

Estudo: complicações do diabetes aumentam risco de transtornos mentais



Foto: Divulgação

Pág. 05

Pesquisa demonstra que o contrário também acontece: quem sofre com ansiedade ou depressão, por exemplo, fica mais propenso aos efeitos causados pela condição metabólica

O Tetrahydrocannabinol (THC), um dos principais componentes da cannabis medicinal, é capaz de promover o efeito anti-idade do cérebro de animais. É o que diz o estudo promovido pela Universidade de Bonn, na Alemanha, em parceria com

a Universidade Hebraica de Jerusalém, em Israel. Isso porque, segundo a pesquisa, a planta em sua forma medicinal pode moderar a intensidade dos sinais de envelhecimento, a ação foi registrada nos camundongos utilizados pelos pesquisadores.

Cidade

Pág. 22

Ministro Padilha confirma à deputada Bebel entrega das ambulâncias do SAMU para Piracicaba

Cultura

Pág. 35

Revista Us
08 de dezembro de 2024

Casa de praia com ares de campo

Gastronomia
Lichia: saborosa e suculenta, com nutrientes até na casca

Saúde
10 vacinas que adultos precisam tomar

Comportamento
Timidez excessiva: como superá-la

Vida Saudável
Refrigerante zero ajuda a emagrecer?

Cidade

Pág. 24

Casinha Móvel de Natal da Acipi leva Papai Noel aos bairros de Piracicaba

Educação

Pág. 31

Como usar as notas do Enem para acessar Ensino Superior no Brasil e no Exterior

Economia

Pág. 33

Dólar vai a R\$ 6,00: O que esperar da moeda em 2025?

A importância da experiência
na consultoria imobiliária.

(19) 3372.5000 | friasneto.com.br

FRIASNETO
for business

Boa leitura!

Morro Grande

Cidade

Pág. 07

Como o uso de cannabis medicinal pode promover efeito anti-idade no cérebro

Foto: Banco de Imagem



A pesquisa pode influenciar no tratamento de Alzheimer e Parkinson

Cidade

Pág. 10

Menopausa: "Fogachos" sinalizam maior risco cardiovascular

Foto: Banco de Imagem



Pesquisa mostra que sintoma pode estar associado a lesões nos vasos e maior predisposição a desenvolver aterosclerose



Artigo

Crianças pedem desculpas ao aniversariante do Natal

Idico Luiz Pellegrinotti
Professor universitário



A luz da divindade é um fóton que inspira ver, ouvir — no paradoxo — no silêncio, as preces que viajam mais rápido que a velocidade da luz e chegam ao corpo vibratório de Deus. Quando as súplicas vêm de crianças, que sentem o sofrimento de seus entes queridos, além da grandeza de seus pedidos, têm a potência da verdade do fato em súplica.

É nos apelos das crianças ou mesmo dos adultos que trilham a senda da verdade, que se consolam no que disse Jesus Cristo aos que nele acreditaram: 'Se permanecerdes na minha palavra, sereis verdadeiramente meus discípulos; e conhecendo a verdade, e a verdade os libertará'. Evangelho de João. Capítulo oito, versículos 31-32.

Os momentos em que cada pessoa passa por suas escolhas são, também, a reflexão de suas consequências. Para situar o título do artigo, as crianças são reais e sofrem por seus pais que acreditaram viver num país de plena liberdade de expressão e verdades constitucionais. Elas são filhas dos presos do irreal tal

golpe de oito de janeiro de 2023, e com absurdas condenações por um ato fictício descrito por atores criativos de servidores públicos com carteirinha oficial que, sem um único voto, criam sentenças. E os que têm votos? Se calaram frente ao barulho da mentira fantasiada de uma peça acusatória que só se mantém num palco de teatro com espectadores e apoiadores de convivência.

Às diretrizes que sustentam uma República Federativa e com democracia representativa é incompatível quando se percebe a ausência de verdade. Pois, quando se fala de cidadania num país de plena liberdade, deve-se pagar o bem com o bem e o mal com justiça, alicerçadas na sua Carta Magna. A orientação deve ser a impessoalidade dos funcionários públicos autoriza-

dos pelo povo para seguir com retidão as consagradas Leis do país.

Com toda essa orientação popular e constitucional, a sociedade se vê frente a uma espécie de mutação, que não veio da maioria da sociedade, em que legisladores e juristas parasitando os mecanismos democráticos coexistem impondo a ausência da verdade. O atual declínio do Estado de direito e das liberdades democráticas é a negação da realidade, criando um Estado obscurantista com o uso de mentiras e falsidade organizadas. Tal pintura é bem representada por George Orwell no seu livro 1984, em que havia o "Ministério da Verdade" que ostentava na fachada os dizeres: "Guerra é paz". Liberdade é escravidão. "Ignorância é força." Com a conveniência e o silêncio da maioria dos representantes do povo, nasce, pulando da ficção para a realidade, o bloco governamental e o mecanismo oligárquico como sendo os soberanos da verdade.

Aos olhos das crianças sofridas pelas fantasiosas condenações de seus pais e de entes queridos, se postam de joelhos e com as mãos em súplica pedem desculpas ao aniversariante do Natal por haver, ainda, nesta Terra sagrada, grupos que em apoio à mentira executam tanto sofrimento a inocentes. Mesmo assim, elas pedem ao aniversariante da data perdão para os que sabem do mal que estão causando. Ao mesmo tempo que pedem para si, que as leis divinas lhes abençoem e amenizem os sofrimentos e ausências que sentem de seus familiares.

Como disse Jesus em resposta à pergunta: o que é verdade? "Eu sou o caminho, a verdade e a vida". ELE, como foi perseguido, deu esta resposta como símbolo da vitória contra a mentira. Assim, se a verdade desmoronar frente a mentira, a liberdade acaba, e, sem a liberdade, não é humana a vida.

“Os momentos em que cada pessoa passa por suas escolhas são, também, a reflexão de suas consequências”

Artigo

CIIP: mais segurança para Piracicaba

Luciano Almeida
é prefeito de Piracicaba



Foi com grande alegria que participei, no último dia 26/11, da inauguração do novo Centro de Inteligência Integrada de Piracicaba (CIIP), que vai promover a ampliação do sistema de videomonitoramento na cidade com mais equipamentos e tecnologia de ponta. A iniciativa estava prevista no meu plano de governo e, com essa realização, posso dizer que ele foi cumprido em 98% daquilo com o que me comprometi ao assumir o desafio de administrar Piracicaba pelo período de quatro anos.

Convém ressaltar que a nossa cidade foi eleita pelo Instituto Sou da Paz como o município mais seguro do Estado de São Paulo, por dois anos consecutivos, com o menor Índice de Exposição aos Crimes Violentos (IEVC) em cidades com população entre 200 e 500 mil habitantes. Com certeza a inauguração do CIIP vai nos ajudar a permanecer à frente deste ranking e assim Piracicaba continuará na vanguarda como referência em Segurança Pública.

Em países mais desenvolvidos ficou comprovado que a simples presença de câmeras de videomonitoramento funciona como um importante inibidor de crimes potenciais, pois sabendo que estão sendo filmados os criminosos tendem a evitar envolver-se em atividades ilícitas nas áreas vigiadas, contribuindo assim para a prevenção de furtos, roubos e vandalismo aos prédios públicos e particulares.

A integração da Central de Monitoramento Eletrônico (Cemel), ligada à Guarda Civil, e a Central Integrada de Monitoramento e Mobilidade (CIMM), pertencente à Secretaria de Mobilidade Urbana, Trânsito e Transporte (Semuttran) era fundamental para criar um cerco digital em nossa cidade e dar mais eficiência e otimização do uso de recursos e pessoal na segurança do trânsito e da população como um todo.

Além da eficiência, o atendimento unificado vai permitir que 16 GCMs que anteriormente trabalhavam na Cemel sejam liberados para voltar a trabalhar

na escala da corporação, com muitos, inclusive, devendo retornar ao policiamento nas ruas.

Ampliamos em mais de 100% o número de câmeras que operam o sistema de monitoramento. Agora o CIIP passa a contar com 442 novos equipamentos, sendo 372 câmeras e mais 70 equipamentos de OCR para o sistema de identificação de leitura de placas de veículos em movimento. Na segunda etapa da implantação, o número de câmeras em Piracicaba vai chegar a 900 e poderá receber câmeras das cidades da Região Metropolitana de Piracicaba (RMP) e de entidades privadas para serem integradas ao nosso sistema. Assim poderemos contar com toda a nossa cidade vigiada, o Pira Big Brother.

De forma prática este sistema vai tornar mais célere e eficiente o atendimento de ocorrências ligadas aos órgãos como Polícia Militar (PM), Corpo de Bombeiros, Polícia Civil e Samu, Guarda Civil Municipal, Defesa Civil e Agentes de Trânsito. Uma vez que a estrutura unificada esteja implantada possibilitará a tomada de decisão de acordo com a natureza da ocorrência e quem deve ser acionado ou quem está mais próximo da ocorrência para dar

“...nossa cidade foi eleita pelo Instituto Sou da Paz como o município mais seguro do Estado de São Paulo, por dois anos consecutivos, com o menor Índice de Exposição aos Crimes Violentos (IEVC)”

cobertura imediata e atendimento rápido para solucionar o ocorrido.

Gostaria de destacar a importância dos membros do Conselho Municipal de Segurança (Comuse), como parceiros do Executivo de longa data, pelo total apoio na implantação desta importante ferramenta de segurança para o nosso município.

Assim damos mais um importante passo para que Piracicaba possa se consolidar como uma Smart City (cidade inteligente), inovando e garantindo o desenvolvimento integrado e sustentável da nossa cidade.

Ao promover a Segurança Pública com inteligência e tecnologia, podemos afirmar que Piracicaba está pronta para o futuro!

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.

Investimento em energia renovável no Complexo Babilônia
Centro em Morro do Chapéu e Várzea Nova / BA.



ArcelorMittal

ArcelorMittal Eleita empresa do ano no Brasil pela Época Negócios

Liderança: Maior produtora no Brasil, produzindo cerca da metade de todo o aço nacional, e empresa do ano entre mais de 400 avaliadas.

Sustentabilidade: Pioneira na indústria do aço no Brasil a ter unidades reconhecidas pelo *ResponsibleSteel*, uma das certificações mais respeitadas no mundo.

Responsabilidade social: Uma das maiores incentivadoras da educação, cultura e esporte no país, contribuindo com a transformação social.

Visão de futuro: O maior programa de investimentos da indústria do aço para modernização, expansão e energia renovável.

Inovação: 14 centros de pesquisa com 1.700 pesquisadores, mais de 800 patentes no mundo e o primeiro hub de inovação aberta da indústria do aço.

Desempenho financeiro: Resultados sólidos consolidam a ArcelorMittal como líder em aço no Brasil e na América Latina.

ArcelorMittal.
Aços *inteligentes* para
as pessoas e o planeta.

Acesse
o QR Code
e saiba mais:



ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL



A CIGARRINHA

50 anos

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL "A CIGARRINHA"

"Quem ensina com amor, ensina melhor"

FORMATURA e CONFRATERNIZAÇÃO



ANTONELLA
ANDRADE SALOTTI



BENÍCIO
LOURENÇO BUCH



CECÍLIA RUY
PROCÓPIO



FELIPE
MANIERO BORIM



GABRIEL DEFAVARI
BARRICHELLO



GABRIELA COELHO
DE OLIVEIRA SALIM



GUSTAVO
SANTIAGO MOTA



JOÃO MARIO
MANIERO BORIM



JÚLIA CAMPOS
ZULINI



LARA GODOY
VENDRAME



LAURA FERES
GODOY



LORENA JUZ



LORENZO
BORGES BUENO



MANUELA
CARNEIRO VITTI



MANUELA SCHLITTLER
BARATELLA



MANUELLA
FARHAT MAIA



NOAH DANIEL TABAI



OLÍVIA
CORREA JOAQUIM



REBECA VERGIOS
VALENTINO FRICHE



SOFIA
REGITANO VIANA



THEO
PENTEADO DIAS



VALENTINA FERREIRA
DOS SANTOS



VALENTINA MARINO
ANACLETO



TATIANE FRANCO
RAMOS BERTI



"Por meio do nosso trabalho, procuramos transmitir que somente o amor nos leva a grandes conquistas. Esta vitória será a primeira dentre as demais que virão. Temos a honra de convidar para a formatura da turma Pré II 2024 à realizar-se no Teatro do Engenho (Erotides de Campos). **Quarta, 11 de Dezembro às 19h00.** Parabéns aos formandos e familiares."



JOSELAINE MORAES

MARIA INÊS FALEIROS PINHEIRO
Diretora e Pedagoga.

(19) 98186-8084
📞 (19) 3433-1104

Complicações do diabetes aumentam risco de transtornos mentais, conclui estudo

Pesquisa demonstra que o contrário também acontece: quem sofre com ansiedade ou depressão, por exemplo, fica mais propenso aos efeitos causados pela condição metabólica



Várias medicações psiquiátricas provocam ganho de peso, o que piora o controle do diabetes e causa resistência à insulina, podendo agravar o diabetes tipo 2

Fernanda Bassette

Pessoas com complicações crônicas do diabetes têm um risco até três vezes maior de desenvolver algum transtorno de saúde mental, como ansiedade ou depressão. Da mesma forma, quem tem

essas condições emocionais também está mais propenso às consequências provocadas pelo descontrole da insulina.

A constatação é de um estudo liderado por cientistas da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, publica-

do na revista científica Diabetes Care. Segundo a pesquisa, esse efeito aumenta à medida que os adultos envelhecem. Para chegar aos resultados, a equipe analisou dados que foram coletados entre 2001 e 2018 de mais de 553 mil pessoas. Dessas, 45 mil tinham dia-

betes tipo 1, 152 mil o tipo 2 e 356 mil não apresentavam a doença.

As principais complicações crônicas do diabetes incluem problemas microvasculares, como a neuropatia (danos nos nervos), a nefropatia (dano nos rins) e a retino-

patia (problemas nos olhos, especialmente na retina, que podem levar à cegueira). Outra é a macroangiopatia, que altera a circulação das grandes artérias, resultando em doenças cardíacas, doenças vasculares periféricas e maior risco de acidente vascular cerebral (AVC).

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**

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

PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL
SÁBADO E DOMINGO



WHATSAPP DE PLANTÃO
19-97401.2299

19 2105.0555

2 RAMPAS



AVENIDA PRINCIPAL



“Todas essas complicações afetam a qualidade de vida do paciente com diabetes e a saúde mental também. Da mesma forma, indivíduos com alterações psicológicas também podem apresentar essas complicações de forma mais exacerbada”

“Todas essas complicações afetam a qualidade de vida do paciente com diabetes e a saúde mental também. Da mesma forma, indivíduos com alterações psicológicas também podem apresentar essas complicações de forma mais exacerbada”, afirma o endocrinologista Clayton Macedo, que coordena o Núcleo de Endocrinologia do Exercício e do Esporte do Hospital Israelita Albert Einstein.

Possíveis mecanismos

O diabetes é uma doença multissistêmica, que combina fatores psicológicos e comportamentais com as alterações fisiopatológicas, principalmente metabólicas e hormonais. A gestão da condição, o controle da glicose, a adesão aos cuidados alimentares e a rotina de medicações são muito desgastantes para o paciente e, por isso, podem levá-lo a desenvolver quadros de ansiedade, depressão e estresse crônico.

“Por isso, hoje em dia valorizamos como fator de risco o acesso ao tratamento e também as dificuldades em torno dele, especialmente o custo do tratamento ideal, que envolve desde as melhores medicações até a monitorização contínua. Há uma série de fatores que podem influenciar essa via bidirecional”, observa Macedo, que também coordena o ambulatório de Endocrinologia do Esporte da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Além disso, o diabetes descompensado gera um estado inflamatório no organismo, o que afeta negativamente a saúde mental e tem impacto na neuroplasticidade cerebral, levando a alterações de humor, perda cognitiva e até demência. “Isso, com certeza, impacta o status da doença”, pontua o endocrinologista. “Outro ponto importante é que pacientes com doença mental frequentemente apresentam autocuidado reduzido, comprometendo a adesão ao exercício, à dieta e

ao uso correto das medicações. Novamente, o acesso a esses cuidados e à parte educativa também é prejudicado se o indivíduo não tem uma saúde mental adequada.”

Macedo ressalta ainda que várias medicações psiquiátricas provocam ganho de peso, o que piora o controle do diabetes e causa resistência à insulina, podendo agravar o diabetes tipo 2. No caso do diabetes tipo 1, também é possível haver resistência à insulina. “O diabetes tipo 1 é caracterizado pela deficiência de insulina e apresenta um controle difícil. Se somar a isso a resistência à insulina, o quadro é ainda mais desafiador”, pontua o médico.

No estudo, os autores indicam que em um período de 18 meses, até 50% das pessoas com diabetes podem ter sentimentos de angústia relacionados a sua saúde. No Brasil, não há essa estimativa, mas, segundo Macedo, existe um esforço da

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e das associações de diabetes para oferecer uma abordagem mais abrangente e multidisciplinar a quem sofre com a doença. Estima-se que sejam 20 milhões de pessoas no país, de acordo com a SBD.

“Infelizmente, a realidade é que muitos recursos são limitados. O sistema público de saúde oferece as medicações mais básicas, mas precisamos lutar por melhorias. Hoje temos medicações eficazes e seguras, mas o sistema de monitoramento contínuo de glicose, por exemplo, não é acessível para todos com diabetes tipo 1”, critica Macedo. Na visão do endocrinologista, seria necessário também ampliar o acesso a cuidados nutricionais e atividade física, além do acompanhamento psicológico e psiquiátrico, quando necessário.

Fonte: Agência Einstein

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

Cannabis medicinal pode promover efeito anti-idade no cérebro, aponta estudo

A pesquisa pode influenciar no tratamento de Alzheimer e Parkinson



O Tetrahydrocannabinol pode ter efeitos neuroprotetores no cérebro, o que ajuda a proteger as células nervosas do órgão

O Tetrahydrocannabinol (THC), um dos principais componentes da cannabis medicinal, é capaz de promover o efeito anti-idade do cérebro de animais. É o que diz o estudo promovido pela Universidade de Bonn, na Alemanha, em parceria com a Universidade Hebraica de Jerusalém, em Israel. Isso porque, segundo a pesquisa, a planta em sua forma medicinal pode moderar a intensidade dos sinais de envelhecimento, a ação foi registrada nos camundongos utilizados pelos pesquisadores.

Patente é investimento.



Além de garantir direitos exclusivos de uso, você ainda pode licenciar suas inovações. Fale com a nossa equipe!



vilage[®]
Marcas e Patentes

☎ (19) 99838-3040

✉ piracicaba@vilage.com.br

🌐 www.vilage.com.br



“A cannabis, por meio dos endocanabinoides que agem nos receptores CB1 do cérebro, promove uma maior proliferação de células neurais. Isso significa que ela ajuda a estimular a produção de novas células cerebrais...”

Para o Dr. Jimmy Fardin, Coordenador da pós-graduação em Medicina Endocanabinoide do Grupo Conaes Brasil, o estudo poderá abrir portas para descobrir maneiras de manter os cérebros saudáveis por mais tempo, não tendo uma redução drástica da capacidade cognitiva quando pacientes atingem a terceira idade, podendo evitar o desenvolvimento de Alzheimer e Parkinson.

“A pesquisa sobre o efeito da cannabis em relação a essas duas patologias está em andamento e ainda é uma área de estudo em desenvolvimento. No entanto, algumas evidências preliminares sugerem que os canabinoides, como o THC e o CBD, podem ter efeitos potenciais que influenciam em suas progressões.

Isso porque o Tetrahydrocannabinol pode ter efeitos neuroprotetores no cérebro, o que ajuda a prote-

ger as células nervosas do órgão, regulando o sistema imune através de receptores CB1 no encéfalo. Essa ação pode ser revelante em relação aos quadros do Alzheimer e do Parkinson, principalmente porque podem retardar os efeitos das doenças”, explica o especialista.

Segundo os dados divulgados no Relatório Nacional de Demências, publicado em 2023, estima-se que, no Brasil, mais de 2 milhões de pessoas são diagnosticadas com a doença de Alzheimer. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2022, fez um alerta sobre falhas no combate à demência e destacou que o número de diagnósticos entre a população mundial pode alcançar 139 milhões de pessoas em 2050.

Como a cannabis age no cérebro

“A cannabis, por meio dos endocanabinoides que

agem nos receptores CB1 do cérebro, promove uma maior proliferação de células neurais. Isso significa que ela ajuda a estimular a produção de novas células cerebrais. Um outro estudo realizado com camundongos, por exemplo, mostrou que aqueles que tinham uma enzima chamada FAAH inibida, apresentavam um aumento significativo na produção dessas células”, explica o Dr. Jimmy.

Ainda de acordo com o especialista, no caso do Alzheimer, a cannabis medicinal pode ajudar a diminuir a formação de placas beta-amiloides, que são proteínas associadas ao desenvolvimento da doença. Além disso, o Tetrahydrocannabinol (THC) pode auxiliar no alívio de sintomas comuns em pacientes com Alzheimer e Parkinson, como ansiedade, agitação e problemas de sono, o que melhora a qualidade de vida.

O motivo por trás do envelhecimento do cérebro

“O desgaste neuronal está associado diretamente a inflamação, por isso medidas preventivas são tão importantes como se alimentar bem. Hoje, já sabemos que açúcares em excesso pode gerar o que estamos chamando de diabetes tipo 3 que seria o Alzheimer ou doenças degenerativas no cérebro.

Devido a inflamação gerada pelo excesso de carboidratos e suas reações no sistema nervoso central. A prática de exercícios físicos é uma excelente forma de prevenir muitas doenças que poderiam afetar o indivíduo no futuro. Boas noites de sono, são fundamentais para a consolidação da memória e evitar a inflamação neuronal, agindo na adequada metabolização dos excessos adquiridos no dia a dia”, finaliza Fardin.

VENDAS - LOCAÇÃO - LANÇAMENTOS

CRECI 34.825-J

PORTO
GESTÃO DE IMÓVEIS

(19) 3052.9595

www.portogi.com.br



Câncer de pele pode atingir couro cabeludo: saiba como identificar e evitar que a doença passe despercebida

Região que muitas vezes é ignorada também precisa de cuidados específicos. Especialista reforça importância do autoexame e sinais para ficar de olho



Na grande maioria dos casos, o tratamento é realizado a partir de cirurgia, mas também pode ser combinado com radioterapia, imunoterapia e terapia alvo

Câncer de pele é assunto sério e manchas, pintas ou feridas não devem ser ignoradas, principalmente se surgirem no couro cabeludo, local que muitas vezes pode acabar passando despercebido. No verão, esse cuidado deve ser redobrado, por isso, é importante olhar mais a fundo para o tema.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), é estimado que haja 229 mil novos casos de câncer de pele a cada ano, representando cerca de 31,3% de todos os tumores malignos registrados. Uma das principais causas da doença é a exposição prolongada sem proteção aos raios solares, o que além de provocar o envelhecimento precoce da pele, aumenta em até 10x o risco de câncer.

Dentre os casos, o câncer de pele não melanoma é o tipo mais comum. A boa notícia é que quando descoberto precocemente, as chances de tratamento e cura da doença aumentam significativamente. Segundo Sheila Ferreira, oncologista da Oncoclínicas São Paulo, é muito importante investigar as manchas que aparecem no couro cabeludo.

“Uma das maneiras de identificar o câncer de pele no couro cabeludo é a partir do autoexame e da avaliação do dermatologista na dúvida se uma lesão pode ser câncer. Apesar de muitas vezes ser uma região deixada de lado, é fundamental estar atento aos sinais do próprio corpo. As manchas, pintas ou feridas podem aparecer de tamanhos e formas diferentes e, por isso, devem ser investigadas por um especialista”, explica.

Cuidados que valem ouro

Apesar dos cabelos oferecerem uma certa proteção ao couro cabeludo contra os raios ultravioletas, a oncologista recomenda o uso de bonés ou chapéus durante a exposição solar. “É muito importante ainda não esquecer de proteger as orelhas. Para isso, deve-se usar protetor solar na

região e reaplicar a cada duas horas ou após o mergulho e atividades ao ar livre”.

No couro cabeludo, a recomendação é que em pessoas com cabelos ralos ou calvície o protetor também seja passado na região. Uma alternativa são os produtos mais fluidos, justamente por espalharem melhor. “O filtro solar deve ser aplicado, pelo menos, 30 minutos antes da exposição ao sol. Além disso, é importante que o FPS seja de 30 para cima. Usar o produto em pouca quantidade ou vencido prejudica a eficácia da proteção”, alerta.

Pintas, manchas e feridas não devem ser ignoradas

Segundo Sheila Ferreira, a doença pode começar com uma pequena mancha ou ferida no couro cabeludo que, conforme o tempo, vai aumentando de tamanho e sofrendo alterações em sua cor, por exemplo. Essas mudanças podem ser identificadas a partir da regra “ABCDE” - Assimetria, Bordas irregulares, Cor, Diâmetro e Evolução.

- **Assimetria:** quando metade da lesão é diferente da outra parte

- **Bordas:** se a pinta, sinal ou mancha apresenta um contorno irregular

- **Cor:** quando a lesão possui cores diferentes, podendo ser entre vermelho, marrom e preto

- **Diâmetro:** caso a lesão apresente um diâmetro maior do que 6 mm

- **Evolução:** mudanças nas características da lesão ao longo do tempo (tamanho, forma, cor)

Como fazer o autoexame

Nem sempre a detecção do câncer de pele no couro cabeludo é fácil, afinal, é uma região de difícil acesso. Apesar de poder ser feita individualmente, a dica é pedir ajuda para outra pessoa. A oncologista recomenda a inspeção uma vez ao mês, em ambiente bem iluminado. É fundamental passar os dedos por todo o couro cabeludo e abrir os

cabelos para observar o local.

“De preferência, essa análise deve ser feita de dia, com luz natural, para uma melhor visibilidade da região. Porém, se algo diferente for encontrado ou houver dúvidas, é importante que o paciente procure um especialista para a investigação adequada”.

Sintomas para ficar de olho

- Lesões com crescimento rápido
- Feridas que não cicatrizam e que podem estar associadas a sangramentos, coceira e dor
- Lesões que mudam de cor, tamanho e formato
- Manchas avermelhadas ou acastanhadas

Câncer de pele também pode atingir outros órgãos

Quando a doença não é tratada em estágio inicial, as células cancerígenas podem se espalhar pela corrente sanguínea ou pelo sistema linfático, acometendo outras regiões do corpo e levando ao surgimento de metástases. Por isso, assim que a lesão é identificada em sua forma primária, é muito importante que seja retirada, evitando o crescimento, sangramento e piora do quadro.

Na grande maioria dos casos, o tratamento é realizado a partir de cirurgia, mas também pode ser combinado com radioterapia, imunoterapia e terapia alvo. “As chances de cura podem chegar a 90% quando o câncer é identifica-

do precocemente. Por isso, é essencial a realização do autoexame mensal e o acompanhamento periódico com dermatologista, além da avaliação especializada caso haja uma lesão suspeita no couro cabeludo”, conclui.

Na grande maioria dos casos, o tratamento é realizado a partir de cirurgia, mas também pode ser combinado com radioterapia, imunoterapia e terapia alvo. “As chances de cura podem chegar a 90% quando o câncer é identificado precocemente. Por isso, é essencial a realização do autoexame mensal e o acompanhamento periódico com dermatologista, além da avaliação especializada caso haja uma lesão suspeita no couro cabeludo”, conclui.

Réveillon 2025
com a Banda **Séculu's**
31 DEZ Terça-feira
a partir das 21h

Vamos dar boas-vindas ao novo ano!
Telão com contagem regressiva direto de Copacabana.

Compre uma mesa e ganhe uma champagne!

INGRESSOS:
SÓCIOS: R\$ 20⁰⁰ NÃO SÓCIOS: R\$ 40⁰⁰ MESAS: R\$ 60⁰⁰
É permitida a entrada com a cota e utensílios descartáveis.

PONTOS DE VENDA:
CLUBE RECREATIVO: Av. Dois Córregos, 3110
SEDE CENTRO: Rua Prudente de Moraes, 914

SALÃO VIVAZ: CLUBE RECREATIVO DOS METALÚRGICOS
Av. Dois Córregos, 3110 - Piracicaba/SP

“Fogachos” na menopausa sinalizam maior risco cardiovascular, indica estudo

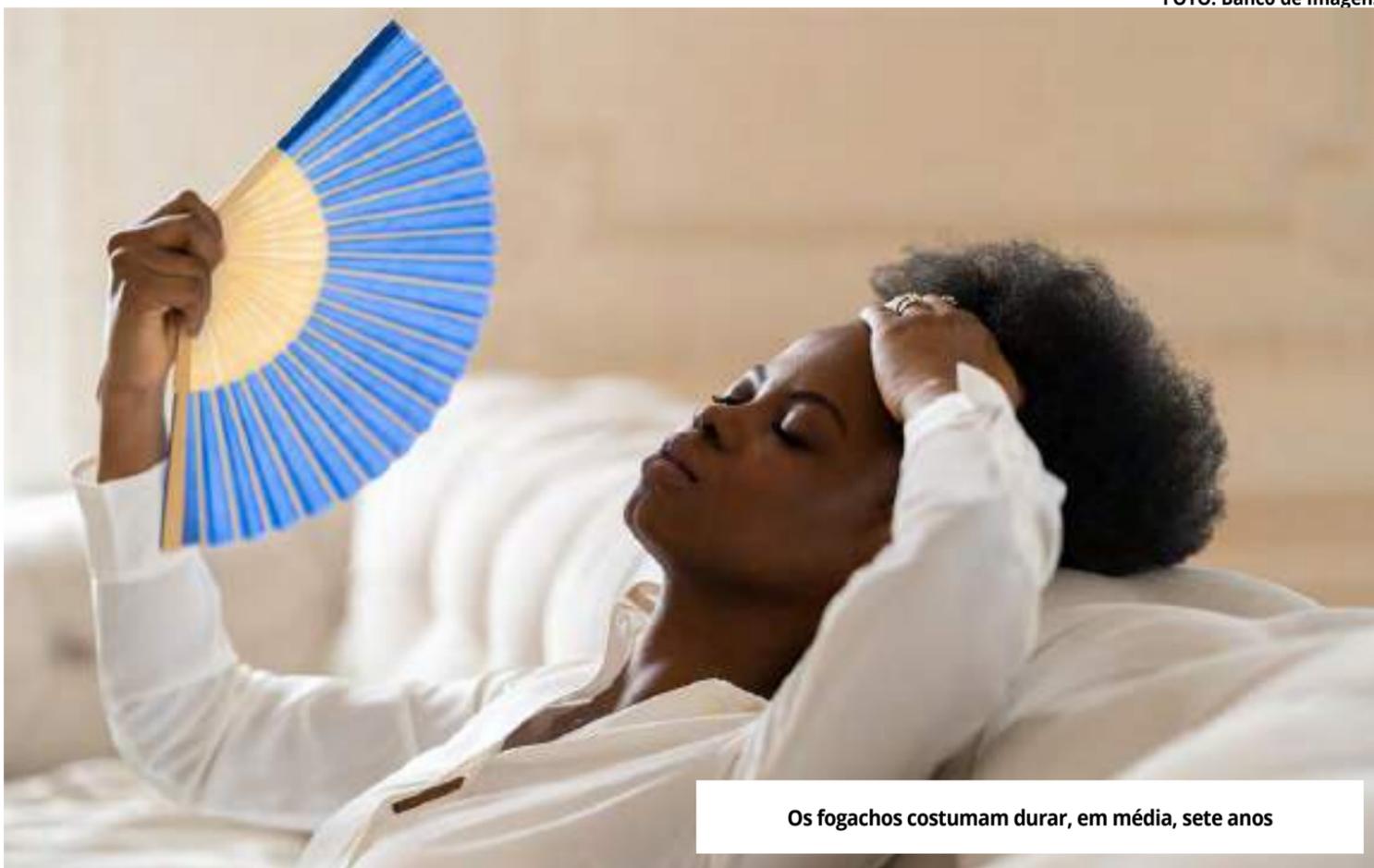
Pesquisa mostra que sintoma pode estar associado a lesões nos vasos e maior predisposição a desenvolver aterosclerose

FOTO: Banco de Imagens

Os famosos “fogachos” — como são chamadas as ondas de calor sentidas na menopausa — podem ser mais do que um simples desconforto e sinalizar maior risco de doença cardiovascular. Isso é o que mostra um estudo recente, publicado no *Journal of the American Heart Association*.

Os sintomas vasomotores da menopausa, que incluem as ondas de calor e os suores noturnos, nada mais são do que uma resposta automática do sistema nervoso autônomo à percepção de mudança da temperatura.

Nessa fase da vida, há uma instabilidade no centro termorregulador porque a sensação térmica é regulada em um núcleo do sistema nervoso central rico em receptores estrogênicos.



Os fogachos costumam durar, em média, sete anos

VILA BOYES
imóveis
CRECI 46.774-J

A MELHOR HORA PARA COMPRAR SEU IMÓVEL É AGORA!

E a Vila Boyes pode te ajudar!

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

“A literatura sobre a relação dos fogachos e a função endotelial ainda possui limitações, mas sabe-se que o endotélio [camada que reveste internamente os vasos sanguíneos] é sensível ao estrogênio. O dano e a disfunção endotelial têm papel importante como evento iniciador da aterosclerose”

Com a queda desse hormônio, há uma sinalização equivocada da temperatura ambiente — o organismo aciona mecanismos de vasodilatação e sudorese para promover perda de calor e resfriamento do corpo.

Esses sintomas vêm sendo associados como um fator de risco cardiovascular, mas seu papel ainda não está totalmente explicado. “A literatura sobre a relação dos fogachos e a função endotelial ainda possui limitações, mas sabe-se que o endotélio [camada que reveste internamente os vasos sanguíneos] é sensível ao estrogênio. O dano e a disfunção endotelial têm papel importante como evento iniciador da aterosclerose”, explica a cardiologista Juliana Soares, do Hospital Israelita Albert Einstein. Parte do risco cardiovascular após a menopausa tem sido atribuído à perda de função endotelial que ocorre nessa fase e está ligada provavelmente à redução

estrogênica.

No novo estudo, pesquisadores da Suécia avaliaram 2.995 mulheres com idades entre 50 e 64 anos, participantes do Swedish CardioPulmonary Image Study. Elas responderam a questionários sobre a frequência e a intensidade dos “fogachos” que sentiam. Além disso, foram submetidas a exames de imagem como angiotomografia das coronárias, ultrassom de carótidas e avaliação do escore de cálcio, que mede a calcificação das coronárias.

Entre as participantes 14,2% tiveram sintomas severos, 18,1% moderados e 67,7% leves ou ausentes. Aquelas que reportaram fogachos mais graves e que perduraram após cinco anos da última menstruação tiveram maior associação com aterosclerose nos exames de imagem. E quanto mais intensos ou prolongados, mais evidente o comprometimento da saúde vascular.

O risco de morte por doenças cardiovasculares em mulheres de fato aumenta após a menopausa. “Os resultados alertam para a necessidade de valorizar esses sintomas, sendo necessário questionar sobre eles em cada consulta, considerando-os como fatores de risco cardiovascular”, diz a cardiologista. “Isso pode contribuir para uma investigação diagnóstica mais detalhada e a implementação de terapias adequadas, contribuindo para a prevenção de agravos de saúde nessa fase.”

Os sintomas vivenciados dependem de vários fatores, incluindo estilo de vida e genéticos. Por isso, nem todas as mulheres experimentam os mesmos desconfortos. Os fogachos costumam durar, em média, sete anos, começando tipicamente na pré-menopausa e atingindo seu ápice por volta da última menstruação. Eles costumam se estender por cerca de quatro anos, mas algumas podem senti-los depois dos 65 anos.

Reposição hormonal é uma aliada

Embora não seja indicada para prevenção de eventos cardiovasculares, a terapia de reposição hormonal (TRH) é o tratamento padrão para alívio dos sintomas, sendo altamente eficaz na redução dos fogachos.

Sabe-se também que o estrogênio atua restaurando a função endotelial. Além disso, a TRH pode ajudar a melhorar a qualidade da vida, com menor impacto no sono, maior disposição física e menor irritabilidade.

No entanto, nem todas as mulheres podem fazer esse tratamento. As contraindicações se aplicam àquelas com histórico de câncer de mama ou neoplasias estrogênio-dependente, com antecedentes de trombose ou com doença cardiovascular, entre outras. Nesses casos, é possível optar por medicamentos não hormonais, conforme orientação médica.

Fonte: Agência Einstein

RIZZO FRIOS

RIZZO FRIOS
Beterraba em Conserva
Bonttoni
300 gramas drenado
Apenas R\$ 13,00

RIZZO FRIOS
Batata em conserva
Barão do Vale
300 gramas drenado
Apenas R\$ 13,00

RIZZO FRIOS
Cebolinhas em
Conserva-Barão do Vale
Produto Artesanal
270 gramas drenado
Apenas R\$ 13,00

EXCLUSIVIDADE
RIZZO FRIOS
Queijo Coalho
Fabricado na Serra de
São Pedro com Leite
A2A2
* Tradicional
* Maturado
* Com Goiabada
Uma Delícia R\$ 85,00 o Kg

Segunda a sexta das 11H às 20H | sábado das 8h às 17h
Rua Ayrton Senna da Silva, 118 - Dois Córregos - Piracicaba

SUPER OFERTAS

RIZZO FRIOS
Tomate Seco
Barão do Vale
300 gramas drenado
R\$ 13,00

RIZZO FRIOS
Pepino em Conserva
Barão do Vale
300 gramas drenado
Apenas R\$ 13,00

RIZZO FRIOS
Picles em Conserva
Barão do Vale
300 gramas drenado
R\$ 13,00

EXCLUSIVIDADE
RIZZO FRIOS
Queijo Fabricado na
Serra de São Pedro
Feito com Leite A2A2
Recheado com Bacon,
Calabresa, Ervas e
Pimenta Dedo de Moça
R\$ 85,00 o Kg

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

Você sabia que é possível adiar o envelhecimento celular com ativo encontrado na casca da uva?

O Resveratrol, um potente antioxidante encontrado principalmente nas cascas de uvas

Envelhecer é um processo natural e inevitável, mas isso não quer dizer que nada pode ser feito para que essa fase da vida seja enfrentada de forma saudável. No caso do envelhecimento celular, que está relacionado à diminuição da capacidade regenerativa das células, existem alimentos que ajudam a combater os radicais livres, responsáveis por acelerar o envelhecimento celular pelo aumento de compostos tóxicos. Um dos principais agentes no combate ao envelhecimento das células é o Resveratrol, um potente antioxidante encontrado principalmente nas cascas de uvas, por isso ouvimos falar que “tomar vinho faz bem à saúde”. “Ele age no combate destes radicais, atuando na prevenção e tratamento de uma variedade de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, inflamatórias, metabólicas, neurológicas, de pele e várias doenças infecciosas. Além



Foto: Banco de Imagens

Um dos principais agentes no combate ao envelhecimento das células é o Resveratrol

disso, pode ser utilizado no tratamento do sobrepeso, pois sua ação antioxidante reduz a gordura corporal, diminuindo o acúmulo e aumentando a oxidação das células de gordura subcutâneas abdominais, além de melhorar o controle glicêmico, reduzindo a resistência à insulina, auxiliando o emagrecimento. Esse ativo também pode ser encontrado

em suplementos. Uma opção é o Seven Lift, um antioxidante desenvolvido para contribuir no anti envelhecimento celular, prevenção de doenças e fortalecimento do sistema imunológico”, explica Maryane Malta, diretora técnica de nutrição da Clínica Seven, referência nacional e internacional em nutrição e emagrecimento saudável.

Encontro

Márcio Pissócaro, assessor de comunicação do governador de Santa Catarina, Jorginho Mello, esteve presente no Consórcio de Integração Sul e Sudeste (COSUD), realizado no mês de novembro em Florianópolis. O encontro reuniu governadores e lideranças dos estados das duas regiões para debater pautas estratégicas de desenvolvimento e integração. Durante o evento, Pissócaro recebeu um abraço caloroso do governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas.



GIANNAMIX
COMBUSTÍVEIS

Av. Armando Césare Dedini, 330

VENHA VISITAR O NOSSO ESPAÇO

SÓ NA Safrapay TEM!
Impulsione
Pague na Safrapay e Ganhe **25%** de volta em **VALE-BÔNUS**

BAIXE O APP **vale bonus**

Disponível na **App Store** e **Google Play**

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

Dedini faz festa de Natal no Lar Betel

Os idosos receberam de presente kits completos de higiene pessoal e um panetone

“Temos aqui idosos em situação de vulnerabilidade social, quadro que não se limita à questão econômica, mas sim emocional. São pessoas que não têm família ou foram esquecidas por elas”

A Dedini S/A Indústrias de Base e a Fundação Mario Dedini organizaram uma festa de Natal para os moradores do Lar Betel de Piracicaba. Os idosos receberam de presente kits completos de higiene pessoal e um panetone. Toda a ação foi possível graças ao apoio dos funcionários que, mais uma vez, atenderam ao chamamento da empresa.

A entrega dos kits, com shampoo, hidratante, talco, sabonete e aparelho de barbear para os homens, aconteceu depois do café da tarde preparado pela Dedini, que teve a animação dos funcionários Reinaldo Busão, Guilherme Alves e Fabiana Cruz. Eles formaram um grupo especialmente para tocar na festa.

Márcia de Toledo Dedini, presidente da Fundação Mario Dedini, destacou a importância do apoio e da postura solidária dos funcionários da empresa, na arrecada-



Foto: Gabriel Bastelli

Natal Solidário Dedini - Lar Betel-Gabriel Bastelli

ção dos itens do kit e organização do evento. “Eles foram a força motriz dessa ação e temos muito que agradecer. As respostas tão positivas da nossa equipe abrem as portas para novos projetos da Fundação e já preparamos a reativação do nosso programa de voluntariado”, disse.

Cloé O.D. Duarte, Superintendente Corporativa da Dedini, lembrou que ações dessa natureza mantêm vivo o legado da família Dedini, de sempre olhar

e caminhar junto com a comunidade.

A assistente social do Lar Betel, Magali Aparecida de Oliveira Santos, falou da importância de os idosos serem lembrados. Hoje, a entidade tem 82 internos, a partir dos 60 anos. “Eles se sentem valorizados e acolhidos. E nós, felizes com a escolha da entidade, com o reconhecimento ao nosso trabalho.”

Para o administrador geral do Lar Betel, Eduardo Mota Henri-

ques, o impacto de um evento como o organizado pela Fundação e pela Dedini é extremamente positivo, especialmente nessa época do ano, em que muitos internos sequer recebem uma visita da família.

“Temos aqui idosos em situação de vulnerabilidade social, quadro que não se limita à questão econômica, mas sim emocional. São pessoas que não têm família ou foram esquecidas por elas”.



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:



@mackfotografia



ZYONE

FOR ALL

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

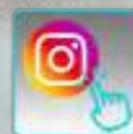
NOVIDADE NA LINHA

Arábê



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

www.zyone.com.br



Um Espaço de Memórias, Acolhimento e Paz: Conheça o Cemitério Parque da Ressurreição

Kamila Vallis

O Cemitério Parque da Ressurreição é muito mais do que um local de despedida; é um espaço pensado para acolher famílias, promovendo conforto, serenidade e respeito em momentos tão delicados. Sua estrutura, harmoniosamente planejada, une funcionalidade e tranquilidade, proporcionando um ambiente de introspecção em meio a uma paisagem arborizada e bem cuidada.

Dentre os diferenciais, o cemitério conta com *seis salas de velório*, disponíveis nas categorias Premium e Standard, cada uma equipada para oferecer conforto e privacidade às famílias. Além disso, o serviço de transmissão online possibilita que parentes e amigos, mesmo à distân-



A estrutura do Cemitério une funcionalidade e tranquilidade

cia ou fora do país, possam acompanhar as homenagens de despedida, mantendo-se conectados em espírito nesse momento tão importante. Para mais detalhes sobre as salas e serviços, visite o nosso site.

A programação religiosa do Parque também merece destaque. São realizadas missas diárias às 7h, que oferecem um momento de reflexão e oração. É possível agendar missas de sétimo dia ou incluir intenções especiais, criando um espaço de conforto espiritual para os visitantes.

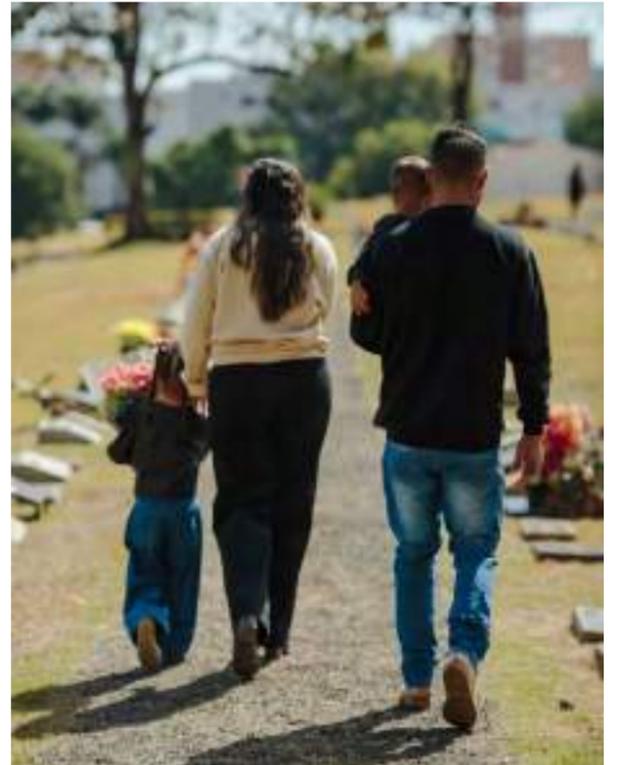
A estrutura do cemitério é pensada para facilitar a experiência dos frequentadores. A entrada conta com a equipe de Controle de Acesso, sempre preparada para orientar sobre a localização dos velórios ou sepultados. O local também dispõe de armários de guarda-volumes, cadeiras de rodas para apoio e amplo estacionamento externo para maior comodidade dos visitantes.

Outro destaque é o ambiente acolhedor e convidativo. O *Brandt Café*, situado no coração do cemitério, oferece um espaço tranquilo para os visitantes, onde é possível tomar um café enquanto reflete e encontra momentos de paz. Além disso, o *Lago dos Peixes* e o parquinho infantil tornam o ambiente mais leve, permitindo que a natureza também contribua para o conforto emocional das famílias.

A *Floricultura do Alemão*, localizada no local, proporciona a conveniência de adquirir arranjos e flores frescas, garantindo homenagens ainda mais especiais para aqueles que partiram.

Com um horário de funcionamento amplo, das 7h às 17h todos os dias, o Parque da Ressurreição se coloca à disposição das famílias para dúvidas ou visitas. Entre em contato pelo telefone ou venha conhecer o local pessoalmente para explorar as opções de jazigos e serviços disponíveis.

Fotos: Divulgação



O Parque da Ressurreição é um espaço pensado para acolher famílias, promovendo conforto, serenidade e respeito em momentos tão delicados

Endereço: Avenida Luciano Guidotti, 1754, Bairro Caxambu, Piracicaba.

Telefone: (19) 3434-9800.

Acolhendo vidas, cuidando de memórias.



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



Posso solicitar uma patente internacional? Quais as vantagens de registrar no exterior?

Não há uma patente internacional, mas sim o tratado PCT ou a possibilidade de extensão direta da patente em outro país (via CUP)

Foto: Divulgação

Quando um inventor cria um novo produto e registra a patente no INPI, muitas vezes ele acha que os direitos sobre esta invenção valem no mundo todo. Mas não é bem assim! É preciso fazer o registro no exterior para ter essa garantia. Certamente você já ouviu falar sobre “Patente Internacional”, não é mesmo?

Bom, o INPI, que é o Instituto Nacional de Propriedade Intelectual, protege a invenção apenas no território nacional. Se o inventor, ou a empresa criadora do produto, quiser explorá-lo em outros países do mundo, terá que proteger o invento em cada um deles.

Por isso, existe um tratado que provisoriamente garante direitos de patente em vários países. Ou seja, não há uma patente internacional, mas sim o tratado PCT ou a possibilidade de extensão direta da patente em outro país (via CUP).

Posso solicitar uma “patente internacional”?

Se você tiver planos de explorar o seu produto em outros países é indicado que você faça o registro da sua criação no país onde pretende empreender. Para fazer isso, é preciso entrar com um pedido de patente no organismo responsável pela proteção da propriedade intelectual daquele país.

É importante você também ter a patente no seu país de origem, no caso, o Brasil. Mas é preciso ficar claro que isso não garante a proteção no exterior. Por isso, o ideal é fazer o registro da patente no país desejado. Se não fizer isso, a sua invenção estará desprotegida e qualquer um poderá copiá-la e explorá-la.

Para garantir essa proteção lá fora, há regras específicas, prazos e diferentes etapas, dependendo do país; portanto, é importante ter ajuda de uma empresa especializada. Depois que o empresário faz o pedido da patente no Brasil, ele tem ainda um ano para solicitar o registro em outro país. Assim, se este prazo expirar

e a patente for publicada, ela estará protegida somente no Brasil, tornando-se domínio público em outras nações.

Como funciona o registro no exterior?

Para ficar um pouco mais clara essa situação, confira este exemplo: Você viajou para os Estados Unidos e lá encontrou um produto que não existe no Brasil. Ao voltar para casa, você resolve explorá-lo. Se a empresa norte-americana tiver a patente apenas nos EUA, você poderá comercializar.

Mas você, em tese, não poderá patentear. Isso porque em países com tratados internacionais de propriedade industrial (dos quais o Brasil faz parte), existe o princípio da “novidade absoluta”. Para ser concedida uma patente, esta invenção precisa ser nova em âmbito mundial. Isso está até previsto em um artigo na Lei de Propriedade Intelectual.

Então, para aumentar o campo de proteção de patentes, foram criados alguns dispositivos e, um deles, é a Prioridade Unionista prevista no Tratado CUP (Convenção da União de Paris).

Vamos falar mais abaixo sobre ela, mas em linhas gerais, ela permite que o dono da patente em seu país de origem possa fazer o registro em outros países membros com a mesma data de depósito do pedido inicial.

O que é a CUP, afinal?

A CUP, Convenção da União de Paris, foi assinada em 1883 e abriu à sociedade internacional a chance de um titular depositar um pedido de patente em uma série de países diferentes, chamamos isso de “Prioridade Unionista”, ou seja, um pedido no exterior mantendo a data de depósito inicial (do primeiro depósito).

Com isso, o inventor terá os mesmos direitos, tanto no seu país como nos países escolhidos por ele, membros da CUP. Mas para isso tem um prazo, por exemplo, se você teve uma patente depositada no Brasil e quer patentear em outros países, você tem o prazo de um ano a partir da data de



A grande vantagem de buscar uma patente em outros países é ter a segurança de exploração fora do seu território

depósito do Brasil para fazer a solicitação no exterior.

Essa data de depósito é como se fosse a data de nascimento da patente. Praticamente todos os prazos começam a contar a partir desta data. Então, o inventor terá um ano para preparar o pedido para os outros países do seu interesse. Vale destacar que cada país tem uma legislação específica, um processo específico e um idioma em que o registro deve ser feito.

Além do Brasil, mais de 170 Estados fazem parte da Convenção da União de Paris. A lista sempre é atualizada, já que novos países podem entrar.

Tratado de Cooperação de Patente (PCT)

Bom, e se você quiser registrar a sua invenção no exterior, mas ainda não tem certeza de qual país escolher, como proceder? Neste caso, a opção que costuma ser utilizada é o PCT (Tratado de Cooperação Em Matéria de Patentes).

O PCT é um tratado administrado pela OMPI (Organização Mundial de Propriedade Intelectual). Ele conta com 158 Estados Contratantes e se pode fazer um pedido provisório de patente a partir de uma única solicitação. A grande diferença entre a CUP e o PCT está no prazo para fazer os pedidos de patente em outros países. O PCT é, digamos, uma ramifi-

cação da CUP.

Enquanto a CUP prevê o prazo é de 12 meses, o PCT aumenta este prazo para até 30 meses (ou mais, em alguns países), todavia, deve ser respeitado o prazo de 12 meses da CUP se desejar manter a data do primeiro depósito (Prioridade Unionista). Quando você for registrar sua patente em outro país via PCT é preciso passar por duas fases: a fase internacional e a fase nacional.

Na internacional, é possível fazer o pedido de PCT diretamente ou primeiro fazer o depósito do pedido de patente em qualquer país, por meio de um INPI local e, em 12 meses, realizar o pedido de PCT, em apenas uma língua e recolhida todas as taxas do processo.

A autoridade responsável escolhida fará uma pesquisa internacional para analisar o pedido e dará uma opinião sobre a patenteabilidade da invenção, todavia, esta pesquisa não vincula a análise nacional dos países, é, portanto, um “guia”. Depois do prazo de 18 meses da data mais antiga, o pedido é divulgado para o público.

Depois desta fase internacional, é a vez da fase nacional. O titular da patente terá 30 meses da data mais antiga para iniciar essa fase nos órgãos de cada país membro do PCT que desejar patentear a invenção.

Cada país tem seu órgão re-

gularizador que vai analisar o pedido e, depois disso, decidirá sobre a aprovação do pedido de registro. Aqui no Brasil, quem também analisa os pedidos de patentes vindos do exterior (fases nacionais de PCT no Brasil) é o INPI.

Quais as vantagens de ter patente em outros países?

A grande vantagem de buscar uma patente em outros países é ter a segurança de exploração fora do seu território. Se você tiver uma patente apenas no Brasil, por exemplo, e alguém descobrir, poderá explorá-la em outro país, obtendo lucros com a sua invenção.

Caso isso aconteça, mesmo que você tenha a patente no Brasil, não poderá impedir. No máximo, a pessoa não poderá patentear sua invenção no outro país, mas poderá explorá-la. Diante disso, é importante que o inventor saiba em qual país o seu invento poderá ser usado, e escolher esses países para patentear.

O processo de pedido de patente no exterior é demorado e cada país tem as suas regras. Por isso, é importante contar com uma empresa especializada em marcas e patentes para garantir que tudo seja feito de forma correta, para garantir a aprovação do pedido.

Fonte: www.vilage.com.br



Paróquias da Diocese farão campanha de arrecadação de medicamentos para o Banco de Remédios Dom Eduardo Koaik

A iniciativa busca apoiar a Associação Solidária Banco de Remédios Dom Eduardo Koaik

Foto: Paulo Gomes

“São centenas de pessoas e famílias, muitas em situação de extrema vulnerabilidade, que são beneficiadas todos os meses. É uma ação que merece nossa atenção”

A Diocese de Piracicaba inicia neste mês de dezembro uma campanha para arrecadar medicamentos em todas as paróquias de Piracicaba. A iniciativa busca apoiar a Associação Solidária Banco de Remédios Dom Eduardo Koaik, entidade que presta assistência a pessoas carentes e que, atualmente, atende entre 70 e 80 pessoas por dia. O Banco de Remédios foi fundado em 1981 pelo então bispo diocesano Dom Eduardo Koaik, em parceria com voluntárias da Igreja Diocesana. A ação nasceu com o propósito de coletar e redistribuir medicamentos, sob supervisão farmacêutica, para quem não tinha condições de adquiri-los. Desde então, o projeto enfrentou mudanças, incluindo a criação de uma nova entidade independente em 2021, que hoje funciona dentro do Lar dos Velhinhos de Piracicaba.

A campanha da Diocese foi um



Dom Devair durante visita ao Banco de Remédios Dom Eduardo Koaik, em 2021

pedido da própria presidente da associação, Selma Aguiar Ferrato, ao bispo diocesano Dom Devair Araújo da Fonseca. O objetivo é mobilizar os fiéis das paróquias para que doem medicamentos, sejam eles amostras grátis ou remédios em desuso ainda dentro do prazo de validade. Os itens arrecadados serão triados e preparados para distribuição gratuita às pessoas atendidas, sempre mediante

apresentação de receita médica e sob a devida supervisão de um farmacêutico profissional. Segundo a associação, a campanha é essencial para a continuidade da ação solidária, que já tem mais de quatro décadas de história. A intenção é que os padres façam a divulgação da iniciativa ao final das missas e outros eventos paroquiais. Os medicamentos doados nas paróquias serão recolhidos periodicamente por representantes

do Banco de Remédios na Cúria Diocesana. O bispo de Piracicaba reforça que a colaboração de todos, tanto fiéis quanto do clero, é fundamental para a continuidade desse serviço de caridade prestado em Piracicaba. “São centenas de pessoas e famílias, muitas em situação de extrema vulnerabilidade, que são beneficiadas todos os meses. É uma ação que merece nossa atenção”, destacou Dom Devair.

RIVANA
PADARIA DELICATESSEN
— Desde 1997 —

3-422-0806 | AV INDEPENDÊNCIA 1281
@PADARIA.RIVANA | PADARIA RIVANA

ESTAMOS CONTRATANDO
BALCONISTA COM EXPERIÊNCIA

CONTATO: (19) 97162-6148

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
<p>87.3 87.4 87.45 87.15</p> <p>87.2 87.1 87.40 87.58</p>	<p>986.1 986.2 986.3 986.4</p>

Sobrado R\$ 490.000

CASA AVENDA

Sua casa de 3 quartos no B. Alto

7x25 m 1 suíte
3 quartos 2 vagas
2 banheiros Churrasqueira

Fale com o proprietário
19 99414-7541

O coração da mulher não é igual



Dra. Juliana Barbosa Previtalli
é cardiologista e presidente da regional
Piracicaba da SOCESP

Avenida Cruzeiro do Sul, no bairro Nova Piracicaba, margeia o rio Piracicaba em, aproximadamente, três quilômetros. Bastante arborizada, atrai frequentadores para o lazer e para a prática de corridas e de caminhadas. Dentre muitas árvores nativas, destaca-se a Tipuana, espécie frondosa, com copa densa e ampla, que proporciona sombra e beleza natural e paisagística.

Adriana Aparecida da Cruz Fernandes, 49 anos, caminhava à sombra das Tipuanas da Cruzeiro do Sul, diariamente, no percurso de ida e de volta. Numa manhã ensolarada de dezembro de 2023, percebeu o peito arder e o ar faltar. Sentou-se num banco. Suava frio. O mal-estar aliviou; então resolveu continuar, mas, ao realizar o mínimo esforço, a dor reaparecia. Voltou para casa e contou ao marido Donizete e aos filhos. Adriana sofria de fibromialgia — doença reumatológica que causa dor crônica. Constantemente, queixava-se de algum desconforto. Eles não deram importância.

Os sintomas de infarto em mulheres podem ser diferentes dos observados em homens. Os clássicos: dor no peito com irradiação para o braço, para a mandíbula ou para o estômago; náusea; suor frio e desmaio podem vir misturados aos sintomas atípicos: enjôo; falta de ar; cansaço inexplicável; desconforto no peito e palpitações.

Como a dor não passava e a percebia diferente das dores de outrora, Adriana resolveu, depois de 72 horas e aconselhada pelo irmão Alex, procurar atendimento no EMCOR da Santa Casa. O eletrocardiograma não mostrou altera-

ções. Seria dispensada, mas Adriana exigiu que lhe colhessem a troponina Inês e a irmã mais velha, Ângela. Aos 16 anos, para deixar o ambiente pesado



— biomarcador que indica lesões no músculo cardíaco. Aguardou cerca de duas horas até, finalmente, receber o diagnóstico de infarto do miocárdio. Nos dias seguintes, submeteu-se ao cateterismo cardíaco e à angioplastia.

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de morte nas mulheres no Brasil e no mundo. Elas matam duas vezes mais que todos os tipos de câncer, incluindo o de mama. Segundo dados da SOCESP — Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo —, em 60 anos, a proporção de mortes por problemas cardíacos, em mulheres, aumentou 37%. As jornadas de trabalho exaustivas, os cuidados com a família e os afazeres domésticos elevam os níveis de estresse que, aliados ao sedentarismo e à má alimentação, comprometem a saúde do coração.

Adriana aprendeu a fumar muito cedo, aos 13 anos, com as amigas, escondidas no banheiro da Escola Estadual Olívia Bianco. O namoradinho Donizete e quase todos os familiares fumavam: o pai, Orlando, a mãe, Maria

nasceu pequeno, pesando apenas 2,7 quilos. Adriana, adolescente de 17 anos, não parou de fumar durante a gestação e até aumentou o consumo dos cigarros depois que o filho nasceu. Acompanhada do marido, fumavam 4 maços por dia.

Importante ressaltar que existem, ainda, fatores específicos das mulheres, que aumentam o risco de infarto: menarca precoce (primeira menstruação antes dos 10 anos de idade); ovários policísticos; hipertensão na gestação; pré-eclâmpsia; partos prematuros; abortos; diabetes na gestação; recém-nascido com baixo peso; endometriose; menopausa precoce (antes dos 45 anos de idade), fatores causadores de inflamação nas artérias que facilita a formação de

placas de colesterol e o entupimento dos vasos.

Leitor, você acompanhou atentamente? Adriana possuía muitos fatores de risco, além do óbvio e pesado tabagismo — e eu os deixei em destaque. Pasmem! Eles aumentam em até 300% o risco de infarto do miocárdio. Mesmo tendo cessado o tabagismo há mais de 10 anos atrás, Adriana possuía risco residual considerável.

Somente há 12 anos, quando ela e o esposo se converteram à igreja evangélica, conseguiram parar de fumar. O filho mais novo, Donizete Júnior, casar-se-á em breve e a perspectiva da chegada dos netos traz, à Adriana e ao marido, encantamento e vontade de viver com, cada vez mais, saúde e cuidado.

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

RIVANA
PADARIA DELICATESSEN
— 1946 1977 —

3435-0806 | AV INDEPENDENCIA 1281
@PADARIA RIVANA | #PADARIA RIVANA

CECAN da Santa Casa recebe certificação ONA

A unidade oncológica conquistou o nível 2 de acreditação por atender aos padrões e requisitos de segurança do paciente e gestão integrada em todas as áreas

Foto: Divulgação

“Eles buscam evidências de conformidade com os padrões do Manual Brasileiro de Acreditação nas diversas áreas, incluindo a gestão organizacional, a qualidade e a segurança na assistência prestada e gestão integrada entre os processos”

O Centro do Câncer da Santa Casa de Piracicaba recebeu a homologação da acreditação ONA nível 2 - Acreditado Pleno, certificação que, além de avaliar os critérios de segurança do paciente, exige da unidade acreditada uma gestão integrada dos processos, promovendo ações de melhorias entre todas as áreas da unidade. A entrega oficial da certificação acontecerá no início do mês de janeiro, próximo.

A gestora administrativa do CECAN, Andréia Klefenz, conta que nesta etapa da acreditação, o grande desafio foi evidenciar as ações destinadas à segurança do paciente e à melhora contínua dos processos, por meio de avaliação detalhada feita por uma IAC - Instituição Acreditadora Credenciada e por uma equipe de avaliadores habilitada pela ONA - Organização Nacional de Acreditação, que é uma entidade não governamental sem fins lucrativos que certifica a qualidade de serviços de saúde no Brasil.

“Eles buscaram evidências de conformidade com os padrões do Manual Brasileiro de Acreditação nas diversas áreas, incluindo a gestão organizacional, a qualidade e a segurança na assistência prestada e gestão integrada entre os processos”, explicou Andréia.

Ela conta que a conquista foi fruto do trabalho desenvolvido com determinação e comprometimento de todos os funcionários, durante seis meses de intensas atividades.

“Foi um desafio imposto à Instituição que eu assumi com honra e satisfação, pois acompanhei o processo ONA instaurado há mais de dez anos pela Santa Casa e sei que, desde então, o CECAN manteve e amadureceu conceitos vinculados ao aprimoramento contínuo de seus serviços como um todo”, ressaltou a gestora.

Segundo ela, sensibilizar a equipe foi, sem dúvida, outro grande passo. “Chamei a equipe para afirmar que, assim como o CECAN, eu realmente acredito no excelente trabalho que a gente presta para a Instituição; acredito que nossos processos são seguros e muito bem elaborados e, por este, motivo sei que estamos prontos para a acreditação”, disse.

Segundo ela, semelhante ao hospital, a equipe manteve essa cultura de permanente melhoria e foi se desenvolvendo. “A diferença é que o CECAN nunca havia pedido uma avaliação isolada para os seus serviços”, explicou, lembrando que o processo de acreditação não é obrigatório. “Nós solicitamos a certificação e, a partir daí, submetemo-nos a todas as exigências que se iniciam a partir desta solicitação”, explicou.

Andréia revela que, para conquistar a certificação, o CECAN passou por auditorias interna para visualização de fragilidades, pontos fortes e fracos da unidade, em um processo que envolveu conversa com diretores e gestores, bem como visitas in loco aos diversos setores de trabalho, com abordagens inclusive junto aos pacientes e à recepção, para acompanhar desde o momento em que o paciente pega a sua senha de atendimento até a execução dos processos de alta complexidade. “Daqui a oito meses, o CECAN passará por uma nova avaliação; desta vez para se submeter à certificação nível 3, de excelência”, antecipou Klefenz, mostrando-se entusiasmada com o próximo desafio.

Para ela, a extrema relevância do selo de qualidade pode ser mensurada pelo que ele simboliza: processos seguros e, sobretudo, o reconhecimento de uma equipe que soube colocar em prática as orientações recebidas, reavaliar processos e evidenciar a qualidade



A gestora administrativa do CECAN, Andréia Klefenz, foi uma das coordenadoras do processo de certificação na unidade oncológica

do trabalho que vem sendo feito, de forma a disseminar a cultura de melhoria.

O entusiasmo da equipe ficou ainda mais evidente quando o resultado da auditoria foi anunciado a todos, que se reuniram para este momento especial e comemoram à altura, com direito à estouro de papéis picados, muitos aplausos, choros emocionados e abraços fraternos. “Estamos juntos”, disse Andréia.

Reconhecimento

De acordo com o Superintendente Técnico da ONA, Dr. Péricles Cruz, a certificação de uma organização de saúde através da acreditação é um reconhecimento de que a instituição atende aos rigorosos padrões que a metodologia exige.

“A acreditação do CECAN é válida por dois anos e será acompanhada por nossos avaliadores por

meio de visitas periódicas de manutenção”, disse Cruz, lembrando que o processo de acreditação é de caráter voluntário e educativo, não configurando uma fiscalização. “No decorrer da avaliação todas as áreas da instituição são visitadas e mais de 1,7 mil requisitos verificados antes da homologação da acreditação”, explica.

“Estamos muito satisfeitos com a acreditação recebida, o que nos motivou ainda mais a alcançar a acreditação em excelência, nível 3”, disseram os médicos oncologistas Mary da Silva Thereza, André Moraes e Fernando Medina, diretores do CECAN. Eles afirmam que os funcionários continuam trabalhando para desenvolver e implementar ações de melhoria contínua em toda a unidade, visando primordialmente a segurança dos pacientes, vindos de toda a região.

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

FQ APOSENTE-SE CONOSCO

BENEFÍCIOS DO INSS

- Auxílio acidente;
- Auxílio doença;
- Pensão por morte;
- Aposentadoria por idade;
- Aposentadoria por tempo de contribuição;
- Aposentadoria por idade do trabalhador rural;
- Aposentadoria por idade da pessoa com deficiência;
- Aposentadoria por idade urbana;
- Aposentadoria especial;
- Aposentadoria por incapacidade permanente;
- BPC Loas;
- Aposentadoria por tempo de contribuição da pessoa com deficiência;
- Aposentadoria por tempo de contribuição do professor.

AGENDE UMA CONSULTA GRATUITA

(19) 3301-3681 / 98961-3933

R. Tiradentes, 1111, Centro - Piracicaba/SP

não jogue este folheto em vias públicas

Metalúrgicos: 77 anos com ações em prol do trabalhador Clube Recreativo recebe secretaria revitalizada

A nova secretaria conta também com salas diferenciadas para atendimentos e reuniões e novo mobiliário.

Foto: Alexandre Novaes



Novo espaço para todos os trabalhadores

“O trabalhador precisa ser bem recebido em todos os espaços. O Clube como um todo está em constante melhorias, já ampliamos a quadra de areia, realizamos novos investimentos na academia, revitalizamos o bocha, irrigamos os campos de futebol, enfim, neste ano, foram muitas atividades. E finalmente, conseguimos apresentar melhorias para a secretaria que está mais moderna”

Flavia Vieira

O Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos e Piracicaba e Região completou 77 anos de história e com grandes conquistas para a categoria. Para celebrar, a entidade programou uma série de ações comemorativas dentro do mês de novembro.

Começando pela entrega da secretaria do Clube Recreativo dos Metalúrgicos que foi totalmente revitalizada para melhor receber aos nossos associados e visitantes, o ambiente está moderno e aconchegante. De cara nova, conta também com salas diferenciadas para atendimentos e reuniões e novo mobiliário.

Segundo o presidente da entidade, Wagner da Silveira (Juca) contar com novo espaço é um presente para todos os trabalhadores “O trabalhador precisa ser bem recebido em todos os espaços. O Clube como um todo está em constante melhorias, já ampliamos a quadra de areia, realizamos novos investimentos na academia, revitalizamos o bocha, irrigamos os campos de futebol, enfim, neste ano, foram muitas atividades. E finalmente, conseguimos apresentar melhorias para a secretaria que está mais moderna”.

No mês de novembro, também foi realizada a 1ª Corrida dos Metalúrgicos, que aconte-

ceu no dia 17. O percurso de 5 km foi projetado nas proximidades do Clube Recreativo da categoria e levou os corredores para um trajeto diferente. Após a Corrida, atletas e familiares puderam participar do aula de Fit Dance com Carla Silva e a música com a Banda Jack Flash.

Para o presidente Juca, a Corrida foi mais uma maneira de reforçar o cuidado que o Sindicato tem com a qualidade de vida da sociedade como um todo, “A ideia da Corrida foi mesmo uma forma de integrar e oferecer mais uma oportunidade na prática da atividade física, que acontece com frequência dentro do Clube. Nos desafiamos e foi mais um sucesso”.

Quanto ao histórico de conquistas desses 77 anos de história, o presidente Juca enfatiza “Somos um Sindicato fortalecido, graças ao empenho de todos, diretoria, funcionários e o acreditar dos trabalhadores. Além dos trabalhos realizados, como Assembleias, acompanhando de atividades, como CIPA, SIPAT, PLR, votação de calendário, suporte homologação, serviços de saúde como, odontologia e médico, temos o cuidado com a revitalização dos nossos espaços para que o trabalhador seja recebido com dignidade. Portanto, o trabalho não para. Seguimos firmes rumo aos 80 anos de história”.

HFC Saúde é o 1º hospital do Brasil a conquistar a ISO 12296

Certificação atesta segurança na movimentação de pacientes

Foto: Divulgação

Em um marco histórico para na saúde brasileira e piracicabana, o HFC Saúde iniciou uma jornada em 2016, a qual se dedicou incansavelmente à implementação da norma ISO 12296, tornando-se o primeiro hospital do país a obter essa certificação. “Essa norma internacional, específica para a movimentação segura de pacientes, atesta a excelência dos processos e a preocupação do hospital com o bem-estar e a segurança de seus colaboradores e pacientes”, disse o presidente do HFC Saúde, José Coral.



José Coral, presidente do HFC

Ao longo desses anos, o hospital investiu em treinamentos, equipamentos e na adaptação de seus processos de acordo com a ferramenta ergonômica MAPHO qual é referendada por esta ISO, sempre com o objetivo de garantir a movimentação segura de todos os pacientes, junto com os colaboradores. “A jornada foi desafiadora, mas os resultados foram recompensadores. A redução de incidentes, a melhoria nas condições de trabalho dos colaboradores e a publicação de artigos científicos em revistas de renome são apenas algumas das conquistas alcançadas”, ressaltou o Profissional de Educação Física, Cleber Ercolin Duarte.

A ferramenta ergonômica MAPHO estabelece requisitos para a gestão de riscos nas movimentações de pacientes, a formação de profissionais e a utilização de equipamentos adequados para a movimentação de pacientes. Ao adotar essa norma, o HF Saúde demonstra seu compromisso com a excelência e a inovação, posicionando-se como referência nacional neste quesito.

O apoio da diretoria foi fundamental para implementar as mudanças necessárias e superar os desafios inerentes a essa jornada. A mudança de cultura, e a melhoria contínua, são pilares na construção das movimentações segura dos pacientes.

“Durante a auditoria fomos informados que há hospitais de nome na capital que não apresentam guinchos de transferência de pacientes em todos os setores, e hoje nós temos. Ao olharmos para trás, percebemos o quanto evoluímos. Agradeço ao HFC Saúde pela oportunidade de trilhar essa jornada e a todos os colaboradores pelo apoio e compreensão durante esse processo. Essa conquista é fruto de um trabalho em equipe e do nosso compromisso com a excelência”, disse a médica do Trabalho, Dra Patrícia Netrovski.

A certificação ISO 12296 é um reconhecimento ao trabalho de toda a equipe do hospital, que se dedicou a oferecer um cuidado seguro aos seus colaboradores e pacientes. “Essa conquista é motivo de orgulho para todos nós e nos impulsiona a continuar buscando a excelência em tudo o que fazemos”, disse a diretora do Grupo AFOCAPI, Lucimeire Raveli Peixoto.

ESTÁ PRECISANDO DE **DEDETIZAÇÃO?**

PARCERIA

multi APAFLAR

LIGUE AGORA! (19) 99831-7063

Ministro Padilha confirma à deputada Bebel entrega das ambulâncias do SAMU para Piracicaba

A deputada estadual Professora Bebel, embaixadora de Piracicaba junto ao governo federal, foi quem articulou junto ao governo federal do presidente Lula as novas ambulâncias para o SAMU de Piracicaba

Foto: Divulgação



As ambulâncias destinadas ao SUS estão na cidade de Salto à espera de serem entregues aos municípios que contam com o SAMU



A deputada Professora Bebel com o ministro Alexandre Padilha, durante audiência em São Paulo, nesta última quinta-feira

“Fui informada de que ambulâncias do SAMU de Piracicaba contam com alta quilometragem, em função de rodarem 24 horas por dia. Diante disso, encaminhei ofício e fiz gestões com o governo federal do presidente Lula que entendeu a necessidade de substituição das ambulâncias”

Vanderlei Zampaulo

O ministro das Relações Institucionais, Alexandre Padilha, confirmou à deputada estadual piracicabana Professora Bebel (PT) a entrega das seis ambulâncias do SAMU para Piracicaba. No encontro da deputada Bebel com o ministro Padilha, que aconteceu no início da noite desta última quinta-feira, 05 de dezembro, em São Paulo, foi garantida a entrega das seis ambulâncias para Piracicaba, faltando apenas definir a data.

A deputada estadual Professora Bebel, embaixadora de Piracicaba junto ao governo federal, foi quem articulou junto ao governo federal do presidente Lula as no-

vas ambulâncias para o SAMU de Piracicaba. As seis ambulâncias inclusive já estão na cidade de Salto, aonde o presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, inclusive participou no último dia quatro de julho da cerimônia de entrega de 280 ambulâncias do SAMU, em uma fábrica daquela cidade, evento que também teve a presença do vice-presidente e ministro do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços, Geraldo Alckmin, e da ministra da Saúde, Nísia Trindade. “No entanto, em função das eleições municipais, a entrega dos veículos teve que ser adiada, acatando as regras da legislação eleitoral”, conta Bebel.

A destinação das novas ambulâncias ao SAMU de Piracicaba



A deputada Professora Bebel que esteve reunida com o ministro Alexandre Padilha discutindo a liberação das ambulâncias para Piracicaba

foi garantida no início deste ano e atende a pedido foi feito pela deputada Professora em ofício dirigido à ministra da Saúde, Nísia Trindade, ainda no ano passado, atendendo pedido da coordenadora administrativa do SAMU em Piracicaba, Cristina Conolesi, que apontou para a necessidade de novos veículos para compor e renovar a frota municipal.

De acordo com informações prestadas pela coordenadora administrativa do SAMU em Piracicaba, a última troca dos veículos foi realizada em 2017. A deputada Bebel conta que diante dos relatos que recebeu, ficou sensibilizada com o pedido feito, uma vez que o bom funcionamento do SAMU é essencial para ajudar salvar vidas. “Fui informada de que ambulâncias do SAMU de Piracicaba contam com alta quilometragem, em função de rodarem 24 horas por dia. Diante disso, encaminhei ofício e fiz gestões com o governo federal do presidente Lula que entendeu a necessidade de substituição das ambulâncias”, conta orgulhosa a deputada Professora Bebel.

A parlamentar piracicabana, principal liderança do Partido dos Trabalhadores na região, destaca que o SAMU é um serviço, inclusive, que foi criado na primeira gestão do presidente Lula e que sempre foi prestado com muita eficiência. “O presidente Lula tem compromisso de renovar a frota do SAMU, daí o fato de Piracicaba ser contemplada com seis novas ambulâncias, que nos próximos dias serão liberadas para Piracicaba. Nesta audiência com o ministro, solicitei que seja agilizado o processo de entrega, faltando, agora, só definir alguns detalhes para estabelecer a data de entrega”, conta.

Os serviços de atendimento pré-hospitalar móvel, denominados Serviços de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), e acionados por telefonia de discagem rápida (número 192), conhecidos como SAMU 192, foram normatizados no Brasil a partir de 2004 pelo decreto presidencial do governo Lula, nº 5.055, de 27 de abril de 2004. Em Piracicaba, o SAMU está localizado na avenida Dr. Paulo de Moraes, 2000.

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

Mega
PNEUS

19 981659369

FAÇA UM ORÇAMENTO • CONTATO ARV

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

Apresentadores: @arnandinho, @thomazello, @mariohenrico, @fairoooov, @guitze e produção: @pedrocali

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

LIVE
SEGUNDAS-FEIRAS AS 19H

@PODXVPIRA

ACESSO NAS REDES

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência: Reflexões sobre Direitos e Desafios no Brasil



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

O Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, celebrado anualmente em 3 de dezembro, é uma oportunidade para refletirmos sobre os avanços e desafios que essa parcela da população enfrenta. No Brasil, a Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência (PNSPCD) estabelece como principais diretrizes a promoção da qualidade de vida, a assistência integral à saúde, a prevenção de deficiências, o fortalecimento dos mecanismos de informação e a capacitação de recursos humanos. No entanto, apesar de possuir uma das legislações mais avançadas do mundo, as pessoas com deficiência (PCDs) ainda precisam lutar para ter seus direitos plenamente garantidos, especialmente no mercado de trabalho.

De acordo com dados do IBGE, aproximadamente 8,9% da população brasileira possui algum tipo de deficiência. Esses números refletem a realidade de milhões de pessoas que enfrentam obstáculos diários para acessar direitos básicos, como educação, transporte, saúde e emprego. Embora a legislação brasileira avance para garantir a inclusão e a acessibilidade, a inclusão efetiva das PCDs no mercado de trabalho continua sendo um desafio.

O Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan), destaca a importância de discutirmos sempre a inclusão das pes-

soas com deficiência no mercado de trabalho, com ênfase no setor bancário. Apontamos que as mulheres são as mais afetadas nesse cenário, enfrentando discriminação dupla: pela condição de deficiência e pelo gênero. O tema foi amplamente discutido durante a campanha nacional dos bancários deste ano, o que resultou em uma importante conquista para os trabalhadores com deficiência na categoria: o abono de ausência para conserto ou reparo de próteses, uma medida que garante que esses trabalhadores possam atender suas necessidades sem prejuízos financeiros ou profissionais.

Embora a conquista seja significativa, ainda há muito a ser feito, precisamos avançar ainda mais para garantirmos a equiparação salarial e a igualdade de oportunidades de ascensão profissional para as PCDs nos bancos. De acordo com dados internos da categoria, as pessoas com deficiência representam apenas 4% da força de trabalho bancária, sendo que a participação nos cargos de liderança é ainda mais baixa, com

apenas 2%.

O cenário de subrepresentação das PCDs nas posições de liderança é um reflexo das barreiras estruturais e culturais que ainda persistem no mercado de trabalho. Para muitos, o simples fato de serem incluídos no mercado de trabalho é um grande desafio, mas a verdadeira transformação ocorrerá quando as PCDs tiverem a mesma igualdade de oportunidades para crescimento profissional e desenvolvimento de carreira.

O Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan) tem tratado a política de inclusão, acessibilidade e garantia dos direitos das Pessoas com Deficiência como uma das suas principais prioridades. Por meio de um trabalho contínuo com diretores e diretoras da categoria, o SindBan tem se envolvido ativamente no diagnóstico e na implementação de ações concretas para promover a inclusão das PCDs, tanto em nível local quanto nos fóruns estadual e nacional. Esse trabalho visa não apenas sensibilizar a categoria bancária, mas também fortalecer a luta pelas

condições adequadas de trabalho para as PCDs e o respeito aos seus direitos.

O lema "Nada Sobre Nós, Sem Nós" reflete um princípio fundamental da luta das pessoas com deficiência: a inclusão não deve ser feita de forma assistencialista ou paternalista, mas com a participação ativa das próprias PCDs nas decisões que afetam suas vidas. É fundamental que as políticas públicas e ações no mercado de trabalho sejam formuladas com a colaboração das próprias pessoas com deficiência, garantindo que suas necessidades e direitos sejam efetivamente atendidos.

Embora o Brasil tenha avançado significativamente no campo da legislação e da conscientização sobre os direitos das pessoas com deficiência, ainda há muito a ser feito para garantir a inclusão efetiva dessas pessoas no mercado de trabalho e na sociedade como um todo. A luta

das PCDs por mais oportunidades e respeito deve ser contínua e baseada em um processo de construção coletiva, onde todos, especialmente as pessoas com deficiência, possam contribuir para um futuro mais inclusivo e igualitário. As conquistas já alcançadas, como o abono de ausência para conserto de próteses e a discussão sobre a equiparação salarial, são passos importantes, mas a verdadeira inclusão só será alcançada quando as PCDs tiverem as mesmas oportunidades de ascensão profissional, acesso a cargos de liderança e uma qualidade de vida que respeite sua dignidade.

Em um país como o Brasil, a verdadeira inclusão será alcançada não apenas por mudanças nas leis, mas por uma transformação nas atitudes e práticas sociais, que reconheçam a diversidade e a capacidade das pessoas com deficiência.

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

KAI PIRA

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

QUEREMOS QUE VOCÊ NOS
FQ CONHEÇA
CONTABILIDADE FÁCIL

É essencial contar com uma contabilidade confiável e acessível. Sabemos o quanto é importante para você:

- ✓ Saber exatamente o valor dos seus impostos;
- ✓ Ter a certeza de que eles são calculados corretamente;
- ✓ Manter a regularidade das certidões negativas;
- ✓ Zelar pelo cumprimento das obrigações trabalhistas;

Nossos serviços especializados incluem:

- ✓ Gestão Fiscal e Tributária;
- ✓ Folha de Pagamento, Departamento Pessoal e RH;
- ✓ Legalização de Empresas;
- ✓ Consultoria e Assessoria Empresarial;
- ✓ Controle e Implementação de Sistemas;
- ✓ Serviços Especiais;
- ✓ Treinamentos e Capacitação;
- ✓ Carnê Leão, Imposto de Renda e mais;

AGENDE UMA CONSULTA GRATUITA
(19) 3301-3681 / 98961-3933
R. Tiradentes, 1111, Centro - Piracicaba/SP
não logue este folheto em vias públicas

Casinha Móvel de Natal da Acipi leva Papai Noel aos bairros de Piracicaba a partir de segunda (9)

Toda a programação da campanha O Presente que conecta está perto de você! foi elaborada para levar experiências exclusivas aos piracicabanos

Foto: Divulgação



A Casinha Móvel da Acipi recria a atmosfera natalina do Papai Noel

presentear, sobre os laços que se formam ao receber um presente – tanto para quem oferece quanto para quem recebe. A campanha já está em andamento por meio de outdoors, busdoors, nos veículos de comunicação, redes sociais, elevadores, flyers e outras mídias. Um dos destaques é o vídeo institucional, que traz mensagens sobre celebrar o momento, o agora, o hoje. O conteúdo audiovisual já está no canal da Acipi no Youtube e Instagram (@acipiracicaba).



As crianças poderão interagir com o Papai Noel e levar suas cartinhas



A Casinha Móvel percorrerá bairros da cidade

“Preparamos algo especial, para fortalecermos ainda mais nossos laços com as associadas e as famílias. Levar o clima natalino para as ruas é algo que consideramos muito, para prestigiar os consumidores e os lojistas. Trouxemos algumas novidades e as expectativas são as melhores possíveis”

Com decoração natalina exclusiva, recriando a atmosfera e o aconchego típicos de uma Casinha de Papai Noel, a Acipi Móvel percorrerá diversos bairros da cidade, acompanhada pelo Bom Velhinho, entre os dias 9 e 14 de dezembro, e dias 19 e 21 de dezembro.

Em pontos de concentração no Centro, Cecap, Nova América, Pauliceia, Jaraguá, Piracicamirim e no município de Saltinho, a Casinha Móvel do Papai Noel Acipi receberá as famílias para fotos e entrega de cartinhas, conforme tabela abaixo.

Maurício Benato, presidente da Acipi, reforça que toda a programação da campanha O Presente que conecta está perto de você! foi elaborada para levar experiências exclusivas aos piracicabanos. “Preparamos algo especial, para fortalecermos ainda mais nossos laços com as associadas e as famílias. Levar o clima natalino para as ruas é algo que consideramos muito, para prestigiar os consumidores e os lojistas. Trouxemos algumas novidades e as expectativas são as melhores possíveis”.

Um dos destaques da programação será o Natal Mágico Acipi que, entre os 16 e 20, será um convite para muitos cliques e vivências natalinas. No hall e foyer, a Kidi+ Entretenimento - mesma do Natal de Águas de São Pedro - instalará ambientes com decoração especial, cenografia rica em detalhes, sala do Papai Noel e espaços instagramáveis inéditos.

E para levar trilha sonora natalina ao vivo às ruas da cidade, as Paradas Natalinas ocorrerão no mesmo período, em várias regiões, com interações de personagens temáticos.

Toda a programação é gratuita e aberta ao público. Para consultar datas, horários e locais basta acessar o site ou redes sociais da Acipi.

A linha mestra de todas as ações segue o mote da campanha O Presente que Conecta está perto de você!, que tem como objetivo provocar reflexões sobre o ato de

Programação Casinha de Noel Acipi

Data	Local	Horário	Bairro	Endereço
09/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel)	18h30 às 20h30	Centro	Praça José Bonifácio
10/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel)	18h30 às 20h30	Cecap	Praça próximo ao Supermercado Delta
11/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel)	18h30 às 20h30	Nova América	Rua Luiz Razera na altura do número 532
12/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel)	18h30 às 20h30	Pauliceia	Av São Paulo (perto da Drogamar)
13/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel)	18h30 às 20h30	Jaraguá	Estacionamento da Drogal (Av Raposo Tavares, 2648)
14/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel)	9h30 às 12h	Piracicamirim	Avenida Dois Córregos (Drogal)
19/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel) + Trenó	18h30 às 20h30	Saltinho	Praça Central
21/dez	Casinha do Papai Noel (Acipi Móvel) + Trenó	9h30 às 12h	Centro	Mercado Municipal

* Programação sujeita a alterações

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

Novo Hyundai CRETA é o vencedor do Prêmio UOL Carros 2024

Veículo mais vendido do varejo brasileiro conquistou o prêmio principal da noite, como “Destaque do Ano”, e ainda garantiu o bicampeonato na categoria de SUVs Compactos

Fotos: Divulgação



Novo Hyundai CRETA

“O CRETA consolidou um território muito particular entre os clientes de SUVs compactos, sendo consistentemente o líder de vendas no varejo entre todos os automóveis de passeio, fato inédito até então para um SUV...”

Em cerimônia realizada em São Paulo (SP), o Hyundai CRETA foi eleito o grande vencedor da 8ª edição do Prêmio UOL Carros, na categoria especial “Destaque do Ano”, que avalia todos os lançamentos de 2024. A premiação realizada pelo principal portal de notícias do Brasil apresentou os vencedores em 17 categorias, avaliadas por um júri de 31 jornalistas e influenciadores digitais do setor automotivo. Este foi o maior corpo de jurados da história do Prêmio e contemplou as opiniões de especialistas de diversos estados brasileiros.

“O CRETA consolidou um território muito particular entre os clientes de SUVs compactos, sendo consistentemente o líder de vendas no varejo entre todos os automóveis de passeio, fato inédito até então para um SUV. A renovação de estilo, equipamentos e motorização ocorrida agora em outubro fortalece ainda mais esse território e trouxe ao CRETA o motor mais potente de sua categoria. Trata-se da opção mais bem equipada e competitiva do mercado nacional”, comenta Maurício Jordão, gerente sênior de Relações Públicas e Imprensa da Hyundai Motor Brasil.

O modelo também foi eleito pelo júri do Prêmio UOL Carros como o “Melhor SUV Compacto” de 2024, repetindo o ótimo resultado do ano passado. Os vencedores de cada categoria são definidos por critérios como design, custo-benefício, tecnologia, conectividade, desempenho e consumo. O SUV fabricado pela Hyundai em Piracicaba (SP) segue líder isolado nas vendas do varejo brasileiro, incluindo carros de todas as categorias, no acumulado do ano. Segundo os mais recentes dados da Fenabrave (Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores), o Hyundai CRETA registrou em novembro mais uma liderança mensal, com 5.431 emplacamentos considerando as vendas ao consumidor final e descartadas as unidades destinadas a empresas, como locadoras e frotas. Com o número, o modelo acumula 51.339 unidades vendidas no varejo brasileiro nos 11 meses de 2024.

Novo Hyundai CRETA está disponível em cinco versões

A nova geração do SUV Hyundai CRETA chegou em outubro com visual externo e interno totalmente remodelados, atualizou sua motorização e oferece ainda mais recursos de segurança, conforto e tecnologia ao condutor e passageiros. 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.



Paulo Samia, CEO do UOL, entrega o prêmio a Maurício Jordão, gerente sênior de Relações Públicas e Imprensa da Hyundai Motor Brasil

Metalúrgicos contam com o Centro de Apoio ao Trabalhador

Espaço é aberto para captação de currículos

Foto: Alexandre Novaes



A iniciativa do Sindicato é acompanhar o desenvolvimento dos trabalhadores

Flavia Vieira

O Sindicato dos Trabalhadores Metalúrgicos de Piracicaba e Região passa a contar com Centro de Apoio ao Trabalhador, instalado dentro da Sede da entidade.

No espaço, profissionais especializados recebem os currículos de pessoas interessadas na recolocação no mercado de trabalho e também no primeiro emprego. É agendada uma entrevista com a psicóloga da área, que destina os currículos as empresas metalúrgicas.

A iniciativa do Sindicato com a instalação do Centro de Apoio é acompanhar o desenvolvimento dos trabalhadores, identificar as oportunidades e também as reais necessidades do mercado.

Segundo o presidente do Sindicato, Wagner da Silveira (Juca), o trabalhador pode ter a certeza que a entidade é seu ponto de apoio, “Quando o trabalhador busca oportunidades de emprego, é sempre um momento desgastante e de muita ansiedade. Portanto é fundamental, ter o conhecimento que os metalúrgicos têm um local para ser recebido e que contribui com o seu crescimento profissional”.

Ele ainda ressalta que o mercado está criando oportunidades “Nós pedimos para que as pessoas destinem o seu currículo para nosso Centro de Apoio, porque o mercado está carente de mão de obra para o setor. Nós participamos de várias Feiras de Empregabilidade na cidade para receber os interessados em novas oportunidades”, ressalta Juca.

Os interessados em encaminhar o seu currículo, podem entregar na Sede localizada na rua Prudente de Moraes, 914, em Piracicaba ou mesmo pelo e-mail curriculos@stmp.org.br.

Nossa administradora de condomínios é

pioneira certificada

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

PRO CONT
condominio



(19) 3377-8333

www.procontcondominio.com.br

Bebel denuncia plágio do governo estadual em material da educação

Manual do Aplicador, disponibilizado na Secretaria Escolar Digital (SED), foi simplesmente plagiado da Secretaria da Educação do Estado do Pará

Vanderlei Zampaulo

A segunda presidenta da Apeoesp, a deputada estadual piracicabana Professora Bebel (PT) denuncia que o Manual do Aplicador de pesquisa on-line, da Secretaria Estadual da Educação, sobre conhecimentos e perspectivas dos estudantes com relação a competências socioemocionais, Projeto de Vida e cultura de saúde mental no ambiente escolar, tem trechos que evidenciam que foi plagiado do Estado do Pará. Para ela, isso é resultado da falta de cuidado do governo Tarcísio de Freitas com a rede estadual de ensino. "Esta falta de cuidado é tão grande que até mesmo os materiais que se destinam a professores e estudantes são mal elaborados ou simplesmente plagiados/reciclados", escreveu em suas redes sociais.

De acordo com o levantamento da deputada, o Manual do Aplicador, disponibilizado na Secretaria Escolar Digital (SED), foi simplesmente plagiado da Secretaria da Educação do Estado do Pará. "Nem se deram ao trabalho de substituir o nome do estado. Que vergonha!"

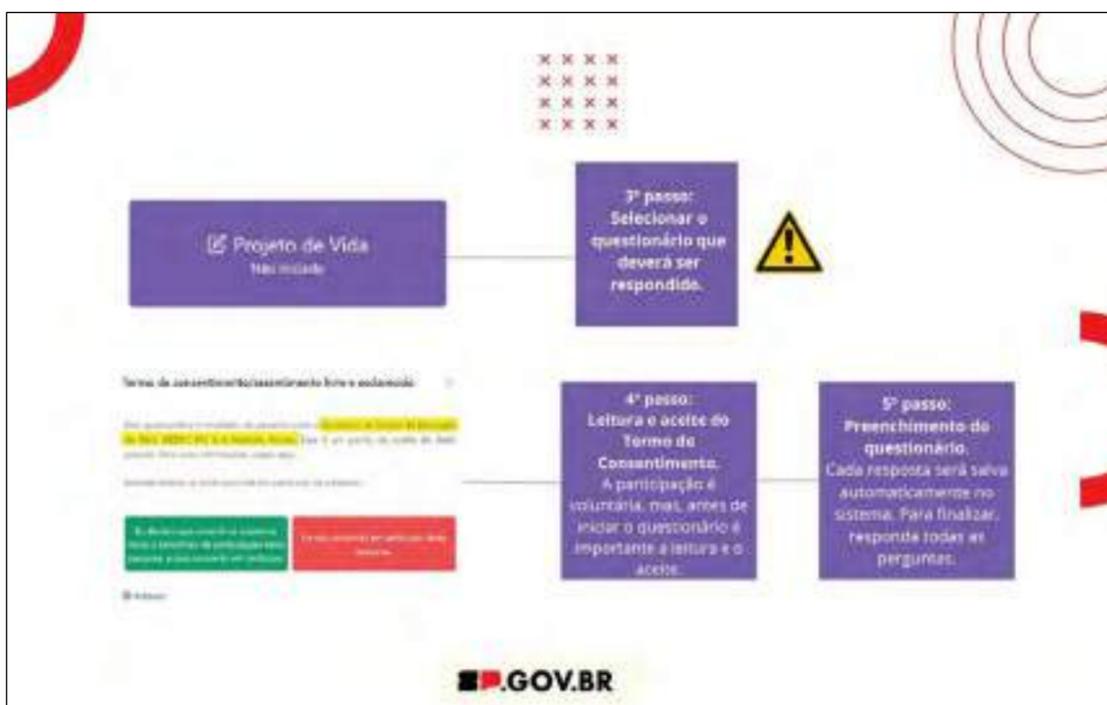
No material disponibilizado pela Secretaria Estadual da Educação, em pelo menos três situações, é citado o Estado do Pará, de forma equivocada, demonstrando que ocorreu plágio. Em um trecho, é mencionada "estudantes e professores da Rede Estadual do Pará serão consultados, através de pesquisa on-line...". Já em uma outra situação, é escrito que "o preenchimento dos questionários é crucial para o aperfeiçoamento da educação do Estado do Pará". A deputada também exhibe em suas redes sociais um outro trecho do material em que é dito que "Esse questionário é resultado da parceria entre a Secretaria de Estado de

Educação do Pará (SEDUC-Pará) e o Instituto Ânima".

Para Bebel, esta é uma demonstração de que o governador Tarcísio de Freitas e o seu secretário estadual da Educação, Renato Feder, não priorizam a educação pública estadual. "Há uma clara opção por terceirizar escolas e a retirar mais de R\$ 10 bilhões anuais da educação, o que acontecerá já no próximo ano, com a redução do orçamento estadual de 30% para 25%, num verdadeiro desmonte da educação pública estadual", critica, informando que o seu mandato popular na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo e a Apeoesp estão atentos e que continuarão denunciando e recorrendo à Justiça, como contra a PEC 09/2023, aprovada na semana passada pela Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, que retira recursos da educação.



A deputada Professora Bebel tem denunciado permanentemente o desmonte da educação pública estadual



Bebel lamenta como o governo Tarcísio de Freitas tem tratado a educação, inclusive plagiando material de outro estado brasileiro

Olá, professor(a) aplicador(a)!

Entre os dias 29 de novembro a 06 de dezembro de 2024, estudantes e professores da Rede Estadual do Pará serão consultados, através de pesquisa on-line, sobre seus conhecimentos e perspectivas com relação a competências socioemocionais, Projeto de Vida e cultura de saúde mental no ambiente escolar.

Os questionários foram criados para subsidiar a Secretaria de Educação de São Paulo com informações que orientem ajustes e melhorias de cunho pedagógico na implementação e no desenvolvimento da disciplina de Projeto de Vida. A consulta se constitui em dois questionários distintos:

1 questionário para professores que ministram a eletiva de Projeto de Vida

1 questionário para estudantes do Ensino Médio e Anos Finais do Ensino Fundamental

GOV.BR

O material cita Rede Estadual do Pará de forma equivocada, mostrando que o governo Tarcísio de Freitas não teve o mínimo capricho de revisar o texto

Diretora do SindBan participa de reuniões na Reatech sobre políticas públicas para pessoas com deficiência

O encontro teve como foco a discussão sobre o futuro das políticas de inclusão e os desafios enfrentados pelas pessoas com deficiência no Brasil

A diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan), Letícia Françaço, presidente do Conselho Estadual para Assuntos da Pessoa com Deficiência, participou da Reatech, maior evento de tecnologia e inovação para pessoas com deficiência. Françaço esteve em importantes reuniões com Rubinho Linhares, responsável pela pasta de políticas públicas para pessoas com deficiência na transição do governo federal, e Paulo Carneiro, presidente do Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa Com Deficiência no Maranhão. O encontro teve como foco a discussão sobre o futuro das políticas de inclusão e os desafios enfrentados pelas pessoas com deficiência no Brasil.

Rubinho Linhares, compartilhou experiências e perspectivas sobre os próximos passos na implementação de ações afirmativas, destacando a necessidade de um diálogo constante com as lideranças e organizações da sociedade civil. Já Paulo Carneiro trouxe uma visão regionali-



Diretora do SindBan, Letícia Françaço, participou de feira ao lado de colegas para se atualizar sobre novidades para os PDCs. Letícia fez questão de levar a filha, Belinha, no evento.

zada, apresentando as demandas específicas do Maranhão e reforçando a importância da articulação entre os conselhos estaduais e as esferas federais para garantir a efetividade das políticas públicas.

Letícia Françaço, contribuiu com suas reflexões e sugestões, enfatizando a importância de "garantir a acessibilidade, a inclusão no mercado de trabalho e o pleno exercício de cidadania para todos", explica Françaço.

A Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência

apresentou diversos programas disponíveis para solicitação pelos municípios. Entre eles estão o "Todos Em Rede" e o Programa de Empregabilidade Inclusiva, além de iniciativas em parceria com o Sebrae que visam o empoderamento feminino, oferecendo alternativas de geração de renda para além do Benefício de Prestação Continuada (BPC). Esses programas são especialmente importantes para mães de crianças com deficiência, que muitas vezes não conseguem sair de casa.

Foto: Divulgação

Programa Viver Sem Limites também conta com a participação da diretora do Sindicato

O programa visa promover a inclusão social e melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência no Brasil



Letícia Françaço é diretora do SindBan e luta pela dignidade da pessoa com deficiência

A diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan) e Presidente do Conselho Estadual para Assuntos da Pessoa com Deficiência, Letícia Françaço, participou de uma importante reunião com a Secretária Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência, Anna Paula Feminella e o coordenador Antônio José, focada no programa Viver Sem Limites, que visa promover a inclusão social e melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência no Brasil.

O encontro teve como objetivo discutir o andamento das ações do programa e avaliar novas estratégias para ampliar seu alcance e efetividade.

Durante a reunião, Letícia Françaço, como representante ativa do Sindicato dos Bancários de Piracicaba, trouxe contribuições valiosas sobre as necessidades dessa população, destacando a importância de políticas públicas mais integradas e acessíveis.

O programa Viver Sem Limites foi criado com a missão de proporcionar mais autonomia e dignidade às pessoas com deficiência, oferecendo apoio em áreas como educação, saúde, acessibilidade e inclusão no mercado de trabalho.

Foto: Divulgação

Letícia Françaço participa da virada inclusiva em Piracicaba ao lado de Marcos da Costa

No último Domingo (30), a diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan), Letícia Françaço marcou presença na Virada Inclusiva, evento realizado em Piracicaba com o objetivo de promover a inclusão de pessoas com deficiência.

A programação diversificada contou com várias atrações culturais, esportivas e educativas, proporcionando um ambiente acessível e acolhedor para todos.

A participação da diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan) e Presidente do Conselho Estadual para Assuntos da Pessoa com Deficiência, Letícia Françaço, que é uma importante defensora dos direitos das pessoas com deficiência, destacou ainda mais a importância de ações como essa para a construção de uma sociedade mais justa, igualitária e inclusiva.

O secretário de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência, Marcos da Costa, também esteve presente prestigiando o evento.



Diretora do SindBan e Presidente do Conselho dos Direitos da Pessoa com Deficiência, Letícia Françaço, na Virada Inclusiva

Foto: Divulgação

Reunião do Conade com a Ministra dos Direitos Humanos conta com a presença do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região



Diretora do SindBan, Letícia Françaço tem atuado para que a inclusão seja uma realidade em todos os segmentos

Na última reunião do Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa com Deficiência (Conade), realizada recentemente, a diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan), Letícia Françaço, esteve ao lado de outros membros do conselho e autoridades, como a Ministra dos Direitos Humanos, Macaé Evaristo. O encontro teve como principal objetivo discutir avanços e desafios na implementação de políticas públicas voltadas para a inclusão das pessoas com deficiência no Brasil. Durante a reunião, Letícia Françaço, diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região (SindBan) e Presidente do Conselho Estadual para Assuntos da Pessoa com Deficiência, reconhecida pela sua trajetória de ativismo e defesa dos direitos das pessoas com deficiência, destacou a importância de "fortalecer as ações afirmativas para garantir acessibilidade, educação e saúde de qualidade para esse público", concluiu a Presidente do Conselho.

Foto: Divulgação

Vantagens de contar com uma imobiliária para encontrar seu imóvel ideal

Especialistas tornam o processo mais fácil, eficiente e seguro

O imóvel ideal está não apenas no imaginário de todas as pessoas, como também em seu dia a dia, afinal, ele também pode ser o lar ou o local estratégico para alavancar o negócio. Em ambos os casos, há uma série de fatores a serem considerados em sua busca, e através do apoio de uma imobiliária é possível tornar essa jornada mais simples e eficiente, sem riscos de dores de cabeça.

Encontrar uma imobiliária em Piracicaba pode ser complicado, por isso, a Frias Neto Consultoria de Imóveis não apenas te mostra as vantagens de contar com uma empresa influente dentro do mercado imobiliário para quem deseja um novo lar, investir em seu negócio ou mesmo investir em imóveis, destacando o que a faz ser líder há mais de 35 anos.

Conhecimento do mercado local e da cidade:

Piracicaba é uma cidade extremamente calorosa e acolhedora, recebendo inovações constantemente, o que a posiciona hoje entre as 30 cidades brasileiras que mais arrecadam impostos no Brasil, bem como, uma das 100 melhores cidades para se morar no Brasil, assumindo a 4ª posição.

Por isso, é importante uma equipe especialista que guie o seu processo entendendo sua rotina e dia a dia, ou mesmo, as necessidades da sua família ou negócio para oferecer a você a melhor negociação imobiliária. Os corretores Frias Neto possuem informações detalhadas sobre cada região, ajudando você a unir harmonicamente o imóvel desejado à localização desejada.

Economize tempo e esforço:

Uma imobiliária em Piracicaba que conta com mais de 100 corretores especialistas se auxiliando, além de um comitê diário de avaliação, encontra seu imóvel de maneira mais rápida e prática, te oferecendo uma curadoria que atende exatamente ao seu perfil com base nas características pré-definidas por você como tamanho, preço ou localização, eliminando visitas desnecessárias.

Hoje, a Frias Neto se destaca por unir um grande número

de especialistas que trazem todos os dias diferentes captações para avaliações, fechando parcerias entre si. Alguns destes métodos exclusivos na consultoria de atendimento para encontrar imóveis resultaram em recordes que posicionam a empresa hoje como a maior imobiliária em Piracicaba, como por exemplo, 1.7 milhões de acessos anuais em seu site e o recorde de 1.3 imóveis comercializados a cada hora trabalhada.

Sinta-se seguro em todas as etapas:

Uma boa imobiliária em Piracicaba possui estrutura para te atender durante todas as etapas e não apenas na busca pelo imóvel. Através de equipes jurídicas e administrativas, além de um departamento voltados para a gestão administrativa de imóveis alugados e sucesso do cliente, garantem que cada etapa seja conduzida com transparência, segurança, evitando riscos ou mesmo problemas futuros.

Atualmente, a Frias Neto conta com uma infraestrutura planejada para oferecer a experiência mais exclusiva a seus clientes, além das equipes para o auxílio e realização prática de todas as etapas do processo de comercialização de um imóvel, a empresa ainda conta com um departamento exclusivo para imóveis comerciais, industriais e logísticos, o Frias Neto For Business que segue a mesma estrutura, se adequando às normas e necessidades destes tipos de imóveis.

Consultoria personalizada:

O atendimento humanizado é o que torna a Frias Neto, hoje, líder como imobiliária em Piracicaba, por proporcionar um acompanhamento próximo, fazendo toda a diferença na experiência de compra ou locação.

Com mais de R\$5 bilhões administrados sob sua gestão e reconhecimentos como 12 anos consecutivos como Top Of Mind, segundo a pesquisa realizada pela Gazeta de Piracicaba e Instituto de Pesquisas CW7, a Frias Neto se mostra a imobiliária mais segura e prática, oferecendo facilidades como assinatura digital do contrato e até mesmo seguro



Foto: Divulgação

Os corretores Frias Neto possuem informações detalhadas sobre cada região, ajudando você a unir harmonicamente o imóvel desejado à localização desejada

fiança que pode se tornar investimento no Tesouro Nacional.

Para conhecer mais sobre os serviços oferecidos pela

imobiliária e também seu catálogo de imóveis exclusivos em Piracicaba, clique aqui e acesse o site. Caso já esteja convencido a contar com

quem é agente do mercado imobiliário, **clique aqui para ser redirecionado ao atendimento via WhatsApp.**



NOVIDADE

CONSÓRCIO MCA:

Modalidade de Contemplação Acelerada

SUA COTA É CONTEMPLADA ATÉ O 4º MÊS.*

Trabalhamos com as principais operadoras do mercado!

FIQUEI INTERESSADO E QUERO SABER MAIS

(19) 3447-2000

Grupo **Planalseg** Corretora de Seguros

*consulte condições

Que tal
programar sua
viagem de férias
com a gente?



Com a **XMTtur**
cada destino é um
convite para **viver,**
sonhar e explorar!



FIQUEI CURIOSA(O).



Fotos: Divulgação

Receitas Adocicadas da Mamma Florentina e Amicas Del Cuore

Adolpho Queiroz

Foi lançado no sábado, no Café Senhor Baunilha, aqui em Piracicaba, o livro "Receitas adocicadas", de autoria de Piracicaba, de autoria de Amélia Seghesi Fogaça e publicado pela Editora Pontes de Campinas. São 353 páginas de memórias e afetos, executadas pela autora, herdeira da culinária italiana e musicista, que passam por comidas saborosas, doces ainda mais e cocktails. E, para arrematar, um capítulo de saudosas memórias dos familiares piracicabanos e muitos, mas, muitos mesmo, amigos da autora por aqui.

Amelinha, como é chamada pelos mais íntimos, é natural aqui de nossa cidade onde viveu até 1966, casou-se e foi viver no Paraná. Em 1962, completou o curso de magistério e música na escola Pró-Arte. Deu aulas de iniciação de piano e iniciação musical nas escolas de música particulares da cidade. Regeu o Orfeão Escolar e participou do Madrigal sob a regência do maestro Ernst Mahle.

Lecionou Educação Artística e musical em escolas do primeiro e segundo grau em escolas particulares e estaduais. Completou a faculdade de música e artes plásticas na PUC-

CAMP (Campinas) e cursos de especialidades na UNICAMP.

Atuou ainda como regente de corais e foi organizadora de concertos musicais pelas universidades onde andou, além de escolas particulares e estaduais.

Apresentação breve conteúdo

Na apresentação do livro, a autora destaca que "este livro com memórias e receitas são, na verdade, uma homenagem a familiares e amigas que estiveram muito presentes em minha vida".

Destaca também que na "minha infância e adolescência foram muito felizes e com carinho e cuidados dos meus pais, endossados pelos tios e primos. A família muito unida partindo do avô italiano Baptista Seghesi, que nasceu em 18 de junho de 1884 em Cálcio, Itália, província de Bergamo e da meiga avó Pierina Bistacco, nascida em São Carlos do Pinhal em 1887. Os avós conheceram-se na cidade de São Pedro. Marcaram minha vida colegas do Colégio Nossa Senhora da Assunção, da Escola Moraes Barros, tias e primas amorosas para comigo. Muito marcantes as receitas de todas experimentadas e aprovadas, algumas delas mantidas em segredo e hoje reveladas por

mim."

Diz ainda que "descendente de família italiana, com uma culinária maravilhosa e caprichada, não poderia deixar de gostar de bons pratos. Muita gratidão à todas que docemente participaram de minha fazenda com que nunca as esquecesse ao preparar suas receitas. Gratidão ao querido sobrinho Master chef Henrique fogaça que enalteceu o nome da família com seu maravilhoso trabalho, me incentivando a divulgar as receitas da família!"

Agradeceu também às amigas de Piracicaba, familiares de Sosas, Campinas e Maringá/PR e conclui a apresentação dizendo "desfrutem e lembrem com carinhos ao executar as receitas!"

A primeira receita era a que chamou de "trivial de minha querida mãe Florentina", nada além de um arroz branco, sempre feito e no ponto. Seguem-se ao prato tradicional, as primeiras 186 receitas de doces, geleia de pinga, as bolachinhas de maisena da tia Dulce, dentre os mais conhecidos e os nem tanto, como o tal bolo de fubá de Piracicaba, biriba. Getúlio (quer conhecer, vá até a página 44. Se seguir até a página 138 vai encontrar a receita do "bolo



Amélia Seghesi Fogaça e a neta Giuliana



Amélia Seghesi Fogaça



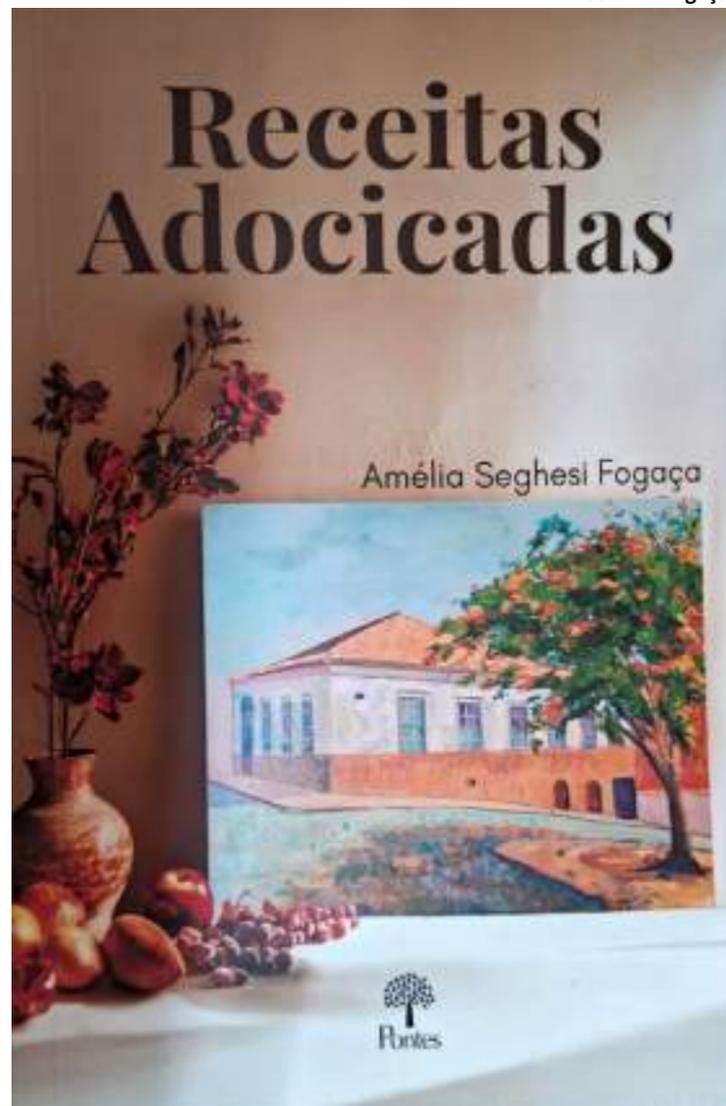
Amélia Seghesi Fogaça e a filha Andréa Fogaça Meneghette

casamenteiro" e outros que se seguem. Até a página 214, com o Bolo da Malásia.

Entre os salgados, estão pães, carnes, peixes, cuscuz marroquino azeviche (prato peruano) o aperitivo do Sr. Hernane (quer conhece-lo, dirija-se a página 279), entre comidas italianas e de outros cantos do mundo.

O livro segue adiante com outras receitas de bebidas e cocktails. Tem o tal xixi de anjo, (na página 292); um licor de folhas de figo (página 304), entre outras iguarias.

Mas é a partir da página 309 que começam as lembranças das amigas e familiares, descritos com carinho



Capa do Livro

pela autora, com destaque para as colegas que conviveram com ela no Colégio Nossa Senhora da Assunção e das quais guarda histórias e lembranças carinhosas. Lembra-se também da família Silveira Melo, seus vizinhos na época.

E vão desfiando histórias de amigas querida, não necessariamente da família, como d. Nida Dedini Ricciardi, cuja filha Adriana, antes Tutu, hoje Tula, foi uma das alunas de Amelinha. E foi com a quituteira dos Ricciardi, a Ziza, que Amelinha aprendeu uns e outros truques de sedução a beira de um fogão, cujos originais são guardados a sete chaves, até hoje. E os sobrenomes de italianos/as famosos pela cidade vão percorrendo cada uma das páginas, entre lembranças, recordações e muitas saudades. São os Seghesi, Romani, Alleoni, Fogaças, entre ou-

tros.

As memórias são completadas por fotos da época, casarões das famílias, momentos históricos como festas, carrões da época, e outro tanto de saudades.

Por fim, registro aqui minha gratidão às amigas Lisa e Marli Seghesi, que me comunicaram sobre o lançamento, mas, como infelizmente não consegui participar, me deixaram aqui em casa, um exemplar autografado carinhosamente pela autora, ao qual agradeço imensamente.

Serviço

O livro, editado pela Pontes, Campinas, custa R\$ 50,00, mais tarifa do Sedex, e podem ser solicitados diretamente a autora pelo zap 19.997658431.



CAFÉ CO DORFO

ELIAS DOS BONECOS

Adolpho Queiroz

12/12/2024

18 HRS

Dr. Nordahl Neptune

Portal Nova 15

Como usar as notas do Enem para acessar Ensino Superior no Brasil e no Exterior

Pesquisa realizada pela Somos Young aponta que 3 em cada 10 estudantes não aceitariam de forma alguma o FIES ou preferem outras formas de financiamento

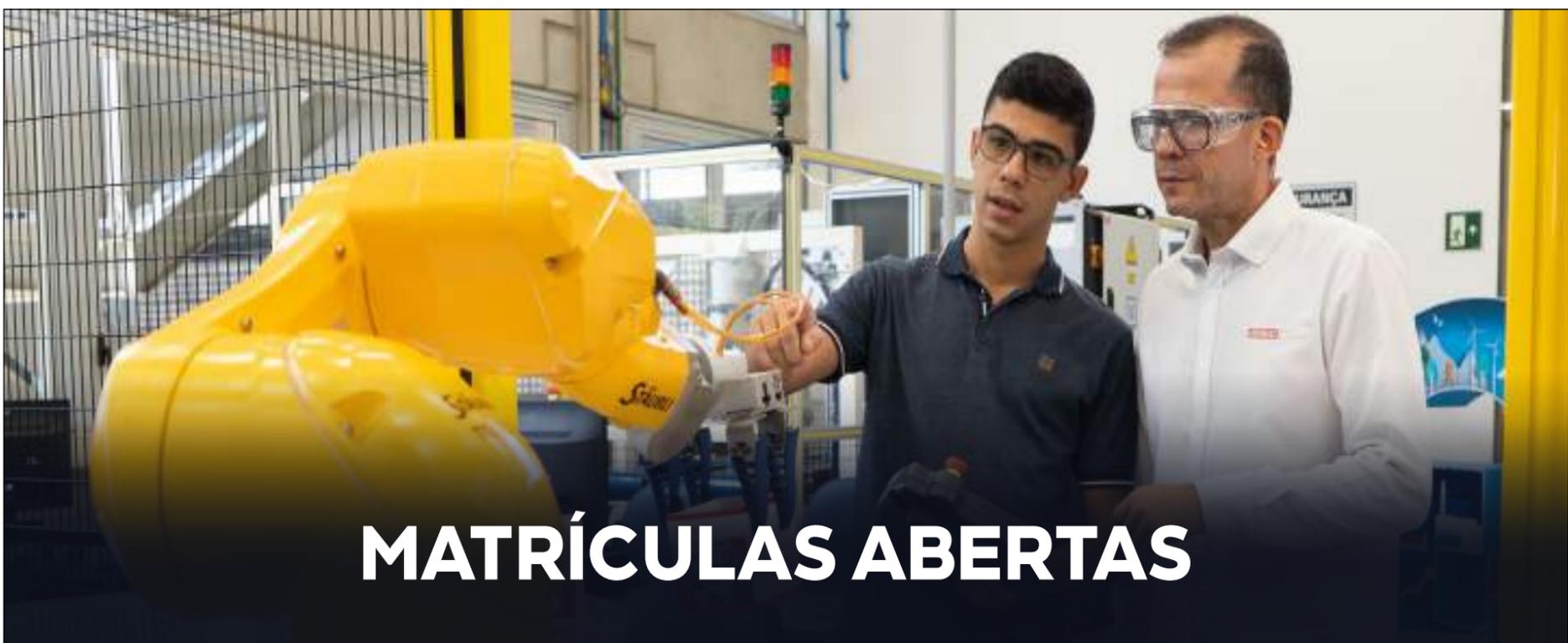
Foto: Banco de Imagem

A divulgação oficial das notas do Enem 2024, estão previstas para o dia 13 de janeiro de 2025. Com a nota do exame, os estudantes têm acesso a algumas oportunidades para disputar vagas ofertadas para ingresso no ensino superior. O Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) tem sido a principal ponte entre as universidades e os alunos nos últimos vinte anos.

O Ministério da Educação (MEC) tem oferecido ao longo dos anos programas que ajudam o aluno a ter mais acesso, como o Sistema de Seleção Unificada (Sisu), para o ingresso em instituições públicas. O Programa Universidade para Todos (Prouni) e o Fundo de Financiamento Estudantil (FIES), possibilita estudar com bolsa de estudos ou com financiamento federal nas instituições não gratuitas. Também é possível utilizar a nota para ingressar em universidades não gratuitas, sem utilização dos programas de acesso do Governo Federal.



O brasileiro tem interesse em ingressar agora em uma instituição de ensino, o que mostra que o mercado está potencialmente aquecido



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



Educação Forte » País Forte

“Após sucessivas mudanças nas regras do Fies desde o ano de 2015, a população entendeu que este programa, infelizmente, não é mais um programa de acesso, mas um programa de restrição, com regramento muito rígido, burocracia para contratação incompatível com a tecnologia de hoje, contrapartidas muito elevadas, e severa indisponibilidade de novas vagas...”

Segundo pesquisa realizada pelo grupo Somos Young, um dos maiores conglomerados de captação, atendimento, crédito e cobrança para educação no Brasil, em que foram ouvidos 35 mil estudantes nas regiões Sul, Sudeste e Nordeste, dentre os que não aceitariam de forma alguma o Fies, somados aos que preferem outras formas de parcelamento, temos mais de 30% dos entrevistados, o que reflete em uma percepção cada vez mais negativa do programa governamental, bastante superior àquela percebida em anos anteriores.

38,5% dos entrevistados aceitariam o Fies, se tivesse vaga disponível, e 31% aceitariam apenas se alcançassem um elevado percentual de financiamento.

Para Rodrigo Bouyer, avaliador do INEP e sócio da Somos Young, “o brasileiro tem interesse em ingressar agora em uma instituição de ensino, o que mostra que o mercado está potencialmente aquecido. Porém, a decisão de qual instituição cursar ainda está indefinida para mais da metade do público, o que reflete uma excelente oportunidade para captação de alunos. Questões financeiras e a compatibilidade dos

estudos com a vida de trabalho ainda são obstáculos que os estudantes precisam transpor para ingressar no ensino superior”.

O especialista ainda comenta: “Após sucessivas mudanças nas regras do Fies desde o ano de 2015, a população entendeu que este programa, infelizmente, não é mais um programa de acesso, mas um programa de restrição, com regramento muito rígido, burocracia para contratação incompatível com a tecnologia de hoje, contrapartidas muito elevadas, e severa indisponibilidade de novas vagas. Se em 2015 praticamente todos os estudantes gostariam de contratar o Fies, hoje, o olhar é de extrema desconfiança.”

O Fies oferece vagas para o financiamento do curso superior em instituições privadas de ensino. Neste caso, vale para quem fizer o Enem 2024 e/ou para quem tiver feito as edições do exame de anos anteriores, até 2010. Para se inscrever o candidato precisa ter, no mínimo, 450 pontos de média das notas das provas do Enem e não zerar a redação. O sistema adota, automaticamente, a nota mais alta obtida em uma das

edições.

O Sisu é um dos principais mecanismos de seleção para universidades públicas e instituições federais de ensino superior. Para participar do processo seletivo, é necessário prestar o Enem 2024 e obter nota maior do que zero na prova de redação.

O Prouni é o programa que possibilita o ingresso em instituições de ensino superior privadas. Com a nota do Enem, o estudante pode ter acesso à bolsa de estudo integral ou parcial (50%). Para se inscrever o estudante precisa obter, no mínimo, 450 pontos de média das notas das cinco provas do exame e não zerar a redação. A renda familiar no Prouni deve ser maior que um salário mínimo e meio e igual ou inferior a três salários mínimos. Nesse caso, a bolsa oferecida pelo programa é de 50% do valor da mensalidade do curso.

O programa ainda apresenta mudanças relacionadas à escolha dos cursos, o estudante poderá fazer até três opções de cursos, que podem ser de diferentes grupos de áreas do conhecimento.

O MEC revisou as áreas prioritárias pelo Fies e incluiu cursos com maior empregabilidade e maior média salarial, além de cursos de licenciatura e pedagogia, voltados para a atuação na educação básica. Importante salientar que caso o candidato ou grupo familiar apresente renda familiar bruta mensal, por pessoa, inferior a um salário mínimo ou que a renda mensal bruta exceda os 3 salários mínimos por pessoa do grupo familiar não poderá realizar a inscrição para o processo seletivo do Fies.

Por fim, o aluno ainda pode usar para o acesso direto nas instituições não gratuitas com a nota do Enem. Muitas instituições têm políticas de ingresso e de bolsas de estudos atreladas a esta nota e que podem ser consultados diretamente em cada instituição. Estas oportunidades podem ser muito relevantes, principalmente nas instituições de maior reputação e credibilidade do país, cuja bolsa de estudos pode ser decisiva para viabilizar o ingresso de muitos estudantes ao ensino superior de qualidade.



VENHA PARA O COLÉGIO POLIBRASIL:

Matrículas ABERTAS

PARA ENSINO FUNDAMENTAL E ENSINO MÉDIO!

No Colégio PoliBrasil as crianças são preparadas não apenas para sua jornada acadêmica, mas também para a vida: **Aliamos o desenvolvimento cognitivo ao desenvolvimento socioemocional com atividades que promovem a colaboração, a empatia e a resolução de problemas!**

O resultado dessa união são **cidadãos completos**, preparados para enfrentar o futuro com muita confiança e empatia!

VAGAS LIMITADAS!
CONTATE-NOS E AGENDE UMA VISITA:

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

Dólar vai a R\$ 6,00: O que esperar da moeda em 2025?

“O mercado deve ter um ambiente de bolsa pra baixo e dólar e juros para cima, já está se precificando um juros de uma Selic acima de 14% no segundo semestre do próximo ano.”, diz Volnei Eyng, CEO da gestora Multiplike.

Foto: Banco de Imagem



Alta do dólar para além dos R\$ 6 tem um impacto significativo em diversos setores

A recente alta do dólar, ultrapassando os R\$ 6, reflete um cenário global de incertezas e o impacto das decisões de política monetária nos Estados Unidos. Para 2025, esperamos um movimento de estabilização, desde que haja uma convergência da inflação no Brasil e nos mercados internacionais, além de sinais mais claros de recuperação econômica global. Para as empresas brasileiras, o câmbio elevado é um desafio e, ao mesmo tempo, uma oportunidade. Exportadoras se beneficiam, enquanto importadoras enfrentam maior pressão nos custos. Investidores precisam avaliar o impacto dessa volatilidade nas margens de lucro das empresas e buscar setores resilientes, como commodities e tecnologia. O foco agora é construir portfólios equilibrados, atentos ao cenário global e à política econômica doméstica”, **João Kepler, CEO da Equity Fund Group.**

“As medidas fiscais apresentadas dão na verdade uma flexibilização dos gastos apenas para um fôlego temporário do arcabouço fiscal, e lembrando que para tirar o plano do papel ainda será preciso a votação no congresso que me parece pou-

co propenso a aumentar os tributos e mexer nos benefícios. O Governo enfrenta o desafio de reverter um déficit primário estrutural de 1,5% do PIB para alcançar um superávit de 1,5% do PIB, um esforço enorme. No entanto, o ritmo atual do plano está longe de atingir o necessário. O mercado deve ter um ambiente de bolsa pra baixo e dólar e juros para cima, já está se precificando um juros de uma Selic acima de 14% no segundo semestre do próximo ano. Na abertura do mercado dessa manhã o dólar retoma o viés de alta”, **Volnei Eyng, CEO da gestora Multiplike.**

“O dólar acima dos R\$ 6 reforça a percepção de que muitos investidores buscam proteger seu capital em mercados mais estáveis, como os Estados Unidos e a Europa, diante de um cenário doméstico de desequilíbrio fiscal e medidas que desincentivam o capital de longo prazo. A proposta de taxaço de grandes fortunas e a fuga de recursos para países com menor carga tributária têm alimentado esse movimento, tornando os investimentos no exterior ainda mais relevantes como estratégia de diversificação e proteção. Para 2025, a trajetória do dólar vai depender

de como o governo brasileiro endereçará as questões fiscais e reconquistará a confiança do mercado. Caso isso não ocorra, a pressão sobre o câmbio deve continuar, e o dólar seguirá sendo um porto seguro para investidores que buscam estabilidade em momentos de incerteza”, **Jefferson Laatus, chefe-estrategista do Grupo Laatus.**

“No momento, dois grandes fatores ajudam a explicar a desvalorização do real, um externo e outro interno. Do lado externo, a reeleição de Trump pode impactar o ciclo de redução das taxas de juros americanas devido às políticas protecionistas e potencialmente inflacionárias que são esperadas quando ele tomar posse, exigindo maior cautela do banco central americano na condução do seu processo de afrouxamento monetário. Isso gera um efeito cascata para outros países desenvolvidos uma vez que os juros americanos costumam servir de base para suas respectivas políticas de juros. Como consequência, mais recursos globais devem ser direcionados para estes países, impactando diretamente moedas de países emergentes, como o Brasil. Em relação ao cenário interno, o

governo perdeu a oportunidade de mostrar ao mercado que realmente leva a sério a política fiscal e que reconhece que um aumento da dívida pode impactar negativamente as perspectivas de crescimento econômico brasileiro no médio e longo prazo. Dessa forma, a percepção de risco do mercado brasileiro aos olhos dos investidores internacionais deverá seguir alta ao longo de 2025. Embora não seja possível cravar um valor para o dólar e a dívida em 2025, está evidente que existem mais pressões negativas do que positivas”, **Felipe Vasconcellos, Sócio da Equus Capital.**

“A alta do dólar para além dos R\$ 6 tem um impacto significativo em diversos setores, e a construção civil sente tanto os desafios quanto as oportunidades. De um lado, os custos de insumos atrelados ao câmbio aumentam, pressionando o orçamento de obras. Por outro, o mercado de imóveis atrai mais investidores estrangeiros, que veem no Brasil uma oportunidade de adquirir propriedades a preços competitivos em moeda estrangeira. Para 2025, a estabilização do dólar dependerá do equilíbrio fiscal e da confiança dos mercados nas políticas econômicas. Caso o câmbio

se mantenha elevado, o setor pode se beneficiar ainda mais da demanda externa, mas isso exige estratégias claras para equilibrar os custos e aproveitar o momento sem prejudicar a sustentabilidade dos projetos locais”, **Alex Andrade, CEO da Swiss Capital Invest.**

“A alta do dólar acima de R\$ 6 reflete as incertezas em torno do equilíbrio fiscal do país e tem um impacto direto nos Fundos de Investimento em Direitos Creditórios (FIDCs). Com o câmbio pressionado, o custo de captação para empresas que operam com crédito atrelado ao mercado externo tende a aumentar, o que pode reduzir a margem de retorno para investidores desses fundos. Por outro lado, a valorização do dólar pode gerar oportunidades em setores exportadores, que impulsionam os recebíveis desses fundos. Para 2025, a perspectiva dependerá da capacidade do governo em restaurar a confiança fiscal e estabilizar o ambiente macroeconômico. Caso isso não aconteça, o dólar pode se manter em patamares elevados, o que exigirá mais resiliência e estratégias adaptativas dos gestores de FIDCs”, **Sidney Lima, Analista CNPI da Ouro Preto Investimentos.**



Grupo BOM JESUS
Assistência Funeral

Atendimento 24h
(19) 3422-7617

Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.

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

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

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

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

www.bomjesuspiracicaba.com.br

SR. PEDRO THEODORO, Faleceu dia 29pp na cidade de Piracicaba, aos 87 anos de idade e era casado com a Sra. Augusta Maria Pradella Theodoro. Era filho dos finados Sr. Annibal Theodoro e da Sra. Carolina Miguel. Deixou os filhos: Edemilson Antonio Theodoro casado com Nedir B. Geraldin Theodoro; Edson Aparecido Theodoro casado com Maria Helena Fuzatto; Edivania Maria Theodoro. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 30pp as 16:30 hs, saindo a urna mortuária do velório do Cemitério Parque da Ressurreição sala - Standard, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LUIZ GOMES ARANHA, Faleceu dia 29pp na cidade de Charqueada, aos 98 anos de idade e era viúvo da Sra. Alice Raccosta Aranha. Era filho dos finados Sr. Lafayette Gomes Aranha e da Sra. Maria Rosa de Oliveira. Deixou sobrinhos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 30pp as 12:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ELIO ALVES DE OLIVEIRA, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 87 anos de idade e era casado com a Sra. Darcy Carvalho. Era filho do Sr. Arnaldo Alves de Oliveira e da Sra. Anesina Alves de Oliveira, falecidos. Deixou os filhos: Washington Luiz Gomes de Oliveira, Luiz Antonio Gomes de Oliveira e Eliene Gomes de Oliveira. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O sepultamento deu-se dia 30pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial São Pedro - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de São Pedro. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. JULIANA CRISTINA GUARDA, Faleceu dia 30pp na cidade de Barretos, aos 47 anos de idade e era filha do Sr. Jaime Antonio Guarda e da Sra. Aparecida Esposte Guarda, falecida. Deixou os filhos: Camilo Gabriel Guarda de Toledo; Giovanni Guarda de Toledo. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 01pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM - MATEUS ALVES DE COUTO, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 24 anos de idade e filho do Sr. Donizete da Aparecida Alves de Couto e da Sra. Ana Nilza Nunes de Couto. Deixa irmãos, tios, sobrinho, demais parentes e amigos. O seu corpo será transladado para a cidade de Novo Cruzeiro - MG e seu sepultamento deu-se dia 02pp as 10:00 horas, no Cemitério São Bento - MG. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. EDWIRGES GALVAO LEITE DA SILVA, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 85 anos de idade e era viúva do Sr. Martins Salvador Leite da Silva. Era filha do Sr. Benedito Pinto Galvão e da Sra. Angelina Cortiglio Galvão, falecidos. Deixa os filhos: Maria Maura Galvão Araujo viúva de Lazaro Pereira de Araujo, Marlene Aparecida Leite Veneri casada com Genesio Veneri, Maria Ines Leite da Silva Almeida casada com Luiz Antonio Almeida, Marilza do Carmo Leite da Silva Clemente casada com Hugo Clemente, Marco Antonio Leite da Silva viúvo de Ana Cristina Ramalho Leite da Silva, Marcio Alexandre Leite da Silva casado com Valdirene Bragaia, Martins Salvador Leite da Silva Filho, Mauricio Leite da Silva casado com Isabel

Cristina da Silva, Marcia de Fatima Leite da Silva Bragaia casada com Valdir Bragaia. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 01pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitan de Piracicaba - Sala Safira, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ARIIVALDO APARECIDO MARTINS, Faleceu dia 30pp na cidade de Piracicaba, aos 56 anos de idade. Era filho do Sr. João Laerte Martins e da Sra. Lucia Giovanetti Martins, falecidos. Deixa o filho: João Vitor Martins, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 01pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA MADALENA DOS SANTOS, Faleceu dia 01pp na cidade de Piracicaba, aos 73 anos de idade e era viúva do Sr. Israel Amaro dos Santos. Era filha dos finados Sr. Israel Aureliano Caetano e da Sra. Maria de Lourdes Cavalcanti. Deixa os filhos: Ricardo Cavalcanti dos Santos, Ilma Cavalcanti dos Santos e Iran Cavalcanti dos Santos. Deixa ainda netos e bisnetos. O seu velório ocorreu dia 02pp na sala Esmeralda no Memorial Metropolitan de Piracicaba, das 07:30hs até as 10:30hs quando houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre do Memorial. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARCIA MONTANARI DE ANDRADE, Faleceu dia 01pp na cidade de Piracicaba, aos 59 anos de idade e era casada com Sr. Moises Marcelino de Andrade. Era filha do Sr. Clovis Montanari e da Sra. Iside de Souza Lara Montanari, falecidos. Deixa os filhos: Felipe Sampaio Lima, e Ayesa Lima Pagani. Deixa 4 netos, demais parentes e amigos. O seu velório ocorreu dia 02pp na sala Rubi no Memorial Metropolitan de Piracicaba, a partir das 08:00hs, até as 16:00hs, onde portieramente foi Cremada no Memorial. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA ELIANA SAMPAIO PAVAN, Faleceu dia 01pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade e era viúva do Sr. Atilio Carlos Pavan, era filha dos finados Sr. José Sampaio e da Sra. Rosa Fustaino Sampaio. Deixa os filhos: Deixou o filho: Marcos André Sampaio Pavan. Deixa ainda demais familiares. O seu velório ocorreu dia 02pp na sala Diamante no Memorial Metropolitan de Piracicaba, a partir das 08:00hs, até as 13:30hs, quando houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre do Memorial. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JAINE LOPES, Faleceu dia 02pp na cidade de Piracicaba, aos 79 anos de idade e era viúva da Sra. Aurea Pompermayer Lopes. Era filho do Sr. Christovam Lopes Lucas e da Sra. Maria Pires Lopes, falecidos. Deixa os filhos: Ivan Pompermayer Lopes casado com Giovana Marquesini P. Lopes, Gustavo Pompermayer Lopes casado com Monica Libardi Lopes, Jamil Roberto Pompermayer Lopes casado com Ingrid Garbogini do Amaral. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 02pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA HELENA POLETTI MESSIAS, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era viúva do Sr. José Francisco Messias. Era filha do Sr. Rubens Poletto e da Sra. Adelina Trevisan, falecidos. Deixa os filhos: Marcelo Francisco Messias casado com Andrea Fernanda Pagotto Messias, Cristine Aparecida Messias da Silva casada com Ruberval Inacio da Silva. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 03pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 2, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. APARECIDA DA SILVA ARAUJO ANANIAS, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era casada com o Sr. Francisco Jose Ananias. Era filha do Sr. Antonio Joaquim de Araujo e da Sra. Maria Benta da Silva, falecidos. Deixa os filhos: Pedro Aparecido Ananias, Celia Maria Ananias, falecida, Antonio Carlos Ananias casado com Eliane Ap. de Macedo Rodrigues Ananias. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu velório ocorreu dia 03pp na sala Safira no Memorial Metropolitan de Piracicaba a partir das 16:30hs até as 18:30hs. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. APARECIDA DA SILVA ARAUJO ANANIAS, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era casada com o Sr. Francisco Jose Ananias. Era filha do Sr. Antonio Joaquim de Araujo e da Sra. Maria Benta da Silva, falecidos. Deixa os filhos: Pedro Aparecido Ananias, Celia Maria Ananias, falecida, Antonio Carlos Ananias casado com Eliane Ap. de Macedo Rodrigues Ananias. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu velório ocorreu dia 03pp na sala Safira no Memorial Metropolitan de Piracicaba a partir das 16:30hs até as 18:30hs. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

MARIANA FERNANDA BARBOSA FERREIRA, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 36 anos de idade. Era filha do Sr. Francisco Ferreira, falecido e da Sra. Regina Celia Barbosa Ferreira. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp as 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 2, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA INES DA SILVA RODRIGUES, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 54 anos de idade e era casada com o Sr. Marcos Antonio Rodrigues. Era filha do finado Sr. Waldemar da Silva Jesus e da Sra. Antonia da Paula Campos. Deixou o filho: Lucas da Silva Rodrigues. Deixa ainda neto e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 04pp as 09:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende sala-03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM - WASHINGTON LUIS LUCIANO, Faleceu dia 03pp na cidade de Piracicaba, aos 33 anos de idade e era casado com a Sra. Marcia Cristina Gonzaga de Lima. Era filho do Sr. Antonio Paulo Luciano e da Sra. Marli Custodio. Deixou a filha: Sofia Brandão Luciano. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp as 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. PEDRO ALCIDES CORREA, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade e era casado com a Sra. Alice Estevam Correa. Era filho do Sr. Justiniano Correa e da Sra. Joaquina Marcolina Correa, falecidos. Deixa as filhas: Elaine Cristina Correa Cypriano casada com Raniel Francisco Cypriano e Letícia Cristina Correa casada com Hossain Abiawi. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp as 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

MENINA - HELOISA CARVALHO, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba e era filha do Sr. Rian Cesar Carvalho e da Sra. Thais Cristina de Abreu Carvalho. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 04pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras - Capela, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

RA. MARIA THEREZINHA CEZARETTI DINIZ, Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 95 anos de idade e era viúva do Sr. Gelsio Aparecido Diniz. Era filha do Sr. Orlando Cezaretti e da Sra. Mery Custodio, falecidos. Deixa os filhos: Tania Cezaretti Diniz José casada com Antonio Carlos José, Dra. Silvia Cezaretti Diniz, Gelsio Cezaretti Diniz casado com Maria Cristina Carvalho Diniz, Dra. Mirtes Cezaretti Diniz casada com Alexandre Tadeu Simon, Scheila Cezaretti Diniz Cury casada com Miguel Cury Neto, Raquel Cezaretti Diniz Giordano casada com José Giordano Filho, Andre Cezaretti Diniz. Deixa 9 netos, 2 bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp as 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ROBERTO DE OLIVEIRA - Faleceu dia 04pp na cidade de Piracicaba, aos 84 anos de idade e era casado com a Sra. Aparecida Corbi de Oliveira. Era filho do Sr. Jose Justino de Oliveira e da Sra. Madalena Bernegocci, falecidos. Deixa os filhos: Jose Roberto de Oliveira casado com Adriana Maria Nagalli de Oliveira e Rosana Maria de Oliveira Freguglia casada com Celio de Jesus Freguglia. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 05pp as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala - D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO WALDOMIRO RAINHA, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 89 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Juraci Barros. Era filho do Sr. Antonio Bos Rainha e da Sra. Maria Carmen Rainha, falecidos. Deixa os filhos: Wagner Barros Rainha casado com Maria Angela Campos Rainha, Cristina de Lourdes Rainha. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 13:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala B, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LOURDES CALTAROSSA LOPES, Faleceu dia 05pp na cidade de Saltinho, aos 87 anos de idade e era viúva do Sr. Misa-

el Lopes. Era filha do Sr. Atilio Caltarossa e da Sra. Maria Fazenaro, falecidos. Deixa os filhos: Ana Maria Lopes Formigoni casada com Edno Ap. Formigoni, Jose Ademir Lopes viúvo de Cleuza Almeida Lopes, Luis Edson Lopes, Eliete Ap. Lopes de Almeida viúva de Manoel de Almeida, Celia do Carmo Lopes, Valdete Cristina Lopes de Oliveira casada com Antonio Carlos de Oliveira, Marcos Paulo Lopes casado com Ana Clecia Lopes. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se ontem as 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Saltinho, seguindo para o Cemitério Municipal de Saltinho. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUZIA MACARIO DOS SANTOS PINTO, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 75 anos de idade e era viúva do Sr. Antonio da Silva Pinto. Era filha da Sra. Quiteria Maria da Conceição. Deixa os filhos: Sirlene dos Santos Pinto, Valdirene da Silva Evaristo casada com Luis Carlos Evaristo, Sandra Maria dos Santos Rezende casada com Pedro da Conceição Rezende, Irene Gomes da Silva casada com Luiz Fernando Gomes da Silva, Marcos Antonio da Silva Pinto casado com Daiane Silva de Oliveira. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ANTONIA CALSAVARA PEGORETTI, Faleceu dia 05pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era viúva do Sr. Geraldo Pegoretti. Era filha dos finados Sr. Isaias Calsavara e da Sra. Laura Gagnor Calsavara. Deixou os filhos: Luis Carlos Pegoretti; Paulo Sergio Pegoretti casado com Denise Aparecida Albuquerque Pegoretti. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 06pp as 15:00hs, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério Parque da Ressurreição sala-A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ PEREIRA DO CARMO FILHO, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba aos 64 anos de idade e era casado com a Sra. Roselis Callegari. Era filho do Sr. José Pereira do Carmo e da Sra. Durvalina Nunes Andrade, falecidos. Deixa os filhos: Jose Roberto do Carmo, Josiane Aparecida do Carmo, Juliane Cristina do Carmo e Julia Fernanda do Carmo casada com Diego Esteves. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento dar-se-á dia 07pp as 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala Standard, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA JOSÉ NUNES, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 95 anos de idade e filha da Sra. Maria Francisca Nunes, falecida. Deixou os filhos: Maria das Dores Nunes; Ronaldo Augusto Nunes; Antonia Nunes Leonardo; Luiz Augusto Nunes; Maria das Neves Nunes; Aloisio Augusto Nunes; Maria do Socorro Nunes; Ana Lucia Nunes. Deixa netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 06pp no Memorial Metropolitan de Piracicaba - Sala Safira das 12:00 as 16:00 horas, onde também houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

REVISTA Us

08 de dezembro de 2024

Casa de praia com ares de campo

Gastronomia

Lichia: saborosa e succulenta, com nutrientes até na casca

Saúde

10 vacinas que adultos precisam tomar

Comportamento

Timidez excessiva: como superá-la

Vida Saudável

Refrigerante zero ajuda a emagrecer?

O que é e como age o Profhilo: primeiro biorremodelador tecidual repara três camadas da pele e melhora a flacidez

Profhilo, que agora faz parte do grupo Medsystems, restabelece a arquitetura tecidual e melhora o aspecto da pele com naturalidade e eficácia

“O Profhilo vai de encontro com tudo aquilo que sempre acreditei e acredito como dermatologista especialista: regeneração, promoção de saúde e, como consequência, embelezamento, mantendo as características individuais de cada paciente. Saúde e beleza com total segurança!”

A Aeskins, unidade de negócios de injetáveis premium dentro do grupo Medsystems, contribui para levar ao paciente o que existe de mais moderno com propriedades do ácido hialurônico puro e reticulado, contando com o Profhilo em seu portfólio completo para quem deseja melhorar o aspecto da pele, com segurança e eficácia comprovadas por estudos clínicos validados e publicados nas principais revistas científicas.

O primeiro biorremodelador tecidual com ação multinível do mercado promove um tratamento rejuvenescedor, com capacidade de restaurar a estrutura dos tecidos, mas sem volumizar a região. A alta fluidez do produto faz com que, quando injetado, se difunda por toda a área de aplicação, alcançando, como resultado, as três camadas da pele: Epiderme, Derme e Hipoderme.

O Profhilo foi desenvolvido com a Tecnologia NAHYCO, processo de produção térmica único e inovador patenteado pela IBSA, de alta estabilidade, composta com a maior concentração de ácido hialurônico injetável do mercado (64mg/2mL) e corresponde a complexos Cooperativos Híbridos (HCC) estabilizados de Ácido Hialurônico Ultrapuro de alto e baixo peso molecular em alta concentração.

O ácido hialurônico da IBSA é classificado mundialmente como “top high quality”, em termos de pureza e segurança, isento de agentes estabilizadores químicos e com excepcional biocompatibilidade e tolerabilidade. Os Complexos Cooperativos Híbridos (HCC) de ácido hialurônico são biodegradáveis e bioabsorvíveis pelo corpo.

Como age o Profhilo

Premiado várias vezes nos Aesthetics Awards, um dos mais importantes do segmento, o Profhilo contém 32 mg de Ácido hialurônico (AH) de baixo peso molecular (80-100 Kda) e 32 mg de AH de alto peso molecular (1100-1400 Kda), resultando na maior concentração do mercado (64mg / 2ml).

No processo fisiológico de ressecamento da pele, ocorre a alteração das fibras elásticas e colágenas da derme, resultando na

perda do tônus e textura, além da redução de AH endógeno, resultando na perda estrutural e envelhecimento da pele.

Quando injetado na pele, o Profhilo promove a biorremodelação e regeneração dos tecidos, melhorando a qualidade da pele, retardando o processo do envelhecimento, além da flacidez. Age estimulando estruturas que compõem a Matriz Extracelular como colágeno, elastina, e o próprio ácido hialurônico, promovendo melhora na performance celular e uma restauração dos tecidos sem volumização.

O Profhilo, portanto, funciona como um sinalizador do nosso organismo, emitindo comandos para que nossas células funcionem, como por exemplo, no estímulo de colágeno, elastina, mantendo a qualidade e integridade da pele. Também pode ser usado para reparar tecido dérmico nos casos de acne ou cicatrizes.



Os efeitos do Profhilo apresentam uma duração média no período de 6 a 9 meses

O ácido hialurônico puro e concentrado, além disso, quando aplicado na pele, atua muito além de um preenchedor ou volumizador, estimulando a regeneração dos tecidos e gerando maior sustentação e elasticidade, amortecendo a tensão cutânea e regulando a hidratação e plasticidade dos tecidos.

“O Profhilo vai de encontro com tudo aquilo que sempre acreditei e acredito como dermatologista especialista: regeneração, promoção de saúde e, como consequência, embelezamento, mantendo as características individuais de cada paciente. Saúde e beleza com total segurança!”, reforçou Paula Belotti, Membro Efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia e Diretora Clínica do Grupo Paula Bellotti.

Qual é a indicação do Profhilo

O Profhilo é indicado para qualquer idade, pois atua tanto

na prevenção quanto no tratamento do envelhecimento celular e no combate da flacidez, além de suavizar rugas e linhas finas, especialmente no rosto, pescoço e colo. Também é possível utilizá-lo para tratar o fotoenvelhecimento e melhorar o viço de maneira natural e fisiológica, estimulando o próprio funcionamento do organismo.

Os efeitos do Profhilo apresentam uma duração média no período de 6 a 9 meses. Também é possível combiná-lo com tecnologias, como o Volnewmer, da Medsystems, para potencializar os resultados. O produto é indicado para pessoas a partir de 25 anos e não possui contraindicação. No entanto, é importante consultar um dermatologista antes de realizar qualquer tratamento estético.

PASTELARIA ABE

CARDÁPIO

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

PASTÉIS ESPECIAIS	P	M	G
2 Sabores	26,50	36,50	42,50
3 Sabores	27,50	35,50	46,50

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

PORÇÃO DE PASTÉIS (12 unidades)	P	M	G
Pastéis Simples	39		
Pastéis Especiais	42		
Pastéis Doces	39		
Milho (15 unidades)	49		
Carne/queijo/calabresa			

MEIA PORÇÃO	P	M	G
Milho (9 unidades)	34		
Doce (6 unidades)	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

Casa de praia com ares de campo

Projeto de paisagismo valorizou áreas de lazer e convívio, em Angra dos Reis

Os refúgios em regiões litorâneas são excelentes alternativas para fugir do stress das metrópoles e desfrutar de momentos descontraídos. Seja para quem busca por uma casa de veraneio ou quem deseja viver na praia, definitivamente, a concepção das áreas externas e de lazer é sempre um capítulo que merece todo carinho. Como inspiração, o escritório de arquitetura paisagística Landscape Jardins, comandado por Claudio Pedalino e Gabriela Setta, apresenta um projeto em Angra dos Reis, no sul do Rio de Janeiro, que traz

um charme acolhedor e revigorante.

Este projeto de paisagismo reuniu alterações em diferentes pontos do terreno, oferecendo melhorias importantes para o aproveitamento da família. Entre os exemplos estão a piscina, que passou por uma completa renovação e se encontra em uma área mais elevada, se tornando um dos destaques das áreas dedicadas ao lazer.

Dois redários também resultam num ambiente descontraído de convivência – sendo um deles mais integrado ao lazer e o outro em uma área mais ínti-

ma, para os momentos de relax reservados. Há também uma quadra de vôlei de areia, em máxima sincronia com a atmosfera praiana, além de um local onde está o futmesa.

A pedido do casal foi feito um espaço mais reservado, com o objetivo de proporcionar mais privacidade por meio de um jardim de plantas altas, como jabuticabeira, clusia e calatheas luteas. A área consiste em um spa com piscina, pufes e poltronas de descanso protegidas por uma pérgula, além de trazer a simbólica jabuticabeira e alguns vasos com temperos.

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

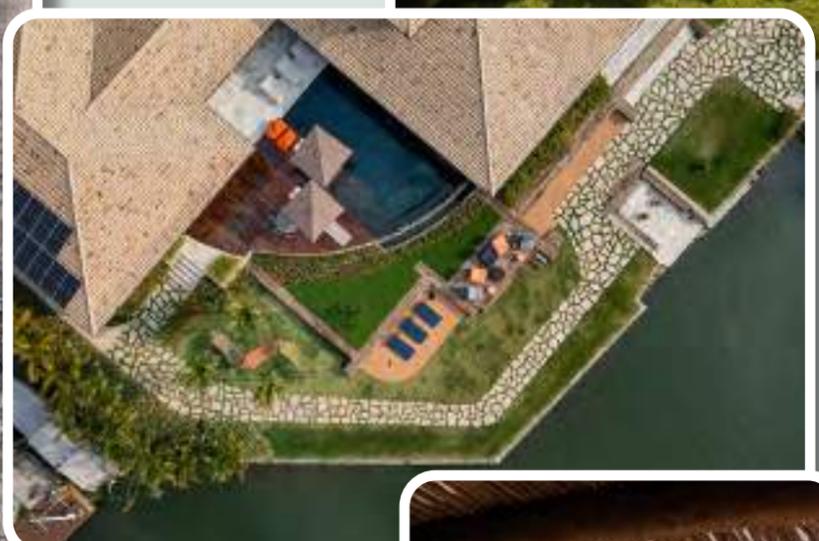
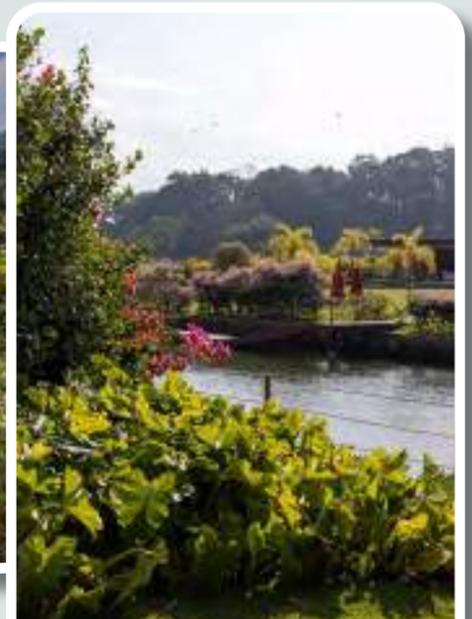
“Diversas soluções de paisagismo nortearam o projeto desta casa em Angra dos Reis. Priorizamos a criação de espaços funcionais e descontraídos, que tivessem total conexão com o entorno”, conta Claudio Pedalino.

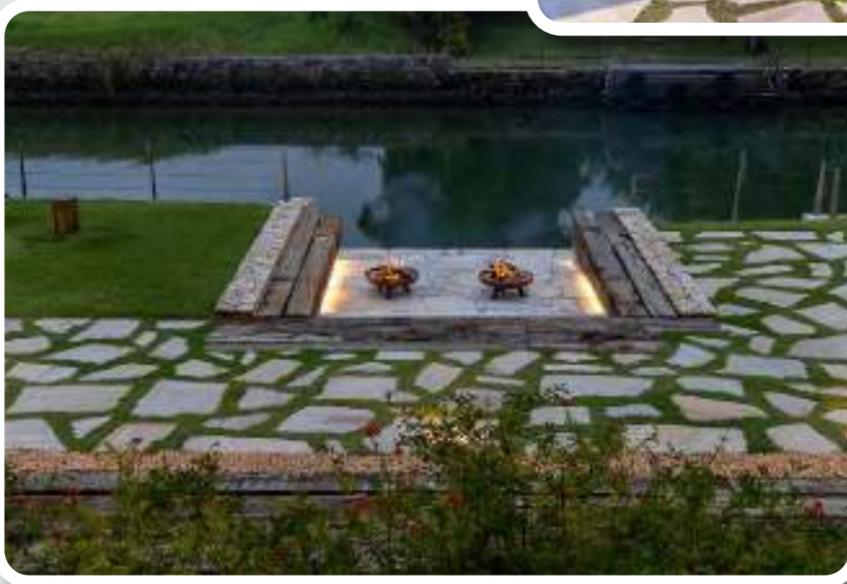
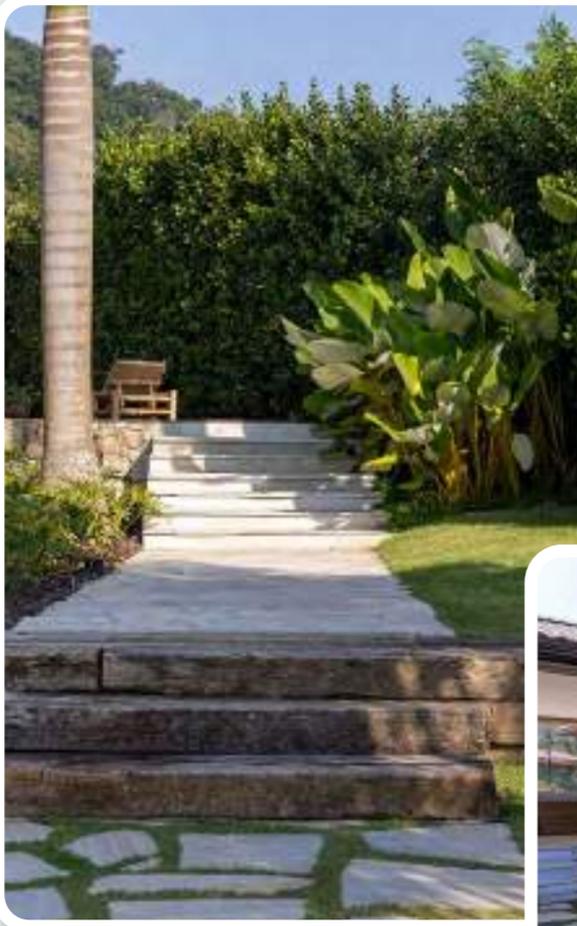
“Quem não sonha em ter uma casa de praia ou de campo? Neste projeto, conseguimos reunir o melhor dos dois mun-

dos por meio do paisagismo”, afirma Gabriela Setta.

O reaproveitamento de materiais também foi um dos pontos altos do projeto, com o uso de dormentes de madeira em vários espaços, como escadas e bancos, que além de mais sustentável também combina perfeitamente com o estilo rústico buscado na decoração da casa.

Fotos: André Nazareth





N.Sa. em madeira



CASAMARELA
ANTIGUIDADES

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

Fisioterapia e Ergonomia

Distrofia Muscular de Duchenne (DMD)

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



Definição

É uma doença genética que se caracteriza pela degeneração e fraqueza progressiva dos músculos esqueléticos, que controlam os movimentos. É a forma mais comum de distrofia muscular em crianças.

A DMD ocorre pela falta de distrofina, uma proteína que proporciona a estabilidade da membrana do músculo. O enfraquecimento dos músculos progride com o tempo, levando a dificuldades motoras para caminhar, correr, pular, se levantar e nos estágios mais avançados, para respirar. A partir dessa fase a pessoa necessita de ajuda para realizar as atividades da vida diária.



Incidência

A DMD é considerada uma doença rara. Em todo o mundo, a distrofia muscular de Duchenne afeta cerca de 1 a cada 5.000 meninos nascidos vivos, o que representa em torno de 20.000 novos casos por ano. No Brasil, a estimativa é de aproximadamente 300 novos pacientes a cada ano.

Mães de pacientes com DMD podem carregar a mutação genética e irmãs também podem ser portadoras. Essas mulheres devem ser encaminhadas para aconselhamento genético devido ao risco de recorrência da doença em outros filhos.

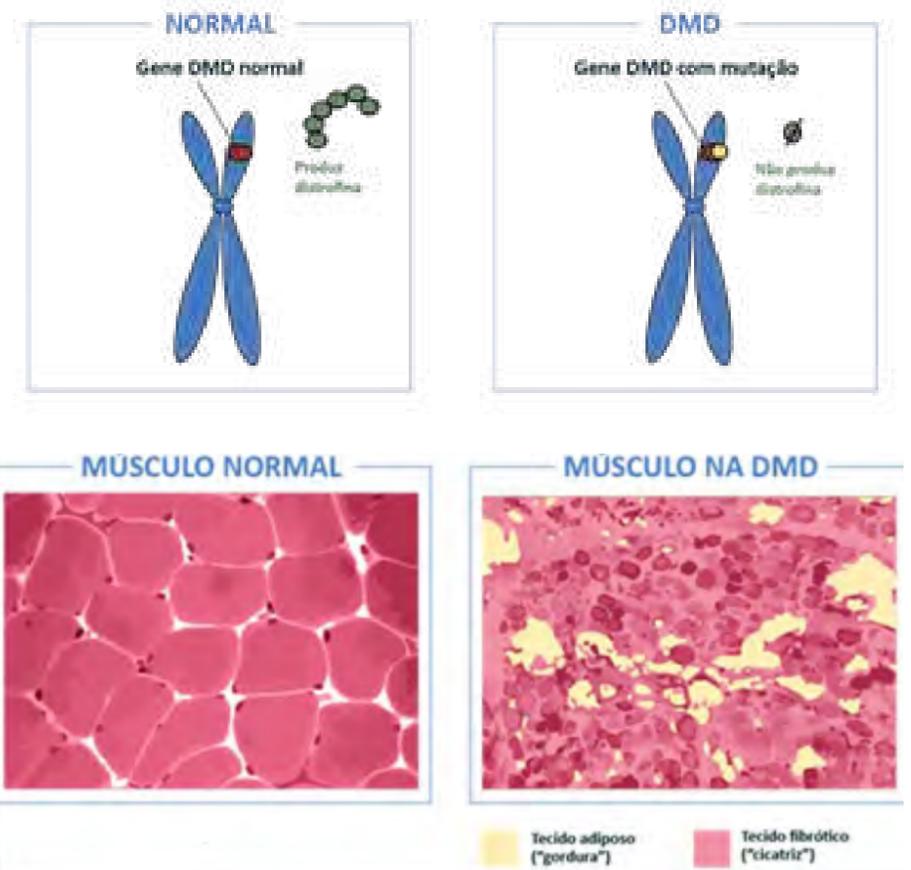


Causas

Ocorre um defeito em um gene localizado no cromossomo X que impede a produção da distrofina. Essa proteína é fundamental para o funcionamento e para a integridade dos músculos do corpo. Na ausência da distrofina, as fibras musculares vão sendo danificadas sempre que há contração e relaxamento do músculo.

Com o tempo, essas fibras vão morrendo e são substituídas por tecido adiposo ("gordura") e fibrose ("cicatrices"). O saldo final é a perda da capacidade de contração do músculo, gerando fraqueza nas pernas, braços e musculatura respiratória.

Abaixo mostra a diferença entre um gene normal e um gene com mutação.



Sinais e Sintomas

Geralmente surgem por volta dos 2 ou 3 anos. A maioria é incapaz de correr e pular corretamente devido à fraqueza nos músculos do corpo. Os sinais comuns de Duchenne podem ser divididos em sinais motores (relacionados ao movimento) e sinais não motores.

Dificuldades ou atrasos de movimento

- ✓ Não andar até 18 meses de idade;
- ✓ Andar na ponta dos pés com as pernas afastadas;
- ✓ Caminhar com o abdome projetado para frente;
- ✓ Quedas frequentes;
- ✓ Precisa de ajuda para se levantar do chão ou apoia-se nas pernas, joelho e quadril para assumir a posição ereta (manobra de Gowers);
- ✓ Aumento de panturrilhas;
- ✓ Fadiga.

Dificuldades ou atrasos não físicos

- ✓ Desafios emocionais / comportamentais (depressão, comportamento raivoso ou argumentativo);
- ✓ Problemas com aprendizado e memória;
- ✓ Fala atrasada;
- ✓ Distúrbios neurológicos e de saúde mental (transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), ansiedade, transtorno do espectro autista, epilepsia).

Diagnóstico

- ✓ **Indicações clínicas:** como sintomas e histórico de saúde;
- ✓ **Teste Genético:** indica a mutação do gene da distrofina;
- ✓ **Biópsia muscular:** é realizada a partir dos músculos do quadríceps femoral (coxa) e na panturrilha;
- ✓ **Ecocardiograma e eletrocardiograma:** com o objetivo de detectar problemas cardíacos;
- ✓ **Exame de sangue ou eletromiografia:** para medir a concentração da enzima creatina quinase.

Os tratamentos para distrofia muscular de Duchenne são multidisciplinares (médicos neurologistas e neurocirurgiões, ortopedistas, cardiologistas, além de fisioterapeutas e fonoaudiólogos), que contam com o objetivo de retardar o desenvolvimento da doença, controlar os sintomas e evitar complicações respiratórias e cardíacas, por isso, podem incluir:

- ✓ **Medicamentos:** corticoides, diminuindo inflamações musculares e outros que auxiliam na produção de distrofina;
- ✓ **Dispositivos de assistência:** como cadeira de roda, aparelhos ortopédicos e aparelhos BIPAP (recurso de ventilação não invasiva), podem ser adquiridos na secretaria de saúde do Estado;
- ✓ **Cirurgias:** em casos em que as complicações comprometem a atividade natural e espontânea do corpo, assim como para aliviar musculaturas contraídas;
- ✓ **Alimentação:** acompanhamento por nutricionista para evitar o acúmulo de gordura;
- ✓ **Terapia Ocupacional;**
- ✓ **Fisioterapia.**

Tratamento Fisioterapêutico:

Os procedimentos fisioterapêuticos devem ser adaptados para cada faixa etária, sempre de forma lúdica, com o objetivo de retardar a evolução clínica e atuar na prevenção de complicações secundárias.

Tipos de Fisioterapia

✓ **Motora:**

A fisioterapia motora possui um papel muito importante no tratamento da doença, como promoção da mobilidade, funcionalidade, força muscular e amplitude de movimento, sendo propostos exercícios passivos, ativos, isométricos livres e alongamentos. Fortalecimento da cintura escapular e pélvica em quatro apoios, solicitando contrações isométricas durante os movimentos, entre outros. Uso de bolas terapêuticas para melhora de força muscular, equilíbrio, coordenação, tônus, alinhamento e flexibilidade da coluna, e estimulação dos proprioceptores e mecanorreceptores articulares.



Respiratória:

Conforme a doença progride esses pacientes geralmente desenvolvem um efeito restritivo, com a redução da capacidade pulmonar total. Isso pode ocorrer por uma série de fatores:

- ✓ Rigidez na caixa torácica;
- ✓ Eliminação deficiente de secreções;
- ✓ Imobilidade geral;
- ✓ Musculatura deficiente;
- ✓ Dificuldade na capacidade de tossir;
- ✓ Aspiração;
- ✓ Atrofia dos músculos respiratórios;
- ✓ Obstrução das vias aéreas superiores durante o sono;
- ✓ Tosse não produtiva por deficiência da função glótica;
- ✓ Diminuição do impulso ventilatório no Sistema Nervoso Central.

Portanto o fisioterapeuta atuará com a finalidade de retirar ou reduzir a obstrução brônquica, prevenir e tratar atelectasias e hiperinsuflação, e prevenir ou tratar os danos estruturais evitando as cicatrizes lesionais e a perda da elasticidade causada no aparelho respiratório.



Hidroterapia:

É um recurso agradável principalmente em pacientes infantis, pois as propriedades da água aquecida promovem a facilitação dos movimentos e o alívio das dores. Além disso, permite um trabalho em grupo e com crianças que muitas vezes estão impossibilitadas de realizar determinadas atividades em outro meio, senão o aquático.

Os estímulos sensitivos, auditivos e visuais são proporcionados na água através de receptores da pele, em decorrência dos efeitos da turbulência, pressão hidrostática e calor. A hidroterapia auxilia no trabalho respiratório, controle rotacional e de equilíbrio promovendo resultados positivos tanto físicos quanto psicológicos.

Então, como recurso complementar à cinesioterapia realizada em solo, utilizam-se os métodos de Halliwick e Bad Ragaz, para prevenir encurtamentos musculares, aumentar amplitude de movimento, e promover a melhora da capacidade respiratória e força muscular.



A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!

Fonte: <https://movimentoduchenne.com.br/>

10 vacinas que adultos precisam tomar: entenda por que são essenciais para a sua saúde

Estar com a vacinação atualizada é uma forma simples e eficaz de prevenir doenças e manter a qualidade de vida, especialmente na terceira idade



Foto: Banco de Imagens

Nos adultos, a vacinação previne doenças graves e suas complicações, como gripes, pneumonias, doenças cardiovasculares, pulmonares e neurológicas

“Essa melhora no adulto deve se conscientizar de que estar com a vacinação em dia é estar protegido. Ao se vacinar, ele também evita a transmissão de doenças para crianças e outras pessoas vulneráveis, criando uma rede de proteção”

A vacinação é, normalmente, associada à infância, mas manter as imunizações em dia é essencial ao longo de toda a vida. Nos adultos, a vacinação previne doenças graves e suas complicações, como gripes, pneumonias, doenças cardiovasculares, pulmonares e neurológicas. A imunossenescência, queda da imunidade com o envelhecimento, torna ainda mais importante o acompanhamento vacinal a partir dos 60 anos. Para garantir que todas as vacinas estão em dia, o Sabin Diagnóstico e Saúde orienta a população adulta a manter o acompanhamento regular da caderneta de vacinação.

“O adulto deve se conscientizar de que estar com a vacinação em dia é estar protegido. Ao se vacinar, ele também evita a transmissão de doenças para crianças e outras pessoas vulneráveis, criando uma rede de proteção,” afirma a médica infectologista Sylvia Freire, do Sabin Diagnóstico e Saúde. A vacinação de pais, avós, cuidadores e de profissionais de saúde também é recomendada, especialmente para doenças que podem ser transmitidas nos primeiros meses de vida das crianças.

Afinal, quais vacinas os adultos devem tomar?

1. Hepatite B

● **Indicação:** Caso o adulto não tenha sido imunizado na infância, é necessário tomar três doses.

Para pessoas de todas as faixas etárias. Faz parte da rotina de vacinação das crianças, devendo ser aplicada, de preferência, nas primeiras 12-24 horas após o nascimento, para prevenir hepatite crônica – forma que acomete 90% dos bebês contaminados ao nascer. A hepatite B ataca o fígado e pode causar doenças graves, como cirrose e câncer.

● **Disponível:** Rede Pública e privada.

2. DTPa (difteria, tétano e coqueluche)

Indicação: De crianças a partir de 4 anos a idosos. Um reforço a cada 10 anos é recomendado para manter a proteção contra essas doenças infecciosas graves.

● **Disponível:** Rede Pública e privada.

3. Febre amarela

Indicação: Indicada para quem mora ou viaja para áreas endêmicas, a vacina oferece proteção por toda a vida, mas pode haver necessidade de reforço. De crianças a partir de 9 meses a idosos.

Disponível: Rede Pública e privada.

4. Influenza (gripe)

● **Indicação:** Essencial para idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas. Adultos saudáveis também se beneficiam, especialmente em períodos de surto. Na rede pública, são administradas em crianças a partir de 6 meses

até 6 anos, imunossuprimidos, 60+, gestantes, puérperas, profissionais de saúde, professores e pessoas em situação de rua.

● **Disponível:** Rede Pública (grupos prioritários) e privada.

5. HPV

● **Indicação:** Recomendada para adolescentes de 9 a 14 anos, em dose única, e homens e mulheres de 15 até 45 anos, em três doses, prevenindo o câncer de colo de útero e outros cânceres relacionados ao HPV. É indicada também em mix profilático para vítimas de violência sexual e para quem faz PrEP (profilaxia anti-hiv).

● **Disponível:** Rede Pública (para adolescentes) e privada.

6. Meningocócica ACWY

● **Indicação:** Bebês a partir de dois meses. São recomendados mais dois reforços: entre 5-6 e aos 11 anos de idade (ou cinco anos após a última dose). Recomendada para adultos que frequentam grandes aglomerações ou viajam para áreas de risco. Protege contra quatro tipos de meningite e infecções generalizadas causadas pela bactéria meningococo dos tipos A, C, W e Y.

● **Disponível:** Privada.

7. Pneumocócica 23-valente

● **Indicação:** Necessária para pessoas com mais de 60 anos ou com doenças crônicas. Protege contra a pneumonia e outras in-

fecções pneumocócicas. Crianças a partir de 2 anos já podem tomar, assim como adultos.

● **Disponível:** Rede Pública (grupos de risco) e privada.

8. Abrysvo®

● **Indicação:** Evita desdobramentos da infecção pelo vírus sincicial respiratório (VSR), influyendo em comorbidades como cardiopatias, pneumopatias e diabete. Benefícios comprovados para gestantes entre a 24ª e 36ª semanas, para prevenir infecções nos bebês, e para idosos.

● **Disponível:** Rede Privada.

9. Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)

● **Indicação:** Para crianças a partir dos 12 meses, com reforço 3 meses depois, indicação que se estende até 29 anos. Adultos de 30 a 59 anos recebem dose única. Indispensável para quem não completou as duas doses durante a infância, especialmente com o risco de reintrodução do sarampo no Brasil.

● **Disponível:** Rede Pública e privada.

10. Herpes zóster

● **Indicação:** A partir dos 50 anos, a vacina reduz o risco de desenvolver herpes zóster, doença que pode causar dor intensa e prolongada.

● **Disponível:** Rede Privada.

ANS - nº 34.600-4 | Responsável Técnico: Dr. Cláudio R. Zambello | CRO/SP nº 12.797 | Uniodonto Piracicaba | CRO nº 2.111

PLANO UNIODONTO

TODOS MERECEM

SORRIR

COM QUALIDADE E ECONOMIA

t. 19 3401-1770

Mais de 350 dentistas a sua disposição para garantir sua saúde e seu sorriso

uniodonto

O nosso sorriso é único.

uniodontopiracicaba

Telemedicina

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

0800-000-3009

ATENDIMENTO MEDICO

24 horas

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

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

© Plano que tem Saúde Inteligente

Efeito sanfona: o que a memória celular tem a ver com isso?

Foto: Banco de Imagem

Endocrinologista explica a relação entre o reganho de peso e o mecanismo celular

Esses efeitos podem ser ocasionados por fatores externos, como dieta, estresse, estilo de vida e poluição

“Quando há um consumo significativo de calorias, as células de ex-obesos crescem de forma mais rápida do que o tecido adiposo de pessoas que nunca tiveram obesidade”

Um dos grandes receios de quem segue uma trajetória de emagrecimento é voltar a ganhar peso ao longo do caminho, vivenciando o chamado “efeito sanfona”. A expressão está ligada a pessoas que emagreceram com dietas restritivas e voltam a ganhar peso assim que abrem mão do regime - algo frustrante que acontece em mais de 80% dos casos.

O que causa esse problema? Adoção de dietas restritivas? Sedentarismo? Compulsão alimentar? Ansiedade? Ainda não há um consenso sobre os fatores que ocasionam o retorno dos quilos indesejados. No entanto, por ser um fenômeno frequente, muitos cientistas buscam entender as verdadeiras causas desse tipo de condição.

Novas abordagens em pesquisas estão trazendo um novo olhar para o assunto, ligando o efeito sanfona à epigenética. Um estudo inédito, desenvolvido por um grupo de cientistas do Instituto Federal de Tecnologia de Zurique, na Suíça, publicado recentemente na revista Nature, revelou que o retorno do peso em pessoas com histórico de obesidade está relacionado a mudanças no DNA de células de gordura.

De acordo com Alessandra Ras-covski, endocrinologista e diretora médica da clínica Atma Soma, a obesidade ocasiona mudanças epigenéticas no núcleo das células de gordura e a “memória” do sobrepeso permanece. Com isso, o retorno desse estado pode ocorrer com facilidade, devido à resistência dessas células às tentativas de perder peso. “Quando há um consumo significativo de calorias, as células de ex-obesos crescem de forma mais rápida do que o tecido adiposo de pessoas que nunca tiveram obesidade”.

Segundo a especialista, as células de gordura têm uma vida longa, de cerca de dez anos, antes de serem substituídas por outras. Ela reforça que essas informações não podem ser “apagadas” com o uso de medicamentos.

O papel da epigenética

Vale destacar que a epigenética é uma área da biologia que estuda as alterações na expressão dos genes que não envolvem mudanças na sequência do DNA. Esses efeitos podem ser ocasionados por fatores externos, como dieta, estresse, estilo de vida e poluição.

“As pesquisas em epigenéticas podem ajudar na compreensão de como aspectos ambientais e comportamentais contribuem para uma

série de doenças, incluindo não somente a obesidade, mas também câncer, diabetes, problemas psiquiátricos, entre tantos outros”, avalia a endocrinologista.

Para confirmar os achados, o estudo foi feito em camundongos, avaliando o comportamento das células de gordura em animais com sobrepeso e naqueles que emagreceram por meio de dieta. Os cientistas observaram que os animais com marcadores epigenéticos recuperaram o peso mais rapidamente ao retomar uma dieta rica em gordura.

Evidências semelhantes foram encontradas em humanos, com base em biópsias de tecido adiposo de pacientes que realizaram cirurgia bariátrica ou redução do estômago, analisadas antes do procedimento e dois anos depois.

Novos avanços para o futuro

Os progressos recentes no campo da epigenética têm lançado uma nova luz sobre o efeito sanfona, desafiando muitas das noções tradicionais sobre o reganho de peso. Novas pesquisas, indicando que a memória celular e as alterações epigenéticas desempenham um papel importante nesse fenômeno, oferecem novas vias para intervenções mais eficazes.

Além disso, terapias epigenéticas, como inibidores de enzimas específicas ou moduladores de RNA, já estão em desenvolvimento e podem oferecer uma nova era de tratamentos que atuam diretamente na raiz do problema, promovendo mudanças metabólicas mais estáveis e sustentáveis.

Alessandra acredita que esses avanços abrirão mais possibilidades para pacientes que lutam contra o efeito sanfona. “Estamos no início de uma jornada emocionante e creio que haverá muitas novidades no futuro para ajudar os pacientes a enfrentar esse desafio com mais eficácia,” conclui.

Refrigerante zero ajuda a emagrecer?

Nutricionista esclarece mitos e verdades

Foto: Banco de Imagem



Não há uma recomendação segura para o consumo regular de refrigerantes, nem mesmo das versões zero

O refrigerante zero calorias ganhou popularidade entre aqueles que buscam perder peso, inclusive sendo recomendado por profissionais da nutrição nas Redes Sociais. Contudo, o seu consumo em dietas de emagrecimento ainda levanta muitas dúvidas. Para desmistificar a relação entre refrigerante zero e a perda de peso, Cintya Bassi, coordenadora de nutrição do São Cristóvão Saúde, fala sobre o assunto.

Do ponto de vista calórico, o refrigerante zero pode parecer um aliado. A bebida de fato não possui calorias, o que, em teoria, não interfere diretamente na perda de peso. “Por não conter calorias, ele pode ser incorporado em dietas para quem deseja emagrecer, já que não adiciona energia extra”, comenta a nutricionista.

No entanto, Bassi alerta que, embora o refrigerante zero não tenha calorias, isso não o torna uma escolha saudável. “Essa não é uma bebida que eu recomendaria, mesmo para quem quer emagrecer. Ela

traz malefícios à saúde que vão além das calorias”, explica. Entre esses malefícios, ela destaca a redução na absorção de nutrientes e a alteração da microbiota intestinal - fatores que podem impactar o bem-estar geral e o equilíbrio do corpo.

Sendo assim, não há uma recomendação segura para o consumo regular de refrigerantes, nem mesmo das versões zero. “O ideal é consumir a menor quantidade possível”, aconselha Cintya.

Para quem busca alternativas refrescantes, a nutricionista sugere algumas opções saudáveis e de baixo teor calórico: “água saborizada com frutas ou hortelã, água de coco, água com gás e limão ou sucos naturais de frutas como acerola, melancia ou maracujá”.

Cintya Bassi reforça que uma dieta para emagrecimento precisa ser mais abrangente do que simplesmente cortar calorias. “A dieta deve ser completa em nutrientes e personalizada conforme as necessidades individuais. Aspectos como sexo, peso, estrutura óssea e objetivo de cada pessoa devem ser levados em consideração”, finaliza a coordenadora de nutrição do São Cristóvão Saúde.

“Por não conter calorias, ele pode ser incorporado em dietas para quem deseja emagrecer, já que não adiciona energia extra”

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11810
Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 7291
Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80152
Dr. Paulo Humberto Remondi CRM 88020
Dr. Luis Carlos Varela CRM 38963
Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 80104
Dr. Michael Siqueira CRM 82748
Dr. Juliano Padovani CRM 100163

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

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

Meu filho não dorme: você sabia que a escola pode estar contribuindo para isso?

Estudo recente da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP indica que a qualidade do sono infantil está diretamente relacionada ao ambiente em que as crianças estão inseridas

Foto: Banco de Imagem



Dormir bem é crucial para o aprendizado

“*um ambiente educacional que promove o contato com a natureza, a interação social entre diferentes faixas etárias e a expressão emocional, livre das telas de celulares ou computadores, é fundamental para o desenvolvimento das crianças...*”

Em um mundo cada vez mais conectado, o sono das crianças se tornou uma preocupação crescente para muitas famílias. Estudo recente da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP indica que a qualidade do sono infantil está diretamente relacionada ao ambiente em que as crianças estão inseridas.

Escolas e creches que adotam práticas que favorecem o desenvolvimento integral das crianças podem ser essenciais para garantir noites de sono tranquilas e reparadoras.

O ambiente escolar ou de creche deve ser um espaço que estimula tanto o gasto de energia física quanto o mental. Atividades ao ar livre, como brincadeiras na natureza e práticas esportivas, não só ajudam as crianças a gastar energia, mas também contribuem para a sua saúde física e mental.

Segundo o estudo da American Academy of Pediatrics, a falta de atividade física está relacionada ao aumento da ansiedade e distúrbios do sono em crianças.

A prática do “diário das emoções”, onde as crianças registram seus sentimentos e experiências do dia, é outra ferramenta valiosa. Esse hábito não apenas diminui a ruminação ao deitar, mas também incentiva a alfabetização emocional, permitindo que as crianças compreendam e expressem seus sentimentos de forma saudável.

O impacto na vida dos pais

Quando as crianças não conseguem dormir bem, a vida dos pais é severamente impactada. Estudos da National Sleep Foundation reve-

lam que a privação de sono infantil está associada a comportamentos desafiadores e dificuldades de concentração, gerando um ciclo de estresse que afeta a dinâmica familiar e o bem-estar dos adultos.

De acordo com Beta, psicóloga e pedagoga na Escola Ágora, a primeira green school da América Latina, localizada em Cotia, “um ambiente educacional que promove o contato com a natureza, a interação social entre diferentes faixas etárias e a expressão emocional, livre das telas de celulares ou computadores, é fundamental para o desenvolvimento das crianças. Esses fatores não apenas diminuem a ansiedade, mas também promovem um sono mais profundo e restaurador, levando a um despertar cheio de energia.”

Dormir bem é crucial para o aprendizado. Um estudo publicado na revista Nature Reviews Neuroscience afirma que o sono desempenha um papel vital na consolidação da memória e na aprendizagem. Durante o sono, o cérebro processa informações e experiências do dia, facilitando a retenção do conhecimento.

Criar um ambiente escolar que priorize o desenvolvimento holístico das crianças, que incentive atividades físicas, contato com a natureza e expressão emocional, é um investimento no bem-estar delas e na qualidade de vida das famílias. Proporcionar esses elementos essenciais não só melhora a qualidade do sono infantil, mas também garante que os pais possam desfrutar de um lar mais harmonioso e saudável.

Endometriose pode acontecer na adolescência?

Foto: Banco de Imagem



É necessário entender que algumas dores não são comuns e precisam ser investigadas

Dr. Thiers Soares

Endometriose é uma condição médica complexa e, muitas vezes, dolorosa. A doença é caracterizada pelo crescimento anormal de tecido semelhante ao revestimento uterino fora do útero, que pode se desenvolver em outros órgãos pélvicos, o que causa desconforto, dores intensas durante o ciclo menstrual e, em casos graves, resulta em complicações reprodutivas. Na adolescência, o ciclo menstrual muitas vezes inicia um complexo cenário de mudanças físicas e emocionais, onde é comum a presença de várias oscilações que podem causar confusão.

Diante deste cenário, é necessário entender que algumas dores não são comuns e precisam ser investigadas, pois podem ser causadas pela endometriose ou outras doenças ginecológicas. Ao adiar o diagnóstico e tratamento até a fase adulta, as mulheres podem enfrentar uma maior dificuldade no gerenciamento da endometriose e, por isso, é tão essencial abordar essa condição já na adolescência, para buscar não apenas aliviar os sintomas imediatos, como também prevenir danos a longo prazo e melhorar as perspectivas de saúde reprodutiva na vida adulta.

Uma forma importante de ajudar as meninas nesta fase da vida é fornecer informações abrangentes sobre o sistema reprodutivo feminino, pois o conhecimento sobre a endometriose não apenas busca a conscientização, mas também contribui significativamente para o diagnóstico precoce e o tratamento eficaz da condição. Com informações claras sobre os sintomas e fatores de risco, as adolescentes estão mais propensas a reconhecerem sinais de alerta e procurarem ajuda.

Uma abordagem multidisciplinar é frequentemente adotada nestes casos, envolvendo cuidados médicos especializados, suporte emocional e educação para capacitar as adolescentes a gerenciarem sua saúde de maneira eficaz. É essencial envolver também a família no processo de tomada de decisões, com informações detalhadas sobre os benefícios e possíveis efeitos colaterais de cada opção de tratamento.

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

Timidez excessiva: como superá-la em nos desafios do ano novo

Se a timidez estiver impedindo a pessoa de viver de forma mais plena e confiante, é importante procurar ajuda

“A timidez pode ser vista como um padrão de comportamento que muitas pessoas possuem e esse padrão pode se tornar um problema quando ele começa a acometer a vida da pessoa em um nível muito significativo, ou seja, quando ele começa a trazer prejuízos na rotina desta pessoa”

Ano novo chegando e, com ele, também chegam novos desafios, que podem ser ainda mais difíceis para quem é tímido. Alunos que trocam de escola, adolescentes que mudam de cidade para estudar, trabalhadores que iniciam carreiras em novos empregos... Como superar a timidez excessiva - mesmo na fase adulta - e se integrar a estes novos grupos e fazer novos amigos nestas ocasiões?

A notícia boa é que tem jeito. Mestre em psicologia, Juliano Trindade é professor das unidades curriculares "Desenvolvimento Humano" e "Análise e Modificação do Comportamento", na Faculdade Una Lafaiete e é ele quem dá dicas básicas para quem precisa encarar a questão de frente e aprender a superá-la. A faculdade integra o Ecossistema Ânima de ensino, na Região Central de Minas Gerais.

“A timidez pode ser vista como um padrão de comportamento que muitas pessoas possuem e esse padrão pode se tornar um problema quando ele começa a acometer a vida da pessoa em um nível muito significativo, ou seja, quando ele começa a trazer prejuízos na rotina desta pessoa”, alerta Trindade.

Identificando o excesso de timidez

“A timidez pode levar ao isolamento social, à evitação ou a fuga de oportunidades importantes como, se candidatar a uma entrevista de emprego, ou ir a eventos sociais. Aí sim é hora de se preocupar. Além disso, observe quando a timidez começa a gerar sentimentos de frustração e dificuldade para se conectar com as outras pessoas, mesmo no seu ciclo social ou em outros ciclos”. De acordo com o professor da Una Lafaiete, se a timidez estiver impedindo a pessoa de viver de forma mais plena e confiante, é importante procurar maneiras de lidar com isso de uma forma mais assertiva.

Vencendo a timidez sozinho

“Existem técnicas, sim, que fazem com que a gente trabalhe a timidez de forma individual. Uma dessas técnicas é enfrentar seus medos de forma gradual. Isso significa que a gente deve começar com as interações sociais mais simples, como cumprimentar alguém ou iniciar uma conversa, mesmo que breve. Aos poucos, vá enfrentando situações mais desafiadoras, como falar em um grupo ou em público. Isso ajuda

a diminuir os sinais e sintomas de ansiedade e aumentar a sua confiança”, sugere o professor.

Reformule seus pensamentos

“A maioria dos nossos pensamentos são automáticos, rápidos e, muitas vezes, negativos e distorcidos. Como, por exemplo, acha que as outras pessoas vão julgar o tímido ou que ele não é uma pessoa interessante. A gente deve desafiar esses pensamentos. Lembrando-se que todos nós temos inseguranças”, lembra. Um caminho importante para enfrentar isso é tornar os pensamentos mais equilibrados, como por exemplo, compreendendo que todos cometem erros e isso faz parte do aprendizado.

“Isso é uma tarefa diária que pode ser reforçada todos os dias”, indica. E por último, Trindade indica a prática de técnicas de relaxamento. “Antes de enfrentar uma situação social que causa ansiedade ou sinais e sintomas de ansiedade é interessante respirar profundamente e de forma bem controlada. Isso faz com que a gente fique mais calmo para lidar com as dificuldades”.

Hora de procurar um profissional

O profissional de Psicologia vai identificar as causas, as raízes



Foto: Banco de Imagem

Um caminho importante para enfrentar a timidez é tornar os pensamentos mais equilibrados, compreendendo que todos cometem erros

desse problema e desenvolver estratégias junto a essa pessoa. “Este profissional vai conseguir traçar um plano terapêutico para auxiliá-la e também recomendar um tratamento adequado que pode incluir também a ajuda de outros profissionais”.

Adulto tem jeito?

“É totalmente possível conseguirmos vencer a timidez na fase adulta. Para isso algumas estratégias podem ajudar bastante, que é o enfrentamento gradual. Comece com pequenas interações sociais e aumente a dificuldade aos poucos. E redirecione o foco: em vez de se preocupar

com o que os outros pensam, concentre-se na conversa, em ouvir o que o outro está dizendo, isso reduz os sinais e sintomas de ansiedade e melhora a interação”, ensina o professor da Una Lafaiete. No mais, é importante sempre buscar o aprendizado. Afinal, ninguém nasce sabendo e viver é aprender a todo momento. “Pratique a assertividade, aprenda a expressar suas opiniões e necessidades de forma clara e respeitosa, isso ajuda a construir a autoconfiança e facilita também para que as relações sejam mais saudáveis”, explica Juliano Trindade.

An advertisement for Elite Pizzeria. It features a close-up of a pizza with toppings on the left. On the right, a hand is holding a smartphone displaying the Instagram logo. The background is a red and white checkered tablecloth. The text in the ad includes: "ELITE Pizzaria", "O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA", "3426.2777", "3426.4777", and "RUA LUIZ RAZERA, 253 - JD. ELITE (esq. com a rua Riachuelo)".

Lichia: saborosa e succulenta, com nutrientes até na casca

Nutricionista ensina como aproveitar todos os benefícios da fruta

Chegou o tempo da lichia, uma frutinha doce que muitos esperam ansiosamente para consumir nesta época do ano. De origem chinesa, além de ser muito succulenta e saborosa, possui diversos benefícios para a saúde. A nutricionista do Oba Hortifrutti, Thamires Lima, explica que a fruta é composta de nutrientes como potássio, que atua no controle da pressão arterial, magnésio,

responsável pela contração muscular, alívio de enxaquecas, sono de qualidade e melhora nos quadros de intestino preso, e vitamina C, importante para fortalecer o sistema imunológico.

A lichia é uma fruta completa e, para surpresa de muitos, até sua casca deve ser aproveitada, pois é rica em antocianinas, um supernutriente que exerce ação anti-inflamatória e antio-

xidante, ajuda a prevenir o envelhecimento precoce e protege contra doenças cardiovasculares e doenças relacionadas ao envelhecimento, como o Alzheimer. "Por isso, é interessante não desprezar a casca, apesar de ser dura e não parecer tão palatável. A dica é fazer um chá ou um suchá, que é uma mistura de suco e chá, gelado para extrair todos nutrientes que a fruta oferece", ensina Thamires.

A especialista lembra que a lichia também é uma excelente aliada do emagrecimento, já que 100 gramas da fruta possuem apenas 66 kcal. "Ela pode ser consumida in natura ou acrescentada em iogurtes, salada de frutas, smoothies ou até mesmo na salada, para dar um toque agridoce", diz.

Thamires ensina 3 receitas com uma das frutinhas preferidas desta época.



Suchá de lichia e morango

Ingredientes

- 4 lichias
- 4 cascas de lichia
- 7 morangos
- 200ml de água

Modo de Preparo

Primeiramente, separe as cascas de lichia e coloque-as para secar ao sol. Depois, despeje em uma xícara de chá e adicione água fervente. Tampe o recipiente e deixe por cerca de 3 minutos. Coe e reserve. Em seguida, coloque as lichias sem cascas no liquidificador juntamente com os morangos, adicione o chá da casca e gelo a gosto. Sirva em seguida!



Musse de lichia

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 frasco de creme de leite fresco
- 10 unidades de lichia ou 1 lata de lichia em conserva
- 1 envelope de gelatina em pó sem cor e sem sabor
- 5 colheres de sopa de água

Modo de Preparo

Misture em uma tigela o leite condensado e use a lata como medida para o creme de leite. Bata na batedeira até formar um creme liso e reserve. Bata no liquidificador a lichia com a calda ou com um pouco de água e junte à mistura de creme de leite e leite condensado. Umedeça a gelatina na água e leve ao fogo em banho-maria para dissolver. Adicione a gelatina ao creme e mexa bastante até ficar homogêneo. Coloque em uma forma de silicone e leve à geladeira. Espere cerca de 3 horas, ou até ficar firme. Desenforme e sirva gelada!

Milkshake de lichia



Ingredientes

- 175g de lichia sem casca e sem sementes
- 3 bolas de sorvete de baunilha
- Gelo picado a gosto

Modo de Preparo

Coloque as lichias e o sorvete no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Despeje o gelo picado e sirva imediatamente.

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.

CAÇAROLA Paulista

(19)99804-6443
Rua Dona Lico, 119 - Pulicóia
@cacarolapaulista

Conheça os principais tipos de coceiras em cachorros

Médico veterinário explica que comichão em cães pode ser sinal de alergia, parasita, ansiedade ou estresse

Foto: banco de Imagem

“É muito comum o animal se coçar, lambar, morder ou se esfregar. Pode ser que o cão esteja apenas se limpando, ou com um leve incômodo na pele. Se o tutor notar que esse hábito está acontecendo com mais frequência que o normal, é preciso ligar o alerta...”

Popularmente conhecido como comichão ou coceira, o prurido é um incômodo rápido que aparentemente não oferece risco à saúde dos cães. No entanto, quando esse hábito se torna exagerado, acompanhado de alterações físicas e comportamentais, pode ser um sinal para o tutor investigar o causador dessa sensação desagradável.

Embora seja um processo natural dos cães, que serve como autoproteção para afastar insetos e outros elementos, o médico veterinário e docente do curso de Medicina Veterinária da Faculdade Anhanguera, Adolfo Santos, afirma que o incômodo ao se coçar pode indicar o princípio de doenças.

“É muito comum o animal se coçar, lambar, morder ou se esfregar. Pode ser que o cão esteja apenas se limpando, ou com um leve incômodo na pele. Se o tutor notar que esse hábito está acontecendo com mais frequência que o normal, é preciso ligar o alerta. O bem-estar do pet está atrelado à saúde da pele e dos pelos que, para uma aparência saudável, precisam estar brilhantes e macios. Porém, se apresentar queda, pele seca ou oleosa, ou lesões cutâneas, o médico veterinário deve ser consultado o quanto antes”, alerta.

A seguir, conheça os tipos de coceiras mais comuns nos peludos:

Coceira por ectoparasitas

O motivo mais comum de coceira entre os cães são os ectoparasitas, como pulgas, carrapatos e piolhos. Apesar de acontecer com frequência e ser de fácil prevenção, o tutor



A coceira alérgica pode ter diversas origens e é um dos principais motivos de visitas ao veterinário

deve estar atento para qualquer intercorrência, pois esses parasitas costumam picar e se alimentar do sangue do pet, e podem transmitir doenças como virose, além de vermes capazes de causar reações alérgicas.

Coceira por ácaros

Diariamente dividimos o lar com seres que não é possível enxergar a olho nu, como o ácaro. Para mantê-lo longe de casa, é necessário também higienizar os itens e acessórios dos pets. A sarna, por exemplo, é uma doença contagiosa causada por um tipo de ácaro que ataca a pele, gerando lesões e coceira. O principal sinal desse problema é a perda de pelos, vermelhidão, inflamação da pele, feridas e mau cheiro.

Coceira alérgica

A coceira alérgica pode ter diversas origens e é um dos principais motivos de visitas ao

veterinário. As reações mais comuns entre os pets são as alergias alimentares, de contato e atópicas. Geralmente, acontecem pela troca de ração ou contato com produtos químicos, como shampoo e condicionador, com plantas e insetos.

Coceira por ansiedade e estresse

Não muito distantes dos humanos, os cachorros também sofrem de ansiedade e estresse. O pico de emoção sofrido pelo pet costuma gerar distúrbios mentais e a coceira é um indicador acompanhado do latido, respiração ofegante e agitação. Para evitar esse sentimento no bichinho, não o deixe sozinho por muito tempo, busque atividades que possam distrair e gastar energias, como passeios e brinquedos interativos.

Tratamento e prevenção

O profissional veterinário está

preparado para cuidar e aliviar os sintomas e irritações causados por lesões e feridas no animalzinho. E somente ele é capaz de identificar a origem das coceiras, por meio de testes específicos para o diagnóstico de cada tipo de problema.

O pet que sofre com doenças de pele, por exemplo, terá um tratamento direcionado, de longo prazo e com supervisão do profissional de confiança. Porém, para qualquer tipo de reação alérgica, o tutor deve ir imediatamente à clínica veterinária, pois alguns casos podem levar à morte.

“Uma forma de não submeter o pet a tais situações é adotar hábitos que poderão colaborar para sua saúde e bem-estar, incluindo banhos semanais ou quinzenais, o uso regular de medicamentos antiparasitas, além de higienização e dedetização do local onde o animalzinho costuma ficar”, finaliza.

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



Uma noite memorável para o jornalista Vitor Prates e para a história do EC XV de Novembro

O fotógrafo, radialista e conselheiro do XV de Piracicaba, Vitor Prates, protagonizou uma noite memorável com o lançamento de seu primeiro livro, Destemido e Valente -

1913-2023. O evento ocorreu no dia 18 de novembro, na Acipi, reunindo amigos, familiares, autoridades, convidados e torcedores apaixonados pelo Nhô Quim. A publicação, que

celebra os 110 anos de história do XV, foi lançada com o selo da Editora Sônia Piacentini Ltda e já está disponível para encomendas pelo WhatsApp (19) 9.8241-1595.

Fotos: Divulgação



Vitor Prates, em noite de autógrafos do livro Destemido e Valente - 1913-2023



Rodrigo Santos, Vitor Prates, Palmiro Romani e Jorge Aversa Júnior



Paula Filzek, Branca e Serginho Furtuoso



Gabriel Lopes, Kleber Gaúcho, Ademir Bertoglio, Fernando Lopes e Carol Cominato



Palmiro Romani, Jorge Aversa Júnior, Rodrigo Santos e Carlos Beltrame



Rosiley Lourenço, Claudia Assencio, Lilian Geraldini, Rafael Bitencourt e Camila Chames



Alex Madureira e Jairinho Mattos



Carlos Longatto, Paulo Prates e Elisabete Prates



Edilson Rodrigues de Moraes, Jane Franco Oliveira e Vitor Vencovsky



Adriano Perina, Lilian Geraldini, Erasmo Spadotto e Marcelo Germano

Fim do Inverno: O que fazer na Patagônia Argentina sem neve

Experiência Huskies no Park Austral, passeio de trem pelo fim do mundo e visita ao Glaciar Martial são alguns dos passeios indicados na primavera

A Patagônia Argentina é conhecida por suas paisagens cobertas de neve durante o inverno, mas há uma infinidade de atividades incríveis para aproveitar mesmo sem ela, como na primavera que já começou e vai até novembro. Em Ushuaia, por exemplo, é possível explorar trilhas e caminhadas em parques, como o Parque Nacional Los Glaciares, onde se pode apreciar paisagens deslumbrantes. A Brasileira em Ushuaia, maior agência de turismo focada em brasileiros, separou algumas dicas de atividades para aproveitar a primavera em Ushuaia. Confira:

Full Day Park Austral Adventure

Nesta época, as temperaturas não são altas e podem variar entre 2°C e 10°C. Por isso, a agência organizou um novo passeio que é ideal para primavera e verão, o Full Day Park Austral Adventure com três atividades (Huskies + Quadríciclo + Caiaque). O passeio é ideal para quem deseja explorar as paisagens do destino de forma emocionante e única. A primeira atividade do passeio é o quadríciclo, são 30 minutos explorando as trilhas da região, após percorrer os caminhos sinuosos de Ushuaia, os turistas têm uma parada para o almoço que acompanha o típico cordeiro patagônico. Após o almoço, a próxima parada é o santuário dos huskies, onde os turistas brincam e fazem caminhadas com os animais. Por fim, a aventura de caiaque que acontece pelas águas tranquilas do Lago Escondido, cercado pelas montanhas. O Full Day Park Austral Adventure é uma experiência exclusiva, com vagas limitadas para garantir que cada participante aproveite ao máximo cada atividade.



Expedição Road 4x4

Outro passeio imperdível para quem visita Ushuaia após o inverno é a Expedição Road 4x4. Essa aventura oferece a oportunidade de explorar o renomado circuito off-road da Tierra del Fuego, famoso por suas paisagens deslumbrantes. A jornada começa pela Ruta 3, onde é possível admirar a cordilheira e visitar o rio Olivia, que ficou famoso por ter sido cenário do filme "O Regresso", estrelado por Leonardo DiCaprio. Em seguida, seguimos para o Paso Garibaldi, um dos mirantes mais altos da região, que proporciona vistas espetaculares dos Lagos Escondido e Fagnano. No Lago Escondido, teremos a chance de fazer um passeio de caiaque, apreciando a beleza e a tranquilidade da natureza patagônica. A aventura continua com uma emocionante trilha 4x4 de 40 minutos, que nos leva por bosques exuberantes e nos permite observar castoreiras.



Trekking Laguna de Los Tempanos

Se engana quem acha que acabou o inverno, acaba a neve. O passeio Trekking Laguna de Los Tempanos, oferece a oportunidade de apreciar a neve mesmo fora de temporada. Nele é possível aproveitar uma incrível caminhada pelos belos vales da Patagônia, começando em Ushuaia e seguindo para a base da cadeia de montanhas Vinciguerra. Equipados para o percurso, os participantes passam por um vale ao som do rio, conhecendo as castoreiras e o cultivo de turbal. É uma oportunidade de entrar em um bosque de lengas, onde as árvores proporcionam uma paisagem única. Após uma pausa para recarregar as energias perto de uma cachoeira, o grupo enfrenta uma subida de mais de uma hora, sendo recompensado com vistas deslumbrantes. Ao chegar à Laguna de Los Tempanos, famosa por seus icebergs, todos podem desfrutar de um lanche rodeados pela natureza antes de retornar.



Mega Tour

O passeio Mega Tour também é muito procurado nessa época do ano. Ele começa com uma visita ao Glaciar Martial, onde é possível optar por um minitrekking de baixa dificuldade até o pé do glaciar, a 1.000 metros de altitude, ou simplesmente aproveitar a vista deslumbrante da cidade e do Canal Beagle, além de conhecer a Casa de Chá, famosa atração local. Em seguida, o destino é a encantadora Playa Larga, a única praia da região acessível por excursão. A primeira parada é na estação Fin del Mundo, onde os turistas podem fazer um passeio de trem que oferece uma visão histórica da ferrovia usada para transportar detentos em 1909. O trem começou a funcionar nesse ano, tendo como principal função o transporte dos presidiários de Ushuaia. Em 1952, a locomotiva foi desativada, pouco depois do decreto presidencial que determinou o fechamento do presídio.

Após o passeio de trem, o destino é o Correio do Fim do Mundo, onde os participantes podem carimbar passaportes e enviar postais. Continuando para o Lago Roca, na fronteira com o Chile, o trajeto passa por uma trilha curta, que revela a vegetação e fauna locais. Por fim, chega-se à Bahía Lapataia, o ponto final da Ruta 3 e o extremo sul da estrada que alcança o "Fim do Mundo".



Trem do Fim do Mundo

O passeio de Trem do Fim do Mundo oferece não apenas a oportunidade de aprender mais sobre a história do destino e dos prisioneiros que eram transportados em 1909, mas também percorre um trajeto de 7 km ao longo do rio Pipo, passando por áreas inacessíveis por outros meios de transporte. A viagem inclui uma parada na estação Macarena, onde personagens fantasiados de prisioneiros garantem diversão e fotos memoráveis. Os vagões panorâmicos, climatizados e confortáveis, oferecem opções gastronômicas variadas. Para uma experiência ainda mais requintada, há uma opção de alto nível com gastronomia patagônica, incluindo pratos como sanduíche gourmet de frutos do mar, como centolla e paella, além de ensopado de coelho, e sobremesas como alfajor artesanal de doce de calafate (produzido a partir da fruta calafate, exclusiva da região patagônica). O serviço inclui bebidas finas, como vinho espumante Chandon e vinho tinto. Além disso, os turistas recebem um souvenir exclusivo do Trem do Fim do Mundo como lembrança.



@FolhadePiracicaba

Podcasts



@FolhadePiracicaba

FOLHA DE PIRACICABA

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

NO AR

ENTREVISTADO - Guilherme Chiquini



Aposentadoria e benefícios do INSS



Nesta Próxima

TERÇA
10/12

9 hs da manhã

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.

17 ONDE ASSISTIR?

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

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



Apresentação
Carlos Henrique

Realização:

XMT Agência | Produtora
DIGITAL