões. “O recurso que propus é para serem investidos em projetos



Ao todo, a deputada estadual Professora Bebel, que tem destacada atuação na Assembleia Legislativa apresentou 13 emendas voltadas à saúde, mobilidade urbana, segurança pública, obras e meio ambiente para Piracicaba

e programas de infraestrutura para a construção de estabelecimento veterinário para atendimento de cães e gatos no município de Piracicaba”, justificou.

Já para a construção do prédio para abrigar a Delegacia da Mulher em Piracicaba, Bebel apresentou emenda no valor de R\$ 2,5 milhões. Para ela, a construção de um novo prédio para abrigar a Delegacia da Mulher na cidade e que funcione 24 horas por dia é fundamental para a promoção do enfrentamento da violência contra a mulher. “Dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública indicam um aumento de 42% de casos de feminicídio no Estado de São Paulo, seguido também de aumento no número de mulheres vítimas de violência doméstica, além de outros crimes praticados contra a mulher em razão, especificamente, da sua condição feminina”, justifica.

Um total de R\$ 10 milhões a deputada Bebel propôs em uma outra emenda ao orçamento estadual para a construção de um novo prédio para abrigar o Centro de Especialidades em Piracicaba, que funciona em antigo prédio, ainda da década de 60, localizado atrás do Mercado Municipal. “O prédio que é da década de 1960 está ultrapassado e não comporta mais a demanda, uma vez que todo atendimento especializado no município é realizado neste Centro de Especialidades”, explica.

Voltada ainda à mobilidade ur-

bane, Bebel apresentou emenda no valor de R\$ 5 milhões para obras voltadas à duplicação da avenida Pompéia, no sentido bairro-centro, a partir do viaduto Perdizes (Rodovia do Açúcar SP-308) até a rotatória da avenida Antônio Fazanaro. Este também foi o valor proposto por ela para a duplicação da cabeceira da “Ponte do Cachão”, sob o Rio Piracicaba, na região do bairro Ondas. Na justificativa, Bebel explica que apesar de a ponte ser duplicada, as cabeceiras têm apenas uma pista, e sua duplicação contribuiria em muito para ajudar a desafogar o trânsito naquela região, principalmente nos horários de pico.

Na área de mobilidade urbana, ainda, Bebel apresentou emenda no valor de R\$ 4,5 milhões para obras de remodelação viária da avenida Dois Córregos, entre a SP-308 (Rodovia do Açúcar), desde a altura da Rua Valeriano Antônio Benato à avenida Antonia Pazzinato Sturion, em função do elevado fluxo de veículos que transitam naquela região. “O tráfego de veículos é intenso e obras de remodelação viária podem melhorar o fluxo”, explica.

Para a construção de uma alça na avenida Laranjal Paulista, no bairro Campestre, para assegurar maior segurança para quem deixa o bairro, ao cruzar a Rodovia Cornélio Pires-SP 127, a deputada Bebel propôs um montante de R\$ 1,5 milhões. “Hoje há um semáforo que melhorou

muito o trânsito naquela região, mas devido ao aumento do fluxo de veículos, é necessário a realização de uma intervenção maior, sendo a construção de uma alça fundamental para resolver de vez o problema da saída daquele bairro, que tem crescido muito nos últimos anos”, diz.

Outra emenda proposta pela deputada Professora Bebel estabelece a destinação de R\$ 1 milhão para a reforma geral do complexo aquático do Ginásio Waldemar Bratkauskas (ao lado do Estádio Barão da Serra Negra), principalmente dos sanitários, vestiários, sala do almoxarifado e piscina para pessoa com deficiência. “É um espaço público de lazer, recreação e de atividade física que carece de reformas, conforme foi apresentado ao meu mandato”, destaca.

Para a revitalização do Parque do Mirante, Bebel também propôs a destinação de R\$ 1 milhão em recursos estaduais, mesmo valor que propôs para que seja iniciado um trabalho voltado à recuperação dos micros afluentes nas nascentes e ribeirões no município. A deputada Professora Bebel apresentou ainda emenda no valor de R\$ 1 milhão para a realização de obras de reforma geral do prédio do Centro Comunitário do Piracicamirim, um dos mais antigos da cidade e que desenvolve importantes projetos voltados à população.

Mutirão do Diabetes revela a importância para a prevenção e controle da patologia

Conscientização e auto responsabilidade, medidas que contribuem para o manejo e redução de complicações para o Diabetes mellitus

Fotos: Divulgação



Oftalmologista no mutirão fazendo exame

“Esse resultado reforça nossa mensagem constante: mesmo com tratamento, é essencial que os pacientes sigam as orientações médicas para evitar complicações”

No último sábado, 9 de novembro, o Mutirão do Diabetes promovido pela Santa Casa Saúde Piracicaba reuniu grande número de pessoas em busca de orientações e exames sobre a doença. Terezinha Carvalho, enfermeira coordenadora do Programa Saúde Inteligente, destacou um dado importante: 47% dos participantes apresentavam diabetes mellitus (DM).

Durante o mutirão, os presentes tiveram acesso a serviços como aferição de pressão arterial, testes de glicemia, avaliação de risco para insuficiência renal oculta, orientação nutricional e exames para detecção de risco para neuropatia diabética. Apesar de estarem em tratamento, 34% dos pacientes com DM apresentavam glicemia alterada, evidenciando a importância de seguir as recomendações médicas.

“Esse resultado reforça nossa mensagem constante: mesmo com tratamento, é essencial que os pacientes sigam as orientações médicas para evitar complicações”, afirmou Terezinha. As complicações do diabetes podem levar a consequências sérias, como perda de visão, amputações, problemas cardíacos e insuficiência renal.

Entre os dias 4 a 8 de novembro a operadora Santa Casa Saúde também promoveu a Semana Mundial do Diabetes, com uma programação que incluiu vídeos informativos sobre prevenção e manejo da doença. Os temas abordados atraíram a atenção do público, com destaque para as orientações sobre atividade física, que tiveram mais de mil visu-

alizações, valorizando o tema da Campanha 2024 “bem-estar físico”

A Campanha em prol da prevenção e controle do diabetes tem sua referência no mês de novembro, porém para a equipe Saúde Inteligente esse empenho é durante o ano todo, por intermédio de assistência aos beneficiários com risco ou com diabetes já instalado por meio de programas e serviços como: acompanhamento médico preventivo; programa de gerenciamento e monitoramento de crônicos, pelo acompanhamento interdisciplinar, da atuação com seu grupo de atenção (GADH), que reúne quinzenalmente com os beneficiários com diabetes. Há ainda o Comitê de Saúde nas Empresas, que disponibiliza acompanhamento dos funcionários com diabetes, orientações em datas comemorativas para conscientização dos funcionários sobre prevenção e as consequências das doenças crônicas.

Além disso, o Saúde Inteligente oferece aos beneficiários atividade física por meio da hidroginástica. “Por meio de nossa



Equipe do mutirão fazendo exame de glicemia no público participante



Equipe Santa Casa Saúde no mutirão do diabetes

experiência com o diabetes, entendemos que a educação e a conscientização são fundamentais para que as pessoas com

diabetes e seus familiares possam entender melhor a doença e adotar hábitos saudáveis de vida”, finaliza Terezinha.

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

José Coral lança livro de autobiografia: A história do homem que revolucionou o cooperativismo no interior de São Paulo

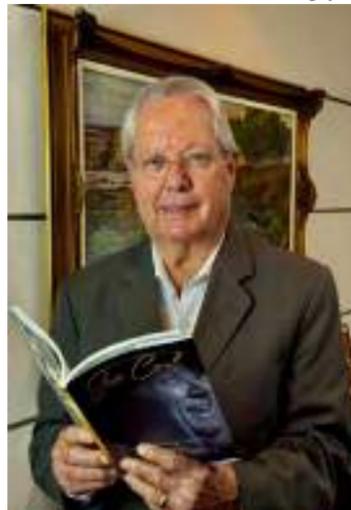
O livro revela os detalhes marcantes de um homem dedicado, competente, perspicaz e simples

“*Já tenho netos, bisnetos, já plantei centenas de árvores; agora, faltava escrever um livro para compartilhar minha história de vida e mais de 60 anos de dedicação ao associativismo*”

Na próxima semana, José Coral lança seu livro de memórias, *A história do homem que revolucionou o cooperativismo no interior de São Paulo*. “Já tenho netos, bisnetos, já plantei centenas de árvores; agora, faltava escrever um livro para compartilhar minha história de vida e mais de 60 anos de dedicação ao associativismo”, diz Coral.

No livro, o escritor Marcos Bulzara revela os detalhes marcantes de um homem dedicado, competente, perspicaz e, acima de tudo, simples. “Essa simplicidade é uma das principais características de José Coral. Você o verá conversando com um fornecedor de cana, uma faxineira do hospital, um médico, um desembargador, um mecânico, um Ministro de Estado ou até mesmo com o Presidente da República. O jeito dele não muda. Talvez esteja aí o segredo para ser tão querido e respeitado por todos”, conta Bulzara.

Com uma narrativa envolvente, o livro conduz o leitor pela infância, juventude e maturidade de Coral. Momentos especiais, curiosos e engraçados são revelados ao longo das páginas, mostrando aspectos



José Coral

desconhecidos de sua vida. “O livro é fruto de meses de trabalho, revivendo cada passo dessa trajetória e construindo uma narrativa que vai do menino simples ao líder bem-sucedido. É uma história de vida envolvente, que apresenta não apenas uma biografia, mas uma jornada extraordinária. José Coral tem minha admiração pelo que representa, pela simplicidade, pela inteligência e pela forma como se faz presente na vida das pessoas”, diz a jornalista Mônica Camolesi, revisora do livro.

Fotos: Divulgação

O fim da escala 6x1: impactos e desafios no mundo do trabalho



José Antonio Fernandes Paiva
Presidente do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan)

Nos últimos anos, o modelo de jornada de trabalho conhecido como escala 6x1 tem sido questionado. Comum em setores como comércio, serviços e alimentação, o modelo exige que o trabalhador cumpra sua carga horária durante seis dias consecutivos, com apenas um dia de folga. Embora essa configuração de jornada seja prática para muitos empregadores, ela tem sido vista como um modelo desgastante para os trabalhadores, que enfrentam uma sobrecarga de horas de trabalho e têm poucas oportunidades de descanso.

Especialistas em direito do trabalho, assim como sindicatos e organizações que defendem os direitos dos trabalhadores, argumentam que jornadas de trabalho mais equilibradas não apenas são necessárias para garantir a saúde dos empregados, mas também contribuem para um ambiente de trabalho mais produtivo e menos suscetível ao absenteísmo e à rotatividade.

Os bancários já estão habituados à jornada 5x2, mas, apesar desse formato, a pressão por metas e as exigências do trabalho ainda geram altos índices de adoecimento, especialmente mental, resultando em estresse e burnout. Vale ressaltar que a discussão sobre a jornada de trabalho é uma tendência global, com diversos países já implementando modelos alternativos de jornada.

Na Inglaterra, empresas testaram a jornada de quatro dias, reduzindo a carga para 32 horas semanais, e muitos aderiram ao modelo, após resultados positivos. A Espanha, propôs reduzir a jornada sem diminuir o salário, com apoio financeiro para pequenas empresas. Na Alemanha, testes realizados em 2024 mostraram que 70% das empresas preferem manter a semana de quatro dias. Na Nova Zelândia, grandes empresas adotaram a semana de quatro dias, resultando em menos estresse e maior satisfação no trabalho.

No entanto, a transição para jornadas mais equilibradas não é simples, especialmente para os empregadores. Empresas que operam com a escala 6x1 muitas vezes enfrentam desafios logísticos e financeiros ao tentar reorganizar suas escalas de trabalho, o que pode envolver a contratação de mais funcionários ou a implementação de novos turnos. Além disso, a necessidade de garantir que os direitos dos trabalhadores sejam respeitados em um novo formato de jornada exige uma adaptação das convenções coletivas e acordos de trabalho.

Apesar dos desafios, os benefícios de um modelo de jornada mais equilibrada são claros. A redução da carga horária contínua e o aumento dos períodos de descanso podem contribuir para a melhora da saúde física e mental dos trabalhadores, diminuindo os riscos associados ao excesso de trabalho. Para o trabalhador, a possibilidade de ter mais tempo livre, especialmente aos fins de semana, traz um alívio significativo, melhorando sua qualidade de vida e sua relação com a família e o lazer.

É importante destacar que a mudança na escala 6x1 não se trata apenas de uma questão de saúde, mas também de uma mudança cultural. As novas gerações, muitas vezes mais focadas na qualidade de vida e em experiências pessoais, tendem a valorizar o equilíbrio entre o trabalho e o tempo livre. Isso implica que as empresas que não se adaptarem a essas novas expectativas podem acabar perdendo talentos, já que os trabalhadores buscam ambientes que ofereçam mais flexibilidade e bem-estar.

O fim da escala 6x1 exigirá ajustes na legislação trabalhista brasileira para garantir os direitos dos trabalhadores, como o descanso semanal. Embora a CLT já preveja alternativas de jornada, será necessário revisar o modelo atual. Para as empresas, as mudanças podem trazer desafios econômicos, mas a transição reflete a busca por jornadas mais equilibradas, visando um mercado de trabalho mais humano, produtivo e saudável.

Prefeito eleito de Piracicaba, Helinho Zanatta, visita o HFC Saúde Uma visita em agradecimento pela candidatura

Na última quinta-feira, (14), o HFC Saúde teve a honra de receber a visita do prefeito eleito de Piracicaba, Helinho Zanatta. Durante sua passagem pelo hospital, Zanatta teve a oportunidade de se reunir com a diretoria para expressar sua gratidão.

O presidente do HFC Saúde, José Coral disse que Piracicaba pode continuar contando com um hospital de referência e excelência no atendimento. “O trabalho realizado aqui é essencial para a nossa comunidade”. Essa visita reflete o compromisso da futura gestão em manter um diálogo próximo e construtivo com o HFC Saúde, hospital que atende milhares de pacientes, especialmente aqueles que dependem do Sistema Único de Saúde (SUS).

A presença de Zanatta no HFC Saúde simboliza o reconhecimento do hospital como uma peça essencial no sistema de saúde do muni-



O prefeito eleito de Piracicaba, Helinho Zanatta, junto aos representantes do HFC Saúde

cípio e reforça a parceria entre o setor público e a instituição para

fortalecer o cuidado com a população.

Fotos: Divulgação

Inscrições Abertas CJE Talks reúne histórias de erros e acertos das empreendedoras Luciana Geraldi e Luciana Paula

Fotos: Divulgação



Luciana Geraldi compartilhará sua experiência de mais de 30 anos como fundadora da Nova Era Assessoria Contábil



Luciana Paula atua há mais de 30 anos como comunicadora e é fundadora da Addora Assessoria Mídias e Eventos

“Esse evento foi criado para nos fazer pensar sobre como os erros e as dificuldades podem nos fortalecer, integrando o processo de crescimento. Nesta edição, temos o privilégio de receber duas empresárias brilhantes, Luciana Paula e Luciana Geraldi, que têm histórias de resiliência, de ressignificação pessoal e profissional”

Com a intenção de inspirar empreendedores e compartilhar experiências, o Conselho do Jovem Empresário da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) está com inscrições abertas para seu 4º CJE Talks, no dia 21 de novembro, às 19 horas. O evento – que é gratuito – tem o objetivo de compartilhar vivências do mundo empresarial, incluindo os desafios e a jornada até o sucesso. As convidadas desta edição serão as empresárias Luciana Paula e Luciana Geraldi, reconhecidas em seus campos de atuação por serem exemplos de inovação e superação. Com vagas limitadas, as inscrições podem ser feitas no link da bio da Acipi no Instagram (@acipipiracicaba) ou clicando aqui: <https://conteudo.acipi.com.br/convite-acipi-cje-talksnovembro>

Lucas Ballotta, coordenador do Conselho do Jovem Empresário (CJE) da Acipi, enfatiza a importância do CJE Talks como uma plataforma para refletir sobre os caminhos empresariais. “Esse evento foi criado para nos fazer pensar sobre como os erros e as dificuldades podem nos fortalecer, integrando o processo de crescimento. Nesta edição, temos o privilégio de receber duas empresárias brilhantes, Luciana Paula e Luciana Geraldi, que têm histórias de resiliência, de ressignificação pessoal e profissional”, convida Lucas.

Luciana Paula é um nome de destaque na área de comunicação e eventos. Aos 49 anos, ela acumula uma trajetória de 30 anos de atuação em veículos de mídia de rele-

vância, além de ser a fundadora da Addora Assessoria/Mídias e Eventos. Sua liderança, sua capacidade de transformação e seu envolvimento com projetos sociais são apenas algumas das razões pelas quais sua história será um grande atrativo para os participantes. “A trajetória de Luciana é inspiradora, cheia de superação e fé. Estamos muito empolgados em tê-la no evento”, complementa Lucas.

Luciana Geraldi, referência na área contábil, compartilha sua experiência de mais de 29 anos como fundadora da Nova Era Assessoria Contábil. Sua atuação é marcada pela adoção de soluções inovadoras e sustentáveis, que colocam sua empresa entre as mais reconhecidas no cenário nacional. Além de sua gestão à frente da Nova Era, Luciana atua como mentora e palestrante, orientando outros profissionais a traçarem suas próprias jornadas no mundo dos negócios. “Ela é um exemplo de como a contabilidade pode ser transformadora e trazer impacto positivo”, afirma o coordenador do CJE Acipi.

Serviço:

Evento: 4º CJE Talks

Data: 21 de novembro de 2024

Horário: 19h

Local: Acipi – Associação Comercial e Industrial de Piracicaba

Palestrantes: Luciana Paula (Addora Assessoria/Mídias e Eventos) e Luciana Geraldi (Nova Era Assessoria Contábil)

Inscrições: <https://conteudo.acipi.com.br/convite-acipi-cje-talksnovembro>

8º Encontro de Prematuros e Familiares na Santa Casa de Piracicaba

Evento busca apoiar e informar famílias de bebês prematuros, promovendo troca de experiências e aprendizado sobre cuidados neonatais

Foto: Divulgação



“Esperança e Vida”

A Santa Casa de Piracicaba realiza, entre os dias 25 e 30 de novembro, o 8º Encontro de Prematuros e Familiares, com o tema “Esperança e Vida”. O evento é promovido pela equipe da UTI Neonatal do hospital e visa proporcionar apoio emocional e informações relevantes para famílias que passaram ou estão passando pela experiência de cuidar de um bebê prematuro.

A programação inclui a exibição de vídeos nas redes sociais da Santa Casa, destacando histórias de crianças atendidas na UTI Neonatal. No dia 29 de novembro, acontecerá o Encontro Científico, com início às 14h, onde a fonoaudióloga Kizzy Silva Germano Nascimento de Moraes falará sobre “Aleitamento materno em bebês prematuros”. Às 14h50, o enfermeiro José Janecirio Pincer da Silva Junior apresentará uma palestra on-line sobre “Humanização na jornada do bebê”. Após um coffee break, o fisioterapeuta Diego Ângelo Ferreira Silva discutirá, às 15h45 “O impacto da assistência respiratória na vida de recém-nascido”.

No dia 30 de novembro, será realizado um encontro presencial na área de lazer do hospital, das 8h30 às 12h, reunindo prematuros, familiares e a equipe multidisciplinar. Este momento permitirá que as famílias compartilhem suas histórias, desafios e conquistas, reforçando o sentimento de comunidade. As inscrições para este dia são gratuitas e devem ser feitas em horário comercial pelo e-mail ouvidoria@santacasadepiracicaba.com.br ou pelo WhatsApp (19) 98326 0617.

O pediatra intensivista e coordenador da UTI Neonatal da Santa Casa, Antonio Ananias Filho, destaca que

“este encontro é fundamental para fortalecer o suporte emocional das famílias e compartilhar conhecimentos que podem impactar positivamente a assistência aos bebês prematuros”.

Para a enfermeira coordenadora da UTI Neonatal da Santa Casa, Maiby Marocco Parazzi, “este evento, que já se tornou uma tradição, é uma oportunidade para que as famílias se sintam acolhidas e informadas, promovendo uma rede de apoio essencial durante o processo de cuidados com seus bebês prematuros e ainda a possibilidade de a equipe rever aqueles que passaram pela UTI Neo”.

O evento busca não apenas informar, mas também celebrar as vitórias das famílias, fortalecendo os laços e promovendo melhorias no atendimento neonatal. A equipe multiprofissional da Santa Casa espera receber feedbacks sobre o impacto de seus cuidados, contribuindo para a evolução das práticas na assistência a bebês prematuros.

Bebel não descarta greve dos professores contra o corte de R\$ 10 bi da educação

Parlamentar pretende ir à Justiça contra PEC aprovada pela Alesp

Fotos: Divulgação



Logo após encerrada a votação, Bebel é recebida por estudantes, professores e lideranças de movimentos sociais, que deixaram claro que continuarão lutando contra o corte de recursos da educação



Da tribuna da Alesp, Bebel lamentou a aprovação da PEC e deixou claro que continuará lutando contra o corte de recursos da educação

Vanderlei Zampaulo

A segunda presidenta da Apeoesp, a deputada estadual Professora Bebel (PT) não descarta greve dos professores e demais profissionais da educação contra o corte anual de pelo menos R\$ 10 bilhões da educação, assim como ir à Justiça. A possibilidade foi apontada pela deputada na noite desta última quarta-feira, 13 de novembro, da tribuna da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, logo após a Casa ter aprovado, com 60 votos favoráveis e 24 contrários a PEC09/2023, do governador do Estado de São Paulo, Tarcísio de Freitas, que altera a Constituição Estadual, reduzindo de 30% para 25% o percentual a ser investido na educação pública estadual.

O corte de recursos proposto pelo governador Tarcísio de Freitas, conforme Bebel, irá atingir toda educação estadual, desde o ensino fundamental até a pós-graduação. "Estou indignada! Hoje vivemos mais uma página vergonhosa na história da Assembleia Legislativa de São Paulo. Sessenta deputados da base de apoio do governador neoliberal de extrema direita Tarcísio de Freitas, (entre eles os piracicabanos Alex Madureira, PL, e Helinho Zanatta, PSD), aprovaram

em primeiro turno o confisco de R\$ 10 bilhões da educação pública paulista. (O governo precisava de pelo menos 57 votos). Não vamos desistir! Continuamos na luta e vamos até o fim, juntamente com todos os profissionais da educação, com os estudantes, como os movimentos sociais, mobilizados em todos os espaços. E iremos recorrer, evidentemente, ao poder judiciário contra esse ataque à escola pública e aos direitos educacionais de nossas crianças e jovens", escreveu em suas redes sociais.

Ainda, indignada, a Professora Bebel continuou: "Sim, vamos construir a greve das professoras e dos professores, contra o autoritarismo deste governo, assédio moral, empobrecimento do currículo, redução de verbas, desvalorização profissional, militarização, mercantilização, escolas cívico-militares e tantos outros ataques".

Para ela, os deputados que votaram "nessa vergonha" pagarão um preço, assim como pagaram muitos daqueles que aprovaram o confisco salarial de aposentados e pensionistas e tiveram que voltar atrás no final de 2022. "Alguns não conseguiram a reeleição. Derrotaremos Tarcísio de Freitas nas ruas e nas urnas, porque nossa

luta não para".

Bebel também ocupou a tribuna para pedir aos estudantes e professores que "não joguem a toalha". "Teremos ainda seis

horas de discussão e a votação em segundo turno. Nossa mobilização será dentro da Alesp e em todo o estado de São Paulo. Barramos a implantação das es-

colas cívico-militares e podemos também barrar mais esse ataque à educação pelo governador Tarcísio e seu secretário Renato Feder", concluiu.



Grande número de estudantes acompanhou a votação da PEC que irá retirar mais de R\$ 10 bilhões anuais da educação pública estadual

Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo					
Relatório de Votação Nominal					
PEC 09/23 SALVO EMENDA 1º TURNO					
59ª Sessão Extraordinária de 13/11/2024 às 18:11:00					
Parlamentar	Partido	Voto	Parlamentar	Partido	Voto
ANA CAROLINA BERRA	FED PSDB	Obstrução	BRUNO ZAMBELLI	PL	Sim
ANA LUCY FERREIRAS	FED PSDB	Sim	CARLOS GUSTAVO	PL	Licenciado
SARROS MUNHOZ	FED PSDB	Sim	CONTE LOPES	PL	Sim
WILMA PEREIRA	FED PSDB	Sim	FRANK FERRAZ	PL	Sim
CARLA AN PEREIRA	FED PSDB	Sim	FRANCISCA BRACCIOLA	PL	Sim
CARLA S. MORGADO	FED PSDB	Sim	FABIANA BOLDIARIANO	PL	Licenciado
MARCELI RAIANA	FED PSDB	Sim	GE. DINIZ	PL	Sim
MARINA LUCIA AMARY	FED PSDB	Sim	LUCAS BOVE	PL	Sim
MARINO BRAGALATO	FED PSDB	Sim	MALINI BRUNCA	PL	Sim
RAFA ZIMBALDI	FED PSDB	Sim	MARCOS DAMASIO	PL	Sim
WILSON MACHADO	FED PSDB	Sim	PAULO MAMBRINI	PL	Sim
WILSON CAMARINHA	FED PSDB	Sim	RICARDO MADEIRA	PL	Sim
LEONARDO GONCALVES	FED PSDB	Não	RODRIGO MORAES	PL	Sim
EDIANE MARIA	FED PSDB	Não	TENENTE COMBERA	PL	Sim
JU H. HIRSHFELD	FED PSDB	Não	TIRANO ALBUQUERQUE	PL	Sim
MARINA NETI DE	FED PSDB	Não	OSBERT CAMPEL	PODEMOS	Sim
MONICA PRETAS	FED PSDB	Não	DR. EDUARDO NOBREISA	PODEMOS	Sim
RAFAEL R. FERREIRA	FED PSDB	Não	GERALDO PEREIRA	PODEMOS	Sim
ANA FERUGINE	FED PT/PC	Não	RICARDO FRANCA	PODEMOS	Sim
MITHA SAHAY	FED PT/PC	Não	CARLOS DE MOURA	PROGRESSO	Sim
SÔNIA TO	FED PT/PC	Não	DELEGADO OLIM	PROGRESSO	Sim
JOSÉ MARINHO CARMO	FED PT/PC	Não	FRANCISCA ADRIANA	PROGRESSO	Sim
EDUARDO SUPICZY	FED PT/PC	Licenciado	ANDREA WERNER	PSB	Não
PAULO DE MOURA	FED PT/PC	Não	PAULO FRANCIA	PSB	Não
ENZO TATTO	FED PT/PC	Não	VALDOMIRO LOPES	PSB	Sim
LEITE BRANCO	FED PT/PC	Obstrução	WILSON ZANATTA	PSD	Sim
VIVIANE MARIANO	FED PT/PC	Não	MARTA FERREIRA	PSD	Obstrução
LUZ FERNANDES	FED PT/PC	Não	OSÉAS DE MOURA	PSD	Sim
MARCIA LIA	FED PT/PC	Licenciado	PAULO CORRÊA JR	PSD	Sim
MARCO	FED PT/PC	Não	RAFAEL SILVA	PSD	Sim
PAULO FERREIRA	FED PT/PC	Não	ALTAR MORAES	REPUBLICA	Sim
PROF BEBEL	FED PT/PC	Não	DANIL CAMPETTI	REPUBLICA	Sim
WILSON	FED PT/PC	Não	ETIENNE MACEDO	REPUBLICA	Sim
RÔMULO FERNANDES	FED PT/PC	Não	GUACI SAITTO	REPUBLICA	Sim
WILSON FERREIRA	FED PT/PC	Não	JOSÉ WILSON	REPUBLICA	Sim
TEOMILO BARBA	FED PT/PC	Não	SEBASTIÃO SANTOS	REPUBLICA	Sim
THANARA YARA	FED PT/PC	Não	TONY APREINHADO	REPUBLICA	Sim
JTAMAR BORGES	MDB	Obstrução	VITÃO DO CACHORRO	REPUBLICA	Sim
JOSÉ CARLOS	MDB	Sim	ÁTLA JACOMISSI	UNIÃO BRÁ	Sim
LEONARDO SANTOS	MDB	Sim	ANDRÉ AUGUSTO	UNIÃO BRÁ	Sim
RODRIGO SANTOS	MDB	Sim	DR. ELTON	UNIÃO BRÁ	Sim
JOSÉ CARLOS MOURA	MDB	Sim	FRANK CHIFFIN	UNIÃO BRÁ	Sim
MARCO NAKASHIMA	PDT	—	FELIPE FRANCO	UNIÃO BRÁ	Sim
ALBERTO FERREIRA	PL	Licenciado	GUSTO ZAPARLA	UNIÃO BRÁ	Sim
ALEX MADUREIRA	PL	Sim	MARLTON LEITE FERREIRA	UNIÃO BRÁ	Sim
ANDRÉ BERNARDI	PL	Sim	RAFAEL SARAVIA	UNIÃO BRÁ	Sim
P. ANDRÉ DO PRADO	PL	Sim	SOLANGE FREITAS	UNIÃO BRÁ	Sim

Votos Sim	60	Aprovado	PARTIDOS EM OBSTRUÇÃO FED PSDB/CIDADANIA, FED PT/PC DO B, PL, UNIÃO BRASIL, PSD, FED PSOL/REDE, PSB, PODEMOS, MDB, REPUBLICANOS
Votos Não	24		
Abstencão	0		
Em Branco	0		
Total	84		

Mapa de votação da Alesp mostra o voto contrário à PEC da deputada Professora Bebel e favoráveis dos deputados piracicabanos Alex Madureira e Helinho Zanatta ao corte de verbas da educação

Caixa anuncia mudança em regras de financiamento de imóveis

Mudanças são válidas a partir de novembro e aplicam-se a futuros financiamentos

Em 1º de novembro entraram em vigor algumas mudanças para os mutuários que financiam imóveis pela Caixa Econômica Federal, sendo necessário, agora, pagar uma entrada maior e financiar um percentual mais baixo do imóvel. As restrições para a concessão de crédito para imóveis pelo Sistema Brasileiro de Poupança e Empréstimo (SBPE), que financia imóveis com recursos da caderneta de poupança.

A Frias Neto Consultoria de Imóveis explica todas as regras e o impacto destas mudanças caso você deseje se programar para financiar um imóvel.

O valor máximo de avaliação dos imóveis pelo SBPE será limitado a R\$ 1,5 milhão em todas as modalidades do sistema. Atualmente, o crédito pelo Sistema Financeiro da Habitação (SFH), com juros mais baixos, é restrito a imóveis de R\$ 1,5 milhão, mas as linhas do Sistema Financeiro Imobiliário (SFI) não têm teto de valor do imóvel.

Segundo o divulgado pela Caixa, as mudanças se aplicam apenas a financiamentos futuros e não afetarão as unidades habitacionais de empreendimentos financiados pelo banco. No caso em que o banco finan-

cia diretamente a construção, as condições serão mantidas, concentrando 70% do financiamento imobiliário brasileiro e 48,3% das contratações do SBPE.

Em nota, o banco justificou as restrições porque a carteira de crédito habitacional do banco deve superar o orçamento aprovado para 2024. Até setembro, a Caixa concedeu R\$ 175 bilhões de crédito imobiliário, alta de 28,6% em relação ao mesmo período do ano passado. Ao todo, foram 627 mil financiamentos de imóveis.

O aperto na concessão de crédito habitacional decorre do maior volume de saques na caderneta de poupança e das maiores restrições para as Letras de Crédito Imobiliário (LCI), aprovado no início do ano. Caso não limitasse o crédito, a Caixa teria de aumentar os juros.

Segundo o Banco Central (BC), a caderneta de poupança registrou o maior volume de saques líquidos do ano em setembro, com os correntistas retirando R\$ 7,1 bilhões a mais do que depositaram. Esse também foi o terceiro mês seguido de retiradas. Outro fator que contribuiu para a limitação do crédito foi o aumento da demanda pelas

linhas da Caixa, em meio à elevação das taxas nos bancos privados. Ainda não está claro se as mudanças serão revertidas em 2025, quando o banco tiver novo orçamento para crédito habitacional, ou se parte das medidas se tornarão definitivas no próximo ano.

Atualmente, além de uma equipe para análise de crédito e uma equipe jurídica, a Frias Neto conta com mais de 100 corretores especialistas associados para ajudar cada cliente a conquistar o imóvel ideal. Para investir em uma negociação assertiva e segura, **consulte um especialista Frias Neto.**



O aperto na concessão de crédito habitacional decorre do maior volume de saques na caderneta de poupança e das maiores restrições para as Letras de Crédito Imobiliário (LCI)

Que tal adquirir um: **CONSÓRCIO!**

Ou melhor **CONSÓRCIO** ainda, um: **CONTEMPLADO**

Trabalhamos com as principais operadoras do mercado!



*consulte condições

FIQUEI INTERESSADO E QUERO SABER MAIS

(19) 3447-2000



Grupo **Planalseg**
Corretora de Seguros

O SEGURO SEGURO!

planalsegcorretora.com.br

Av. 31 de Março, 144
Paulicéia - Piracicaba /SP

www.fugescon.com.br

FQ CONTABILIDADE SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS

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

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

Novo Hyundai CRETA é eleito melhor SUV do país no prêmio CAR Awards Brasil 2025

Promovido desde 2009 pela revista CAR Magazine, prêmio chega a sua décima quinta edição



Fotos: Divulgação

Novo Hyundai CRETA é eleito melhor SUV do país no prêmio Car Awards Brasil 2025

“O CRETA há tempos já é um dos veículos favoritos do brasileiro, e tem tudo para melhorar sua participação de mercado. Argumentos não faltam para isso: um interior totalmente reprojetoado, com sensação de amplitude e modernidade...”

O Novo Hyundai CRETA, em sua versão de topo Ultimate, foi o grande vencedor da categoria “Melhor SUV Nacional” do prêmio CAR Awards Brasil 2025, promovido pela revista CAR Magazine Brasil. O modelo, lançado no último mês de outubro, se destacou na opinião dos editores da publicação por seu design totalmente renovado, pacote completo de itens de segurança e conforto, alto nível de tecnologia embarcada e o motor 1.6 turbo de 193 cv, o mais potente entre todos os SUVs compactos disponíveis no mercado brasileiro.

“O Hyundai Creta foi o veículo mais vendido do varejo nacional entre todas as categorias no ano passado. São vendas da nossa rede de concessionárias para o consumidor, excluindo aqueles lotes negociados com empresas de frota ou locação. Isso mostra o quanto esse modelo agrada o

cliente final. Este ano, seguimos na liderança no acumulado desses 10 meses, contando agora com uma profunda atualização de visual, equipamentos e motorização, que vai consolidar ainda mais a posição de destaque do Creta entre os SUVs nacionais”, comenta Angel Martinez, vice-presidente de Vendas da Hyundai Motor Brasil.

Realizado anualmente pela revista especializada CAR Magazine, o Car Awards Brasil chegou a sua 15ª edição. Desde 2009, a publicação avalia os veículos disponíveis ao cliente brasileiro sob os seguintes critérios: veículos lançados desde o final do ano anterior até a data do anúncio dos vencedores, relevância do novo modelo no mercado, custo-benefício, sustentabilidade, inovação e design. Nesta edição, que indica as melhores opções de compra para o ano de 2025, a premiação destacou

sobre o Novo Hyundai CRETA Ultimate “um design otimizado e um motor que tornou ainda mais prazerosa a experiência de dirigir”.

“O CRETA há tempos já é um dos veículos favoritos do brasileiro, e tem tudo para melhorar sua participação de mercado. Argumentos não faltam para isso: um interior totalmente reprojetoado, com sensação de amplitude e modernidade; um pacote completo de itens de segurança e um surpreendente motor com 193 cavalos de potência que entrega alta performance sem perder suas características de SUV urbano. O novo design tende a ser o ponto de convencimento final para os que ainda não estavam confortáveis com o desenho anterior”, aponta Caio Moraes, Diretor de Redação da CAR Magazine.

Novo Hyundai CRETA está disponível em cinco versões

A nova geração do SUV Hyundai CRETA renovou por completo seu visual externo e interno, atualizou sua motorização e oferece ainda mais recursos de conforto e tecnologia ao condutor. O modelo está disponível em cinco versões em toda a rede de concessionárias Hyundai no Brasil: Comfort, Limited e Platinum, com motor 1.0 turbo GDI, de 120 cv de potência e 17,5 kgf.m de torque, N Line, com o mesmo motor, ajustes na suspensão e visual mais esportivo, e a Ultimate, com motor 1.6 turbo GDI, de 193 cv de potência e 27,0 kgf.m de torque, o mais potente da categoria.

Para obter informações sobre todos os modelos Hyundai, consultar a lista completa de concessionárias e encontrar a loja mais próxima, acesse:

hyundai.com.br



RIVANA
PADARIA DELICATESSEN
— Desde 1997 —

ESTAMOS CONTRATANDO
BALCONISTA COM EXPERIÊNCIA

CONTATO: (19) 97162-6148

3422-0806 | AV INDEPENDÊNCIA 1283
@PADARIA.RIVANA | PADARIA RIVANA

JP NEWS
Piracicaba | 99,5

Em PIRACICABA
Sintonize
99,5 Mhz

OUÇA A MELHOR
PROGRAMAÇÃO de
NOTÍCIAS NO SEU
CELULAR

Baixe agora mesmo o APP da
JOVEM PAN NEWS PIRACICABA

DISPONÍVEL NO Google Play | Disponível na App Store

@PODXVPIRA

UM PODCAST FEITO POR XVZISTAS PRA FALAR DO XV.
INSCREVA-SE EM NOSSO CANAL DO YOUTUBE.

LIVE
SEGUNDAS-FERAS AS 19H

ACESSE NAS REDES

Fotos: Divulgação

Radialista Vitor Prates lança livro sobre os 110 anos do XV de Piracicaba

Adolpho Queiroz

O fotógrafo, radialista e conselheiro do XV de Piracicaba, Vitor Prates, idealizador da Rádio Piracicaba (www.radiopiracicaba.com.br) há 3 anos, e que atua nos meios de comunicação em Piracicaba há mais de 10 anos, vai lançar neste mês de novembro seu primeiro livro com o título "Destemido e Valente - 1913-2023".

O livro vem sendo desenvolvido por Prates há cerca de três anos, trazendo a história dos 110 anos do E.C. XV de Novembro de Piracicaba desde sua fundação em 15 de novembro de 1913, até o ano de 2023. São 252 páginas contendo fotos, curiosidades, estatísticas e uma linha do tempo com fatos marcantes do clube nesse período. A obra também traz relatos da história de ex-jogadores que brilharam com a tradicional camisa zebra. O autor explica que durante a pandemia o seu sonho de escrever sobre o XV ficou mais próximo da realidade. "Está sendo uma experiência única, um sonho. Foram muitos anos de pesquisa, principalmente durante a pandemia quando me deduzi sobre o projeto que foi ganhando forma até chegar ao resultado atual", destaca Prates. "Recebi muito apoio da minha família e consegui a confiança de empresas que estão apostando nesse resultado junto comigo e patrocinando toda a produção", explica o autor. O livro "Destemido e Valente" está sendo lançado com o selo da Editora Sônia Piacentini LTDA e será comercializado pelo preço de R\$ 80,00.

O lançamento está marcado para o dia 18 de novembro (segunda-feira), às 19h30, na Acipi - Associação Comercial e Industrial de Piracicaba (Rua Prudente de Moraes, 463, Centro) para amigos e convidados.

Histórico

Vitor Prates nasceu no dia 16 de abril de 1984 em Piracicaba. Formou-se em Comunicação Social Rádio e TV na Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba) em 2005. Atuou na Rádio Difusora de Piracicaba, faz parte da equipe de esportes da Rádio Educadora AM Piracicaba e atua como voluntário na Rádio Educativa FM Piracicaba (105,9 FM) diariamente com notícias dos esportes. Prates também é fotógrafo, gosta de registrar as paisagens de Piracicaba, tendo vários de seus trabalhos selecionados em concursos e murais da cidade, além de fotografar eventos esportivos.

Patrocinadores: Acipi, Unimed Piracicaba, Faculdade Pecege, Coplacana, Acesso - Administração de Condomínios, Colégio Atlântico, Construcione, Neder Especial, A Cigana ao Zequita, Cristóvão Colombo, Audtec - Gestão Contábil, Tietz



Vitor Prates



Anuar Kraide, também autor do hino do XV

Mineração, Saara Mineração, Grupo Bom Jesus, Anjos do Lar, Honda Aversa e Simespi.

Apoio: XV de Piracicaba, Instituto Histórico e Geográfico de Piracicaba e X-Pan Coffee Foods



Capa do Livro



Jorge Chaddad



PORTAL NOVA 15
PIRACICABA

CAFÉ CO DORFO
VEREADOR

Adolpho Queiroz

21/11/2024
18 HRS

Rafael Boer

Portal Nova 15

Proibição do uso de celular em escolas. Por que é importante?



Luciana Brites, Mestre e Doutoranda em Distúrbios do Desenvolvimento

A Comissão de Educação da Câmara dos Deputados aprovou, no dia 30 de outubro de 2024, um projeto que proíbe o uso de aparelhos eletrônicos nas escolas públicas e privadas. Inúmeros trabalhos científicos falam que o uso do celular está tendo um impacto importante no desenvolvimento das nossas crianças. Isso tem impacto muito relevante, pois uma criança passa 200 dias letivos numa escola e no mínimo quatro horas por dia.

Todas as pesquisas neurocientíficas são a favor dessa medida, pois a criança poderá se envolver mais com os ou-

tros e trabalhar habilidades que estão sendo deixadas de lado. Há habilidades e competências no boom do desenvolvimento, os pontos sensíveis do desenvolvimento, por exemplo, que acontecem justamente na educação infantil e no fundamental. Então, precisamos preservar o cérebro e o desenvolvimento cognitivo, desenvolvimento emocional e o aprimoramento em todas as áreas.

É fundamental os pais se prepararem. Aliás, isso é um ponto de reflexão para os próprios responsáveis. Porque, às vezes, há pais que acabam colocando na tecnologia uma

dependência extremamente excessiva. E acabam pormenorizando as relações sociais que eles precisam desenvolver com os filhos.

Estamos vendo crianças com problemas e atrasos de linguagem. Ou que não têm transtorno, mas que acabam desenvolvendo déficits de linguagem, déficits de habilidades sociais, além de ficarem mais ansiosas. Nossas crianças estão adoecendo por conta da tecnologia. Não podemos negar que a tecnologia é muito boa e importante, mas ela não pode ter a dimensão que está tendo numa época tão importante quanto o desenvolvimento.

Por exemplo, desde 2018 já se têm pesquisas mostrando que na Inglaterra as crianças estão com dificuldade de segurar no lápis e habilidades básicas como escovar dentes. Isso se dá por não utilizarem as mãos, não utilizarem outras habilidades motoras. Elas estão perdendo essas funções e diminuindo as habilidades por conta dos aparelhos eletrônicos, como smartphones e tablets. A tecnologia é muito boa e pode ser uma grande aliada, mas ela tem que ser mediada. Mediada por quem? Pelos pais, pela família. Os pais também devem ficar atentos aos sinais de agressividade. Se eles acontecem, já

mostra uma dependência. A escola é um momento extremamente relevante onde a criança, além de aprender, desenvolve várias habilidades e competências, pois o cérebro é muito plástico.

Inclusive, o projeto de lei fala algo muito importante, ele proíbe o porte. Já há pesquisas que mostram que o simples fato de termos o porte do celular, ele já é uma atividade que pode provocar distração. Por exemplo, uma criança de cinco ou de seis anos vai ter essa dificuldade em se autorregular e saber se agora pode ou agora não pode mexer. Não há malefícios, somente benefícios.

WORKSHOP

REALIZAÇÃO:



APOIO:



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E EDUCAÇÃO PARA O SÉCULO XXI

Oportunidades e Desafios na Formação de Cidadãos Digitais

Descubra as oportunidades que Inteligência Artificial oferece para o aprendizado das novas gerações, além dos desafios que surgem com sua presença crescente!

com **Julio Cesar Pereira**

Bacharel em Ciência e Tecnologia e Engenheiro em Instrumentação, Automação e Robótica pela UFABC. Especialista em Educação Tecnológica e Maker, e formador de professores.

23/11, às 9h30, no Colégio PoliBrasil

CLIQUE AQUI PARA SE INSCREVER!



Especialista revela o impacto da eleição de Donald Trump nos investimentos internacionais

Apesar das oscilações que uma transição de governo pode gerar, a perspectiva é de conservar políticas econômicas e o conselho é manter as aplicações

Foto: Banco de Imagem

A eleição de Donald Trump como presidente dos Estados Unidos marca um retorno às políticas econômicas conservadoras. Com uma plataforma voltada ao estímulo do setor privado e à redução de impostos, especialmente para grandes empresas, o governo Trump promete priorizar setores tradicionais da economia americana, como combustíveis fósseis e defesa. Para investidores brasileiros com alocações no exterior, especialistas indicam que manter ativos em dólar pode ser uma estratégia resiliente diante das oscilações políticas.

A perspectiva de Trump de retomar políticas fiscais que incentivem o crescimento econômico, como a continuidade dos cortes de impostos corporativos, pode impulsionar o mercado americano, gerando um ambiente propício para investimentos. Em paralelo, a postura protecionista de Trump, com tarifas mais altas para importações, principalmente da China, e o fortalecimento do mercado interno, tem potencial para sustentar o crescimento das organizações americanas, em particular as pequenas e médias empresas.

De acordo com Caio Mastrodomenico, consultor financeiro e autor do livro "Me Formei Médico e não Empresário - E Agora?", independentemente do contexto político, manter uma parcela do patrimônio dolarizado é uma boa estratégia para o investidor brasileiro, especialmente considerando o potencial de crescimento dos ativos americanos no longo prazo. "Os investidores devem manter o foco na diversificação e na gestão equilibrada dos seus portfólios



O governo Trump promete priorizar setores tradicionais da economia americana, como combustíveis fósseis e defesa

internacionais", completa.

Resultado da eleição já traz consequências

Com a vitória de Trump, o S&P 500 teve uma alta histórica de 2,5%, impulsionado pela expectativa de políticas econômicas pró-crescimento. As ações de pequenas empresas subiram ainda mais. No entanto, especialistas recomendam cautela para quem atua em setores que podem sofrer pressão, como o de tecnologia verde e veículos elétricos,

que podem ser diretamente impactados pela agenda de Trump.

As projeções de corte adicional nas taxas de impostos de empresas, com possibilidade de reduzir os atuais 21% para 20% ou até 15%, configuram um estímulo direto ao setor empresarial. Analistas do Banco Inter estimam que esses cortes possam gerar uma economia de até US\$ 4 trilhões aos contribuintes ao longo da próxima década. Além disso, o

aumento dos rendimentos dos títulos americanos e a valorização do dólar indicam uma resposta positiva do mercado financeiro à eleição, mas também trazem possíveis riscos de volatilidade, principalmente em setores mais sensíveis às mudanças tributárias e comerciais.

"Com um cenário conhecido como 'Onda Vermelha', em que o partido republicano controla a presidência e o Congresso, os dados históricos mostram que o

mercado tende a responder positivamente, com um aumento médio anual do S&P 500 de 12,9% sob governos republicanos, impulsionando as expectativas dos investidores", explica. Para os brasileiros que acompanham de perto a economia global, a eleição de Trump sugere a continuidade de um ambiente de políticas pró-negócios nos Estados Unidos, reforçando a recomendação de manter investimentos dolarizados e diversificados.

ESTÁGIO EM ARQUITETURA
tempo: 1/2 período

cursando 3 ou 4 ano de arquitetura e urbanismo

com domínio em autocad, sketchup e renderização ser proativo

contato whatsapp 19 996798454

angelis ARQUITETURA

ESTÁ PRECISANDO DE DEDETIZAÇÃO?

LIGUE AGORA!

(19) 99831-7063

multi APAFLAR



Grupo BOM JESUS
Assistência Funeral

Atendimento 24h
(19) 3422-7617

Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.

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

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

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

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

www.bomjesuspiracicaba.com.br

SRA. NELY RODRIGUES DA SILVA ALIER, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Luiz Alier. Era filha do Sr. Antonio Rodrigues da Silva e da Sra. Maria Elisa das Dores, falecidos. Deixa os filhos: Sergio Rodrigues Alier, Edson Rodrigues Alier casado com Roseli Soares, Rosely Rodrigues Alier Bortoletto casada com Antonio Israel Bortoletto. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala C, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. GERMANO RIGHI - Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 87 anos de idade e era viúvo da Sra. Maria Helena Boaretto Righi. Era filho do Sr. Sylvio Righi e da Sra. Avelina Chiquito Righi, falecidos. Deixa os filhos: Roselene Maria Righi Bonatto casada com William Jose Bonatto, Miriam Boaretto Righi casada com Itamar Cipriano de Carvalho, Reginaldo Boaretto Righi casado com Marisa Rosângela Piedade, Gislaíne Boaretto Righi Alcarde casada com Aristeu Alcarde e Neiva Boaretto Righi Fedrigo casada com Cristiano Fedrigo. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 06, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. RUBENS MARTINS (RUBÃO MECANICO) - Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era casado com a Sra. Neusa de Arruda Sérgio Martins. Era filho do Sr. Sebastião Martins e da Sra. Guiomar de Moraes Martins, falecidos. Deixa os filhos: Ronaldo Sérgio Martins casado com Ligia Martins, Priscila Maria Sergio Martins e Renata Cristina Sergio Martins. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 04, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. OSVALDO FAUSTINO DE MORAIS - Faleceu dia 09pp na cidade de Rio das Pedras, aos 82 anos de idade e era viúvo da Sra. Dalvina Oliveira de Moraes. Era filho do Sr. Jose Faustino e da Sra. Lazara Lucia, falecidos. Deixa os filhos: Ademir Nunes de Moraes e Katia Oliveira de Moraes. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala - 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SIDINEIA ZILDA DA SILVA SANTOS, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 55 anos de idade e era casada com o Sr. Jose Roberto do nascimento. Era filha do Sr. Jose Antonio da Silva e da Sra. Aparecida Marques da Silva, falecidos. Deixa os filhos: Lilian Cristiane dos Santos, Daiane Aparecida dos Santos, Vitor Ismael dos Santos e Thayna Fernanda dos Santos. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp as 16:45 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 02, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ APARECIDO DOS SANTOS - TAUBATÉ, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Isabel Neres dos Santos. Era filho do Sr. Jose dos Santos e da Sra. Maria Aparecida dos Santos, falecidos. Deixa os filhos: Silvia, Flavia, Lilian, Jose Alberto, Janaina e Raquel. Deixa netos, demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 10pp na Sala Safira no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 07:30hs até as 13:00hs, em seguida ocorreu a Cerimônia de homenagens póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. A família e amigos enlutados os sentimentos do GRUPO BOM JESUS FUNERAIS.

SRA. IMACULADA APARECIDA CARBONI GOMES, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade e era casada com o Sr. José Jurandir Gomes. Era filha do Sr. Luiz Carboni e da Sra. Helena Pagotto Carboni, falecidos. Deixa os filhos: Thiago Felipe Carboni Gomes, Priscila Carboni Go-

mes casada com Rodrigo Augusto Pettan. Deixa o neto: Kauã Mendes Carboni e demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp as 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO DYONISIO SANTINI, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 87 anos de idade e era casado com a Sra. Irene Rodrigues Santini. Era filho dos finados Sr. Henrique Santini e da Sra. Maria Passieno. Deixou os filhos: Luis Antonio Santini casado com Ivone da Cunha Santini; Luzia Aparecida Santini; Carlos Augusto Santini casado com Lucia Cristina Santini. Deixa ainda 07 netos, 04 bisnetos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 10pp as 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 04, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE FRANCISCO DOS SANTOS, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era viúvo da Sra. Josefa Rosa dos Santos. Era filho da Sra. Sebastiana Maria dos Santos, falecida. Deixa dois filhos: Osvaldo dos Santos (falecido), Nelson dos Santos (falecido), Maria Ferreira Vaz, Maria de Lurdes Rosa dos Santos, Aparecido Francisco dos Santos, Reni Rosa dos Santos, Wilson Francisco dos Santos, Francisco Alves dos Santos, Luana dos Santos. Deixa genros, noras, netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LEONOR LOPES CAVALHEIRO, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era viúva do Sr. Salvador Cavalheiro. Era filha do Sr. Emilio Lopes e da Sra. Irene Sívior, falecidos. Deixa os filhos: Magali Lopes Cavalheiro Correa casada Sergio Roberto Correa, Amarildo Lopes Cavalheiro viúvo de Celia Regina Cavalheiro, Maria Antonia Cavalheiro Ferraz. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ INACIO OLIVEIRA, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era viúvo em 1ª núpcia da Sra. Rosa Luzia Soares de Oliveira e casado em 2ª núpcia com a Sra. Adriana Regina Martins de Oliveira. Era filho do Sr. Benedito Antonio de Oliveira e da Sra. Maria do Carmo Oliveira, falecidos. Deixa os filhos: Reginaldo Luis Oliveira, Renato Oliveira, Rosana Paula Oliveira. Deixa noras, genros, netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 09:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA JURACI ZANINI ORIANI, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era casada com o Sr. José Oriani Netto. Era filha dos finados Sr. Jeronimo Zanin e da Sra. Lúcia Rossi Zanin. Deixa os filhos: Luís Cesar Oriani, José Antônio Oriani. Deixa noras, netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério de Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE LISI, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 80 anos de idade e era casado com a Sra. Eulina Maria Biachim Lisi. Era filho do Sr. Paschoal Lisi e da Sra. Thereza Frascetto Lisi, falecidos. Deixa os filhos: Eduardo José Lisi e Adriana Paula Lisi. Deixa nora, neto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Salinho, seguindo para o Cemitério Municipal de Salinho. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOÃO CEREGATTO - Faleceu dia 10pp na cidade de Rio das Pedras, aos 91 anos

de idade. Era filho do Sr. João Ceregatto e da Sra. Eugenia Zoletti, falecidos. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras - Sala - 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ANTONIETTA DE GASPERI CAMARGO - Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 88 anos de idade e era viúva do Sr. Mario de Camargo. Era filha do Sr. Antonio de Gasperi e da Sra. Sebastiana Moyses, falecidos. Deixa os filhos: Maria Aparecida de Camargo Takaki, Antonio Celso de Camargo casado com Elaine Regina dos Santos Camargo, Jose Mauro de Camargo casado com Diva Aparecida Fernandes Camargo e Cleusa Cristina de Camargo casada com Nildon Calazans de Camargo. Deixa netos, bisneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 01, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARINA GUARDIA RAMOS, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade. Era filha do Sr. Miguel Guardia Idalgo e da Sra. Maria Ramos Guardia, falecidos. Deixa os filhos: Evelyn Guardia de Souza Rocha casada com Ronaldo Cardoso da Rocha, Wagner Guardia de Souza e Wilson Guardia de Souza. Deixa neta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ADELIS TAVARES CARDOSO, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade e era casada com o Sr. Jeremias Alves Cardoso. Era filha do Sr. Arnelindo Tavares e da Sra. Marina Magrini Tavares, falecidos. Deixa as filhas: Ana Lucia Nunes e Juliana Ap. Nunes casada com Juliano Gonzalez. Deixa 2 netos, 1 bisneta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 14:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório no Parque da Ressurreição - Sala C, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ALZIRA BARBETA RIBEIRO, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era viúva do Sr. Altino Rodrigues Ribeiro. Era filha do Sr. Antonio Barbeta e da Sra. Joanna da Silva Barbeta, falecidos. Deixa os filhos: Simone casada com Devair, Daniel casado com Elisângela, Alessandra - falecida. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA APARECIDA FESSEL TONIN, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era casada com o Sr. Euclides Tonin. Era filha do Sr. Mario Fessel e da Sra. Romilda Spoladore Fessel, falecidos. Deixa os filhos: Marcio Willians Tonin casado com Luciana Ap. Gil Tonin, Elisabete Cristina Tonin. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ARMANDO EDUARDO FURONI, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 67 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Rute Correa Furoni. Era filho dos finados Sr. João Furoni e da Sra. Angelina Martin Furoni. Deixou a filha: Larissa Furoni. Deixa ainda demais familiares e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 15:00 hs, saindo a urna mortuária do velório do cemitério Parque da Ressurreição - Sala B, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

PSICÓLOGA PEDRILHA DE GOES BAGGI, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era casada com o Sr. Antonio Baggi Junior. Era filha do Sr. Alcindo de Goes, falecido e Sra. Apareci-

da Maria de Souza Goes. Deixou os filhos: Renata de Goes Baggi Arruda casada com Edson Aparecido de Arruda; Ronaldo de Goes Baggi casado com Nubia Regina Majoli de Lima. Deixou os irmãos: Mario Fernando de Goes, e Maria Helena de Goes Campello. Deixa ainda netos: Marina, Enzo, Davi e Luca, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUCIO FLÁVIO MALAGOLINI DE JESUS, Faleceu dia 10pp na cidade de Cascavel - PR, aos 40 anos de idade e era filho do Sr. Benedito Gonçalves Mendes de Jesus e da Sra. Lucia Aparecida Malagolini de Jesus. Deixa os filhos: Kaua Mateus e Lucio Flavio. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. RICARDO ZOTELLI, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 39 anos de idade e era casado com a Sra. Patricia Bertazoni. Era filho do Sr. Geraldo Vanderley Zotelli e da Sra. Maria da Gloria Santos Paes Zotelli. Deixa os filhos: Kaua Rodrigo Zotelli, Nicolas Zotelli. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Salinho, seguindo em auto-fúnebre para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ MARCELLO, Faleceu dia 12pp na cidade de Socorro, aos 89 anos de idade e era casado com a Sra. Bosike Gulgas Marcello. Era filho do Sr. Accacio Marcello e da Sra. Maria Moraes Marcello, falecidos. Deixa os filhos: José Roberto Marcello casado com Eliana G. Marcello e Vera Maria Marcello Ribeiro casada com Luiz Antonio Ribeiro. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 13pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Safira das 08:00 as 17:00 horas, onde também houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. MANOEL PINHEIRO DOS SANTOS, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era viúvo da Sra. Maria Lucia Martins dos Santos. Era filho do Antonio Pinheiro dos Santos e da Sra. Alvina Coelho dos Santos, falecidos. Deixa a filha: Eniceia Aparecida dos Santos casada com Antonio Rodrigues das Neves. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp as 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Parque da Ressurreição - Sala B, seguindo em auto-fúnebre para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ ROBERTO VESSANI - Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade e era casado com a Sra. Léila Sodéro Ferrari Vessani. Era filho do Sr. Alcides Vessani e da Sra. Hermelinda Orlando Vessani. Deixa os filhos: Fabio Ferrari Vessani casado com Paula Vessani e Lavinia Ferrari Vessani Gudmon casada com Martin Gudmon. Deixa o irmão Paulo Vessani, 1 neto, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 14pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Esmeralda das 09:00 as 12:00 horas, em seguida ocorreu a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre no mesmo local. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. BENEDITO ROQUE - Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 76 anos de idade e era casado com a Sra. Bernadete de Moraes Roque. Era filho do Sr. Paulo Roque e da Sra. Maria Cecilia Silva Roque. Deixa os filhos: Marcelo Ricardo Roque, Alex Gustavo Roque e Willians Cristiano Roque. Deixa neto, bisneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende Sala - 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ADHEMAR SALVADOR GOBETT - Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos

83 anos de idade e era casado com a Sra. Jandira de Souza Guerra Gobett. Era filho do Sr. Salezio Gobett e da Sra. Carolina de Lello Gobett. Deixa os filhos: Marcos Fernando Gobett e Ana Claudia Gobett. Deixa 01 neta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição Sala - Premium, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. DENIS FRANCISCO MARIM BARBOSA, Faleceu dia 13pp na cidade de Rio das Pedras, aos 52 anos de idade. Era filho do Sr. Gessiro Barbosa e da Sra. Magali Marin Barbosa, falecidos. Deixa a filha: Isabela Marin Barbosa. Deixa: Irmã, sobrinhos, cunhado, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp as 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. PAULO SERGIO GOMES DA SILVA, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 52 anos de idade e era casado com a Sra. Cleusa Maria Pontes. Era filho dos finados Sr. Luiz Gomes da Silva e da Sra. Carmesita Fernandes da Silva. Deixou o filho: Luis Miguel Neri da Silva. Deixa ainda os enteados: Natalia Leticia Florencio; Lucas Rafael Florencio; Sara Fernanda Florencio; Fabio Luis Alves Marcos. Deixa ainda demais familiares e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp as 15:00hs, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ERCILIO BERNARDES, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Lourdes Sanroman Bernardes. Era filho dos finados Sr. Alcides Bernardes e da Sra. Ana Margarida Bernardes. Deixou os filhos: Osni Bernardes casado com Micherlania Frazão Bernardes; Osmar Bernardes, já falecido. Deixa ainda 02 netos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 14pp as 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério de Vila Rezende - Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARINA MIOTTO MALOSA, Faleceu dia 14pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era casada com o Sr. Mario Malosa. Era filha do Sr. Pedro Miotto e da Sra. Herminia Miotto, falecidos. Deixa os filhos: Marilene Malosa Piedade casada com Antonio Carlos Cardinali Piedade, Marly Malosa Cury casada com Eduardo Massud Cury e Marta Malosa Bastos, já falecida que foi casada com Marçal Leite Bastos. Deixa netos, bisnetos, tataraneta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 4, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOÃO BATISTA FERRAZ, Faleceu dia 14pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade e era filho do Sr. Sebastião da Luz Ferraz e da Sra. Antônia dos Santos Ferraz, falecidos. Deixa demais familiares e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 15pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. DIVA FILHINHO MARTIN, Faleceu dia 14pp a cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era viúva do Sr. Antônio Augusto Martin. Era filha do Sr. Aldrovando Filhinho e da Sra. Wilma Alves Filhinho, falecidos. Deixa os filhos: Mariana Martin, Alexandre Filhinho Martin, Bruna Filhinho Martin. Deixa nora, genros, netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 15pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

REVISTA
Us

17 de novembro de 2024

Lucas Reduccino
Modelo

Vozes da Consciência

O pensamento e a fala de expoentes negros, com exclusividade para a **PiraCult**

Pet

Ansiedade canina: entenda os motivos e como solucionar o problema

Gastronomia

Jabuticaba: conheça o poder da fruta tipicamente brasileira

Vida Saudável

Cortisol: tanto aliado quanto vilão

Filhos

Varizes na adolescência: os cuidados para prevenir

REVISTA
Us

Consciência Negra

O quanto avançamos, e
o quanto nos falta avançar?

O pensamento e a fala
de expoentes negros,
com exclusividade
para a **PiraCult**



Consciência Negra

O quanto avançamos, e o quanto nos falta avançar?

REVISTA
Us



Allan Oliver
Diretor e Produtor Teatral

“Apesar de progressos importantes no combate ao racismo, ainda enfrentamos preconceitos e julgamentos. Sou um produtor preto e, ao longo da minha trajetória, percebi como acusações falsas podem rapidamente ganhar destaque, especialmente quando atingem pessoas pretas. Mesmo com os avanços, ainda sentimos que nossa palavra é frequentemente colocada em dúvida, ou julgada com mais severidade e sempre sem aprofundamentos. Acredito que, enquanto sociedade, precisamos garantir que todos sejam avaliados de forma justa e objetiva. Minha experiência me lembra da importância de persistirmos nessa luta, pois a igualdade verdadeira só virá quando nossa cor de pele não influenciar a forma como somos vistos. É necessário avançarmos mais, para que todos tenham voz e respeito em igualdade.”

“O Dia da Consciência Negra nos remete à luta histórica e às conquistas do povo negro no Brasil, mas também destaca as desigualdades que ainda persistem. Houve avanços importantes, como o aumento da representatividade em espaços de poder e a implementação de políticas públicas de inclusão. No entanto, enfrentamos desafios profundos, como o racismo estrutural, a violência policial e a falta de oportunidades igualitárias. A construção de uma sociedade mais justa exige que continuemos questionando o sistema e trabalhando coletivamente para garantir que os progressos beneficiem a todos. A conscientização não deve se restringir a um único dia; precisa ser uma prática cotidiana e constante.”



Lucas Reduccino
Modelo



Viviane Souza
Atriz, radialista e dançarina

“Neste mês de novembro, em que se comemora o Dia da Consciência Negra, percebe-se que algumas coisas mudaram, mas ainda falta muito. Vejo que uma pequena parte dos negros consegue estudar para ter um trabalho digno, com um bom salário, uma boa moradia, alimentação adequada e boas condições de saúde, mas esses ainda são poucos. Muitas mulheres negras ainda trabalham como diaristas ou empregadas domésticas por não terem outra opção ou oportunidade. A falta de estudo as leva a se submeter a esse tipo de trabalho, pois precisam sustentar suas famílias. Não que não seja um trabalho digno – eu mesma sou diarista, não por falta de opção, mas porque foi a maneira mais fácil de conciliar com a minha carreira de atriz, que, por sua vez, também não é fácil, já que viver só de arte é desafiador para se manter. Outro ponto a ser discutido é o racismo, que ainda impera. Como é possível que ainda se importe com a cor da pele, se isso é apenas um detalhe? Somos todos iguais, seres humanos, filhos de um mesmo Deus. O preconceito e o julgamento não deveriam acontecer nos dias de hoje, mas ainda acontecem, e é difícil mudar. Somos observados e julgados quando entramos em alguns lugares. As pessoas nos olham e já pensam coisas erradas. Eu vejo olhares estranhos quando entro em certos lugares, pela maneira como estou vestida. Não me preocupo em me vestir de maneira “chique”; uso roupas e calçados que gosto, que me fazem sentir bem, mas isso atrai olhares maldosos. Eu não me incomodo, sou bem resolvida quanto a isso. No entanto, sei que há pessoas que se sentem mal, que sofrem, e algumas até chegam a se machucar por causa dessas atitudes. Que mais pessoas negras possam estudar e trabalhar em lugares que não sejam apenas para limpar ou servir. Que possam alcançar cargos importantes, ter uma vida digna, com um bom salário, alimentação adequada e direito a um bom atendimento de saúde, educação e moradia. Será que é pedir demais que pessoas como nós sejam tratadas com igualdade? Não merecemos ser tratados da mesma forma que qualquer outra pessoa?”



Mama África
Atleta, batuqueira e matriarca

"Sou D'Odette, mas muitos me conhecem como Mama África. Sempre fui muito alegre e apaixonada pelo Carnaval. Fundei a Portela junto com outros apaixonados pelo samba, e naquela época, desfilara em várias escolas, sem esconder meu amor por todas elas. Meu

falecido marido, Anezio Teixeira, mais conhecido como Barbosa, também era um grande carnavalesco. Ele era famoso como o "Rei do Surdão" quando tocava, mas também o chamavam de "Príncipe Solitário". Tivemos nosso primeiro filho, que nasceu prematuro, com sete meses, mas, infelizmente, ele viveu por poucos dias. Depois, veio minha filha, e lembro-me de ter rezado a Santa Catarina para que ela nascesse com saúde. Quando ela chegou ao mundo, graças a Deus, estava bem, mesmo sendo prematura também. Um padre nos presenteou com um quadro da santa, e foi assim que escolhi o nome dela. Infelizmente,

meu casamento durou poucos anos, pois meu marido faleceu. Desde então, cuidei da minha filha sozinha, com a ajuda da minha mãe, que viveu até os 92 anos. Quando ela partiu, continuei a vida apenas com minha filha. Me aposentei trabalhando com a família Botelho, e hoje sou atleta e batuqueira do tambu de umbigada. A vida nunca foi fácil quando eu era jovem, mas tive a sorte de encontrar pessoas boas pelo caminho. Meus padrinhos de casamento, que eram turcos, cuidaram de todos os preparativos do velório do meu marido, e sou muito grata por isso.

Depois de tudo isso, segui minha vida no atletismo e, com orgulho, acabei aparecendo no Esporte Espetacular. Também tive a honra de participar da minissérie "Hoje é Dia de Maria", na Globo. A vida continua, e ainda há muito o que melhorar, mas sei que o nosso lugar está onde quisermos. O lugar da mulher é onde ela decidir estar. Axé!"



piracult
MAURICIO RIBEIRO

Consciência Negra

O quanto avançamos, e o quanto nos falta avançar?

REVISTA
Us



Catharina Martins Teixeira
Massoterapeuta, artesã,
dançarina e percussionista

"Sou Catharina, filha da D'Odette, conhecida como Mama África. Na minha vida, nada veio fácil. Como nada é fácil, temos que lutar muito. Mas, assim como minha mãe, encontrei boas pessoas no caminho. Só que tudo que conquistei, tive que correr muito atrás. Hoje, depois de tanto correr e com a educação que sempre recebi da minha avó e continuo recebendo da minha mãe, sou formada em estilista e massoterapeuta. Já fiz cursos de necropsia, artesã, perícia criminalista, design de guarda-roupas, teatro e perícia grafotécnica, que estou cursando agora, além das aulas de teatro. Na época da pandemia, participei de um curta gravado na rodoviária chamado *Penélope*, com a participação especial da atriz da Globo, Lina Agífu. Às vezes, faço aula de dança contemporânea, quando sou convidada. Enfim, sou batuqueira e percussionista, danço e toco. Tenho muito orgulho de mim, porque sempre sigo os ensinamentos da minha mãe. Esse mundo é cheio de desafios, então procuro sempre o caminho certo. Acredito que aquilo em que você confia, dá certo! Confia e vai. Deus sabe de todas as coisas. Agradeço a cada sopro de vida, sempre junto com minha mãe. Amém!"

"Os temas raciais têm sido pauta de diversas discussões, na mídia e fora dela. Pessoas pretas têm ganhado espaço para expor suas perspectivas e vivências, gerando identificação e consciência racial por parte de alguns. Entretanto, uma fração considerável da população brasileira, ainda não compreende o racismo como uma estrutura social nociva que precisa ser combatida. Sobre esse aspecto, ainda impera apenas a ideia de atitudes de cunho ofensivo e discriminatório, em contextos individuais e isolados. Não encarar a real proporção do racismo, limita o alcance da luta e expande os danos que ele provoca. A ferramenta mais potente contra esse cenário, em meu ponto de vista, é a disseminação de informações que agreguem conhecimento."



Sarah Bedia
Educadora



Andre Santos Nepomuceno
Ator

"Acredito que falta ao Brasil reconhecer-se como uma nação predominantemente negra. Fui escolhido para ser um ídolo infantil através da personagem Juca, da série Blippi, por uma seleção internacional, que por sua vez, se fosse nacional, provavelmente seria mais do mesmo, a branquitude ocupando as vitrines e ditando panoramas estéticos, políticos e sociais. Acho que estamos caminhando a curtos e pequenos passos, porém mais significativos. Contudo, acredito que toda essa mudança ainda é fortemente regida por tendências capitalistas e mercadológicas. Consciência Negra ainda é pretexto para enriquecimento."

"20 de novembro, Dia da Consciência Negra, é uma data importante para refletirmos sobre a história e os avanços da população negra no Brasil. Como mulher negra e empreendedora transgênero, destaco o reconhecimento da profissão de transgênero em 06/07, data comemorada em Piracicaba, como um marco significativo. Apesar dos avanços, como a maior aceitação dos cabelos naturais e a quebra de barreiras por atrizes e figuras públicas, ainda enfrentamos preconceito, principalmente em ambientes de trabalho, escolas e cargos de liderança. A discriminação capilar e as barreiras sociais e econômicas ainda exigem muita luta e transformação para garantir mais equidade e respeito à cultura afro-brasileira."



Daiane Heloísa
Transgênero



piracult
MAURICIO RIBEIRO

Consciência Negra

O quanto avançamos, e o quanto nos falta avançar?

REVISTA
Us



Letícia Oliveira
Fisioterapeuta

"A Consciência Negra no Brasil reflete conquistas e desafios na luta contra o racismo. Houve avanços, como maior acesso à educação e políticas afirmativas que buscam igualdade de oportunidades para negros e brancos. Movimentos sociais e culturais têm sido cruciais para dar visibilidade à história e identidade negra, promovendo orgulho e reconhecimento. Contudo, a igualdade plena ainda está distante: a população negra continua enfrentando discriminações sutis e diretas, inclusive no ambiente escolar, refletindo o racismo estrutural que perpetua desigualdades e violência. É fundamental ampliar o debate educacional, fortalecer políticas públicas e combater as raízes do racismo para construir um Brasil mais justo e inclusivo."

"Bom, eu acredito que tivemos um avanço muito bom ao longo dos anos mas não podemos parar por aí, precisamos continuar melhorando e valorizando a identidade, história e cultura do povo afrodescendente. Infelizmente a opressão e a discriminação ainda afeta a vida de várias pessoas diariamente no mundo todo e isso é muito triste. Esse é um momento que precisamos pensar em nossas atitudes e como podemos melhorar enquanto pessoa.

Precisamos refletir sobre tudo que já foi conquistado mas também sobre as coisas que ainda precisam ser superadas. A luta pela liberdade e igualdade não pode parar, juntos nós conseguiremos um lugar onde todos sejam respeitados, tenham os mesmos direitos e oportunidades independente da cor da pele."



Valentina Leão
Atriz



Consciência Negra

O quanto avançamos, e o quanto nos falta avançar?

REVISTA
Us



Débora Brito

Especialista em relações étnicas raciais

“Avançamos em representatividade nos meios midiáticos e também avançamos na academia. Os índices de analfabetismo diminuíram significativamente. Houve também um tímido avanço nas escolas públicas com a implementação da Lei 10.639/03 e da Lei 11.645/08. A equiparação da Injúria Racial como Crime de Racismo também ajudou, bem como a proliferação de celulares com câmera de qualidade que andam flagrando e ajudando a prender muitos racistas.

Temos muito a avançar no quesito letalidade. O avanço de governos de extrema-direita tem dizimado a população negra do país em escalas assustadoras. Falta ainda representatividade em espaços de poder e ações afirmativas para equiparar o abismo econômico que ainda assola a população negra do país.”

“O racismo estrutural sustenta desigualdades brutais no Brasil: enquanto as cotas promovem maior inclusão de jovens negros nas universidades, a violência policial ainda é alarmante, com quase 90% dos mortos por policiais em 2023 sendo negros. No ambiente escolar, as crianças negras continuam expostas a ofensas racistas, como “macaco”, sem que o bullying seja abordado de forma adequada. Inspirar-se em figuras como Adriana Barbosa (Preta Hub), Nina Silva (Movimento Black Money) e Elaine Teotônio (Instituto Afropira), que promovem autoestima, cultura afro-brasileira e afroempreendedorismo, pode ser um caminho. Para enfrentar essas desigualdades, é essencial que instituições e empresas abracem o “S” do ESG, priorizando ações reais de inclusão e justiça social.”



Áriston Batista
Produtor cultural



Rosângela Pereira
Atriz e diretora teatral

“A mulher negra é o grande foco das desigualdades sociais e sexuais existentes na sociedade brasileira. É nela que se concentram esses dois tipos de desigualdade, sem contar a desigualdade de classes. O que percebemos é que, na nossa sociedade, as classificações sociais, raciais e sexuais fazem da mulher negra um objeto dos mais sérios estereótipos.”

Lélia Gonzalez

“Desde os tempos de Madrinha Eunice, Abdias Nascimento e Zumbi dos Palmares até os dias de hoje, grandes artistas e líderes negros têm lutado por equidade e protagonismo na cultura. Figuras como Mussum, Benedita da Silva, Conceição Evaristo, Elza Soares, Gilberto Gil, Jair Rodrigues, Lélia Gonzalez, Leci Brandão, Milton Nascimento, Ruth de Souza, Sandra de Sá, Tim Maia, Zezé Motta e muitos outros abriram caminho para que, finalmente, políticas públicas culturais mais inclusivas comecem a se concretizar.

Se estamos colhendo frutos hoje, não foi nada fácil. A luta do movimento negro para consolidar não apenas o dia 20 de novembro, feriado nacional de Zumbi, como também o dia 25 de julho, Dia da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha, e outras lutas, como a Revolta dos Malês, a Balaiada e a Revolta da Chibata, que são invisibilizadas, mas foram importantíssimas. Em Piracicaba, avançamos: já tivemos Marias e Cristos negros na PAIXÃO DE CRISTO. Neste ano de 2024, tivemos uma curadora negra no 19º FENTEPIRA – Festival Nacional de Teatro de Piracicaba, além de excelentes debatedores negros. Artistas negros vêm protagonizando os cenários da cidade com um destaque real e crescente.

O Festival CURAU, liderado por uma mulher negra, cresce a cada edição, assim como o Festival AFROPIRA, concebido, criado e realizado por uma artista negra. Somos a RESISTÊNCIA!

Leis de incentivo têm apoiado projetos voltados para a negritude e a periferia. Conquistamos muito, mas ainda precisamos de muito mais: ainda há o feminicídio, que atinge, em sua maioria, mulheres negras; há uma carência de negros em cargos de liderança em todas as esferas, tanto governamental quanto na sociedade civil.

Enfim, o lugar do negro e da mulher é onde eles quiserem estar.

Como herdeira dessa ancestralidade, agradeço à minha Tia Dita (Vó Dita do Tambu), à minha prima Esmê (do samba-lenço) e à minha Tia Carmela Pereira (multiartista), mulheres negras artistas que contribuíram para que eu me tornasse uma mulher atuante na cultura. Continuamos na luta. EVOÉ!!!”



piracult
MAURICIO RIBEIRO

Consciência Negra

O quanto avançamos, e o quanto nos falta avançar?

REVISTA
Us



Miguelzinho do Cavaco
Músico

"O Dia da Consciência Negra é um convite para refletirmos sobre conquistas e desafios. Hoje, vemos mais representatividade negra em todas as áreas: na mídia, nas artes e em espaços de poder. Políticas de inclusão trouxeram avanços e abriram portas para uma geração de jovens negros. Porém, a desigualdade racial e o preconceito ainda são barreiras que pesam na vida de milhões de brasileiros. Eu, como artista negro, venho buscando ser um espelho para crianças e jovens negros, para que eles acreditem que podem ser o futuro espelho para outros que venham depois. O 20 de novembro nos lembra que precisamos de ações contínuas para transformar esse cenário e construir uma sociedade realmente igualitária e justa, onde cultura e educação são pilares fundamentais para essa transformação."

"Em nome da Pastoral Afro, celebramos o 20 de novembro, Dia da Consciência Negra, reconhecendo as vitórias e conquistas do povo negro ao longo da história. Nossas matrizes africanas estão enraizadas em tudo o que vemos e vivemos, seja na música, na comida, na cultura e em muito mais do que possamos imaginar. Tendo em vista o povo negro como etnia, e não como raça, avançamos na luta por igualdade, respeito e direitos, por meio de ações afirmativas, como as cotas, mas ainda enfrentamos muitos desafios. O caminho é longo e exige a união de todos para que as próximas gerações possam viver em um Brasil realmente livre de racismo e com oportunidades iguais para todos. A caminhada continua, e só com ação e consciência coletiva poderemos alcançar um futuro mais justo e digno para o povo negro.

Para marcar esta data tão significativa, convidamos todos para a Missa Afro, que será celebrada no dia 20 de novembro, às 9h, no Teatro Erotides de Campos."



Mazé
Representante da Pastoral Afro



Ronaldo Barcellos

Musicista, compositor, cantor e jornalista

“Em 1970, no quinto Festival da Canção, surgiu um cantor negro, de meia idade, de alta estatura, com música e roupas modernas, cabelo black power nunca visto no país. Foi consagrado, ganhou o festival e muitos corações, sendo imediatamente, alçado ao seletor e minúsculo grupo de pretos bonitos. A dança era fantástica, o estilo de cabelo conhecido nos subúrbios americanos foi imediatamente copiado por milhares de jovens negros Brasil a fora. Foi o primeiro momento em que o cabelo chamado pixaim, soube o significado de moda. Anos depois, os dreads foram chegando devagar com Gil e Djavan, disseminando uma outra forma de usar o cabelo do preto como adereço de beleza étnica; até então, o corte permitido era o Príncipe Danilo; bem baixinho, rente a nuca, tipo militar. O saudoso professor Darci Ribeiro, lançou um modelo de escolas com tempo integral; o que tirou muitos jovens da rua e os levou pra sala de aula, numa escola que lhes dava alimentação, profissão e esperança. Outros projetos facilitaram a vida de jovens negros e periféricos que sonhavam fazer um curso de terceiro grau, políticas afirmativas ajudaram no desempenho deles em várias universidades com o sistema de cotas. Doutores negros, cientistas, jornalistas, antropólogos... deram orgulho pra suas famílias e ancestrais provando que podiam ir muito além do que jogar bola e cantar pagode. Ainda há muito a conquistar: jovens pobres e favelados quase em sua totalidade negros, foram prejudicados durante a pandemia; onde as aulas eram acessadas via computador, como se fossemos evoluídos como os africanos do Quênia que têm sinal de wifi nas ruas. Precisamos de políticas que aproxime a igualdade de condições para avançar na cultura porque beleza negra ninguém mais tem coragem de dizer que não existe.”



piracult
MAURICIO RIBEIRO

Consciência Negra

O quanto avançamos, e o quanto nos falta avançar?

REVISTA
Us



Nathy Pezzato

Atriz, poetisa e pedagoga

"Pela primeira vez, neste ano, a Consciência Negra será feriado nacional, mas o racismo continua sendo estrutural. O 20 de Novembro, que entrou no calendário escolar a partir da Lei 10.639 de 2003, obriga o ensino de história e cultura afro-brasileira nas escolas. Como Zumbi e Dandara, lutamos com estratégias de resistência, para que as portas nos sejam abertas. Do Brasil colonial, onde o racismo estrutural se perpetua desde a época da escravidão, até o século XXI, o caminho que ainda precisamos percorrer se faz, mais do que nunca, ao discorrer não somente com o objetivo de homenagear Zumbi dos Palmares, que nos conduz pela ancestralidade a novos horizontes, mas também para lembrar as lutas dos movimentos negros contra a desigualdade social. E SIM, vale ressaltar que a "Consciência Negra" tem cor, e que o embranquecimento jamais terá o tom ou as marcas das chibatadas e mordidas que por anos "os nossos" silenciaram."

"Quando intentei publicar essa série especial de depoimentos para trazer novas luzes sobre o 20 de novembro, comecei a procurar pessoas que a meu ver pudessem cooperar com suas reflexões e vivências. Confesso que me frustrei um pouco. Um pouco pelos que receberam o convite e sequer me responderam (aprendamos: o 'não' também é resposta); um outro pouco pelos cinco convidados que declinaram da oportunidade não porque não tenham intimidade com o tema, mas porque não se sentem à vontade para (se) expor, dar a cara pra bater, mostrar o que pensam. Uns por falta de crença na mudança, outros pelo contexto do 'onde' e 'com quem' trabalham. Deixemos-lhes quietos! Falo eu! Coloco a minha cara branca corajosamente para fechar essa série, que se pretende histórica, mesmo sem ter (evidentemente) nenhuma vivência de preconceito sofrido ou luta assumida. Mas evoco o meu lugar de fala, filho de uma branca e um preto. Um preto que por descer o morro de short e sem camisa, pra buscar sua mulher no asfalto, foi 'conduzido' ao plantão policial por não portar um documento. Evoco minha ascendência genética, de antepassados nigerianos, conforme descobri num exame de DNA. Branco na pele, mas com uma história ancestral que ninguém pode apagar. Fica nesta edição, a minha singela contribuição, em ter compilado os textos que aqui se publicaram. Pelo tanto que foi mudado, e pelo outro tanto que se pretende mudar."



Mauricio Ribeiro

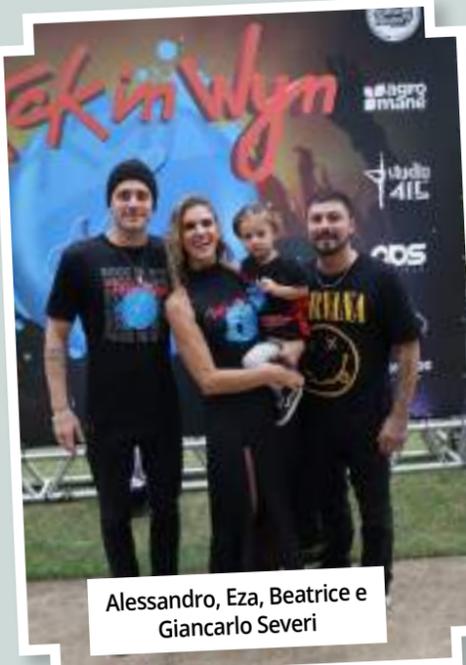
Jornalista, ator e produtor cultural

Rock in Wyn 2024

Fotos: Juliano Amaral

Quem sabe, faz ao vivo, e mais uma vez o clã Severi mostrou que tem expertise de sobra pra produzir os eventos mais badalados da cidade. Piracicaba entrou com tudo no clima do Rock in Wyn, que rolou no último sábado (9) no ambiente agradabilíssimo do Wynwood Reser-

va. A coluna passou por lá, em parceria com a amiga Sabrina Scarpore, e as lentes de Juliano Amaral não perderam nada. Definitivamente, Eza Severi e seus filhos Alessandro e Giancarlo nasceram para aquilo que são: anfitriões natos! Aos cliques!



Alessandro, Eza, Beatrice e Giancarlo Severi



Bruno Razera



Arnaldo Woltzenlogel, Alexandre e Carol Terlizzi, Eza Severi, Esther e Bruno Biondi



Camila Caitano e Marilza Danelon



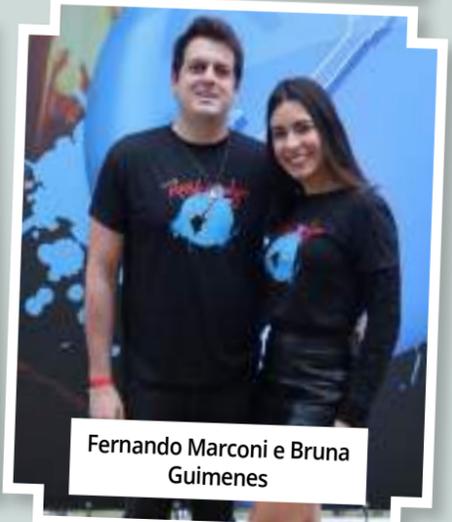
Eloah Gadotti, da Academia Corpo Livre



Isa Piaggio Severi, Shock, Eza Severi, Juliana Duarte e Alessandro Severi



Eza Severi, Glaucia Daibes e Sabrina Scarpore



Fernando Marconi e Bruna Guimenes



Janu, Cris Favoretto, Rafa Ramalho, Patrícia e Martin Favoretto, Jéssica Bortoletto



Maurício e Priscila Ribeiro



Kiss Cover Brazil



O fotógrafo Juliano Amaral



Thiago Salgado e Nina Guidotti

Tratamento conjunto com Exossomos e PDRN: o olhar clínico na estética integrada

A análise clínica é essencial para entender fatores que possam influenciar o sucesso de qualquer tratamento estético

Na busca pela beleza e rejuvenescimento, a estética moderna evoluiu para uma abordagem que vai além da superficialidade. Com o avanço das tecnologias, tratamentos como os exossomos e o PDRN (Polideoxirribonucleotídeo) oferecem soluções que não apenas melhoram a aparência, mas também cuidam da saúde da pele em um nível celular profundo. Segundo a doutora Kelly Pico, a verdadeira transformação estética exige um olhar clínico atento e um entendimento integral das necessidades e saúde do paciente, unindo os benefícios desses tratamentos inovadores para alcançar resultados harmoniosos e duradouros.

A importância do olhar clínico na estética integrada

A estética integrada parte do princípio de que cada paciente é único, com uma condição de pele e saúde particular que requer uma avaliação completa antes de qualquer intervenção. "O médico estético precisa ser mais do que um técnico; deve ser um observador cuidadoso e um clínico atento. Em cada consulta, buscamos identificar não apenas o que o paciente deseja, mas também o que ele realmente necessita para alcançar o melhor resultado possível e, muitas vezes, detectar condições que possam impactar a pele", explica Kelly.

Para ela, a análise clínica é essencial para entender fatores que possam influenciar o sucesso de qualquer tratamento estético. A pele pode refletir muito da saúde interna do paciente, e, portanto, é fundamental uma abordagem que considere deficiências nutricionais, alterações hormonais e até mesmo a presença de condições autoimunes. "Durante a avaliação, é comum encontrarmos sinais que apontam para algo além de uma questão estética, como falta de viço, olheiras persistentes ou flacidez precoce. Esses aspectos podem indicar desde desequilíbrios hormonais até carências vitamínicas", destaca.

O papel dos Exossomos na Estética: regeneração Celular e Comunicação Intercelular

Os exossomos são vesículas extracelulares derivadas de células-tronco que carregam uma carga poderosa de proteínas, lipídios, e material genético. Sua função primária é mediar a

comunicação intercelular, promovendo a transferência de componentes bioativos que são essenciais para a regeneração e reparação dos tecidos. "O uso de exossomos na estética representa um salto tecnológico. Eles são capazes de entregar, diretamente às células, as informações necessárias para promover uma resposta de regeneração, melhorando a textura da pele, reduzindo inflamações e incentivando a produção de colágeno", explica Kelly.

Além de atuar na regeneração dos tecidos, os exossomos são especialmente úteis para tratamentos de alopecia (queda de cabelo), acne e inflamações crônicas da pele. Sua aplicação tem resultados que vão além do rejuvenescimento; eles promovem a restauração celular profunda, trazendo de volta a vitalidade da pele. "Os exossomos conseguem 'ensinar' as células a se regenerarem, permitindo que a pele recupere suas características de juventude de maneira mais eficaz e duradoura", acrescenta a médica.

PDRN: ação reparadora e estímulo ao colágeno

O PDRN, ou polideoxirribonucleotídeo, é um bioestimulador derivado do DNA de peixes e conhecido por suas propriedades reparadoras. Atua promovendo a regeneração celular e o estímulo do colágeno, sendo ideal para peles mais envelhecidas ou danificadas. "O PDRN age nas camadas profundas da pele, ajudando a regenerar tecidos, melhorar a elasticidade e promover uma pele mais firme e saudável", destaca Kelly.

Este tratamento é especialmente indicado para pessoas com cicatrizes, estrias, rugas profundas e flacidez. Por atuar de forma regenerativa, o PDRN é um excelente complemento ao tratamento com exossomos, pois potencializa a reparação tecidual. "Enquanto os exossomos 'acordam' as células, promovendo a comunicação e renovação, o PDRN oferece o suporte necessário para o fortalecimento e sustentação da pele. É uma sinergia perfeita para quem busca rejuvenescimento duradouro", comenta.

A sinergia entre exossomos e PDRN: um tratamento completo

Combinar exossomos e PDRN oferece uma abordagem pode-



O uso combinado de exossomos e PDRN representa uma nova era na estética moderna

rosa para tratar o envelhecimento e outros problemas estéticos de forma completa e profunda. "Esses dois tratamentos se complementam perfeitamente. Os exossomos atuam na comunicação e na recuperação celular, enquanto o PDRN fortalece e nutre a pele de maneira intensa. Juntos, eles proporcionam uma regeneração de dentro para fora, promovendo resultados naturais e prolongados", afirma a especialista.

Este tratamento combinado não apenas atenua rugas e melhora a firmeza, mas também é indicado para pacientes que buscam uma melhoria geral da pele, pois oferece benefícios para problemas como hiperpigmentação, textura irregular, cicatrizes de acne e flacidez precoce. "A estética moderna tem como objetivo preservar a naturalidade e saúde da pele, e a combinação desses bioestimuladores é capaz de proporcionar um rejuvenescimento global, evitando o uso excessivo de procedimentos invasivos", explica Kelly.

A importância da personalização e do acompanhamento médico

Kelly destaca que cada pele responde de maneira diferente a tratamentos estéticos, e é essencial que o plano de tratamento seja personalizado para atender às necessidades individuais de cada paciente. "Uma avaliação completa inclui o histórico do paciente, suas condições de saúde, estilo de vida e objetivos com o tratamento. Só assim podemos criar um protocolo que seja realmente eficaz e seguro", explica.

Além disso, o acompanhamento médico após o tratamento é

fundamental para monitorar a resposta da pele e ajustar o protocolo conforme necessário. A estética é um processo dinâmico e que, muitas vezes, requer ajustes ao longo do tempo. "A estética não é algo estático. O paciente precisa de cuidados contínuos, e cabe ao médico oferecer orientações e suporte para que o resultado seja duradouro e harmônico", destaca.

Estética Integrada e Medicina Preventiva: um olhar para o futuro

Além de proporcionar rejuvenescimento, o tratamento com exossomos e PDRN tem uma forte vertente preventiva, ajudando a adiar o surgimento de novos sinais de envelhecimento. Segundo Kelly, a estética preventiva deve ser uma prioridade para quem deseja manter a saúde da pele e a juventude ao longo do tempo. "Com a medicina preventiva, conseguimos prevenir muitos dos problemas que levam ao envelhecimento precoce, mantendo a pele saudável e bonita por mais tempo."

A estética integrada, que une tecnologias como exossomos e PDRN à medicina preventiva, é um campo que promete crescer cada vez mais. "Hoje, o objetivo não é apenas corrigir, mas cuidar da pele de forma holística, respeitando a individualidade e priorizando a saúde do paciente. A estética, quando integrada à saúde, traz resultados que vão além da beleza", conclui.

Cuidados adicionais: estilo de vida e suplementação

Para potencializar o efeito dos tratamentos com exossomos e PDRN, Kelly também recomenda

que o paciente adote hábitos de vida saudáveis. Isso inclui uma dieta rica em antioxidantes, prática regular de exercícios e uma rotina adequada de sono. "Uma alimentação balanceada, rica em vitaminas e minerais, ajuda a pele a se regenerar e se manter resistente aos danos causados por fatores externos", destaca.

A especialista ainda sugere a suplementação com colágeno, vitamina C, vitamina E e ômega-3, que atuam como reforço para a saúde da pele. "O uso de suplementos é uma forma de garantir que o corpo receba todos os nutrientes necessários para apoiar o processo de regeneração celular, complementando os tratamentos estéticos e promovendo um resultado mais efetivo", orienta.

Conclusão

Uma Abordagem Revolucionária para a Estética e Saúde da Pele

O uso combinado de exossomos e PDRN representa uma nova era na estética moderna, que não se limita a tratar imperfeições, mas visa a regeneração celular profunda e a saúde da pele. Com um olhar clínico e uma abordagem integrada, a Dra. Kelly Pico e outros especialistas na área conseguem proporcionar resultados naturais, duradouros e que promovem a beleza de dentro para fora.

"Hoje, a estética é mais do que uma intervenção; é um compromisso com a saúde e a qualidade de vida do paciente. A estética integrada, aliada à medicina preventiva, é o caminho para envelhecer bem e se sentir bem em todas as fases da vida", finaliza Kelly.

Foto: Banco de Imagem

Reforma de interiores transforma studio de 40 m² em uma morada funcional e aconchegante

Arquiteto Raphael Wittmann explorou soluções inteligentes e marcenaria planejada que otimizaram o layout, além da arquitetura de interiores que agrada todos os perfis

O layout do studio foi pensado para permitir uma boa circulação, dispensando divisórias entre os ambientes, exceto no banheiro. A marce-

naria personalizada foi uma das respostas mais eficazes para aproveitar, ao máximo, a planta baixa, provendo a estrutura do apartamento sem comprometer a área com-

pleta. Logo na entrada, o armário planejado serve como guarda-roupas, com prateleiras laterais para exibir objetos decorativos e livros, além de penduradores na parede

que eliminam a necessidade de móveis adicionais.

A cozinha, compacta e funcional, integra-se perfeitamente ao restante do apartamento graças à marcenaria

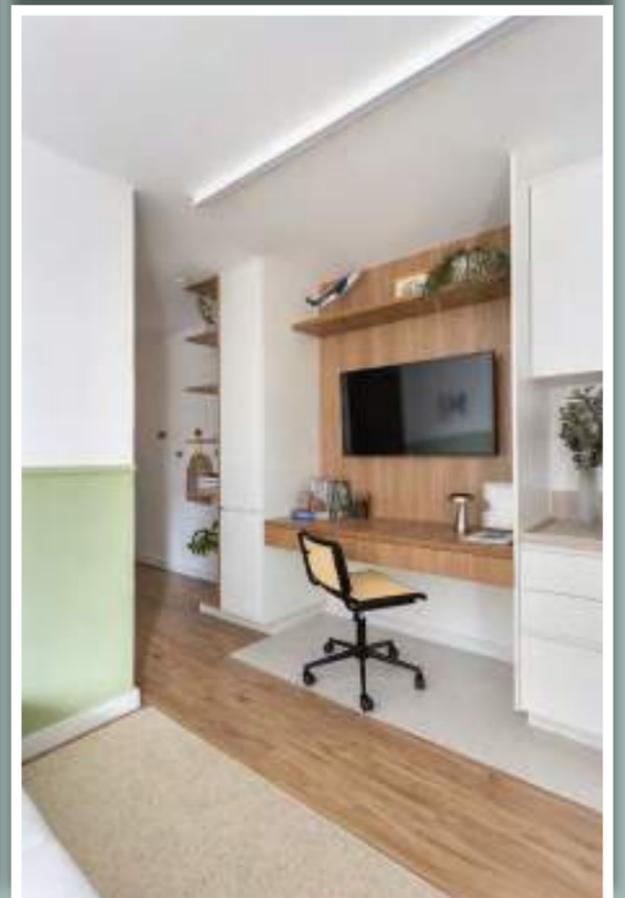
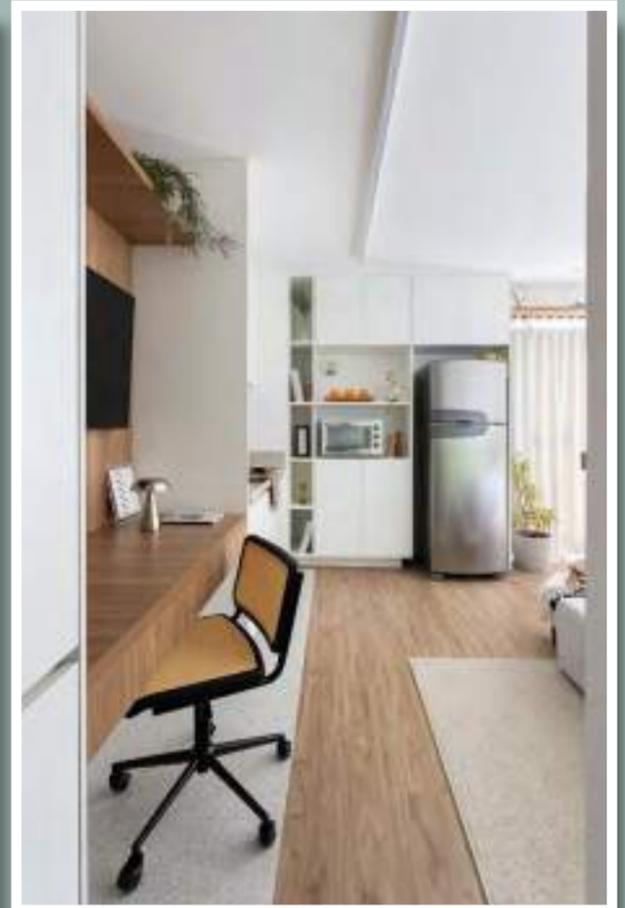
em 'L' que une os armários do escritório com os da área de preparo. O cooktop de indução e a pia compacta complementam sem abrir mão do estilo.



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

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

Fotos: Thiago e Dam Mo



Com uma paleta de cores que combina o moderno e o clássico, a pintura de meia parede, na cor verde-claro, é destacada pelo rodameio em MDF que percorre todo o ambiente e assume o papel de cabeceira. O piso vinílico, por sua vez, foi uma escolha prática e durável, especialmente para quem tem animais de estimação.

O sofá, posicionado em frente à TV, também pode ser convertido em uma cama adicional, ampliando a capacidade do studio para acomodar hóspedes, uma característica essencial para quem busca investir no mercado de locação de curta tem-

porada.

O piso vinílico é uma excelente opção para a convivência entre pets e seus tutores – sem contar o conforto de andar descalço, mesmo nos dias mais frios

O banheiro acompanha as referências de tons neutros e o amadeirado claro avistado na porta e no móvel da

Projeto: RAWI Arquitetura + Design



Par de poltronas Luis XV

CASAMARELA
ANTIGUIDADES

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

The advertisement features a decorative gold border with floral patterns. Inside, there is a photograph of a pair of Louis XV chairs on a red patterned rug. Below the photo, the text reads 'Par de poltronas Luis XV'. At the bottom, the business name 'CASAMARELA ANTIGUIDADES' is displayed with a logo of a house with a yellow roof. Contact information includes the phone number '(19) 98132-2765' and the address 'R. Floriano Peixoto, 743 - Centro'.

Semaglutida 2,4 mg mostra redução nas internações hospitalares em adultos com doença do coração conhecida e obesidade ou sobrepeso

A análise é baseada no SELECT, um grande estudo de desfechos cardiovasculares que avaliou o efeito da semaglutida 2,4 mg no risco de eventos cardiovasculares adversos maiores (MACE – infarto, derrame ou morte cardiovascular) em adultos com sobrepeso ou obesidade e doença cardíaca conhecida.

Foto: Banco de Imagens



Além de proteger o coração, esse tratamento pode ajudar a reduzir o tempo que esses pacientes passam no hospital

A Novo Nordisk apresentou uma análise exploratória pós-hoc do estudo de desfechos cardiovasculares SELECT fase 3, que mostrou que a semaglutida 2,4 mg reduziu significativamente as internações hospitalares e o tempo total de permanência hospitalar em adultos com obesidade ou sobrepeso, doença cardiovascular estabelecida (DCV) e sem diabetes. Os resultados foram apresentados durante uma sessão oral na conferência anual ObesityWeek® e oferecem mais insights baseados nos dados do SELECT – um grande estudo de desfechos cardiovasculares que avaliou o efeito da semaglutida 2,4 mg no risco de morte cardiovascular, infarto e derrame nessa população.

As doenças cardiovasculares englobam uma ampla gama de condições que, quando combinadas, representam a principal causa de morte no mundo e estão associadas a custos substanciais para os sistemas de saúde. A obesidade aumenta direta-

mente o risco de DCV, incluindo infarto e derrame, além de contribuir para a progressão de outros fatores de risco cardiovascular, como pressão arterial elevada e colesterol alto. Dois em cada três pacientes com sobrepeso ou obesidade morrem em decorrência de DCV.

"Pessoas com obesidade ou sobrepeso, com doença cardiovascular estabelecida (DCV) e sem diabetes, têm maior probabilidade de serem internadas no hospital devido a eventos como infarto ou derrame, o que contribui para a redução do bem-estar do paciente, maior uso de recursos de saúde e sobrecarga da doença", disse doutor Steven E. Kahn, M.D., Ch.B., da Divisão de Metabolismo, Endocrinologia e Nutrição do Departamento de Medicina do VA Puget Sound Health Care System e da Universidade de Washington, Seattle. "No estudo SELECT, esse grupo de pacientes apresentou uma alta taxa de internações hospitalares, mas entre aqueles que receberam semaglutida 2,4 mg

uma vez por semana, observamos reduções significativas nas internações e no tempo total que permaneceram hospitalizados. Estamos satisfeitos com essa análise, que examina mais a fundo os efeitos da semaglutida 2,4mg."

De acordo com essa análise do SELECT, uma menor porcentagem de pacientes que tomaram semaglutida 2,4 mg teve uma primeira internação por qualquer motivo, em comparação com o placebo (33,4% vs 36,7%, razão de risco [RR] 0,89 [0,84, 0,93], $p < 0,0001$) e para eventos adversos graves (30,3% vs 33,4%, HR 0,88 [0,84, 0,93], $p < 0,0001$).¹ Além disso, o número total de hospitalizações foi menor no grupo da semaglutida 2,4 mg em comparação com o placebo, para todas as indicações (18,3 vs 20,4 internações por 100 pacientes-ano, HR 0,90 [0,85, 0,95], $p = 0,0002$) e para eventos adversos graves (15,2 vs 17,1 internações por 100 pacientes-ano, HR 0,89 [0,84, 0,94], $p < 0,0001$).¹

O número de dias de hospitali-

zação por 100 pacientes-ano foi menor no grupo da semaglutida 2,4 mg para todas as internações (157,2 vs 176,2 dias, razão de risco [RR] 0,89 [0,82, 0,98], $p = 0,01$) e para internações relacionadas a eventos adversos graves (137,6 vs 153,9 dias, RR 0,89 [0,81, 0,98], $p = 0,02$).

As amplitudes dos intervalos de confiança não foram ajustadas para multiplicidade e, portanto, os intervalos de confiança e valores de p não devem ser usados para inferir efeitos definitivos de tratamento nesta análise exploratória pós-hoc. A semaglutida não é aprovada atualmente para desfechos relacionados a hospitalizações.

A coleta de dados de segurança no estudo SELECT foi limitada a eventos adversos graves (incluindo morte), eventos adversos que levaram à descontinuação e eventos adversos de especial interesse. No estudo SELECT, a proporção de pacientes para os quais foram relatados eventos adversos graves foi de 33,4% nos pacientes randomizados para semaglutida 2,4 mg e de 36,4% nos pacientes que receberam placebo. Dezesesseis por cento (16%) dos pacientes tratados com semaglutida 2,4 mg e 8% dos pacientes que receberam placebo, respectivamente,

descontinuaram o medicamento do estudo devido a um evento adverso. O evento adverso mais comum que levou à descontinuação foi relacionado a distúrbios gastrointestinais, ocorrendo em 10% dos pacientes no grupo da semaglutida 2,4 mg e em 2% no grupo placebo.

"Com esses dados, vemos que, além de proteger o coração, esse tratamento pode ajudar a reduzir o tempo que esses pacientes passam no hospital, o que melhora a qualidade de vida e diminui o impacto sobre o sistema de saúde. Para a população, isso representa uma esperança renovada de que o tratamento com semaglutida 2,4 mg pode trazer benefícios que vão além da perda de peso, oferecendo proteção cardiovascular e contribuindo para um manejo mais eficaz das complicações associadas à obesidade. Esses achados reforçam o papel da semaglutida como uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde de pessoas com obesidade e nos motiva a seguir adiante em nossa missão de transformar o cuidado de pacientes em todo o mundo", afirma Priscilla Mattar, endocrinologista e vice-presidente da área médica da Novo Nordisk no Brasil.

Muito mais que apenas hormônio do estresse: conheça o cortisol que pode ser tanto seu aliado quanto vilão

Conheça o impacto do cortisol em cada aspecto do seu corpo, os sinais de alerta para desequilíbrios e as práticas essenciais para manter esse hormônio sob controle e melhorar sua qualidade de vida.

Foto: Banco de Imagem

O cortisol é frequentemente lembrado como o “hormônio do estresse”, mas a verdade é que ele é muito mais complexo e desempenha funções vitais no nosso organismo. Produzido pelas glândulas adrenais, ele é essencial para responder ao estresse, regular o metabolismo e ajudar no funcionamento adequado do sistema imunológico. Mas quando o cortisol sai de controle – seja em excesso ou em deficiência – ele pode se transformar em um verdadeiro inimigo da saúde. O médico de saúde integrativa, doutor Francisco Saracuzza, detalha como esse hormônio atua no corpo, os impactos que ele causa e como manter seus níveis em equilíbrio.

O que é o cortisol e por que ele é importante?

O cortisol é um hormônio que age em várias áreas do corpo. Ele é liberado em resposta ao estresse, dando ao organismo um impulso de energia e aumentando a capacidade de reação em situações de perigo ou pressão. No entanto, o cortisol também desempenha papéis essenciais além de nos ajudar a lidar com o estresse:

- **Regulação do metabolismo:** O cortisol ajuda o corpo a converter alimentos em energia, controlando a metabolização de carboidratos, proteínas e gorduras. Ele eleva a glicose no sangue, fornecendo combustível para os músculos e o cérebro, principalmente durante o jejum ou em momentos de estresse.

- **Função imunológica:** O cortisol tem um efeito anti-inflamatório natural, modulando a resposta do sistema imunológico e prevenindo que ele reaja de forma excessiva. Isso é útil em situações de inflamação temporária, mas níveis altos de cortisol a longo prazo podem suprimir a imunidade, deixando o organismo vulnerável a infecções.

- **Pressão arterial:** Esse hormônio também ajuda a manter a pressão arterial em níveis adequados, controlando a resposta dos vasos sanguíneos ao estresse. Em excesso, porém, ele pode elevar a pressão, aumentando o risco de problemas cardiovasculares.

- **Ciclo sono-vigília:** O cortisol é liberado em ciclos ao longo do dia, geralmente com picos pela manhã para nos ajudar a despertar e cair ao longo da tarde e noite para que possamos descansar. Esse ritmo natural, no entanto, pode ser afetado pelo estresse constante, resultando em problemas para dormir.

Quando o cortisol está em excesso: os efeitos negativos do estresse crônico

Ter níveis adequados de cortisol é crucial para a saúde, mas o estresse crônico pode levar ao excesso desse hormônio, o que traz uma série de consequências negativas:

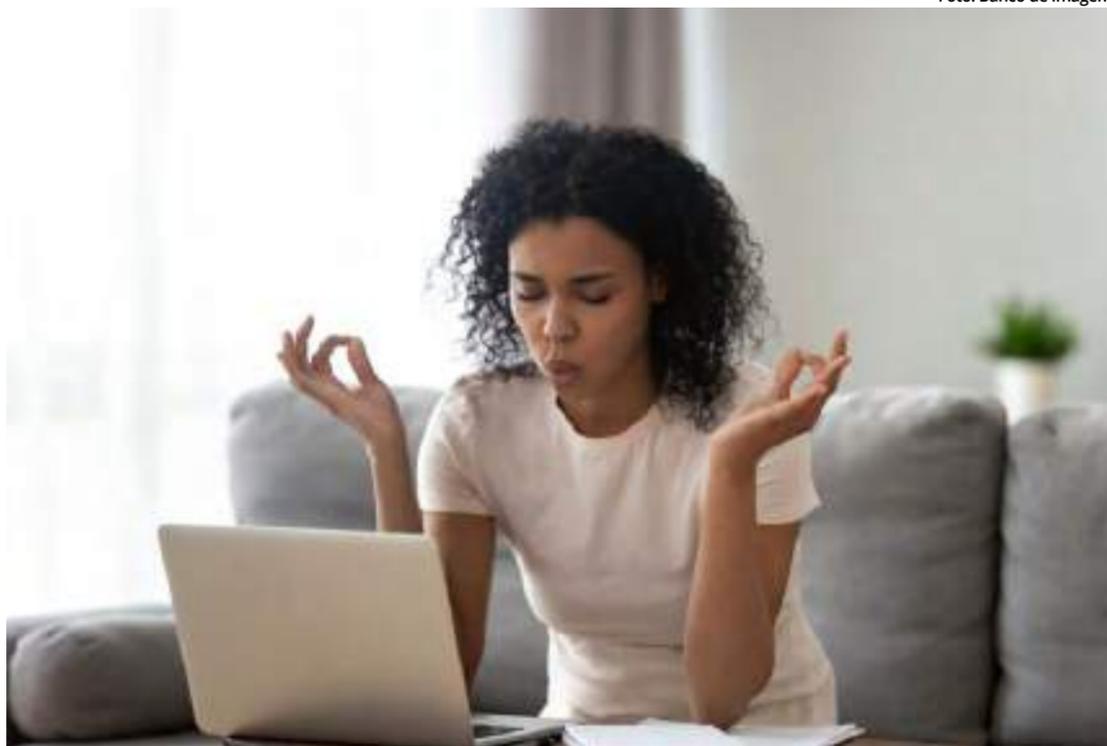
- 1. Ganho de peso e acúmulo de gordura abdominal:** O cortisol alto eleva o açúcar no sangue e favorece o armazenamento de gordura, especialmente na região abdominal. Isso ocorre porque, em tempos de estresse, o corpo interpreta que precisa conservar energia, o que gera o acúmulo de peso.

- 2. Alterações no humor e saúde mental:** O excesso de cortisol interfere nos neurotransmissores que regulam o humor, como a serotonina. Isso pode levar a sintomas de ansiedade, irritabilidade e até depressão. Pessoas que convivem com o estresse crônico frequentemente relatam sentir-se esgotadas emocionalmente.

- 3. Envelhecimento acelerado e degeneração muscular:** Em altos níveis, o cortisol degrada o colágeno, uma proteína essencial para a saúde da pele e dos músculos. O resultado é uma pele mais fina e com maior propensão a rugas, além de uma perda gradual de massa muscular.

- 4. Supressão do sistema imunológico:** A produção excessiva de cortisol suprime a atividade do sistema imunológico, o que aumenta o risco de infecções e retarda o processo de cicatrização. É por isso que pessoas sob estresse constante costumam adoecer com mais facilidade.

- 5. Osteoporose:** O cortisol elevado reduz a absorção de cálcio e enfraquece os ossos. Estudos mostram que o excesso desse hormônio pode aumentar o risco de osteoporose



O cortisol é um hormônio que age em várias áreas do corpo

e fraturas.

Quando o cortisol está baixo: efeitos do déficit

Embora o excesso de cortisol seja prejudicial, sua falta também pode gerar problemas:

- **Fadiga constante:** O déficit de cortisol pode fazer com que a pessoa sinta uma exaustão persistente, mesmo após uma boa noite de sono. Esse quadro pode estar associado a condições como a fadiga adrenal.

- **Dificuldade em lidar com o estresse:** Com níveis baixos de cortisol, o corpo tem dificuldade em responder ao estresse, o que pode gerar sintomas como ansiedade, cansaço mental e uma sensação de falta de energia.

- **Problemas digestivos:** O cortisol influencia o sistema digestivo, então sua falta pode levar a desconfortos abdominais, náuseas e perda de apetite.

- **Mas afinal, como manter o cortisol em níveis equilibrados?**

É uma questão de manter hábitos saudáveis e adotar práticas que reduzam o estresse no dia a dia. Aqui estão algumas dicas práticas para ajudar a regular esse hormônio:

- **Priorize o sono de qualidade:** Manter um ciclo de sono-vigília regular é fundamental para o equilíbrio do cortisol. Estabeleça uma rotina relaxante antes de dormir, evite o uso de dispositivos eletrônicos e mantenha o ambiente de descanso confortável.

- **Pratique exercícios moderados:** Atividade física regular ajuda a equilibrar o cortisol, mas lembre-se de evitar excessos. Exercícios intensos em excesso podem causar o efeito contrário, elevando ainda mais o cortisol. Opte por uma rotina equilibrada que inclua caminhadas, treinos de força e atividades relaxantes, como yoga ou pilates.

- **Inclua alimentos ricos em nutrientes antiestresse:** Certos nutrientes, como o mag-

nésio e a vitamina C, ajudam a reduzir o impacto do estresse no corpo. Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas cítricas, vegetais verdes e nozes, ajudam a proteger o organismo e a manter o cortisol controlado.

- **Gerencie o estresse com técnicas de relaxamento:** Práticas como meditação, respiração profunda e mindfulness são ferramentas eficazes para reduzir o estresse e controlar o cortisol. Dedicar alguns minutos do dia a essas atividades pode ter um efeito calmante e melhorar o bem-estar geral.

- **Considere terapias de suporte:** Em casos de desequilíbrios hormonais persistentes, como o estresse crônico e a fadiga, a modulação hormonal pode ser uma alternativa. A terapia de reposição hormonal (TRH), quando indicada por um especialista, pode ajudar a regular o cortisol e promover o equilíbrio de outros hormônios afetados pelo estresse.

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11510
Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 7291
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80192
Dr. Paulo Humberto Remondi CRM 85020
Dr. Luis Carlos Varela CRM 32063
Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 81004
Dr. Michael Siqueira CRM 82148
Dr. Juliano Padovani CRM 10060

Clinica Orthos
Ortopedia e Traumatologia

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

Responsável Médico: Dr. Ricardo José Peruzzo G. - CRM 81004

Varizes na adolescência: os cuidados para prevenir

Essa condição não costuma causar maiores problemas na saúde do adolescente, mas pode afetar significativamente a sua autoestima

Foto: Banco de Imagem

“A idade não é o único fator de risco para as varizes. Quando se fala em adolescentes, a maioria dos casos estão relacionados ao histórico familiar da doença”

As varizes são uma doença considerada multifatorial, ou seja, causada por vários fatores. Um dos mais conhecidos é a idade avançada. Conforme a pessoa envelhece, maior é o risco de problemas vasculares. No entanto, essa condição também pode afetar os mais jovens.

Segundo a regional de São Paulo, da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), alguns estudos populacionais têm demonstrado um aumento na incidência de varizes em crianças e adolescentes, que acometem aproximadamente de 10 a 15% dos estudantes que cursam o ensino médio.

O cirurgião vascular e angiologista Fábio Rocha explica que, na maioria das vezes, isso não costuma causar maiores problemas na saúde do adolescente, mas pode afetar significativamente a sua autoestima.

Por que as varizes podem ocorrer na adolescência?

“A idade não é o único fator de risco para as varizes. Quando se fala em adolescentes, a maioria dos casos estão relacionados ao histórico familiar da doença”, explica Fábio Rocha.

De acordo com a SBACV, o risco de desenvolver varizes em uma pessoa se ambos os pais tiverem a doença chega a 90%. Caso apenas a mãe tenha tido, o risco é de 62% e se o pai tiver sido portador, o índice é de 25%.

Além da carga genética, pode acontecer que os hormônios das primeiras menstruações propiciem a formação de vasinhos. Outro motivo é o uso de anticoncepcionais combinados que possuem estrógeno e progesterona, hormônios que podem prejudicar o sistema circulatório.

“A formação de varizes ainda pode ser influenciada por fatores, como: gravidez na adolescência, tabagismo, sobrepeso e sedentarismo”, diz o médico.



Uma vez realizado o diagnóstico, o médico elaborará um plano individualizado de tratamento, considerando todas as variáveis do caso

Tem como prevenir?

A resposta é sim! “A prevenção de varizes pode começar desde cedo, com a adoção de alguns hábitos simples no dia a dia”, orienta Fábio Rocha.

Veja alguns hábitos de prevenção:

- Manter o peso saudável;
- Praticar exercícios físicos regularmente, como: caminhada, corrida, natação ou ciclismo;
- Ter uma alimentação equilibrada;
- Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- Evitar o uso de saltos muito altos por longos períodos;
- Evitar usar roupas muito justas, principalmente nas pernas;
- Alternar entre estar em pé e sentado para manter o fluxo sanguíneo;
- Usar meias elásticas, quando indicadas pelo médico.

Sintomas das varizes na adolescência

Os sintomas das varizes na adolescência são semelhantes aos que os adultos experimentam, afirma o cirurgião vascular. “O mais frequente deles é a sensação de pernas pesadas. Isso acontece porque os vasos sanguíneos da perna apresentam algum grau de dificuldade em bombear o sangue de volta para o

coração”, completa.

Outros sintomas associados a varizes durante a adolescência são queimação nas pernas, sensação de formigamento, inchaço e coceira.

Diagnóstico e riscos

Fábio Rocha diz que se as varizes surgirem durante a adolescência, não há motivo para pânico. A medicina pode ajudar.

“Existem várias modalidades de tratamento para essa doença e o cirurgião vascular poderá indicar a que for mais adequada para o seu caso. Para isso, é imprescindível agendar uma consulta médica que fará o diagnóstico completo”, conta o cirurgião vascular.

Uma vez realizado o diagnóstico, o médico elaborará um plano individualizado de

tratamento, considerando todas as variáveis do caso. Além disso, ele pode indicar o uso de paliativos como a meia de compressão para aliviar as dores e melhorar a circulação.

“As varizes, se não forem tratadas, podem provocar outros problemas de saúde, como inchaço, dor, cansaço, feridas, sangramentos, manchas escuras e até trombose em casos mais extremos”, diz Fábio Rocha.

Ele finaliza orientando: “A doença também afeta a autoestima, principalmente em adolescentes, já que é uma fase em que os jovens se preocupam bastante com a aparência. Tratar as varizes pode representar não só uma recuperação da saúde física, mas também do aspecto emocional”.

SOB MEDIDA
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONCERTOS
SOB MEDIDA
MALUSA CALÇADOS

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

Malusá
CALÇADOS

CALÇADOS • TÊNIS • CINTOS • MALAS • BOLSAS

Black Friday destaca avalanche de promoções e riscos aos viciados em compras

Para psicóloga Renata Silva, período de descontos do comércio cria um ciclo de prazer momentâneo seguido de culpa e insatisfação



Foto: Banco de Imagem

O período pode ser uma oportunidade interessante para o consumo, desde que seja feita com consciência e equilíbrio

“O impulso de comprar vem de uma busca por preencher lacunas emocionais, como compensar um dia difícil ou buscar a validação através de bens materiais. Identificar esses padrões ajuda a tomar decisões mais conscientes, reduzindo o impacto financeiro das compras impulsivas”

O mês de novembro marca a proximidade da festividade natalina, período também destinado para as tradicionais compras de final de ano. Com introdução no calendário de compras dos brasileiros, em 2010, a Black Friday se tornou uma das datas mais aguardadas pelos ávidos consumidores que buscam promoções especiais no comércio tradicional e on-line, porém a ação desencadeia o risco de impulsividade e compulsão por compras, especialmente àqueles que adotam o consumo como forma de regulação emocional.

Para a psicóloga Renata Silva, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o ato de comprar pode se tornar um mecanismo para lidar com emoções difíceis, criando um ciclo de prazer momentâneo seguido de culpa e insatisfação. Ela pontua que o consumo impulsivo surge como uma resposta a emoções como ansiedade, estresse e até baixa autoestima.

“Trabalhamos para que o paciente entenda e regule essas emoções de forma saudável, sem recorrer às compras para buscar alívio. O ato de comprar, especialmente em datas como a Black Friday, ativa o sistema de recompensa do cérebro, liberando dopamina – o neurotransmissor associado ao prazer. Mas essa sensação é passageira, e, com o tempo, pode levar a um ciclo de insatisfação que aumenta a necessidade de novas compras para manter a sensação de bem-estar”, explica a psicóloga.

Em diversos casos, os comportamentos impulsivos são guiados por pensamentos automáticos, ou seja, ideias que surgem instantaneamente e influenciam nas

ações dos indivíduos. Para a especialista, na compra compulsiva, alguns dos pensamentos mais comuns praticados são: “Essa oportunidade não vai acontecer de novo”; “Eu mereço isso”; “Só vou pagar depois”; “Está barato, então vale a pena”; “Já que estou gastando, vou aproveitar e comprar mais”; “É só parcelar, vai caber no

orçamento.”

“Tais pensamentos tendem a justificar o ato de comprar, reforçando a impulsividade. Na TCC, reconhecemos e questionamos esses pensamentos, percebendo se realmente fazem sentido ou se estão apenas levando ao consumo desnecessário. Essa é uma prática essencial para quem busca mais controle sobre seus hábitos de compra”, destaca.

Orientações

Além de trabalhar as emoções e os pensamentos automáticos, durante o período de Black Friday é fundamental entender seus próprios hábitos financeiros e reconhecer padrões. A relação entre pensamentos, sentimentos e comportamentos financeiros é muito próxima. “O impulso de comprar vem de uma busca por preencher lacunas emocionais, como compensar um dia difícil ou buscar a validação através de bens materiais. Identificar esses padrões ajuda a tomar decisões mais conscientes, reduzindo o impacto financeiro das compras impulsivas”, explica Renata Silva.

“Para um consumo mais cons-

ciente, recomendo criar uma lista de prioridades financeiras e usá-la como guia, especialmente em datas como a Black Friday. Antes de realizar uma compra, pergunte a si mesmo: “Isso é essencial?”; “Cabe no meu orçamento?”, orienta a psicóloga. “Ter essas questões em mente ajuda a evitar decisões impulsivas e a manter o foco no que realmente é importante para o seu bem-estar financeiro”, completa.

“Uma técnica prática que oriento é a tomada de decisão com vantagens e desvantagens. Nela, a pessoa lista os prós e contras de fazer a compra e os prós e contras de não comprar. Esse exercício traz clareza e perspectiva, evitando decisões impulsivas. Outro ponto importante é evitar o uso facilitado de métodos de pagamento. Deixar o cartão salvo em aplicativos e sites facilita as compras impulsivas. Se perceber que está comprando em excesso, pode ser interessante até desinstalar alguns aplicativos de compra durante a Black Friday. O período pode ser uma oportunidade interessante para o consumo, desde que seja feita com consciência e equilíbrio”, finaliza Renata Silva.

Pastelaria ABE

CARDÁPIO

PASTÉIS SALGADOS	F	M	G
Carne	15,00	21,00	34,00
Paimão	15,00	21,00	32,00
Queijo	15,00	21,00	32,00
Milho	15,00	21,00	34,00
Caluppy	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	F	M	G
2 Sabores	26,50	30,50	42,50
3 Sabores	27,50	35,50	46,50

PASTÉIS DOCES	Preço
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
Misto (15 unidades)	49
(carne/queijo/caluppy)	

MEIA PORÇÃO	Preço
Misto (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!

19 98223.8812

Jabuticaba: conheça o poder da fruta tipicamente brasileira

Nutricionista destaca os benefícios e a importância do consumo para a saúde

Genuinamente brasileira, a jabuticaba é rica em nutrientes que fazem muito bem para a saúde. Fonte de vitaminas C, E e do complexo B, fibras, ferro, potássio, selênio, quercetina e taninos, tem ação antioxidante, que ajuda a combater os radicais livres, retardando o envelhecimento precoce. A nutricionista do Oba Hortifruti, Thamires Lima, explica que a fruta também tem antocianinas, que dão a cor roxa característica e são conhecidas por ajudar a regulação dos níveis de açúcar no sangue.

“A jabuticaba pode ser encontrada entre os meses de agosto e novembro, e é em sua casca onde há maiores teores de nutrientes e um grande número de compostos fenólicos, que já demonstraram auxiliar na prevenção de doenças como câncer, além de enfermidades neurológicas e outras doenças crônicas não transmissíveis. Esses compostos, pelo poder antioxidante, têm efeito protetor aos danos causados pelos radicais livres às células”, explica Thamires.

A fruta também tem baixo valor calórico. Em 100g, existem apenas 45 calorias. “Ela pode ser uma forte aliada no

emagrecimento, pois ajuda a promover a sensação de saciedade”, diz a especialista.

A nutricionista lista alguns benefícios da jabuticaba:

Promove boa saúde mental: os antioxidantes antocianinas e taninos ajudam a proteger as células do sistema nervoso.

Regula a glicemia e auxilia diabéticos: a fibra modula a absorção de açúcares e ajudam a manter estáveis os níveis de glicose no sangue.

Reduz o colesterol ruim: a ingestão de fibras da fruta contribui para diminuir os níveis de colesterol LDL no sangue.

Regula a pressão arterial: rica em potássio, auxilia na eliminação do excesso de sódio do organismo e favorece a saúde das artérias e a circulação do sangue. Seu efeito antioxidante e anti-inflamatório reforça essa ação e contribui para prevenir a hipertensão e outras doenças cardiovasculares.

Ajuda a prevenir lesões musculares: as substâncias anti-inflamatórias, incluindo as antocianinas e a vitamina C, auxiliam na recuperação muscular pós-exercício.

Fortalece o sistema imunológico: é fonte de zinco, essencial para o desenvolvimento de células de defesa do organismo, o que garante uma melhor resposta imunológica.

Melhora o funcionamento do intestino: as fibras presentes na jabuticaba auxiliam no trânsito intestinal correto e na prevenção de constipação.

Ajuda a perder peso: com baixo valor calórico e rica em fibras, promove a sensação de saciedade e ajuda a controlar a vontade de comer.

A dica para aproveitar todos os nutrientes e se beneficiar das propriedades é consumir a fruta com a casca. “Para quem acha muito amargo, a opção é comer a polpa branca que é mais molinha e doce e fazer um chá ou suco com a casca”, ensina Thamires.

Integrar a jabuticaba à rotina alimentar é uma forma gostosa e nutritiva de proporcionar um bem-estar geral ao corpo. Além do consumo in natura, em sucos e chás, a nutricionista dá dicas de como usar a fruta em outras receitas.



Bolo de jabuticaba

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de jabuticaba
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar refinado ou demerara
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo ou farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque o óleo, o açúcar, as jabuticabas inteiras, os ovos e bata por cerca de 3 minutos. Em uma vasilha, coloque a farinha, o amido, o fermento e despeje a mistura do liquidificador. Misture delicadamente até a massa ficar homogênea. Transfira para uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos.



Sorvete de jabuticaba

Ingredientes

- 500g de jabuticaba vegetal
- 100ml de água
- 2 colheres de sopa de açúcar ou adoçante xilitol
- 200ml de leite ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de leite condensado
- 1 colher de café de essência de baunilha

Modo de Preparo

Higienize as jabuticabas e coloque as frutas com casca em uma panela. Adicione o xilitol ou açúcar e a água. Leve para o fogo médio e deixe cozinhar. Mexa por 20 minutos ou até reduzir o volume. Deixe amornar, transfira para um liquidificador e bata até misturar bem. Adicione o leite ou bebida vegetal, o leite condensado e a baunilha. Bata até ficar homogêneo. Despeje em um recipiente e leve ao congelador por 6 horas. É só servir!

VALORES MARMITEX
MINI R\$20,00
MÉDIA R\$23,00
GRANDE R\$28,00
EXTRA GRANDE R\$33,00
SEPARADINHA R\$33,00

SELF SERVICE A VONTADE
SEGUNDA A SEXTA
R\$29,90
SÁBADO
R\$34,90

O melhor lugar para sua REFEIÇÃO!
Estamos abertos de segunda a sábado com um cardápio variado e muito delicioso.

CACAROLA Paulista
PASTELARIA

(19)99804-6443
Rua Dona Lica, 119 - Pulicéia
@cacarolapaulista_

Panetones & Chocotones
Sempre a sua Melhor Opção | Encomendas 3435-1282

RIVANA
PADARIA DELICATESSEN

3422-0906 | AV INDEPENDÊNCIA 1281
@PADARIA RIVANA | #PADARIA RIVANA

“A jabuticaba pode ser encontrada entre os meses de agosto e novembro, e é em sua casca onde há maiores teores de nutrientes e um grande número de compostos fenólicos, que já demonstraram auxiliar na prevenção de doenças como câncer, além de enfermidades neurológicas e outras doenças crônicas não transmissíveis. Esses compostos, pelo poder antioxidante, têm efeito protetor aos danos causados pelos radicais livres às células”



Manjar com calda de jabuticaba

Ingredientes

- 7 colheres de sopa de maisena
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 50g de coco ralado
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1 xícara de chá de geleia de jabuticaba
- 5 colheres de sopa de água

Modo de Preparo

Dissolva a maisena no leite em uma panela grande. Acrescente o leite condensado, o coco e o leite de coco, e leve ao fogo baixo. Mexa até engrossar. Retire do fogo, despeje em uma forma média de buraco no meio, umedecida com água, e deixe esfriar antes de levar à geladeira por 2 horas.

Para a calda, dissolva a geleia na água.

Geleia de jabuticaba



Ingredientes

- 1 kg de jabuticaba
- 1 litro de água
- 1 xícara de chá de açúcar cristal

Modo de Preparo

Lave as jabuticabas e transfira para uma panela grande, cubra com a água e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo para médio, conte 15 minutos e mexa de vez em quando até a água adquirir a coloração roxa e as jabuticabas murcharem e estourarem. Durante esse período, com uma colher, retire a espuma que se formar na superfície. Coe a jabuticaba cozida, pressionando levemente com uma espátula para extrair toda a polpa e líquido do cozimento. Volte o líquido do cozimento coado para a panela e adicione o açúcar. Misture com uma espátula e volte ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio e cozinhe por cerca de 50 minutos. Mexa de vez em quando com a espátula até o líquido começar a espumar e mudar de coloração — ele fica com um tom roxo avermelhado intenso. Depois que espumar, conte 1 minuto. Transfira a geleia ainda quente para um pote de vidro e espere esfriar completamente antes de levar para a geladeira por pelo menos 24 horas antes de servir.



Todos os dias das 16:00 às 02:00

Escuna 1974

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

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

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 Distribuidora.

Fone: (19) 3428-9455
Cel: (19) 98767-7004
contato@2acdistribuidora.com.br

Av. Luiz Pereira Leite, 259
Jardim Asturias I - Piracicaba/SP

2AC ALIMENTOS

Ansiedade canina: entenda motivos e como solucionar o problema

Falta de rotina, interação, separação do tutor e mudanças bruscas podem afetar o animal

Foto: Banco de Imagem

“Cães são animais que gostam de atenção e acumulam muita energia. Quando essas demandas não são atendidas, a ansiedade surge. Isso pode desencadear outras questões de saúde, como transtornos gastrointestinais ou alterações no sistema imunológico”

O Brasil tem a terceira maior população de pets do mundo, com 149 milhões de animais de estimação, segundo o censo mais recente do Instituto Pet Brasil, de 2021. Em entrevista ao Opinion Box, 81% responderam que consideram seus pets como parte da família. Esse novo vínculo familiar ocasionou numa ‘humanização’ dos cães, que — embora traga mais cuidados e atenção — pode ser negativa se for em excesso, uma vez que os afasta de seus instintos e pode gerar dependência do tutor.

Uma das consequências disso é a ansiedade canina. Ela pode ocorrer pela ansiedade de separação do responsável, mas também pela falta de interatividade, atividade e rotina. “Cães são animais que gostam de atenção e acumulam muita energia. Quando essas demandas não são atendidas, a ansiedade surge. Isso pode desencadear outras questões de saúde, como transtornos gastrointestinais ou alterações no sistema imunológico”, explica Marina Meireles, veterinária comportamentalista do Nouvet, centro veterinário hospitalar de São Paulo.

Além da dependência do tutor e da ociosidade, mudanças bruscas também afetam o animal. A chegada de um novo pet ou bebê, a mudança de casa, a perda de um pa-



Por vezes, os sinais de que o cão tem ou está desenvolvendo ansiedade podem ser sutis

rente importante, uma relação instável - o tutor que alterna entre carinho e briga -, são alguns dos outros fatores que deixam o cão com medo e podem despertar a ansiedade.

Nesse cenário, já prevenindo uma mudança de rotina, o tutor deve considerar a adaptação gradual do pet aos cheiros (no caso do novo pet ou chegada de um bebê) e ambientes (nova casa). Para isso, vale consultar um veterinário comportamentalista que orientará como fazer essas habituações.

Por vezes, os sinais de que o cão tem ou está desenvolvendo ansiedade podem ser sutis. Então, os tutores precisam redobrar a atenção para observar o seu comportamento.

Entre os sintomas comumente apresentados, estão: medo, falta de apetite ou compulsão alimentar, lambedura excessiva do corpo, hiperatividade ou apatia, latidos altos com mais frequência, salivação em excesso, necessidade de marcar território pela casa e destruição de objetos.

“Ao primeiro sinal atípico que o tutor identificar, o pet deve ser levado ao veterinário para consulta. O diagnóstico será feito por meio do histórico do pet e de um check-up clínico para descartar outras doenças e problemas que possam estar causando o problema”, comenta Marina. “Já para o tratamento, é aconselhável contar com um especialista comportamental que avaliará

o caso e indicará as melhores alternativas de terapias, que também podem incluir a ação conjunta com medicamentos”, complementa.

Hábitos já conhecidos e saudáveis nunca falham. Portanto, a especialista do Nouvet reforça que estimular brincadeiras com enriquecimento ambiental e cumprir com as rotinas de passeios e alimentação são práticas que os tutores podem começar a implementar, ou aprimorar, para solucionar o comportamento ansioso do pet. Além disso, também vale avaliar diversificar o ambiente onde o cão passa o tempo, oferecendo novos espaços e brinquedos, assim como oferecer recompensas que estimulam o instinto de caça e faro.

ALUGUE UMA IMPRESSORA

PREÇO FIXO MENSAL

ASSISTÊNCIA TÉCNICA INCLUSA

SUPRIMENTOS INCLUSOS

ECONOMIA DE TEMPO, VAMOS ATÉ VOCÊ

PLANEJAMENTO DE GASTOS

SUBSTITUIÇÃO DE EQUIPAMENTO EM CASO DE NÃO FUNCIONAMENTO

TC TONER COPY

www.toner copy.com.br toner copy@terra.com.br

(19) 3433-0600 (19) 3433-0777



II Encontro Alunos de Todos os Tempos

O "II Encontro Alunos de Todos os Tempos", promovido no último sábado, 09/11, pela Escola de Engenharia de Piracicaba (EEP), contou com 350 convidados, entre ex-alunos, professores e funcionários, da ativa e aposentados.

O evento, que faz parte do calendário comemorativo das celebrações de 55 anos de fundação da EEP, foi marcado por muita emoção e conseguiu reunir representantes de várias gerações que tiveram um papel fundamental na construção da trajetória de sucesso da EEP.

Durante a programação os professores mais antigos foram homenageados, assim como a turma de Engenharia Civil

que completou 50 anos de formatura em 2024, data celebrada por meio de placa comemorativa.

O diretor acadêmico da EEP, Marcelo Zambon, disse na abertura do evento que a iniciativa serviu para reaproximar as pessoas que ajudaram a escrever a história da escola. "A EEP é grande por causa dos alunos que passaram por aqui e levaram o seu nome, de Piracicaba para o exterior", revelou Zambon.

O coordenador do curso de Engenharia Civil, Milton Rontani Júnior, reforçou que a tradição e a qualidade de ensino da EEP colocou no mercado brasileiro, profissionais de grande sucesso que

brilham como diretores de escritórios de projetos renomados, professores de Universidades ou mesmo na direção de importantes órgãos públicos.

O coordenador do curso de Engenharia Civil, prof. Milton Rontani Júnior, disse o evento reforça a tradição e a qualidade de ensino da EEP, que ao longo desses 55 anos, colocou no mercado brasileiro, profissionais de grande sucesso como diretores de escritórios de projetos renomados, professores de Universidades como ITA, Unicamp, Unesp, diretores de importantes órgãos públicos, empresários das áreas de construção civil, metalomecânica, informática e CEO de em-

presas multinacionais, entre outros.

"Foi uma oportunidade maravilhosa para as turmas se congregar, reverem colegas distantes pelos rumos da vida, encontrarem ex-professores e funcionários e, durante o café da manhã disponibilizado no centro de convivência, conversaram e fizeram fotos de recordação na cabine de fotografias instalada nesse local", frisou Rontani Júnior.

A programação de aniversário da EEP conta com o apoio da Construcione, Caprem, Siviero, Urbano, Ritec, Marth, JDS, Petra, Linear e Associação dos Docentes da Escola de Engenharia de Piracicaba (EEP).

Fotos: Divulgação



2ª Turma de Eng Civil da EEP, 50 anos de formatura



Abertura do Encontro pelo Dir. Acadêmico Marcelo Zambon



Francisvo Lahóz, José Carlos Toledo, Adalberto Maluf



Maria José Zagatto, Pedro Mesquieri, Arthur Ribeiro e André Luiz Abbiati



Jorge Marcos de Moraes e Álvaro Piedade



Prof. Chitolina e Prof. Coelho



Homenagem aos Professores aposentados



Prof. Negreiros, Jefferson Dias de Souza, Prof. Soliani, Prof. Marcos Ruy, Prof. Rother e Prof. Basso



Rafaela e Jairinho Mattos e Silvia Morales



Salvador Marth, José e Maria Cristina Cione



Marcelo Zambon, Antonio Carlos Copatto e Milton Rontani

Tivoli Ecoresort Praia do Forte tem programação para toda a família nas férias de verão

Do kids club completo para os pequenos aos esportes de aventura para adolescentes e adultos, o Tivoli Ecoresort Praia do Forte oferece uma programação variada para toda a família, ideal para começar o ano com muita diversão

Fotos: Divulgação

Com as férias de verão se aproximando, muitos pais buscam destinos que ofereçam diversão, conforto e segurança para toda a família. O Tivoli Ecoresort Praia do Forte, localizado em um cenário paradisíaco onde o sol brilha o ano inteiro, é a escolha perfeita para aqueles que desejam desfrutar de dias relaxantes e repletos de atividades. O hotel traduz a verdadeira hospitalidade baiana com uma experiência em que o sorriso caloroso e a alegria genuína do povo local são parte essencial da estada. Desde a recepção até o atendimento personalizado, cada detalhe reflete o acolhimento característico da Bahia.

O Tivoli Ecoresort Praia do Forte é mais do que um destino de férias, é um refúgio onde a natureza exuberante e a infraestrutura completa se encontram para proporcionar momentos inesquecíveis. Com uma lista extensa de atividades variadas, o resort garante diversão e conforto para todos os hóspedes. Além disso, os hóspedes podem desfrutar de um delicioso café da manhã e jantar servidos no restaurante do hotel, que oferece uma variedade de pratos para agradar todos os paladares.

Durante o período de 16 de dezembro de 2024 a 28 de fevereiro de 2025, o Tivoli Ecoresort Praia do Forte preparou uma programação especial de lazer para crianças e adultos. O clube infantil Caretta Caretta apresenta um mundo de entretenimento para os pequenos. Com atividades esportivas, educacionais e recreativas, as crianças podem participar de oficinas de artes, palestras educativas, esportes, passeios, aulas de culinária, além de se divertir no parque aquático, quadra de areia e teatro. Tudo sob a supervisão de monitores experientes que incentivam a integração das crianças com a natureza e a conscientização ambiental.

Para os pais que viajam com bebês e crianças pequenas, o serviço de Baby Copa e Babás garante tranquilidade e descanso durante toda a estada. O Tivoli Ecoresort Praia do Forte também oferece a experiência Baby Experience, com gastronomia infantil personalizada, onde os pais podem escolher o menu diário para o almoço e jantar das crianças.

Já os adolescentes vão aproveitar as férias com atividades

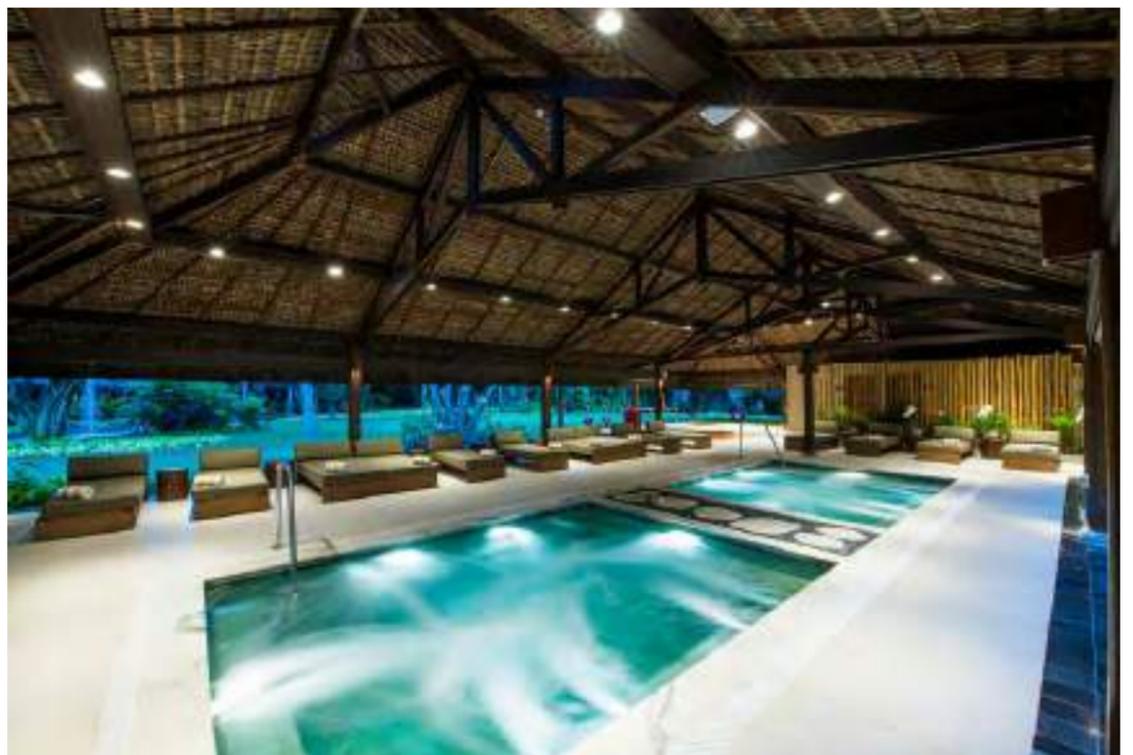


náuticas emocionantes disponibilizadas pelo hotel, como Banana Boat, Stand Up Paddle e aulas de surfe, que podem ser contratados diretamente com a equipe do hotel.

O Anantara Spa, um oásis de tranquilidade dentro do Tivoli Ecoresort, proporciona uma experiência única de relaxamento e bem-estar. Com uma vasta gama de massagens e tratamentos energizantes, o spa combina a essência oriental tailandesa com um toque brasileiro. Premiado como o Melhor Spa de Resort do Brasil, concedido pelo World Spa Awards 2024 pelo sexto ano consecutivo, o Anantara Spa é o lugar perfeito para recarregar as energias.

Destacando-se também como o destino ideal para os amantes da boa mesa, o resort conta com três restaurantes sob a direção do chef Frederico Miranda, oferecendo um culinária incomparável. O restaurante Tabaréu celebra a culinária baiana com pratos inovadores como o Ceviche à Brasileira e o Risoto de Abóbora, além de opções principais como o Short Ribs ao Tamarindo e o Badejo à Moda Tabaréu. O Dendê Bar traz criações frescas e regionais em seu cardápio, como o Rondelli de Camarão e Coco e o Ceviche de Pupunha.

No Sushi Bar by Seen, o Ceviche Painho é uma explosão de sabores autênticos. Por fim, o À Sombra do Coqueiral foca em frutos do mar e ingredientes locais, com destaque para a Lagosta na grelha e o Badejo em Crosta de Castanha de Caju.



@FolhadePiracicaba

Podcasts



@FolhadePiracicaba

FOLHA DE PIRACICABA

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

NO AR



Nesta Próxima

TERÇA
19/11

9 hs da manhã

ENTREVISTADO - Vereador Rafael Boer



Juventude e Renovação da vida
Política de Piracicaba

17 O que é?

Toda terça-feira, às 9h, o Podcast Folha de Piracicaba, em parceria com a XMT Digital, traz discussões aprofundadas e entrevistas com personalidades relevantes da cidade e região. Sob o comando de Carlos Henrique, o modelo se consolidou como uma das principais plataformas para o debate de temas que impactam diretamente a comunidade piracicabana.

Uma produção de conteúdo audiovisual, utilizando tecnologia de ponta e estrutura de estúdio de última geração. Juntos, o programa é um espaço dinâmico e informativo, onde autoridades, especialistas e líderes locais compartilham suas visões sobre política, economia, cultura, meio ambiente entre outros assuntos que agregam para Piracicaba.

17 QUANDO?

TODAS AS TERÇAS-FEIRAS, ÀS 9H.

ONDE ASSISTIR?

ACOMPANHE NO NOSSO CANAL DO YOUTUBE E NA WEB RÁDIO FOLHA DE PIRACICABA.

NÃO PERCA A OPORTUNIDADE DE SE MANTER INFORMADO SOBRE OS PRINCIPAIS ASSUNTOS DE PIRACICABA E REGIÃO!



Apresentação
Carlos Henrique

Realização:

XMT Agência | Produtora
DIGITAL