

Exemplar
GRATUITO

in FOCO

www.jornalinfoco.com.br



SEM
HOOH!
HO

Como lidar com a solidão natalina

Feliz Natal

Que a Luz deste Espírito nos guie em 2025!

2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

Viva
2025

Aponte sua câmera para o QR Code e peça seu projeto luminotécnico



Rua Pará, 1416 (esquina com Santa Catarina) | Centro | Avaré (SP) Tels 14 3732.6221 | 3022.2285 (14) **99165.9595**

Natal
feliz
** feliz *
* ano *
* novo **



e não esqueça do colchão novo depois das festas!

CHAMA NO ZAP

(14) 99790.3662

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!

O outro Natal

Amo Natal, mesmo sabendo que Jesus não nasceu no dia 25 (Ele nasce todo dia em nós!), que a festa foi remodelada por questões religiosas e que os presentes, que fazem parte do kit desde que a comemoração era pagã, são apenas resultado do longo trajeto do marketing de consumo (e consumista), aquela idealização em encher a árvore de mimos que o Papai Noel (hahaha) deixa ainda que não tenhamos neve ou chaminés. Brincadeiras à parte, respeito tudo vivo e vivencio a alegria do renascimento, curto presentear e ganhar e amo o simbolismo dos Noéis que simpaticamente nos dão balas e sorrisos pelas ruas.

Na minha família, simples e humilde, não havia Natal na minha infância. Posso dizer que o 'inventei' em nossa casa. Contudo, o que mais amo no Natal é que ele é uma linda "desculpa".

Uma desculpa, uma motivação que torna as pessoas mais sensíveis, alegres e simpáticas; uma desculpa para a união das famílias; uma desculpa para os perdões e abraços de reconciliações; uma desculpa divina que Jesus nos deu para que nos aproximemos mais do amor Dele. O Natal é uma ótima desculpa para sorrirmos mais, sermos mais gentis, termos mais empatia. Pena que a desculpa-motivacional tem prazo de validade e pena, que precisamos desta desculpa para sentirmos e agirmos das formas que descrevi acima. Seja como for, embarco nesse barco e sigo feliz – ainda que com minhas tristezas pessoais, de perdas e decepções. Provavelmente como você, que me lê e sabe as dores que carrega. Sendo repetitiva, o Natal é uma desculpa para sairmos do fardo que pode significar o viver no cotidiano, para vivenciar momentos únicos – que no fim, são as únicas coisas que temos e levaremos, pois no fundo não sabemos quantos Natais ainda teremos.

Mas há um lado do Natal que eu nunca explorei, mas achei necessário: aqueles, para os quais o Natal não é feliz e sim sinônimo de tristeza, solidão, distanciamento potencializados.

Como escrevi na matéria de capa, há milhões de pessoas que estarão doentes neste Natal, lutando por suas vidas; outras, vivendo situações dolorosas de perdas, desentendimentos, mágoas, separações. Muitas não terão ceia, porque nem tem o que comer. Muitos não terão

celebração, pois nem casa possuem – moram nas ruas, em completo desamparo. Milhares nem terão Natal, pois estão entre escombros de guerra, em extrema fome e miséria. Muitas crianças abandonadas em orfanatos e muitos pais e mães, abandonados em asilos – todos sentindo, no fundo, a dor da solidão, da rejeição.

Então, sim, o Natal também é triste principalmente para seres humanos que vivem situações semelhantes que citei acima, ou até coisas piores.

Todos nós, por mais felizes que estejamos com nossas vidas, nos emocionamos no natal, justamente por saber – mesmo que inconscientemente – que grande parte do mundo não pode partilhar da nossa felicidade. Mas não devemos nos sentir culpados por isso. Podemos pedir ao Grande Papai (que não é o Noel) que permita sempre o melhor. O que podemos fazer é mudar nossa realidade, tentando todos os dias do pós Natal, ser melhores para nós e para os outros (imagine se a desculpa do Natal fosse todo mês?).

É jargão, **mas companhia, a presença, o amor, são os melhores presentes** – os presentes que não podemos comprar, mas que levaremos para todos os Natais. Espero que o seu Natal seja a presença diária e constante de Jesus, porque tenho certeza de que Ele adora nascer todos os dias em nós. E não poderia encerrar este recado, sem agradecer imensamente a você que me lê, a todos leitores, parceiros, fornecedores, amigos que durante mais um ano estiveram ao meu lado e me sustentaram (energicamente) mesmo sem saber. Meu feliz Natal e que em 2025, tenhamos lindas histórias de alegria para contar! Obrigada!!!! Obrigada 2024! Boa leitura!



Cida Koch
Editora

O melhor “*volte sempre*” é o bom atendimento E aqui, ele é top!



Este espaço é dedicado a empresas, equipes e profissionais que priorizam a **excelência no atendimento**. A equipe da **2000 ILUMINAÇÃO** é uma delas e merece nosso aplauso! Afinal, atendimento é o que fica para que o cliente **Volte Sempre!!**

Iniciativa

in **FOCO**



Índice



PG. 5 Cenário	O que não esperar de 2025
PG. 6 Psicologia	A projeção
PG. 7 Autoconhecimento	O Poder da Conquista
PG. 11 Beleza	Conheça o Seffiller, o procedimento estético inovador para rejuvenescimento
PGs. 12 e 13 História com pai e filho	Avaré e seus dois festivais de música, que já foram celeiros da MPB
PG. 14 Neurodiversidade	Regulação emocional na Infância
PG. 15 Estética	O Shape Redutor

PG. 18 Social	in Foco Society
PG. 19 Especial	Santa Casa 120 anos, orgulho avareense
PG. 20 Especial	Santa Casa tem seus 120 anos contados em livro de Gesiel Júnior
PG. 21 Curiosidade	O Natal através do tempo
PG. 22 Cinema	Piano de família
PGs. 26 a 30 Capa	Solidão Natalina



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

in Foco

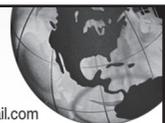
Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

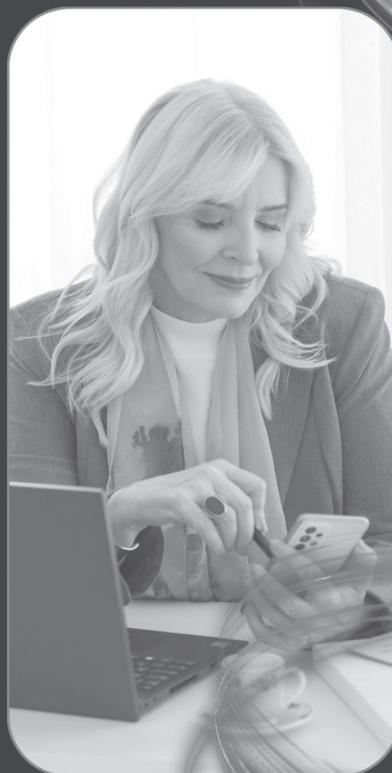
Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



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;

Você sabia que agora pode baixar gratuitamente a edição do nosso site?

Basta acessar o site
e ir em pesquisa
Digite **Edições 2024** e
baixe



www.jornalinfoco.com.br

in Foco

faça parte (14) 99148.3715

O que **não** esperar de 2025

Já vamos resumir a matéria, respondendo ao título: não espere que o próximo ano seja de estabilidade, tranquilo e sem impactos econômico (no caso, brasileiro) e ambiental. É chato dizer a verdade, mas 2025 não se mostra muito equilibrado para os brasileiros.

O ano já começa com a posse dos mais de 5 mil prefeitos eleitos em todo o Brasil.

Em tese, eles devem começar novas gestões cumprindo suas promessas de campanha, mas um de seus maiores desafios será a adaptação às novas regras tributárias. Isso porque o Imposto sobre Bens e Serviços (IBS) vai substituir o ISS e o ICMS, o que pode impactar as receitas. Mas é nessa hora que o bom gestor tem a chance de mostrar criatividade e eficiência para garantir o bom desenvolvimento da cidade.

Na esfera federal, Senado e Câmara dos Deputados terão votações importantes no próximo ano. Entre as principais pautas a serem apreciadas estão, por exemplo, a regulamentação da reforma tributária e o PL das Fakenews, ambos já em tramitação e a Pec dos Privilégios.

As agendas das casas legislativas deverá ter seguimento mais intenso a partir de fevereiro, quando serão realizadas as eleições das mesas diretoras.

Já o Poder Executivo terá no próximo ano a missão de prevenir uma possível crise diplomática com os Estados Unidos, já que é grande o afastamento político-ideológico entre o presidente eleito dos EUA, Donald Trump, e o presidente Luiz Inácio Lula da Silva. É crucial que as relações comerciais entre as duas nações não sejam impactadas e o governo terá de agir de forma estratégica para mantê-las.

Contudo, mais importante que isso será fazer a lição dentro de casa, com a redução de gastos da máquina pública que vem impactando duramente a economia.

Outras mudanças já podem ser esperadas para o ano de 2025. Entre elas estão, por exemplo, o aumento do salário mínimo para até R\$ 1.528 e a possibilidade de redução da jornada de trabalho, ou pelo menos o aprofundamento das discussões sobre esse tema.

Infelizmente, com relação a crescimento não há muito que esperar, na contramão mundial. Após uma retomada do crescimento, a economia mundial seguirá em ritmo lento, impactada pelas altas taxas de juros adotadas pelos bancos centrais para controlar a inflação.

Esse é um dos principais insights do estudo Cenário Macroeconômico Global e Brasil 2025, realizado pelo Centro de Inteligência em Mídias Empresas da Fundação Dom Cabral (FDC).

O estudo analisa a evolução da inflação, crescimento do PIB, cadeias globais de valor, além das tensões geopolíticas e demais fatores que podem influenciar o crescimento econômico no Brasil e no resto do mundo. O estudo também destaca a urgência de acelerar reformas setoriais que atraiam mais investimentos. Além disso, o país ainda enfrenta o desafio de equilibrar suas contas fiscais e avançar na implementação da reforma tributária, que deve equilibrar a carga tributária entre os diferentes setores da economia.

O spoiler foi dado pelo Banco Central já em dezembro, quando elevou as taxas de juros para cumprir as metas inflacionárias, fechando o ano com a decisão do Comitê de Política Monetária (Copom) em elevar a taxa Selic a 12,25% ao ano. Essa infelizmente não é a pior parte; o Copom já anunciou que a Selic continuará em alta em 2025.

O BC ainda surpreendeu ao prever mais duas altas da mesma magnitude à frente, após citar risco de piora da dinâmica inflacionária a partir do anúncio de medidas fiscais pelo governo. Com isso, a expectativa para a taxa básica no próximo ano subiu pela quinta semana seguida, de 13,50% no levantamento anterior. A pesquisa com uma centena de economistas mostrou ainda aumentos nas perspectivas para a inflação, com a alta do IPCA agora calculada em 4,89% este ano e em 4,60% no próximo, de 4,84% e 4,59% anteriormente.

Dados do IPCA divulgados em dezembro mostraram que o índice avançou 0,39% em novembro, com a taxa acumulada em 12 meses acelerando a alta a 4,87%, maior nível desde setembro de 2023 (5,19%).

Para 2026, a conta no boletim Focus permaneceu em 4,0%, mas para 2027 aumentou em 0,08 ponto percentual, a 3,66%. O centro da meta oficial para a inflação é de 3,00%, sempre com margem de tolerância de 1,5 ponto percentual para mais ou menos. Para o Produto Interno Bruto (PIB), a estimativa de crescimento em 2024 subiu de 3,39% para 3,42%, enquanto para o próximo ano foi de 2,00% para 2,01%.

Todos estes índices compõem um cenário pouco otimista, agravado pelo aumento do dólar a 6 reais, mas com possibilidade de chegar a 7 – o que aumentaria ainda mais a cadeia de preços.

Para quem é brasileiro, 2025 deverá ser mais um ano de muito trabalho para pagar impostos e driblar os desafios de um país instável onde economia (infelizmente) sacoleja com a política. Boa sorte a todos nós!

(Fontes CNN, BBC e Uol)

A projeção

Mecanismo de defesa do Ego



A psicanálise atravessou a cultura, interpretando-a e sendo interpretada por ela. Alguns conceitos são tão importantes que não podem ser deixados de lado, como os mecanismos de defesa do Ego. Quando reconhecidas como fator de integração, as defesas compõem a personalidade saudável, quando participam dos transtornos de personalidade, são diagnosticadas como fator de doença ou aumento de patologias. Freud concluiu que os mecanismos de defesa são os meios usados pelo Ego para impedir a ameaça de ansiedade. Elas constituem a estrutura da personalidade. Por outro lado, as defesas não devem ser consideradas como sinônimo exclusivo de patologia, mas como um recurso primitivo do Ego para permanecer íntegro e integrado. Eles fazem parte da estrutura constitutiva da personalidade. Seu uso adequado ou inadequado, sempre no plano inconsciente e automático é que define a saúde ou a doença psíquica, equilíbrio para a saúde mental. Em sentido amplo as defesas são caracterizadas com as seguintes variáveis: o lugar psíquico, o agente, a finalidade, os motivos e seus mecanismos tendo como pano de fundo a angústia existencial, pois o homem sempre será um ser frustrado e condenado a uma ansiedade básica inerente à sua existência.

Existem inúmeros mecanismos de defesa, um dos primeiros definidos por Freud foi o recalque, mas existem vários, como por exemplo, a negação, a racionalização, entre outros. Um dos mecanismos mais importantes observado hoje é o fenômeno da projeção. Ela é vista como uma operação estruturante do aparelho psíquico, além de ser um mecanismo de defesa, necessita do outro a quem o sujeito atribui suas qualidades, sentimentos e desejos. Sua característica reside no desconforto psíquico e na ansiedade gerada no plano inconsciente. O sujeito projeta o que nega em si próprio, atribuindo ao outro qualidades, defeitos, sentimentos ou desejos

que seriam originariamente seus.

Há alguns exemplos clássicos de projeção como o ciúme patológico ou projetivo, onde o indivíduo se defende de seus próprios desejos de ser infiel imputando a infidelidade ao cônjuge. Outra forma de projeção é depositar ou transferir para um terceiro a responsabilidade que são delas como: pais acharem que a responsabilidade de educar os filhos é do professor, a expectativa de que o médico dará conta de todas as necessidades de um doente, o professor é responsável pela nota baixa do aluno que não estuda, a eterna crença do brasileiro que espera um “salvador da pátria”, que venha salvá-lo sem exigir nada em troca, uma verdadeira fantasia.

Outra forma de projeção é a transferência de culpa, na qual a pessoa se nega a assumir a realidade de seus conflitos, responsabilizando o outro por sua dificuldade dinâmica ou existencial, sempre encontrando um “bode expiatório”, como na máxima “acuse-os do que você faz, chame-os do que você é”.

É devido ao fenômeno da projeção que não se pode esperar das pessoas objetividade ou neutralidade rigorosas diante de problemas, questões ou conflitos.

A projeção é um mecanismo de defesa do ego que consiste em atribuir os próprios pensamentos, sentimentos, desejos ou motivações indesejáveis a outras pessoas.

“ Seu uso adequado ou inadequado, sempre no plano inconsciente e automático é que define a saúde ou a doença psíquica... ”

Rosângela Vendrametto Quartucci

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



O PODER DA CONQUISTA



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

Você se lembra da sua primeira conquista profissional ou algo que batalhou para realizar? Ou seu primeiro salário? Ou mesmo a conquista da liberdade. Lembra-se da sensação de prazer que isso lhe proporcionou? Você já parou para pensar no poder transformador de suas conquistas? Inebriante não? A pergunta é: por que não experimentamos esse prazer constantemente.

Como você notou, não me refiro apenas conquistas materiais, embora elas sejam motivadoras. Contudo, numa visão mais profunda, refiro-me a conquistas pessoais e íntimas, aquelas que comemoramos conosco e até as que compartilhamos, claro.

O poder da conquista é uma força motriz que impulsiona as pessoas a buscarem seus objetivos, a superarem obstáculos e a alcançarem seus sonhos. Para nós, mulheres, essa força é ainda mais relevante, pois nos impulsiona a romper barreiras, a desafiar o status quo, a construir carreiras de sucesso e principalmente sermos resilientes diante de um mundo que nos impõe tantos modelos e regras.

Conquistar vai além de alcançar metas e objetivos. É um processo de crescimento pessoal e profissional, de superação de desafios e de construção de uma vida mais plena e significativa. É a jornada de transformar sonhos em realidade, de superar obstáculos e de celebrar cada vitória, por menor que seja.

Imagine quantas mulheres morreram (literalmente), sofreram (como nossas antepassadas), enfrentando preconceitos da sociedade e como a desigualdade de gênero, a dificuldade de conciliar carreira e família e a pressão para se encaixar em determinados padrões. Tudo para que pudéssemos estar aqui, hoje, com mais força para sermos nós mesmas. Num passado relativamente recente, muitas de nós foram caladas para que hoje, pudéssemos usar nossa voz para ajudar outras mulheres e essa, sem dúvida, é a parte do meu propósito que mais amo.

Meu 2024 foi extremamente realizador, repleto de conquistas, como a formatura de novas turmas, novos cursos, o crescimento e as inovações na **Universidade Corporativa Duas Marias**, a Pós-Graduação em Mercado de Luxo, o sucesso de mais um congresso e o lançamento do meu primeiro livro – **“O Método Duas Marias® - Uma Revolução na Consultoria”**, obra que faz parte do meu legado para o mundo da consultoria de imagem. Foram conquistas imensuráveis e inigualáveis. Mas, não me acomodo com elas. Quero mais e me preparo para **inaugurar nossa Sede em Lisboa, Portugal, dando início à internacionalização da nossa universidade**, levando a **Metodologia Duas Marias®** para a Europa.

Todas estas realizações são confirmações de que o caminho que tracei faz parte do meu propósito e essa emoção é indescritível. Poder conquistar o que se quer, o que se dedica a fazer e o que amamos, alimenta nossa jornada.

Neste final de ano, proponho que você reflita sobre as conquistas que conseguiu até hoje e as que quer ter, mas principalmente proponho que pondere suas conquistas íntimas: a mulher que você é mas esconde do mundo, a libertação de rótulos, crenças e padrões.

A maior conquista que você pode ter todos os dias do ano e da vida, é amar quem você é. Eu sei. É o óbvio, mas o óbvio que ninguém faz ou pratica. Então, conquiste-se todos os dias e siga nesta jornada comigo e com a UDM em 2025. **Juntas, conquistamos mais!**

Viviane Mendonça



Boas Festas!

Desejamos a você e
sua família um

Feliz
NATAL

e um Próspero Ano Novo!

Boas festas!

Dr. 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

100 MIL REAIS EM VALES-COMPRA

A MAIOR CAMPANHA DIGITAL DO COMÉRCIO NO INTERIOR PAULISTA



Baixe o aplicativo da ACIA, compre nas lojas associadas e acumule cupons! Serão diversos sorteios, confira mais informações no site:
www.aciaavare.com.br



CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO SPA/ME N.º 06.033480/2024 PROMOÇÃO N.º 2024/01961

Realização:



Apoio:



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ
COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99717 5934
@brasiliaavare



*Desejamos a todos clientes
um Natal de união e um próspero*

2025

BRASÍLIA
KIDS

RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ
COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99650 5973
@brasiliakids_avare



www.padariasaojoao.com.br

**Faça suas
encômendas
por whatsapp!**

*Simplez, prático
e delicioso!*



**Boas
Festas**



**chama
no ZAP**

São João 1
(14) 3732.1906
(14) 99116.8973

São João 2
(14) 3733.2001
(14) 99116.7817



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



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

Feliz ano novo

Desejamos a todos
nossos clientes, amigos
e colaboradores um

Feliz Natal

Que cada dia seja uma **página em branco** pronta para ser preenchida com **momentos de felicidade & realização!** Que tenhamos uma nova visão de mundo!

NOVA Visão
Olica

Rua Santa Catarina, 1404 | Avaré (SP) | Tel (14) 3731-1776 | WhatsApp (14) 99685-0659

FELIZ
Natal

Desejamos um Feliz Natal a todos
nossos amigos e clientes
e um ano novo cheio de
sucesso e muitos cafés!

FELIZ
2025

**EMPORIUM
CAFÉ**

(14) 99785.7735

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

FELIZ NATAL

Que este **Natal** seja a
porta de entrada para um
Ano Novo repleto de
prosperidade e alegria!

Hohoho!~

Mas se tiver problemas,
pode **chamar a gente!**

J&R Chaveiro

Rodrigo (14) 99774.6185
& João (14) 99657.6535

NOVO ENDEREÇO!

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

Conheça o Seffiller, o procedimento estético inovador para rejuvenescimento



O Seffiller é um procedimento estético avançado que utiliza células-tronco autólogas (ou seja, retiradas do próprio paciente) para promover a regeneração da pele e o rejuvenescimento facial. Este método é especialmente eficaz para tratar sinais de envelhecimento, como a perda de volume facial e a flacidez da pele, oferecendo resultados naturais e duradouros.

Como funciona o procedimento?

O Seffiller é um tratamento antienvhecimento minimamente invasivo, baseado na coleta de células-tronco da gordura do próprio paciente, geralmente extraídas da região abdominal.

Após a coleta, essas células são processadas e reintroduzidas nas áreas da pele que necessitam de rejuvenescimento.

As células-tronco ajudam a regenerar o tecido, estimulando a produção de colágeno e elastina, que são essenciais para a firmeza e elasticidade da pele.

Benefícios do Seffiller

- Rejuvenescimento natural: por usar células do próprio paciente, o tratamento oferece uma regeneração natural da pele.
- Redução de rugas e linhas de expressão: as células-tronco promovem a regeneração celular, suavizando rugas e marcas de envelhecimento.
- Resultados duradouros: diferente de outros tratamentos temporários, os efeitos do Seffiller podem durar por anos, pois o procedimento atua no nível celular.
- Mínima invasividade: o procedimento é pouco invasivo, com recuperação rápida e sem necessidade de internação.

– Indicações –

O Seffiller é indicado para:

- Pessoas que buscam um rejuvenescimento facial e corporal natural e duradouro.
- Tratamento de rugas, flacidez e perda de volume facial e corporal.
- Regeneração de áreas que sofreram danos devido ao envelhecimento.

– Contraindicações –

Apesar de ser um procedimento seguro, o Seffiller tem algumas contraindicações, como:

- Doenças autoimunes ou distúrbios sanguíneos.
- Gestantes ou lactantes.
- Infecções de pele no local da aplicação.

O Seffiller se destaca como uma opção eficaz e inovadora para quem busca rejuvenescer o rosto de forma natural, com resultados que duram muito mais do que outros procedimentos estéticos tradicionais. Além disso, você pode obter resultados visíveis em uma única sessão, com uma pele mais firme, rejuvenescida e com um contorno mais definido. E por essas e outras que alguns dermatologistas dizem que estamos até vivendo uma nova era da medicina regenerativa. Experimente e veja na própria pele! Veja alguns resultados.



**Dr. Irineu
Cardoso
dos Santos**

Angiologia e Cirurgia Vascular
Rua Goiás, 603 | Pinheiro Machado
Avaré – SP
Telefone: (14) 99698-9577





Muita gente, é claro, guarda na memória espetáculos inesquecíveis que viram nas muitas edições da Fampop, evento musical consagrado entre os melhores festivais da música popular brasileira, que trouxe para Avaré vozes e mentes criativas de todo o universo musical do país. Contudo, já não são tantos que se lembram que a mesma Avaré promoveu outro festival do gênero, com poucos anos de duração e cuja repercussão foi menor, embora tenha atraído notáveis compositores e também revelado nomes emblemáticos do circuito musical.

Frempa, livre da censura, lançou Wando



No auge da repressão militar – quem diria? – Avaré conseguiu organizar um despretenso concurso musical, que hoje merece ser revisto para uma devida reavaliação. Chamado de 1º Festival Regional de Música Popular, o evento teve entre seus organizadores a Rádio Avaré, a Prefeitura, o Centro Avareense, o Serviço Social do Comércio (Sesc) e o grupo “Gente Nova”, integrado por músicos e compositores da cidade. Apresentado pelo antológico casal de radialistas Marília Pires e Elias Ward, o festival, em sua primeira edição, reuniu por mais de seis horas duas mil pessoas na noite de 29 de junho de 1969, na sede social centrista, no Largo São João. Das trinta e nove músicas concorrentes obteve o primeiro lugar “Guerra, Amor e Paz”, composição de Benedito Carlos D’Agostini

(depois empresário e político) e Márcio Pernambuco (hoje, engenheiro civil), interpretada ao violão pelo bancário Nícias de Rezende, acompanhado das vozes femininas do trio Leila Ignatius, Leny Piagentini e Ianê do Vale. Então identificado pela sigla Frempa, o evento transcorreu novamente nos dias 26 e 27 de junho de 1971, no mesmo palco, onde mereceu aplausos a primeira colocada: “No Canto, no Coração”, composição de Vital Pereira de Souza, contemplada com o Troféu Governador Laudo Natel. Já em 1972, entre os dias 24 e 25 de junho “Não Sei de Nada”, interpretada pelo Trio Canela, de autoria do compositor mineiro Wando (1945-20122), foi a canção vitoriosa. Aliás, nos anos seguintes, de maneira cênica, esse violonista ganhou fama ao apresentar folcloricamente sua famosa coleção de calcinhas de fã. Pela quarta e última vez, na noite de 1º de julho de 1973, o festival homenageou o compositor Pixinguinha, morto meses antes, e teve a sua final, no Ginásio Municipal de Esportes. Conquistou o troféu de primeiro lugar a música “Olimpíada da Vida”, do compositor paulistano Alberto Luiz.

Pouca gente sabe, mas uma dupla respeitável de compositores inscreveu suas canções no Frempa, mas sem obter premiação: os irmãos Isolda e Milton Carlos, autores de composições gravadas pelo “rei” Roberto Carlos, dentre elas, “Pelo Averso” e “Um jeito estúpido de te amar”.

Organizado há mais de meio século, na fase em que havia rigorosa censura, esse evento musical, tido como precursor da futura Fampop, neste ponto não sofreu restrições. E o seu júri contou com gente respeitada da mídia e da produção fonográfica da época, dentre os quais o compositor e produtor carioca Nazareno de Brito (que lançou a cantora Elis Regina) e o jornalista Júlio Hungria, que além de ter sido crítico musical do “Jornal do Brasil”, foi quem produziu os primeiros espetáculos de Bossa Nova no país.

Gesiel Junior

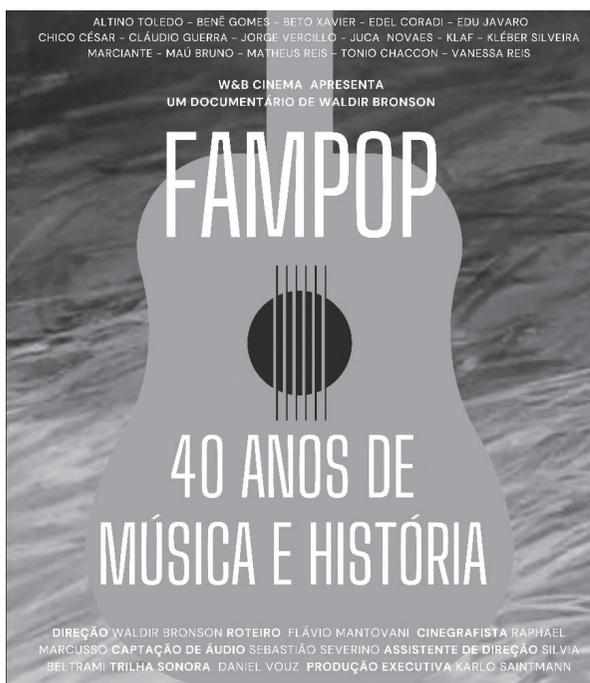
Jornalista, escritor, pesquisador, cronista e poeta, cursou filosofia e teologia no Seminário Arquidiocesano de Botucatu. Autor de 54 livros sobre a história regional, foi correspondente do jornal O Estado de S. Paulo, secretário de Comunicação da Prefeitura de Avaré e hoje integra a Academia Botucatuense de Letras e a Academia Sorocabana de Letras.



Avaré e seus dois festivais de música, que já foram celeiros da MPB

Pai e filho, desta vez, descrevem aspectos históricos do Frempa (Festival Regional de Música Popular de Avaré) e da Fampop (Feira Avareense da Música Popular), os quais, em suas respectivas épocas e devidas proporções, marcaram o nosso calendário artístico. Enquanto o pesquisador Gesiel Júnior traz curiosos dados dos quatro anos do Frempa, o historiador Gesiel Neto aplaude o documentário que rememora os quarenta anos da Fampop. Dois festivais, duas lendas da cultura avareense, que podem ser pauta de bons estudos.

Fampop, quarentenária, precisa ser repensada



Licença peço para alguns registros sobre o tema do recém-lançado documentário “Fampop: 40 anos de Música e História”, dirigido pelo músico Waldir Bronson. De fato, o nosso importantíssimo festival nasceu no primeiro fim de semana de julho de 1983, batizado de Feira Avareense da Música Popular, por seu idealizador, o inventivo compositor Juca Novaes. Por três dias o palco do Centro Avareense acolheu vozes novas. O grande público vibrou com os sons, ritmos e arranjos inovadores da promissora safra musical brotante em meio às mudanças esperadas no circuito institucional de um país ainda sob regime militar. Na cidade o clima era de alegria e descontração. No Largo São João músicos, instrumentistas, compositores e intérpretes firmaram intercâmbio com artesãos, artistas circenses, escritores e

poetas. Consolidou-se assim o caráter da Fampop como mostra cultural. O seu júri, regido por vários anos pelo sábio musicólogo Zuza Homem de Mello (1933-2020), teve muitos nomes memoráveis. Crescente a cada edição, a Fampop foi a primeira a valorizar a música instrumental numa categoria exclusiva para destacar composições sem letras nem vocalistas. Outro ineditismo: oferecia prêmio para o melhor instrumentista. Foram dela uma série de avanços para a MPB fora do eixo Rio-São Paulo. Posso dizer que estive nesse festival ainda no ventre materno, de onde ouvi os batucos da Mangueira, num espetáculo da escola de samba em setembro de 1993. Meu pai fazia assessoria de imprensa e assim desde criança ouço falar da relevância desse evento. Moleque, estive na entrevista coletiva dada pelo “divino” Milton Nascimento, patrono da Fampop 2002, e curti em 2004 o show de Ivan Lins, compositor da música “Madalena”, o nome que dei à minha filha, hoje com cinco meses. A plateia avareense, aliás, teve o privilégio de ouvir primeiro alguns talentos que ainda se projetariam na mídia, mas que um pouco antes haviam concorrido ou sido premiados em Avaré. A referência é ao pernambucano Lenine, ao paraibano Chico César, aos cariocas Jorge Vercillo e Moacyr Luz, além dos maranhenses Rita Ribeiro e Zeca Baleiro. Hoje, após mais de quatro décadas, a nossa feira perdeu o brilho de antigamente. Nunca mais será a mesma e terá de ser repensada. Felizmente a sua memória fonográfica está preservada, pois tanto o cérebro eletrônico Gilberto Gil como a diva norte-americana Dionne Warwick gravaram canções premiadas em Avaré. Último celeiro da MPB do século vinte, pelo palco da incomparável Fampop passaram nomes sagrados, tanto estrelas de velhos festivais, quanto notáveis canonizados pela canção brasileira. Quem? Edu Lobo, Gilberto Gil, Paulinho da Viola, João Bosco, Ivan Lins, Guilherme Arantes, Djeavan, Milton Nascimento e Caetano Veloso, além dos inesquecíveis Tim Maia, Erasmo Carlos e Rita Lee.

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.





Regulação emocional na Infância

O que sentimos reflete nossa vida, e a maneira como lidamos com o que sentimos também tem um impacto muito grande em nossa vida. Para as crianças não é diferente, muito pelo contrário: como estão em uma fase mais inicial do amadurecimento e muitas das experiências mais significativas ainda não vieram, elas podem ter mais dificuldade em entender e expressar esses sentimentos de uma forma saudável e que não as atrapalhe. Dito isso, pensar em regulação emocional com nossas crianças é fundamental (tal como em nós adultos).

Antes de continuarmos, vamos definir exatamente o que é regulação emocional: o automonitoramento e controle da expressão das nossas emoções, dentro outras definições.

Ou seja, nos auto monitorarmos é fundamental para regularmos melhor o que sentimos, o que pode ser mais complexo para uma criança, já que não tende a pensar nesses temas como alguns adultos pensam - daí a importância de as ensinarmos o que são cada emoção, quando elas vem e o que fazer nesse momento.

Outro ponto fundamental para conseguir se regular emocionalmente é ser resiliente à frustração. Com isso não quero dizer ser inabalável a todo tipo de adversidade que encontremos, pequena ou grande, não, ainda mais falando de crianças. A questão aqui é que se uma criança se irritar e desistir facilmente com qualquer frustração, ela tem claramente dificuldade em lidar com emoções negativas do seu dia a dia. A maneira de trabalhar isso não é nenhum segredo: expor essa criança ao erro e a frustração, não a proteger, enfatizando que errar é normal, que não é tão importante assim e que ela pode tentar de novo, para se dessensibilizar. Contudo, não podemos exagerar no quão expomos essa criança a

frustração. Se fizermos isso, conseguimos o efeito contrário, a deixando ainda mais sensível a se frustrar, com ela entendendo que perder, errar e se frustrar são as pior coisa do mundo.

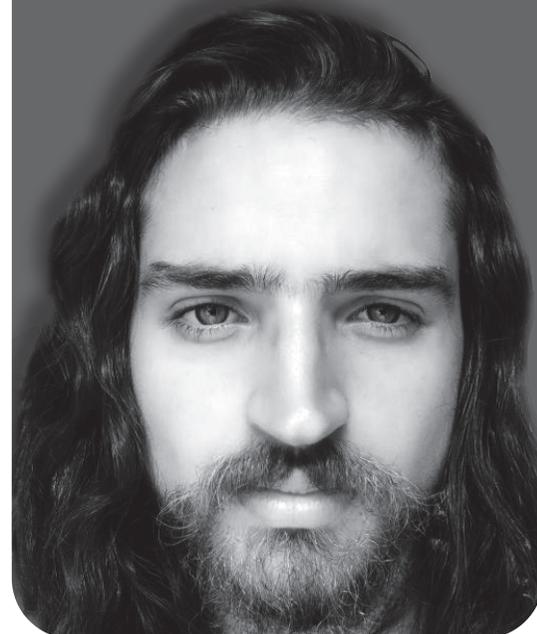
A tolerância à frustração é necessária quando pensamos em uma pessoa que tenha um bom controle das suas emoções. Automonitoramento e controle emocional, tópicos muito presentes na nossa vida diária, de um jeito ou de outro, pois a vida em sociedade exige que tenhamos essas habilidades. É exatamente por isso que quando não tratadas e trabalhadas essas habilidades na infância, essa criança irá crescer com essas mesmas dificuldades, o que provavelmente lhe trará dificuldades ainda mais complexas do que as que ela encontrou na infância, como dificuldade nos relacionamentos interpessoais, em manter amizades, tal como em lidar com as diferenças de um local de trabalho, ser profissional sem perder as estribeiras e ter satisfação emocional.

Muitas vezes tendemos a olhar para a infância como uma época simples e de facilidades. De fato ela tem essas características, mas muito mais para nós adultos que olhamos para trás com nossos olhos crescidos e vividos de hoje, mas para eles que ainda não viveram o que vivemos, não desenvolveram o que desenvolvemos, há desafios.

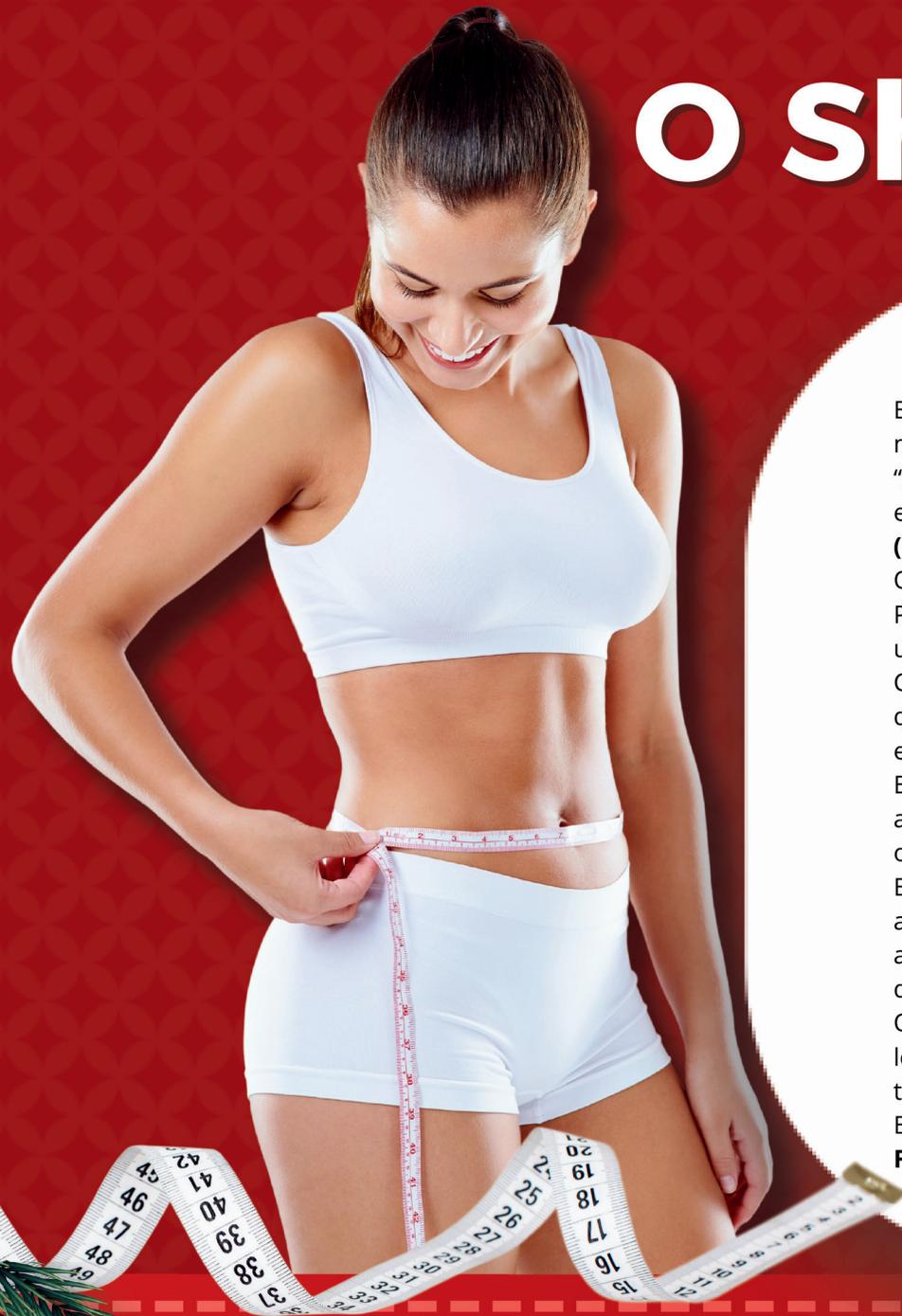
Esse texto traz um retrato muito pequeno de um tema extremamente amplo e complexo, mas que nos dá uma ideia de que quando falamos de comunicação falamos de outras muitas coisas. Importante ressaltar que as dicas e procedimentos colocados aqui devem ser bem analisados caso a caso, principalmente com o auxílio de um/uma profissional em Análise do Comportamento Aplicada (ABA).

Lucca Sossai

CRP: 06/188743
Endereço: Rua Pará 1718, Centro
Instagram: lucca_sossai



O Shape redutor



Ele promete ser o queridinho do verão que chega oficialmente este mês. Estamos falando do **B-Shape**, uma fórmula inovadora que reduz medidas manipulada pela **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia**.

“Ele reduz as medidas corporais, combate o acúmulo de gordura localizada e estimula o metabolismo”, explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, responsável por trazer a novidade.

O B-Shape é obtido através do tratamento enzimático da alga vermelha *Polysiphonia brodiei* para extrair açúcares e proteínas e é rico em digeneaside, uma molécula osmorreguladora naturalmente sintetizada pela alga.

Com efeitos comprovados, o B-Shape tem sido um dos mais procurados por quem busca reduzir medidas de forma saudável, combater a gordura localizada e conquistar mais confiança com sua silhueta.

Estimulando o metabolismo, ele trabalha diretamente nas áreas que mais acumulam gordura; na prática afina os braços, redefine o estômago e remodela os quadris. Parece milagre, não é? Mas é B-Shape!

Estudos mostram que ele promove a redução das medidas da silhueta, abdômen e braços após 28 dias; os testes foram feitos com 25 voluntários e após duas semanas de aplicação, já era possível verificar o resultado da redução de medidas.

Outra pesquisa mostrou que o produto manipulado também reduz bolsas localizadas abaixo dos olhos, com resultados visíveis após 28 dias. Além de todos estes benefícios, você pode potencializar seus produtos cosméticos com o B-Shape. Quer saber como?

Fale com a equipe da Vitalis! E comece o Ano Novo de corpo novo!

Toda segunda genérico tem desconto aqui!

**Vitalis**

Drogaria e Manipulação

Vital para sua saúde, beleza e bem-estar!

Horário de 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

@vitalis.avare 



Iso-7
Iso-8

Faça seu pedido apontando sua câmera para o QR Code



ASSOCIAÇÃO
BRASILEIRA
DE NORMAS
TÉCNICAS



(14) 99600.2188 

**Feliz
Natal**

**e um Ano Novo com muita
saúde, alegrias e prosperidade!**





feliz

feliz
2025

Natal

Que o Ano novo seja tão especial quanto nosso Oriental

Agora com comida coreana!

Delivery

14 99822.1958



88
Aponte a câmera para o QR Code e faça seu pedido!
99

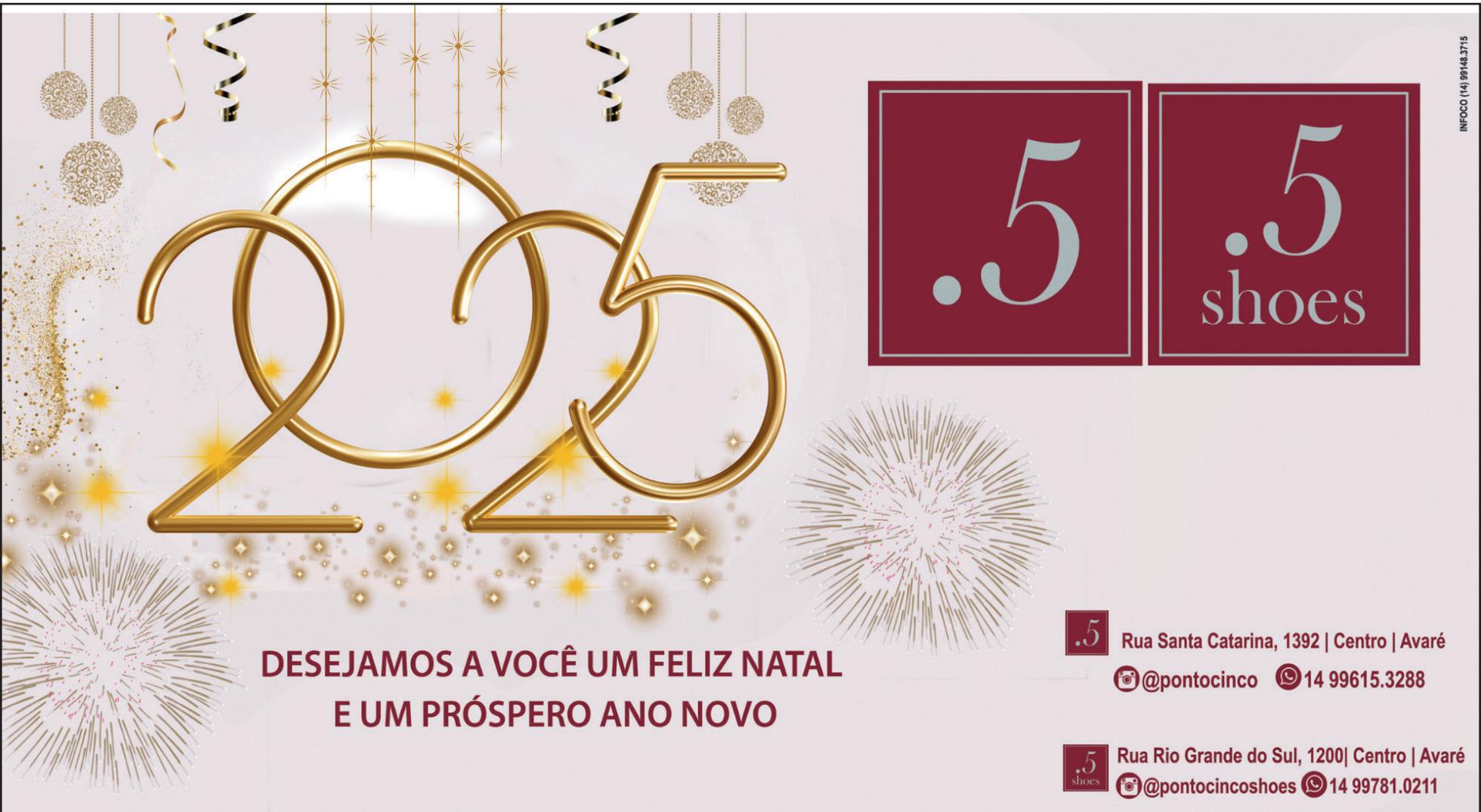


ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

Aberto no almoço aos domingos

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

www.restauranteorientalmix.com.br



2025

.5

.5 shoes

DESEJAMOS A VOCÊ UM FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO

.5 Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré
@pontocinco 14 99615.3288

.5 shoes Rua Rio Grande do Sul, 1200 | Centro | Avaré
@pontocincoshoes 14 99781.0211



Que neste Natal não falte o
toque que não se pode comprar:
o Amor!

Feliz
Natal

Tudo em até
5X

Confeções com as
últimas tendências
bolsas
acessórios
make
lingeries
presentes originais
e muito mais



Mais completa pra você

É um  20 25 maravilhoso!

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP) (14) 99711.5429 | (14) 99684.3640 

www.gruporesinasbrasil.com.br

Que o espírito de Natal
ilumine nosso Ano Novo!

Feliz Natal



GrupoRB

Imagine o que mais a floresta
pode nos oferecer

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

Honraria

Mais uma edição da medalha Maneco Dionísio foi realizada dia 17 de dezembro - honraria que é tida como a mais importante homenagem do Poder Legislativo avaréense. A solenidade especial foi realizada na Câmara Municipal de Avaré e homenageou advogados que mais se destacaram em 2024, além outros merecidos reconhecimentos. Neste ano, os seguintes advogados e advogadas inscritos na Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) foram indicados pelos vereadores para receber a condecoração: Ademir Santos Rosa, Carlos Wagner Benini Junior, Cesar Piagentini Cruz, Erika Peres Alves da Silva, Fabian Aparecido Vendrametto, Fabiana Engel Nunes, Flávia Cristiane Alves Dalalio, Janayna Martins da Costa, Jonali Francine Fogaça Nakandakare, João Francisco Prado, José Quartucci, Renato Gonçalves da Silva (indicado pela OAB), Silvana Rodrigues Hargesheimer e Victor Henrique Correa Miras. A medalha leva o nome de uma das figuras mais emblemáticas da história de Avaré, Manoel Marcelino de Souza Franco, o "Maneco Dionísio", que foi educador, jornalista, pesquisador, memorialista e artífice da instalação do Município e da Câmara de Vereadores. Familiares, autoridades, amigos e público em geral prestigiaram a solenidade.



Réveillon

Reconhecido como um dos melhores restaurantes do Estado, o Fratelli irá promover o melhor réveillon da região, com um cardápio variado e maravilhoso elaborado pela Chef Rose, além de queima de fogos e banda. Famoso por suas magníficas massas artesanais, o Fratelli Restaurante tem uma imensa variedade quando o assunto é gastronomia. Localizado no Villa Verde Hotel, o Fratelli tem o ambiente ideal para o Réveillon

da família e de amigos, para um momento inesquecível. Aliás, não é só no Ano Novo; o Fratelli também realizará um evento de Natal com uma ceia especial. Informações e reservas pelo (14) 99646.5624 com Rose ou Aline. Mas corra que os lugares são limitados.



Posse API

A solenidade de posse para o quadriênio 2024/2028, da Associação Paulista de Imprensa (API), realizada em novembro na capital foi prestigiada por grandes nomes da comunicação brasileira. O mantenedor da Faculdade Eduvale, o jornalista Cláudio Salomão foi reeleito Primeiro Vice Presidente, assim como Sérgio Redo, que novamente assume a presidência. E a imprensa se fortalecendo através da união.



(foto Elaine Stella)

E que venha janeiro! Parabéns aos primeiros aniversariantes de 2025!! Felicidades **Tiago Fagnani** (dia 5); **Luiz Eduardo Quartucci** (dia 8); **Bruna Arruda** (dia 9); **Beto Curiati** (dia 11); **Leia Nogueira** (dia 11); **Juliana Rutigliano** (dia 11); **Lucila Novaes** (dia 11); **João Guerra** (dia 23); **Lígia Paulucci** (dia 27); **Andréia Schmidt** (dia 28); **Juliano Fiorio** (dia 31); **Valéria Nogueira**, da Salamandras (dia 31).



Holandês 20 anos

Não poderíamos de dar um parabéns especial ao amigo querido Lambertus, uma referência gastronômica em Avaré e região e que comemorou 20 anos à frente do "O Holandês", restaurante super bem avaliado pela culinária brasileira e internacional. O Chef holandês Lambertus empresta sua nacionalidade e sua extrema simpatia ao restaurante que é parada obrigatória em Avaré. Se você não conhece, já marca para 2025! Fica na Minas Gerais, 1014. Informações (14) 99705-0798. Muito sucesso sempre amigo Lambertus!



Anacapri Avaré

Ela tem uma fachada que já é natalina e foi inaugurada dia 12 de dezembro; é a franquia da renomada marca Anacapri, mais um empreendimento de sucesso do Grupo Veiga. Repleta de novidades, lançamentos e presentes para o Natal, a nova loja que foi um presente para Avaré fica na avenida Prefeito Paulo Novaes, 1047. Vale a pena conhecer e se encantar!



Feliz
Natal



ÓPTICA VITÓRIA
25 anos

feliz
2025

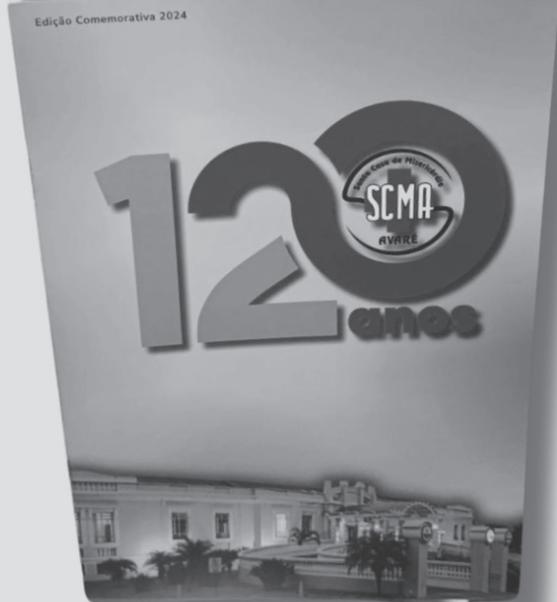
Que a alegria do Natal se espalhe por todos os cantos e que possamos compartilhar momentos inesquecíveis com aqueles que amamos.



Santa Casa

120 anos

Orgulho avareense



Chegamos ao fim da série especial de reportagens sobre os 120 anos da Santa Casa de Avaré – série que mostrou em sete edições um pouco da história, da trajetória e da atualidade desta instituição que é referência em saúde no Estado de São Paulo e um orgulho avareense.

Este marco histórico também foi registrado em uma revista comemorativa produzida pelo in Foco especialmente para a data e cuja capa ilustra a imagem acima.

“É uma honra e uma alegria transformar em páginas esse momento épico dos 120 anos da Santa Casa de Misericórdia de Avaré.

Mas também é um desafio sintetizar tantas obras e realizações em poucas páginas – transformações que facilmente dariam um livro – mas isso deixa a cargo do amigo Gesiel Júnior, que o faz com excelência e maestria”, diz a jornalista Cida Koch, responsável pela publicação referindo-se ao livro elaborado pelo renomado historiador e escritor Gesiel Júnior (leia na página seguinte matéria especial).

“Este projeto especial registra o fruto de um trabalho dedicado e apaixonado de anônimos voluntários e de centenas de colaboradores que transformam esse hospital em um lugar de cuidado, nutrição e cura”, ressalta a jornalista, complementando: “é impossível não ter um significado pessoal neste projeto que não seja emoção, gratidão e reconhecimento.

Cada página desta revista é um testemunho do amor e da dedicação de milhares de pessoas que construíram essa instituição.

É também um tributo à história e ao legado desta senhora centenária tão acolhedora e de todos que nos antecederam”. E não haveria maneira melhor de finalizar essa série compartilhando a opinião de alguns avareenses sobre a Santa Casa de Avaré, já que todos nós fazemos parte dela.

“Na pessoa do Maestro Miguel Chibani Bakr quero cumprimentar à toda diretoria e colaboradores que fazem da nossa Santa Casa de Misericórdia de Avaré um hospital acolhedor e humanizado. Deus abençoe todos vocês”.

Roberto Araujo, prefeito eleito

“Parabéns ao Dr. Miguel Chibani pelo trabalho”.

Isabel Cristina Carvalho

“Gratidão, sempre! Deus abençoe todos que ali dedicam suas vidas! A região tem muito a agradecer!”

Eliana F M Bannwart

“Parabéns a todos da Santa Casa de Avaré, que Deus os abençoe, os proteja, os guarde e os ilumine sempre”

Cidinha Duarte

“Hoje uma Santa Casa com um novo olhar para com a nossa população. Dedicção e comprometimento. Aproveito deixo aqui os meus parabéns e Feliz Aniversário pro meu irmão Miguel. Que Deus continue abençoando cada dia mais a sua vida com muita Saúde”

Lucinha Bakr

“Que ela sempre tenha tudo que um paciente precisa! A todos os colaboradores meu muito obrigada parabéns!”

Vânia Ferreira

“Motivo de orgulho para Avaré”

Ari Meixedo de Paiva

“Tudo que sou aprendi na Santa Casa de Avaré . Muita Gratidão. Lembranças maravilhosas de algumas pessoas que passaram pelo meu caminho “.

Maitê Garcia

“Que Deus abençoe nossa Santa Casa que acolhe com carinho todos que precisam dela”

Malu Ruiz

“Parabéns a essa grande equipe e pelas melhorias sempre realizadas na Santa Casa, que Deus abençoe sempre esse grande gestor Miguel Chibani”

Janaina Faria de Oliveira

“Parabéns a todos os envolvidos nesta data tão importante. Obrigado por todos os excelentes atendimentos a minha pessoa e também aos meus familiares sempre que foram necessários”

Roseli Fernandes

“Gratidão. Que continue sendo bem administrada e que todos os profissionais sejam abençoados”

Andréia Santos

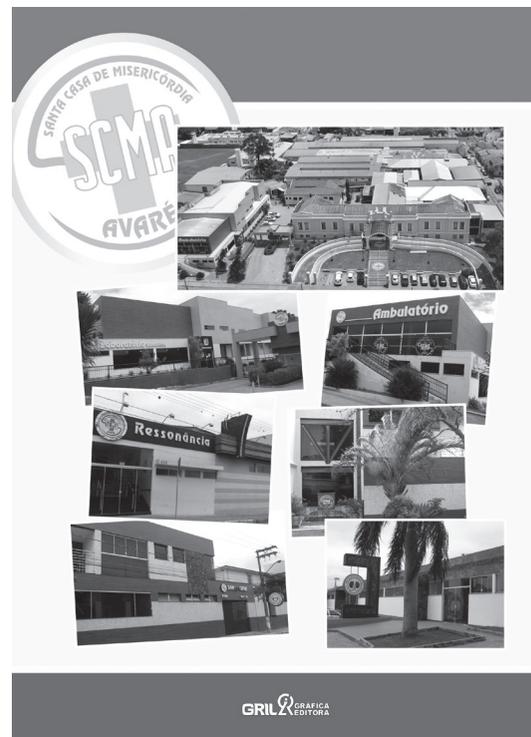
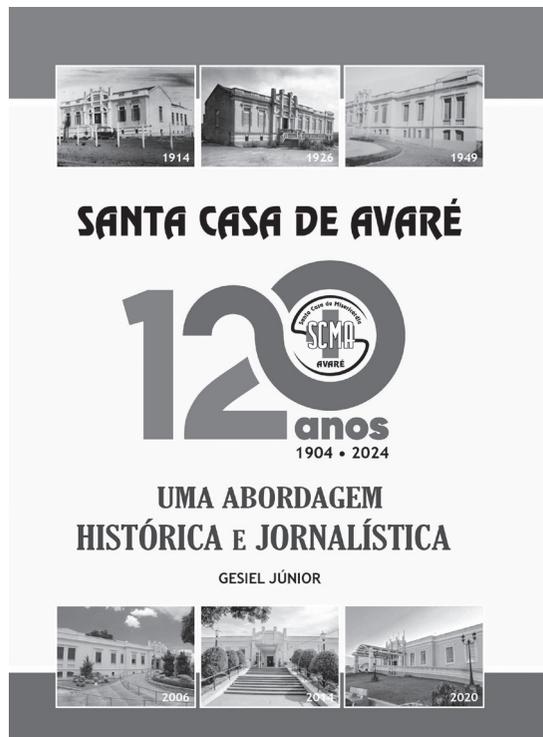
“Parabéns a toda a equipe e ao Dr. Felipe, um cirurgião gastro maravilhoso. Que Deus abençoe cada um de vocês”.

Patricia Paulino

“Parabéns Santa Casa de Misericórdia, onde tive meus 4 filhos e fui muito bem cuidada recebida. Parabéns! Melhores profissionais”.

Dany





Capa e contracapa do livro que historiou a Santa Casa.

Santa Casa tem seus 120 anos contados em livro de Gesiel Júnior

Obra do pesquisador resgata as origens do mais antigo hospital da região

“Com apoio decisivo da imprensa a nossa Santa Casa nasceu em 1904, através das páginas do ‘Correio do Sertão’, semanário que fez a campanha para abrir essa instituição de saúde”, revelou o pesquisador e cronista Gesiel Júnior, autor do livro **“Santa Casa de Avaré – 120 anos – Uma abordagem histórica e jornalística”**. Ele organizou a exposição dos fatos e obteve raros registros da memória hospitalar colhidos em diferentes jornais ao longo do século vinte.



O provedor Miguel Chibani e o conselheiro César Cruz ouvem o pesquisador Gesiel Júnior.

Com selo da Editora Gril, amplamente ilustrada num volume de 168 páginas, a obra não é comercial e traz uma linha do tempo no qual os leitores vão conhecer a evolução do sistema de saúde na região.

O autor considera sua pesquisa como minucioso resgate de notícias, notas, reportagens e editoriais sobre o importante complexo hospitalar, apresentada em formato 210mm x 297mm (A4). “Essa longa história é uma saga. Começa com dados tipográficos e avança até hoje, com a instituição já toda automatizada”, diz Gesiel, que dedicou o livro à sua neta Madalena, nascida na Maternidade da Santa Casa, em 22 de julho, durante os festejos hospitalares.

GRATIDÃO – No prefácio o provedor Miguel Chibani Bakr assim destacou: “Nossa missão principal ao motivar a publicação de uma obra de cunho histórico é a de agradecer a todos que de alguma maneira fizeram parte ou contribuíram com a Santa Casa de Misericórdia de Avaré”.

“A intenção – ressaltou – nem é a de prefaciar o livro do historiador Gesiel Júnior, elaborado para abordar a história da instituição por meio de muitos registros jornalísticos, mas o fazemos em nome da nossa diretoria pela necessidade de expressar a gratidão a todos que contribuíram para que esse período de 120 anos pudesse ser repleto de realizações”.





O Natal através do tempo

Papai Noel, árvore repleta de presentes, ceia, comemoração e até neve – mesmo que seja no Brasil. Ah, o Natal carrega um clima maravilhoso de humanidade e celebração da vida – aliás, é o aniversário do homem mais especial que já nasceu na Terra: Jesus Cristo, a figura mais importante do Cristianismo – que acaba sendo relegado ao segundo plano às vezes.

Mas, e se dissermos que tudo não passa de marketing? Não propriamente no sentido literal, mas tudo que temos hoje é resultado de manobras e artifícios religiosos e políticos. O Natal – do latim natalis que significa nascimento – tem uma complexa história, que vai desde suas origens antigas até as tradições modernas que conhecemos atualmente. Adiantamos que a intenção não é desmitificar o espírito natalino, mas trazer algumas curiosidades dessa jornada fascinante que mistura rituais pagãos, influências religiosas e transformações culturais.

Muito antes do nascimento de Cristo, diversas culturas no hemisfério norte celebravam o solstício de inverno (aqui, chegada do verão), o dia mais curto do ano, marcando o “renascimento” do sol e a promessa de dias mais longos. Essas festividades geralmente envolviam fogueiras, banquetes, decorações com plantas verdes e a celebração da natureza.

Na Roma Antiga, a festa era chamada de Saturnália, um festival em homenagem a Saturno, o deus da agricultura. Celebrada em meados de dezembro, era um período de festas, inversão de papéis sociais e troca de presentes. Muitas tradições associadas à Saturnália, como a decoração com folhagens e a atmosfera festiva, foram posteriormente incorporadas às celebrações natalinas.

Os povos germânicos também celebravam o Yule, um festival de inverno que marcava o retorno da luz. Fogueiras eram acesas para afastar os espíritos malignos e celebrar a renovação da vida. O tronco de Yule, uma grande tora de madeira queimada na lareira, é uma tradição que persiste até hoje em algumas culturas.

Incorporação pelo Cristianismo - O estabelecimento do dia 25 de dezembro como a data do nascimento de Jesus não foi imediato. Acredita-se que a Igreja Cristã tenha escolhido essa data para sobrepor as celebrações pagãs de inverno, facilitando a conversão dos povos.

A data só foi relacionada com o nascimento de Cristo por volta de 221 d.C., sendo difundida por Sextus Julius Africanus, um viajante e historiador cristão do final do século 2 e início do 3, tornando-se, assim, universalmente popular nos séculos seguintes.

Mas a relação com o festival pagão romano ainda existia. Depois de a data de 25 de dezembro ter se tornado amplamente aceita como aquela do nascimento de Jesus, os escritores cristãos da época frequentemente conectavam o renascimento do sol ao nascimento do “filho de Deus”.

Ainda de acordo com a Enciclopédia Britannica, esta visão sugere uma posição indiferente por parte da Igreja Católica de se apropriar de uma festa pagã em um momento no qual ela tinha a intenção de se distinguir categoricamente das crenças e práticas pagãs.

Uma segunda visão, diz a Britannica, sugere que a data do nascimento de Jesus acabou sendo o dia 25 de dezembro por um raciocínio que identificou o equinócio da primavera (21 de março) como a data da criação do mundo.

De acordo com as escrituras cristãs, esse processo teria durado sete dias. Assim sendo, o quarto dia da criação, quando a luz foi criada, seria o dia da concepção de Jesus (ou seja, 25 de março). Portanto, 25 de dezembro, nove meses depois, faz sentido que seja data de seu nascimento.

O Natal começou a ser amplamente celebrado como uma liturgia cristã específica a partir do século 9. A escolha da data foi ratificada em 350 d.C pelo Papa Júlio I (337-352).

Desenvolvimento das Tradições

- **A Árvore de Natal:** A tradição de decorar árvores com luzes e enfeites tem origens antigas, mas sua popularização como símbolo natalino se deu na Alemanha, no século XVI. A árvore simboliza a vida e a esperança.
- **Papai Noel/São Nicolau:** A figura do Papai Noel tem origem em São Nicolau, um bispo do século IV conhecido por sua generosidade. Ao longo dos séculos, sua lenda se fundiu com outras figuras folclóricas, resultando no bom velhinho que conhecemos hoje.
- **O Presépio:** A representação do nascimento de Jesus em um presépio foi popularizada por São Francisco de Assis no século XIII. O presépio se tornou uma tradição central nas celebrações natalinas, representando a humildade do nascimento de Jesus.
- **Troca de Presentes:** A troca de presentes, presente nas celebrações pagãs, foi incorporada ao Natal como um símbolo de generosidade e partilha.
- **Compreender estas curiosidades nos permite apreciar ainda mais a riqueza e a complexidade desta celebração, reconhecendo suas diversas influências e seus múltiplos significados.**



(Fontes BBC, CNN e Nathional Geographic)



Piano de família

Adaptação primorosa de peça teatral emocionante com grande elenco

(2024 @netflixbrasil)



Não importa a época, o local ou a classe social, não existe família que passe ilesa a brigas relacionadas a herança, bens ou dinheiro, trazendo à tona as piores emoções represadas e alterando a harmonia do lar.

Em “Piano de Família” acompanhamos a família dos Charles no ano de 1936 e a desavença feroz entre os irmãos Boy Willie e Berniece, briga essa que começa por causa de um piano antigo de madeira com os rostos dos antepassados esculpidos.

Boy Willie quer vender o piano para adquirir terras no Mississippi e com isso sua independência; já Berniece está irredutível e quer ficar com ele, pois o instrumento é o legado dos tempos de escravidão, ele representa o sofrimento e também a libertação.

Não é só o piano que é da família, esse é um longo fruto do trabalho dos Washingtons, provando que talento está no DNA.

A produção é do Denzel e de sua filha Katia, que com “Piano de Família” dão continuidade as adaptações pro cinema das peças de August Wilson, que tem como antecessores o premiado “Fences: Um Limite Entre Nós” e “A Voz Suprema do Blues”. Mais dois dos seus filhos estão presentes: Malcolm Washington estreia no roteiro e na direção competente e ousada, visto ser um desafio levar uma levar uma peça de teatro pras telonas; ele tem futuro apesar de alguns tropeços na tentativa de misturar drama com sobrenatural e comédia. John David Washington, já conhecido do público por “Infiltrado na Klan” e “Tenet”, vive o protagonista Boy Willie de forma intensa, em alguns momentos exagerada,

mas de acordo com o calor da situação. Pra completar a família, Pauletta e Olívia Washington, esposa e filha de Denzel, também aparecem em cena.

O elenco fabuloso ainda tem Samuel L. Jackson, que vive o tio Doaker e se desvencilha da sua figura “tarantinesca”, mostrando o quanto é bom em papéis dramáticos. Danielle Deadwyler também entrega uma performance brilhante como Berniece, uma mulher empoderada, determinada mas que também tem seu lado frágil, ela é o estio emocional da casa.

Todos os personagens são deliciosamente verborrágicos e colocam pra fora suas mágoas e carências em falas viscerais muito bem escritas. Mergulhamos num tsunami de emoções e revelações que vem à tona, não dá tempo de respirar entre esses diálogos poderosos.

O roteiro explora a cicatriz profunda da escravidão, que passa de geração em geração e é impossível ser ignorada; o racismo estrutural que talvez nunca deixe de existir, e a possibilidade de uma reparação histórica.

Exceto pelas boas cenas de flashbacks que mostram o passado do piano e da família, toda trama é ambientada na antes pacata casa dos Charles; mas isso não diminui a alta tensão, que é mantida através das discussões acaloradas e da movimentação frenética da câmera.

“Piano de Família” é pura catarse familiar em forma de arte, uma reflexão sobre como lidar com um passado dolorido a fim de poder construir um presente e um futuro saudáveis.

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.



Feliz Natal



Desejamos aos nossos clientes, amigos e colaboradores um Natal de paz e união e que em 2025, possamos estar juntos novamente!

Pauliana Pinheiro
1ª Tabeliã de Avaré

feliz
ano
novo



Neste momento especial, queremos agradecer a todos que fazem parte da nossa jornada.

Que o **Natal** seja repleto de amor, alegria e momentos ao lado de quem você ama.

Desejamos que o **Ano Novo** traga muitas conquistas, saúde e prosperidade.

Que em **2025** possamos continuar juntos, superando desafios e celebrando vitórias.



BOAS FESTAS



@grupobizungaooficial
www.bizunga.com.br

Baixe o nosso aplicativo gratuito!



Agradecemos nossos associados por mais um ano de parcerias, tendo a certeza de que o Ano Novo será de conquistas e prosperidade!



Que o brilho das luzes de Natal ilumine seu caminho e traga muitos momentos de felicidade!



ACIA
DESDE 1933



Cassio Jamil Ferreira
Presidente



www.aciaavare.com.br



*Os Anjos da Paz vem anunciar
Um novo tempo vai chegar
A luz do Natal vai brilhar
E a todos nós, abençoar*

Seja a Paz no Natal de alguém!

Feliz Natal

*Aos nossos amigos, clientes e colaboradores,
um próspero e maravilhoso Ano Novo*



SALAMANDRAS
PRESENTES

Há 29 anos trazendo magia para sua vida



Já sabe da novidade? Agora a Criativa também é Livraria!

Isso mesmo! Agora a Criativa além de ser o melhor show room de materiais escolares, papelaria, brinquedos e presentes, também tem uma Livraria!

Visite no piso superior!

Seja no Natal ou no Volta às Aulas seja Criativa!



Feliz
Natal



Feliz Natal

2025

Desejamos a todos um próspero ano novo!

Que a magia do natal encha a sua casa de amor, paz & união.

chama
no ZAP

14 99607.9323

Kenji
Snack

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)

Aponte sua câmera para o qr code e faça seu pedido!



www.novatecsolucoes.com.br



Feliz natal

Desejamos a todos nossos clientes, amigos e colaboradores, um **Feliz Natal e um Ano Novo** muito próspero.

Esperamos que em **2025**, possamos continuar compartilhando juntos **grandes momentos**

Boas Festas!

NOVATEC
SOLUÇÕES

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



Aponte sua câmera para o QR Code e conheça nossos planos!

Solidão Natalina



O assunto é indigesto justamente pela época e vai contra a corrente, afinal, todos esperam temas alegres, festivos, positivos, tal qual o Natal e o Ano Novo. Mas é extremamente necessário que abordemos uma realidade: **o Natal não é feliz para todos**. Infelizmente.

Muitas pessoas neste momento estão acamadas, doentes, sofrendo por perdas, decepções, depressão, distanciamento da família, relacionamentos que não deram certo ou qualquer outra dor. Pais e mães abandonados pelos filhos em asilos ou filhos abandonados por pais e mães em orfanatos lidam com a dor profunda que é o Natal para eles.

Embora não sejam encaradas ainda como um grave problema de saúde não apenas mental já que os efeitos refletem no organismo, a tristeza, a depressão, a solidão, são impactantes especialmente nesta época, em que o “comum” é a união, a alegria, a felicidade.

É incontestável que o espírito de Natal e todo clima (comercial inclusive) que o envolve, predispõe mais sensibilidade; é sempre um momento perfeito para perdoar aquele familiar que te chateou, reavaliar conceitos, sorrir mais, ser mais gentil e solidário.

Mas, este mesmo espírito natalino pode ser massacrante para quem sofre – seja de uma doença física, mental ou emocional. E é com essa energia natalina de empatia que devemos refletir sobre o peso do Natal para estas pessoas. Além disso, as festas de final de ano por vezes, trazem certa melancolia para algumas famílias que já perderam entes queridos.

Uma pesquisa realizada em 2021 nos Estados Unidos revelou que mais da metade dos americanos se sentia solitária; mesmo aqueles que aparentemente possuíam um círculo social vasto. A solidão, portanto, não é exclusiva daqueles que vivem isolados, mas pode permear a vida de qualquer um, independentemente de sua situação.

No Brasil, muitos se sentem solitários também, e o sentimento pode ser mais forte na época do Natal; aliás, o país é a nação onde as pessoas mais sentem solidão, de acordo com pesquisa do Instituto Ipsos de 2021, que mostrou que 50% dos brasileiros se sentem sozinhos.

Em 2024, uma pesquisa do Medscape (aplicativo usado por médicos e profissionais de saúde em todo o mundo), revelou que 15% dos brasileiros se sentem muito solitários, 38% pouco solitários e 47% nada solitários.

Tristeza natalina

O que estaria por trás deste sentimento de algumas pessoas que não estão no tão esperado “espírito natalino”? Uma das principais explicações para o sentimento de “tristeza natalina”



é a não realização de projetos idealizados no início do ano. Essa quebra de expectativas pode dar a impressão de um ciclo que se repete, sem mudanças, como explica o psicólogo Thiago Costa.

“Um estudo aponta que 30% da população sofre de depressão no Natal. Os principais sentimentos que surgem nesse período é de culpa e frustração porque olhamos para trás e muitas vezes constatamos que não atingimos os objetivos que planejamos, e isso vai trazer baixa autoestima e gerar angústia também”, explica.

O psicólogo lembra ainda que a perda de familiares pode aflorar o sentimento de tristeza em datas comemorativas, principalmente quando é a primeira data que a pessoa passa sem o parente que se foi.

“Traumas do passado também podem atingir certas pessoas

no período, como, por exemplo, alguém que está passando por um processo de luto pela perda de um ente querido. Geralmente nas datas comemorativas, quando ocorrem de serem a primeira vez que passamos sem aquela pessoa querida, vai ser muito percebida a falta daquele ente”, diz.

Para Thiago Costa, para passar pelo período sem traumas é preciso antes de tudo fazer um esforço para tentar esquecer o que ficou para trás e focar no que está por vir.

“A pessoa precisa se perceber no momento presente, esquecer as coisas do passado que não foram conseguidas e tentar ressignificar esse pensamento. Entender que talvez não foi o momento certo, que vai ter um novo ano para conseguir o objetivo e lembrar que a pessoa que partiu pode não estar presente fisicamente, mas no pensamento, no coração”, orienta o profissional.

Lidando com os traumas



Mas como lidar com tantos sentimentos e emoções sem ser tomado pela tristeza, angústia, medo ou ansiedade?

O escritor e especialista em inteligência emocional, Antônio Vilmar Gravuni sugere algumas atitudes que podem mudar esse quadro de tristeza que para muitos se agrava com a

chegada das festividades de fim de ano.

“A melhor comparação que podemos fazer é com nosso eu do passado, use-o como motivação para se desenvolver, mas mantendo suas expectativas de acordo com a realidade, e reconhecendo seus limites e impasses, deixe de lado “projetos exagerados”, planeje apenas o que realmente te fará bem, e deixe de lado o passado, pois o mesmo existe para ser superado”, diz.

Veja outras dicas:

- Treine sua mente para mudar a visão negativa que você tem das festas de final de ano.
- Cada vez que tiver um pensamento negativo, se obrigue a pensar em dois positivos;
- Para cada empecilho que surgir na sua cabeça para não participar das festividades, descubra uma solução prática e viável;
- Use as experiências desagradáveis do passado para aprender com elas e não repetir os mesmos erros;
- Busque a companhia de pessoas queridas. Evite passar as comemorações sozinho.
- Se envolva com os preparativos das festas. Tente descobrir coisas que lhe dão prazer, como preparar um doce especial, decorar a mesa, contribuir com donativos para uma creche ou asilo, etc;
- Lembre-se das pessoas ausentes com carinho, e não com tristeza.
- Não deixe de se exercitar. O exercício físico atua em neurotransmissores que aumentam a disposição física e mental;
- Se no balanço geral do ano você achar que não atingiu a meta que tinha se proposto, pense em dois fatores: aquilo de fato era importante para você ou você priorizou coisas mais relevantes? O que faltou para que você chegasse lá?
- Aprenda com o erro e vá em frente;
- Considere que você é o principal responsável pela sua felicidade. Não delegue essa responsabilidade a ninguém;
- Aproveite o clima de confraternização e marque encontros com pessoas que são especiais. Sair, conversar, rir e se divertir são um santo remédio e claro, não abuse do álcool.



Christmas Blues

A solidão no Natal é um sentimento comum, e pode ser caracterizado como “Christmas Blues” ou “Holiday Blues”. É importante lembrar que sentir-se triste no Natal é normal, e que muitos compartilham esse sentimento. No caso das crianças carentes, há sempre ONGs, movimentos ou grupos que promovem ações e projetos especiais para presenteá-las e se fazerem presentes.

Porém, com o aumento da longevidade e, por conseguinte, dos idosos, são eles que mais tem sofrido nesta época com o abandono da família.

“A solidão dos idosos aumenta muito nessa época do ano”, diz a psicóloga Margherita de Cassia Mizan, especializada em gerontologia e pesquisadora na PUC-SP (Pontifícia Universidade Católica). Mizan trabalha com idosos em situação de fragilidade - os que já não tem condições para estar socialmente integrados sem ajuda.

“Fala-se muito dos idosos ativos e saudáveis, e é importante mostrar que é possível envelhecer bem, mas acaba-se esquecendo dos mais frágeis”, diz ela. Segundo a psicóloga, a vulnerabilidade pode ser em vários aspectos: físico, psicológico, de integração social. “É a bisavó que não reúne mais a família porque não cozinha, o vovô que não consegue ir ao banheiro sem ajuda.”

“Alguns de mais de 80 anos já ficaram viúvos e os filhos também morreram. No Brasil ainda se abandona muitos idosos em hospitais - a família deixa quando está doente e desaparece. Há muitos que até tem dinheiro, mas ficam sozinhos em instituições.”

São pessoas que passam o ano todo convivendo com a solidão, mas o sentimento se agrava próximo ao fim do ano, com a chegada do Natal e do Ano-novo. “Nessas datas fica uma atmosfera de trocas afetivas. Vêm as lembranças de passar o feriado em família”, diz Mizan. “Também há um esvaziamento da rotina normal que agrava a sensação de vazio.”

Embora a questão do envelhecimento da população ainda esteja atrasada no Brasil, o problema não é comum só aqui. A ong Age Cymru estima que 1,2 milhões de pessoas com

mais de 65 anos sofram de solidão crônica no Reino Unido, por exemplo. A entidade diz que a solidão, se não combatida, pode contribuir para o desenvolvimento de doenças graves como infartos, demência e problemas de saúde mental.

O número de ligações a serviços que oferecem ajuda psicológica quase triplicam em dezembro e muitas são de pessoas mais velhas que ficam sozinhas em casa e não falam com ninguém por dias e semanas - nem mesmo com a família.

“O sentimento de estar sozinho é exacerbado pelas memórias e por todo o imaginário e o foco da mídia em torno de pessoas se divertindo com a família e amigos”, diz Mizan.

Para ela, além de serviços de apoio à idoso, é preciso haver políticas públicas de educação para o envelhecimento. “A gente vê que em muitos casos [o afastamento da família] não é uma questão de crueldade, mas de falta de informações sobre como lidar [com o idoso] e até falta de condições psicológicas de lidar com o declínio de uma pessoa amada”, afirma.

Um pouco de calor

Colin Sharp, prefeito da pequena cidade de Milford Haven, no Reino Unido, organiza há seis anos um evento para reunir pessoas que passariam o Natal sozinhas. Ele e seu marido, Guy Woodman, recebem convidados para um almoço, jogos e entretenimento do centro comunitário da cidade. Os participantes, mais de 70% idosos, são indicados pelo serviço de saúde e 38 voluntários ajudam a organizar a festa.

“Algumas histórias são muito tristes. Uma senhora estava nos contando que, além da cuidadora que vem duas vezes por semana, ela não via mais ninguém desde outubro”, diz Sharp. Outras pessoas mais jovens têm histórias de perdas de pessoas amadas nessa época do ano, segundo Sharp.

No Brasil, diversas iniciativas viralizaram na internet ao reunir desejos de Natal de idosos que vivem em abrigos - alguns são muito simples, como um travesseiro novo ou um perfume. Outros dizem que queriam um abraço do filho que não veem há tempos ou a chance de caminhar uma última vez.





Ninguém é uma ilha

Estudos indicam que até mesmo indivíduos que escolhem viver sozinhos ou optam por não se casar podem enfrentar desafios relacionados à solidão ainda mais nesta época.

O fato de estar cercado por outras pessoas não garante imunidade contra a sensação de abandono ou solidão. A qualidade dos relacionamentos e a sintonia entre as expectativas e a realidade desempenham papéis cruciais na experiência subjetiva da solidão.

O renomado cirurgião-geral e autor Vivek H. Murthy, em seu livro *O Poder Curativo das Relações Humanas: A Importância dos Relacionamentos em um Mundo Cada Vez Mais Solitário*, destaca que a solidão é uma experiência humana universal, tão comum quanto sentir fome ou sede.

Murthy enfatiza a importância de buscar ajuda profissional, como a orientação de um psicólogo, para compreender e lidar com esse sentimento.

O autor sugere estratégias práticas para enfrentar a solidão, como o engajamento em trabalhos voluntários, que não apenas proporcionam uma conexão com grupos altruístas, mas também oferecem um propósito significativo.

Ele também destaca a criação de táticas para cultivar amizades genuínas, sublinhando que poucos minutos de uma conexão humana honesta e autêntica podem transformar a forma como nos sentimos.

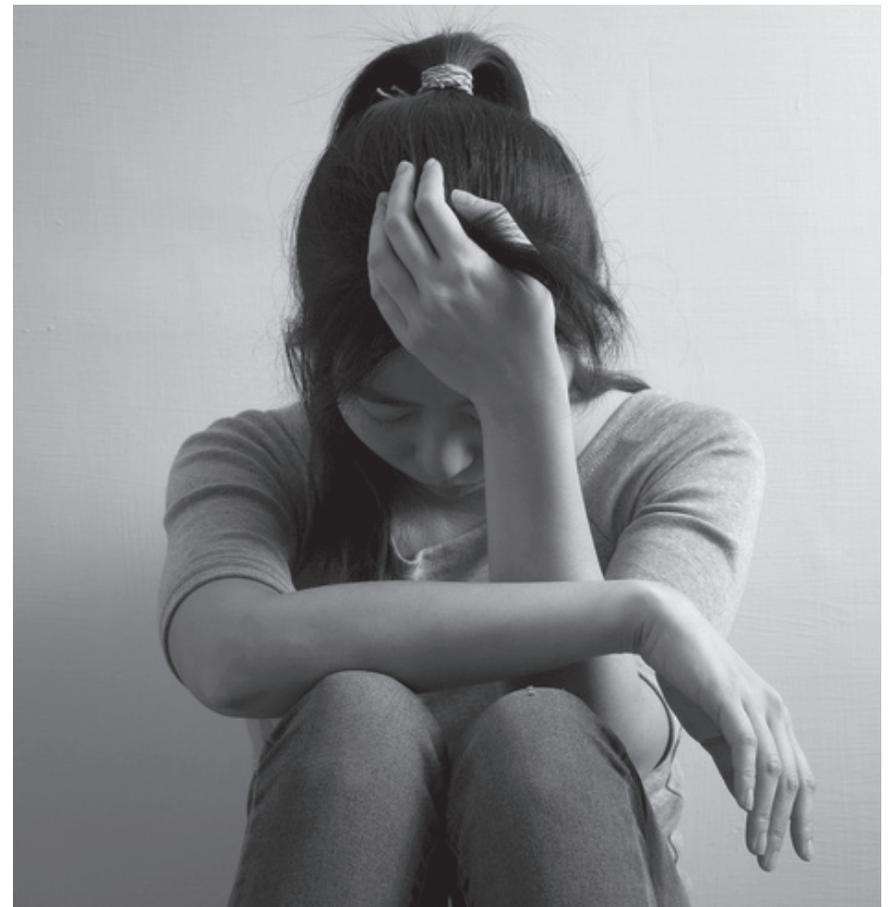
É crucial compreender que a solidão é uma parte intrínseca da experiência humana, e não há motivo para se envergonhar por enfrentá-la.

Contudo, quando esse sentimento começa a impactar negativamente a qualidade de vida e provocar sofrimento, é imperativo buscar ajuda.

Em um mundo cada vez mais conectado digitalmente, é vital lembrar que as conexões humanas genuínas desempenham um papel fundamental na mitigação da solidão.

Procure por semelhanças

Cada um de nós tem maneiras únicas de fazer amigos, iniciar a comunicação e manter nossos relacionamentos.



“Se você é um rato de biblioteca, não espere encontrar seu próximo melhor amigo no bar. Você tem que procurar lugares e pessoas onde pode esperar compartilhar alguns interesses comuns, alguns valores comuns”, diz Louise Hawkley, cientista que pesquisa a solidão no NORC, uma organização de pesquisa social da Universidade de Chicago. Construir relacionamentos leva tempo. Tente não esperar muito inicialmente.

“Muitas vezes, são necessários vários encontros. O relacionamento pode eventualmente se tornar mais íntimo, mas ter amigos casuais também é importante”, alerta Charles T. Hill, professor de psicologia social na Whittier College. Ao conhecer pessoas, pergunte a si mesmo: Com quem posso me conectar em um nível profundo? Quem estará lá por mim?

Segundo a pesquisadora, se situações sociais geram nervosismo, ter uma ideia de como a pessoa vai abordá-las antecipadamente pode ajudar. Se decidir participar de um clube do livro, por exemplo, planeje se apresentar ao líder e

perguntar como ela se envolveu no grupo. Esteja preparado, com algumas perguntas abertas que estimularão uma resposta pensativa. Compartilhe sua interpretação do livro durante uma discussão; responda ao que outras pessoas pensam.

Ofereça apoio aos outros

Ser voluntário é uma maneira de ampliar nossas redes sociais que pode causar menos ansiedade do que, por exemplo, aparecer em uma festa.

Em um estudo com 10 mil voluntários na Grã-Bretanha, cerca de dois terços concordaram que o voluntariado os ajudou a se sentir menos isolados. Dar até mesmo um pequeno passo para construir conexões sociais pode ajudar sua confiança.

Se você achar difícil iniciar o contato com alguém ou estiver se sentindo socialmente isolado, não hesite em dizer a alguém que está tentando. Pode ser um parente, um amigo, um terapeuta ou um profissional de saúde.

Riscos da solidão e do isolamento



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a solidão e o isolamento social vem deixando de ser vistos como um problema pessoal para se tornar uma questão de saúde pública, afetando um em cada quatro adultos e algo entre 5 e 15% dos jovens em todos os países. Um dos riscos da solidão e do isolamento social é o desenvolvimento de demências.

Diferentes estudos apontam para os riscos da solidão e do isolamento social, com impactos comparáveis aos danos do fumo e da obesidade.

A solidão, por exemplo, é capaz de aumentar em 25% o risco de morte, em 30% o de doença cardiovascular e em 50% o de demência.

Embora sejam parecidos, solidão e isolamento social não são a mesma coisa.

A solidão é inerente ao ser humano e a pessoa pode se sentir sozinha mesmo estando rodeada de gente.

“É importante entender ambos adoecem, visto que as pessoas passando por algum desses processos tendem a desenvolver comportamentos nocivos como o sedentarismo, o tabagismo e o uso exagerado de álcool, comem alimentos industrializados e ultraprocessados, além de não consultar médicos ou trabalhar as questões em terapias.

Todos esses fatores contribuem com a baixa autoestima e maior risco de desenvolver problemas mentais, como depressão e ansiedade”, explica a neuropsicóloga Suzana Lyra.

Em 2023 foi realizada uma revisão de diferentes estudos sobre o tema, envolvendo mais de 1 milhão de

pessoas, localizadas nas chamadas ‘blue zones’, regiões no planeta em que há maior número de idosos centenários.

O resultado, publicado no PLOS One, revelou um aumento de 33% de mortalidade, por todas as causas, em pessoas solitárias.

Para o Brasil, os resultados da pesquisa são ainda mais preocupantes. Segundo dados do IBGE, de 2000 a 2023, a proporção de idosos no país quase duplicou, subindo de 8,7% para 15,6%.

Os casos de demência também apresentam ritmo de crescimento: atualmente, ao menos 1,76 milhão de pessoas com mais de 60 anos vivem com alguma demência no país. A previsão é que se chegue a 2,78 milhões até o final desta década e a 5,5 milhões em 2050.

“Os estudos mostraram ainda que países ricos estão conseguindo enfrentar o problema através de políticas públicas específicas.

No Brasil, infelizmente existe um preconceito quanto à participação do idoso na sociedade, o que por si só já gera um ambiente de isolamento social ou solidão”, frisou.

Isso torna ainda mais necessárias ações no sentido de acolhimento destas pessoas que tanto já contribuíram para a vida de outras pessoas.





2025



O QUE FAZER EM AVARÉ NO ANO NOVO?

ACESSA WWW.JORNALINFOCO.COM.BR

DEPOIS CLICA EM O QUE FAZER EM AVARÉ!



O Natal começa em você!

Feliz Natal



in Foco

LPNet AGORA É
DESKTOP

ELEITA A MELHOR
INTERNET DO
ESTADO DE SP



200 MEGA ATÉ
800
MEGA

A PARTIR DE

R\$ **79**,99
/mês

APÓS 3 MESES, R\$ 89,99



lpnet.com.br



0800 343 6001

Consulte disponibilidade e condições para sua região em www.lpnet.com.br. Instalação sujeita à disponibilidade técnica e enquadramento às normas técnicas. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Valores mensais para pagamento mediante boleto na modalidade de envio por e-mail ou pagamento via débito em conta. Equipamento Wi-Fi cedido em sistema de comodato. Fidelidade de 12 meses com cancelamento antecipado sujeito à multa prevista em contrato. Oferta Válida até 30/09/2024, podendo ser automaticamente prorrogada por mais 30 dias. As velocidades nominais máximas dos planos disponibilizados estão sujeitas a variações e devem ser medidas por meio de conexão cabeada. O desempenho do Wi-Fi pode sofrer variação decorrente de obstáculos e distância do equipamento. As condições contratuais do serviço adquirido podem ser consultadas no Contrato de Prestação de Serviço de Comunicação e Multimídia, disponível em nosso site. Para mais informações, entre em contato com nossa Central de Atendimento 0800 343 6001.