

Café: um aliado do coração, contra o diabetes, gordura abdominal e doenças renais

Foto: Divulgação



Pág. 07

Cheio de substâncias benéficas, ele aparece em nova pesquisa que associa o consumo moderado com a redução do risco de males cardiovasculares e de diabetes tipo 2

A cafeína é conhecida como a culpada pela associação entre o consumo excessivo de café e a maior propensão a problemas como insônia e até mesmo o aumento da pres-

são arterial. Entretanto, como a bebida não se resume à cafeína e, sim, a uma soma de compostos protetores, a literatura científica coleciona evidências sobre seus benefícios.

Cultura

Pág. 32



Cultura

Pág. 26

Presidente da Sociedade Brasileira de Numismática visitou Piracicaba

Cidade

Pág. 10

Semaglutida 2,4mg como tratamento para obesidade em mulheres na menopausa

Foto: Banco de Imagem



Nova diretrix destaca a relevância de incluir a semaglutida 2,4mg no acompanhamento ginecológico para o tratamento da obesidade, visando melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças cardíacas



Cidade

Pág. 09

Mapeamento nutrigenético, nova abordagem nos planos de emagrecimento

Foto: Banco de Imagem



A tecnologia, de ponta, analisa o DNA e auxilia na criação de planos alimentares adaptados às necessidades de cada pessoa

Cidade

Pág. 03

Unimed Piracicaba celebra 54 anos de Excelência e Inovação em Saúde

Cidade

Pág. 12

Cirurgia do presidente Lula: Hematoma Subdural Crônico

Educação

Pág. 29

Estudantes de escola pública de Piracicaba conquistam 2º lugar no Prêmio Nacional Liga STEAM



Artigo

Por uma Piracicaba mais solidária

Andréa Almeida é presidente do Fussp



Trazer ideias inovadoras para solucionar problemas antigos da nossa cidade sempre foi prioridade desta gestão. No Fundo Social de Solidariedade (Fussp) não foi diferente. Afinal, como resolver questões que perpassam gerações em uma realidade cada vez mais conectada?

Pensando nisso, já no início da gestão, nos reunimos com todo o time do Fussp para entender quais as reais demandas da pasta e traçar planos que priorizam o atendimento às pessoas em maior situação de vulnerabilidade em Piracicaba. As conversas foram essenciais para plantar uma semente que hoje chamamos de Pira Solidária, uma plataforma digital criada em 2021 que conecta todas as organizações da sociedade civil, coletivos e voluntários da cidade a ações solidárias em todo o município.

Por meio dela, coordenamos projetos e campanhas na missão de melhorar o aproveitamento de recursos por meio da arrecadação de alimentos, agasalhos, itens de saúde e higiene que são direcionados às famílias cadastradas nos órgãos oficiais da Prefeitura. De um lado, há pessoas necessitando de itens de necessidade básica. De outro, há pessoas com boas intenções que mobilizam toda a comunidade para fortalecer o espírito solidário. E a plataforma Pira Solidária conecta todas elas de forma rápida, prática e eficiente.

Ao longo desses anos, conseguimos reduzir a duplicidade de iniciativas, doações e entregas de doativos para as famílias cadastradas nos Centros de Referência de Assistência Social (Cras) da cidade e em outras instituições que coletam e distribuem doativos, criando vínculo com o Fussp.

Outra iniciativa que otimiza a gestão de alimentos é o Pira Sem Fome, que dá previsibilidade na doação de cestas básicas, oferecendo segurança e tranquilidade às famílias. Como o prefeito Luciano Almeida diz, esse é um projeto que transcende questões ideológicas.

No Pira Sem Fome, pessoas físicas e empresas de todos os tamanhos e segmentos podem contribuir mensalmente, por um tempo pré-determinado, com a doação de cestas básicas ao Fussp, que são direcionadas a cerca de 14 mil famílias que se encontram em situação de pobreza e extrema pobreza na cidade. Assim, esses trâmites são muito mais rápidos e práticos.

Pessoas e empresas que participam do projeto Pira Sem Fome realizam suas doações mensais de cestas básicas ou por meio de cartão ou ticket alimentação. Eles se comprometem a doar uma quantia de cestas básicas mensalmente, pelo período de 12, 24 ou 36 meses. Todas as cestas, cartões ou tickets são direcionados às famílias selecionadas pelos Cras. Além do selo Empresa Solidária, a instituição recebe ainda o relatório anual das ações realizadas durante a campanha. Dessa forma, trabalhamos com uma previsibilidade melhor e mantemos o estoque do Banco de Alimentos sempre em dia.

Quero registrar meu agradecimento a todas as pessoas, instituições e empresas que contribuíram para batermos o recorde de doações de fraldas geriátricas desde 2021. Foram doadas, até 10/12, 858.651 fraldas, resultado de um esforço de diversos setores da comunidade piracicabana.

Fica aqui o meu muito obrigada aos voluntários e doadores que estiveram conosco e contribuíram com todas as arrecadações durante os quatro anos. Cada um de vocês foi essencial para proporcionar mais qualidade de vida, bem-estar e dignidade às famílias que mais precisam.

E à próxima gestão a assumir a Prefeitura e o comando do Fussp, peço, de coração, a continuidade desses projetos tão importantes. Vamos preservar esse legado, resolver problemas antigos com novas soluções e gerar impacto positivo a longo prazo. Seguimos trabalhando por uma Piracicaba sem fome e ainda mais solidária!

“As conversas foram essenciais para plantar uma semente que hoje chamamos de Pira Solidária...”

Artigo

Exigimos respeito, senhor secretário!

Professora Bebel é Deputada Estadual e segunda presidenta da APEOESP



No dia 10 de dezembro, na condição de deputada estadual e presidenta da Comissão de Educação e Cultura da Assembleia Legislativa, fui vítima de uma atitude desrespeitosa por parte do secretário estadual da Educação, Renato Feder, assim como dezenas de professores, estudantes e outros cidadãos e cidadãs que estavam presentes na ALESP para a prestação de contas das ações da SEDUC.

Por força do artigo 52A da Constituição do Estado de São Paulo, os secretários de Estado devem comparecer semestralmente perante as respectivas comissões permanentes do parlamento para prestarem contas à sociedade de seu trabalho à frente das pastas que ocupam. Depois de muito esforço, conseguimos agendar a data da reunião com o secretário da Educação. Ocorre que, numa atitude totalmente descabida, tanto o líder do governo, quanto os deputados da base aliada na Comissão, quanto o próprio secretário, agiram no sentido de que a prestação de contas não ocorresse.

Valendo-se de pretextos e da atitude dos deputados que apoiam o governo, que se retiraram da reunião para negar quórum, o secretário se retirou, sem sequer dirigir-me a palavra neste momento, num gesto deselegante e ofensivo.

Imediatamente, procurei o presidente da ALESP, deputado André do Prado, o líder do governo e o secretário executivo da SEDUC para que reunião fosse reagendada, o que deve ocorrer no dia 17 de dezembro, terça-feira. Espero que o secretário não se retire da reunião novamente sem prestar contas de seu trabalho na SEDUC.

É muito grave o que vem ocorrendo na educação paulista. Confisco de R\$ 11 bilhões de verbas, privatização das escolas, redução de disciplinas fundamentais no currículo escolar, militarização, plataformação do processo educativo, fechamento de classes, autoritarismo, assédio moral, desvalorização salarial e profissional, desmonte da carreira e todo os tipos de ataques são o cotidiano da rede estadual de ensino. E o secretário simplesmente nega a dialogar com os deputados sobre tudo isso.

Obviamente, não ficarei passiva frente a esse tipo de postura. Caso, na próxima terça-feira, o secretário novamente tente fugir de seu dever constitucional, não terei outra alternativa que não o convocar pela via judicial. A principal política pública não pode ser conduzida desta forma, com decisões de gabinetes, sem levar em conta os direitos educacionais dos estudantes e

suas famílias e os direitos profissionais de professores e demais profissionais da educação.

Ao confiscar R\$ 11 bilhões da Educação, este governo nega escolas, nega ensino de qualidade à população, mantém escolas em péssimo estado e, paralelamente, institui parcerias público-privadas, negociadas na bolsa de valores, para criar umas poucas escolas-modelo, na tentativa de mostrar de forma distorcida que o caminho da privatização seria a melhor solução para os problemas da nossa rede estadual de ensino.

A postura autoritária de Tarcísio de Freitas está presente não apenas na educação, mas em todas as demais áreas do governo. Na última semana, tive a oportunidade de tratar aqui da desastrosa política de segurança pública vigente em nosso estado. Lamentavelmente, novos casos de violência por parte de policiais militares surgiram desde então. Entretanto, isso não passa despercebido pela população.

De acordo com pesquisa do Instituto Quaest, divulgada no dia 12 de dezembro, a avaliação negativa de Tarcísio de Freitas vem crescendo em diversas áreas. Essa avaliação negativa cresceu de 27% para 31% na Segurança Pública, na área da Educação passou de 23% para 25% e na Saúde, de 32% para 34%.

No momento em que escrevo este texto, a APEOESP prepara-se para realizar a sua I Plenária Intercongressual, com 1.000 delegadas e delegados de todo o estado. Nesta plenária, o cenário nacional e estadual será analisado e debatido, mas o maior objetivo da plenária é estabelecer um plano de lutas para o próximo período. Neste plano de lutas, a questão da greve do magistério, pois a greve é o instrumento de luta mais eficaz que tem os trabalhadores para fazerem valer seus direitos.

A preparação da greve para o início do ano letivo de 2025 é necessária porque este governo não dialoga verdadeiramente. De nada adiantam tantas conversas se, no final, o governo mantém suas políticas, ignorando nossos argumentos e as pautas de reivindicações que apresentamos. Para nós, a greve também é uma forma de despertar a sociedade para que o ocorra nas escolas estaduais e para estabelecer uma verdadeira parceria com os estudantes, com os funcionários das escolas, com as famílias, com todas as professoras e os professores, para que, juntos, possamos caminhar no sentido de uma educação que atenda os interesses dos filhos e filhas da classe trabalhadora.

“A preparação da greve para o início do ano letivo de 2025 é necessária porque este governo não dialoga verdadeiramente”

Unimed Piracicaba celebra 54 anos de Excelência e Inovação em Saúde

Fundada em 1970, Cooperativa anuncia novos serviços para 2025

No último dia 14/12, a Unimed Piracicaba comemora 54 anos dedicados à promoção da saúde e bem-estar da população de Piracicaba e região. Com uma trajetória marcada pela excelência no atendimento médico, a Cooperativa se destaca pela constante busca por inovação, certificações de qualidade, além de investimentos em tecnologia, infraestrutura e capacitação das equipes.

“Em 2025, grandes projetos marcam a agenda da nossa Instituição: reforma e ampliação do Hospital Unimed; construção do Pronto Atendimento da Criança (PAC); finalização do Centro de Prevenção, Reabilitação e Terapias, com serviços de psicologia, fisioterapia, nutrição, educação física (academia e hidroginástica) e atividades com ênfase em pacientes diagnosticados com Transtorno do Espectro do Autismo (TEA); implantação do Centro de Diagnóstico por Imagem, com exames de tomografia, ressonância, raio-x, ultrassom, mamografia e endoscopia, em um prédio exclusivo, e melhorias estruturais em postos de atendimento da região”, anunciou o presidente da Cooperativa, Carlos Joussef.

Nos últimos 12 anos, a Instituição se destacou por implementar avanços significativos em assistência e inovação. Atualmente, a Unimed Piracicaba conta com 592 médicos cooperados, 1.700 colaboradores e centenas de terceirizados, responsáveis por atender mais de 200 mil beneficiários. O Hospital Unimed, desde sua inauguração em 2011, já realizou 2,5 milhões de atendimentos assistenciais entre consultas em prontos atendimentos e ambulatórios, 1,6 milhão de exames de imagem, 292 mil cirurgias, 218 mil internações e 23 mil nascimentos, além de transplantes renais e captação de órgãos. Os números refletem o compromisso contínuo da instituição com a saúde e o bem-estar da comunidade.

Ao longo de mais de cinco décadas, a operadora de planos de saúde líder na cidade se consolidou como referência na assistência médica e na valorização de seus profissionais, oferecendo plano de carreira e benefícios para colaboradores. Os investimentos contínuos em tecnologia, como recepção digital, telerradiologia, telemonitoramen-

to, telereabilitação, telemedicina, telepsicologia, aplicativo e assistente virtual, destacam a Instituição como pioneira em soluções eficientes.

“No mundo acelerado de hoje, a inovação é essencial para oferecer um serviço de excelência. É com esta máxima que implantamos totens de autoatendimento nos prontos atendimentos do Hospital Unimed. A ferramenta já está transformando a experiência do paciente e redefinindo o conceito de eficiência na admissão daqueles que buscam por atendimento de urgência e emergência no nosso complexo hospitalar”, disse.

O dirigente revela também a implantação do RES (Registro Eletrônico de Saúde), um repositório de dados que compila diretrizes personalizadas de conduta em consultórios de médicos cooperados e atendimentos no Hospital Unimed Piracicaba. Desenvolvida de maneira inteligente e integrada, a ferramenta facilita o acompanhamento da qualidade de vida individual.

“A nova tecnologia armazena e processa dados com agilidade e facilita a gestão, otimizando processos e aumentando a interoperabilidade dos sistemas. Aqui, a inovação não para”, completou.

Outra novidade divulgada, recentemente, é a cirurgia robótica no Hospital Unimed Piracicaba, desenvolvida para possibilitar maior flexibilidade nos procedimentos, facilidade de uso e integração completa da mais avançada tecnologia.

“Com um sistema cirúrgico tão versátil, é possível obter um novo padrão na cirurgia minimamente invasiva”.

Hoje, a Unimed Piracicaba é um dos 50 maiores planos de saúde do País e acumula importantes certificações que atestam sua qualidade, como acreditação hospitalar (ONA 3) e ISO 9001. Esses reconhecimentos atestam a busca constante por excelência, humanização e eficiência nos serviços prestados.

“Completamos 54 anos com muito orgulho das conquistas alcançadas e dos projetos transformadores que estamos realizando. Nossos investimentos em infraestrutura, tecnologia e capacitação refletem o compromisso de continuar oferecendo o melhor para nossos beneficiários”, finalizou Joussef.



Foto: Divulgação

Hospital Unimed Piracicaba e Centro Administrativo da Cooperativa

Há 54 anos, cuidar de você é o nosso plano!

Completamos mais de meio século de história, dedicação e compromisso com a saúde da nossa comunidade, promovendo cuidado humanizado, tecnologia de ponta e excelência em cada atendimento.

Agradecemos a confiança de nossos beneficiários, médicos cooperados e colaboradores, que fazem parte dessa trajetória de sucesso. Seguimos firmes na missão de oferecer qualidade de vida e bem-estar.

Responsável Técnico: Dr. Carlos Joussef - CRM-SP 46.569

ANS - nº 31572-9

SUA SAÚDE É A NOSSA PRIORIDADE.

Unimed 
Piracicaba

 unimedpiracicaba.com.br

folhadepiracicaba ▾



Nota...



10,5 mil
publicações

27,6 mil
seguidores

3.824
seguindo

Jornal Folha de Piracicaba

📰 Notícias Diárias

🔗 Conexão com Leitor

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

🔗 linktr.ee/folhadepiracicaba

Painel profissional

505 mil visualizações nos últimos 30 dias.

Editar perfil

Compartilhar p...

Contato



Parceiros



Podcast Folha



Revista US



Eleições 2024

505 mil visualizações nos últimos 30 dias!

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

Obrigada, Piracicaba!

FOLHA DE PIRACICABA
O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL



A CIGARRINHA

50 anos

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL "A CIGARRINHA"

"Quem ensina com amor, ensina melhor"

Festa da formatura do Pré II e encerramento do ano letivo.

FESTA DA FORMATURA

As crianças arrasaram!

Entrega do primeiro diploma e apresentação do Inglês, Ballet e Musicalização.



Teatro de engenho com os pais aplaudindo.



Matrículas Abertas 2025

(19) 98186-8084
(19) 3433-1104

www.escolacigarrinha.com.br

@escolacigarrinha

Av. São João, 635
São Judas,
Piracicaba - SP

Vai devagar, deixa eu te falar. O risco de infarto é maior nas festas de final do ano.



Dr. Pedro Xavier Ferreira Fontes é Cardiologista pelo HC - Unesp, atualmente faz parte da equipe do EMCOR e tem consultório no CNCP em Piracicaba @pedroxavierffontes

“Chama Holiday Heart ou numa tradução livre Síndrome do coração do feriado. Esse nome vem de 1978 quando relacionaram o consumo excessivo de álcool em um coração previamente saudável com o aparecimento de Arritmias”

O lha só, longe de mim ser alarmista, mas isso aí são dados. Mais especificamente de um estudo sueco feito com 283 mil pessoas. Eles pegaram e levantaram os dados de 1998 até 2013 e através disso concluíram que o dia 24 de dezembro e a véspera do ano novo tem uma incidência 37% maior do que no comparativo aos outros dias do ano.

A teoria não é tão obscura assim, fica fácil entender a relação entre consumo excessivo de álcool, libação alimentar, uso de estimulantes e drogas corroborando para tal feito.

Ainda na linha meramente educativa - (Sou o primeiro a favor de destampar uma cerveja - desde que com moderação e bom senso.) Tem uma síndrome que eu sempre colocava nas provas porque ela é de fácil contextualização.

Geralmente eu colocava um estudante de medicina pós festa tendo palpitações - muitos se indentificavam e não esqueciam mais o caso clínico. Chama Holiday Heart ou numa tradução livre Síndrome do coração do feriado. Esse nome vem de 1978 quando relacionaram o consumo excessivo de álcool em um coração previamente saudável com o aparecimento de Arritmias.

Calma, velho! Até aqui foi só pra te dar um conselho de amigo e deixar aquela pulguinha atrás da orelha. Se pelo menos um dos leitores aqui deixar de ter uma Holiday Heart porque leu isso já valeu a escrita (e meu plantão da véspera de ano novo ficará mais tranquilo).

Faz algum tempo que eu gosto de trabalhar nas vésperas das festas, me poupa um pouco daquela confraternização de fim de ano e me sinto útil. Das últimas vezes que tentei me sentir útil no final de ano, acabei disparando um alarme de incêndio sem querer.

Tendo ciência desse estudo do British Medical Journal, na véspera do ano novo estarei na UTI cardíaca. Não se engane, eu só não queria estar em casa.

As roupas brancas do Ano Novo, aqueles abraços obrigatórios quando bate meia noite

realmente não era algo que eu gostasse muito. Mas gostava dos sabonetes no amigo secreto e livros que nunca seriam lidos.

Reúna-se com aquele familiar distante que você sempre se identificou mas nunca teve contato, descubra que o tio que passa as festas recluso no canto geralmente é um cara bem bacana e incompreendido e que passar na cozinha vez ou outras pra roubar um pedaço da ceia que sua tia insiste em dizer que é só depois da meia noite deveria ser normalizado.

Ademais, aquele papão clichê de que alguém que dividiu o tempo em fatias a que se deu o nome de ano? Aquilo faz sentido pra mim. Acho importante o recomeço e esperança de renovação.

Só vai com calma nas promessas senão aquele check list que

você deveria levar pelo menos até novembro em março já fica capenga, sabe? Fazer mais exercício, cuidar da alimentação, fazer mais pela família, ajudar o próximo. Esse blá blá blá que é importante demais e por isso nós repetimos.

Uma das pessoas mais incríveis que já conheci dava meias e cuecas, todos os anos. Ninguém se decepcionava porque já sabia o que ia ganhar, todos precisavam, e salvo a cor, ninguém ia trocar. Trace planos (pelo menos na área da saúde) plausíveis e que embora mais comedidos, sejam constantes.

As pessoas, as relações, as suas emoções. O íntimo humano. Fascina a complexidade das relações interpessoais. É verdade que as relações parecem mais superficiais, mas é precisamente essa a dificuldade: estimular a reflexão.

Nossa administradora de condomínios é

pioneira certificada

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

PRO CONT
condomínio

EMPRESA CERTIFICADA ISO 9001

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

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 champanhe!

INGRESSOS:
SÓCIOS: R\$ 20,00 NÃO SÓCIOS: R\$ 40,00 MESAS: R\$ 60,00
É permitida a entrada com a ceia 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

Foto: Banco de Imagem

Café é um aliado do coração e contra o diabetes, afirma estudo

Cheio de substâncias benéficas, ele aparece em nova pesquisa que associa o consumo moderado com a redução do risco de males cardiovasculares e de diabetes tipo 2

Regina Célia Pereira e Naiara Lima

A cafeína é conhecida como a culpada pela associação entre o consumo excessivo de café e a maior propensão a problemas como insônia e até mesmo o aumento da pressão arterial. Entretanto, como a bebida não se resume à cafeína e, sim, a uma soma de compostos protetores, a literatura científica coleciona evidências sobre seus benefícios.

Segundo a diretora de marketing do **Café Morro Grande**, Lia Lima Gatti Höfling, ao longo de muitos anos surgiram evidências sobre o benefício do consumo equilibrado de café com a saúde.

“A história do café e os inúmeros estudos realizados ao longo dos anos nos trazem informações valiosas sobre a bebida. Desde seus compostos, qualidade nutricional, capacidade antioxidante e estimu-

lante, até as melhores práticas de cultivo, extração e consumo, além de dados sobre hábitos. Essas evidências nos dão a segurança para afirmar que o cafezinho, tão enraizado na cultura brasileira, não é apenas uma presença constante em nosso dia a dia, mas também um aliado para diversos objetivos”.

Uma recente revisão, publicada no periódico GeroScience, relaciona a ingestão do café com a redução do risco de males cardiovasculares, diabetes tipo 2 e síndrome metabólica – distúrbio marcado pelo acúmulo de gordura abdominal, hipertensão, além de taxas elevadas de glicose e de alterações nos níveis de colesterol. Doenças renais também são destaques no artigo.

Para estabelecer as associações, os pesquisadores se debruçaram em 284 estudos. “O trabalho traz várias evidências de que o cafezi-

nho faz bem para a saúde, mas, ainda assim, vale frisar que mais pesquisas são necessárias”, avalia o nutrólogo Celso Cukier, do Hospital Israelita Albert Einstein.

O especialista chama a atenção para as diferentes versões de grãos e as distinções na forma de preparo e mesmo para a quantidade e maneira como a bebida é ingerida. “Os indícios referem-se ao consumo moderado”, comenta o nutrólogo. Algumas diretrizes médicas sugerem entre três e quatro xícaras diárias para um adulto saudável.

Recomenda-se ainda não ultrapassar a marca de 400 mg de cafeína por dia. Em média, uma xícara (150 ml) de café coado contém 100 mg da substância. Já o tipo expresso tende a apresentar 150 mg da substância estimulante em 75 ml, que é a quantidade que se costuma beber por xícara nessa versão.



A maneira de adoçar pode comprometer as benesses da bebida

REPRESA

SANTA MARIA DA SERRA/SP

CONDOMÍNIO ONDAS GRANDES 2



TERRENOS A PARTIR DE
1.000 M²

**ENTRADA
+ 24 VEZES
SEM JUROS**

**ESCRITURA
NO ATO**

**PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL
SÁBADO E DOMINGO**

CRECI 280971 **PMulo**
imobiliária

WHATSAPP DE PLANTÃO
19-97401.2299

19 2105.0555

2 RAMPAS



AVENIDA PRINCIPAL



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

“O trabalho traz várias evidências de que o cafezinho faz bem para a saúde, mas, ainda assim, vale frisar que mais pesquisas são necessárias

Exageros, especialmente, no período da tarde, podem atrapalhar o sono. Isso porque a cafeína é um potente estimulante e interfere com neurotransmissores – mensageiros químicos responsáveis pela comunicação entre os neurônios – envolvidos com o aumento da disposição e redução da sensação de fadiga.

Fórmula protetora

Além dessa função estimulante, há indícios de que a cafeína oferece proteção cardiovascular. A substância faz parte da família das xantinas e apresenta ação antioxidante e anti-inflamatória, feitos que ajudam a resguardar o endotélio – tapete celular que recobre os vasos.

Mas outros componentes da bebida são mencionados no novo estudo pelos mesmos benefícios. É o caso dos polifenóis, com destaque para o ácido clorogênico, que combate o estresse oxidativo e blinda as artérias.

Demais componentes do grupo, como enterodiol e enterolactona, também são citados no trabalho, mas pelo potencial na modulação dos níveis de glicose no sangue. O que ajuda a explicar o elo com a redução do risco de diabetes

tipo 2.

O café oferta ainda sais minerais, caso do potássio e do magnésio, além da niacina, uma vitamina do complexo B. Esse trio de micronutrientes se mostra aliado da saúde cardiovascular.

Outros benefícios relacionados ao café, Lia aponta que há estudos que indicam aumento de energia, disposição (incluindo melhor performance física e queima de gordura), contribuição para a prevenção de doenças degenerativas (Alzheimer e Parkinson), melhora do humor, redução do risco de derrame, entre outras. “É importante ressaltar que o café não age igual a uma medicação, mas ele é sim um aliado da nossa nutrição. E traz ainda a vantagem de ser muito saboroso e capaz de promover a nossa sociabilidade, também fundamental para uma vida saudável”.

Qualidade importa

No Brasil, há um selo que certifica a qualidade e pureza do café que chega à mesa dos consumidores. Lia Lima Gatti Höfling, diretora de marketing do **Café Morro Grande**, cuja linha de produtos ostenta o Selo PQ-C-Abic (Programa da Qualidade

do Café - Associação Brasileira da Indústria do Café), destaca a importância de conhecer o produto que se consome.

“Tratando-se de saúde, mas também de sabor, é preciso estar atento à qualidade do café. O consumidor está sujeito a impurezas e contaminações quando não busca marcas certificadas. Deste modo, todo o objetivo de alcançar os benefícios do café pode ser comprometido. Além disso, é fundamental conhecer as quantidades recomendadas e horário de melhor consumo”.

A diretora do Café Morro Grande explicou que as porcentagens de compostos presentes no cafezinho dependerão da quantidade de pó utilizada, do tipo de café e forma de preparo do mesmo. “Até mesmo a colheita e a espécie do grão interfere. Mas de uma forma geral, quando tratamos de cafeína, a média está entre 80 a 100 miligramas por xícara, sendo uma recomendação saudável até 4 xícaras por dia”.

Formas de consumo

Toda essa riqueza costuma se manter nas diferentes maneiras de preparo, mas o tipo expresso – que é obtido a partir de alta

pressão por meio de uma máquina específica – tende a concentrar mais dos compostos.

Já o coado, em filtro de papel ou coador de pano, tem uma vantagem. É que, nesse tipo de preparação, a filtragem retém moléculas gordurosas presentes nos grãos, caso do cafestol, que podem elevar os níveis de colesterol.

A maneira de adoçar pode comprometer as benesses da bebida. Para alguns apreciadores, que conhecem todas as sutilezas de sabor, o certo é tomar o café puro. Para quem não tem o paladar treinado, o açúcar pode ser um parceiro, desde que com moderação.

“Pacientes com diabetes devem dobrar a atenção”, ressalta o médico. O ideal é seguir as orientações do profissional de saúde que faz o acompanhamento. Cukier lembra ainda que cada grama de açúcar oferece quatro calorias, daí que extrapolar nas colheradas acaba contribuindo para o ganho de peso. “Os adoçantes artificiais podem ser utilizados, eventualmente, mas sem exagero”, sugere o médico.

Fonte: Agência Einstein

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



AUTO CONTROLE
VISTORIA AUTOMOTIVA

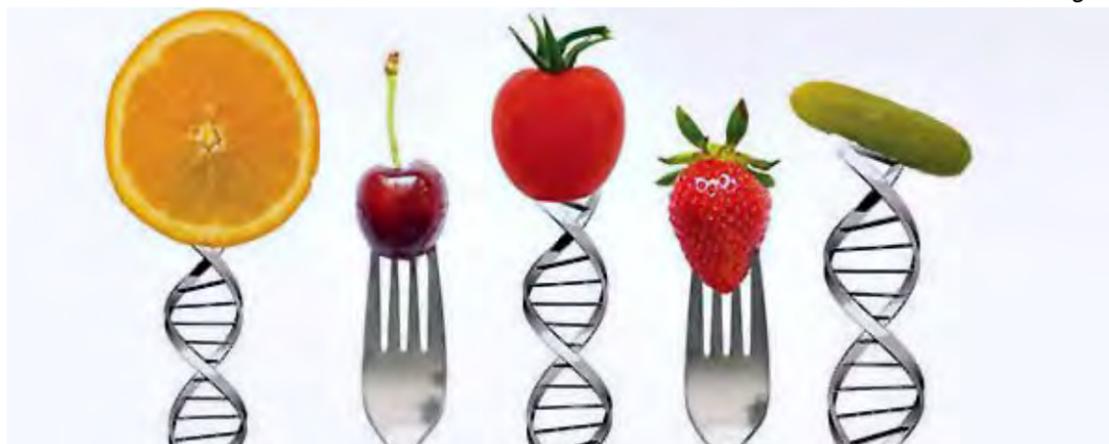


(19) 3927-6906 (19) 99100-5335 @autocontrole_vistoria
Avenida Piracicamirim - 2905 - Vila Monteiro - Piracicaba / SP

Mapeamento nutrigenético, nova abordagem nos planos de emagrecimento

A tecnologia, de ponta, analisa o DNA e auxilia na criação de planos alimentares adaptados às necessidades de cada pessoa

Foto: Banco de Imagem



Com essa tecnologia, os pacientes adotam hábitos preventivos

“Imagine saber as horas certas para você se alimentar ou o momento do dia em que seu corpo absorve os melhores nutrientes? E quais os alimentos que são melhores para o seu caso em específico? É isso que o mapeamento faz. A partir dele, você pode criar sua rotina de dietas, treinos e demais cuidados para ter a saúde ideal”

O Brasil perde cerca de 57 mil pessoas por ano devido ao consumo de alimentos ultraprocessados, segundo uma pesquisa impactante publicada no American Journal of Preventive Medicine pelo pesquisador Eduardo Nilson, do Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares.

O estudo também revela que a dieta ultraprocessada está associada a mais de 10% das mortes entre brasileiros de 30 a 69 anos. Para se ter uma ideia do impacto, uma redução de 10% a 50% no consumo desses alimentos poderia evitar de 5.900 a quase 30 mil mortes anuais.

Esses dados soam como um alerta claro: é urgente promovermos uma alimentação mais saudável e equilibrada.

Nesse contexto, a tecnologia tem se tornado também uma aliada para transformar a saúde por meio da nutrição. Uma ferramenta inovadora recentemente lançada nesta área é o mapeamento nutrigenético, uma abordagem que analisa como os genes (DNA) estão relacionados à saúde do corpo.

Funciona assim: com base nesse “manual de instruções” genético, coletado via exame laboratorial não invasivo realizado apenas uma vez na vida, é possível indicar propensão à obesidade, doenças, e até mesmo como será a resposta a dietas. Isso porque relaciona tendências de fome e saciedade, perda de massa muscular e, pasmem: até mesmo se os pacientes têm predisposição ao consumo de álcool.

A partir daí, é possível elaborar planos alimentares personalizados que melhor atendam às necessidades de cada indivíduo, não apenas para o corpo ideal, mas também para a prevenção de doenças.

“Imagine saber as horas certas para você se alimentar ou o mo-

mento do dia em que seu corpo absorve os melhores nutrientes? E quais os alimentos que são melhores para o seu caso em específico? É isso que o mapeamento faz. A partir dele, você pode criar sua rotina de dietas, treinos e demais cuidados para ter a saúde ideal”, explica Ana Lucia Bittencourt Starepravo, diretora da Magrass, unidades Santa Felicidade & Campo Largo.

Ana Lúcia conta que a genética tem uma influência muito grande tanto na gênese da obesidade quanto no processo de emagrecimento. Estimativas mostram que a genética pode ser responsável por cerca de 60% a 70% dos casos de obesidade. Com o mapeamento nutrigenético, fatores como intolerâncias alimentares, metabolismo de nutrientes e riscos de doenças crônicas entram na conta.

“Isso permite que a saúde seja vista de forma mais completa, respeitando as particularidades de cada pessoa. Ninguém responde da mesma forma aos mesmos alimentos, e o mapeamento nos ajuda a chegar à dieta mais eficaz para cada um e alinhado ao seu objetivo”, diz.

Segundo a empresária, o mapeamento M-GeneticSS é fundamental para quem quer cuidar da saúde por meio da prevenção. “Apresentamos uma grande procura por esses exames,

inclusive por pais desejando realizá-los em seus filhos, para identificar precocemente tendências a algumas intolerâncias e, assim, implementar hábitos saudáveis desde cedo. Com o exame, também conseguimos indicar os alimentos que oferecem os melhores resultados para cada cliente, de maneira personalizada e muito mais sustentável a longo prazo”, destaca Ana Lúcia. “Esse olhar individualizado, que leva em conta até mesmo possíveis intolerâncias e alergias, é essencial para a saúde moderna”.

Com essa tecnologia, os pacientes adotam hábitos preventivos que não apenas impulsionam o bem-estar, mas também são negativos para uma economia em tratamentos médicos futuros. “Cuidar da alimentação é, sem dúvida, entrar naquele clichê de investir em saúde e qualidade de vida”, finaliza, ressaltando o impacto que as escolhas alimentares podem ter no dia a dia e no futuro.



Programação Natalina da ACIPI

O presente que conecta

está perto de você!

📍 Ponte Pênsil Iluminada (parceria com Prefeitura de Piracicaba)

📍 Casinha e trenó do Papai Noel

📍 Parada de Natal

📍 Natal Mágico ACIPI

📍 Cantata Natalina

📍 Oficina de Cartinhas no Shopping Piracicaba (parceria com Unimed Piracicaba)

ATÉ 23 DE DEZEMBRO



FOTO: Banco de Imagens

Guia Médico recomenda a semaglutida 2,4mg como tratamento para obesidade em mulheres na menopausa

Nova diretriz destaca a relevância de incluir a semaglutida 2,4mg no acompanhamento ginecológico para o tratamento da obesidade, visando melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças cardíacas



A diretriz recomenda a semaglutida 2,4 mg como a primeira opção de tratamento para mulheres na menopausa

A hand holding a set of keys with a compass rose charm, set against a blurred background of a modern building. The advertisement includes the Vila Boyes Imóveis logo and contact information.

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

“ Geralmente, a gordura no corpo feminino acumula-se nos quadris e nas coxas. Com a menopausa, ocorre uma alteração na distribuição de gordura, que tende a se acumular na região do abdômen e nos órgãos internos. Essa gordura depositada no abdômen e nos órgãos internos pode levar a uma inflamação crônica, o que desregula os processos metabólicos e aumenta o risco de doenças, como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólica e alguns tipos de câncer, como o de endométrio e o de mama”

A crescente prevalência da obesidade, doença crônica reconhecida pela OMS, representa um desafio significativo para a saúde, especialmente para as mulheres na menopausa. De acordo com dados do Vigitel 2023, mais de 60% da população adulta feminina no Brasil apresenta sobrepeso ou obesidade¹, condições que estão associadas a mais de 200 comorbidades, e é um dos principais fatores de risco para doenças do coração, que podem se agravar nesse período.

Um novo posicionamento publicado na revista médica Climateric, que aborda diversos aspectos do envelhecimento feminino, especialmente durante a menopausa, que inicia por volta dos 40 anos na maior parte das mulheres, enfatiza a importância de tratar a obesidade e o sobrepeso durante esse período. A diretriz recomenda a semaglutida 2,4

mg (comercializada como Wegovy®), um medicamento que age como um análogo do GLP-1, como a primeira opção de tratamento para mulheres na menopausa, devido ao seu efeito comprovado na redução do risco de doenças do coração. Ainda, de acordo com o posicionamento, o controle do peso deve ser integrado aos cuidados ginecológicos para prevenir comorbidades associadas ao sobrepeso e à obesidade, que podem se agravar na menopausa, como as doenças cardiovasculares.

A ginecologista e nutróloga Alessandra Bedin explica que as mudanças da menopausa afetam a forma como as mulheres ganham peso. “Geralmente, a gordura no corpo feminino acumula-se nos quadris e nas coxas. Com a menopausa, ocorre uma alteração na distribuição de gordura, que tende a se acumular na região do

abdômen e nos órgãos internos. Essa gordura depositada no abdômen e nos órgãos internos pode levar a uma inflamação crônica, o que desregula os processos metabólicos e aumenta o risco de doenças, como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólica e alguns tipos de câncer, como o de endométrio e o de mama.”

Uma nova análise do estudo SELECT (que avaliou os efeitos da semaglutida nos problemas cardíacos em pessoas com sobrepeso ou obesidade), apresentada em setembro deste ano no congresso europeu de obesidade, revelou que a semaglutida 2,4 mg traz benefícios além da perda de peso independentemente do sexo. Entre esses benefícios, estão a redução significativa nos níveis de colesterol LDL, triglicerídeos e pressão arterial, fatores importantes

para prevenir doenças do coração e melhorar vários indicadores de risco cardiovascular. Além disso, o medicamento demonstrou reduzir em 20% o risco de morte por causas relacionadas ao coração, infarto do miocárdio não fatal e AVC não fatal.

“Esses dados ressaltam a importância de uma abordagem multidisciplinar, integrando o tratamento da obesidade aos cuidados ginecológicos. Esse avanço significativo no manejo da obesidade não apenas promove o controle do peso em pacientes na menopausa, mas também ajuda na prevenção de condições associadas e na proteção cardiovascular, visto que doenças cardíacas podem afetar a saúde da mulher mesmo antes da menopausa, especialmente para aquelas que enfrentam o excesso de peso ao longo da vida” complementa a especialista.

[/gianna.combustiveis](#)
[@giannapiracicaba](#)
 Av. Armando Césare Dedini, 330

GIANNAMIX

VENHA VISITAR O NOSSO ESPAÇO

SÓ NA Safrapay TEM!

Impulsione

Pague na Safrapay e Ganhe **25%** de volta em VALE-BÔNUS

Cadastre seu cartão para pagar

BAIXE O APP **vale bonus**

Disponível na **App Store**

Disponível no **Google Play**

Pão, filão quentinho todos os dias!

Agora, fresquinho e perto de você diariamente

Cirurgia do presidente Lula: Hematoma Subdural Crônico

O Dr. Wuilker Knoner Campos, presidente da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia esclarece dúvidas sobre o tema

Foto: Banco de Imagens

O hematoma subdural crônico é um acúmulo de sangue na superfície do cérebro, causado por um sangramento lento entre o cérebro e o crânio. Ele acontece geralmente após um trauma leve na cabeça, muitas vezes esquecido ou nem percebido, especialmente em pessoas mais velhas. Esse sangramento se acumula ao longo de semanas ou meses, comprimindo o cérebro e causando sintomas progressivos.

Causas e fatores de risco

- **Traumas leves na cabeça:** Uma queda ou batida na cabeça, mesmo que pareça insignificante, pode romper pequenos vasos sanguíneos.
- **Idade avançada:** O cérebro encolhe com o envelhecimento, deixando mais espaço para o sangue se acumular.
- **Uso de anticoagulantes e aspirina:** Esses medicamentos aumentam o risco de sangramentos.

• **Consumo excessivo de álcool:** Pode fragilizar os vasos sanguíneos.

Sintomas

Como o hematoma se desenvolve lentamente, os sintomas podem ser sutis no início e pioram com o tempo:

- Dor de cabeça constante
- Confusão e desorientação
- Sonolência e apatia
- Dificuldade para andar
- Fraqueza em um lado do corpo
- Alterações de memória ou comportamento
- Convulsões em casos mais graves

Diagnóstico

O diagnóstico é feito com exames de imagem, como tomografia computadorizada ou ressonância magnética, que mostram o acúmulo de sangue e a compressão do cérebro.

Tratamento

1. Casos leves: Podem ser monitorados se os sintomas



Embora o hematoma subdural crônico seja uma condição séria, ele tem tratamento

forem mínimos e estáveis.

2. Casos graves: A cirurgia para drenagem do sangue é necessária. O procedimento mais comum é a craniotomia (abertura no crânio) ou a trepanação (pequenos furos no crânio), permitindo a retirada do hematoma.

Prevenção e cuidados

- **Evite quedas:** use tapetes antiderrapantes e mantenha a casa bem iluminada.
- **Cuidado com medicamentos:** tome anticoagulantes apenas com orientação médica.
- **Evite álcool em excesso.**

Mensagem final:

Embora o hematoma subdural crônico seja uma condição séria, ele tem tratamento e muitos pacientes se recuperam bem após a intervenção adequada. Ficar atento aos sintomas e buscar ajuda médica ao notar qualquer alteração de comportamento, memória ou equilíbrio pode salvar vidas!

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



Como alugar seu imóvel mais rápido: Porto Imóveis traz dicas essenciais para aumentar a liquidez e rentabilidade

Um imóvel em bom estado atrai mais interessados

Alugar um imóvel rapidamente é o desejo de muitos proprietários que buscam maximizar a rentabilidade e evitar prejuízos com imóveis parados. Sabendo disso, a Porto Imóveis, referência no mercado imobiliário em Piracicaba, compartilha orientações valiosas sobre como atrair inquilinos de maneira mais eficiente e reduzir o tempo de vacância.

“Sabemos que um imóvel parado representa custo e frustração para o proprietário. Por isso, nossa equipe trabalha com estratégias personalizadas e assertivas para que cada imóvel receba a visibilidade e o cuidado necessários para alugar rápido e com valor justo”, afirma André, sócio-proprietário da Porto Imóveis.

Dicas práticas para alugar seu imóvel rapidamente

Realize pequenos reparos

Um imóvel em bom estado atrai mais interessados. Ajustes elétricos, hidráulicos, pintura e manutenção geral ajudam a criar uma boa primeira impressão e aumentam as chances de fechar negócio.

Invista na apresentação

A decoração, mobília funcional e armários podem ser decisivos para inquilinos que buscam praticidade. Imóveis prontos para morar tendem a ser alugados com mais rapidez.

Capriche no anúncio e nas fotos

Anúncios detalhados, com boas fotos e informações completas, são fundamentais para destacar o imóvel e chamar a atenção de potenciais inquilinos. A Porto Imóveis oferece aos seus clientes um serviço completo de produção de imagens e vídeos com qualidade profissional, destacando os melhores ângulos e atributos de cada imóvel. Além disso, a imobiliária garante ampla divulgação nos principais portais imobiliários, site próprio, Instagram e outras parcerias estratégicas. Segundo André, “um anúncio bem elaborado é como abrir uma porta virtual para os interessados. Ele precisa ser direto e encantador ao mesmo tempo.”

Determine um preço competitivo

Avaliar o mercado e estabelecer um valor justo é essencial para atrair interessados.

Para isso, a Porto Imóveis conta com um comitê especializado de 20 corretores treinados, que se reúnem regularmente para debater tendências de mercado, características de imóveis e precificação. Essa abordagem colaborativa garante mais assertividade na avaliação de preços, aumentando as chances de fechar negócios com agilidade e transparência.

Escolha parceiros confiáveis

Contar com uma imobiliária de alta exposição, como a Porto, é um diferencial. “Na Porto, oferecemos suporte completo aos nossos clientes, desde a avaliação do imóvel até a finalização do contrato, otimizando cada etapa do processo”, destaca André.

Facilite as visitas

Flexibilidade e disponibilidade para agendamento de visitas aumentam as chances de fechamento. A experiência do inquilino ao conhecer o imóvel pode ser o fator decisivo para o negócio.

Com uma abordagem que alia tecnologia e proximidade com o cliente, a Porto Imóveis se posiciona como parceira ideal



André Bortolussi, sócio-proprietário da Porto Imóveis.

para quem deseja alugar com rapidez e segurança.

“Nosso compromisso vai além da locação; queremos oferecer tranquilidade, agilidade e os melhores resultados para os nossos clientes. Um imóvel alugado com rapidez e de forma bem estruturada é um investimento bem-sucedido para todas as partes”, conclui André.

VENDAS - LOCAÇÃO - LANÇAMENTOS

CRECI 34.825-J

PORTO
GESTÃO DE IMÓVEIS

(19) 3052.9595

www.portogi.com.br





ZYONE
FOR ALL

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

NOVIDADE NA LINHA

Árabê



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

www.zyone.com.br



Dedini recebe prêmio Chico Mendes

O Prêmio é um reconhecimento às boas práticas em ESG (Meio Ambiente, Social e Governança Corporativa em português)

A Dedini S/A Indústrias de Base recebeu, no Círculo Militar, em São Paulo, o Prêmio Socioambiental Chico Mendes 2024, em reconhecimento às suas boas práticas em ESG (Meio Ambiente, Social e Governança Corporativa em português), que avalia a consciência coletiva de uma empresa em relação aos fatores sociais, ambientais e de governança. Na mesma noite, foi feita homenagem póstuma ao fundador da empresa, Mario Dedini, com a entrega da medalha Chico Mendes, pela sua contribuição com o desenvolvimento de Piracicaba e região, tanto social, como industrial, como da indústria brasileira.

Igor Alessandro Serra, coordenador de Meio Ambiente da Dedini, representou a empresa na premiação, acompanhado de Lucineia Vitti Prata, do mesmo departamento. Ele disse que o Prêmio Chico Mendes leva em conta indicadores de gestão social, gestão socioambiental e de governança corporativa,

medindo as práticas positivas e voluntárias da empresa, que vão ao encontro destes princípios.

A avaliação deste conceito se dá através da coleta de dados em torno de métricas específicas. O objetivo da certificação é promover a melhoria de serviços, levando a conscientização para o mercado consumidor. A certificação também busca adequar a gestão da companhia à excelência ambiental, visando a promoção e melhoria de seus produtos e processos. Este ano, todos os indicadores revelaram evolução em relação à avaliação do ano passado, o que motivou a premiação.

“O prêmio, e a consequente renovação do Selo Verde, mostram que estamos no caminho certo e nos incentivam a buscar a excelência em produtos e processos, com responsabilidade ambiental, atuando diretamente para proporcionar uma melhoria na qualidade de vida e bem-estar das futuras gerações”, destaca Igor Serra.

O Instituto Chico Mendes é uma Organização Não Governamental, de referência internacional, que desenvolve programas, ações e projetos em diversos países, buscando a conservação dos recursos naturais.

Homenagem ao fundador

Grande empresário, um dos mais notáveis artífices da industrialização piracicabana no século 20, visionário, missionário, capitão de indústria.

Os adjetivos com os quais era homenageado revelam um pouco do que Mario Dedini significou para Piracicaba e para a indústria de bens de capital. Um modelo de empresário e cidadão que continua a inspirar as novas gerações.

A homenagem póstuma do Instituto Chico Mendes ao fundador da Dedini ressalta exatamente o seu legado no desenvolvimento industrial e econômico de Piracicaba mas, especialmente, sua colaboração para a indústria nacional como um todo.

Foto: Vitor Calderan



Prêmio Chico Mendes 2024

A promotional banner for Rizzo Frios. The background is a collage of fresh fruits like grapes, strawberries, and mangoes. In the center, the text 'RIZZO FRIOS SUPER OFERTAS' is written in large, bold, white and red letters. On either side, there are images of product packages. The left package is 'RIZZO FRIOS Camarão Recheado Com Catupiry 380 gramas Comida de Buteco Apenas R\$ 37,00'. The right package is 'RIZZO FRIOS Bolinho de Salmão 430 gramas Comida de Buteco Apenas R\$ 29,90'.

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

A promotional banner for Rizzo Frios. The background is a collage of fresh fruits like grapes, strawberries, and mangoes. In the center, there is an image of a cheese wheel with the text 'Queijo figueira da Marca Atalaia R\$ 156,00 o kg'. On either side, there are images of product packages. The left package is 'RIZZO FRIOS Bolinho de Costela com Gorgonzola 450 gramas Comida de Buteco Apenas R\$ 29,90'. The right package is 'RIZZO FRIOS Bolinho de Gorgonzola 430 gramas Comida de Buteco Apenas R\$ 29,90'.

Cenário de Emoções: Parque da Ressurreição Recebe Filmagem do Longa 'Caminhos de Esperança'

Kamila Vallis

O Cemitério Parque da Ressurreição, localizado em Piracicaba, é muito mais do que um espaço de despedidas. Reconhecido por sua infraestrutura acolhedora e bem planejada, o local tem sido referência no cuidado com famílias em momentos de luto, oferecendo um ambiente de paz e serenidade. Com uma gestão humanizada, o cemitério busca proporcionar um suporte completo, sempre priorizando o respeito e a dignidade.

Recentemente, o cemitério foi selecionado para a gravação de cenas do longa-metragem "Caminhos de Esperança", da produtora Manhattan Films. A trama, que aborda os desafios enfrentados por uma família após o desaparecimento de um ente querido com autismo, reforça valores como superação, fé e resiliência. A escolha do Parque da Ressurreição como cenário trouxe uma nova perspectiva ao espaço, mostrando como ele também pode ser um local de expressão artística e cultural.

A equipe de produção, composta por cerca de 30 pessoas, incluindo atores renomados como Angela Sirino, Pérola Faria e Mario Bregieira, realizou as filmagens com grande cuidado e respeito pelo ambiente. Essa parceria destaca o cemitério não apenas como um espaço dedicado à memória e ao luto, mas também como parte ativa da comunidade, acolhendo iniciativas que promovem reflexão e arte.

Além de servir como cenário para o cinema nacional, o Parque da Ressurreição mantém uma estrutura que alia tradição e modernidade. Oferecendo serviços como sepultamentos, jazigos perpétuos e atendimento personalizado, o local busca atender às necessidades das famílias de maneira ágil e respeitosa. Com horário de atendimento de segunda a sexta, das 7h30 às 16h, e plantões nos finais de semana para sepultamentos e emergências, o cemitério se compromete a estar sempre disponível para as famílias.

A parceria com a Manhattan Films reforça a relevância do Cemitério Parque da Ressurreição, tanto para a ci-



Fotos: Divulgação

A equipe de produção, composta por cerca de 30 pessoas, realizou as filmagens com grande cuidado e respeito pelo ambiente.

dade quanto para além dela, como um espaço que vai além de sua função tradicional. Seja no cuidado com as famílias, seja como cenário para histórias de superação, o cemitério continua a desempenhar um papel fundamental, unindo memória, história e cultura.

Parque da Ressurreição – Cuidado e Memória em Cada Detalhe

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

↳ Contato: (19) 3426-2342.



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



Desenho Industrial: registro impede que o design de um produto seja copiado

Em alguns negócios, tão importante quanto a marca ou a tecnologia é o design (forma ornamental) que o produto apresenta, pois ele é essencial para evitar a cópia. Entenda!

Foto: Banco de Imagens

Você já parou para pensar que o design de um produto faz toda a diferença no momento da compra? Durante a escolha de uma cadeira para a sala de jantar, por exemplo, você vai escolher o modelo que mais combina com a mesa e com todo o ambiente, que seja moderna ou rústica. Nos automóveis, optamos pela tecnologia e beleza, enfim, são vários os detalhes que influenciam na escolha. Além de todas essas particularidades, o design de um produto está aliado a uma marca, a qual o diferencia das demais no mercado.

Pois então, o desenho industrial é o design de um produto. E obviamente que um design inovador e elegante é um elemento muito relevante de atração de clientes, afinal de contas, quando o produto tem características visuais originais e inovadoras, ele passa a ocupar um lugar especial na memória das pessoas, ganhando, assim, um valor inestimável na disputa mercadológica. É por isso que é fundamental proteger o desenho industrial para ter os direitos garantidos e impedir que ele seja copiado por terceiros.

E não é só no segmento moveleiro e automotivo que a proteção do desenho industrial dos produtos é importante. Podemos observar a singularidade do design em sapatos, brinquedos, joias, motos, computadores, celulares, entre outros. Continue acompanhando o texto para entender o assunto com profundidade! Vamos lá?

O que é desenho industrial?

De acordo com o artigo 95 da Lei 9279/96, o desenho industrial é definido como “a forma plástica ornamental de um objeto, ou o conjunto ornamental de linhas e cores, que possa ser aplicado a um produto, proporcionando resultado visual novo e original na sua configuração externa e que possa servir de tipo de fabricação industrial”.

Em alguns negócios, tão importante quanto a marca ou a tecnologia é o design (forma ornamental) que o produto apresenta, pois ele é essencial para evitar a cópia.

O registro de desenho industrial abrange desde instrumentos médicos e técnicos até joias, relógios e demais produtos de luxo. Além de produtos domésticos, estruturas arquitetônicas, estampas têxteis, equipamentos esportivos. E, claro, os desenhos industriais também são encontrados na criação de recipientes, embalagens e na apresentação dos produtos.

O desenho industrial garante legalmente a proteção contra



Em alguns negócios, tão importante quanto a marca ou a tecnologia é o design (forma ornamental) que o produto apresenta

cópia?

Sim, o desenho industrial garante a proteção contra a cópia. De acordo com a lei, violar registro de desenho industrial é um crime, portanto, é possível adotar medidas tanto no âmbito cível quanto no criminal. Lembrando que o registro pode ser solicitado ao INPI (Instituto Nacional de Propriedade Industrial), desde que atenda aos requisitos:

De originalidade

O desenho industrial só é considerado original quando ele tem uma apresentação nova que se diferencie dos demais objetos pré-existent.

Da novidade

Esse é um requisito atendido somente quando o objeto não está acessível ao público antes do seu depósito. A lei aqui no Brasil exige novidade absoluta, portanto, é necessário que o objeto seja novidade aqui no país e também no exterior.

De unidade

O pedido deve se referir a somente um objeto. São permitidas até 20 variações configurativas, porém, elas têm que manter a mesma característica distintiva principal, e obviamente que sejam destinadas ao mesmo propósito.

De utilização ou aplicação industrial

O objeto reivindicado tem que poder ser reproduzido industrialmente, ou seja, ele deve ser reproduzível em escala, de tal modo que todos os exemplares saiam iguais entre si.

Por que registrar o desenho industrial?

Registrar o desenho industrial é

imprescindível para garantir a proteção da propriedade intelectual, uma vez que é a única maneira de assegurar que terceiros não produzam, importem, usem ou coloquem à venda a sua criação.

Quando você não registra o seu desenho industrial, você não tem os seus direitos assegurados, permitindo que qualquer pessoa possa usá-lo e até registrá-lo em seu lugar. Além disso, é importante ressaltar dois pontos:

- A proteção vai garantir ao titular a retribuição do seu investimento na invenção do novo produto;
- A proteção vai incentivar a diversificação de produtos cada vez mais atraentes esteticamente.

Quais são os principais exemplos de desenho industrial?

Separamos alguns exemplos de desenho industrial para apresentar a você e evidenciar as vantagens de garantir o registro! Confira a seguir!

Primeiro exemplo:

Até a década de 80, uma conhecida empresa de pilhas, era detentora de marca praticamente de apenas um produto — as famosas pilhas alcalinas. Porém, em 1981, a empresa contratou a consultoria de desenhistas, pois tinha a finalidade de produzir uma lanterna de bolso. Então, ela foi lançada um ano depois, em 1982.

Após 2 anos, em 1984, o desenho dessa lanterna acabou conquistando o prêmio do Instituto dos Desenhos do Reino Unido. Desde então, a marca tem criado variantes do produto com desenhos distintos para os diferentes mercados existentes. Vale destacar que as caracte-

terísticas funcionais inovadoras da lanterna de bolso têm proteção por patentes. Já o desenho recebeu proteção como tal nos países onde a mencionada empresa comercializava todos os seus produtos.

Segundo exemplo:

Uma empresa francesa, pensando no conforto e no bem-estar dos bebês na hora do banho, desenhou e produziu uma rede especial para os bebês para ser usada no banheiro.

Então, visando garantir a proteção do seu novo produto inovador, em março de 2000, fez o depósito de um pedido internacional de registro do desenho industrial. Assim que o registro foi finalizado, a empresa pôde comercializar o seu produto em mais de 10 países e em 3 continentes.

Terceiro exemplo:

Rod Kinsman desenhou um sistema de assentos públicos Trax com o objetivo de satisfazer as exigências feitas pelos Caminhos de Ferro Britânicos, que queriam comprar assentos públicos que garantissem conforto, resistência, pouca e fácil manutenção e que fossem atraentes.

Desde então, esse produto passou a ter um enorme sucesso, sobretudo graças ao seu prático desenho. Esses assentos já foram instalados em mais de 60 aeroportos no mundo. O desenho tem proteção como desenho industrial e tem o registro nos Estados Unidos, Alemanha, Japão, Austrália, Itália, Benelux e no Reino Unido.

Qual é o tempo de duração e qual é o prazo?

O registro de desenho industrial

tem validade de 10 anos, e pode ser renovado por 3 períodos de 5 anos cada, logo, é possível ter a exclusividade do produto criado durante 25 anos.

A rapidez é o grande atrativo desse registro, pois o processo demora aproximadamente 1 ano, isso porque não existe análise do mérito do desenho. Então o que é feito? Uma análise cautelosa do preenchimento dos requisitos que a lei exige. Caso tudo esteja certo, o INPI vai conceder o registro e expedir o certificado.

Vale ressaltar que, caso você queira proteger seu desenho industrial por meio de um sistema de registro, é fundamental manter o desenho em caráter totalmente confidencial. Isso é necessário, pois, para receber proteção, o desenho tem que ser “novo”, como evidenciamos anteriormente.

Se você tiver que apresentar seu desenho à outras pessoas, o mais indicado é incluir cláusulas de confidencialidade em um contrato escrito, determinando com clareza que o desenho é confidencial.

Por fim, é importante ter em mente que, como acontece no pedido de registro de marca, o processo de desenho industrial também pode sofrer exigências e contestações de terceiros. Neste caso, é importante contar com a assessoria de uma empresa especializada em Propriedade Intelectual para que todas as questões de respostas e prazos sejam cumpridas de acordo com as determinações do INPI.

Caterpillar convida os operadores mais qualificados do mundo para construir seus legados por meio do terceiro Desafio Mundial de Operadores

Operadores de equipamentos pesados de mais de 40 países competem para reivindicar o título mundial no maior desafio até o momento

“Este desafio ajuda a mostrar e celebrar as habilidades excepcionais dos homens e mulheres especialistas nesta importante profissão, à medida que eles constroem seus legados de serem os melhores operadores do mundo”



Desafio Mundial de Operadores - Carregadeira

A Caterpillar Inc. (NYSE: CAT) lançou o terceiro Global Operator Challenge (Desafio Mundial de Operadores), convidando milhares de operadores de máquinas em todo o mundo para testar sua agilidade, resiliência e versatilidade em uma ampla gama de equipamentos e tecnologias de construção.

“Por quase 100 anos, nossos clientes têm desafiado os limites com nossas máquinas”, disse o presidente do grupo Construction Industries da Caterpillar, Tony Fassino. “Este desafio ajuda a mostrar e celebrar as habilidades excepcionais dos homens e mulheres especialistas nesta importante profissão, à medida que eles constroem seus legados de serem os melhores operadores do mundo.”

Mais de 140 competições de revendedores Cat® foram realizadas durante o desafio 2022-2023, que atraiu mais de 10.000

operadores de 32 países. O Desafio 2025-2026 visa incluir mais eventos, países e operadores que os programas anteriores.

Convite para Operadores

Os operadores serão convidados para competir em desafios locais facilitados pelos revendedores Cat® ao redor do mundo durante a primeira etapa, que será realizada de janeiro a setembro de 2025.

As competições apresentarão pelo menos três desafios diferentes em pelo menos três equipamentos diferentes. A pontuação é baseada nas habilidades, segurança, eficiência e competência do operador no uso de tecnologias integradas, como balança, grade e outros recursos de auxílio ao operador para aprimorar o desempenho da máquina. A etapa no Brasil será realizada em outubro de 2025, em Piracicaba (SP).

Os vencedores dos eventos lo-



Desafio Mundial de Operadores - Carregadeira

cais dos revendedores avançarão para as competições semifinais regionais. Nove finalistas sairão destas etapas e participarão da competição final em março de 2026 na exposição ao ar livre do Caterpillar Festival Grounds durante a CONEXPO-CON/AGG em Las Vegas. O vencedor ganhará uma viagem com acompanhante, podendo escolher qualquer um dos lo-

cais em que a Caterpillar conta com uma filial no mundo.

Para mais informações e regras oficiais sobre o Global Operator Challenge, incluindo como participar, visite: [Global Operator Challenge | Cat | Caterpillar](https://www.globaloperatorchallenge.com)

Concurso sujeito à aprovação junto à SPA/MF - Protocolo n. 2024/09164



Desafio Mundial de Operadores - Retroescavadeira

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

LIVE
SEGUNDAS-FEIRAS AS 19H

@PODXVPIRA

APRESENTADORES: @armandinho, thomazcillo, @mariohenrico, @fancovv, @pulzar e produção: @paulocubi

Em PIRACICABA
Sintonize
99,5 Mhz

OUÇA A MELHOR
PROGRAMAÇÃO de
NOTÍCIAS NO SEU
CELULAR

Baixe agora mesmo o APP da
JOVEM PAN NEWS PIRACICABA

DISPONÍVEL NO
Google Play

Disponível na
App Store

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).



R\$ 54,5 milhões propostos pela deputada Bebel para obras e melhorias em Piracicaba irão à votação

Emendas apresentadas pela deputada Bebel precisam ser acatadas pelo relator do projeto do orçamento, o deputado piracicabano Alex Madureira (PL)

Fotos: Divulgação



Bebel propôs R\$ 5 milhões para melhorar trecho de acesso à "Ponte do Cachão", que precisa ser totalmente duplicado para dar vazão ao tráfego de veículos



A deputada estadual Professora Bebel que apresentou 13 emendas para garantir recursos para Piracicaba

“O recurso que propus é para serem investidos em projetos e programas de infraestrutura para a construção de estabelecimento veterinário para atendimento de cães e gatos no município de Piracicaba”

Vanderlei Zampaulo

A Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo vota na próxima terça-feira, 17 de dezembro, o Projeto do Orçamento do Estado de São Paulo 712/2024 que recebeu 13 emendas da deputada estadual piracicabana Professora Bebel (PT), num total de R\$ 54,5 milhões destinados para obras e melhorias em Piracicaba, como a construção de mais leitos no Hospital Regional, construção de um novo prédio para abrigar o Centro de Especialistas, assim como a construção de uma Delegacia da Mulher, um Hospital Veterinário, a colocação do Hospital Ilumina em pleno funcionamento, além de obras de mobilidade urbana, reformas no prédio do Centro Comunitário do Piracicamirim e no complexo aquático do Ginásio Waldemar Bratkauskas, além de recuperação dos micros afluentes nas nascentes e ribeirões no município. Para que sejam colocadas em votação precisam ser acatadas pelo relator do projeto do orçamento estadual, no caso o também deputado piracicabano Alex Madureira (PL). “Espero que estas emendas sejam acatadas, até porque são essenciais para Piracicaba e o deputado Alex Madureira tem consciência disso”, diz Bebel.

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

Para o pleno funcionamento do Hospital Ilumina, especialista no diagnóstico de doenças, Bebel propôs emenda no valor de R\$ 10 milhões. “Esse montante visa garantir dotação orçamentária

para a reabertura por completa do Hospital Ilumina em Piracicaba, para que possa atender toda demanda e cumpra o seu papel de fazer o diagnóstico precoce de doenças, como o câncer”, explica.

Com a finalidade de garantir recursos para a construção de um hospital veterinário, a Professora Bebel apresentou emenda ao orçamento estadual propondo a destinação de R\$ 1,5 milhões. “O recurso que propus é para serem investidos em projetos e programas de infraestrutura para a construção de estabelecimento veterinário para atendimento de cães e gatos no município de Piracicaba”, justificou.

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

Para abrigar o Centro de Especialidades em Piracicaba, que funciona em antigo prédio, ainda da década de 60, localizado atrás do Mercado Municipal, Bebel apresentou emenda de R\$ 10 milhões. “O prédio que é da década de 1960 está ultrapassado e não comporta mais a demanda, uma vez que todo atendimento especializado no município é realizado neste Centro de Especialidades”, explica.

Já para a área de mobilidade urbana, Bebel apresentou emenda no valor de R\$ 5 milhões para obras voltadas à duplicação da

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

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

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

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

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

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



Deputada Professora Bebel quer garantir recursos no orçamento estadual para ampliação do Hospital Regional de Piracicaba

Da sala de costura, o voluntariado acontece há 44 anos

Grupo Vicentinas recebe tradicional homenagem pelos 44 anos de dedicação à Santa Casa de Piracicaba

Foto: Divulgação



Vicentinas

“Nosso grupo atua com amor. Esses enxovais e também as cestas de higiene que montamos representam esperança para essas famílias. Essas peças são um toque de carinho em um momento tão especial”

Na Santa Casa de Piracicaba, um grupo dedicado atua de forma voluntária, silenciosamente, criando um impacto significativo na vida de muitas famílias. As Vicentinas têm se empenhado, ao longo de 44 anos, na confecção de enxovais para recém-nascidos, fornecendo um apoio que vai além do material. Na última quarta-feira, (11), a mesa Diretora e Administrativa da instituição prestou homenagem a este, que é o grupo voluntário mais antigo em atuação ininterrupta no Hospital.

Durante o evento, a presidente do grupo, Maria Lucia Rossi Borges, enfatizou a importância desse trabalho contínuo, que a cada ano se renova e que vai além das peças confeccionadas e doadas às famílias em situação de vulnerabilidade social. “Nosso grupo atua com amor. Esses enxovais e também as cestas de higiene que montamos representam esperança para essas famílias. Essas peças são um toque de carinho em um momento tão especial”, declarou ao enfatizar que tudo

isso é possível, graças ao apoio que o grupo sempre recebeu da Santa Casa. “Nós só temos a agradecer a direção deste hospital maravilhoso, que sempre nos acolheu e que nos oferece toda estrutura para que possamos trabalhar”.

Além das peças de enxoval e dos itens de higiene que confeccionam, montam e entregam, a equipe das Vicentinas recentemente começou a costurar almofadas em formato de estrelas — uma ideia da equipe de enfermagem para acolher mães que enfrentam a perda de natimortos. Elas também incluíram a produção de bolsas para drenos a pacientes ostomizados.

Vanda Petean, administradora da Santa Casa, expressou profunda gratidão, destacando o papel essencial das Vicentinas. “É uma alegria imensa prestar esta homenagem em mais um ano dessa importante parceria que começou há 44 anos, com a implantação do então provedor o comendador Antônio Romano, e que se mantém firme. O que vocês fazem para as mães que têm seus bebês na Santa Casa, sendo que muitas delas não têm uma peça de roupa para vestir no filho, é de um valor inestimável”, disse ela, ressaltando a importância desse grupo e desse gesto altruísta.

“Esse grupo é o reflexo do amor, generosidade, desprendimento e da empatia, que se traduzem em ações que aquecem corações e transformam vidas. A vocês nossa eterna gratidão”, finaliza a administradora do hospital.

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 jogue este folheto em vias públicas

Balança Comercial Jan/Novembro 2024 Diretoria Regional do Ciesp Piracicaba



Homero Scarso
Gerente Regional -
CIESP Piracicaba

Ao analisarmos o resultado das exportações de janeiro a novembro de 2024, comparado ao mesmo período de 2023, a regional do CIESP Piracicaba (composta por 08 cidades: Piracicaba, Aguas de S. Pedro, São Pedro, Santa Maria da Serra, Charqueada, Laranjal Paulista, Rio das Pedras e Saltinho), teve um recuo de -11,4% dos US\$3.427,5 (bilhões de dólares) do ano passado para os atuais US\$3.037,7 (bilhões de dólares).

Os principais produtos exportados foram máquinas, aparelhos e instrumentos mecânicos (56,9%), açúcares e produtos de confeitaria (12,4%) e produtos químicos orgânicos (7,3%). No período analisado, os principais destinos das exportações de Piracicaba foram Estados Unidos (40,4%), Emirados Árabes Unidos (6,3%) e México (5,7%).

Já as importações somaram US\$ 2.985,5 bilhões, o que significa crescimento de +6,6% frente ao mesmo período do ano passado, que foi de US\$2.799,5, (bilhões de dólares). Por outro lado, as importações da regional se concentraram em máquinas, aparelhos e instrumentos mecânicos (50,6%), máquinas, aparelhos e materiais elétricos (14,1%) e veículos automóveis, tratores (13%).

Por sua vez, as compras da regional tiveram como principais origens Estados Unidos (26,9%), Coreia do Sul (22,3%) e China (14,4%).

Comentários

Com o recuo de -11,4% nas exportações, novamente em novembro, frente ao mesmo período do ano passado, confirmamos essa tendência de queda, e fecharemos 2024, com valores inferiores a 2023. Já que esse recuo, também aconteceu com outras 19 (dezenove) das 39 diretorias participantes.

No que se refere as importações, agora em novembro, o aumento de +6,6%, também comparado ao mesmo período do ano passado, continua refletindo uma tendência de alta, pois isso também aconteceu em outras 25 (vinte e cinco) diretorias.

Outro ponto observado, é a diferença entre exportações de US\$3.037,7 (bilhões de dólares), menos importações de US\$2.985,5 (bilhões de dólares), ainda permanecemos com resultando de saldo positivo de US\$52,2 milhões nos 11 meses.

Do resultado apresentado das 39 diretorias do CIESP no estado, Piracicaba manteve-se na 7ª posição de valores US\$ em exportações ref. ao período de 11 meses em 2024.

O PRESENTE QUE CONECTA Acipi promove Natal Mágico e Paradas Natalinas com atrações inéditas em Piracicaba



Fotos: Divulgação

Piracicaba recebe pela primeira vez, com exclusividade, atrações natalinas que prometem encantar famílias e movimentar a cidade. Dentro da campanha de fim de ano O presente que conecta está perto de você, a Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) apresenta o Natal Mágico Acipi e as Paradas Natalinas Acipi, duas iniciativas inéditas no município, realizadas em parceria com a empresa Kidi+, conhecida pela organização do já tradicional Natal de Águas de São Pedro.

O Natal Mágico Acipi, instalado nas dependências da entidade, é um espaço cuidadosamente decorado e pensado para oferecer uma experiência inesquecível aos visitantes. A entrada é gratuita, e o público poderá visitar o local entre os dias 16 e 20 de dezembro, das 8h às 21h, sendo que nesses dias, entre as 17h e 21h, haverá atrações especiais como o Papai Noel e seus ajudantes, espaço para as crianças escreverem suas cartinhas, além de diversos outros personagens natalinos que receberão as famílias para muitas fotos. O espaço é instagramável, proporcionando momentos únicos e inesquecíveis para os visitantes.

“É uma opção diferenciada para as famílias aproveitarem essa época mágica do ano sem sair da cidade. Estamos trazendo o mesmo padrão de qualidade e encantamento pelo qual o Natal de Águas de São Pedro é conhecido, agora mais acessível para todos os piracicabanos”, destacou Rodrigo Santos, vice-presidente da Acipi.

Outra grande atração da programação são as Paradas Natalinas Acipi, desfiles musicais que acontecerão nos principais corredores co-



A Acipi contará com uma espaço natalino exclusivo, a cargo da mesma empresa que realiza o Natal de Águas de São Pedro

merciais da cidade. Acompanhadas de personagens temáticos, do trenó do Papai Noel e da Acipi Móvel, as paradas levarão música ao vivo com repertório natalino, interação e alegria ao público. Os desfiles ocorrerão das 19h às 20h nos seguintes locais: 16/12 em Santa Teresinha, ao lado do Terminal Vila Sônia; 17/12 - Vila Rezende, na avenida Rui Barbosa; 18/12 - Paulista, no bolsão de estacionamento da Estação da Paulista e 20/12 - Centro, na Praça José Bonifácio.

Rodrigo Santos reforçou a importância dessa novidade para o município e o comércio local. “As paradas foram idealizadas para resgatar a magia do Natal e levar essa energia contagiante aos bairros da cidade. Além disso, é uma maneira de valorizar os corredores comerciais e fomentar o comércio, tão essencial nesta época do ano”, finaliza o vice-presidente.

SERVIÇO:

Atração: Natal Mágico Acipi

Data: De 16 a 20 de dezembro

Horário: Das 8h às 21h (com atra-

ções especiais das 17h às 21h)

Local: Acipi - Rua Prudente de Moraes, 463, Centro

Entrada: Gratuita

Atração: Paradas Natalinas Acipi

16/12: Santa Teresinha - Próximo ao Terminal Vila Sônia

17/12: Vila Rezende - Avenida Rui Barbosa

18/12: Paulista - Bolsão de estacionamento da Estação da Paulista

20/12: Centro - Praça José Bonifácio

Horário: Das 19h às 20h

Entrada: Gratuita



A programação de Natal da Acipi será totalmente gratuita e aberta à comunidade



As Paradas Natalinas ocorrerão em vários pontos da cidade



Papai Noel estará no Natal Mágico e nas Paradas Natalinas da Acipi

Pastelaria ABE

CARDÁPIO

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

PASTÉIS ESPECIAIS	P	M	G
2 Sabores	24,50	30,50	42,50
3 Sabores	27,50	35,50	46,50

PASTÉIS DOÇES	Preço
Banana	15,00
Beijinho	15,00
Chocolate	15,00
Doce de Leite	15,00
Romeu e Julieta	15,00

PORÇÃO DE PASTÉIS (112 unidades)	Preço
Pastéis Simples	39
Pastéis Especiais	45
Pastéis Doce	39
Méia (115 unidades)	49
(carne/queijo/palmito)	

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

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

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

19 98223.8812

Presidente do SindBan participa de encontro de encerramento da FEEB em São Paulo

Entre os itens de pauta, diretoria discutiu, redução da jornada sem perda salarial

Na última terça-feira (10), a diretoria da Federação dos Bancários dos Estados de São Paulo e Mato Grosso do Sul (Feeb SP/MS), para o último encontro de 2024, sob a coordenação do presidente David Zaia, do secretário-geral Reginaldo Breda e do diretor financeiro Antônio Paiva, que focaram na defesa dos direitos fundamentais dos trabalhadores.

Paiva, que é diretor financeiro da FEEB SP/MS, esteve em São Paulo com parte da equipe do SindBan, Angela Savian, vice-presidente, João Possebon Neto, diretor financeiro e Gabrieli Menegati Vidal, assistente administrativa.

O encontro reuniu dirigentes sindicais de 22 entidades de SP e MS. Durante o evento, os diretores reafirmaram o compromisso com a luta pela democracia e a organização dos trabalhadores.

Durante a reunião, a diretoria reiterou o compromisso com a democracia, a redução da jornada de trabalho sem perda salarial e se posicionou de forma contrária à anistia aos golpistas. Os dirigentes também destacaram a necessidade de um sindicalismo forte e unitário, essencial na luta pelos direitos da categoria.

Para o diretor financeiro da Feeb SP/MS e presidente do SindBan, José Antonio Fernandes Paiva, "vivemos tempos de realidade virtual, Inteligência Artificial, trabalhos remotos, mas é fundamental preservar o diálogo e estreitar as relações dos sindicatos com os bancários e entre os sindicatos, federações e outras instâncias, somente assim estaremos conectados ao que acontece na prática e poderemos juntos lutar pelos direitos dos trabalhadores", comentou Paiva.

A diretoria também reforçou a defesa pela redução das taxas de juros, criticou a pejetização dos bancários e destacou a importância da unificação dos trabalhadores e trabalhadoras do ramo financeiro como instrumento de fortalecimento na busca por melhores condições de trabalho.



Angela Savian e João Possebon Neto, também integram a diretoria da FEEB



Diretores da FEEB durante a última reunião de 2024 em São Paulo



José Antonio Fernandes Paiva é presidente do SindBan e diretor financeiro da FEEB



Paiva ao lado de Davi Zaia durante reunião na FEEB



Diretora do Sindban participa do Encontro de Redes em São José do Rio Preto

Especialistas ministraram palestras sobre como atender os PCDs em situação de violência



Letícia Françaço fez parte da mesa que apresentou soluções para os PCDs vítimas de violência

A diretora do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região, Letícia Françaço, participou na última terça-feira (10) do Encontro de Redes, em São José do Rio Preto. Entre os participantes, técnicos de segurança, educação e assistência social, o objetivo do encontro foi discutir estratégias para prevenir, combater e prestar atendimento em casos de violência e a violação de direitos, dentro do Programa Estadual de Prevenção e Combate à Violência contra Pessoas com Deficiência.

No encontro, realizado em parceria com o Instituto Jô Clemente e a Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência, os técnicos falaram sobre as especificidades das deficiências e as variações de violências sofridas e divulgaram o Programa Estadual de Prevenção e Combate à Violência contra Pessoas com Deficiência e o trabalho dos Centros de Apoio Técnico em unidades policiais.

Já o SP São Libras oferece atendimento em Libras em órgãos públicos estaduais, como delegacias de polícia, Postos de Atendimento ao Trabalhador, Postos de Emprego Inclusivo, Centros de Integração e Cidadania e Postos do Poupatempo. O serviço é gratuito e funciona 24 horas por dia, sete dias por semana.

Para a presidente do Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa com Deficiência, Letícia Françaço, é vital que profissionais da educação e da assistência social, além dos servidores da segurança pública, participem desse tipo de capacitação, "muitas vezes, a violência acontece em casa e são subnotificadas, os professores são os primeiros a detectarem a situação, há um despreparo para atender a todas as necessidades, mas com empatia e ação, podemos transformar o mundo. É para multiplicar e para cada profissional entender seu papel dentro da política pública", conclui Françaço.

Nó último dia 10 Angela Savian apagou as velinhas!

Angela Savian, vice-presidente do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e região, apagou as velinhas.

A primavera foi comemorada trabalhando e ao lado dos amigos e familiares. A mulher, mãe, avó, amiga e companheira de trabalho exemplar sabe ser doce e firme na medida certa, quando necessário. Sempre cercada de amigos e, na foto, cercada de parte dos familiares - agradeceu aos queridos e queridas que se lembraram dela e está feliz com o novo ciclo. Sempre forte, resiliente e preocupada em estar sempre bem, ela está pronta para mais um ano de celebrações! Felicidades, Angela.



Frias Neto celebra ano de recordes em confraternização

Imobiliária comemorou resultados do ano com muitas atrações e alegria

2024 se consagrou os 35 anos da Frias Neto Consultoria de Imóveis como um marco de muito sucesso na trajetória da imobiliária mais lembrada pelos piracicabanos por 12 anos consecutivos segundo o Top Of Mind.

A empresa ultrapassou seus recordes anteriores, somando agora R\$6 bilhões em ativos imobiliários sob gestão, além de 1.3 imóveis comercializados a cada hora trabalhada. Se comparado do mesmo período, de janeiro a novembro, do último ano, a Frias Neto apresentou um crescimento de 23% em vendas de imóveis prontos e 8% em Lançamentos, alcançando também a marca de meio milhão de reais em contratos locatícios em

apenas um mês.

A festa aconteceu na última sexta-feira, (6/12), no Terraço Vianna e trouxe como atrações Geninho Morato e banda, e o Grupo Bagaço da Laranja que animou o ambiente trazendo um evento diferente, em homenagem aos recordes alcançados.

O Buffet Grill Eventos adicionou muito sabor e o brinde ficou por conta da Cerveja Cevada Pura. O evento ainda contou com espaço Sami Make Up com maquiagens para alegrar as moçoilas, além disso, a Leve Me cedeu uma tenda com momentos de descanso e espaço para carregar os celulares.

Para finalizar a noite, um discurso emocionado do diretor presidente Angelo Frias Neto agradeceu aos colaboradores

e corretores associados, que o presentearam com um coro de feliz aniversário. Contando com diversos apoios, foram sorteados inúmeros brindes cedidos pela Embraplan, Grupo FRZ, Cemara, W&Med, Semcon, Leve-Me, Cunha Gonçalves, THCM, Claudio Scocil Manutenção Residencial, Leandro Augusto Manutenção Residencial e Bruno e Jair Furlan - 3º Cartório de Notas.

Pensando em trazer um olhar mais sustentável para a comemoração, a Frias Neto disponibilizou para os corretores associados e colaboradores copos retornáveis e reutilizáveis durante o evento, o que evitou uma grande quantidade de lixo causado por copos descartáveis. O mesmo aconteceu com o buffet, que foi servido em pratos reutilizáveis.

Fotos: Divulgação



35 anos da Frias Neto Consultoria de Imóveis



Angelo Frias Neto e Celisa Amaral Frias



Angelo Amaral Frias e Angelo Frias Neto



Angelo Frias Neto e Gustavo Presotto



Veridiana, Jacqueline, Andrea, Tania, Cristiane, Janaína, Jacqueline, Tatiane, Eliana, Helen, Eduarda, Cristiane e Eduarda



Marcelo Oliveira e Marcos Danelon



Camila Gomes



Luciane Fainer



Vitória Silva, Bárbara Cobra, Camila Scudeler, Jacqueline Leite, Michelle Gomes, Greice Ramalho e Haryadne Negreiro



Angelo Frias Neto e Jonathan Goes



Tamara Costa



Marcelo Arietti e Everton Teixeira



Sarah Quintana



Evelyn Godoy, Greice Ramalho, Maísa Dellamutta, Michelle Gomes e Denise



Maria Clara de Oliveira



Gabriely Oliveira, Jessica Mingatti, Joyce Schanolato, Sarah Quintana, Isabela Facco e Laiza Bessa

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 logue este folheto em vias públicas

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

Presidente da Sociedade Brasileira de Numismática visitou Piracicaba

Adolpho Queiroz

O presidente da Sociedade Brasileira de Numismática, Gilberto Fernando Tenor, visitou a última reunião do Clube filatélico de Piracicaba, realizada em novembro no NEA, antigo Mirante. Ele acompanha os movimentos filatélico e numismático de nossa cidade desde os anos de 1990, quando eram notáveis da instituição Lauro Natali, Danilo Sancineti, Nelson Spada e dr. João Caruso. Possui também grande ligação com o a numismática em sua terra natal, Sorocaba.

“Era um tempo importante, vínhamos com vans lotadas para as reuniões aqui em Piracicaba, que é uma das pioneiras na organização de clubes de colecionistas destas áreas”, afirmou Tenor.

“Quando soube da reorganização do clube aqui em Piracicaba, fiquei muito feliz e me comuniquei com o novo presidente, Paulo Araripe, me colocando a disposição para as ações futuras do nosso velho clube”, afirmou.

Embora, como disse, “a filatelia seja a mãe das coleções, só de termos este novo convívio, ajuda muito a divulgar nossa área, promover encontros, trocas de experiências, fomentar o comércio, e difundir a cultura do colecionismo”, disse Tenor.

Ele informou ainda que possui uma coleção muito grande de carimbos comemorativos sobre eventos filatélicos aqui de Piracicaba, e deverá disponibilizá-los para o clube local em breve. “O que eu tiver no meu acervo sobre Piracicaba, enviarei a vocês, porque confio que estará o, a partir de agora, em boas mãos”, confirmou o presidente.

Pessoalmente, possui selos onde coleciona temas brasileiros. E na numismática informa que “gosto muito deste campo, sou um estudioso e pesquisador, além de gostar muito também da história postal do nosso país. Recentemente quando fui a Brasília, consegui uma folha filatélica autografada pelos ex-astro-nauta americano New Armstrong.”

E concluiu informando que

vai ajudar o clube local “a constituir uma nova sede, para que possa abrigar acervos, reuniões e estimular o diálogo com colecionistas da cidade e região”.

Spada

Outra figura histórica do colecionismo local é o comerciante Nelson Spada, que já foi vice presidente, tesoureiro, entre outras funções no Clube Filatélico e numismático de Piracicaba. Além de selos, moedas, coleciona um sem número de itens, que vão de fichas, cartões telefônicos, cupons de pedágios, cassinos até dos Alcoolatras Anônimos, entre outras instituições. Ele começou a participar do Clube em 1967, pois tinha o costume de guardar sempre em seu estabelecimento comercial, os envelopes de cartas que eram recebidas, ainda quando trabalhava na empresa Sobar Reflorestamento em nossa cidade, sob a direção do engenheiro Gui Alberto Retz.

Certa vez, ganhou de um amigo vendedor, um álbum para colecionar selos “e daí em diante, não parei mais, sempre com apoio de amigos e entusiastas da nossa área”

Entende também que no ovo momento vivido pelo clube de Piracicaba, em ase de reorganização “é muito bom, temos que apoiar os novos dirigentes, pois o colecionismo nos leva a uma nova dimensão da nossa própria história, quer seja de Piracicaba, do Brasil ou do mundo, com seus costumes, personalidades, flora, fauna, esportes, figurinhas de times de futebol, entre outros tantos itens que difundem essas culturas particulares.”

E entre as curiosidades que comentou estão a de amigos que “colecionam como embalagens de cigarros, embalagens de pasta de dente, entre outras”.

“De lá, para cá, sempre participei com imensa alegria das atividades e as várias fases vividas pelo nosso clube. Que começou suas atividades na rodoviária Presidente Kennedy, depois mudou-se para uma outra rodoviária que funcionava próxima das atuais instalações na Avenida Vollet Sachs, voltou aqui para o

centro no antigo prédio onde funcionava a Faculdade de Odontologia, na rua D. Pedro e, por fim, nossa última sede tinha sido numa sala da Associação dos Aposentados da Dedini, na Vila Rezende, onde tínhamos mobiliário, acervo de revistas filatélicas, móveis, livros de atas, regimentos que se perderam, infelizmente.” Na época, o clube chegou a ter 180 associados em Piracicaba.

Embora hoje a emissão de selos tenha se restringido muito, pois os Correios utilizam-se de expedições mecânicas, o colecionismo permanece vivo em nossa cidade.

Moedas

Das várias preciosidades expostas na última reunião do clube, estava o “Livro das Moedas do Brasil, 1643 a 2024”, de autoria de Cláudio Patrick Amato e Irlei Soares das Neves, que reúne um pouco da trajetória das moedas no nosso país nos períodos da colônia, reino unido, império e república, já em sua 17ª. edição, que consegui com o amigo Adilson Pereira, um dos entusiastas da numismática em nossa cidade.

Destaco aqui um “recado dos autores, transcrito da página 5 do livro. A saber:

“Muita coisa aconteceu desde junho de 2021, quando lançamos a 16ª. edição deste livro. Foram três anos recheados de fatos e acontecimentos que, de Irei maneira definitiva interferem no colecionismo numismático, principalmente no que diz respeito às moedas de ouro e prata.

Naquele momento estávamos aos poucos nos afastando da pandemia com os preços das moedas em alta, pois havia muito dinheiro no mercado e o confinamento impedia que fossem gastos em outras atividades, além do ao muito tempo disponível para que os colecionadores voltassem a se ocupar de suas coleções. Foi quando explodiram os leilões e sites numismáticos onde moedas eram adquiridas de casa, através de um clique.

Passada a euforia dos momentos de reabertura, outros acontecimentos foram inclu-



Gilberto Tenor, presidente da Sociedade Brasileira de Numismática, Nelson Spada, Robson Peniche, Paulo Araripe e Alessandro Aparício, do clube local.



D. João IV, o introdutor das moedas no Brasil



Capa do “Livro das Moedas do Brasil”

idos na equação dos preços, principalmente as guerras da Rússia x Ucrânia, e Israel x Hamas que fizeram que, depois de um período de relativa estabilidade, os preços dos metais nobres voltassem a subir fortemente.”

A obra destaca ainda que depois do seu descobrimento, o Brasil foi palco de diversas manifestações artísticas, econômicas e técnicas que envolveram a criação, o fabrico e utilização de moeda metálica corrente.

Com a chegada das primeiras missões, supõe-se que a presença de várias moedas de D. Manuel I, o Venturoso, que reinou no período de 1495 a 1521. No reinado de D. João III (1521/1557) a ideia permaneceu, uma vez que a presença das missões não formaliza a circulação oficial de numerário próprio. No período do reinado de D. Sebastião (1557/1578) começa a ser reconhecida a circulação, ainda que informal de moedas de cobre e prata no Brasil daqueles dias.

Com 464 páginas, que apresentam a história das moedas em nosso país, o livro possui centenas de ilustrações de moedas dos vários períodos, e seus custos de comercialização atuais, que certamente, serão atualizados ano a ano, em formato de livros ou nos espaços digitais que existem e são reconhecimentos formalmente pelos colecionistas.

Araripe

Para o atual presidente do Clube Filatélico de Piracicaba, o engenheiro agrônomo Paulo Araripe, “tem sido importantes os nossos encontros mensais no NEA. Recebemos no primeiro 25 visitantes, no segundo 45 e no último, a ser realizado hoje lá no antigo Mirante, das 9hs. ao meio dia, nossa expectativa é também de receber muitos amigos de nossa cidade e da região”.

A se registrar também a exposição realizada pelo clube na Casa do Povoador, sobre selos históricos da cidade de Piracicaba, que recebeu mais de 300 visitantes, de Piracicaba, cidades da região e de outros estados brasileiros, em agosto no ano de 2023, quando houve a rearticulação do clube na cidade.

Não passei, e agora? Dicas para planejar seus estudos em 2025

Paulo Jubilut compartilha estratégias para superar a reprovação e criar uma rotina mais eficiente rumo ao ensino superior.

“A reprovação no vestibular é uma das primeiras grandes tristezas para muitos jovens. O caminho para lidar com essa frustração é aprender com essa experiência e transformá-la em motivação para uma nova tentativa”

É comum sentir-se perdido quando a aprovação tão desejada no vestibular não acontece. Entretanto, é importante lembrar que esse momento pode ser um ponto de partida para um recomeço.

Apesar de todo o esforço ao longo do ano, como a realização de simulados e redações, muitos estudantes enfrentam o impacto de não verem seus nomes na lista de aprovados. Segundo o Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira) na edição do Enem 2024 foram quase 7 mil candidatos eliminados.

“A reprovação no vestibular é uma das primeiras grandes tristezas para muitos jovens. O caminho para lidar com essa frustração é aprender com essa experiência e transformá-la em motivação para uma nova tentativa”, explica o professor Jubilut, biólogo e fundador do Aprova Total, plataforma online que prepara jovens para o ensino superior.

Para lidar com a reprovação, o professor compartilha conselhos valiosos. Confira!

Permita-se ficar triste

Sentir tristeza após uma reprovação é normal. Permitir-se vivenciar esse momento, sem negar os próprios sentimentos, é essencial para a recuperação emocional. Thaís Rosa, estudante de Design na USP, levou dois anos para conquistar sua vaga e destaca a importância desse processo. Segundo ela, entender as próprias emoções e buscar apoio de familiares e profissionais de saúde mental faz toda a diferença. Além disso, é crucial lembrar que uma reprovação não define o valor de ninguém.

Seja gentil com você mesmo

Ser gentil consigo mesmo é uma atitude fundamental. Gustavo Martins, estudante de Medicina na Unesp, passou sete anos se preparando até alcançar sua meta. Ele reforça que comparar-se apenas consigo mesmo é a melhor abordagem, analisando sua evolução pessoal e ajustando o foco. Gustavo também destaca o equilíbrio necessário entre saúde mental, física e estudos para alcançar o sucesso.

Refaça a estratégia, considerando erros e acertos

Após recuperar-se emocionalmente, é hora de analisar o que funcionou e o que precisa ser

ajustado na rotina de estudos. Identificar dificuldades, como matérias desafiadoras ou falta de organização, é o primeiro passo. Jubilut aconselha enfrentar essas limitações de frente, além de reconhecer os próprios pontos fortes para potencializá-los. Considerar fatores limitantes, como saúde mental, também é essencial. Buscar ajuda profissional, manter vínculos sociais e estabelecer uma rotina equilibrada são práticas recomendadas.

Não passei no vestibular x novas rotinas de estudos

Refletir sobre os desafios e conquistas do ciclo anterior é essencial ao planejar uma nova rotina de estudos. Identificar dificuldades como problemas de organização, conteúdos específicos ou métodos de estudo ineficazes permite corrigir falhas e aprimorar o desempenho. Além disso, reconhecer estratégias que funcionaram bem no passado ajuda a consolidar uma base sólida para os novos objetivos.

O equilíbrio entre estudos e cuidados pessoais é crucial para manter o foco e a motivação. Fatores como saúde física e mental não podem ser negligenciados,



Foto: Banco de Imagem

Refletir sobre os desafios e conquistas do ciclo anterior é essencial ao planejar uma nova rotina de estudos

pois influenciam diretamente o rendimento. Incorporar práticas como terapia ou momentos dedicados às relações interpessoais contribui para uma rotina mais equilibrada e produtiva.

Ao integrar autoconhecimento, planejamento estratégico e cui-

dados com o bem-estar, é possível criar um caminho eficiente para enfrentar o próximo ciclo de estudos. Reconhecer conquistas, superar dificuldades e manter a saúde em dia são passos fundamentais para alcançar a aprovação no vestibular.

CASA AVENDA

Sobrado R\$ 490.000

Sua casa de 3 quartos no B. Alto

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

Fale com o proprietário 19 99414-7541

Piracicabana de 15 anos é premiada em concurso internacional

Estudante Juliana Zatarim é a única brasileira entre os vencedores do Concurso de Cartas por Nuestros Bosques y Océanos

Sabrina Franzol

A piracicabana Juliana Zatarim, de 15 anos, é a única brasileira entre os seis premiados no Concurso de Cartas por Nuestros Bosques y Océanos (por Nossas Florestas e Oceanos, em tradução livre), promovido pelo Pulitzer Center, organização de mídia noticiosa sediada em Washington, DC, nos Estados Unidos, com o intuito de instigar jovens a praticar a escrita persuasiva e ação cívica na proteção do planeta. Estudante do Liceu Terras do Engenho, ela concorreu com mais de 700 alunos da América Latina, com idades entre 15 e 24 anos. Na carta, que foi endereçada à Ministra do Meio Ambiente, Marina Silva, ela expressa preocupação com as consequências das mudanças climáticas no mundo, especialmente nos manguezais amazônicos, e propõe soluções para amenizar a situação. O prêmio consiste em 250 USD (dólares americanos, cerca de R\$ 1500) para implementação de ação ambiental na comunidade onde vive. Para participar do concurso era necessário selecionar uma re-

portagem publicada no site do Pulitzer Center nas categorias Florestas, Oceanos e Clima e Trabalho para ser base do assunto da carta, que deveria ter no máximo 500 palavras. A reportagem escolhida por Juliana foi a intitulada "Mais extensos do mundo, mangues amazônicos são ameaçados pelas mudanças climáticas", na categoria Oceanos, publicada em abril deste ano e que trata de um ecossistema rico e biodiverso que se estende por quase 8 mil km na costa norte do Brasil e que está ameaçado pelas alterações nos padrões de temperatura e clima da Terra.

"Tudo está completamente interligado, porque vivemos em um único planeta e dependemos dos recursos naturais para a nossa sobrevivência. O aumento do nível do mar e das temperaturas está a destruir os mangues, afetando o seu papel como habitat dos animais e a sua capacidade de capturar e armazenar dióxido de carbono. É urgente a necessidade de conscientizar a sociedade na prevenção de catástrofes naturais, implementar políticas climá-

ticas para reduzir as emissões de gases de efeito estufa e desenvolver estratégias de adaptação e restauração das florestas. É isso o que proponho na minha carta, no intuito de priorizarmos a proteção ambiental. Estou muito feliz com a premiação e minha intenção é doar o prêmio para um projeto de reflorestamento", explicou.

Juliana escreveu a carta após orientação da professora de língua espanhola Sanda Del Valle, que no primeiro semestre do ano registrou-se no treinamento do concurso. De acordo com a docente, foram selecionados 20 orientadores de toda a América Latina para receberem as instruções do Pulitzer Center. "Fui escolhida entre mais de 200 candidatas e participei dos encontros instrutivos em julho. No mês seguinte, ministrei a oficina para os jovens da escola interessados em participar do concurso. Enviamos o total de 36 cartas. É muito gratificante ver como nossos estudantes se engajaram neste propósito. Acredito que os aprendizados sejam para a vida toda, tornando nossos jovens mais conscientes na relação com



Foto: Léa Fabrisseira

Piracicabana Juliana Zatarim é a única brasileira entre os seis premiados no concurso internacional

o nosso planeta", disse a professora, que teve a colaboração das docentes de Redação do Liceu Terras do Engenho, Tamara Oliveira e Debora Alves.

Os outros cinco ganhadores do concurso foram Gabriela Samaan, da Venezuela, e Delinda Kajekui,

do Peru, na categoria Florestas; Diana Ariza, da Colombia, e Andrea Márquez, da Venezuela, na categoria Clima e Trabalho; e Saray Pérez, da Venezuela, na categoria Oceanos. Todas as cartas estão disponíveis para leitura no site pulitzercenter.org.



MATRÍCULAS ABERTAS

SENAI Mário Dedini
Rua Dom Pedro II, 1474 Centro
☎ (19) 3437-4840



SENAI Mário Henrique Simonsen
Av. Marechal Castelo Branco, 1000
Jardim Primavera
☎ (19) 3412-3500



SENAI

Educação Forte » País Forte

Estudantes de escola pública de Piracicaba conquistam 2º lugar no Prêmio Nacional Liga STEAM

Alunos do 6º ano vivenciam mudanças climáticas e aplicam a Internet das Coisas (IoT) para produzir hortaliças em espaço reduzido

O uso da Internet das Coisas (IoT) para monitorar o clima e otimizar a produção de alimentos em áreas urbanas pouco aproveitadas foi tema do projeto realizado por alunos do 6º ano da Escola Estadual Professor Elias de Mello Ayres, de Piracicaba, que conquistou o 2º lugar no Prêmio Nacional Liga STEAM, na categoria Ensino Fundamental – Anos Finais. Desdobramento do Conexões STEAM, patrocinado pelo Instituto EP, o projeto promoveu uma aprendizagem prática e interdisciplinar aos estudantes por meio da abordagem STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática). O prêmio foi entregue durante evento nesta terça-feira, dia 10, no Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro.

Grupos com 30 crianças com idade média de 11 anos implantaram uma horta na área externa da escola, numa calçada de 12 metros de comprimento e 2 metros de largura. O objetivo principal do projeto era permitir aos alunos

que vivenciassem as mudanças climáticas, entendendo os desafios de produzir alimentos e como as intempéries afetam a produção agrícola.

“Os estudantes buscaram encontrar respostas aos desafios existentes, por meio da aprendizagem direta da matemática, ciências e geografia, em equipamentos de alta tecnologia no laboratório de informática da escola, e com informações climáticas reais. Eles fizeram cálculos, analisaram o espaço existente para a horta, montaram planilhas, documentaram o processo e aprenderam sobre a construção de um site, o uso do Google Maps e do Tinkercard – plataforma para desenvolvimento de projetos em 3D. E ainda pesquisaram sobre as plantas, material de reuso e montaram vasos em baldes”, explica Fábio Henrique Cogo, um dos professores envolvidos no projeto. Segundo ele, a aprendizagem acontece quando as crianças passam a ter experiências diversas durante o processo. Além disso, elas

entendem que é possível produzir hortaliças e PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) em áreas reduzidas por meio de uma agricultura urbana mais eficiente e sustentável.

“Os alunos puderam coletar dados em tempo real sobre temperatura, umidade e outros fatores ambientais, essenciais para a produção de alimentos. Por meio dessa atividade, eles desenvolveram diversas habilidades: científicas ao analisar e interpretar os dados, tecnológicas ao configurar e manter os dispositivos IoT, e matemáticas ao trabalhar com estatísticas e gráficos”, diz a professora Gleice Marini de Souza, que participa também do projeto. “Além disso, essa prática promove a conscientização sobre a crise climática e a importância de soluções locais para problemas globais. A utilização de espaços urbanos subaproveitados para o cultivo contribui para a segurança alimentar e a sustentabilidade das cidades, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento



Foto: Divulgação

Jacopo Sabatiello (AVSI Brasil); Carla Rabelo (Fundação Banco do Brasil); professora Gleice Marini de Souza; Catarina Lutero (Fundação ArcelorMittal); professor Fábio Henrique Cogo e Lilian Bacich (Triade Educacional)

Sustentável (ODS)” complementa. Para Renata Nogueira, conselheira do Instituto EP, ao se envolverem em projetos como este, os estudantes não só aprendem conteúdos curriculares de forma integrada, mas também desenvolvem uma mentalidade inovadora e sustentável, essencial para o futuro. “O Instituto EP está em constante diálogo com educadores e com organizações que atuam em educação na perspectiva de compreender as necessidades emergentes da educação que te-

nham relação direta com questões sociais e ambientais”.

Prêmio

Em sua 3ª edição - realizada durante mais um ano de grandes desafios climáticos - o Prêmio Nacional Liga STEAM é uma iniciativa promovida pela Fundação ArcelorMittal para reconhecer e valorizar a implementação da abordagem STEAM em sala de aula e o engajamento de alunos e professores na proposta de soluções para desafios de suas comunidades.



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

Boletim Focus: Alta na inflação e na Selic evidenciam crise

“Na reunião do COPOM desta semana, o Banco Central pode adotar uma postura mais agressiva, aumentando a Selic em até 0,75 p.p., dependendo da avaliação do cenário econômico”, diz Carlos Braga Monteiro, CEO do Grupo Studio

Foto: Banco de Imagem

“A divulgação do Relatório Focus desta semana reafirma um cenário desafiador para o mercado de investimentos, com revisões para cima nas expectativas de inflação e juros para 2024 e 2025...”



O Boletim Focus deste mês indica uma projeção de inflação acima da meta para 2024, com o IPCA estimado em 4,84%, e uma expectativa de 4,59% para 2025

“A publicação do Relatório Focus desta semana veio em linha com a validação das expectativas para um posicionamento mais agressivo por parte do COPOM. A alteração da taxa Selic de 11,75% para 12% está alinhada a uma série de temores que continuam rondando a economia brasileira, envolvendo a alta consistente do dólar e o tão conhecido risco fiscal. Para se ter ideia, as expectativas de inflação para todos os próximos anos foram revisadas para cima, o que acaba gerando maiores preocupações, e isso também ocasionou mudanças nas projeções de taxas de juros para 2024 e 2025. Isso evidencia que o problema inflacionário não será tão fácil de resolver e que algo que antes parecia simples agora se torna mais estrutural, reduzindo o poder de compra da população de forma mais intensa. Essa situação exige uma intervenção significativamente mais agressiva por parte do COPOM, não apenas nesta reunião, mas também nas próximas.”, **Sidney Lima, Analista CNPI da Ouro Preto Investimentos**

“O Boletim Focus deste mês indica uma projeção de inflação acima da meta para 2024, com o IPCA estimado em 4,84%, e uma expectativa de 4,59% para 2025. Essa pressão inflacionária levou os economistas a ajustarem suas previsões para a Selic, com uma alta prevista de até 12% ao final

de 2024. Na reunião do COPOM desta semana, o Banco Central pode adotar uma postura mais agressiva, aumentando a Selic em até 0,75 p.p., dependendo da avaliação do cenário econômico. Isso pode impactar negativamente setores dependentes de crédito, como o varejo e a construção, mas visa controlar a inflação e manter a estabilidade econômica.”, **Carlos Braga Monteiro, CEO do Grupo Studio**

“O Focus desta semana reforçou a necessidade de um posicionamento mais agressivo do COPOM, especialmente diante da revisão para cima das expectativas de inflação e das projeções de juros para os próximos anos. Devemos ver um aumento de 0,75% na taxa nesta quarta, um cenário que impacta diretamente a construção civil, ao elevar os custos de financiamento e reduzir a capacidade de investimento, além de restringir o acesso ao crédito imobiliário, dificultando novos projetos e desacelerando o setor.”, **Alex Andrade, CEO da Swiss Capital Invest**

“A divulgação do Relatório Focus desta semana reafirma um cenário desafiador para o mercado de investimentos, com revisões para cima nas expectativas de inflação e juros para 2024 e 2025. A possível elevação da taxa Selic para 12% reflete o esforço do COPOM em conter pressões

inflacionárias, mas também implica maior custo de capital e volatilidade nos ativos de renda variável. Investidores devem adotar cautela, priorizando ativos mais resilientes à alta de juros, como títulos pós-fixados e setores defensivos, enquanto avaliam oportunidades em mercados impactados pela restrição de crédito, como o varejo e a construção civil.”, **Jefferson Laatus, chefe-estrategista do grupo Laatus**

A perspectiva de uma Selic mais elevada em 2024 pode representar um desafio para o setor corporativo, sobretudo em relação ao custo de capital e à expansão de negócios. No entanto, também reforça a atratividade de empresas brasileiras que apresentem fundamentos sólidos e resiliência em um ambiente de juros altos. Investidores têm buscado oportunidades em setores mais resilientes e que se beneficiem de um cenário doméstico mais estável. Se confirmada, a elevação de 0,75 p.p. na taxa de juros reforça um cenário desafiador para empresas que dependem de financiamentos no mercado interno. No entanto, ela também pode representar um cenário atrativo para investidores em busca de estabilidade em ativos brasileiros, especialmente em setores estratégicos como exportação e infraestrutura, que costumam ter desem-

penho positivo em contextos de alta de juros”, **João Kepler, CEO da Equity Fund Group**.

“Estamos no final de 2024, e o Relatório Focus trouxe ajustes significativos que têm chamado atenção. A projeção para a inflação subiu de 4,71% para 4,84% em apenas uma semana, mas o dado mais alarmante é a estimativa para o final de 2025, agora acima do teto da meta, em 4,59%. Além disso, o Focus já indica que a inflação ao final de 2024 também deverá superar o limite estabelecido. No cenário macroeconômico, o PIB segue dentro das expectativas do mercado, com previsão de fechamento em 3,39% neste ano. Já o câmbio, que demorou a ser ajustado, agora projeta um dólar a R\$5,95 no fim de 2024. Outro dado relevante é a taxa Selic, que deve alcançar 12%, alinhada à expectativa de um aumento de 0,75 ponto percentual na próxima reunião do Banco Central. No entanto, o mercado começa a precificar uma Selic de 13,5% para o final de 2025, muito acima do esperado, refletindo as pressões inflacionárias persistentes e os desafios enfrentados para reduzir a inflação tanto neste ano quanto no próximo. Isso evidencia a complexidade do cenário econômico e a necessidade de políticas monetárias mais contundentes.”, **Volnei Eyng, CEO da gestora Multiplike**



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

SRA. IRAIDES CORREA CARVALHO DOS SANTOS, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 71 anos de idade e era casada com o Sr. Sebastião dos Santos. Era filha do Sr. Nelson de Carvalho e da Sra. Ester Correa de Carvalho, falecidos. Deixa os filhos: Susana Carvalho dos Santos Veiga casada com Fabio de Campos Marcondes Veiga, Sandra Carvalho dos Santos casada com Renato Henrique Alvares, Sergio Carvalho dos Santos. Deixa netos, demais parentes e amigos. A Cerimônia de Homenagens Pós-tumas ocorreu dia 07pp às 14:30 horas no Salão Nobre do Memorial Metropolitano de Piracicaba. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. BENEDICTA DE OLIVEIRA - Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 90 anos de idade e era filha do Sr. Pedro Manoel de Oliveira e da Sra. Idalina Maria de Camargo, falecidos. Deixa sobrinhos, demais parentes e amigos. A Cerimônia de Homenagens Pós-tumas ocorreu dia 07pp às 14:00 horas no Salão Nobre do Memorial Metropolitano de Piracicaba. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. HELENE FACCO URBANO - Faleceu dia 06pp na cidade de Charqueada, aos 95 anos de idade e era viúva do Sr. Aristides Urbano. Era filha do Sr. Vitorio Facco e da Sra. Amália Perez Facco, falecida. Deixa os filhos: Antonio Urbano Neto casado com Edione Aparecida Pagotto Urbano, Maria Helena Urbano Montagnani, Izildinha Aparecida Urbano Abelha. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras - Sala - 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. OSMAR MODOLO - Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba aos 96 anos de idade e era casado com a Sra. Nair Braidoti Alves. Era filho do Sr. Pedro Modolo e da Sra. Augusta Trevisan, falecidos. Deixa os filhos: Paulo Sergio Modolo casado Nilda Cristina Sancinetti Modolo, Osmari Modolo Rodrigues Vidal casada com Renato Rodrigues Vidal, Aldir Modolo casado com Roseli Torquato Modolo e Doris Modolo Daniel casada com Desiderio Donizete Daniel. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 15:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 04, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ANTONIA GIBÃO ANTE DOMENICO, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba aos 89 anos de idade e era viúva do Sr. Antonio Ante Domenico. Era filha do Sr. João Gibão e da Sra. Joaquina Venancio, falecidos. Deixa os filhos: Flavio Ante Domenico e Joana Aparecida Ante Domenico das Neves. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 07pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SONIA APARECIDA LOPES FAGANELLO, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Waldir José Faganello. Era filha do Sr. João Batista Lopes e da Sra. Concheta Matraia Lopes, falecidos. Deixa o filho: Ricardo Antonio Faganello casado com Marilena Raimundo Santos Faganello. Deixa a neta: Laura Beatriz Faganello e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 08pp às 15:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade sala-02, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. CLEONICE MARIA LOURENÇO, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba aos 49 anos de idade e era casada com o Sr. José Domingues. Era filha do Sr. Jose Miguel Lourenço, falecido e da Sra. Germina Antonia da Silva. Deixa os filhos: Gleice Maria Lourenço da Silva, Cleidson Pedro Lourenço da Silva, Clebson Jose Lourenço, Glebson Jose Lourenço da Silva. Deixa neta, irmãos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial de São Pedro - Sala 01, seguindo para o Cemitério Parque São Pedro. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. FRANCISCA AURELIA PAGAN GRANADIER, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba aos 88 anos de idade e era viúva do Sr.

Guilherme Granadier. Era filha do Sr. Luiz Pagan e da Sra. Maria Mardegan, falecidos. Deixa os filhos: Rosemeire Granadier, Heraldo Granadier casado com Solange Aparecida Marcossi Granadier, Marcelo Granadier casado Sandra Leal Beserra Granadier. Deixa netos, bisnetos demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 08pp às 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. MATHEUS MOREIRA MARQUES, Faleceu dia 07pp na cidade de Piracicaba, aos 48 anos de idade e era casado com a Sra. Daniela Fiaschi. Era filho do Sr. Manoel Carlos Marques, falecido e da Sra. Ana Rita Moreira Marques. Deixa demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de São José do Rio Preto, e o seu sepultamento deu-se antontem as 12:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Paz Cemitério e Crematório, seguindo para referida necrópole. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LUZIA DIASCOVO, Faleceu dia 06pp na cidade de Piracicaba, aos 83 anos de idade e era filha do Sr. Leonardo Diascovo e da Sra. Rosalina Torres, falecidos. Deixa os filhos: Ivair Francisco Campagnol, Sueli Aparecida Campagnol, Nivaldo de Jesus Campagnol casado com Joceli Fabiana Campagnol, Valmir Mateus Campagnol casado com a Sra. Iracelis Lorenzi Campagnol, Cristiane de Fatima Campagnol. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 06pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Rio das Pedras, seguindo para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. DOMINGOS ANTONIO LAFRATTA, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 91 anos de idade e era viúvo em 1ª núpcias da Sra. Candida Braz Lafratta e casado com a Sra. Maria Jacinta dos Santos Lafratta. Era filho do Sr. Florentino Guerino Lafratta e da Sra. Ermínia Sbravate Lafratta, falecidos. Deixa as filhas: Sueli Regina Lafratta, Maria Inês Lafratta. Deixa netos: Cassiano Bernardo de Assis Lafratta Monteiro, Victor Augusto Lafratta da Silva, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala Standard, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. OLIMPIA DE JESUS CELESTINO, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 70 anos de idade e era filha do Sr. Pedro Celestino e da Sra. Benedita Innocencio, falecidos. Deixa os filhos: Adriana Aparecida Costa de Almeida casada com Robson Aparecido Ferreira de Almeida, Francisco de Assis Celestino. Deixa irmãos, netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 10:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. REGINA MARIA ISMAEL CARNELUTTI, Faleceu dia 08pp na cidade de Piracicaba, aos 67 anos de idade e era casada com o Sr. Almir Carnelutti. Era filha do Sr. Praxedes Ismael, falecido e da Sra. Vilma Moyses Ismael. Deixa os filhos: Eduardo Carnelutti e Juliana Carnelutti casada com Antonio Claudemir Leite. Deixa netos, demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 09pp no Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Safira das 07:30 às 11:00 horas, onde também houve a Cerimônia de Homenagens Pós-tumas no Salão Nobre. A família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ELIZA APARECIDA KARL ALTOMANI - Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era viúva do Sr. Walter Sebastião Altomani. Era filha do Sr. William Karl e da Sra. Ina Caldo Karl, falecidos. Deixa os filhos: Ina Aparecida Altomani Santiago, Dinah Lucia Altomani da Silva casada com Sidney Luiz da Silva e Silverio de Lelis Altomani. Deixa netos, bisnetas, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlu-

tados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. SEBASTIÃO BENEDITO BARRETO - Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 74 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Helena Barreto. Era filho do Sr. Benedito Barreto e da Sra. Maria Benedita Barreto, falecidos. Deixa a filha: Lucilene Barreto Carvalho casada com Alex Sandro Carvalho. Deixa 1 neta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 09pp às 14:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. LOURIVALDO GOMES URSINO, Faleceu dia 09pp na cidade de Charqueada, aos 76 anos de idade era viúvo da Sra. Maria dos Reis Ursino. Era filho dos finados Sr. João Ursino Santos e da Sra. Santa Gomes. Deixa os filhos: Vivaldo Gomes Ursine; Lourimar Gomes Ursino; Fabiana dos Reis Ursino. Deixa ainda netos e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 10pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

JOVEM - FELIPE DE JESUS ALMEIDA, Faleceu dia 09pp na cidade de Campinas, aos 15 anos de idade e era filho do Sr. Marcelo Ribeiro de Almeida e da Sra. Caroline Rosa de Jesus Almeida. Deixou a irmã: Lais de Jesus Almeida. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Piracicaba e seu sepultamento deu-se dia 10pp às 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. DORISVALDO SANTOS BELMIRO, Faleceu dia 09pp na cidade de Piracicaba, aos 61 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Denise Alves Belmiro. Era filho do Sr. William Belmiro Filho e da Sra. Luzenita dos Santos Belmiro, falecida. Deixa os filhos: Matheus Alex Junior Alves Belmiro e Joanna D'Arc Alves Belmiro. O seu sepultamento deu-se dia 10pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ABNA VALLIN FRAY, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 99 anos de idade e era viúva do Sr. Arlindo Fray. Era filha do Sr. Adorvando Francisco Vallin e da Sra. Anna de Oliveira Vallin, falecidos. Deixa a filha: Raquel Vallin Fray Godoy casada com Wesley Augusto Conde Godoy. Deixa a neta: Ligia Fray Godoy Alonso casada com Fernando Alonso. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária da Igreja Presbiteriana do Piracicamirim - Rua Antonio Lourenço do Canto, 168, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

MENINO - RAFAEL GREGORIO DA SILVA JUNIOR, Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba e era filho do Sr. Rafael Oliveira da Silva e da Sra. Estela Lario Gregorio. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 10pp às 15:00 horas no Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARTA DE SOUZA ZEN - Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 68 anos de idade era casada com o Sr. José Roberto Marcelino. Era filha do Sr. Aparecido de Souza e da Sra. Ana Antônia de Souza, falecidos. Deixa filhos, netos demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 16:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. WILMA DOMINGUES RUHNKE - Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 97 anos de idade e era viúva do Sr. Luiz Antonio Ruhnke. Era filha do Sr. Manoel Domingues dos Santos e da Sra. Claudiana Marques dos Santos, falecidos. Deixa a filha: Ana Claudia Ruhnke Valério casada com Antonio Hugo

Valério Junior. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11p às 16:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade Sala - 05, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOÃO BATISTA BERTO - Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 66 anos de idade e era casado com a Sra. Edna Aparecida da Silva Berto. Era filho do Sr. João Berto e da Sra. Herminia Possato Berto, falecidos. Deixa os filhos: Tiago da Silva Berto, Michele Cristina Berto Togni casada com Gleison Togni, Felipe da Silva Berto e Melissa da Silva Berto casada com Caique Costa da Cruz. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade Sala - 07, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. DIVA BUENO GREGUER - Faleceu dia 10pp na cidade de Piracicaba, aos 78 anos de idade e era viúva do Sr. Genésio Lázaro Greguer. Era filha do Sr. Jose Bueno do Amaral e da Sra. Ilda Santana Amaral, falecidos. Deixa o filho: Claudinei Greguer casado com Rosemeire Andrade Duarte Greguer. Deixa 1 neta, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 11pp às 15:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição Sala - Standard, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. MARIA DE LOURDES MAIELLI ARTHUR, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 92 anos de idade e era viúva do Sr. Angelo Arthur. Era filha dos finados Sr. Carlos Maielli e da Sra. Angelina Gorga Maielli. Deixou o filho: Carlos Fernando Arthur, já falecido. Deixa ainda netas e demais familiares. O seu sepultamento deu-se dia 12pp às 10:30 horas, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade Sala - 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. REGINALDO CAMARA DE JESUS, Faleceu dia 11pp na cidade de Piracicaba, aos 58 anos de idade era filho do finado Sr. Simplicio Cardoso de Jesus e da Sra. Maria Vicencia Camara de Jesus. Deixou a filha: Amanda Jaqueline Luca de Jesus. Deixa ainda demais familiares e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp às 10:30hs, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério Parque da Ressurreição - sala D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. RICARDO RODRIGUES DO VALLE, Faleceu dia 12pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era casado com a Sra. Nora Alice Lago Rodrigues do Valle. Era filho do Sr. Jair Rodrigues Do Valle e da Sra. Maria da Conceição Rodrigues do Valle, falecidos. Deixa a filha: Priscilla Rodrigues do Valle Degaspari casada com Eric Valdir Degaspari. Deixa a neta: Luisa Valle Degaspari, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp às 17:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. LEONILDA OLIVATTO ZUZE, Faleceu dia 12pp na cidade de Iracemápolis, aos 89 anos de idade e era casada com o Sr. Raul Zuze. Era filha do Sr. Narciso Olivatto e da Sra. Ana Ligna. Deixa as filhas: Aparecida de Lourdes Zuzi Mello casada com Antônio Felipe de Mello, Maria Valentina Zuzi, Maria Madalena Zuzi Lima viúva de Antonio Gonçalves de Lima. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 12pp às 16:00 horas, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Iracemápolis, seguindo para o Cemitério Municipal de Iracemápolis. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. JESUINA MARQUES ESMERIO, Faleceu dia 12pp na cidade de Saltinho, aos 66 anos de idade era casada com o Sr. Milton Esmério. Era filha do Sr. Eneidino Jose Marques e da Sra. Ana Rita de Oliveira, falecidos. Deixa os filhos: Michel Marques Esmério, Cleber Marques Esmério. Deixa netos, bisnetas, demais parentes e amigos. O Velório ocorreu dia 13pp no Velório Municipal de Saltinho das 07:30 às 16:00 ho-

ras, seguindo em auto fúnebre para o Memorial Metropolitano de Piracicaba, onde houve a Cerimônia de Homenagens Pós-tumas e posteriormente foi cremada. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSÉ ALAIRTO PERUCHI, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 72 anos de idade e era casado com a Sra. Edina Maria Frasseto Peruchi. Era filho do Sr. Belmiro Peruchi e da Sra. Zani Peruchi, falecidos. Deixa os filhos: Fernando Rodrigo Peruchi casado com Sandra Ferreira Ramos Peruchi, Luciana Maria Peruchi de Almeida casada com Anderson Alex Siqueira de Almeida e Milene de Cassia Peruchi Storrel casada com Erik Ricardo Storrel. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 13pp às 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ANGELINA TIRITILLI GEROTTO, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 89 anos de idade e era viúva do Sr. Erasmo Gerotto. Era filha do Sr. Giuseppe Tiritilli e da Sra. Cristina Catterina Furlan Tiritilli, falecidos. Deixa os filhos: Sergio Luiz Gerotto casado com Otília Gerotto, Maria Aparecida Gerotto Dalla Costa casada com José Carlos Dalla Costa, Maria Cristina Gerotto, Maria Angelica Gerotto Coelho casada com Jair Valentim Coelho, Maria Gisela Gerotto Viola casada com Edilson Viola, José Antonio Gerotto casado com Elis Gerotto, Paulo Alexandre Gerotto e Marcos Vinício Gerotto casado com Regina Gerotto. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi trasladado em auto fúnebre para a cidade de Araras. O velório iniciou dia 13pp das 15:00hs até 17:00hs e retornou dia 14pp às 07:00hs, onde o seu sepultamento deu-se dia 14pp às 10:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque dos Eucaliptos - Sala 01, seguindo para o Cemitério Parque dos Eucaliptos. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. CARLOS ALBERTO ORTIGOSA ABATI, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 68 anos de idade e era casado com a Sra. Maria Aparecida Meneghelle Abiati. Era filho do Sr. João Abiati e da Sra. Antonia Ortigosa Abiati, falecidos. Deixa os filhos: Rafael Henrique Abiati casado com Andriana Caroline Teixeira Abiati, Jeferson Fernando Abiati casado com Elenita Abiati e Angelica Cristina Abiati dos Santos casada com Marcos Cardoso dos Santos. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 10:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Santa Gertrudes, seguindo para o Cemitério Municipal de Santa Gertrudes. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO PRECOMA, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era casado com a Sra. Tereza Irene de Oliveira Precoma. Era filho do Sr. Domingos Precoma e da Sra. Elvira Delamuta, falecidos. Deixa os filhos: Luis Henrique Precoma, Camila Fernanda Precoma Rodrigues casada com Conrado Casagrande Rodrigues e Leandro Precoma casada com Marcelo Cardozo. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 14:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério da Saudade. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. OZILMAR ALVES DA COSTA, Faleceu dia 13pp na cidade de Piracicaba, aos 59 anos de idade. Era filho do Sr. Raimundo Alves da Costa e da Sra. Maria Fernandes da Costa, falecida. Deixa os filhos: Fabio Miguel de Souza casado com Jenifer de Souza, Daiane Alves da Costa, Daniela Alves da Costa casada com Jeferson Rafael dos Santos e Gabriela Alves da Costa casada com Lucas Oliveira Fonseca. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 14pp às 16:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. A família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

REVISTA
Us

15 de dezembro de 2024

Diego Lopes

O expoente criativo de apenas 17 anos apresenta seu projeto inédito com exclusividade para a *PiraCult*

Vida Saudável

Magnésio: saiba porque ele não pode faltar no seu prato

Saúde

Pacientes com diabetes tipo 1 ganham evolução no tratamento

Filhos

Quase metade das crianças com escape diurno de xixi é punida

Comportamento

A importância de dizer "não" durante as festas de fim de ano

REVISTA Us



Se já conseguimos conectar tantas pessoas em soluções digitais, por que não imaginar algo ainda maior?

Diego Lopes



piracult



Diego Lopes

Na interseção entre tecnologia, propósito e inovação, **Diego Lopes**, jovem de 17 anos, nos revela em uma conversa inspiradora como transformou suas experiências pessoais e sua paixão por ajudar a comunidade em uma plataforma acessível e inclusiva: a FIXO. Desde o voluntariado no Lar dos Velhinhos até o processo desafiador de criar uma solução digital, Diego compartilha o caminho que o levou a idealizar uma ferramenta capaz de conectar pessoas que oferecem e buscam serviços, eliminando barreiras e promovendo inclusão. Com sonhos de expansão e impacto social, ele nos mostra que a simplicidade pode transformar vidas, tornando a FIXO um exemplo de inovação com propósito.



piracult
MAURICIO RIBEIRO

Mauricio Ribeiro: O ponto de partida é conhecer o criador por trás da criatura: quem é o Diego, quais são suas paixões, aspirações, desejos...

Quem é você e o que te move?

Diego Lopes: Bem, eu sou Diego José Lopes, tenho 17 anos, e o que realmente me apaixona é imaginar que um dia poderei ajudar a comunidade. Uma das experiências que despertou essa vontade em mim foi o voluntariado que fiz no Lar dos Velhinhos, por meio de uma iniciativa da Raízen. Foi uma experiência incrível que me mostrou como pequenos gestos podem impactar a vida de quem precisa. A ideia de poder criar algo que melhore o dia de alguém, que facilite alguma coisa, que faça alguém sorrir ou parar de ►



piracult
MAURICIO RIBEIRO

pensar, por um momento, naquilo que a incomoda, é o que me move. Essa foi minha motivação, por exemplo, para criar meu TikTok e meu TCC, que é relacionado a limitações físicas e neurológicas em instituições de ensino. Meu objetivo é, de alguma forma, impactar positivamente a vida de alguém.

Mauricio Ribeiro: Diego, o que te inspirou a criar a FIXO e como foi o processo de transformar essa ideia em uma plataforma que já está no ar?

Diego Lopes: A ideia da FIXO surgiu por uma necessidade. Eu sempre pegava muitos trabalhos freelancers e tarefas diversas. Às vezes, uma pessoa me procurava pedindo para eu editar um vídeo ou fazer um slide por 25 reais. Eram tarefas simples, mas que garantiam uma boa renda no fim do mês. Então, comecei a pensar: "Nossa, isso é uma ótima oportunidade! A maioria dessas tarefas são simples e qualquer pessoa poderia realizá-las." Ao mesmo tempo, percebi como as pessoas têm dificuldade em encontrar alguém para ajudar na realização dessas tarefas. Assim, juntei as duas coisas: criar um espaço onde qualquer pessoa — mesmo sem experiência ou enfrentando dificuldades para encontrar emprego — pudesse oferecer um serviço; e, ao mesmo tempo, onde quem precisasse de ajuda pudesse solicitá-la sem burocracia. Minha motivação me fez colocar tudo no papel: como seria o funcionamento da plataforma, o design, os layouts, até a logo da marca. No entanto, sempre há um abismo entre idealizar e colocar no ar. Eu nunca havia trabalhado com criação de sites, então, o último mês foi um processo de aprender do zero. Mas agora, vendo a plataforma funcionando, sinto que cada desafio valeu a pena. Cada pessoa que solicita ajuda ou realiza uma tarefa me faz questionar: "Será que, de alguma forma, facilitei a

REVISTA
Us

vida dela? Será que este espaço foi realmente útil e acolhedor?". Essas perguntas sempre me motivam a melhorar a FIXO, garantindo que seja um lugar confiável e acolhedor. Claro, sempre tentando pensar em novas iniciativas.

Mauricio Ribeiro: A FIXO se destaca por ser um espaço inclusivo e sem burocracias. Como você enxerga o impacto social dessa proposta na vida das pessoas que buscam uma renda extra e das que precisam de serviços acessíveis?

Diego Lopes: Na minha visão, a FIXO se destaca por sua simplicidade e acessibilidade. E é justamente isso que a torna especial. Para quem

Um espaço onde as pessoas podem se conectar sem barreiras, trocando necessidades e habilidades de forma segura.

precisa de uma renda extra, a plataforma é uma porta aberta, permitindo que qualquer pessoa, independentemente da experiência ou trajetória, encontre uma oportunidade de trabalho. O importante é que você tenha a chance de fazer o que sabe, ganhar uma renda extra e ainda construir um portfólio. Por outro lado, quem precisa de ajuda encontra na FIXO uma solução acessível, rápida e descomplicada. Um espaço onde as pessoas podem se conectar sem barreiras, trocando necessidades e habilidades de forma prática e segura. O verdadeiro impacto está nessa inclusão: a FIXO não exclui ninguém e não impõe barreiras de ►



piracult
MAURICIO RIBEIRO

acesso. É um ambiente acolhedor, pensado para todos, que facilita o acesso ao mercado de trabalho. Meu desejo é que a FIXO se torne uma ferramenta transformadora, um recurso que as pessoas usem para alcançar seus objetivos e se sentirem valorizadas ao realizar tarefas nas quais têm maestria. Se a FIXO facilitar o dia de alguém, seja ajudando em uma tarefa ou proporcionando uma oportunidade de renda, todo o esforço terá valido a pena. Esse é o sentido do projeto.

Mauricio Ribeiro: Você mencionou o exemplo de um Mestre de Obras que usou a FIXO para automatizar suas planilhas. Que outros tipos de serviços já foram oferecidos na plataforma e como ela tem ajudado seus usuários a superar desafios técnicos e acadêmicos?

Diego Lopes: Os serviços que já passaram pela FIXO são tão variados que se tornou uma das coisas mais incríveis do projeto. Tive até que criar novas categorias devido às solicitações. Cada tarefa publicada traz uma história, uma necessidade, e é emocionante ver como a plataforma tem ajudado pessoas a superar desafios. Um exemplo marcante foi o de um aluno que precisava de ajuda para uma apresentação de seminário. Ele já havia feito todo o trabalho, mas tinha inseguranças em relação à apresentação. Então, ele pediu dicas sobre como falar em público e abordar o tema. Alguém o ajudou com orientações práticas, e esse apoio fez toda a diferença na confiança dele. Também tivemos casos de formatação de TCCs, criação de slides, organização de planilhas, criação de logotipos e até ajuda em jogos online. A FIXO está se tornando um lugar onde as necessidades das pessoas encontram soluções. E isso me motiva muito. Cada tarefa, seja simples ou complexa, contribui para um ambiente acolhedor e prático. A FIXO está cada vez mais próxima de se tornar uma "comunidade".

REVISTA
Us

Mauricio Ribeiro: Expandir a FIXO para serviços físicos é um dos seus grandes sonhos. Como você imagina essa evolução e quais desafios e oportunidades enxerga para alcançar essa meta?

Diego Lopes: Essa expansão é, sem dúvida, uma das minhas maiores metas para o futuro. Imagine, além de conectar pessoas para tarefas digitais, a FIXO também servir como ponte para serviços presenciais: consertos domésticos, jardinagem, aulas particulares ou até mesmo algo simples, como ajudar a trocar uma lâmpada. Vejo essa evolução como algo natural, o próximo passo. A ideia é manter a essência da FIXO — simplicidade, acessibilidade e segurança — e aplicá-la a esses novos serviços. Claro, os

Cada tarefa, seja simples ou complexa, contribui para um ambiente acolhedor e prático.

desafios são enormes, especialmente em garantir segurança e qualidade. A interação presencial exige cuidados maiores, como um sistema robusto de avaliações, verificação de identidade e mediação. Mas as oportunidades também são vastas. O mercado de serviços presenciais é muito amplo, e há muita gente que busca o que a FIXO oferece: simplicidade e acessibilidade. Meu sonho é que a FIXO se torne uma referência tanto no digital quanto no físico, uma plataforma que faça a diferença na vida das pessoas. É um grande sonho, mas é o que move o projeto. Se já conseguimos conectar tantas pessoas em soluções digitais, por que não imaginar algo ainda maior? ►



piracult
MAURICIO RIBEIRO

Mauricio Ribeiro: Participar de eventos como a Feira Tecnológica do Centro Paula Souza (Fetesp) é uma oportunidade importante para projetos inovadores. Quais são suas expectativas ao apresentar a FIXO nessas feiras e como você acredita que essas exposições podem impulsionar a plataforma?

Diego Lopes: Participar da Fetesp me parece uma oportunidade incrível para apresentar a FIXO ao mundo. Para mim, é mais do que estar em uma feira; é uma chance de dar visibilidade ao projeto, compartilhar a ideia com mais pessoas e ampliar as oportunidades que a plataforma oferece. Sem dúvidas, a Fetesp é um ótimo caminho para isso. Essas feiras são muito mais que vitrines; são momentos de ouvir diferentes perspectivas, receber feedback direto e encontrar pessoas que compartilham a mesma visão. A Fetesp traz credibilidade e confiança ao projeto, mostrando que a FIXO pode ter um impacto real. O que mais me entusiasma é a oportunidade de interagir com pessoas que podem se identificar com o propósito da plataforma. Cada conversa é uma chance de aprender e melhorar. Minha maior expectativa é consolidar a FIXO como um projeto acessível e relevante, mostrando que já está transformando vidas e tem potencial para ir ainda mais longe.

Mauricio Ribeiro: Para quem ainda não conhece a FIXO, que mensagem você gostaria de deixar sobre a importância dessa plataforma e como ela pode ser uma ferramenta essencial para transformar a maneira como as pessoas contratam e oferecem serviços?

Diego Lopes: Para quem não conhece a FIXO, eu gostaria de dizer que ela é mais que uma plataforma: é um espaço pensado para melhorar a vida das pessoas. Seja alguém buscando oportunidades de renda ou quem precisa de

REVISTA
Us

ajuda, a FIXO foi criada para conectar essas necessidades de maneira acessível, prática e segura. É uma ferramenta que transforma a forma como contratamos e oferecemos serviços, eliminando a burocracia e focando no que realmente importa: a solução e o impacto positivo. Minha mensagem é simples: a FIXO é um convite para todos. Se você quer oferecer seus talentos e habilidades ou precisa de uma mão amiga, a plataforma está aqui para facilitar essas conexões. Venha fazer parte dessa ideia, que está crescendo e transformando a vida de muitos. ■



Fotografia: Marcelo Germano
Layout: Mauricio Ribeiro
Localização: Oasi Café & Bistrô
Conheça mais do entrevistado
no Instagram @diegokyr

Rejuvenescimento facial: combinação de técnicas potencializa resultados

Segundo o Dr. Rogério Leal, é possível usar tecnologia avançada para proporcionar efeitos mais duradouros e garantir resultados naturais



Cada técnica tem um papel específico no rejuvenescimento facial, e sua combinação oferece resultados superiores

“A combinação de técnicas como a blefaroplastia estruturada, o resurfacing a laser e o Morpheus representa o futuro do rejuvenescimento facial: menos invasivo, mais eficiente e completamente voltado para atender as expectativas de quem busca não só beleza, mas também qualidade de vida”

O avanço das tecnologias estéticas trouxe possibilidades que transformaram os tratamentos de rejuvenescimento facial. Atualmente, combinações inteligentes de procedimentos permitem resultados duradouros, menos invasivos e um impacto mais profundo na pele e na autoestima dos pacientes.

Um exemplo é a união da blefaroplastia estruturada com cortes a laser, resurfacing a laser e o uso do Morpheus, tecnologia de microagulhamento com radiofrequência. A abordagem integrada não apenas rejuvenesce o olhar, mas também melhora a firmeza, a luminosidade e a textura da pele, promovendo um rejuvenescimento global e natural.

Segundo o Dr. Rogério Leal, especialista em cirurgia estética e reparadora das pálpebras, há cada vez mais possibilidades de rejuvenescer a face com procedimentos inovadores que podem ser combinados para potencializar os resultados. “Existe um crescente interesse por tratamentos que unem eficiência e recuperação rápida. Além disso, a busca por soluções minimamente invasivas e resultados personalizados é cada vez mais comum, especialmente em pacientes que desejam harmonizar o rosto de forma discreta e duradoura”, explica.

A blefaroplastia estruturada, segundo o médico, é indicada para corrigir excesso de pele e gordura nas pálpebras, e se torna ainda mais eficiente quando combinada com tratamentos modernos. “O resurfacing é um procedimento que remove a camada externa da pele e estimula a produção de colágeno na derme, proporcionando uma pele mais firme, luminosa e com textura uniforme. É excelente para tratar manchas, cicatrizes de acne, estrias e até peles danificadas pelo sol”, explica.

Já o Morpheus, de acordo com Dr. Rogério, potencializa o rejuvenescimento com sua tecno-

logia que combina microagulhamento revestido de ouro e radiofrequência. “Ao penetrar nas camadas mais profundas da pele, o Morpheus estimula colágeno e elastina, melhorando a firmeza e reduzindo rugas de maneira precisa e eficaz. Também complementa os resultados da blefaroplastia ao promover um efeito lifting sutil e natural em toda a face”, detalha.

Segundo o cirurgião, cada técnica tem um papel específico no rejuvenescimento facial, e sua combinação oferece resultados superiores porque trata diferentes camadas da pele e estruturas faciais. “Enquanto a blefaroplastia atua nas pálpebras e no excesso de gordura ao redor dos olhos, o resurfacing e

o Morpheus trabalham no rejuvenescimento da pele como um todo, garantindo um acabamento uniforme e revitalizado. Essa abordagem permite que os pacientes conquistem um rosto mais jovem e harmônico, sem que o resultado pareça artificial”, destaca o especialista.

Um ponto importante é que os avanços tecnológicos reduzem os riscos e o tempo de recuperação dos tratamentos. O Dr. Rogério explica que procedimentos minimamente invasivos, como o resurfacing a laser e o Morpheus, apresentam menor desconforto e aceleram a cicatrização, possibilitando um retorno rápido às atividades cotidianas. “Quando bem planejada, essa combinação não só promove resultados dura-

douros, mas também respeita o ritmo de vida do paciente, o que é fundamental nos dias de hoje”, avalia.

Para o especialista em cirurgia estética, a evolução das tecnologias e a expertise médica na personalização dos tratamentos mostra que é possível alcançar resultados que aliam naturalidade, durabilidade e uma experiência positiva para o paciente. “A combinação de técnicas como a blefaroplastia estruturada, o resurfacing a laser e o Morpheus representa o futuro do rejuvenescimento facial: menos invasivo, mais eficiente e completamente voltado para atender as expectativas de quem busca não só beleza, mas também qualidade de vida”, finaliza.

ELITE
Pizzaria

O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA

3426.2777
3426.4777

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

Mais cor, por favor! Como transformar o décor de interiores com tons vibrantes e cheios de vida

Arquiteta Cristiane Schiavoni revela como define as cores nos projetos de reforma

Foto: Rafael Renzo



Elas iluminam e alegam a casa, roubam a nossa atenção e transformam os ambientes. As cores vibrantes são conhecidas por sua intensidade marcante, o alto grau de saturação e por transmitirem as sensações de energia e ousadia por meio de notas expressivas e dinâmicas. Na decoração, seu uso oferece um visual impactante, marcando presença, especialmente, em projetos modernos.

A arquiteta Cristiane Schiavoni, à frente de seu escritório homônimo, salienta que é preciso conhecimento e cuidado para especificá-las. “Em se falando de cores, precisamos compreender a sua dinâmica e definição, pois elas exercem um impacto significativo no ambiente”, explica.

Foto: Rafael Renzo



Cores vibrantes sobrecarregam o ambiente?

De acordo com a arquiteta, no desenvolvimento do projeto toda a atenção é voltada para que a aplicação da paleta mais acentuada não se torne monótona e um problema para o décor de interiores. “Um ambiente monocromático se torna sufocante para o morador. Muito se exalta os tons neutros como uma proposta inofensiva, mas viver em um quarto todo branco é extremamente agressivo para o ser humano”, revela.

Quando se trata de uma cor com alta luminosidade, Cristiane indica uma dose a mais de cautela, pois embora energizantes, seu uso excessivo pode gerar cansaço visual. Por outro lado, gradientes com baixa saturação e luminosidade se somam em composições equilibradas. “É justamente nesse contexto que eu aprecio um toque de saturação e luz para alcançarmos o efeito desejado”, argumenta.

Foto: Rafael Renzo



Círculo cromático

Para se trabalhar com cores vibrantes, a profissional sugere sempre consultar o círculo cromático como um meio seguro de explorar misturas elegantes. “O magenta combina muito bem com o amarelo, assim como o azul com o laranja”, cita. Entretanto, ela lembra que não existem regras rígidas e nem sempre as cores complementares são a melhor boa pedida. “As associações análogas são interessantes quando a intenção do morador é uma decoração mais discreta e com menos contrastes”, acrescenta.

Fotos: Carlos Piratininga



Observe o conjunto

Um erro comum apontado pela profissional está em olhar apenas para as paredes, uma vez que todos os elementos do ambiente têm impacto: piso, mobiliário, cortina, almofadas e até os objetos decorativos. Por isso, ao definir as cores das paredes, é preciso considerar o conjunto para garantir um ajuste perfeito.

“Para quem prefere não arriscar ou não gosta de mudanças permanentes, elementos como almofadas, acessórios e vasos são excelentes propostas, já que permitem incluir nuances de cor de forma discreta e facilmente ajustável sem recorrer às peças grandes ou definitivas”, pontua Cristiane.

Foto: Rafael Renzo



Existe uma cor "coringa"?

Na moda, existe aquela máxima que afirma de que "o preto combina com tudo". Mas será que também se aplica no décor de interiores? A arquiteta defende que, por se tratar de uma cor neutra, o preto permite diversos arranjos, contudo entrega uma ressalva. "É valioso entender o tipo de contraste que o preto pode exercer para que esteja em sintonia com as demais referências", esclarece completando que madeira e o marrom são possibilidades versáteis que se adaptam a diferentes estilos.

Foto: Sidney Doll



Cores vibrantes em ambientes compactos

Cristiane alerta para a capacidade da cor em acentuar certas características do ambiente onde está inserida. "Em locais estreitos, a paleta forte nas paredes entrega a ilusão de um espaço afunilado e um teto com pé-direito parece ainda mais rebaixado", afirma. O segredo está em conseguir alinhar a cor ao conceito e à funcionalidade.

Fotos: Carlos Piratininga



Cores vibrantes em ambientes compactos

Cristiane alerta para a capacidade da cor em acentuar certas características do ambiente onde está inserida. "Em locais estreitos, a paleta forte nas paredes entrega a ilusão de um espaço afunilado e um teto com pé-direito parece ainda mais rebaixado", afirma. O segredo está em conseguir alinhar a cor ao conceito e à funcionalidade.



N.Sa. em madeira

CASAMARELA
ANTIGUIDADES

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

Pacientes com diabetes tipo 1 ganham evolução no tratamento

Novas tecnologias para o sistema integrado de bomba de insulina e sensor de glicose exclui a necessidade de calibração manual e diminui em 37% os alarmes em comparação com a versão anterior



O Brasil é o 3º país com mais pacientes portadores de diabetes tipo 1, atrás apenas dos EUA e Índia

“Antes, mesmo com o sistema automatizado, ainda era preciso calibrar o sensor com a ponta de dedo de 2 a 3 vezes por dia. Agora, o paciente com a diabetes tipo 1 ganha mais liberdade e qualidade de vida, podendo lidar com a doença de forma mais leve, com menos dores, responsabilidades e mais conforto, sem que isso interfira na segurança do tratamento”

O avanço da tecnologia vem revolucionando o tratamento de diabetes tipo 1 (DM1), no país. Três anos após o lançamento do sistema capaz de otimizar o controle e estabilidade dos níveis de glicose no sangue de modo automatizado, o tratamento evoluiu mais uma vez para trazer ainda mais conforto e qualidade de vida aos pacientes.

Agora, o sistema integrado de bomba e sensor - MiniMedTM 780G da Medtronic - que antecipa as doses necessárias e corrige automaticamente a liberação de insulina, atuando no controle da hipoglicemia e da hiperglicemia, por meio de um algoritmo - requer ainda menos intervenção do paciente. Isso porque o sistema excluiu a necessidade de calibração, passando a requerer uma glicemia capilar para entrar no modo automático.

"Na prática, são cerca de 700 'picadas' a menos por ano. Imagine o impacto disso para pacientes como crianças, por exemplo", comenta o Dr. Luis Eduardo Calliari, endocrinologista pediátrico, membro do departamento de saúde digital e tecnologia da SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes) e professor da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.

De acordo com o médico, os testes de glicemia capilar, usados para avaliação dos níveis de glicose no sangue, podem ser bastante incômodos para o paciente, que precisa interromper sua rotina para realizá-los. "Antes, mesmo com o sistema automatizado, ainda era preciso calibrar o sensor com a ponta de dedo de 2 a 3 vezes por dia. Agora, o paciente com a diabetes tipo 1 ganha mais liberdade e qualidade de vida, podendo lidar com a doença de forma mais leve, com menos dores, responsabilidades e mais conforto, sem que isso interfira na segurança do tratamento", analisa o endocrinologista.

A evolução no tratamento

ocorreu graças a atualização no sensor e transmissor GuardianTM 4, parte integrante do sistema da Medtronic. Com mais tecnologia e informação empregada na fase de desenvolvimento do produto, as calibrações não são mais necessárias, dispensando o paciente das punções diárias.

Esse avanço na tecnologia do sensor e transmissor, responsável por informar ao sistema os riscos glicêmicos, a partir da comunicação com a bomba, trouxe também redução de 37% nos alarmes de risco. Ou seja, a "leitura" da glicose pelo sensor a cada cinco minutos e a resposta rápida do sistema aos altos e baixos, diminuiram ainda mais a incidência de situações de alerta.

Além disso, o novo conjunto de infusão Extended, do mesmo sistema, também permite a troca a cada sete dias (antes a indicação era de 72 horas). Dessa forma, é possível programar a substituição junto com o sensor, em mais uma evolução importante para proporcionar conforto e qualidade de vida ao paciente.

O sistema com bomba de insulina e sensor de glicose é um tratamento avançado do diabetes mellitus tipo 1, conhecido como DM1, com a mais alta precisão no controle glicêmico. Considerado o mais próximo de um "pâncreas artificial", o dispositivo monitora e automatiza a infusão da insulina, de acordo com os carboidratos in-

geridos e os valores de sensor do dispositivo. Entre os principais benefícios, está a prevenção de hipoglicemia noturna e assintomática, evento bastante temido pelos pacientes e seus familiares.

Diabetes tipo 1 no Brasil

O Brasil é o 3º país com mais pacientes portadores de diabetes tipo 1, atrás apenas dos EUA e Índia. De acordo com a pesquisa Type 1 diabetes estimates in children and adults, da IDF (Federação Internacional de Diabetes, na sigla em inglês), a doença atinge cerca de 588.800 no país.

O diabetes tipo 1 é uma doen-

ça autoimune onde há destruição, causada pela própria defesa do corpo, das células beta produtoras de insulina no pâncreas. Acomete principalmente crianças e adolescentes.

Já o diabetes tipo 2 é comumente causado por obesidade, maus hábitos alimentares, sedentarismo, e representa 90% dos casos. Ocorre quando o organismo não consegue utilizar ou produzir a insulina adequadamente.

O diabetes tipo 1, apesar de menos incidente, necessita a aplicação de insulina desde o diagnóstico, pois sem a insulina, o organismo entra em colapso.

Telemedicina
SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA
0800-000-3009

ATENDIMENTO MÉDICO
24 horas

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

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

O Plano que tem Saúde Inteligente

você vai viajar neste fim de ano?

Seu sorriso está GARANTIDO!

Quem tem Uniodonto possui atendimento de urgência em mais de 2 mil cidades do Brasil.

Consulte as cidades no site uniodontopiracicaba.com.br

Férias coletivas de final de ano: de 19/12/24 até 05/01/25. Retorno as atividades dia 06/01/25.

uniodonto O
O nosso sorriso é único.

ANS nº 34.600-4

Dr. Tel. Claudio Zamboni - CRM 20.711

Fisioterapia e Ergonomia

Dermatofuncional - Taping

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



Definição

É considerada uma técnica avançada, na área da fisioterapia dermatofuncional, que utiliza uma fita adesiva com textura bastante semelhante à nossa pele para tratar músculos, nervos e órgãos. A fita do taping, confeccionada em algodão, é hipoalergênica, elástica (expande até 130%) e resistente à água.



Efeitos do taping podem ser utilizados em diversos contextos, como:

- ✓ **Cirurgia plástica:** é aplicado logo após a cirurgia, antes da malha, para reduzir o inchaço, hematomas, dor e outras complicações. Também ajuda a preservar a mobilidade do corpo e a aperfeiçoar os efeitos da cinta.
- ✓ **Esporte:** a fita taping, também conhecida como fita kinesiológica, oferece suporte e estabilidade sem comprometer a amplitude de movimento.
- ✓ **Previne fibroses, seroma** e contribui para diminuição do espaço morto, além da diminuição da fase inflamatória;

Pós-parto.

Benefícios da drenagem linfática no pós-operatório:

Impede que haja retenção de líquidos na região, eliminando as toxinas, nutrendo os tecidos, prevenindo e tratando fibroses, diminuindo hematomas, dores e inchaços no corpo. Dessa forma, ajuda no pós-operatório promovendo uma recuperação mais rápida, prevenindo fibroses e limitações.

As sessões começam, normalmente, após o 3º ou 4º dia após o procedimento. Em geral, a indicação é de 10 sessões, no mínimo. Essas, portanto, são duas formas de tratamento utilizadas para potencializar os resultados das cirurgias plásticas que podem ser utilizadas individualmente, mas que se associadas, o ganho é maior.

A fisioterapeuta Dra. Márcia, comenta que hoje em dia é utilizado muito a terapia manual, fotobiomodulação, cinesioterapia e orientações sobre cintas, placas e atividades diárias.

Em quais tipos de cirurgias que atua a Dra. Márcia:

Mamoplastia de aumento e de redução; abdominoplastia, lipoaspiração, blefaroplastia. Hoje em dia é comum o uso de altas tecnologias para retração de pele como: Body tite, argoplasma, morpheus.

Feedback dos pacientes da Dra. Márcia:

Pacientes relatam segurança e estabilidade com aplicação da técnica. A maioria são mulheres, mas os homens hoje em dia estão se cuidando muito também.

Tempo de recuperação:

O tempo de recuperação nas cirurgias, normalmente de 5 a 7 dias e pós-parto de 7 a 10 dias. Após a cirurgia se houver necessidade colocamos o taping novamente, mas em áreas específicas.

Fonte: Entrevista com a fisioterapeuta Dra. Márcia Martoni (CREFITO - 3/82.863 - F).

A prevenção é o melhor caminho!

Cuide-se, seu corpo agradece!

Vale lembrar que o taping é considerado um tratamento complementar, portanto não dispensa a reabilitação fisioterapêutica após a cirurgia quando necessário. Além disso, sua aplicação deve ser feita por um fisioterapeuta com especialização, uma vez que saber a tensão e o tamanho da bandagem adequada para as necessidades de cada paciente é fundamental.

O taping não dispensa e nem substitui o uso da cinta.

Fase Pré - Intra e Pós-Operatória

➤ Pré-operatória o fisioterapeuta atua na manutenção da musculatura, preparando-a, além de orientações prévias para o paciente antes da cirurgia. É de extrema importância realizar uma anamnese, ressalta a fisioterapeuta Dra. Márcia Martoni. Tem uma vasta experiência nos 5 anos de atuação da técnica.

➤ Intra-operatório é feito de imediato a cirurgia a fotobiomodulação (laser de baixa potência) para melhora da cicatriz e diminuição da dor. Além do taping, são realizados exercícios respiratórios, exercícios para amplitude de movimentos. Mas é necessário avaliar a condição do paciente, da técnica cirúrgica e orientação do médico cirurgião.

➤ Pós-operatório tem como objetivo o tratamento da redução de edemas, diminuição das dores e recuperação da função.

Magnésio: saiba por que ele não pode faltar no seu prato

Pesquisa reforça o papel do mineral na proteção cardiovascular, mas ele também coleciona evidências como aliado do bom humor e da saúde óssea. Veja as melhores fontes alimentares

Foto: Banco de Imagem

“Há uma crença de que, por tratar-se de um nutriente e ser atrelado a algo ‘natural’, não traz malefícios, mas o exagero pode desencadear problemas renais, entre outros danos”



Algumas pessoas podem, sim, precisar suplementar

Regina Célia Pereira

O magnésio aparece nas castanhas, na banana, no espinafre, no feijão, entre tantos alimentos, e tem marcado presença em estudos mundo afora. Um dos mais recentes, publicado no periódico *European Journal of Preventive Cardiology*, comprova sua atuação em prol da saúde das artérias.

Pesquisadores da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, avaliaram dados de mais de 15 mil adultos e observaram que entre aqueles que consumiam uma dieta rica em magnésio havia menos risco para males cardiovasculares.

Embora seja um trabalho observacional, isto é, que não estabelece uma relação de causa e efeito, pela quantidade de estudos encontrados na literatura científica é impossível deixar de considerar a hipótese. Até porque o mineral tem ação antioxidante, o que ajuda a resguardar os vasos sanguíneos. Há ainda indícios de que esteja envolvido em mecanismos que favorecem o controle da pressão arterial.

“O magnésio participa de vários processos bioquímicos no nosso organismo”, comenta a nutricionista Débora Donio, da Unidade de Check-Up do Hospital Israelita Albert Einstein. Ela explica que ele atua na transmissão de impulsos nervosos e na produção de neurotransmissores do bem-estar, daí a relação com o humor e o sono.

Vale destacar também sua função no metabolismo energético

e na síntese proteica, além do mecanismo de contração e relaxamento muscular, o que impacta o desempenho físico. Existem ainda evidências de que favoreça o aproveitamento da vitamina D. Não bastasse, o mineral coopera para a mineralização óssea.

Suplementar: sim ou não?

São diversos atributos e, diante de tanta divulgação, muita gente lança mão de suplementos por conta própria — o que, segundo os especialistas ouvidos pela Agência Einstein, pode ser perigoso. “Há uma crença de que, por tratar-se de um nutriente e ser atrelado a algo ‘natural’, não traz malefícios, mas o exagero pode desencadear problemas renais, entre outros danos”, avisa a nutricionista Daniela Boulos, da Unidade de Check-Up do Hospital Israelita Albert Einstein. Existem, inclusive, riscos de interações medicamentosas.

Algumas pessoas podem, sim, precisar suplementar. Mas cada situação deve ser avaliada minuciosamente, por meio de exames clínicos e de laboratório. “Atletas

de alta performance, que tendem a apresentar perdas de minerais pelo suor, são candidatos”, comenta Débora Donio.

Idosos, sobretudo os que portam dificuldades alimentares e distúrbios intestinais, também costumam necessitar, assim como pacientes que fazem uso de determinados medicamentos para tratar problemas de estômago.

“A deficiência desencadeia alguns sintomas, mas, muitas vezes, os sinais podem vir de outras carências nutricionais, contribuindo para confusões”, diz Boulos. Indisposição, problemas na memória e cansaço são exemplos.

Fontes de magnésio

Recomenda-se consumir entre 300 e 400 mg por dia do mineral, meta que pode ser batida com um cardápio recheado de castanhas, legumes, verduras, frutas e feijões. Confira alguns bons fornecedores, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos da Universidade de São Paulo (USP):

- Castanha-do-pará (punhado de 30g) = 97 mg
- Castanha-de-caju (punhado de 30g) = 87 mg
- Semente de gergelim (colher sopa 15g) = 54 mg
- Amendoim (punhado de 30g) = 47 mg
- Feijão carioca cozido (concha 80g) = 36 mg
- Banana prata (unidade 80g) = 23 mg
- Leite (copo 240 ml) = 23 mg
- Aveia (colher sopa 15g) = 17 mg
- Grão-de-bico cozido (colher servir 45g) = 16,7 mg
- Avocado (colher sopa 45 g) = 13 mg
- Couve crua (colher sopa 22g) = 9,4 mg
- Lentilha cozida (colher servir 35g) = 8,9 mg
- Espinafre cozido (colher sopa 25g) = 8 mg

Fonte: Agência Einstein

Dr. Daniel Ricardo Medeiros CRM 11590
 Dr. Carlos Alberto Mantovani C. CRM 7791
 Dr. Luis Fernando Gomes CRM 80192
 Dr. Paulo Humberto Remondí CRM 85020
 Dr. Luis Carlos Varella CRM 39063
 Dr. Ricardo José Peruzzo G. CRM 81004
 Dr. Michael Siqueira CRM 85248
 Dr. Juliano Padovani CRM 10060

Clínica Orthos
 Ortopedia e Traumatologia

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

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

5 Dicas para equilibrar nas Festas de Fim de Ano que não tem a ver com dieta / restrição



Nutricionista Beatriz Frias | CRN-3: 82088
Beatriz é Administradora de Empresas de primeira formação e Nutricionista por paixão. Com metodologia de trabalho inovadora, atua como facilitadora em mudanças de estilo de vida, através de acompanhamento nutricional mais próximo e individualizado. Além de realizar palestras e programas em grupos, com foco na reeducação alimentar e nutricional.
Confira mais no Instagram: @biafriasnutri.

Você até sabe o que fazer no dia a dia, mas quando chegam as festas e comemorações de fim de ano se sente perdido(a), no meio de tantas opções? Realmente, o ambiente pode acabar sendo um influenciador muito forte, principalmente nestes momentos. Mas, ainda assim, existem algumas escolhas que podemos fazer, dentro deste cenário, a fim de não se tornar “refém” da situação.

Você sabia?

Quanto mais RESTRIÇÃO fazemos, mais tendemos também a querer EXTRAVASAR depois? Isto ocorre, pois um EXTREMO tende a alimentar o outro. Ou seja, o contrário também é verdadeiro.

Retroalimentando, desta forma, este ciclo. E, com isso, você pode acabar “chutando” e “buscando o balde” eternamente...

Para quebrar esta lógica do “tudo ou nada”, o caminho é a busca por um certo “equilíbrio”, ou melhor, o caminho do meio... Pois, uma vez que vamos saindo deste imediatismo, é possível fazer escolhas mais CONSCIENTES e sustentáveis a longo prazo. Neste sentido, seguem algumas dicas para te auxiliar nas festas que estão por vir:

1) PLANEJAR

Faça um lanche antes de ir ao evento.

Pois, quando ficamos longas ho-

ras sem se alimentar, tendemos a comer qualquer “coisa” que vemos pela frente e em uma maior quantidade.

Portanto, um certo planejamento para este dia pode ser bem assertivo, uma vez que, assim, você pode conseguir escolher melhor o que realmente quer comer no evento.

2) REFLETIR

Quando chegar ao evento, ao invés de ir no automático: pare por alguns minutos; analise as opções e reflita sobre as suas escolhas a seguir:

-O que eu estou com vontade de comer?

-Qual o tamanho da minha fome?

3) MONTAR

Isso mesmo!

Montar um prato pode ser uma ótima opção, mesmo para as entradas e beliscos. Pois, desta forma, você consegue visualizar melhor o quanto está comendo, favorecendo também a sua saciedade.

4) PREFERIR

Saladas e verduras antes/durante a refeição principal e frutas, na sobremesa.

Pois, com isso, você pode deixar o prato mais colorido, além de contribuir com o aporte de fibras. Garantindo, assim, uma maior sa-

cidade, sem tanta necessidade dos doces, ao final.

5) INCLUIR

Água e movimento.

Natural, com gás, como preferir. Mas não se esquecer da água e, se for consumir bebidas alcoólicas, redobre a atenção durante o dia todo.

Quanto ao movimento, busque se exercitar da forma que mais gostar. Dançar, caminhar, subir escadas, enfim, qualquer atividade está valendo para não ficar parado. Bora?

Agora é se preparar para colocar em prática. Fez sentido para você? Então, vamos juntos nessa.



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:



Quase metade das crianças com escape diurno de xixi é punida, aponta estudo

Levantamento feito por pesquisadores da Bahia avaliou 188 crianças com distúrbios do trato urinário e constatou que boa parte delas recebe algum tipo de repreensão, física ou oral, por conta do problema

Foto: Banco de Imagem



Punir essas crianças aumenta o estresse e a ansiedade nelas

“O desgaste da relação entre criança e pais, por conta das punições, desfavorece o vínculo, a confiança e não auxilia no enfrentamento das dificuldades, nem ajuda a lidar com o estresse e a frustração”

Fernanda Bassette

Quase metade (48,9%) das crianças que sofrem com escapes de xixi durante o dia são punidas pelos pais ou responsáveis, aponta estudo brasileiro realizado no Centro de Distúrbios Urinários da Criança (CEDIMI) da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. O trabalho foi apresentado em setembro no maior congresso de pediatria urológica do mundo, o Pediatric Urology Fall Congress, da Sociedade Americana de Urologia Pediátrica, que aconteceu nos Estados Unidos.

Uma investigação anterior feita por pesquisadores de Minas Gerais já havia constatado alto índice de punição das crianças que sofrem de enurese noturna, ou seja, que fazem xixi na cama. A partir desses resultados, o grupo liderado pelo urologista Ubirajara Barroso, que é professor Adjunto de Urologia da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, decidiu investigar se as crianças que sofrem de incontinência urinária diurna também enfrentam algum tipo de punição.

Para chegar aos resultados, a psicóloga Ana Aparecida Braga, da equipe do CEDIMI, aplicou um amplo questionário para 188 crianças com alterações no trato urinário inferior que eram atendidas no centro. Eles também usaram para avaliar a gravidade dos sintomas urinários e constipação. Do total de crianças que participaram, 143 (76%) também tinham problemas de enurese noturna.

Entre as questões aplicadas, uma perguntava se essa criança lidava com alguma punição devido à incontinência urinária. Se a resposta fosse sim, os pesquisadores perguntavam o tipo de punição: física com contato (apanhar); física sem contato (colocar de castigo) ou oral

(gritos e broncas).

Os resultados mostraram que 48,9% sofrem alguma forma de punição parental: 20% disseram que apanham dos pais; 18% afirmam que são colocadas de castigo e 78% alegam receber alguma punição oral (gritos, broncas, bullying). A soma ultrapassa 100% porque algumas crianças declararam sofrer mais de um tipo de punição.

“Mesmo que a gente soubesse que isso acontece, pela nossa prática clínica, o resultado nos surpreendeu. Muitos pais acham que essas crianças deixam a urina escapar porque estão com preguiça de ir ao banheiro, porque preferem ficar brincando com os amigos. E consideram que a criança é culpada por isso”, diz Barroso, que também é presidente da International Children's Continence Society (ICCS).

Para o urologista, a conscientização pode ajudar a reduzir as práticas parentais punitivas. “Os pais e cuidadores precisam entender que a criança que perde urina não faz isso por rebeldia e, sim, porque tem um problema de saúde que precisa ser tratado”, afirma.

Na visão da psicóloga Lucianne Areal, do Departamento Materno-Infantil do Hospital Israelita Albert Einstein, os resultados evidenciam o quanto a punição não é efetiva para propiciar mudanças, além de não promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento saudável da criança. “Esses estudos são importantes para sensibilizar pais e responsáveis para melhor manejar situações complexas e buscar auxílio profissional para orientação”, comenta.

Condição frequente

De acordo com Ubirajara Barroso, a disfunção do trato urinário

inferior (DTUI) é uma condição muito prevalente em crianças e afeta não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e psicossocial delas. Estima-se que o problema atinja cerca de 7% das meninas e 3% dos meninos aos 7 anos de idade e, na maioria das vezes, vem associado à enurese noturna.

O xixi na cama causa mais impacto emocional para a família toda, pois o problema afeta a dinâmica da casa durante a madrugada. Os escapes durante o dia, porém, costumam impactar mais os pequenos. “A criança que faz xixi na cama está em casa, num ambiente seguro para ela. Mas existe um grupo enorme de crianças que sofre com escapes de xixi na roupa durante o dia, no meio da escola, por exemplo. Nesses casos, ela se esforça para não deixar a urina escapar e sofre com o temor de ser descoberta na frente dos amiguinhos”, observa o urologista.

No estudo baiano, os autores destacam que punir essas crianças aumenta o estresse e a ansiedade nelas. A psicóloga do Einstein concorda. “Posso citar primeiramente ansiedade, insegurança e medo em relação à figura parental e em relação a conseguir controlar as perdas urinárias para aprovação e reconhecimento”, diz Lucianne Areal.

Outras possíveis consequências são a baixa autoestima e as implicações para diferentes contextos da vida da criança – como a dificuldade de estabelecer relacionamentos saudáveis “O desgaste da relação entre criança e pais, por conta das punições, desfavorece o vínculo, a confiança e não auxilia no enfrentamento das dificuldades, nem ajuda a lidar com o estresse e a frustração”, complementa a psicóloga.

Como cuidar?

A disfunção urinária na criança pode variar em relação à duração, já que há variáveis diferentes para sua resolução. Se após o desfralde (que costuma acontecer até os 5 anos de idade) o problema ocorrer de forma sistemática, é importante que os pais consultem um especialista para avaliar o caso e receber orientações sobre como conduzir a situação. A equipe de pesquisadores da Bahia enfatiza a importância de uma abordagem multidisciplinar que inclua suporte psicológico para pais e filhos, visando melhorar a qualidade de vida e o sucesso terapêutico.

Entre as formas de resolver o problema estão uma série de medidas e orientações comportamentais que têm como objetivo melhorar os hábitos miccionais da criança: manter a hidratação adequada durante o dia e não passar mais do que três horas sem fazer xixi; urinar de forma relaxada e com os dois pés apoiados no chão; esvaziar a bexiga antes de dormir e não beber líquidos perto da hora de ir para a cama. Se nenhuma dessas medidas funcionar, é possível fazer fisioterapia pélvica e eletroestimulação dos nervos da bexiga.

Segundo Areal, a busca por ajuda ocorre geralmente de forma tardia, o que influencia na identificação das possíveis causas e estratégias de tratamento, além de afetar a dinâmica familiar. “A maioria dos pais tem dificuldades em manejar o problema e manifesta impaciência. Querem resolução imediata ou o mais rápido possível”, analisa a psicóloga. “Paciência, compreensão, apoio e intervenção profissional são ações necessárias para melhor condução da situação.”

Fonte: Agência Einstein

SOB MEDIDA
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS

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

CONCERTOS

SOB MEDIDA

MALUSÁ CALÇADOS

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

Malusá
CALÇADOS

CALÇADOS - TÊNIS - CINTOS - MALAS - BOLSAS

Saúde bucal e doenças mentais

Foto: Banco de Imagem

Os pacientes com transtornos mentais podem ter quadros de cárie, visto que a higienização fica comprometida



O papel do cirurgião-dentista é de extrema importância no acolhimento e análise clínica do histórico do paciente

Dados do IBGE levantados durante os anos de 2013 e 2019 evidenciam um aumento de 34% nos casos de depressão no Brasil. No ano de 2019, cerca de 10% das pessoas com mais de 18 anos teriam recebido o diagnóstico. Até mesmo antes da pandemia, o país já dominava os casos de ansiedade. Uma pesquisa de 2017 da OMS indicava que 18 milhões de brasileiros sofriam com o transtorno.

Problemas relacionados à depressão, ansiedade e doenças mentais de modo geral trazem consequências que impactam a saúde bucal. Especialistas do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) explicam os casos.

O presidente da Câmara Técnica de Periodontia, Marcelo Cavenague, relata que existem vários níveis de transtornos mentais, desde estresse, passando por ansiedade, depressão e até situações mais graves como esquizofrenia.

Apesar dessas diferenças, em todos esses contextos, o paciente acaba tendo menos foco na saúde bucal, além do impacto que certas medicações podem ter no fluxo salivar.

“A depressão é um exemplo típico do paciente que deixa de dar atenção a suas necessidades básicas por conta de seu transtorno. O paciente depressivo mal toma banho ou se alimenta, tem dificuldade em sair de casa ou realizar as tarefas comuns do dia a dia. O paciente depressivo dificilmente terá condições

de dar a devida atenção à sua higiene bucal e, como consequência, terá maior risco de ter cárie e doença periodontal, necessitando um acompanhamento mais próximo do profissional”, alerta o Dr. Marcelo Cavenague.

O profissional explica que os pacientes com transtornos mentais podem ter quadros de cárie, visto que a higienização fica comprometida, em decorrência do estado emocional do indivíduo, além das medicações que diminuem o fluxo salivar, desregulando o pH bucal.

Transtornos alimentares também podem implicar na piora da saúde bucal. Anorexia, bulimia e compulsão alimentar colocam o paciente em situações de risco; a anorexia faz com que a pessoa tenha resposta imunológica muito baixa; já a bulimia provoca acidez bucal, o que pode gerar erosão ácida na região palatina dos dentes anteriores superiores pelo contato com ácido estomacal. No caso de compulsão alimentar, corre o risco de ter cárie, pois o paciente tem o hábito de comer a todo momento, o que o leva a uma constante alteração de pH.

O bruxismo também pode ser grave para quem sofre com doenças e transtornos mentais. A integrante da Câmara Técnica de Disfunção Temporomandibular e Dor Orofacial, Dra. Katia Akemi Uezu, explica que o bruxismo é autorrelatado (ou relatado por alguém próximo) ao ser notado o apertamento ou ranger dos

dentes, das contrações involuntárias dos músculos da mastigação e/ou movimentos parafuncionais da boca.

A profissional ressaltou que as medicações prescritas para o tratamento das doenças e dos transtornos mentais também podem levar à ocorrência ou piora do bruxismo. “O tratamento é realizado por profissionais capacitados e é multidisciplinar, interdisciplinar e multiprofissional. As consultas desses pacientes não devem ser muito longas para não afetar a sua condição geral. A escuta e o acolhimento são importantes, além da orientação e educação quanto à relação e o impacto dessas condições na saúde oral”, orienta a Dra. Katia sobre a conduta a ser tomada.

As medicações prescritas para as doenças e transtornos mentais podem causar reações adversas na cavidade oral e na ocorrência ou piora do bruxismo. O bruxismo pode desgastar e trincar os dentes, causar disfunção temporomandibular e dor nos músculos da mastigação, lesões em mucosas por mordedura, entre outras consequências.

Em todos os contextos, o papel do cirurgião-dentista é de extrema importância no acolhimento e análise clínica do histórico do paciente, a fim de orientá-lo a seguir o melhor tratamento para a resolução/manejo dos impactos causados na saúde bucal da pessoa com doença e/ou transtornos mentais.

A importância de dizer "Não" durante as festas de fim de ano

Como celebrar com autenticidade, equilíbrio e respeito aos próprios limites

Foto: Banco de Imagem



Saber recusar com empatia é uma habilidade que pode ser desenvolvida

Com a aproximação do fim do ano, um período marcado por confraternizações e encontros, muitas pessoas enfrentam uma pressão silenciosa: a necessidade de estar presente em todos os eventos, atender a todas as expectativas e lidar com um fluxo constante de compromissos. Embora as celebrações sejam uma oportunidade de conexão, é essencial reconhecer os próprios limites e entender que dizer “não” é um ato de cuidado consigo mesmo. Segundo o psicólogo Marcelo Matias, esse gesto simples pode ser transformador. “Dizer ‘não’ não significa rejeitar pessoas ou momentos importantes, mas sim respeitar as suas próprias necessidades. Estabelecer limites é uma forma de cuidar da saúde mental e garantir equilíbrio em um período que pode ser desgastante.”

O excesso de atividades, quando somado às altas expectativas que cercam o fim do ano, pode desencadear ansiedade, estresse e um cansaço emocional que muitas vezes passam despercebidos. Para Matias, a chave está em alinhar as prioridades pessoais com as demandas externas. “Ninguém consegue estar presente em tudo ou agradar a todos. Reconhecer isso é libertador e permite viver de forma mais plena os momentos que realmente importam”, explica. Ao dizer “não”, é possível não apenas preservar a energia, mas também fortalecer os laços com aqueles que compreendem e respeitam essa decisão.

Saber recusar com empatia é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Matias reforça que uma comunicação clara e respeitosa é fundamental.

“Aceitar nossas limitações e comunicá-las com sensibilidade demonstra maturidade e cuidado, tanto consigo mesmo quanto com os outros. Quando colocamos limites de maneira assertiva, mostramos um exemplo valioso de autocuidado.” Ele ainda destaca que aprender a priorizar não diminui a importância dos convites recebidos, mas amplia a qualidade das interações escolhidas.

Além de dizer “não” quando necessário, é essencial criar espaços de descanso e renovação pessoal, mesmo em um período tão movimentado. Atividades simples, como momentos de introspecção, exercícios físicos ou conversas tranquilas com pessoas próximas, podem ajudar a equilibrar as exigências externas com as necessidades internas.

Assim, o fim do ano deixa de ser um período de cobranças para se tornar uma oportunidade de celebrar e refletir com mais autenticidade e equilíbrio.

Romã reúne beleza, sabor exótico e propriedades medicinais

Nutricionista explica os benefícios da fruta, repleta de tradição, muito procurada no final do ano para simpatias

Originária da região do Oriente Médio, a romã, muito procurada no final de ano por estar associada a simpatias para atrair fartura, amor e dinheiro, além de sua tradição na composição da decoração da mesa nas festas e sabor exótico, concentra muitas propriedades medicinais. A nutricionista do Oba Hortifruti, Thamires Lima, conta que a fruta tem alto potencial antioxidante e anti-inflamatório, além de ação antifúngica, antineoplásica e quimioprotetora. "Suas propriedades funcionais se devem à

presença de flavonoides e polifenóis, entre eles, antocianinas, catequinas, taninos, ácido gálico e ácido elágico. Além disso, é um alimento rico em vitaminas A, C e E", diz.

Thamires explica que as antocianinas são substâncias antioxidantes que dão a coloração vermelha à romã quando madura. "Esses pigmentos são compostos fenólicos, solúveis em água, pertencentes ao grupo dos flavonoides, que conferem aos frutos, flores e raízes nuances de cores entre laranja e vermelho, e são importantes na prevenção

da degeneração celular", afirma.

Já as catequinas, diz a especialista, podem atuar na inibição de carcinogêneos e no desenvolvimento dos tumores. "Elas exibem ainda propriedades antioxidantes, semelhantes às das vitaminas C e E, que ajudam a inibir a ação de radicais livres, protegendo o organismo de algumas doenças como as doenças cardiovasculares e Alzheimer".

A romã pode ser consumida in natura, em saladas, sucos ou chá. "O chá da casca é um aliado no tratamento de dores de garganta,

pois possui ação antibacteriana e antifúngica", ensina a nutricionista.

Além disso, a fruta tem poucas calorias. Em 100g, possui apenas 56 kcal e pode ser uma aliada no emagrecimento. "Pode ainda ser usada na decoração de drinques com ou sem álcool para as confraternizações de final de ano, por exemplo com champagne, gin ou água com gás, gelo e sementes de romãs".

Thamires ensina 4 receitas com a romã para incrementar o cardápio das festas



Salada de folhas verdes e romã

Ingredientes

- 1/2 maço de alface
- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 maço de couve
- 200 gramas de tomate-cereja cortado ao meio
- 1 maçã fatiada
- 1 caqui fatiado
- Bagos de 1 romã
- Hortelã e coentro a gosto

Molho

- 1 copo de iogurte natural (170 gramas)
- Mostarda Dijon a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte as folhas verdes em tiras. Em seguida, coloque as folhas em uma travessa, forrando todo o fundo. Por cima das verduras, acomode, da maneira que preferir, os tomates, a maçã, o caqui e os bagos de romã. Salpique a hortelã e o coentro. Reserve. Em um pequeno recipiente, coloque todos os ingredientes do molho e mexa bem. Quando for servir, coloque o molho e a salada separados, apenas misture nas porções de cada prato.



Gin Fizz com romã

Ingredientes

- 1 dose de gin (50ml)
- ½ xícara de chá de club soda (½ da lata)
- 2 colheres de sopa de caldo de limão
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 ½ colher de sopa de sementes de romã
- 1 ramo de alecrim
- cubos de gelo a gosto

Modo de Preparo

Numa taça de vinho (ou copo), misture bem o açúcar com o caldo de limão. Junte as sementes de romã e o gin. Preencha o copo com cubos de gelo e complete com club soda. Adicione 1 galho de alecrim e sirva a seguir!

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

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

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

CACAROLA Paulista
Padaria
(19)99804-6443
Rua Dona Lico, 119 - Pulicéia
@cacarolapaulista_

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

RIVANA
PADARIA DELICATESSEN
— 1946 1997 —

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

“Elas exibem ainda propriedades antioxidantes, semelhantes às das vitaminas C e E, que ajudam a inibir a ação de radicais livres, protegendo o organismo de algumas doenças como as doenças cardiovasculares e Alzheimer”



Gelatina de leite em pó com calda de romã

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 5 colheres de sopa de água
- 1 caixa de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite em pó

Ingredientes da Calda

- Sementes de 2 romãs
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 100ml de água

Modo de Preparo

Em uma vasilha, coloque a gelatina, a água quente e misture até ficar homogêneo. Em um liquidificador, coloque o leite condensado, o creme de leite, o leite em pó e a gelatina dissolvida. Bata por três minutos, distribua em tacinhas e leve para gelar por duas horas. Com um espremedor, aperte as sementes de romã para sair o caldo. Em uma panela, coloque o açúcar, a água, as sementes espremidas e cozinhe até engrossar. Assim que estiver frio, despeje por cima das gelatinas.

Carpaccio de beterraba com toque de romã

Ingredientes

- 1 beterraba média
- Queijo de cabra em bolinhas a gosto
- Sementes de romã a gosto
- Salsinha a gosto
- Azeite a gosto
- Suco de 1/2 limão cravo
- Flor de sal a gosto



Modo de Preparo

Descasque a beterraba. Com um fatiador ou mandolin, faça fatias bem finas. Disponha as fatias em um prato, sobrepondo-as até cobrir todo o fundo. Distribua as bolinhas de queijo de cabra, sementes de romã e salsinha. Tempere com azeite, suco de limão e flor de sal. Agora é só servir!



Escuna

Happy Hour

TODOS OS DIAS DAS 16:00hs ATÉ FECHAMENTO DA CASA

CHOPP EM DOBRO

02 COPÃO 17,99
500ml + 5,99

GANHA O 03 COPÃO

TORRE EM DOBRO

02 TORRES 89,99
+ 40,99

2 SL. C. CREME QUALQUER MARCA GANHA A 03 TORRE

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

DISK ENTREGA

KAI PIRA

RESTAURANTE E COSTELARIA

DISK ENTREGA

3302-9515 99277 2630

AV. POMPÉIA, 1018 - PIRACICAMIRIM

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

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

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

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

2AC ALIMENTOS

Como proteger os pets do estresse causado pelos fogos de artifício nas comemorações?

Para minimizar os transtornos causados por fogos de artifício, é essencial que os tutores adotem medidas preventivas

Foto: banco de Imagem



Proteger os pets do estresse e do medo causado em épocas festivas é responsabilidade dos tutores

“O som alto e repentino dos fogos de artifício pode ser extremamente assustador para cães e gatos. A audição desses animais é muito mais sensível que a dos seres humanos, amplificando o estresse causado pelos ruídos. Os efeitos mais comuns incluem medo, ansiedade, comportamentos destrutivos, perda de orientação e até mesmo problemas efetivos de saúde...”

Comemorações e festas são momentos de alegria, mas, para os animais de companhia, os fogos de artifício podem representar um grande problema. O barulho intenso e inesperado desses artefatos pode causar pânico, estresse e até mesmo prejudicar a saúde dos pets. A médica-veterinária Stefanie Poblete, coordenadora de produtos da Linha Pet da Syntec, alerta para os impactos negativos e destaca os cuidados necessários para garantir o bem-estar de cães e gatos especialmente durante as celebrações de Natal e Réveillon.

“O som alto e repentino dos fogos de artifício pode ser extremamente assustador para cães e gatos. A audição desses animais é muito mais sensível que a dos seres humanos, amplificando o estresse causado pelos ruídos. Os efeitos mais comuns incluem medo, ansiedade, comportamentos destrutivos, perda de orientação e até mesmo problemas efetivos de saúde. Afinal, o estresse excessivo pode desencadear alterações significativas em diversos sistemas do organismo como,

por exemplo, no sistema genurinário e neurológico e cardíaco em casos mais graves”, explica a veterinária.

Para minimizar os transtornos causados por fogos de artifício, é essencial que os tutores adotem medidas preventivas. “Durante a queima de fogos, mantenha os pets dentro de casa sempre acompanhados, em um ambiente tranquilo e confortável. Fechar portas e janelas ajuda a abafar o som e diminuir a sensação de perigo. Além disso, se o animal já houver demonstrado pânico em anos anteriores, consulte um veterinário para avaliar outras alternativas”, recomenda Stefanie.

Proteger os pets do estresse e do medo causado em épocas festivas é responsabilidade dos tutores, que devem tomar as providências necessárias para garantir que o ambiente durante as comemorações seja seguro e acolhedor. “A conscientização e os cuidados adequados são fundamentais para que todos, humanos e animais, possam celebrar de maneira tranquila e feliz”, conclui a coordenadora da Syntec do Brasil.

REMOLD DIRETO DA FÁBRICA - NOVOS E USADOS
COMPRA DE CARCAÇA - MÁQUINAS E FERRAMENTAS

Omega
PNEUS

19 981659369

FAÇA UM ORÇAMENTO - CONTATO ARY

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

A ansiedade em pets e soluções para promover o bem-estar animal

De acordo com a pesquisa da Opinion Box, 81% dos tutores consideram seus pets membros da família

Foto: banco de Imagem



81% dos tutores consideram seus companheiros como membros da família

Um levantamento da Quaest investigou a conexão dos brasileiros com seus animais de estimação e revelou que 72% das pessoas têm pets em casa. Já uma pesquisa realizada pela Abinpet em parceria com o Instituto Pet Brasil atualizou os números do setor, apontando que o país conta com 160,9 milhões de animais de estimação. Além disso, os cães seguem sendo os favoritos, com um aumento de 60,5 milhões para 62,2 milhões, representando um crescimento de 2,8%.

Onde 81% dos tutores consideram seus companheiros como membros da família, segundo pesquisa da Opinion Box. Entre os desafios enfrentados pelos tutores, a ansiedade em pets, especialmente cães, tem se destacado como um problema de saúde que requer atenção.

Dorie Zattoni, veterinária da Brazilian Pet Foods comenta que, a ansiedade canina pode surgir em diferentes formas, como ansiedade de separação, alterações de rotina ou mudanças bruscas no ambiente. Quando não tratada, essa condição pode impactar significativamente a qualidade de vida do animal, resultando em problemas como transtornos gastrointestinais, queda de imunidade e até aumento do risco de doenças cardíacas.

Os sinais de ansiedade incluem comportamentos como latidos excessivos, apatia ou hiperatividade, lambedura compulsiva, mudanças no apetite, destruição de objetos, salivação em excesso e marcação de território. Além disso, a ansiedade pode refletir-se no comportamento alimentar, com pets apresentando tanto recusa de alimentos quanto compulsão alimentar em momentos de estresse.

Para os tutores que identificam sinais de ansiedade em seus pets, a orientação é buscar avaliação veterinária para um diagnóstico preciso e adotar práticas que ajudem a reduzir o estresse do animal. Passeios regulares, brincadeiras diárias, estabelecimento de uma rotina e uma dieta equilibrada estão entre as principais medidas recomendadas.

Nesse contexto, a alimentação desempenha um papel importante.

“Compreender e atender às necessidades emocionais e nutricionais dos pets é um passo essencial para garantir que eles vivam com saúde e felicidade, fortalecendo ainda mais o vínculo entre tutores e seus companheiros de quatro patas”, finaliza Dorie.



Iluminação especial na Ponte Pênsil emoldura cartão postal com espírito natalino

A chuva não impediu o público de ir até a avenida Beira Rio para acompanhar, no dia 28 de novembro, a programação organizada pela Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) e Prefeitura de Piracicaba para o acendimento da Ponte Pênsil, um dos cartões postais da cidade, que recebeu iluminação natalina. Mais de 70 mil lâmpadas de led proporcionam uma moldura exclusiva à

ponte pênsil e ao rio Piracicaba, deixando esses pontos turísticos ainda mais especiais.

Entre as atrações, a Capivara Mona e o Papai Noel fizeram a alegria das crianças, posando para fotos e recebendo cartinhas. A trilha sonora da noite ficou por conta da Mississippi Jazz Band e da talentosa banda formada por jovens músicos do projeto Educando pelo Esporte,

que deram um toque especial ao clima festivo. O ponto alto do evento foi o show do palhaço Tubinho, que arrancou risadas e emocionou o público em uma performance cheia de carisma. Para encerrar a noite com chave de ouro, personagens do universo Disney invadiram o palco, trazendo neve artificial e encantando a plateia com uma apresentação inesquecível.

Fotos: Divulgação



Natal iluminado



Guilherme Gorga Mello, Juliana Palma Mello, Maitê e Bella



Felipe Moreno, Amanda Mello e Maya Moreno



Paula Lino, Gabriela Palheta e Leandro Colina



Marcelo, Liliane, Lavinia e Beatriz Ferraz



Luis Francisco Bonassi, Luis Gustavo Bonassi e Nicollas Teixeira da Cruz



Rafaela Alves e Martin Alves Crippa



Rafaela Correr, Bruno Grigoli e Helena Correr



Silmara Oliveira, Isadora Gladi e Anthony Gladi



Nataly, Ângelo, Alicia, Pedro, Alicia e Arthur Takao



Confraternização Grupo AFOCACAPI Colaboradores HFC Saúde, Operadora e AFOCACAPI

Nesta semana, aconteceu a Confraternização do Grupo AFOCACAPI, que integra o HFC Saúde, a Operadora Plano Saúde e a própria AFOCACAPI. O evento foi um momento especial para celebrar mais um ano de dedicação, união e crescimento. “A confraternização do Grupo AFOCACAPI com nossos colaboradores foi marcada por sorrisos, trocas e muita energia positiva”, destacou o presidente do HFC Saúde, José Coral. O ano de 2024 foi repleto de desafios, mas também de conquistas para o grupo. Um dos grandes destaques foi o HFC Saúde ter passado novamente pela rigorosa auditoria da Organização Nacional de Acreditação (ONA), sendo recertificado

com o Selo Nivel 3, Acreditado com Excelência. Essa certificação atesta o compromisso do hospital com os mais altos padrões de qualidade e segurança assistencial. Além disso, o HFC Saúde também celebrou o marco de ser o 1º hospital do Brasil a conquistar a ISO 12296, uma certificação que atesta segurança na movimentação de pacientes. Um fato histórico para na saúde brasileira e piracicabana. A confraternização foi um verdadeiro sucesso e contou com a parceria do Sicoob Cocre, que apoiou essa festa marcada por muita alegria, descontração e momentos inesquecíveis. Os colaboradores puderam aproveitar uma noite regada a pi-

zas deliciosas, música animada e a participação especial dos personagens da Carreta Furacão, que garantiram diversão e encantaram os presentes com suas performances vibrantes. “Esse encontro reforça a importância da valorização dos profissionais que fazem parte do Grupo AFOCACAPI. É o reconhecimento do empenho e da dedicação de cada colaborador que contribui para o crescimento e a excelência do grupo. A confraternização foi mais do que uma festa; foi uma celebração do trabalho em equipe e dos resultados alcançados em mais um ano de histórias e realizações”, disse a diretora do Grupo AFOCACAPI, Lucimeire Ravelli Peixoto.

Fotos: Divulgação



Rafael Elias, Bruna Pessotti, Juliana Mazzone, Daniele Rodrigues, Beatriz Rocha, Renan Medina, Gustavo Limonge, Leticia Verderami e Kauan Andrade



Leidiane dos Santos, Vanessa Cardoso, Luciana Gomes, Thaís Maria, Keli Santos, Stefany Bento, Deusa Maria Lourenço, Erika Cezotto, Roselaine Castriçano, Fabiana Silva, Caroline Westley, Maria Simone Santos, Franciele Gomes.



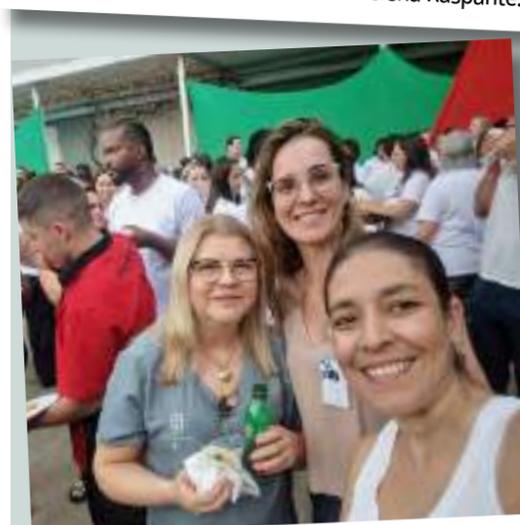
Kathlyen Forti/ Regiane Mello/ Márcia Neves/ Maria Júlia Barboza/ Cleusa Vicentin/ Isabel Zambello/ Dr.Roseli Cavassani/ Edna S. S. Marini/ Elisângela Canale/ Adelita Muzaranho/ Eliane Spadoto/ Bertuncullos/ Maria Helena Raspante.



Antônio Pino, Ronaldo Adriano, Victor Moura, Lucimeire, Marcelo Andrade, Maurício Stenico, Wildner Scarassati, Carlos Belotto.



Rosângela Luz, Gabriela Rossati, Silvana Milan, Kelly Diana, José Coral, Maira Castilho, Aline Kapp, Eliane Ubaldina, Talita Meneghini, Edna Lorenzini.



Maria Cristina Petrini, Débora Baldacin, Thaís Machado



Laiza Galvão, Henrique Capatto, Daniele Rodrigues, Leticia Verderami, Kaua Andrade, Renan Medina, Gustavo Limonge, Eduardo Bagatim



José Coral e Arnaldo Bortoletto



Negócio de Mulher

O projeto Negócio de Mulher levou ao salão de vidro do Clube de Campo de Piracicaba a cardiologista e presidente da SOCESP regional Piracicaba Juliana Previtalli, que falou sobre

“O Coração da Mulher não é igual”. A palestra, que proporcionou uma conversa especial sobre a importância do cuidado com o coração feminino, além informações valiosas e trans-

formadoras, fez parte de um evento único que combinou empreendedorismo, inspiração e cuidados com a saúde feminina. Tudo com o toque mágico do Natal!

Fotos: Marcelo Germano



Nicole Nicoletti, Heitor Barbosa Previtalli e Juliana Previtalli



Silvana Ferreira e Nicole Nicoletti



Maria Ester Amalfi Seber, Maria José Barbosa e Dirce Baccki



Juliana Previtalli, Nicole Nicoletti, Liginha Zambello Annicchino e Stenia Gabriela



Nancy Franca dos Santos, Rosa Helena da Silva e Beatriz Silva Frutuoso



Inês Machado e Eudacil Cardinalli



Bia Jardim, Nicole Nicoletti, Mayara Jardim, Eder Júnior Jardim, Thiago Jardim, Gael Jardim e Eder Jardim



Juliana Previtalli, Regina Christofoletti e Nicole Nicoletti



Juliana Previtalli e Cimara Pereira Prada



Valária Vergal, Cecília Pinezi e Mônica Rebello



Camila de Mello Almeida e Michele Batista de Souza



Celebração Natalina

As Abelhinhas Voluntárias realizaram no último sábado (07/12) sua celebração de fim de ano. O grupo piracicabano, com sede no Lar dos Velinhos, trabalha voluntariamente confeccionando esteiras com caixinhas de leite e suco e as doa para pessoas em situação de vulnerabilidade.

Fotos: Divulgação



Alice Oriani, Marisa Gomes e Valéria Patriani, coordenadoras das Abelhinhas Voluntárias.



Tânia Souza Galvão, Samira Miotto, Maria Luiza Zotarelli e Adriana Cardoso



Alba Mariano, Dhely Camargo, Raquel Sansigolo e Suzél Donatti



Lara Martins, Alessandra Maciel, Madalena Pacheco e Magda Mezzacappa



Inês Marcio, Marisa Corzanego e Dirce Cassanha



Ceres Abe, Ilza Magalhães e Elisabete Godoy



Zangões: Rafael Rocha, Jorge Antonio Alcarde, Carlos Mariano, José Ernesto Gomes, Maurício Mezzacappa, Eduardo Sanches e Antônio Carlos Colognesi

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

www.tonercopy.com.br | tonercopy@terra.com.br

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



Fim de ano na serra catarinense

A Serra Catarinense deixou de ser um atrativo de destaque apenas no inverno e o turismo "nas montanhas" tem se desenvolvido em todas as épocas do ano, inclusive em datas comemorativas como Natal e Reveillon.

A Serra Catarinense, tradicionalmente procurada no inverno, tem se revelado uma atração desejada também no verão, ideal para quem busca passar as datas comemorativas de fim de ano longe do agito dos centros urbanos e em meio às montanhas. Com uma proposta que valoriza a tranquilidade e a imersão na natureza, o Rancho Otto, um dos destaques em hospedagem "boutique" na cidade de Rancho Queimado, já

tem percebido o aumento da procura para as festas de fim de ano.

Pesquisas têm apontado cada vez mais a preferência das pessoas por destinos que oferecem contato com a natureza e experiências autênticas, em detrimento de passeios urbanos tradicionais, o que inclui não apenas praias, mas também paisagens e o ar puro serrano. Essa mudança de comportamento reflete o aumento da populari-

dade de destinos de montanha, que oferecem belezas naturais e um ritmo de vida mais calmo.

"A Serra Catarinense oferece uma rica diversidade de atrações durante o ano todo, mas há alguns anos era mais voltada ao turismo de inverno. Estamos percebendo a mudança de comportamento dos visitantes com aumento de público em outras estações, inclusive, agora no fim de ano. Temos poucas opções disponíveis para o Natal mas,

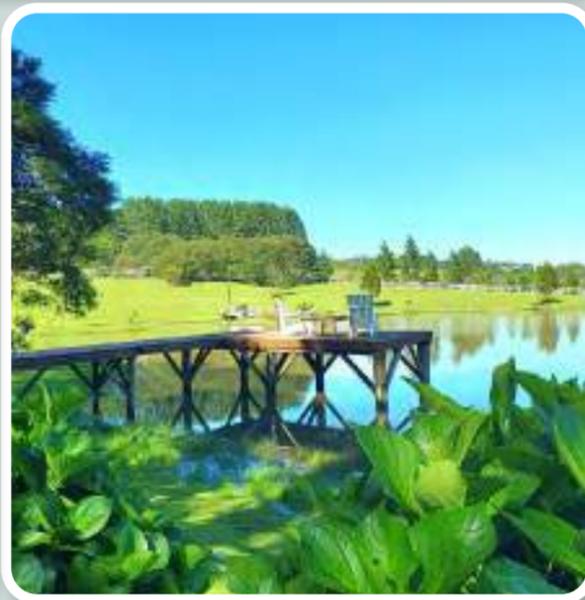
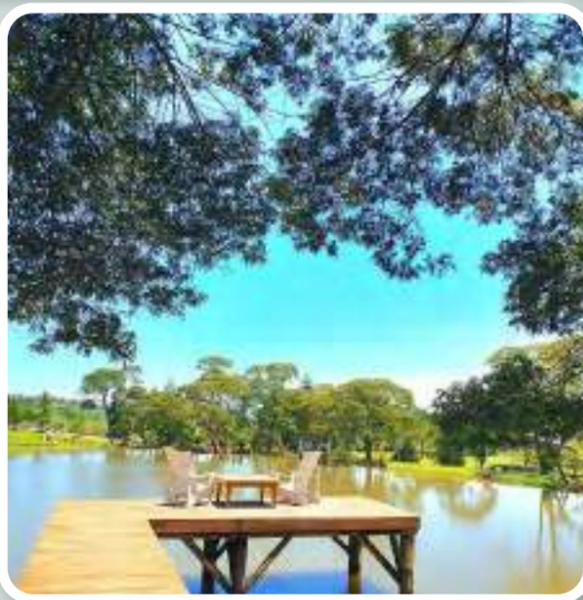
mesmo assim, esse cenário, que era mais concorrido em épocas frias, agora se prolongou. Além de seu clima intimista, a região encanta com opções como a Festa Nacional do Morango, o Mirante da Serra da Boa Vista, trilhas, passeios e a deliciosa gastronomia local, que atrai casais, famílias e grupos de amigos e é ideal em qualquer estação.

Com tantas alternativas para todos os gostos, o Rancho Otto

tem se destacado como uma escolha perfeita", conta Reginaldo Boeira, empreendedor e proprietário do Rancho Otto.

Além da hospedagem de alto padrão com acomodações com lareira, hidro e varanda, a pousada boutique serve um café da manhã colonial com delícias locais, como pães, cucas e tortas frescas. Além disso, conta com áreas para piqueniques, lounge de inverno e vistas para as paisagens da serra.

Fotos: Divulgação/Rancho Otto



Em Rancho Queimado, os visitantes também podem explorar uma variedade de atrativos naturais, como o Mirante da Serra da Boa Vista, um recém-inaugurado ponto turístico que encanta pela beleza das paisagens. Para os amantes do ecoturismo, a região também abriga o Parque Nacional de São Joaquim, em Urubici, com suas trilhas e vegetação exuberante, e o Morro do Pique, em Governador Celso Ramos, que é ideal para atividades ao ar livre.

Sobre o Rancho Otto Chalet Boutique

Localizado em Rancho Queimado, cerca de 70km de distância da capital Florianópolis (SC), o Rancho Otto foi construído em 2017 e adquirido por Reginaldo Boeira em 2021, quando conheceu a propriedade como um singelo hóspede. O empresário é natural de Monte Belo (MG), começou a empreender desde jovem e é reconhecido pela sua visão empreendedora diferenciada. Atua ainda no ramo da construção civil (Boeira Construtora) e é presidente da KNN Group, holding de administração das suas mais de 20 empresas.



@FolhadePiracicaba

Podcasts



@FolhadePiracicaba

FOLHA DE PIRACICABA

O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE

NO AR

ENTREVISTADO - Pr. Alan Kennie



74 anos de história e trabalho missionário da IASD em Piracicaba



Nesta Próxima

TERÇA
17/12

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.

QUANDO?

TODAS AS TERÇAS-FEIRAS, ÀS 9H.

ONDE ASSISTIR?

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

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



Apresentação
Carlos Henrique

Realização:

XMT Agência | Produtora
DIGITAL