

Exemplar  
GRATUITO

Ano 22 - Edição 219 | Abril/Maio 2024

# inFoco

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



## *Dor na alma*



Por que o suicídio é a  
consequência mais  
trágica da depressão?



**40**  
anos

Desde 1984 para você

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

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

 /grupo\_bizungao



De ignorar a estratégia do  
seu negócio.

mude o jogo com um Klick



@AGENCIA.KLICK

# Uma canção pra alegrar a tristeza

Mais uma vez não é a capa que imaginava, sinceramente. Gostaria de polemizar com política ou outra *trend* jornalística. Acredito que num mundo tão complexo, doente, polarizado, falar de coisas boas faz a diferença e alivia a alma, assim como também é função do jornalista questionar o lugar-comum do mundo em que vivemos.

Mas como aliviar a alma, se ela mesma vive uma dor - uma dor cada vez mais presente em nosso cotidiano e que tem tomado proporções gigantescas.

Cada um sabe as dores que carrega e as lutas internas e externas que enfrenta e ainda assim, tentar se motivar a viver. Mas não conseguimos ainda vencer e entender completamente essa tristeza abissal que nos oprime e nos deprime.

Como tenho transformado este "recado" em confessionário, compartilhando experiências com você, admito que como todos, fiquei completamente abalada com a morte do jovem músico que nos deixou, artista que conheci menino pela proximidade com a família.

É impossível não pensar e refletir sobre a imensa e profunda dor que ele queria matar em si mesmo, assim como é inevitável nos solidarizar com os pais, a família e os amigos, por uma perda que até então, seria inimaginável.

Pesquisas mostram que um suicídio afeta mais de 100 pessoas no círculo pessoal da vítima, impactando nas saúdes mental e espiritual. Cada vez mais vejo pessoas vitimadas pela depressão e muitos casos, infelizmente e dolorosamente, terminam em um panfleto funerário.

Decididamente não temos preparo para lidar com a morte quando ela foge da ordem cronológica.

Não há como se preparar para a perda, embora saibamos que ela é inevitável.

E o que fazer em meio a isso tudo? De que forma podemos mudar isso? Dentro da minha pequenez, penso que abordar o assunto da depressão e do suicídio é sim necessário - sem alarde, sem oportunismo pelo ocorrido, mas com sensibilidade e delicadeza, já que este exemplar chega a muitas pessoas e algumas delas, podem estar precisando ler exatamente sobre isso: a esperança, entender a doença, buscar tratamento, rede de apoio e com ajuda e carinho, tentar mudar o final da história, que não precisa ter este "final".

Muita gente nem sabe que está em depressão, mas tem se afundado nela através de fugas de todas as formas. É preciso que elas saibam que embora não haja cura definitiva, há tratamento, há esperança e há muito o que descobrir na vida, pois sim, ela tem um lado bom e ele é espetacular.

O caminho é sempre individual, mas a jornada pode ser coletiva. Espero sinceramente que esta edição, seja um legado do que o querido Caio deixou: uma canção alegre em meio a tristeza deste mundo.

Boa leitura!



Cida Koch  
Editora

Para Caio

Vai menino...  
Eterno peregrino  
Se aventurar pelo Universo  
Cantando a Vida por todos os ecos  
Porque a Vida não é só um lugar  
Para sentir e ancorar  
A Vida é navegar  
Por todos caminhos onde seja seu Lar  
Vai, menino peregrino encontrar a Paz  
Junto as estrelas e canções  
Deixando de lembrança  
A herança do seu imenso coração



# Índice



**PG. 5** Mães e filhos, conexão biológica e espiritual

Especial

**PG. 6** A Modernidade Líquida

Psicologia

**PG. 7** Qual é a sua dor

Autoconhecimento

**PG. 10** Como detectar o retinoblastoma?

Saúde ocular

**PG. 11** Chega de varizes

Saúde vascular

**PGs. 12 e 13** O reitor e a reitora, ambos de Avaré,  
magníficos, porém esquecido

História com pai e filho

**PG. 14** Entre Irmãs

Cinema

**PG. 15** Akkermat, a 'bactéria' que emagrece

Estética

**PG. 18** in Foco Society

Social

**PG. 19** As profissões mais felizes do mundo

Mercado

**PG. 20** A volta da cólera

Alerta

**PG. 21** Mitos sobre a infidelidade

Comportamento

**PG. 22** Seletividade alimentar

Neurodiversidade

**PGs. 26 a 30** Desespero humano

Capa

**Expediente**

Publicação mensal de AAK-ME  
CNPJ: 04.484.915/0001-70  
Registrado sob n° 3147 no Cartório Oficial de  
Registro de Pessoas Jurídicas da Comarca de Avaré

**inFoco**

**Direção**  
Cida Koch (MTB 44.331)

**Depto Comercial**  
(14) 99148.3715

**Diagramação**  
Eduardo A Campanile

**Distribuição**  
Direcionada e Gratuita

**Contato**  
e-mail: if\_atendimento@hotmail.com

Os informes publicitários não expressam a opinião do jornal/revista in Foco. Não é permitida a reprodução total ou parcial das matérias, imagens e peças publicitárias sem a prévia autorização da direção; Fotos : Shutterstock e Arquivo;

SEJA UMA VOLUNTÁRIA JUSTICEIRA



Mulher, denuncie a violência!  
Agora você tem apoio!

Atendimento por WhatsApp

© 11 99639.1212



Apoio  
**inFoco**

# Mães e filhos, conexão biológica e espiritual

Não é fake para o dia das Mães. A conexão que as mães dizem sentir com os filhos, essa ligação forte além da vida, existe mesmo segundo a ciência. Estudos mostram que mesmo com uma separação física, mãe e filho vão carregar uma parte um do outro. Mas não da forma que se costuma pensar.

Pesquisas científicas mostram que, mesmo décadas depois de uma mulher dar à luz, ela pode ter células no sangue e tecidos que os filhos lhe passaram durante a gravidez. Da mesma forma, filhos parecem manter células que receberam da mãe durante o tempo em que estiveram no útero.

Alguns indícios sugerem que estas células poderiam estabelecer as condições para vários tipos de doenças em que o sistema imunitário, por erro do corpo, ataca os seus próprios tecidos. Mas, alguns cientistas suspeitam que também poderiam ser úteis, já que essas células externas são descendentes de células estaminais que se transplantaram a si mesmas, criaram raízes e começaram a produzir a «prole» encontrada décadas depois. Um dado interessante é que parte das mulheres pesquisadas, inclusive as que sofreram abortos, provavelmente, possuem células fetais que podem ser detectadas. E, quase um quarto dos adultos analisados apresentou células maternas na corrente sanguínea.

Ou seja, as mães carregam as células dos filhos para sempre — e em muitos casos, vice-versa. Essa conexão é conhecida como microquimerismo que pode ocorrer através de transplantes de órgãos, doação de sangue, lactação — ou gravidez. O fenômeno recebe o nome da quimera mitológica, uma besta cuspidora de fogo que combina partes de três animais: um leão, uma cobra e uma cabra. Simplificando, as mães carregam em seus corpos células fetais de cada gravidez — para sempre. Assim que a placenta se implanta no útero (o que pode ocorrer seis dias após a concepção) as células do feto podem entrar no corpo da mãe e vice-versa.

Existem estudos — como um trabalho de 2017, intitulado “Late pregnancy — a clue to prolonging life?” — que indicam que a passagem de células muito jovens para um corpo mais velho rejuvenesce-o e aumenta a longevidade da mulher.

Além disso, segundo os pesquisadores quanto maior for a diferença de idade entre o feto e o organismo materno, maior será a capacidade de reparação dos tecidos e, conseqüentemente, maior será a longevidade materna.

## Cérebros sincronizados



Não bastasse essa conexão, você sabia que mães e filhos têm seus cérebros sincronizados? Funciona como uma espécie de wi-fi biológico. De acordo com os pesquisadores da Universidade de Cambridge, na Inglaterra, mães e bebês passam muito tempo juntos em um estado emocional positivo, no qual seus cérebros estão conectados.

Por meio de um exame chamado eletroencefalograma duplo, os cientistas puderam acompanhar os sinais cerebrais em mães e filhos enquanto eles interagem. O estudo constatou que a interação assertiva, com contato visual, semblante leve e sorrisos, aumenta a capacidade do cérebro da mãe e da criança de operar como um sistema único. Isso promove o compartilhamento eficiente e o fluxo de informações entre eles. “Quanto mais conectados, mais receptivos e prontos para aprender os bebês estarão”, diz a neurocientista cognitiva Vicky Leong, que liderou o experimento.

Para a neurologista pediátrica Liubiana Arantes de Araújo, presidente do Departamento Científico de Desenvolvimento e Comportamento da Sociedade Brasileira de Pediatria, a pesquisa reforça a importância do esforço que os pais devem fazer para estar com os seus filhos de forma genuína, com troca de olhares, muitos sorrisos e carinho.

(Fontes Crescer, Sociedade Brasileira de Pediatria, Ciência Hoje e Controle Neural)

# A Modernidade Líquida

A Modernidade Líquida é um conceito desenvolvido pelo sociólogo polonês Zygmunt Bauman. Ele discorre sobre essa nova condição da sociedade contemporânea, caracterizada pela transitoriedade e pela fragilidade das relações sociais, institucionais e virtuais, bem como dos princípios e valores. Na Modernidade Líquida, as estruturas sociais são voláteis, mudam rapidamente e não possuem previsibilidade. Isso difere da modernidade sólida, na qual as estruturas, como a família, o trabalho e as instituições, eram mais estáveis e previsíveis. Antes, vivia-se em uma sociedade com uma hierarquia verticalizada, e hoje ocorreu a horizontalização da mesma. A fluidez da Modernidade Líquida contrasta com as solidificações das estruturas sociais de épocas anteriores, desafiando os indivíduos a se adaptarem continuamente a novas condições sem a segurança de normas e valores estáveis.

Com o surgimento da internet, ocorreu uma mudança radical na sociedade. Esse fenômeno tecnológico não apenas transformou as formas de comunicação, interação e construção de identidade, mas também desafiou e expandiu os limites, oferecendo novas dimensões para sua compreensão e aplicação. O impacto da Modernidade Líquida pode ser percebido em vários aspectos, como a aceleração e fluidez nas relações sociais, nas identidades e nas instituições, permitindo transições rápidas e efêmeras, tanto de empregos quanto de relacionamentos. Tudo é instável e impermanente.

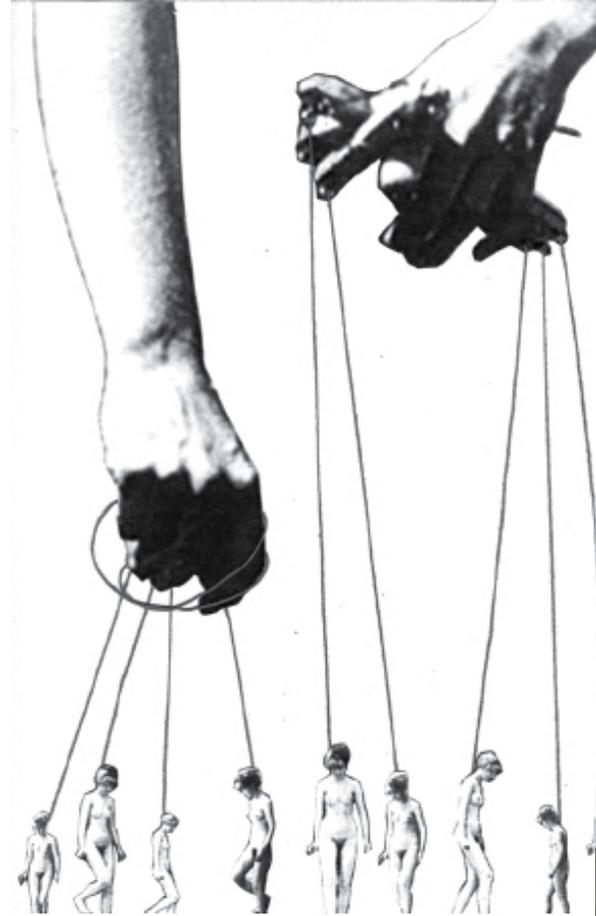
A internet facilitou a globalização, conectando pessoas, culturas e mercados de maneira muito significativa,

descentralizando os contatos, tornando-os mais horizontais e menos hierarquizados, bem como potencialmente mais superficiais. A percepção de espaço e tempo também foi afetada. A instantaneidade da comunicação digital influencia as expectativas de resposta e a percepção da distância, causando uma sensação de compressão do tempo e do espaço.

A sociedade líquida moderna também é marcada por um foco no indivíduo, diminuindo as relações comunitárias, aumentando o individualismo e reduzindo a sensação de pertencimento, o que causa solidão e angústia. Há também um aumento no consumo, onde o ter é mais importante do que o ser, e as relações são mediadas por transações comerciais. As relações de trabalho tornam-se flexíveis e precárias, com contratos temporários e empregos de curta duração, afetando a segurança financeira e emocional das pessoas. Essas conexões rápidas e superficiais reduzem as relações profundas e estáveis. O desapego e a alienação aumentam, pois a mudança de trabalho e moradia ocorrem rapidamente, não havendo tempo para a construção de relacionamentos longos e duradouros.

Bauman sugere que a instabilidade tornou-se uma característica definidora da experiência humana, discute a necessidade de flexibilidade e da habilidade de navegar por um mundo em constante mudança, e destaca ainda a dissolução das estruturas tradicionais e a prevalência da incerteza.

Viver na Modernidade Líquida, além de ser altamente ansiogênico, é ter a sensação de derretimento, como a água que escorre a procura de seu próprio caminho, não há mais com impedí-la de fluir e isso permeará no imaginário de todos os indivíduos.



Rosângela  
Vendrametto  
Quartucci

Psicóloga (CRP 06/118.954)  
Especialista em Psicoterapia Psicanalítica  
Contato (14) 99700.3699 ou  
rvqpsic@hotmail.com



# Quais são suas dores?

Você já se questionou sobre isso? Certamente cada uma sabe literalmente a dor de ser quem é, plagiando a música e com certeza conhecemos a maioria das dores que nos incomodam, principalmente aquelas que não compartilhamos com ninguém.

Contudo, ao invés de olharmos para elas, entendê-las, acolher-las, preferimos sempre evitá-las e fugir delas, negando por anos, às vezes, a existência delas.

Dor não é normal. Ninguém veio aqui para sentir dor. Viemos aqui para nos realizar. Onde há muita dor é porque precisa ser visto e cuidado.

Não podemos cair no vazio de uma vida que se acostuma a viver com feridas e dores, como se isso fosse normal.

Muitas vezes, algumas destas dores são fruto de escolhas que tomamos no passado e que não foram positivas ou decisões que tomamos para nos encaixar em padrões ou sermos aceitos.

Mas, no fundo cada uma sabe qual é a sua verdade, sua essência e o problema é que lutamos contra isso, assim como lutamos contra as dores que nos atormentam.

Porém, nossas dores ou escolhas não nos definem; todos os dias temos oportunidade de fazer diferente. Pode parecer algo óbvio de dizer, mas a verdade é que a maioria das pessoas não quer despertar.

Despertar significa olhar as dores e compreendê-las como aliadas, ao longo de um processo de autoconhecimento, afinal, elas também levaram você até aqui.

Despertar significa fazer a escolha mais difícil da sua vida: se ver realmente como você é, com amor e aceitação.

Despertar significa decidir colocar-se como prioridade todos os dias, respeitando sua essência, sua identidade, sua imagem, acima de qualquer padrão, imposição ou convenção social.

Despertar significa amar-se incondicionalmente, com suas imperfeições e perfeições.

É este caminho que convido todas as mulheres a fazerem para que de fato resignifiquem suas vidas e descubram seus propósitos.

Não seja mais escrava das suas dores ou das suas escolhas! A metodologia Duas Marias® vai conduzir você pelo caminho do Autoconhecimento e transformar sua vida!

*Viviane Mendonça*

Faça parte deste time!



Cursos certificados  
pelo MEC

Aponte sua câmera para  
o QR Code e tire suas dúvidas!



# Mãe

Deus criou as Mães para que conhecessemos um pouco do seu Amor!

*Feliz Dia a todas as Mães!*



Uma homenagem

**Renato Gonçalves da Silva**

ADVOGADO

Avenida Misael Euphrásio Leal, 333 (ao lado da Eduvale) | Avaré (SP)  
Tel (14) 3732.5776 | (14) 3732.0162

Cível | Tributária | Trabalhista | Empresarial | Direito bancário  
Direito do Consumidor | Organização de Sociedades

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

# Mãe

é igual café  
seu coração sempre está quentinho!

(14) 99785.7735

*Feliz Dia das Mães*

**EMPORIUM  
CAFÉ**

Rua Rio Grande do Sul, 1274  
Galeria Guazzelli | Centro  
Avaré (SP)

Você sabia que  
o **in Foco** é o **único jornal**  
que traz em suas artes  
publicitárias **qrcode**  
de seus parceiros ?

Os **qrcores** levam diretamente aos  
**whats**, o que agiliza o atendimento,  
além de ser a perfeita união entre a  
leitura e o universo digital

Isso é inovação  
Se é inovação é

**inFoco**

Aponte a câmera do seu  
celular e fale conosco





# Como detectar o retinoblastoma?



Ano passado viralizou a campanha do jornalista e apresentador Tiago Leifert e de sua mulher Daiana Garbin, “De olho nos olhinhos”, que tinha como objetivo chamar atenção para o retinoblastoma e ajudar na descoberta precoce da doença em outras crianças – campanha que começou depois que o casal descobriu o câncer na própria filha, Lua.

Passado o auge da campanha e aproveitando o foco de Dia das Mães – já que são elas que convivem mais com os filhos – é importante continuar e reforçar a divulgação sobre este tipo de câncer que atinge as crianças especialmente.

O retinoblastoma é um câncer ocular raro que afeta a retina, sendo mais comum entre o público infantil. Normalmente, a incidência desse câncer varia em 3% dos casos, situação envolvendo uma média de 400 ocorrências ao ano.

## Há três categorias da doença:

- Retinoblastoma Unilateral: condição mais comum, afetando apenas um olho.
- Retinoblastoma Bilateral: afeta os dois olhos e, normalmente, é identificado mais rápido que o unilateral.
- Retinoblastoma trilateral : afeta os olhos

e também as células, ocorrendo apenas em crianças com condição hereditária. Um em cada três casos de retinoblastoma é causado por mutação no gene Rb1, presente em todas as células do corpo da criança. Destes, um a cada quatro casos é herdado de um dos pais da criança.

Felizmente, a observação desse tipo de doença é mais fácil para os pais e responsáveis, pois a condição pode ser identificada através da pupila, ou seja, já que, ela fica esbranquiçada, quando em contato com a luz, como ao tirar uma foto com flash, em vez de avermelhada.

## Sintomas:

- Tremor dos olhos;
- Globo ocular maior que o normal;
- “Olho de gato”: crianças com retinoblastoma desenvolvem uma área branca e opaca na pupila, que se chama leucocoria, causada pela reflexão da luz provocada pela doença. No Brasil, essa condição é popularmente conhecida como “olho de gato” e é facilmente visível em fotos tiradas com flash. A criança deve ser levada ao oftalmologista tão logo o fenômeno seja identificado, porque, mesmo que

não seja um retinoblastoma, isso pode causar a perda da visão.

- Problemas na movimentação do olho, como estrabismo
- Redução da visão em um olho
- Dor no olho
- Globo ocular maior que o normal
- Olho preguiçoso (ambliopia)

## Tratamento

Os casos mais graves requerem uma cirurgia para a retirada do globo ocular, porém, também existe o tratamento com a laserterapia, a crioterapia, a quimioterapia e a radioterapia, podendo ser combinados para um melhor resultado. Quando o retinoblastoma é diagnosticado precocemente, existe uma probabilidade de 90% de chance de cura. No entanto, quando é detectado em estágio de metástase, o prognóstico torna-se mais complicado. O retinoblastoma pode levar à cegueira. Esse câncer, que atinge mais crianças com até 3 anos de idade ou mais, pode se proliferar pelo corpo e levar à morte. É preciso diagnosticar e tratar quanto antes.

Dessa forma, a melhor recomendação é manter uma consulta periódica e preventiva do bebê com o oftalmologista.



FELIZ DIA DAS

# MÃES

O presente dela está aqui!



ÓPTICA VITÓRIA

Há mais de 25 anos cuidando da sua imagem





# Chega de varizes!

No mês das Mães, é oportuno abordar o fato de que a gravidez é sem dúvida um fator que aumenta o risco de surgimento das varizes.

As varizes e os vasinhos são veias que ficam alteradas e mais evidentes na região das pernas. Podem aparecer em qualquer pessoa, mas, nas grávidas podem surgir, sobretudo, a partir do sexto mês de gestação. Aparecem, principalmente, por causa da alteração hormonal pela qual as mulheres passam neste período. Durante os 9 meses de gestação a chance de surgimento de alguma categoria de varizes, veias reticulares e refluxo na safena aumenta. Em alguns casos, a mulher pode desenvolver varizes na região da vulva ou ainda hemorroidas. Também é possível a combinação de varizes de maior calibre, com outras de menor calibre como os vasinhos.

É importante enfatizar que elas não desaparecem simplesmente, mas gradualmente voltam ao seu estado natural. Contudo, em muitos casos elas podem não regredir, necessitando tratamento médico, como a secagem de vasinhos. Ainda, observa-se que mulheres que já tiveram varizes em diferentes gestações podem ter menor propensão a vê-las desaparecer naturalmente.

Como já dissemos anteriormente em outras edições, tudo isso impacta negativamente na autoestima da mulher, já que afeta a beleza de suas pernas, tanto na aparência quanto a saúde vascular delas, além do desconforto e incômodo com dores e inchaços.

Ainda há os riscos para a saúde, pois apesar de os vasinhos serem um problema estético, as varizes podem indicar problemas de circulação mais graves e, em alguns casos, podem levar a complicações como trombose venosa ou úlceras na pele.

Um dos tratamentos mais indicados e indolores, é a escleroterapia que possui uma espuma densa que vai eliminando varizes e os pequenos vasinhos. A técnica consiste em aplicar uma substância esclerosante chamada Polidocanol, em forma de espuma, diretamente nas varizes, até que estas desapareçam.

A escleroterapia com espuma é eficaz nas microvarizes e varizes de até 2 mm, eliminando-as completamente. Nas varizes de maior calibre, este tratamento pode não dar o melhor resultado, mas é capaz de diminuir o seu tamanho, sendo necessária mais de 1 aplicação na mesma variz.

É importante que esse procedimento seja realizado após indicação do cirurgião vascular para evitar a ocorrência de complicações.

Este tratamento é relativamente simples e realizado no consultório médico sem que haja a necessidade de internamento ou anestesia. Para fazer o procedimento, o médico localiza a veia por meio do ultrassom e, em seguida, faz a injeção da substância em forma de espuma diretamente na veia, o que faz com que se feche e o sangue seja redirecionando, melhorando a circulação sanguínea e combatendo as varizes e os pequenos vasinhos. Durante a injeção, é possível que a pessoa sinta uma pequena dor e desconforto, porém costuma ser bem tolerada e desaparece após a injeção.

A eliminação das varizes e pequenos vasinhos com a escleroterapia com espuma é praticamente definitivo porque o vaso tratado não voltará a apresentar variz, no entanto, outras varizes podem surgir porque este também tem uma característica hereditária.

A escleroterapia com espuma é um procedimento seguro e possui baixos riscos, sendo apenas possível perceber pequenas alterações locais relacionadas à aplicação da espuma, como por exemplo, ardência, inchaço ou vermelhidão da região que passam dentro que algumas horas, por exemplo.

Mas certamente, essa técnica é uma das mais recomendadas para devolver a beleza de suas pernas, principalmente após as gestações.

É importante notar que existem tratamentos eficazes para vasinhos e varizes, que vão desde procedimentos cosméticos minimamente invasivos até tratamentos médicos mais complexos. Consultar um angiologista é essencial para avaliar a condição e discutir as opções de tratamento mais adequadas para cada caso.



**Dr. Irineu  
Cardoso  
dos Santos**  
Angiologia e Cirurgia Vascular  
Rua Goiás, 603 | Pinheiro Machado  
Avaré – SP  
Telefone: (14) 99698-9577





*Reitoria é o órgão máximo da gestão de uma instituição de ensino superior. Cabe, portanto, ao seu titular – reitor ou reitora – as competências de planejar, organizar, dirigir, coordenar e controlar todas as atividades de uma universidade. A propósito, duas personalidades nascidas em Avaré estiveram à frente das melhores universidades brasileiras: os professores Lineu Prestes e Nadir Kfourri. Contudo, os dois merecem aqui ter suas vidas mais conhecidas.*

## Lineu Prestes, reitor da USP



O nome Lineu Prestes, em Avaré, é de uma rua situada na divisa com a zona sul e próxima da linha ferroviária. Mas dificilmente alguém na cidade sabe responder o porquê desta homenagem, pois o mesmo faz parte do rol dos notáveis educadores avareenses, hoje quase desconhecidos entre os conterrâneos.

Graduado em Farmácia, Direito e Filosofia, Lineu Prestes nasceu no dia 30 de setembro de 1896. De família humilde, deixou a terra natal e mudou-se para a capital com os pais. Aos 20 anos, formou-se farmacêutico pela Escola de Farmácia e Odontologia. Em 1932, simultaneamente diplomou-se pela Faculdade de Direito de São Paulo e pela Faculdade de Filosofia de São Bento.

Catedrático de Química Toxicológica e

Bromatológica, em 1938 o professor Lineu assumiu a direção da Faculdade de Farmácia e Odontologia da USP, quando promoveu a expansão em todos os setores, reorganizando a biblioteca e inaugurando novos laboratórios tecnológicos das cadeiras de Química Industrial Farmacêutica e Clínica Odontopediátrica, fato inédito no país e que deu início aos serviços dentários de assistência social. Criou também a farmácia escola e a farmácia comunitária.

Em 1947, por indicação do governador Ademar de Barros, Lineu foi nomeado reitor da Universidade de São Paulo, período no qual obteve a criação da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo (FAU), da Faculdade de Farmácia e Odontologia de Bauru, da Escola de Engenharia de São Carlos e da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Construiu os edifícios do Instituto de Eletrotécnica e ampliou as instalações do Instituto de Pesquisas Tecnológicas (IPT). No fim, contemplaram-no com o título de Doutor Honoris Causa pela USP.

Político de Avaré que mais exerceu cargos públicos, cuidou das finanças paulistas como secretário estadual da Fazenda em 1949 e, no ano seguinte, foi prefeito da capital, tendo como chefe de gabinete o poeta Guilherme de Almeida. Eleito suplente de senador por São Paulo em 1950, com a morte do titular, assumiu o Senado em 1957. Faleceu na madrugada de 20 de setembro de 1958, em pleno exercício de seu mandato.

Três leis de autoria de Lineu Prestes foram essenciais para o ensino e o exercício da profissão farmacêutica no país: sobre a reforma do ensino de farmácia, a autonomia das Faculdades de Farmácia e a obrigatoriedade da presença de farmacêuticos em farmácias.

## Gesiel Junior

Jornalista, escritor, pesquisador, cronista e poeta, cursou filosofia e teologia no Seminário Arquidiocesano de Botucatu. Autor de 48 livros sobre a história regional, foi correspondente do jornal O Estado de S. Paulo, secretário de Comunicação da Prefeitura de Avaré e hoje integra a Academia Botucatuense de Letras e a Academia Sorocabana de Letras.



# O reitor e a reitora, ambos de Avaré, magníficos, porém esquecidos

*O pesquisador Gesiel Júnior traça o perfil biográfico de Lineu Prestes, que além da carreira acadêmica, dedicou-se intensamente à carreira pública. Sexto reitor da Universidade de São Paulo (USP), ele regulamentou o ensino farmacêutico. Por sua vez, o historiador Gesiel Neto apresenta Nadir Kfourri, turrone e amorosa, ao mesmo tempo, a primeira mulher na história a dirigir uma universidade católica, a PUC-SP, graças à intercessão papal.*

## Nadir Kfourri, reitora da PUC



primeira turma. Acabaria diretora da escola, incorporada depois à Pontifícia Universidade Católica. Nos anos 1940, nos Estados Unidos Nadir concluiu a pós-graduação e, na década seguinte, deu aulas na Espanha, tendo em seguida, com paixão, abraçado o magistério com afinco.

O auge da carreira dessa avareense deu-se em 1975, quando recebeu convite do grão-chanceler da PUC, dom Paulo Evaristo Arns, para assumir a reitoria quebrando assim o tabu de ser a pioneira entre as mulheres a ocupar a cadeira, com aprovação do Papa Paulo VI.

Em 1977, esta mulher enérgica e ao mesmo tempo engraçada, protagonizou uma cena histórica ao deixar o secretário da Segurança de São Paulo, coronel Erasmo Dias, de mão suspensa no ar ao se recusar a cumprimentá-lo na noite em que a polícia que ele comandava invadiu violentamente o teatro da PUC, onde alunos foram agredidos. “Não dou mão a assassinos!”, exclamou Nadir, descrita pelo sobrinho Juca como uma mulher que se indignava sem perder a graça.

Em 1980, tornou-se a primeira reitora escolhida em eleições diretas, após receber 7.058 votos de professores, alunos e funcionários. Exerceu o cargo até se aposentar, em 1984, tempo em que se revelou uma intelectual progressista, referência na área do serviço social.

Na velhice, Dona Nadir costumava ler o dia todo e só parou ao perder a visão, meses antes de morrer. Solteira, no testamento deixou o apartamento onde morava na capital para o filho da empregada responsável por cuidar dela até os últimos dias. Dona de testemunho admirável, esta avareense ainda nenhuma homenagem recebeu em sua terra natal.

## Gesiel Neto

Graduado em História pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp, 2016) e pós-graduado em Educação Patrimonial pela Universidade Metropolitana de Santos (Unimes, 2021), foi diretor do Museu Municipal de Avaré e do Memorial Djanira (2018-2020). Juntamente com História, leciona Inglês em todos os níveis escolares, inclusive universitário, além de integrar o corpo docente da faculdade Eduvale.



Admito que nunca havia ouvido falar dela antes de ler um artigo biográfico redigido pelo meu pai. Depois, soube que essa admirável educadora, tia do comentarista esportivo Juca Kfourri, figura entre as ilustres mestras avareenses tão pouco lembradas e injustamente esquecidas. Que tal se a gente tentar mudar isso por aqui, pode ser?

Mais velha de seis irmãos, filha de sapateiro de origem árabe, Nadir Gouvêa Kfourri nasceu em Avaré no dia 19 de dezembro de 1913. Morreu 97 anos depois, em São Paulo, em 13 de setembro de 2011, com o nome imortalizado na biblioteca da PUC paulistana. Importante, portanto, é conhecê-la melhor.

Mudou-se com a família para São Paulo na adolescência e, muito estudiosa, ingressou na Escola de Serviço Social, formando-se na

# Entre Irmãs

É uma minissérie emocionante sobre laços de afeto e resiliência

(2017 @netflixbrasil)



Baseado no romance de 2009 “A Costureira e o Cangaceiro”, de Frances de Pontes Peebles, “Entre Irmãs” foi produzido originalmente como filme em 2017, virou minissérie em 4 episódios da Globo e agora chega ao catálogo da Netflix, e está no topo do ranking das mais vistas.

A trama se passa na década de 1930 e acompanha as irmãs Emília e Luzia dos Santos, elas vivem no sertão de Pernambuco com a tia Sofia, que as criou e lhes ensinou tudo sobre costura. A vida é muito pobre, mas não falta comida, pois elas trabalham como costureiras na cidade, mas querem mais, querem sair daquela seca e escassez eternas.

A vida delas acaba por mudar abruptamente: Emília, que sempre sofreu preconceito por ter um braço torto, é levada por um bando de cangaceiros liderados por Carcará; e Luzia, que sempre sonhou com uma vida de revista, se casa com Degas, um moço da alta sociedade, e vai morar na cidade grande. Elas lutam pra se adaptar as novas vidas e sonham com um reencontro, que parece cada vez mais impossível devido ao rumo que suas trajetórias tomam.

O elenco é ótimo e eleva a história a um patamar onde a emoção transborda: Luzia é vivida pela Nanda Costa com profundidade, uma moça que carrega cicatrizes profundas, mas que tira delas a coragem pra batalhar, ela é destemida e através do cangaço busca justiça pra sua família e pra ela própria. Emília é interpretada pela Marjorie Estiano, ela é uma

moça culta, que tem sede de aprendizado e tem a doçura pra seguir seus sonhos e a resiliência pra enfrentar os desvios do percurso.

Tanto as protagonistas como os personagens secundários são complexos e tem várias camadas, cada um tem um papel fundamental na história. O líder cangaceiro Carcará, interpretado por Júlio Machado desperta sentimentos ambíguos em Luzia, pois vai deixando rastro de corpos por onde passa a fim de fazer justiça diante das desigualdade sociais. O ator Rômulo Estrela vive Degas, o marido de Emília, que tem vida dupla e frustrada pra suprir as expectativas dos pais. E por fim a atriz Leticia Colin que vive Lindalva, a amiga de Emília que mostra a ela que a liberdade não precisa vir acompanhada de culpa.

“ *A trama se passa na década de 1930 e acompanha as irmãs Emília e Luzia dos Santos, elas vivem no sertão de Pernambuco com a tia Sofia, que as criou e lhes ensinou tudo sobre costura.* ”

## Karina Massud

Formada em Direito, cinéfila desde os 5 anos, transformou essa paixão em profissão tornando-se crítica de cinema e séries. Escritora em constante evolução, descobriu recentemente seu talento pra comunicadora e apresentadora, e hoje trabalha também na TV e rádio, trazendo informação e entretenimento.



# Akkermat, a “bactéria” que emagrece



Não é novidade que grande parte das pessoas busca incessantemente formas e fórmulas para emagrecimento rápido. Não por acaso as canetinhas emagrecedoras viraram febre apesar do custo altíssimo.

Contudo, uma alternativa muito mais acessível e natural deve revolucionar o mercado. Estamos falando do Akkermat® um fitoativo natural que tem tido resultados comprovados no emagrecimento saudável.

“Este inovador inibidor natural da fome é obtido a partir de Capsicum frutescens e é padronizado em um fitocomplexo de 2% de capsaicinoides, tornando-o mais do que apenas um suplemento comum”, explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874), da **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** e complementa: “ele se diferencia por sua tecnologia fenumat™, ou seja, o encapsulamento através da forma de Beadlets, que aumenta sua biodisponibilidade em até 19 vezes, garantindo absorção máxima pelo intestino”.

Além de ajudar a controlar a fome, esse fitoativo colabora na manutenção de um estilo de vida saudável. Fernanda conta que ele estimula o hormônio intestinal GLP-1, promovendo o crescimento da bactéria *Akkermansia muciniphila*, modulando os níveis de grelina e leptina, e promovendo ação termogênica.

O Akkermat, que tem sido manipulado e

muito procurado na Vitalis, contém a bactéria *Akkermansia muciniphila*, naturalmente encontrada no intestino humano e que desempenha um papel importante na saúde intestinal e metabólica.

Estudos científicos têm demonstrado que a presença de *Akkermansia muciniphila* está associada à regulação do metabolismo, redução da resistência à insulina e melhora da sensibilidade à insulina. Esses fatores são essenciais para a eficiência na queima de calorias e gorduras.

Estudos clínicos mostraram que pessoas com sobrepeso e obesidade tratados por 28 dias com Akkermat® tiveram melhorias significativas no comportamento alimentar, redução do apetite e até uma perda de peso média de 2 quilos, além de perdano índice de massa corporal.

Essa redução pode parecer modesta, mas é importante lembrar que o emagrecimento gradual é mais saudável e mais propenso a ser mantido em longo prazo do que dietas extremamente restritivas ou rápidas.

Aliás, importante frisar que além de todos os benefícios, o Akkermat® tem efeito prolongado e não possui efeito rebote.

Fundamental é também consultar um profissional especializado e não se automedicar. Sobre dúvidas do medicamento manipulado, basta falar com a equipe da Vitalis.

## Benefícios do Akkermat

- **Aceleração do metabolismo:** A presença de *Akkermansia muciniphila* nas cápsulas de Akkermat tem sido associada à aceleração do metabolismo, o que pode aumentar a taxa de perda de peso.

- **Controle do apetite:** Estudos sugerem que a *Akkermansia muciniphila* pode ajudar a controlar o apetite, reduzindo a vontade de comer em excesso e evitando a compulsão alimentar.

- **Regulação do metabolismo da gordura:** A suplementação com *Akkermansia muciniphila* pode contribuir para a regulação do metabolismo da gordura, auxiliando na queima de calorias e na redução do acúmulo de gordura corporal.

- **Melhora da saúde intestinal:** As cápsulas de Akkermat promovem a saúde intestinal ao equilibrar a microbiota, fortalecem a barreira intestinal e reduzem a inflamação. Um intestino saudável é fundamental para a absorção adequada de nutrientes e para o bom funcionamento do metabolismo.



@vitalis.avare

**DIA DAS  
MÃES**

Feliz Dia do Amor mais Vital  
das nossas Vidas!

**Vitalis**  
Drogaria e Manipulação



ISO-7  
ISO-8



(14) 99600.2188



Faça seu pedido apontando  
sua câmera para o QR Code



Funcionamento: segunda a sexta das 8 às 20h e aos sábados, das 8 às 18h

Av. Pinheiro Machado, 1134 | Jd São Paulo | Avaré (SP) Tel (14) 3733.9337

PARA UMA MÃE ESPECIAL, O PRESENTE TEM QUE SER TOQUE FINAL



FELIZ  
DIA DAS

mães



Mais completa pra você

Confeções, blusas, saias,  
calças, as últimas tendências  
da moda, além de make,  
acessórios, bolsas  
e presentes!

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

☎ 99711.5429 | 📞 99684.3640

dia das  
mães

Seja  
Criativa no  
presente!

Presentes originais, livros, make,  
bolsas e muito mais para mulher  
que você mais ama!

Parcele  
suas  
compras!



Compre  
pelo site



www.papelariacriativa.com.br



Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP

(14) 3732.4522

# Feliz DIA DAS Mães

Ser Mãe não é apenas "dar a luz",  
mas ser Luz pela vida toda!

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



## GrupoRB

*Imagine o que mais  
a floresta pode  
nos oferecer*

Av. Paulo Novaes, 470 | Entrada de Avaré (SP) | Tel 14 3711.2222

Aberto  
no almoço  
aos domingos



# Mãe

não é tudo igual, mas todas amam o Oriental!

FELIZ DIA!

*Traga sua Mãe para comemorar  
aqui todos os dias!*



## Delivery

14 99822.1958



## ORIENTAL MIX

COZINHA CHINESA & JAPONESA

“Aponte a câmera  
para o QR Code  
e faça seu pedido!”

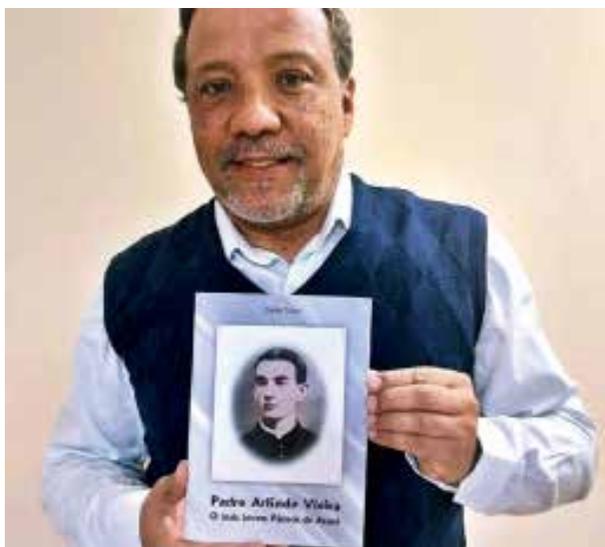


Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

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

## Lançamento

O jornalista, pesquisador, escritor, acadêmico e colaborador do in Foco, **Gesiel Júnior** lançou mais um livro em abril. A obra “Padre Arlindo Vieira – O mais jovem Pároco de Avaré” é um ensaio biográfico que resgata a trajetória do padre Arlindo Vieira, ordenado aos 23 anos, graças à dispensa especial dada pelo Papa Bento XV. Com sessenta páginas, o novo livro de Gesiel Júnior tem o selo da Editora Gril e traz uma série de imagens do biografado. O exemplar custa R\$ 20,00.



## Projeto ME

Dia 11 de abril foi realizada uma nova edição do projeto Mulheres Empreendedoras (ME) com a presença da Analista de Negócios de Empreendedorismo Feminino pelo Sebrae Regional Botucatu, **Geovana Anneli**, que falou sobre os “Desafios do Empreendedorismo Feminino”. O evento foi promovido na Faculdade Eduvale, parceira do projeto. A loja Morena Confecções doou brindes para sorteio entre as integrantes. A próxima reunião do projeto ME será uma roda de conversas com empreendedoras.



## Terras de Avaré II

Depois de fazer a entrega das chaves das 83 casas do **Terras de Avaré I** dia 10 de abril, a CCP Construtora e Itamaracá, reconhecida pela qualidade em seus empreendimentos, fez o lançamento oficial do tão esperado **Terras de Avaré II** treze dias depois, com a presença dos trinta primeiros compradores, representantes imobiliários e da Caixa Econômica Federal. O lançamento deve repetir o sucesso do primeiro empreendimento, pois o condomínio fechado com total infraestrutura, pavimento ecológico, pista de caminhada e paisagismo tem localização única, a poucos minutos do centro de Avaré. Saiba mais no site do in Foco.



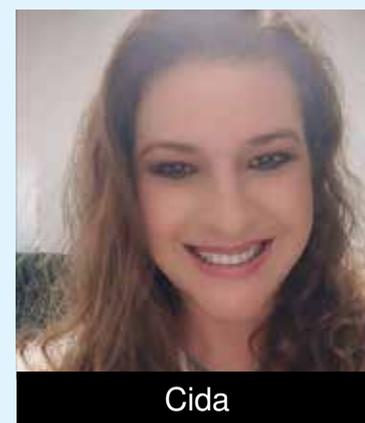
Muitas felicidades para os aniversariantes de maio!!! **Marcelo Ribeiro Guido e Patrícia Gomes de Paula Belucci** (dia 1); **Tetê e Rosangela Zandoná** (dia 5); o amigo **Luis Carlos Deramio** (dia 5) **Bruna Jofre** (dia 12); **Cláudio de Pieri** (dia 17); **Cida Dalcim, Juliana Cristina Martins e Tomás Novaes** (dia 18); a amiga **Cida Capovilla** (dia 18); **Lúcia Tezza Cruz** (dia 21); **Luiz Carlos de Souza Leme** (dia 25); **Silvia Bannwart e Marisa Watanabe** (dia 26); **Leide Landi** (dia 27); **Taisa e Isadora Rotelli de Mello**, filha de **Eduarda Rotelli**, (ambas dia 28); **Beatriz Novaes** (dia 31).



Luis



Leide



Cida

# As profissões mais felizes do mundo



Você é feliz no seu trabalho? A felicidade é algo muito individual, mas o que se percebe é um número cada vez maior de insatisfação no trabalho, seja devido ao aumento de estresse, as cobranças exageradas para bater metas, os salários baixos, muitas dessas questões acabam criando um sentimento indesejado quanto ao trabalho.

Mas se de um lado temos pessoas cada vez mais infelizes com o seu trabalho, tendo que trabalhar apenas por obrigação, devido às contas para pagar, devido à família, existe um seleto grupo de pessoas que trabalham nas profissões reconhecidas como as profissões mais felizes do mundo.

Talvez você se pergunte, o que faz com que uma profissão se torne mais feliz do que outra? A resposta é mais simples do que se imagina e está atrelada na satisfação de sentir que está fazendo algo importante, além de, claro, não precisar com todos os problemas de cobranças, insatisfações que a maioria das pessoas lida.

## Profissionais felizes

Uma pesquisa muito interessante realizada pela Universidade de Chicago, com o apoio de diversos psicólogos do trabalho, conseguiu identificar quais são as profissões mais felizes do mundo, profissões essas que você vai conhecer agora:

**1. Clero:** Pessoas que servem como membros do clero muitas vezes relatam uma grande satisfação pessoal ao viver de acordo com seus valores e crenças, além de ajudarem os outros e terem um forte senso de comunidade e pertencimento.

**2. Bombeiro:** A natureza heroica do trabalho dos bombeiros, que salvam vidas e ajudam pessoas em momentos de risco, pode trazer um sentido profundo de propósito e realização. Além disso, a forte camaradagem entre colegas cria um ambiente de trabalho de apoio mútuo.

**3. Fisioterapeuta:** Fisioterapeutas têm a oportunidade de impactar positivamente a qualidade de vida de seus pacientes, ajudando-os a recuperar movimentos e aliviar a dor. A gratificação de ver pacientes progredirem costuma ser uma fonte significativa de alegria.

**4. Escritor:** A escrita oferece uma forma de expressão criativa e a chance de tocar a vida das pessoas através das palavras. Muitos escritores desfrutam da liberdade e flexibilidade de criar seus próprios horários e trabalhar independentemente.

**5. Professor de educação especial:** Professores de educação especial trabalham diretamente com alunos que têm necessidades diversas, e a capacidade de fazer uma diferença significativa na vida dos seus alunos se torna algo extremamente gratificante.

**6. Professor:** Apesar dos desafios enfrentados no Brasil, em muitos lugares do mundo, professores recebem reconhecimento e valorização pela sua contribuição à educação e desenvolvimento dos jovens. O impacto de moldar as gerações futuras pode ser uma fonte de grande satisfação.

**7. Artista plástico:** Artistas têm a vantagem de trabalhar com paixão, explorando sua criatividade e expressando-se de maneiras que podem ser tanto pessoalmente satisfatórias quanto apreciadas por outros.

**8. Psicólogo:** Psicólogos ajudam as pessoas a superar desafios emocionais e mentais, o que pode proporcionar uma profunda sensação de propósito ao ajudar outros a viver vidas mais felizes e plenas.

## Como encontrar a felicidade no meu trabalho?

Encontrar a felicidade no seu trabalho envolve um profundo autoconhecimento, além da possibilidade de criar um ambiente de trabalho mais agradável, leve, colocando seus valores como destaque. O primeiro passo é refletir sobre o seu trabalho, ajuste suas expectativas e alinhe suas metas de carreira com esses valores.

Muitas vezes estamos infelizes com o trabalho porque estamos estagnados, mas se você não fizer nada de diferente, não tem como nada de diferente acontece. Tente criar um bom ambiente de trabalho, um bom relacionamento com seus colegas de trabalho e seu chefe, releve um pouco as cobranças, abra sua mente e pense que aquilo não vai te afetar.

Adicionalmente, a felicidade no trabalho muitas vezes deriva de um senso de competência e realização. Para isso, é importante buscar oportunidades de desenvolvimento profissional e desafios que permitam a você a aplicar e ampliar suas habilidades.

Invista no seu aprendizado e adaptabilidade para abrir portas para novas e recompensadoras experiências no trabalho. Além disso, aprenda a estabelecer limites saudáveis, evitando a exaustão e permitindo que você tenha tempo para se dedicar a outras paixões e interesses fora do trabalho.

A felicidade no trabalho não é apenas sobre o trabalho em si, mas sobre como ele se encaixa no quadro mais amplo da sua vida e contribui para a sua visão geral de bem-estar.

*(Fonte Administradores, Mercado de Trabalho Online e Valor Digital)*





# A volta da cólera

Pela primeira vez em 18 anos, o Brasil registrou no final de abril um caso autóctone de cólera, ou seja, em que o paciente contraiu a doença no próprio país e não em viagem para regiões afetadas. O caso foi detectado em Salvador, na Bahia.

Nota técnica assinada pela Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente informou que a bactéria causadora da doença (*Vibrio cholerae*) foi identificada em um homem de 60 anos, que não tinha viajado recentemente a países com ocorrência de cólera, nem tido contato com algum outro caso confirmado ou mesmo suspeito. O homem apresentou sintomas de desconforto abdominal e diarreia em março e já está curado.

Exames realizados nas pessoas que tiveram contato com o homem contaminado e nos profissionais de saúde que o atenderam deram negativo, eliminando qualquer risco de transmissão.

A cólera é uma doença infecciosa intestinal aguda, transmitida por contaminação fecal-oral direta, ingestão de água ou alimentos contaminados e ainda de pessoa para pessoa.

A bactéria da cólera está ativa na natureza. Sua propagação pode ser evitada com medidas de higiene pessoal adequadas e, sobretudo, com saneamento básico.

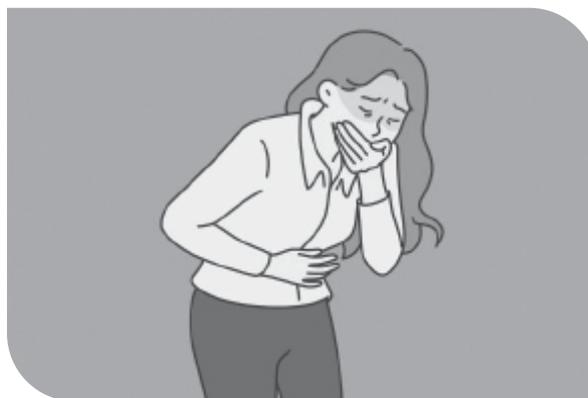
Cerca de 75% das pessoas infectadas permanecem assintomáticas. Formas graves da doença devem ser tratadas imediatamente para evitar complicações e, em casos extremos, a morte.

Desde 2006, o Brasil não registrava casos autóctones da doença. Nesse período foram registrados apenas quatro casos importados de países com surtos da doença. Os últimos

casos autóctones foram registrados em Pernambuco, entre 2004 e 2005. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), de janeiro a março deste ano, 31 países registraram casos ou surtos de cólera. A região africana é a mais impactada, com 18 países afetados. No final de fevereiro, haviam sido notificados 79,3 mil casos e 1,1 mil mortes, embora estima-se que os números sejam subestimados.

Para impedir o aumento de casos globais da cólera, a Organização Mundial da Saúde (OMS) aprovou o uso de uma fórmula simplificada da vacina oral da Euvichol-Plus, a Euvichol-S, da farmacêutica sul-coreana EuBiologics.

## Os sintomas da doença são:



- Diarreia aquosa abundante;
- Vômitos frequentes;
- Ânias e náuseas;
- Cãibras musculares;
- Sede intensa;

- Perda rápida de líquidos e eletrólitos, levando à desidratação grave.

## Como se prevenir da doença?

A melhor forma de se proteger da cólera é através da adoção de medidas simples de higiene:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, principalmente antes das refeições e após usar o banheiro;
- Consumir água potável ou fervida;
- Evitar o consumo de alimentos crus ou mal cozidos, especialmente frutos do mar, carnes e legumes;
- Lavar bem as frutas e legumes antes de consumi-los;
- Descartar adequadamente o lixo.

**Tratamento** - O tratamento da cólera visa repor os líquidos e eletrólitos perdidos através da diarreia e vômitos. A reidratação oral com soluções específicas é fundamental, e em casos mais graves, a reidratação intravenosa pode ser necessária. Antibióticos também são utilizados para eliminar a bactéria do organismo.

A volta da cólera ao Brasil serve como um lembrete da importância da vigilância em saúde pública e da adoção de medidas preventivas simples, como a higiene pessoal e a ingestão de água potável. Com conhecimento e ações adequadas, podemos evitar a disseminação da doença e garantir a saúde pública.

(Fonte OMS (Organização Mundial da Saúde), CNN, Valor Digital, O Globo e Gov.Br)





# Mitos sobre a infidelidade

A infidelidade sempre é vista como uma ameaça para a maioria das pessoas que estão em um relacionamento duradouro. E é compreensível, já que abala a confiança e fere a autoestima, deixando um gosto amargo em quem foi traído.

Não há dúvidas de que provoca sofrimento e debilita o vínculo entre o casal. Mas, justiça seja feita, nem tudo o que se fala sobre a infidelidade é verdadeiro. É importante esclarecer os principais mitos associados ao tema, até mesmo para não condenar o relacionamento diante de uma possibilidade de recuperação. Estes são alguns dos mitos mais difundidos sobre a infidelidade.

## Homens traem mais que mulheres

Durante muito tempo essa foi a realidade. Porém, nos dias atuais, a balança começa a se equilibrar. Há estudos que indicam, inclusive, que as mulheres traem pelos mesmos motivos que os homens, e que sentem menos culpa pela infidelidade, já que para a maioria a traição é como uma compensação por não ter sido suficientemente valorizada, ouvida ou considerada.

## Traiu uma vez, vai trair sempre

Está claro que há pessoas que recorrem sempre à infidelidade, seja para compensar problemas com sua própria autoestima ou para fugir dos problemas ou responsabilidades que o relacionamento representa. Mas, em muitos casos, a infidelidade pode ser um ponto de inflexão na vida da pessoa, servindo para analisar porque chegou a este extremo e que necessita ter/ser para que isso não se repita. Afinal, aprender dos próprios erros é uma das lições mais valiosas.

## Só acontece porque a pessoa está buscando

Acredite ou não, a infidelidade repentina tem uma estreita ligação com a falta de autoconhecimento. Os especialistas afirmam que, em grande parte dos casos, as pessoas não são conscientes da sua própria vulnerabilidade, nem de como vêm se sentindo desatendidos no próprio relacionamento.

## Sempre é com alguém mais jovem ou atrativo

Muitas vezes, o que está em jogo quando uma pessoa decide ser infiel é uma experiência de intensa conexão, que pode ser física, mas que também se fundamenta no vínculo emocional: compartilhar ideias, valores e desejos. Isso costuma pesar mais que fatores como a idade ou a condição financeira.

## Só acontece porque há problemas no relacionamento

Todos os relacionamentos têm problemas, mais ou menos graves. Isso não explica a infidelidade. Mais que o problema em si, seria uma dificuldade do casal para trabalhar de forma conjunta a resolução de conflitos, fortalecendo o vínculo entre ambos nesse processo de superação das diferenças.

É importante entender que, em muitos estudos, quase 60% dos homens que confessam a infidelidade afirmam ser felizes no relacionamento, evidenciando que nem sempre é devido a um mal-estar com a companheira.

## Sempre é por causa do sexo

Como mencionado acima, muitas pessoas buscam na infidelidade uma conexão emocional que não encontram no seu

relacionamento, ou que seja diferente da que costumam manter com o parceiro/a. Aliás, há inúmeros casos em que a traição supõe intimidade física, mas nem chega a se materializar no sexo.

## O relacionamento nunca se recupera

É possível que não aconteça na maioria dos casos, porém muitos casais aproveitam a infidelidade para manter um diálogo sincero e tratar de reconstruir o vínculo e a ilusão perdida, estruturando uma convivência baseada no respeito e não na culpa.

Não é fácil, muitos até tentam, mas não conseguem se esquecer a traição. Porém, aqueles que assumem o compromisso de serem melhores juntos, acabam desfrutando de uma relação ainda mais especial.

A infidelidade causa trauma e destrói relacionamentos. Quando o mito se torna convicção, é um ponto negativo e o alerta vermelho acende.



Ressignificar crenças que envolvem o relacionamento amoroso, manter o diálogo, expor sentimentos, conectar de forma verdadeira, cuidar da relação é essencial para afastar a infidelidade e solucionar os conflitos. Afinal, o amor está na relação verdadeira!

(Fonte Mundo Psicólogos, Portal Psicologia e UOL)

# Seletividade alimentar



A comida nas nossas vidas não se trata apenas da ingestão de uma mistura de proteínas, carboidratos e outros nutrientes no nosso corpo, trata-se de muito mais. A comida pode ser um pretexto para as pessoas se reunirem, para recorremos a satisfação facilmente, para presentearmos alguém, dessa forma sendo algo essencial e muito presente no dia a dia das pessoas de diferentes formas, portanto quando encontramos alguma dificuldade nesse campo a resolução pode ser complexa.

Como é o caso da seletividade alimentar no autismo, ou mesmo para as pessoas neurotípicas. E o primeiro ponto para falarmos é pensar no que define esse quadro, que seria a seleção de alimentos por grupos, texturas, cores, sabores, marcas, etc. Antes de criarmos hipóteses de cada caso e intervimos é importante descartarmos alterações orgânicas, pois podem dificultar muito para a criança se alimentar de uma gama de alimentos mais diversos a depender da alteração gastrointestinal, podendo dar um caráter aversivo na hora dela se alimentar. É sabido que as pessoas autistas possuem uma maior chance de terem problemas gastrointestinais do que as neurotípicas; dessa forma devemos começar a analisar esse quadro descartando algum problema orgânico.

Outro aspecto para se ter em mente na hora de tentar inserir alimentos novos para os pequenos é quanto às características desses alimentos, como textura, cores, sabor etc. Se uma criança só come hambúrguer e batata frita, é mais interessante começar introduzindo arroz e batata assada ou cozida do um creme ou sopa, por exemplo, devido a maior semelhança do hamburger e da batata frita com arroz e batata cozida do que com um creme ou uma sopa, desta maneira aumentando as chances da adesão da criança com a intervenção.

Como começamos o texto dizendo, comer não é apenas se alimentar, envolve mais do que isso, como quem alimenta essa criança com seletividade alimentar? Se a refeição acontece em um momento em meio a discussões, se é estressante. Uma

refeição calma e organizada aumenta as chances da criança se sentir segura e ceder a provar coisas novas.

Um próximo passo interessante é criarmos uma hierarquia de aceitação do alimento novo para o seletor alimentar. Isso significa primeiro apresentar o alimento, depois pedir para que a criança cheire o alimento nas primeiras vezes que tiver contato com ele, depois que ela não apresentar resistência a cheirar o alimento pedir para que ela coloque o alimento na boca, e só depois então comer e em outro momento repetir o consumo.

Pode parecer pouco ambiciosa usar essa hierarquia, mas ela é fundamental para não piorar o relacionamento daquela criança com os alimentos fora do seu seletor grupo e para obtermos um lento, mas constante sucesso com nossa intervenção. .

Quando falamos de seletividade alimentar falamos da saúde dessas crianças e adolescentes, da vida delas e das preocupações de suas famílias. Muitas famílias chegam a um ciclo de apenas ceder para a criança, mas há soluções a se trabalhar e uma luz a seguir. Importante ressaltar que as dicas e procedimentos colocados aqui devem ser bem analisados caso a caso, principalmente com o auxílio de um/uma nutricionista e de um profissional em Análise do Comportamento Aplicada (ABA).

“ *... Antes de criarmos hipóteses de cada caso e intervimos é importante descartarmos alterações orgânicas, pois podem dificultar muito para a criança se alimentar...* ”

## Lucca Sossai

CRP: 06/188743  
Endereço: Rua Pará 1718, Centro  
Instagram: lucca\_sossai



**Mãe,** o mundo é um lugar muito melhor com você!  
E aqui é o seu lugar!



Aponte sua câmera para o QR Code e faça seu pedido!

**Chama no ZAP**

São João 1  
(14) 3732.1906  
(14) 99116.8973

São João 2  
(14) 3733.2001  
(14) 99116.7817

Uma delícia de padaria,  
toda hora, todo dia!

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

**Unidade 1** - Praça Vereador Janguito, 02 | Avaré (SP) | **Unidade 2** - Rua Acre, 1298 | Avaré (SP)

**Mãe,**

obrigado por ser a LUZ das  
nossas VIDAS

**2000 ILUMINAÇÃO**  
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

Aponte sua câmera para o QR Code e entre em contato



(14) 99165.9595



Rua Pará, 1416 | Centro | Avaré (SP) | Tels 14 3732.6221 | 3022.2285

feliz  
dia das **mães**



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



O amor mais bonito e puro de todos.  
Feliz dia das mães!

Dia das  
**MÃES**

A loja do seu coração!



**BRASÍLIA**  
CALÇADOS E CONFECÇÕES

© 14 99717 5934  
@brasiliaavare

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ (SP)



PARA TODAS AS MÃES  
QUE CARREGAM O  
MUNDO NOS BRAÇOS,  
UM FELIZ DIA COM AMOR  
E GRATIDÃO!

FELIZ DIA DAS

**mães**



**J&R** Chaveiro

Rodrigo (14) 99774.6185  
& João (14) 99657.6535

Rua Voluntários de Avaré, 1134  
Avaré (SP) Tel (14)3732.4848

Mãe

SEU MELHOR  
"COLCHÃO" DESDE  
QUE VOCÊ NASCEU

CHAMA  
NO ZAP

(14) 99790.3662

*Depois de tanto colinho, agora chegou sua vez de  
retribuir: dê um colchão pra Ela!*

SÓ COLCHÕES



Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato



Rua Pernambuco, 1333 | Centro de Avaré (SP) | Tel (14) 3732.3633 | e-mail torrolavare@gmail.com

Especialista em Bem Estar

www.novatecsolucoes.com.br



DIA DAS

Mães

UM FELIZ DIA DAS MÃES PARA TODAS AS MULHERES  
QUE DEDICAM SEU AMOR, SUA FORÇA E SUA SABEDORIA  
À JORNADA DA MATERNIDADE.

Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato

Conheça  
nossos  
planos de  
locação

NOVATEC  
SOLUÇÕES

Rua Espírito Santo, 1289 | Centro | Avaré (SP)  
Tels (14) 3733.4616 | 3733.4316 | WhatsApp (14) 99790.6060



mãe

Toda a força e beleza do mundo resumida  
em uma palavra de três letras...

Kenji  
Snack

Desde 1976 primando  
pela qualidade

Aponte sua câmera  
para o QR Code e  
faça seu pedido



Chama  
no ZAP

# Desespero humano



Assim como na edição passada, a capa deste mês surgiu de uma dor que lateja na sociedade e infelizmente é motivada pela necessidade de falarmos sobre este problema: a depressão.

Embora já tenha sido tema de outras capas, o assunto é um alerta constante dada a necessidade de compreensão de como ela tem literalmente nos esmagado. Recentemente um jovem e talentoso artista avareense, Caio Amoêdo, cometeu suicídio – uma tragédia que choca, comove e dilacera a todos. Dizem que em um triste caso como este, família, amigos e a comunidade morrem um pouco junto. Ele estava em tratamento contra a **depressão**.

Os motivos neste momento não importam, mas se há alguma lição a tirar deste lamentável e doloroso acontecimento, é que precisamos acolher e compreender melhor as pessoas que sofrem com depressão, ansiedade, pânico e entender ainda mais o que pode levar ao suicídio. Sim, infelizmente é preciso falar sobre ele e sobre este desespero humano que tem tomado conta da sociedade, do mundo e de muitas vidas.

Embora não estejam necessariamente relacionadas, depressão e suicídio tem uma trágica e estreita ligação, já que a doença está por trás de quase todos os casos; é quando

ela, essa dor, fica tão imensa que a pessoa não suporta mais carregá-la e decide colocar fim a ela.

É paradoxal ver que em um dos momentos de maior acesso à informação e conhecimento da história da humanidade, supostas interações por redes sociais, tantas pessoas sofrem sozinhas. E mesmo que a família ou amigos as apoiem elas sentem-se solitárias nesta dor.

Infelizmente isso não é novidade no panorama brasileiro. Ano após ano, o país está em primeiro lugar no ranking latino-americano da depressão e em quinta posição no mundial, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Os números de suicídios tendem a aumentar proporcionalmente às taxas de ansiedade e depressão. Segundo dados da OMS, a cada 45 minutos há um suicídio no Brasil, ou seja, 32 pessoas de suicidam por dia no país. A cada 40 segundos há um suicídio no mundo e que a cada 3 segundos há uma tentativa de suicídio.

Um dos alertas do Ministério da Saúde é a alta taxa de suicídio entre idosos com mais de 70 anos. Nessa faixa etária, são registradas em média de 8,9 mortes por 100 mil nos últimos anos. A média nacional é 5,5 por 100 mil. Também chamam atenção o alto índice

entre jovens, principalmente homens.

Entre os fatores de risco para o suicídio estão transtornos mentais, como depressão, alcoolismo, esquizofrenia; questões sociodemográficas, como isolamento social; psicológicos, como perdas recentes; e condições clínicas incapacitantes, como lesões desfigurantes, dor crônica, neoplasias malignas. No entanto, estes aspectos não podem ser considerados de forma isolada e cada caso deve ser tratado individualmente.

## Quando a tristeza dói

Viver é maravilhoso, mas é fato que essa jornada é marcada por eventos dolorosos e a tristeza faz parte da condição humana. Mas quando é que estar triste se transforma em doença?

A depressão é um problema de saúde pública. Ela se distingue da tristeza pela duração de seus sinais e pelo contexto em que ocorre. Trata-se de uma experiência cotidiana associada a várias sensações de sofrimento psíquico e físico e que pode impedir que a pessoa realize suas atividades cotidianas e atrapalhar nos relacionamentos.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), pelo menos 350 milhões de pessoas sofrem desse mal no mundo. No Brasil, de acordo com um levantamento nacional da Universidade Federal de São Paulo, um terço da população brasileira apresenta sintomas de depressão.

A depressão é considerada um transtorno mental comum e pode aparecer em três graus: leve, moderada ou grave. Os casos extremos levam o indivíduo a ficar incapacitado diante da vida e até mesmo a desistir dela. Segundo a OMS, 15% dos depressivos cometem suicídio.

Diagnosticar e traçar a linha que separa a normalidade da patologia é sempre uma dificuldade e no meio disso tudo existe a estigmatização da doença. Ela não tem uma causa ou características únicas e atinge as pessoas de modos diferentes. Em termos científicos, não existem testes laboratoriais que revelam quando a tristeza se torna um estado de depressão. O único jeito é observar a si mesmo.

Para psicólogos e psiquiatras, a depressão pode surgir de diversas formas, principalmente como reação a uma situação estressante. Os fatores desencadeantes podem ser acontecimentos como traumas na infância, a morte de alguém, o fim de um relacionamento, isolamento social ou violência. Não raro, porém, a depressão surge sem motivo.

Os sintomas ajudam no diagnóstico do



quadro e a intensidade na experiência dos fenômenos relacionados à depressão é um dos fatores mais mencionados por pessoas que a viveram. A perda de interesse pelo trabalho ou lazer, dificuldade de concentração, baixa autoestima, sonolência, choro por qualquer coisa, sentimento de culpa ou desamparo, ansiedade, falta de libido, ataques de pânico e pensamentos negativos frequentes são alguns dos comportamentos relacionados ao transtorno.

O escritor norte-americano Andrew Solomon escreveu o livro “O Demônio do Meio-Dia” para investigar a depressão a partir de sua própria experiência. “O oposto da depressão não é a felicidade, mas a vitalidade”, escreveu ele. “A depressão começa do insípido, nubla os dias com uma cor entediante, enfraquece ações cotidianas até que suas formas claras são obscurecidas pelo esforço que exigem, deixando-nos cansados, entediados e obcecados com nós mesmos — mas é possível superar isso. Não de uma forma feliz, talvez, mas pode-se superar. Ninguém jamais conseguiu definir o ponto de colapso que demarca a depressão severa, mas quando se chega lá, não há como confundi-la.”

## O que a Ciência diz?



Os mecanismos pelos quais a depressão se instala ainda não são totalmente conhecidos. Mas a medicina descobriu que o estado de depressão gera determinadas modificações químicas no corpo.

O corpo humano tem 12 bilhões de neurônios. Os neurotransmissores são substâncias químicas sintetizadas, liberadas pelos neurônios e responsáveis por sensações como prazer, conforto e bem-estar. Sabe-se que neurotransmissores cerebrais têm um papel relevante no processo da depressão.

A serotonina é a substância que ajuda a controlar o humor e diversas outras funções vitais do organismo, como o sono. Já a noradrenalina ajuda a produzir o hormônio adrenalina, com efeito estimulante e que cria

o estado de alerta em situações de perigo.

A depressão se traduz como uma desordem no cérebro, órgão que tem dificuldade de manter o equilíbrio dos níveis de serotonina e noradrenalina no corpo. Remédios antidepressivos não produzem essas substâncias, mas aumentam os níveis delas.

Para controlar o equilíbrio dessas substâncias nas células, o corpo produz a enzima monoaminoxidase, que elimina o excesso de neurotransmissores. Pessoas deprimidas geralmente não têm níveis baixos de neurotransmissores, mas a enzima trabalha “demais”, atrapalhando o fluxo livre de liberação da serotonina e noradrenalina. Antidepressivos atuam na inibição da monoaminoxidase para que os níveis desses transmissores permaneçam altos.

Especialistas classificam a depressão em bipolar (também conhecida como PMD-psicose maníaco depressiva) ou unipolar. A PMD alterna momentos de euforia (quando provavelmente há excesso de neurotransmissores) e profunda depressão, quando provavelmente há falta. A do tipo unipolar é relacionada à melancolia sem fim.

A depressão também pode acionar o fenômeno *Kindling* que afeta progressivamente o deprimido a cada novo episódio da doença, levando a uma vulnerabilidade emocional tal que, para desenvolver novos episódios depressivos, nem há necessidade de novo estresse ou fator desencadeante. As crises se tornam autônomas. A sensação é como estar em uma eterna queda na montanha russa. Um evento estressor significativo desencadeia o primeiro episódio. Progressivamente, os quadros passam a ser desencadeados por eventos menos intensos ou mesmo sem motivo. Assim, um fator estressor que não abalaria uma pessoa pode desencadear um novo episódio em quem já é depressivo crônico. A depressão causaria lesões nos neurônios, prejudicando a transmissão de impulsos nervosos no cérebro, deixando a pessoa com predisposição à uma nova crise.

A OMS recomenda que casos de depressão moderada ou grave devam ser tratados com medicação capaz de aliviar seus sintomas, com dosagens específicas para cada paciente. O ideal é que o tratamento conte com psicoterapeutas e psiquiatras que ajudem a trabalhar as questões emocionais da pessoa.

Muitos pesquisadores continuam a testar novas formas eficazes de tratamento da depressão com estudos que buscam identificar as áreas exatas no cérebro relacionadas a determinadas sensações.

Terapias complementares e a adoção de hábitos saudáveis ajudam na recuperação e na prevenção da depressão. Ter uma alimentação nutritiva diária, evitar o uso de drogas e o consumo de álcool, praticar

esportes (exercícios produzem endorfina) e atividades de relaxamento e meditação são importantes ferramentas para combater o estresse e enfrentar e superar problemas.

A ciência também relaciona problemas hormonais e genéticos às causas da depressão. Nas mulheres, os níveis flutuantes dos hormônios estrogênio e progesterona influenciam o humor. Em relação aos genes, estudos apontam que a predisposição para a depressão pode ser hereditária. Se descobirmos uma maneira de identificar a depressão por subtipos genéticos, poderemos encontrar tratamentos específicos.

## Aflições da alma



Além das dificuldades, contextos e histórias de vida de cada pessoa, existem fatores sociais difíceis de mapear que podem levar ao que se denomina depressão. O mundo contemporâneo está cada vez mais complexo. E o que todos desejam e buscam é a felicidade, o oposto da depressão.

Nas redes sociais, nos filmes, nos livros de autoajuda. O sucesso profissional, um casamento, um corpo perfeito, a viagem a um lugar paradisíaco, a casa dos sonhos, o status, a riqueza. Experiências são “vendidas” como verdadeiros caminhos para a felicidade, algo que só dependeria de você. Mas esse tipo de discurso acaba sendo uma grande armadilha.

Se ser feliz só depende de mim, e eu não sou, logo eu falhei — pensa uma pessoa depressiva. O fracasso gera uma nova frustração. Por exemplo, a cobrança de padrões de beleza impossíveis de se conquistar leva diversos adolescentes a um quadro de baixa estima, em alguns casos à depressão profunda. Naturalmente querer tudo é um absurdo.

O escritor Michael Foley remete ao mito de Sísifo (que foi condenado a empurrar uma rocha por toda a eternidade) como representação da epidemia de depressão da sociedade atual. No livro “A Era da Loucura”, ele escreve: “A depressão é muitas vezes o destino da personalidade moderna —

ambiciosa – faminta por atenção e ressentida, sempre convencida de merecer mais, sempre perseguida pela possibilidade de estar perdendo algo melhor, sempre sofrendo pela falta de reconhecimento e sempre insatisfeita. É preciso reencontrar a coragem e a humildade de Sísifo, que não exige recompensa, mas sabe transformar qualquer atividade em sua própria recompensa. Sísifo é feliz com o absurdo e a insignificância de seu ato de empurrar constantemente uma rocha montanha acima.”

O sociólogo Zygmunt Bauman fala sobre a ansiedade e a angústia que é viver em nossa atual condição sociocultural (leia mais na página 6), marcada por infinitas possibilidades de escolhas e pela falta de solidez e durabilidade (as relações são cada vez mais descartáveis, gerando um vazio).

Mas por que somos obrigados a ser felizes? A necessidade de busca da felicidade é recente na história ocidental. O filósofo grego Aristóteles dizia que a bÍlis negra (melaina kole) determina os grandes homens. A reflexão aristotélica é que a melancolia não seria uma doença, mas a própria natureza do filósofo e sua inquietação em relação ao ser. Ela seria uma maneira importante de transcender e gerar sabedoria.

Hipócrates, há 2,5 mil anos, descreveu a depressão nos mesmos termos com que a descrevemos hoje. Além disso, dizia que era uma disfunção orgânica do cérebro, melhor disparada por fatores externos. Já Platão afirmava que era um problema filosófico, melhor resolvido por meio de conversas.

Na Idade Média, o pensamento medieval liga a tristeza a dois pensamentos: de um lado, ela seria um pecado, já que seria um sinal de que a pessoa abandonou ou perdeu Deus. Na obra “Inferno”, de Dante Alighieri, o escritor escreve que os suicidas estão condenados a se transformarem em árvores e os melancólicos são “uma seita de fracos,

importunos ante Deus e seus inimigos”. Já para os monges, ela seria uma virtude que levaria a uma reflexão sobre a consciência interior.

São muitos os caminhos para entender as aflições da alma. O mundo moderno mudou o foco de Deus para o Homem. Goethe entende que a melancolia é uma doença do pensamento. Outros pensadores entendem que o viver bem precisa de um propósito. O filósofo Arthur Schopenhauer chamou de Eudemonismo o que entendia como a arte de ser feliz, assinalando que desenvolver uma atividade, dedicar-se a algo ou simplesmente estudar são coisas necessárias à felicidade do ser humano.

## A ligação com o suicídio



O suicídio é visto como um ato de morte que, de forma direta ou indireta, é praticado pela própria vítima. Na tentativa de suicídio temos a ação de ferir a si mesmo, sem a conclusão do objetivo desejado. A idealização suicida muitas vezes nasce de um sofrimento psíquico onde a pessoa não consegue mais lidar com a própria existência.

Sabemos que há vulnerabilidades no cotidiano que pode aumentar o risco de suicídio. Entre os jovens o suicídio é mais prevalente e, por isso, vem preocupando as autoridades.

Inegavelmente a doença pode gerar condições que levem a um padrão de comportamento suicida, uma vez que a relação entre suicídio e transtornos mentais, principalmente a depressão, já são evidenciados amplamente na literatura

médica.

É importante compreender o transtorno e a relação com o suicídio que muitas vezes não é considerada uma patologia psicológica, mas relacionados a outros fenômenos como espirituais ou sociais.

## Fatores de risco

A depressão é uma doença que afeta milhares de pessoas. Muitos sem o diagnóstico. A depressão ligada a mais da metade das tentativas de suicídio, muitas vezes, é silenciosa e não percebida pela própria pessoa ou por familiares e pessoas próximas.

Alguns sérios problemas estão ligados ao transtorno, como frustrações, grandes angústias, problemas decorrentes do comportamento como o uso de álcool e outras drogas, perdas de familiares, problemas econômicos, falta de sono, traumas diversos e até podem aparecer como reação negativa ao adoecimento. Apesar de vários transtornos mentais serem associados ao suicídio, os quadros que mais se aproximam são o da depressão e de outras doenças nas quais ela se apresenta, como por exemplo, o transtorno bipolar.

Conheça alguns fatores de risco para o suicídio e que se manifestam relacionados aos quadros depressivos:

- Ter doença incapacitante;
- Receber diagnóstico de doença;
- Crises econômicas e dívidas familiares;
- Viver sozinho e sem perspectiva;
- Perda de laços familiares;
- Desemprego;
- Humilhação ou desonra;
- Luto ou perda de entes queridos;
- Agressividade e impulsividade;
- Histórico de internação com quadro depressivo;
- História de quadro depressivo ao longo da vida;
- Internação hospitalar;
- Ter transtornos psiquiátricos;
- Histórico de abuso de álcool e outras drogas;
- Histórico de tentativa de suicídio;
- Se há grave distúrbio do sono ou alimentar;
- Uso de medicamentos antidepressivos;
- Ter alteração constante de humor;
- Ter plano suicida.

A depressão pode levar ao suicídio e é importante lembrar que não basta se interessar pelo assunto, mas sim nos capacitar quanto às formas de abordar uma pessoa que manifeste alteração no humor, depressão ou qualquer vestígio ligado ao suicídio. Isso pode evitar que pessoas possam por intervenções equivocadas ou não técnicas, ao invés de cuidar das pessoas em sofrimento psíquico, aproxima-las da realização do ato. É importante compreender que a intervenção correta pode salvar vidas.

## É ansiedade ou depressão?



# Tristeza profunda



“Queria dormir para sempre”; “Estou totalmente desmotivada”; “Dor na alma”, são algumas frases de pessoas com depressão. Quem não teve depressão, a imagina como uma tristeza que pode passar a partir de uma vontade pessoal.

Infelizmente não é assim. De fato, a depressão é uma tristeza profunda e permanente e lamentavelmente, apenas força de vontade da pessoa, sozinha e em determinada fase da doença, não é o suficiente para sair da depressão.

Mesmo sendo reconhecida como doença, muitos acreditam que para melhorar da depressão basta pensar positivo, mas a falta de motivação é um dos sintomas emocionais da doença. Algumas frases ditas por amigos e familiares, como por exemplo: “você tem que reagir, tem que se esforçar para melhorar” são comuns e têm o intuito de animar a pessoa deprimida, mas o efeito é o contrário, ela fica cada vez mais deprimida. A doença a impede de reagir e a pessoa deprimida entra em um ciclo do desânimo.

**Ciclo do desânimo** - O transtorno depressivo faz com que a pessoa entre em um ciclo de desânimo: sente-se muito desanimada para realizar qualquer atividade e, ao mesmo tempo, sente-se mais desanimada porque não está conseguindo realizar nada. Mesmo sabendo de suas obrigações, não consegue tomar iniciativa, pois a depressão impede a nossa capacidade de tomar decisões e a pessoa deprimida só consegue ver o lado negativo de tudo. Entretanto, é importante destacar que, com a descoberta precoce da doença e tratamento adequado, pode-se reduzir as taxas assustadoras de suicídio.

Há ainda um estigma que impede as pessoas acometidas pela doença de procurar ajuda, achando que é “frescura” ou “coisa de louco”. Não é. Essa desesperança, a falta de perspectiva do futuro, são tão reais quanto qualquer objeto material. A depressão tira a

motivação e a alegria de viver, deixa a vida fica sem graça. Neury Botega, no livro “A tristeza transforma e a depressão paralisa: um guia para pacientes e familiares”, explica que a desesperança de mãos dadas com a anedonia (incapacidade de sentir prazer, um dos sintomas da depressão), alimenta a sensação de que a alegria de viver nunca mais voltará, a depressão tira as cores e o encanto da vida.

## ***O suicídio é a consequência mais trágica da depressão***

**Depressão e desesperança** - Um dos mecanismos da depressão é a desesperança, a falta de perspectiva e ausência de crenças positivas em relação ao futuro que podem aumentar o risco de o indivíduo experimentar o desejo de interromper sua vida. A pessoa que apresenta sintomas de desesperança tende a prever o futuro sem



expectativas, perde a motivação pela vida e seu desejo de viver é arruinado. Importante prestar atenção nos pensamentos comuns de uma pessoa desesperançosa, como por exemplo:

“Eu não tenho nada a esperar, as coisas nunca vão melhorar”; “Eu não vejo nada melhorar, não há razão para viver”; “Eu não consigo suportar a vida, jamais poderei

ser feliz”; “Eu sou um peso para os meus familiares, é melhor que fiquem sem mim”; “Eu me sinto infeliz e só tenho uma saída”. Percebe-se que, com esses pensamentos, o indivíduo não consegue vislumbrar outra saída, que não seja acabar com a própria vida, único meio que acredita ter para lidar com seus problemas sem solução.

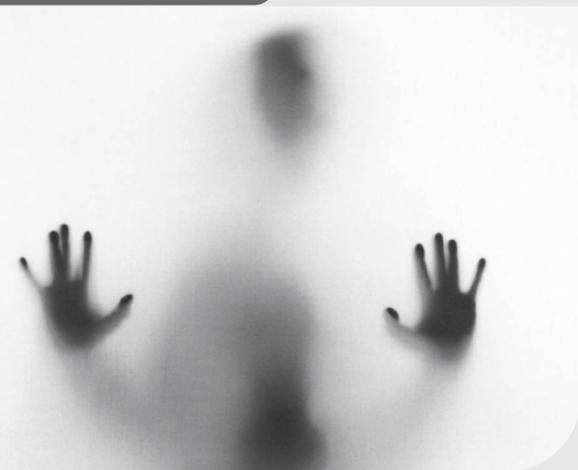
**Diagnóstico e causas** - Quando alguém tem o diagnóstico de depressão, toda sua vida é paralisada, para muitos já estava interrompida, os quadros depressivos levam a um grande comprometimento na qualidade de vida, quanto maior a tristeza, a melancolia, maior o isolamento ou a culpa por não estar de bem com a vida. A depressão pode aparecer do nada, às vezes, depois de instalado o quadro depressivo, procura-se justificá-lo com algum acontecimento recente, o que é uma simplificação em relação à multicausalidade do problema. A depressão ocorre devido a uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos, não sabemos as causas exatas da doença, mas pessoas que passaram por eventos adversos durante a vida (desemprego, luto, trauma psicológico) são mais propensas a desenvolver a patologia.

**Tratamento** - A depressão é uma doença tratável, mas é essencial identificar os sintomas e buscar ajuda médica de um psiquiatra o quanto antes. Dependendo da gravidade da doença, o psiquiatra poderá indicar o uso de antidepressivos em conjunto com a psicoterapia. Quadros leves da doença nos quais a depressão interfere pouco na vida diária, isto é, a pessoa ainda consegue manter sua rotina, embora isso já exija algum nível de esforço, costumam responder bem ao tratamento psicoterápico e não necessitam de remédios. Os antidepressivos não causam dependência, são eficazes, mas levam semanas para fazer efeito.

## **Onde buscar ajuda**

**Você sofre com a depressão? Se você apresenta os sintomas ou conhece alguém com depressão, busque ajuda o mais rápido possível. O SUS (Sistema Único de Saúde) oferece o serviço de tratamento psiquiátrico totalmente gratuito, nas UBS (Unidade Básica de Saúde) e nos CAPS (Centro de Atenção Psicossocial). A depressão e os transtornos mentais precisam de atenção e de tratamento adequado para garantir uma boa qualidade de vida, é imprescindível o acompanhamento do médico. Busque ajuda, por favor, pois uma rede de apoio poderá mudar sua vida!**

# Sinais mais sutis de um suicida



Os sinais de alerta de suicídio devem ser levados muito a sério. Existem alguns que são óbvios, como falar sobre suicídio e morte, mas outros são muito mais sutis e podem ser facilmente perdidos. É importante conhecer os sinais, principalmente para quem tem fatores de risco para suicídio. Mas, há sinais que nem sempre são claros ou fáceis de ver. Algumas pessoas escondem muito bem seus sentimentos e intenções. Saiba mais sobre como é o comportamento suicida e você poderá ajudar a salvar uma vida.

O suicídio não discrimina. Qualquer pessoa de qualquer raça, sexo, idade ou nível socioeconômico pode sentir-se suicida em qualquer momento de suas vidas. Mesmo alguém que parece feliz ou "tem tudo" pode ser vulnerável ao suicídio.

Não existe realmente um padrão típico de comportamento para alguém que é suicida, mas existem sinais de alerta comuns. Você pode ver um ou mais desses em alguém que pensa em suicídio. Estes são os sinais geralmente claros e fáceis de observar:

- Falando sobre morrer ou querer morrer
- Falando sobre se sentir vazio, sem esperança ou sem saída para os problemas
- mencionando fortes sentimentos de culpa e vergonha
- Falando sobre não ter um motivo para viver ou que os outros estariam melhor sem eles
- Retirada social e isolamento
- Distribuindo itens pessoais e resolvendo pontas soltas
- Dizendo adeus a amigos e família
- Mulher mostrando sinais suicidas conversando com amigo

## Sinais menos óbvios

Infelizmente, também existem sinais de suicídio que são fáceis de acidentalmente ignorar. Mesmo as pessoas próximas ao suicida podem não perceber o quão profundamente desesperadas elas se sentem.

Aqui estão cinco sinais que você precisa saber que podem indicar que alguém está pensando em suicídio:

### Mudanças incomuns no comportamento

Isso é comum para alguém que é suicida, mas é fácil ignorar porque as mudanças podem não parecer relacionadas à depressão ou desesperança. Por exemplo, alguém que você conhece que geralmente é gentil pode ficar zangado e agressivo. Ou alguém que está triste e lutando contra a depressão pode repentinamente ficar calmo e aparentemente feliz e em paz. Outras alterações podem incluir aumento do abuso de substâncias ou alterações incomuns de humor.

### Mudanças nos padrões de sono

Uma mudança na forma como alguém dorme

é um sinal de depressão, mas também de comportamentos suicidas. Alguém que está se sentindo suicida pode dormir mais do que o normal, lutando para sair da cama. Eles podem dormir menos, sentir insônia e ficar acordados até altas horas e, no dia seguinte, lutar contra a fadiga. Quer seja um sintoma de suicídio ou não, esses tipos de mudanças nos hábitos de sono são motivo de preocupação e devem ser abordados.

### Acessando meios letais

Esse sinal pode ser potencialmente óbvio, como se um ente querido dissesse que comprou uma arma. No entanto, coletar meios letais também é um importante sinal de alerta que pode ser escondido. Alguém pode começar a estocar comprimidos sem que ninguém perceba. Eles são fáceis de esconder. É importante estar ciente de qualquer meio letal ao qual você esteja preocupado de que a pessoa possa ter acesso. Com o acesso, o risco de suicídio aumenta.

### Distância emocional

Alguém que está se sentindo suicida pode se desligar da vida em geral, das outras pessoas e das atividades típicas. Eles podem parecer emocionalmente distantes das pessoas, independentemente de terem se isolado socialmente ou não. Agir indiferente diante de situações emocionais pode não parecer um comportamento suicida, por isso é importante observar esse tipo de comportamento e reconhecê-lo como um potencial sinal de alerta ou sintoma de depressão. Na mesma linha, alguém que se sente suicida pode perder o interesse nas

atividades normais, no trabalho e em casa, e nas coisas de que antes gostava.

### Dor física

A dor e o desconforto físico costumam ser ignorados como sintomas de depressão e também de suicídio. Se alguém que você conhece reclama com frequência de qualquer tipo de dor, como dores de cabeça, distúrbios digestivos ou apenas dores no corpo em geral, fique alerta para outros sinais de depressão ou suicídio. Se o indivíduo não tiver uma explicação fácil para a dor, como uma história de enxaqueca ou uma lesão atlética causando músculos doloridos, você deve estar especialmente preocupado.

### O que fazer se alguém parecer suicida



Com uma maior consciência disso e dos sinais menos sutis de pensamentos suicidas, é mais fácil saber quando buscar ajuda. Mas o que você faz se alguém que você conhece está exibindo esses sinais?

Em primeiro lugar, se alguém está realmente ameaçando suicídio, falando sobre fazê-lo, ou tem ou está solicitando ativamente meios letais, ligue para o 190 ou 188 e obtenha ajuda de emergência. Não os deixe sozinhos.

Se a situação não for tão imediata, mas você suspeitar que alguém é suicida, converse com essa pessoa. Mencionar suicídio ou discuti-lo não vai levar ninguém ao limite e fazê-los agir. Fale com essa pessoa em particular, ouça sem julgamento e seja compassivo. Pergunte diretamente se está pensando em suicídio.

Sugira também que busquem ajuda profissional e ofereça opções para tornar a etapa mais fácil de lidar. Forneça um número nacional de atendimento ao suicídio (como o 188 – Centro de Valorização da Vida) e descubra com quem eles se sentiriam mais à vontade para falar, como um médico de confiança ou um conselheiro religioso. Peça a ajuda de outras pessoas queridas se estiver tendo dificuldades para chegar a alguém que parece suicida.

O suicídio é um problema crescente e, infelizmente, alguns dos sinais de comportamentos suicidas são sutis e difíceis de detectar até que seja tarde demais. Esteja atento a todos os sinais de alerta e, acima de tudo, observe se alguém de quem você gosta parece estranho ou diferente. Ofereça ajuda, forneça opções de tratamento e esteja lá como um amigo que irá ouvi-los e apoiá-los.

(Fontes Reuters, BBC, UOL, GHZ, PEBMED, OMS, Bridges to Recovery Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina, Saúde Mental Atibaia e OPAS)

## MITOS E VERDADES

### Quem ameaça se matar não se mata, só quer chamar atenção

MITO! A maioria das pessoas que cometem suicídio dá sinais: muda de comportamento e fala a respeito com amigos. Leve-as a sério!

### Quem quer se matar precisa de apoio e ajuda para encontrar esperança

VERDADE! Se você ou alguém que você conhece está passando por uma crise, busque ajuda imediatamente.

### Falar de suicídio incentiva a pessoa a tirar a própria vida

MITO! Conversar abertamente pode ser uma forma de prevenção, permitindo que a pessoa se sinta aliviada, compreendida e apoiada.



Agora que você já leu todo *in Foco*,  
acesse o site!



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



# 100% FIBRA ÓPTICA

DENTRO DA SUA CASA



**500** <sup>Wi-Fi</sup>  
**MEGA**  
R\$ **99,90** /mês

 [lpnet.com.br](http://lpnet.com.br)

 0800 343 6001

**LPNet** 

 **DESKTOP**

Preço e condições de contratação sujeitos a alteração sem aviso prévio. A oferta é válida apenas para clientes residenciais. A velocidade real pode variar de acordo com o uso e a rede. A oferta é válida apenas para clientes residenciais. A velocidade real pode variar de acordo com o uso e a rede. A oferta é válida apenas para clientes residenciais. A velocidade real pode variar de acordo com o uso e a rede.