

Exemplar
GRATUITO

Ano 22 - Edição 271 | Fevereiro/Março 2024

in Foco

www.jornalinfoco.com.br



Mulheres

EMPREENDEDORAS

O heroísmo do
empreendedorismo
rosa que só
aumenta no
Brasil





Mulher, obrigada por ser nossa motivação

ALMOÇO AOS
sábados e domingos!

PARABÉNS!

CELEBRE TODOS OS DIAS AQUI
TROQUE AS FLORES PELO ORIENTAL!



ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

www.restauranteorientalmix.com.br

Delivery 14 99822.1958



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

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

8 de março
Dia Internacional da Mulher

PARABÉNS A TODAS AS MULHERES
que lutam por um mundo mais
JUSTO E IGUALITÁRIO

Meu apoio e reconhecimento!

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



Somos ME!



Agora que o ano realmente começou, é com imensa alegria que inicio os projetos do in Foco em 2024, a começar pelo lançamento oficial do **Mulheres Empreendedoras (ME)** exatamente e estrategicamente no Dia Internacional da Mulher. Afinal, que melhor celebração podemos ter do que investir em conhecimento?

Acredito que capacitar ainda mais as mulheres que já empreendem e as que querem empreender não é apenas o caminho para o verdadeiro empoderamento, mas também um caminho (sem volta) para a real libertação das mulheres.

Não falo de teorias, mas da prática. O trabalho liberta a mulher. A mulher que entra no mercado de trabalho ou abre uma empresa, se torna independente financeiramente – o que alimenta sua autoestima, sua confiança perante a vida. Uma mulher independente raramente será vítima de violência doméstica (embora ela exista em todos os níveis e esferas) e fará escolhas mais assertivas para sua vida, inclusive emocionais.

Somos mais de 30 milhões de empreendedoras em todo o país e estamos à frente de mais da metade das empresas. As empreendedoras brasileiras, em sua maioria (e como eu), nascem mais pela necessidade que pela oportunidade (no meu caso, ideologia também). Mas elas tem uma garra incrível! Não por acaso colocamos o Brasil em sétimo lugar no ranking do empreendedorismo feminino.

Comprovadamente, mulheres tem uma gestão mais humana, investem na educação

e bem estar dos filhos e assim, vão criando uma sociedade mais afetiva. A maior parte delas acaba escolhendo o caminho do empreendedorismo para conciliar trabalho e maternidade, já que o mercado em si, não oferece muita flexibilidade com mães.

Por tudo isso, creio que proporcionar e oferecer instrumentos de crescimento, informação e conhecimento é a melhor forma de uma mulher ajudar outras mulheres, porque embora seja um jargão manjado, juntas somos mais fortes.

E se hoje podemos celebrar muitas conquistas, também devemos agradecer a todas que vieram antes de nós, abrindo portas que estavam trancadas, desafiando a sociedade e provocando preconceitos.

Eu mesma não estaria aqui hoje, escrevendo para vocês, se não fosse a história de transformações de muitas mulheres que jamais conheci. Minhas avós não estudaram, cuidaram dos filhos e da casa, não tiveram oportunidades. Minha mãe também seguia o mesmo caminho, mas conseguiu concluir o ensino fundamental e depois, já como servidora concursada municipal, conheceu a independência (ainda que parcial) – o que foi transformador na vida dela. A ela, agradeço todas as vezes em que preferia que eu estudasse do que limpasse a casa, para que tivesse uma vida diferente da dela. Este foi o grande start da minha libertação.

Meu sucesso profissional é resultado do meu esforço, mas é também o resultado de todo esse passado construído por muitas mulheres — e, claro, não podemos esquecer os homens que apoiaram a jornada.

Precisamos continuar essa caminhada de transformação para que as oportunidades estejam aí, para todas, independentemente do gênero, raça, orientação sexual e assim por diante.

Precisamos lembrar que as conquistas das quais desfrutamos hoje foram batalhas de pessoas no passado e honrar esse legado. E sabe como podemos fazer isso? Dando continuidade a essa história. Este é nosso legado. Ótima leitura e grata pela companhia de sempre!



Cida Koch
Editora



inFoco
INFORMAÇÃO
INDEPENDENTE
INTELIGENTE

CREDIBILIDADE É TUDO - CREDIBILIDADE É TUDO - CREDIBILIDADE É TUDO



WWW.JORNALINFOCO.COM.BR

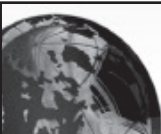


Índice



PG. 5 Alerta	Dengue, a epidemia
PG. 6 Psicologia	Espada de Dâmocles
PG. 7 Autoconhecimento	Vestida de autoestima
PG. 10 Saúde ocular	Visão feminina: por que elas estão mais predispostas a alguns problemas?
PG. 11 Saúde vascular	Pernas bonitas e saudáveis
PGs. 12 e 13 História com pai e filho	Avaré e seus dois antigos fóruns: negligenciados, injustiçados...
PG. 14 Informe	Vamos falar sobre psicanálise. Adversidades da vida ou conflitos?

PG. 18 Social	in Foco Society
PG. 19 Curiosidade	Superpoderes femininos segundo a ciência
PG. 20 Cinema	DNA do Crime
PG. 21 Doação de Órgãos	O milagre que salva uma vida
PG. 22 Neurodiversidade	Comportamento agressivo no Autismo
PG. 23 Beleza	O segredo de um cabelo maravilhoso
PGs. 26 a 30 Capa	Empreendedorismo rosa



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

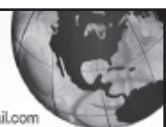
Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

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!

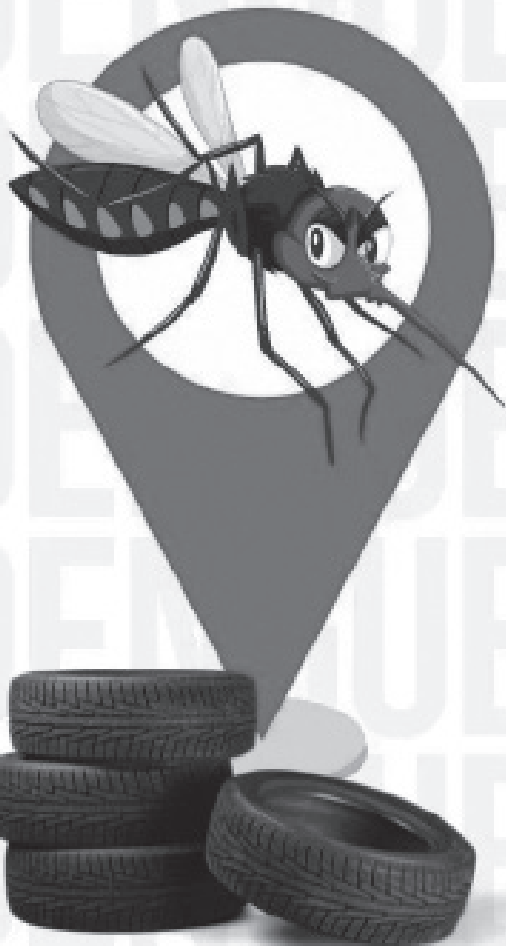
Atendimento por WhatsApp

☎ 11 99639.1212



Apoio
inFoco

Dengue, a epidemia



Até o fechamento desta edição, o Brasil tinha registrado mais de um milhão de casos prováveis de dengue desde o início de 2024. Foram contabilizadas ainda 207 mortes pela doença, enquanto 674 mortes estavam sendo investigadas, segundo o Ministério da Saúde. A taxa de incidência da doença é de 488,0 casos para cada 100 mil habitantes. São números que assustam considerando que em 2023, a soma total de casos no ano foi de 1.658.816.

Apesar dos números alarmantes, a epidemia de dengue parece não assustar tanto a população a ponto de cuidar literalmente do próprio quintal. Mas deveria.

“Há um aumento efetivo do número de casos muito elevado, há um padrão atípico nesse início

de ano. A gente já tem uma avaliação de que é possível que nós venhamos a ter o dobro de casos do ano passado por esse histórico de já ter tido um aumento em 2023 e pelos fatores de mudança climática e a circulação de mais de um sorotipo de dengue”, disse a ministra da Saúde, Nísia Trindade.

No entanto, os indicadores de letalidade estão mais baixos neste ano do que em 2023, segundo dados apresentados pelo Ministério da Saúde. “Em 2023 houve menos casos graves, mas mais óbitos até este momento”, explicou a secretária de Vigilância em Saúde, Ethel Maciel. O grupo que mais está adoecendo em 2024 é na faixa etária entre 20 e 49 anos. Os casos graves se concentram na faixa acima de 70 anos.

De acordo com o Ministério da Saúde, o aumento no número de casos no início do ano não era esperado, já que o pico das epidemias normalmente acontece entre março e abril. Segundo a pasta, os principais fatores que influenciaram os casos foram as alterações climáticas, em especial na época de chuvas, e a mudança nos sorotipos circulantes da dengue.

Atualmente 17 unidades federativas estão com incidência de dengue 1 em níveis acima do esperado. Minas Gerais lidera os estados que possuem mais casos prováveis de dengue, com 339.674 registros. Na sequência aparecem São Paulo (172.657), Distrito Federal (100.712), Paraná (99.443), Rio de Janeiro (77.325), Goiás (59.304) e Espírito Santo (35.401).

Na capital São Paulo, já foram confirmados 16 mil casos de dengue e duas mortes pela doença. Outras 18 mortes estão sob investigação segundo a Secretaria Municipal de Saúde. O médico infectologista Fernando Chagas, lembra que o

desenvolvimento do mosquito *Aedes aegypti* até a forma adulta pode levar um período de até 10 dias. “Então, se você limpa a sua casa e o terreno ao redor da sua casa uma vez por semana, caçando tampinhas de garrafa, copos descartáveis, qualquer recipiente ou qualquer tamanho que seja que possa conter uma pequena quantidade de água. Se você for atrás desses componentes e retirá-los uma vez por semana, você diminui muito as chances do desenvolvimento do mosquito. Quase que 80% dos casos de dengue são provocados por mosquitos do ambiente domiciliar”, destaca.

Vacinação - A vacinação contra a dengue já iniciou em todos os estados selecionados pelo Ministério da Saúde. Segundo a pasta, até o dia 25 de fevereiro, foram aplicadas 74.880 doses do imunizante no Brasil. A vacinação iniciou pelas crianças de 10 a 11 anos. Está prevista a distribuição de 6,4 milhões de doses da vacina contra a dengue para a população-alvo em 2024. Para 2025, a pasta já contratou outras 9 milhões de doses.

Em paralelo, o Ministério da Saúde informou que está coordenando um esforço nacional para ampliar o acesso a vacinas para dengue. A pasta deve atuar em conjunto com o Instituto Butantan e a Fiocruz para expandir a produção de vacinas para o Brasil.

Entre os primeiros sintomas e a recuperação, o paciente com dengue costuma ficar entre 5 e 14 dias com a doença. De maneira geral, a pessoa infectada pelo *Aedes aegypti* com o vírus da dengue vai desenvolver os sintomas de 4 a 10 dias após a picada do mosquito. A dengue se desenrola em três fases: fase inicial ou febril, fase crítica ou inflamatória e recuperação.

Sintomas e fases da dengue

Fase inicial ou febril – Os primeiros sintomas da dengue são semelhantes aos de uma gripe, com febre elevada, dores de cabeça e na região dos olhos, além de dores musculares e nas articulações.

Fase crítica ou inflamatória – A segunda fase é chamada de fase crítica ou inflamatória, ocorre entre o quinto e o sétimo dia após o início dos sintomas. Nessa fase, o paciente e seus familiares devem estar bastante atentos a sinais como dor abdominal, vômitos, tonturas e desmaios, além de sangramentos no corpo. “Se esses sintomas aparecerem – dor abdominal, tontura, desmaios e sangramentos –, o paciente deve se dirigir ao hospital imediatamente. Eles indicam quadro grave e demandam assistência por equipe especializada”, afirma o infectologista Werciley Júnior. Se a doença estiver evoluindo sem complicações, os sintomas da

segunda fase serão sonolência e/ou irritabilidade, diminuição do volume de urina, diminuição repentina da temperatura do corpo e desconforto respiratório.

Fase final – Os sintomas diminuem de intensidade, e o paciente reestabelece o ânimo. O mais comum é que a pessoa esteja curada sete dias após os primeiros sintomas.

Manchas e coceira

Manchas e coceiras são sintomas da dengue bastante comuns, mas não são obrigatórios. As manchas são planas e vermelhas e surgem no tronco, nos braços e nas pernas. Uma característica interessante das manchas é que elas somem momentaneamente quando a região onde estão é pressionada e, ao contrário do que muita gente acha, elas não são um sinal de que a doença está

indo embora ou que evoluirá para um caso grave.

Como tratar a dengue?

Para garantir uma recuperação plena, é fundamental respeitar algumas orientações médicas. As principais são:

- Fazer o repouso em casa;
- Reforçar a hidratação (com água, soro caseiro e água de coco);
- Não usar, em hipótese alguma, medicamentos que contenham ácido acetilsalicílico (aspirina).
- Durante o período de repouso, também é aconselhado que os demais moradores da casa reforcem o uso de repelente para evitar que mosquitos piquem o convalescente e acabem transmitido a doença para outras pessoas.

(Fontes B61, Metropoles, CNN, G1 e BBC)



A Espada de Dâmocles



A expressão “espada de Dâmocles” tem origem na mitologia. Representa metaforicamente uma situação de perigo iminente ou ameaça constante que paira sobre alguém que exerce alguma posição de comando ou decisão. Ela simboliza a fragilidade da condição humana e a imprevisibilidade da vida. É um termo que ainda está presente no vocabulário atual, sendo utilizado em vários momentos da humanidade.

A história origina-se na Grécia antiga e tem como protagonista Dâmocles, um cortesão do rei Dionísio I de Siracusa, uma cidade da costa da Sicília que fica na Itália. Segundo a lenda esse personagem vivia constantemente elogiando e invejando a vida luxuosa cheia de privilégios do rei. Um dia, cansado de tanta bajulação, decidiu dar uma lição ao adúlador. Dionísio o convidou para que trocassem de lugar permitindo ao cortesão que experimentasse como era a vida de um rei. Ofereceu a ele todas as regalias de um soberano. Ele sentou-se no trono e passou a receber todas as regalias dignas de um rei, foi servido por uma multidão de criados, que satisfizeram todos seus caprichos. Dâmocles ficou extasiado, porém em determinado momento ergueu os olhos e observou que havia uma espada afiada, sustentada apenas por um fio da crina de um cavalo acima de sua cabeça. Ao perceber que o fio poderia romper-se a qualquer momento e que sua cabeça seria atingida ele desistiu da oferta, e pediu para

que o rei tomasse seu lugar novamente. O medo avassalador o fez perceber que, mesmo com toda riqueza e poder, a vida de um rei era também repleta de perigos e incertezas.

A alegoria de Dâmocles pode ser aplicada a qualquer ser humano, representa a morte que sempre está espreitando e da qual ninguém escapa, ela paira no ar para abater a todos, basta um minuto para que o fio se rompa e cabeças rolem. Portanto, essa expressão é usada metaforicamente para representar a insegurança de quem possui o poder e pode perdê-lo a qualquer momento diante de alguma contingência ou perigo iminente. Ter inveja do sucesso ou posição de alguém superior é desconhecer a carga de responsabilidade que recai sobre quem a possui. Cada um tem uma espada sobre a própria cabeça, ela deve servir de advertência de que o sucesso conquistado pode ser retirado a qualquer momento. O importante na existência é o aprendizado e as marcas que são deixadas para as próximas gerações.

“**Dâmocles**” refere-se a uma figura da mitologia grega, era um cortesão do rei Dionísio I de Siracusa e ficou conhecido por sua inveja e admiração pela vida luxuosa do rei. O termo é frequentemente utilizado para descrever uma situação de perigo iminente ou ameaça constante.

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

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



Vestida de autoestima



Apesar de eu dizer reiteradamente que autoestima não tem a ver com a roupa, vejo muitas mulheres investindo em superproduções e marcas para se sentirem bem vestidas achando que este seria o principal ponto de partida para uma boa autoestima.

Infelizmente não é. Aliás, essa é uma ideia completamente equivocada para quem realmente tem uma autoestima saudável. A 'compraterapia' na verdade é justamente o contrário na maioria dos casos; para suprir uma carência afetiva ou algo que incomoda (normalmente na aparência física), a pessoa gasta constantemente em roupas, sapatos e acessórios como forma de 'calar' esse incômodo ou falta. Isso gera um ciclo em que a escassez emocional é alimentada pelo consumo exacerbado e obviaamente não resolve o problema.

É comum que muitas mulheres façam isso de forma inconsciente tamanhas as dores que carregam (às vezes é melhor fingir não sentir...). Não por acaso, justamente estas reclamam que nunca tem nada para vestir e claro, jamais haverá uma roupa que cure nossas feridas.

Se você se identificou em algum momento, saiba que a verdadeira autoestima é de dentro para fora. Sempre! E nunca o contrário.

A roupa deve nos representar, considerando nossos estilos, tipos físicos, nossa imagem, o meio ambiente em que vivemos, mas jamais substituirá a autoestima – essa sim, a verdadeira "roupa" que nos cabe.

É muito fácil notar as diferenças de uma mulher que veste apenas tendências (que não combinam com ela, às vezes) daquela que sente-se bem consigo mesma e a roupa – embora não siga modismos, talvez – lhe cai perfeitamente. É uma transmutação; a pessoa torna-se até mesmo mais jovem e plena. Quando a autoestima está em dia, a mulher não tem problema algum inclusive em repetir roupas, acessórios, sapatos, porque sabe o que realmente a reflete e está bem com isso.

Observe se você age desta forma sendo sincera consigo mesma; trazer a verdade sobre nós requer coragem, mas é preciso dar este primeiro passo. É preciso enfrentar dores, incômodos e traumas para encontrar a mulher que você é e vesti-la de autoestima.

Este foi um dos principais preceitos que baseei a Metodologia Duas Marias®, quando a criei, justamente por refletir através de meus atendimentos que este é o único caminho viável para chegar à autoestima: o autoconhecimento. Só com ele é possível amar quem somos e viver este processo, que é único.

E tenha certeza de que você não está sozinha. Estaremos juntas, sempre!

Faça parte deste time!



Cursos certificados
pelo MEC

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



Mais um ano graças a sua preferência!

CHAMA NO ZAP

(14) 99790.3662

Aponte sua câmera para o QR Code e entre em contato



53 anos

SÓ COLCHÕES



Especialista em Bem Estar

Como sempre só podemos agradecer e continuar trabalhando sempre pela sua satisfação!



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

.5

ENTREGA GRÁTIS

ATÉ 12X NOS CARTÕES

COMPRE TAMBÉM PELO NOSSO SITE OU WHATSAPP

14 99615 3288

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE E ACESSO O NOSSO SITE



colcci
DUDALINA
CALVIN KLEIN JEANS

ELLUS
Levi's

kipling
CANAL
VICTOR HUGO

CARMIM
ARAMIS
MENSWEAR

COACH
NEW YORK

SCHUTZ

RUA SANTA CATARINA, 1392 - CENTRO - AVARÉ

@PONTOCINCO PONTO 5 AVARÉ

08
mar.

Nossa homenagem àquelas que dão sabor a nossa vida

DIA DAS

mulheres
Kenji
Snack



Aponte sua câmera para o QR Code e faça seu pedido

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)



De ignorar a estratégia do seu negócio.

mude o jogo com um Klick



@AGENCIA.KLICK




40 anos

Desde 1984 para você

www.bizunga.com.br

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

 /grupo_bizungao



Visão feminina: por que elas estão mais predispostas a alguns problemas?



Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que as mulheres vivem, em média, sete anos a mais que os homens. Há vários fatores que contribuem para esta realidade, entre eles, o modo como costumam cuidar mais da saúde. O que muitas mulheres não sabem é que elas também precisam ter um cuidado especial com os olhos.

Oftalmologistas afirmam que as mulheres podem estar mais suscetíveis a alguns tipos de problemas oculares e, por isso, precisam ter atenção redobrada com a saúde dos olhos. As alterações hormonais seriam as principais responsáveis.

E já que março é um mês dedicado à elas, essa é uma oportunidade de reforçar questões importantes relacionadas à saúde ocular feminina. Você sabia que elas possuem mais propensão a algumas condições visuais?

Síndrome do Olho Seco é 3 vezes mais frequente

Segundo dados da OMS, a Síndrome do Olho Seco afeta as mulheres em uma proporção de três pra um com relação ao homem. Isso porque o Olho Seco é uma condição muito mais relacionada aos hábitos cotidianos do que a outras predisposições. Práticas como o uso de cosméticos, variações hormonais e até mesmo uso prolongado de anticoncepcionais são fatores que podem impactar na sensação de Olho Seco. Os sintomas do Olho Seco incluem:

- **Ardência nos olhos;**
- **Lacrimejamento constante ou excessivo;**
- **Irritação ou vermelhidão.**

Caso perceba algum destes aspectos, é importante procurar um oftalmologista para evitar desconfortos visuais ou possíveis comprometimentos da visão.

A condição do Olho Seco é também influenciada pela menopausa: nesse período de grandes variações hormonais, várias regiões do corpo são afetadas.

Mesmo que ainda não seja claro o mecanismo que envolve os níveis de hormônios com a produção de lágrimas, sabe-se que a redução dos níveis de estrogênio diminui a lubrificação dos olhos.

Esse seria um dos principais fatores relacionados com o surgimento da síndrome durante a menopausa.

Um hábito feminino comum e cotidiano, o de usar maquiagem, também pode ocasionar a síndrome caso alguns cuidados não sejam tomados: a aplicação de produtos sobre os cílios, por exemplo, pode causar incômodo ou vermelhidão. Além disso, o problema pode evoluir para males como conjuntivite, alergia, lesão ocular e síndrome do olho seco. A irritação ocular ainda é importante causa de Ceratocone, que aparece com mais frequência em pessoas que têm o hábito de coçar os olhos.

Isso não significa que você precisa evitar completamente a aplicação de produtos como rímel e máscara para os cílios. Algumas medidas como a escolha de produtos de qualidade podem ajudar.

A higienização dos pincéis para aplicação e a retirada completa da maquiagem com produtos específicos e testados para a área dos olhos antes

de deitar também contribuem muito para a saúde da pele do rosto e também dos olhos. Outra dica valiosa é a de nunca compartilhar a maquiagem! Isso evita a propagação de doenças transmissíveis como a Conjuntivite infecciosa, por exemplo.

Além da atenção na hora de aplicar produtos na região dos olhos e aos sintomas de Olho Seco, é importante também observar pequenas alterações no comportamento da sua visão e dos seus olhos. O olho pode ser um dos locais de manifestação de diversas doenças sistêmicas, incluindo as doenças reumáticas que são consideradas autoimunes, ou seja, causadas quando o organismo produz anticorpos que atacam algumas partes do corpo.

Uma grande quantidade destas doenças autoimunes são mais frequentes entre as mulheres, como o Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) que afeta 9 vezes mais mulheres do que homens e tem seus primeiros sintomas geralmente entre a faixa dos 30 a 40 anos. Portanto, é fundamental estar atenta a quaisquer sintomas de doenças nos olhos. O próprio olho seco pode ser apenas uma forma do corpo manifestar uma patologia mais ampla, como uma doença reumática.

Além disso, os medicamentos que tratam as doenças reumáticas podem causar efeitos colaterais como predispor uma crise de Glaucoma de Ângulo Fechado ou colaborar para o surgimento precoce da Catarata - por isso, sempre consulte um oftalmologista quando perceber alguma alteração nos olhos. Aproveite o Dia da Mulher para cuidar da sua saúde!

(Fontes Unesp, GHZ e Instituto de Oftalmologia)

Há 25 anos cuidando da sua imagem

Agende sua consulta!

(14) 99192.7187 



Rua Pernambuco, 1471 | Avaré (SP) Tel (14) 3733-6565



ÓPTICA VITÓRIA
25 anos

FELIZ DIA, MULHERES!



Pernas bonitas e saudáveis

Vasinhos e varizes, embora sejam condições comuns, podem ter um impacto significativo na beleza das pernas. Eles afetam tanto a aparência quanto a saúde vascular das pernas e podem influenciar a autoestima e o conforto de quem os possui. Vamos explorar como essas condições podem ser prejudiciais para a beleza das pernas:

1. Alterações Estéticas Visíveis: Vasinhos, também conhecidos como telangiectasias, são pequenas veias dilatadas que aparecem logo abaixo da superfície da pele, geralmente com uma cor azulada ou vermelha. Varizes são veias maiores, dilatadas e tortuosas, frequentemente elevadas acima da superfície da pele. Ambos são claramente visíveis e podem ser considerados indesejáveis esteticamente, afetando a uniformidade da tonalidade da pele e a textura geral das pernas.

2. Sensação de Pernas Pesadas e Desconforto: Além de questões estéticas, varizes e vasinhos podem causar desconforto físico. Muitas pessoas relatam sensações de peso, cansaço ou dor nas pernas, o que pode limitar o uso de certos tipos de roupas, como shorts ou saias, e afetar as atividades diárias.

3. Inchaço e Mudanças na Textura da Pele: Em casos mais avançados, varizes podem levar a inchaço e até mesmo a mudanças na textura da pele ao redor da área afetada. Isso pode resultar em pele mais espessa ou descolorida, contribuindo ainda mais para a alteração estética das pernas.

4. Limitações na Escolha do Vestuário: A presença de vasinhos e varizes pode influenciar a escolha do vestuário. Pessoas com essas condições podem se sentir constrangidas ou desconfortáveis ao usar roupas que expõem as pernas, como vestidos curtos, saias ou trajes de banho.

5. Impacto na Autoestima e Bem-Estar: A aparência de vasinhos e varizes pode afetar a autoestima, fazendo com que as pessoas se sintam menos confiantes sobre a aparência de suas pernas. Isso pode levar a um impacto negativo no bem-estar emocional e na qualidade de vida.

6. Riscos de Complicações de Saúde: Embora os vasinhos geralmente sejam 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.

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.

Por que um bom fluxo sanguíneo é fundamental para a saúde e aparência das pernas?

O fluxo sanguíneo adequado nas pernas é crucial para manter não só a saúde vascular, mas também a beleza e vitalidade da pele nesta região. Vamos explorar por que isso é tão importante e como um bom fluxo sanguíneo contribui para a estética das pernas.

1. Nutrição e Oxigenação da Pele: O sangue é o transportador de nutrientes e oxigênio para todas as partes do corpo, incluindo a pele das pernas. Um fluxo sanguíneo eficiente garante que a pele receba os nutrientes e o oxigênio necessários para se manter saudável, o que se reflete em uma aparência mais viçosa e radiante.

2. Eliminação de Toxinas: Uma boa circulação também ajuda na remoção eficaz de toxinas e resíduos metabólicos dos tecidos da perna. Isso é vital para prevenir inchaços e a sensação de pernas pesadas, que podem afetar negativamente tanto o conforto quanto a aparência.

3. Prevenção de Varizes: O fluxo sanguíneo inadequado pode levar a problemas como varizes, que são veias dilatadas e tortuosas visíveis sob a pele. Além de serem um problema estético, varizes podem causar desconforto e indicar problemas circulatórios mais sérios.

4. Saúde do Tecido Conjuntivo: Uma circulação eficiente ajuda a manter a integridade do tecido conjuntivo na pele das pernas. Isso é importante para prevenir a celulite, que é frequentemente agravada por uma má circulação.

5. Regulação da Temperatura: O fluxo sanguíneo adequado também ajuda na regulação térmica das pernas, o que é essencial para manter a pele em uma temperatura ideal e prevenir ressecamento ou irritações.

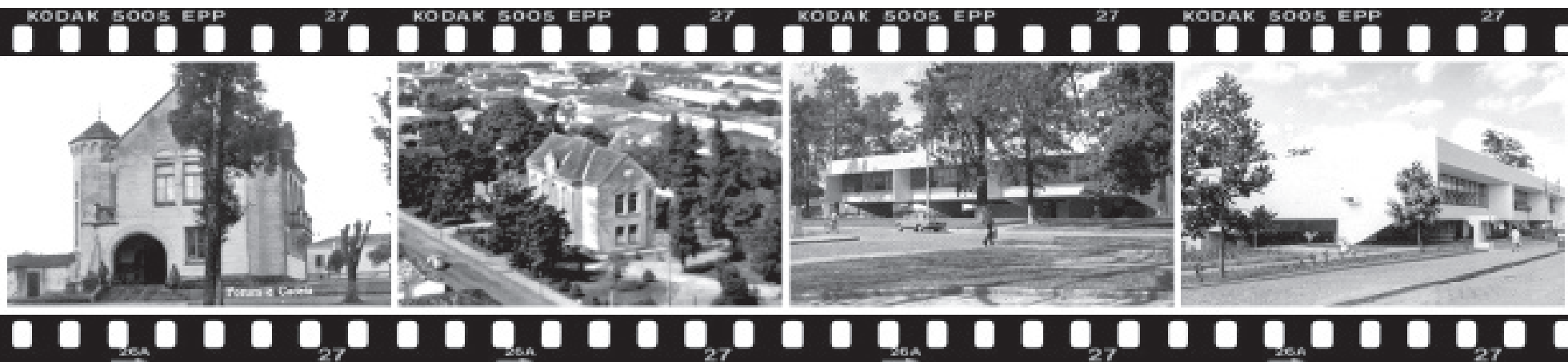
6. Cicatrização e Renovação Celular: Finalmente, uma boa circulação é fundamental para o processo de cicatrização e renovação celular. Isso significa que feridas, cortes ou outros danos à pele das pernas cicatrizam mais rapidamente e de forma mais eficaz.

Para manter um bom fluxo sanguíneo nas pernas, é recomendado práticas como exercícios regulares, especialmente caminhada ou natação, manter uma dieta balanceada rica em antioxidantes e fibras, evitar ficar em pé ou sentado por períodos prolongados e, se necessário, o uso de meias de compressão. Essas medidas não só promovem a saúde vascular, mas também ajudam a manter a beleza e a vitalidade das pernas.



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





Duas impressionantes construções projetadas por dois nomes célebres da arquitetura internacional estão com marcas de abandono em Avaré. Em fases distintas e sucessivas, por mais de 120 anos, ambos os prédios sediaram o Poder Judiciário. Enquanto o pesquisador Gesiel Júnior narra a saga do mais antigo prédio público que foi fórum e cadeia, delegacia de ensino e museu, e hoje está ruindo por ter sido completamente abandonado pelo governo

O castelinho neogótico de Victor Dubugras

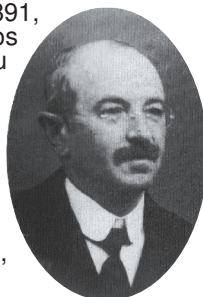


Com aparência de um pequeno castelo medieval, o mais antigo prédio público de Avaré mantém o ecletismo da concepção inovadora do seu projetista, o arquiteto francês Victor Dubugras. Construção iniciada em 1893, o imóvel apresenta elementos arquitetônicos em que predominam traços neogóticos na estrutura vertical de suas paredes externas, as quais dão sustentação ao seu equilíbrio dinâmico. Erguida pelos construtores italianos Germano Mariutti

e Napoleão D'Avoglio, a edificação foi usada como cadeia, no primeiro pavimento até 1955, e fórum, no pavimento superior, até 1969. Nela predominam características neogóticas e nela foram empregados diversos materiais importados, como era costume na época. Na festa inaugural, em 1896, os seus pedreiros embriagaram-se e foram os primeiros encarcerados, conforme relatou o memorialista Jango Pires. Depois, o imóvel serviu de sede da Delegacia de Ensino até 1994. Entre 2005 e 2015 o Museu Municipal nele funcionou. Hoje, completamente abandonado, o irônico é que foi o primeiro a ser, em Avaré, tombado pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Estado (Condephaat), em 1980. Há muito tempo o prédio carece de investimentos para sua conservação por meio de obras especializadas de restauro em razão do desgaste causado pela ação do tempo. Das suas paredes trincadas pela infiltração de águas pluviais saem longos braços que suportam os quebra-luzes. Já o teto – que é de um trabalho artístico, simples, todo de madeira – corre risco de desabamento. E as janelas e o sótão ainda fixam a majestade desse valioso patrimônio histórico, que está a deteriorar-se.

Como esse imóvel é do patrimônio paulista, compete ao Ministério Público acionar e exigir do proprietário, o governo do Estado, medidas urgentes no sentido de firmar parcerias para o necessário restauro, a fim de que esse valioso edifício público possa ser novamente utilizado como bem cultural. Houve, nos últimos anos, malogradas tentativas de restaurá-lo. Porém, se nada logo for feito, a Estância Turística de Avaré perderá vergonhosamente uma peça única de sua arquitetura primordial.

Sobre o projetista – Francês, nascido em Sarthe, em 1868, foi criado na Argentina, onde iniciou seus estudos no escritório de Francesco Tamburini, renomado arquiteto italiano. Mudou-se para Buenos Aires para São Paulo em 1891, tendo trabalhado na equipe de Ramos de Azevedo. Convidado, passou a lecionar arquitetura na Escola Politécnica de São Paulo. É hoje considerado por muitos um dos precursores da arquitetura moderna na América Latina, onde executou obras transitando pelos gêneros ecletismo, art nouveau, neocolonial e modernismo. Faleceu em Teresópolis, em 1933.



Gesiel Junior

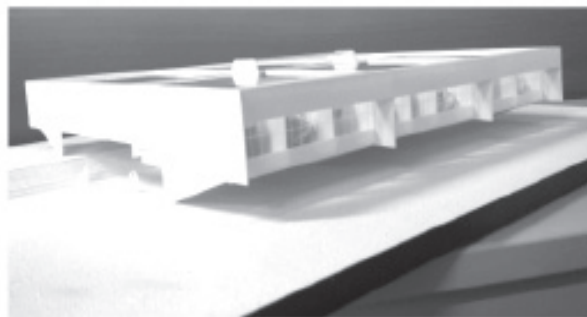
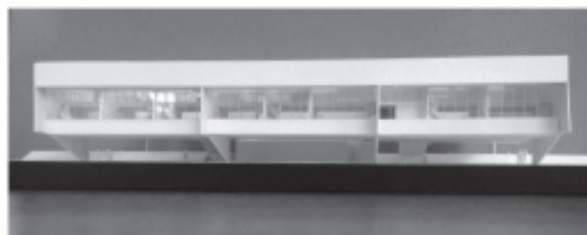
Jornalista, escritor, pesquisador, cronista e poeta, cursou filosofia e teologia no Seminário Arquidiocesano de Botucatu. Autor de 48 livros sobre a história regional, foi correspondente do jornal O Estado de S. Paulo, secretário de Comunicação da Prefeitura de Avaré e hoje integra a Academia Botucatuense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



Avaré e seus dois antigos fóruns: negligenciados, injustiçados...

estadual, o historiador Gesiel Neto descreve arquitetonicamente a obra bruta instalada numa praça, onde o Juízo de Direito funcionou por 45 anos, mas hoje, infelizmente, também vem sendo desprezado pelo Estado, seu proprietário. O sonho é recuperar as duas construções e adaptá-las para fins culturais. A quem reclamar dessa injustiça histórica? Ao governador ou ao desembargador? Quem, afinal, se importa com essa causa?

O edifício brutalista de Paulo Mendes da Rocha



ângulos, módulos e formas geométricas executadas com uso de “béton brut” (concreto bruto).

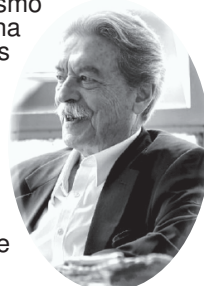
O projeto para a segunda casa da justiça de Avaré apresentava estruturas suspensas com recortes inusitados, muitas vigas, fachada tomada pelo concreto e algumas aberturas cobertas por vidros. As obras, entretanto, demoraram mais do que o previsto. Tanto que a prefeitura apelou para evitar vandalismo no local e só assim o governo estadual inaugurou o prédio em setembro de 1969, com o nome de Dr. Phidias Monteiro de Barros, homenagem ao antigo magistrado.

A obra toda ocupou uma praça onde antes havia um bosque em frente da velha Estação Ferroviária. Como se vê nas imagens do projeto, os cartórios e os cômodos especiais no superior (sala secreta, réu e secretário, cartórios, contador, sala da promotoria, do juiz, testemunhas e advogados) abriam-se para duas galerias elevadas com ruas internas. O espaço assim organizado criou um clima interior bastante adequado, com luz natural controlada e uma atmosfera acolhedora.

Com efeito, Mendes da Rocha utilizou o terreno única e exclusivamente para o tribunal do júri, sendo o restante da área coberto pelo extenso programa do andar superior, ou seja, uma grande laje para proteger e abrigar as pessoas do sol e do calor na espera de audiências, julgamentos e outros compromissos.

A expressão plástica desse projeto desponta na estrutura em concreto que organiza o seu conjunto formal de maneira equilibrada e racional. Infelizmente, ao longo dos anos o imóvel sofreu indevidas intervenções que feriram o seu tom solene, inusitado e majestoso, até o mesmo deixar de sediar a Comarca, em junho de 2014, ficando relegado ao abandono nesta última década.

Sobre o projetista – Capixaba de Vitória (ES), onde nasceu em 25 de outubro de 1928, Paulo Archias Mendes da Rocha formou-se em São Paulo em 1954 na Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Presbiteriana Mackenzie. É autor de diversos projetos importantes, públicos e privados, no Brasil e no exterior. Ganhou o Leão de Ouro na Bienal de Veneza 2016, cujo júri viu como principal mérito de sua arquitetura o fato e a mesma ser atemporal. Morreu em 23 de maio de 2021, deixando um legado inestimável para a arquitetura paulista, brasileira e mundial.



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.



Iniciou-se, em 1962, a construção do segundo fórum de Avaré, edifício erguido na Praça Dr. Paulo Gomes de Oliveira, bem perto da Penitenciária I. A obra, necessária, foi feita porque a antiga sede da Comarca não atendia mais a demanda da região.

Do arquiteto Paulo Mendes da Rocha veio o projeto premiado com linhas do brutalismo, um dos mais belos do gênero. Imponente e de grande porte, esse prédio brutalista tem desenhos arrojados, caracterizados por



Vamos falar sobre psicanálise.

Adversidades da vida ou conflitos?



Alcoolismo (inclusive o “social”), outras drogas, redes sociais, tecnologias, comidas, compras diversas, exercícios físicos, trabalhos em excesso, são maneiras de o indivíduo escapar de si próprio (um subterfúgio para lidar com a sua própria dor psíquica), afogando-se no seu EU confuso e imaturo emocionalmente, correndo no cotidiano da vida e da sua própria vida, tentando tapar seus buracos internos emocionais. Como diz a psicanálise “o pensamento é o ensaio da ação” (Sigmund Freud) e “todo excesso esconde uma falta”. Mas, não é assim que você irá livrar-se do seu vazio ou dos seus traumas.

Diante disto repetimos diversas vezes os chamados infundáveis ciclos, tornando-se cada vez mais doentes (mentalmente), e por vezes até mesmo fisicamente. Quando o excesso nos acomete é necessária uma pausa, pois algo internamente não está muito bem.

Existem as adversidades da vida e isto é normal para a nossa própria evolução; a questão é quando travamos e não conseguimos dar conta de algumas questões... eis que surge o conflito, porque às vezes ignoramos e não resolvemos aquilo (ficando internalizado). O tempo passa, as frustrações se multiplicam e com elas surgem os processos neuróticos (a repetição que já citamos).

Consequências? Você já deve ter ouvido falar (ou mesmo ter lido em algum lugar) que, o Brasil é o campeão mundial quando se fala em transtorno de ansiedade generalizada, em consequência disto, segue-se com a depressão ou a síndrome do pânico, por exemplo, caso não tratado adequadamente.

Não é possível fugir eternamente dos problemas, por isso nunca se falou tanto em saúde mental.

Nas sessões de psicanálise acontece a escuta ativa, pois a “cura” acontece através fala do paciente. Investigando o histórico de vida do sujeito desejante (da infância até a fase adulta, como se fosse uma linha do tempo), através da ‘associação livre’, analisando, traduzindo (por assim dizer) as palavras/frases que o indivíduo diz, existe todo um significado por traz disso (uma representação). O que muitos não sabem é que somos literalmente dominados por nosso inconsciente (ainda somos muito

primitivos, muito instintivos).

Através da linha do tempo e outras técnicas, o indivíduo consegue compreender melhor as raízes dos seus problemas, portanto, tornando-se mais consciente, descobrindo e esclarecendo: pontos fixos (onde a pessoa está “parada” emocionalmente) devido aos traumas, crenças limitantes, os comportamentos aprendidos/padrões emocionais na família (repetição de neuroses), e compreendendo seus mecanismos de defesa. No desenvolvimento do processo analítico o sujeito deixa de viver “no automático”, acontecendo uma “regulação” entre consciente e inconsciente.

Ausência de pai, de mãe, um pai autoritário ou uma mãe controladora? Se identificou? Esta é apenas “a ponta do iceberg” (observe a figura abaixo para entender um pouco melhor)

A verdadeira qualidade de vida começa cuidando da sua saúde mental. Nas sessões de psicanálise você irá se desenvolver como ser humano, melhorar suas virtudes, entender como as suas emoções funcionam e resolver os seus conflitos. É você não estará sozinho, eu estarei com você!



ROGERIO LOURENÇO
PSCICANALISTA & REIKIÃO

Whatsapp: (14) 99768.1710
(presencial ou a distância)



Este mês a homenagem é para as consumidoras que mais amamos

8 de março
MULHERES
Mulheres

*Vocês são nossa
inspiração!*



Baixe nosso aplicativo. É gratuito!



www.aciaavare.com.br

mulher

quem dá a luz ao mundo
merece ser homenageada
todos os dias!

Parabéns!

de março



Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato



2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

Uma luz para cada ideia

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



8 de março

Parabéns MULHER



GrupoRB

Imagine o que mais a floresta pode nos oferecer

Toda nossa admiração por elas que, sem perder o encanto, são a maior força do mundo

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

www.gruporesinasbrasil.com.br

8 de Março

Dia Internacional da Mulher

VOCÊ É NOSSA INSPIRAÇÃO TODOS OS DIAS

A nossa receita de felicidade atravessa gerações!

Faça suas encomendas

Comemore com a gente todos os dias!



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

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)

www.padariasaojoao.com.br

dia

Mês da MULHER

Tudo em até

5X



Mulher *Parabéns* Her



Uma loja feita por
mulheres para mulheres.
Afinal, nós sabemos o
quanto nosso toque é
fundamental!

De make a vestuário, de acessórios e bolsas,
de bijuterias à lingerie, a loja mais completa pra você!

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

☎ 99711.5429 | ☎ 99684.3640



DIA
INTERNACIONAL
DAS

8 DE MARÇO

mu *Parabéns* heres

nossa força transforma o mundo

feito por uma mulher para todas as mulheres

in **Foco**

Projeto ME



O mês e a data não poderiam ser mais perfeitas para o lançamento oficial do **projeto Mulheres Empreendedoras (ME)**, uma iniciativa do **in Foco Comunicação**, que visa capacitar mulheres empresárias ou não. A palestra inaugural será feita pela professora e instrutora da área de gestão, **Ana Claudia Baldassare Oliveira**, atuante na área de formação e profissionalização. O tema será Autoconhecimento no Mundo Empresarial. A palestra será dia 8 de março a partir das 20h00 no auditório da **Faculdade Eduvale** parceira do projeto. As inscrições são gratuitas, mas as vagas são limitadas. Mais informações pelo (14) 99734-3450.

Bem vindo!



Nasceu Joaquim, mais um neto para o orgulhoso vovô Gesiel Júnior, nosso querido amigo e colunista. O irmão da Manu deixou toda família feliz e sua chegada foi recebida com muitos Haicais! Bem vindo!

Viva o Daniel!



O pequeno Daniel Augusto, portador de síndrome de Down, festejou seu aniversário no dia 16 de fevereiro de forma diferente: ao lado de policiais militares que fizeram questão de festejar a data especial, já que o tema da festa era justamente uma homenagem a PM. Parabéns Daniel!

Musa

Nossos parabéns também a linda Emily de Souza Ferreira que venceu o Concurso Musa do Verão deste ano, um orgulho para os pais Osana de Souza e Reinaldo César Ferreira.



Congresso UDM

A consultora e fundadora da Universidade Duas Marias® Viviane Mendonça lançará um livro sobre a metodologia que criou e que é aplicada em todos os cursos da universidade. O lançamento deverá ocorrer durante o segundo Congresso da UDM marcado para o dia 27 de abril deste ano. "O Método Duas Marias - A revolução na consultoria" reúne informações sobre a metodologia e os processos desenvolvidos por Viviane e que foram inovadores e únicos no mercado de consultoria. O segundo Congresso da UDM também terá a participação de celebridades e renomados nomes do universo da moda e da consultoria no país e no exterior. Como ocorreu no passado, o evento será palco de experiências tanto para consultoras quanto para qualquer pessoa que queira ter mais conhecimento na área, além de ser certificado pelo MEC.

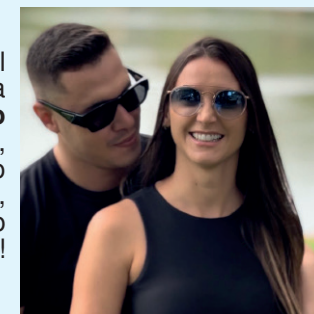


Parabéns e muitas felicidades aos aniversariantes de março: **Marcelo César Torquato**, da Só Colchões (dia 1º); ao sobrinho **Pedro Poletto Koch** (dia 3); **Carol Neves** (dia 4); **Marilda Cané**(dia 4); **Ana Claudia de Lima Arruda** (dia 5); **Marina Faraldo** (dia 7); **Aparecida de Fátima A. Prestes e Felipe Tonetto Vicentini** (dia 9); **Felipe de Castro Curto e Jaqueline de Favare Oliveira** (dia 11); a nossa colunista querida **Rosângela Quartucci** (dia 13); **Sheila M. Campos T. Silva** (dia 13); **Flavia de Castro Curto** (dia 16); a querida amiga **Aninha Gardin** (dia 25) e **Cristiano Augusto Porto Ferreira** (dia 30).



Um beijo carinhoso para o lindo **Ravi**, filho da psicóloga **Andréia Almeida**, que dia 31 de janeiro festejou mais um aninho.

Um beijo especial também a querida **Miriã de Castro Gonçalves Rufino**, esposa do amigo **Ricardo Rodrigues**, que dia 23 de fevereiro também fez festa! Parabéns!



Muito sucesso também para a **Só Colchões** que celebra em março 53 anos, dos quais, 20 com o empresário **Marcelo Torquato** à frente da empresa.



Superpoderes femininos segundo a ciência



Não adianta questionar. A verdade é que mulheres são criaturas incríveis, sensíveis e inteligentes. Homens também o são, é verdade, mas em alguns quesitos elas são praticamente experts a ponto de se classificarem quase como supermulheres. Se você duvida disso, confira abaixo alguns poderes femininos confirmados **cientificamente**:

Mulheres são ótimas em realizar múltiplas tarefas

Um grupo de psicólogos do Reino Unido conduziu dois estudos que comprovaram a superioridade feminina quando o assunto é realizar tarefas múltiplas. Para isso, eles testaram habilidades de homens e mulheres que, num primeiro momento, tiveram que realizar tarefas em um computador — coisas simples envolvendo contagem e reconhecimento de formas. Os dois grupos conseguiram fazer as atividades uma de cada vez, mas os homens eram mais lentos. No segundo experimento, dois grupos tiveram que responder a questões de espaço, como encontrar restaurantes em mapas ou encontrar chaves perdidas enquanto respondiam a questões simples de matemática ou falavam ao telefone. Nesse sentido, os pesquisadores descobriram que as mulheres são muito mais metódicas e organizadas do que os homens.

Mulheres têm um senso de perigo mais elevado

Todo mundo sabe que as fêmeas geralmente são superprotetoras com suas crias. Isso vale também para nós, humanos. Um estudo publicado pela Universidade de Kyoto revelou que mulheres são capazes de detectar a presença de cobras, por exemplo, mais rapidamente durante o período que antecede a ovulação. Ou seja: esse senso de proteção parece fazer parte do universo feminino desde antes de a mulher ser mãe. De acordo com os cientistas envolvidos na pesquisa, esse estado de alerta maior tem a ver com os altos níveis de progesterona, cortisol e estradiol durante o período que antecede a ovulação.

Melhor “gaydar” durante a ovulação

Quando estão ovulando, as mulheres conseguem identificar melhor se os homens à sua volta são gays. Essa afirmação é a conclusão de um estudo

realizado pela Universidade de Toronto. Na ocasião, 40 mulheres passaram por testes que envolviam opinar a respeito da orientação sexual de alguns voluntários.

Os pesquisadores perceberam, então, que quanto mais fértil é a mulher, maior é a chance de ela adivinhar a orientação sexual de alguém. Detalhe: isso tudo apenas avaliando fotos de rostos de homens — sem, portanto, poder observar outros detalhes. O mesmo estudo apontou que algumas mulheres, que tiveram que ler um conto erótico antes de responder às perguntas, tiveram pontuações ainda maiores.

Se você ainda não entendeu o que isso quer dizer, a resposta é que esse tipo de evidência contribui com estudos a respeito da evolução humana, principalmente no aspecto de que mulheres férteis têm “um faro” mais aguçado na hora de achar um parceiro.

Sistema imunológico mais forte

Mulheres são mais fortinhas quando o assunto é o sistema imunológico, e quem afirma isso são cientistas da Universidade de Gante, na Bélgica, que descobriram que aquele extra cromossomo X significa que mulheres têm mais micro RNA, que é capaz de melhorar a capacidade do sistema imunológico e, de quebra, inibir o crescimento de células de câncer. Outro estudo comprovou que a presença de estrogênio previne a proliferação de uma enzima chamada caspase-12, que interfere nos processos inflamatórios.

E, se isso não está bom para você, saiba que um estudo realizado pelo japonês Katsui Hirokawa comprovou que o sistema imunológico das mulheres envelhece mais lentamente — segundo ele, isso pode explicar por que as meninas vivem mais que os meninos. É isso, rapazes: vocês estão mais sujeitos a doenças infecciosas do que as mulheres.

A empatia

Esse é um conceito que você deveria conhecer e praticar. Empatia é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa. Ajuda bastante quando você pensa em julgar alguém, por exemplo. Infelizmente, nem todo mundo é capaz de desenvolver empatia, que nada mais é do que uma demonstração daquilo que conhecemos como inteligência emocional. E mulheres estressadas ou que estão sob pressão

por algum motivo tendem a entender melhor as outras pessoas. Os homens, por sua vez, ficam mais egoístas e incapazes de compreender as pessoas ao seu redor. Giorgia Silani, responsável pela pesquisa, disse que o resultado foi inesperado, já que a crença maior era a de que tanto homens quanto mulheres, quando estressados, agiam de maneira mais egoísta.

O que explicaria esse comportamento diferente é o fato de que as mulheres tendem a procurar ajuda quando precisam, enquanto os homens são acostumados, desde sempre, com a ideia de que devem resolver tudo sozinhos. Isso sem falar no fato de que a oxitocina, hormônio produzido pelo stress, faz com que as mulheres fiquem mais sociáveis.

Orgasmos obstétricos

Por mais bizarro que pareça, algumas mulheres sentem prazer quando dão à luz. Um estudo realizado pelo psicólogo francês Thierry Postel, e que teve como base entrevistas com 900 parteiras, confirmou que, entre 200 mil partos analisados, pelo menos 668 mulheres disseram ter tido um orgasmo no momento do nascimento de seus bebês. De acordo com o psicólogo Barry Komisaruk, esses orgasmos não são novidade, uma vez que o processo pode estimular diversas zonas erógenas do corpo feminino. O fato é que a sensação depende de mulher para mulher: algumas sentem prazer e, ao que tudo indica, a maioria sente dor.

Elas descobrem traições mais facilmente

Enquanto você está indo buscar a farinha, é bem provável que sua esposa/namorada já tenha feito o bolo. A verdade é que as mulheres têm a bizarra habilidade de saber se o homem está a traindo apenas olhando para o rosto dele. Cientistas de uma universidade australiana pediram para que 34 mulheres olhassem para o rosto de muitos homens diferentes e identificassem qual deles poderia ser considerado infiel. A resposta? Se a “prova” valesse 10 pontos, elas teriam tirado 6,2.

Um estudo realizado com homens, tendo a mesma metodologia da pesquisa anterior, descobriu que a nota deles seria bem mais baixa — algo como 2,3. Recuperação neles!

(Fontes Portal das Curiosidades e Mega Curioso)

DNA do Crime

1ª série policial brasileira traz ciência e ação eletrizante
(2023 @netflixbrasil)



Até bem pouco tempo atrás as investigações criminais se limitavam ao retrato falado ou imagens dos suspeitos, pequenos indícios e impressões digitais deixados no local do crime e testemunhas, o que dificultava a solução do crime. Mas isso tudo ficou no passado e virou apenas um complemento depois que o teste de DNA passou a fazer parte das investigações criminais, e os peritos e laboratórios viraram peças essenciais pra desvendar crimes intrincados.

“DNA do Crime”, primeira série policial brasileira produção original da Netflix, mergulha fundo na chegada dos exames de DNA na Polícia Federal e como eles ajudaram a resolver assaltos milionários. Baseada em crimes reais e criada por Heitor Dhalia, a série de 8 episódios acompanha um assalto monumental ocorrido em Ciudad del Este que levou R\$125 milhões de uma seguradora de valores, o chamado “crime de fronteira”, que vai ser investigado pelos agentes federais de Foz do Iguaçu com a ajuda dos exames de DNA. O crime foi cometido pela Organização, uma quadrilha que parece uma empresa multinacional, existe nela cadeia hierárquica, divisão de funções, armamento poderoso e complexidade nos seus planos que tomam cidades e demandam planejamento sofisticado e investimento altíssimo.

Os protagonistas de “DNA do Crime” são os agentes Suellen e Benício, os espetaculares Maeve Jinkings e Rômulo Braga, eles são os policiais que trabalham em campo, e aqui o campo é uma guerra, com artilharia pesada e armadilhas de tirar o fôlego. Ambos se dedicam

ao extremo ao trabalho e tem seus dilemas: Suellen vive entre se dedicar a desvendar os crimes e o papel de mãe e esposa, no qual ela anda falhando e sendo cobrada. Benício é um homem solitário que abandonou o lado pessoal pra se dedicar por inteiro à polícia, e agora está obcecado por vingar a morte do seu melhor amigo. Eles estão na cola do bandidão Sem Alma, uma lenda da bandidagem que é vivido com brilhantismo pelo Tomás de Aquino. Ele é o suspeito de matar um dos federais e de comandar o crime milionário, e como bem diz seu codinome, ele é frio e calculista, matador invencível de quem pouco se conhece.

Do outro lado temos os peritos, com seu trabalho hiper refinado e técnico, analisando o lixo deixado para trás pelos bandidos e, com a análise do DNA, conectando crimes presentes e passados e nomes dos envolvidos, e assim ajudando a desvendar crimes sofisticados que até então pareciam insolúveis.

“DNA do Crime” é envolvente em todos os aspectos da produção. A ação é insana, os efeitos visuais são muito bem executados e os detalhes técnicos primorosos. A fogueira das vaidades entre os agentes federais é imensa, na trama todo mundo quer pegar o caso mais importante e chamativo, que dará maior publicidade e talvez garantir uma promoção, a briga é boa também entre os policiais envolvidos nas investigações.

“DNA do Crime” inaugura a estante das séries policiais brasileiras de investigação com excelência e é imperdível.

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.





O milagre que salva uma vida

O assunto transplante” raramente ganha holofotes da mídia, mas quando há celebridades envolvidas ele consegue destaca. Em fevereiro, o apresentador Fausto Silva, 73, passou por novo transplante; desta vez de rim. Ano passado, ele foi submetido a um transplante de coração. A Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo informou que ele cumpria requisitos prioritários para a cirurgia, sendo o 13º na lista para o procedimento.

No Brasil, a fila de espera por um transplante de rim é a maior em relação ao grupo de órgãos sólidos, que inclui coração, pulmão, pâncreas e fígado. De acordo com os dados do relatório do Ministério da Saúde, atualmente há um total de 42.111 pessoas em busca de doação, sendo 38.908 no aguardo de rins (92% do total); em segundo lugar está o fígado, com 2.197 na fila.

A espera por transplantes renais possui um maior número de pacientes devido à prevalência de doenças como hipertensão arterial e diabetes, que são as principais causas de insuficiência renal, explicam José Eduardo Afonso Júnior, coordenador do programa de transplantes do Hospital Israelita Albert Einstein, e Milena Vasconcelos, nefrologista da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo.

Além disso, pacientes com insuficiência renal têm acesso à diálise como terapia substitutiva, o que prolonga sua sobrevivência enquanto aguardam por um transplante. Todos os pacientes em diálise são obrigatoriamente inscritos na lista de espera por um transplante renal, a menos

que haja contraindicação médica, pontua também Vasconcelos.

A prioridade na lista de espera é determinada pela compatibilidade sanguínea e imunológica entre doador e receptor. Pacientes que já foram transplantados anteriormente ou doaram um rim têm prioridade na fila. Isso porque eles frequentemente desenvolvem insuficiência renal devido a cirurgias e complicações pós-operatórias, como infecções e uso de medicamentos nefrotóxicos.

Em 2023, foram realizados 9.241 transplantes e 6.198 foram de renais, com o maior número de homens transplantados, 5.734. A faixa etária com mais pacientes é entre 50 e 64 anos, para homens e 35 até 49 anos, para mulheres.

Quando falamos de doações, a taxa por milhão de pessoas (PMP) é de 68,4 potenciais doadores e 19,6 efetivos, segundo o levantamento da Associação Brasileira de Transplante de Órgãos (ABTO), de janeiro até setembro de 2023.

A lista de espera para transplante renal é exclusivamente composta por doadores falecidos, e não inclui doadores vivos - que são familiares, com grau de parentesco de primeiro grau, dos pacientes que precisam de doação.

Comparado a outros transplantes, o renal oferece benefícios mais concretos e custa menos ao sistema de saúde, o que contribui para sua alta demanda e priorização.

Esse tipo de cirurgia tem uma alta taxa de sucesso em termos de sobrevivência do órgão e do paciente.

Em Avaré, o **in Foco** encontrou uma história de transplante bem sucedido para compartilhar, como forma de as pessoas terem cada vez mais consciência da importância de doar seus órgãos e declarar esse desejo. No caso da jovem **Caroline Gregório**, 27 anos, a doação veio de uma pessoa próxima e amada: o pai. O transplante de rim ‘comemorará’ 15 anos em 2024 e ela, num depoimento emocionante, bem humorado e cheio de alegria pela vida, contou sua história.

“Aos nove anos de idade era uma criança cansada e amarela. Minha mãe sempre pedia para o pediatra do SUS fazer exames de sangue, mas ele dizia que não precisava, até que meu pai teve maior condição e me levou ao famoso Doutor Tonete, em Botucatu.

Esse pediatra foi quem me salvou. Descobrimos então que só tinha 30% dos rins em funcionamento e também hipertensão. Passamos por um Nefrologista e comecei o tratamento (fora sal, fora carnes, fora doces.. imagina uma criança sem isso? Kkk fora uma caixinha de remédios com suaves 16 comprimidos...). Bom, até os doze anos conseguimos manter meu rinzinho somente na dieta, graças a Deus, não precisei passar por diálise; aos 12, para aumentar meu crescimento, comecei a tomar hormônio do crescimento, o que afetou o rim.

Aí veio o transplante ... foi mágico! Dei sorte de meu pai ser compatível! De um dia pro outro eu já não tinha mais hipertensão, lembro muito de 28/06/2009 - meu pai me acordou da anestesia cantando e eu não reconheci minha mãe, pois ela estava com roupa de UTI (risos ...).

Em dois dias meu pai já saiu do hospital, eu em 8; já não tinha mais o cansaço. Foi colocado vida em mim! Tomo imunossupressores, pois são imprescindíveis para evitar rejeição. Consegui fazer faculdade e viver normalmente, o mercado de trabalho é desafiador, mas sempre tive portas abertas graças a Deus.

Meu pai leva a vida normalmente também; 14 anos de saúde e muita alegria. Quem dera todos soubessem como os rins são importantes, talvez bebessem mais água rsrs “

Comportamento agressivo no Autismo



A agressividade é algo inerente ao ser humano e pode se manifestar de diferentes formas, desde mudarmos o tom de voz numa situação de indignação até chutar uma cadeira num momento de ira ou se auto agredir.

Crises acompanhadas de comportamentos agressivos de autistas é uma situação que chama muito a atenção das pessoas em volta, muitas vezes nervosas por não saberem o que fazer. Isso ocorre porque de fato é uma situação muito complexa, a qual o manejo não é fácil.

Há dois pontos que devem ser abordados antes de falarmos de intervenção. O primeiro é que a agressividade física não faz parte dos critérios diagnósticos do autismo, dessa forma, por mais que haja muitas crianças autistas que recorram a agressividade física, não se pode dizer que isso é algo esperado do diagnóstico.

E em segundo é que para entendermos essa agressividade contra si próprio e contra os outros devemos nos perguntar primeiro: qual a função desse comportamento? Essa pergunta terá diferentes respostas, a depender de caso para caso e de contexto para contexto, contudo uma das causas mais comuns para comportamentos agressivos em autistas é a dificuldade em se comunicar (esse sim um dos critérios diagnósticos do autismo, no caso a dificuldade persistente na comunicação social).

Coloque-se no lugar de uma criança que tem dificuldades em expressar e descrever algum incômodo físico ou emocional, muitas vezes não o entendendo por completo. Dentre a desregulação e irritabilidade causadas no momento (a qual muitas vezes ela ainda não sabe como lidar), ela ainda não sabe nomear essa dor e seus gestos e gritos não remetem as pessoas em volta ao que a criança está sentindo, e como último recurso em meio a esse caos o que ela faz?

Ela chuta algo, agride a si ou a outra pessoa. Em todo o reino animal a violência significa uma coisa: o último recurso, e com os humanos não é diferente. Essa criança para chegar a esse ponto provavelmente deve estar em um sofrimento muito agudo e está

querendo pedir ajuda, monopolizando toda a atenção do ambiente. E quando isso acontecer é importante tentar proteger a criança e, dependendo do tamanho dela, a si mesmo, se conseguir a segurando e tentando fornecer ajuda a ela, facilitando sua comunicação para que sua necessidade seja atendida.

Contudo, a melhor forma de intervir para evitar que a criança ou adolescente autista se comporte de forma agressiva é justamente trabalhando na comunicação dela, criando oportunidades para que ela fale, colocando a fala num patamar de necessidade para ela ter acesso a certas coisas, dando modelo e ensinando a nomear irritação e a dor.

Essas intervenções implicam no desenvolvimento de uma comunicação mais funcional, que seja reforçada com atenção.

A princípio, quando a criança já vem se comportando de maneira agressiva, qualquer comunicação que não seja agressiva deve ser retribuída com atenção, com os pais e responsáveis oferecendo as opções dela se comunicar e agir disponíveis naquele momento para a criança ou adolescente.

É fundamental ressaltar que as dicas colocadas aqui devem ser bem analisadas caso a caso, principalmente com o auxílio de um profissional em Análise do Comportamento Aplicada (ABA).

“ *Coloque-se no lugar de uma criança que tem dificuldades em expressar e descrever algum incômodo físico ou emocional, muitas vezes não o entendendo por completo.* ”

Lucca Sossai

CRP: 06/188743

Endereço: Rua Pará 1718, Centro

Instagram: [lucca_sossai](#)



O segredo de um cabelo maravilhoso



Quem não quer um cabelo forte, com brilho e maciez? Em plena onda dos 'cabelões', muitas mulheres buscam alternativas para não apenas cuidar bem, mas principalmente mantê-los fortes e a prova de quedas.

Para atender essa demanda, a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** trouxe a fórmula do Keranat, um suplemento via oral revolucionário, resultado de muitos anos de pesquisas.

"Ele age de dentro para fora, diretamente no centro de crescimento dos fios proporcionando aumento do volume e melhora do aspecto saudável dos fios. Além disso, recupera a hidratação, restaurando o brilho e a maciez dos cabelos, prevenindo a queda", explica **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874), farmacêutica responsável pela Vitalis e pela fórmula.

Os resultados foram comprovados por vários estudos científicos que comprovaram que o uso do produto age na queda e ainda previne a caspa, protegendo o pigmento natural do cabelo, ou seja: retarda o surgimento de fios brancos! Por isso ele tem sido indicado para homens e mulheres.

O Keranat é formulado a partir de uma mistura de vários extratos de plantas – painço, girassol, trigo e alecrim – escolhidos pelo seu conteúdo em compostos bioativos como a miliacina e ceramidas. Esses princípios ativos naturais têm sido objeto de numerosos estudos científicos que investigam a saúde do couro cabeludo e do cabelo. Eles também atraíram interesse científico por seu potencial para tratar a perda de cabelo em alopecia ou calvície.

Uma característica do Keranat é o seu conteúdo em miliacina, um composto natural que foi amplamente investigado nos últimos anos. Presente no milheto (*Panicum miliaceum*), este triterpenoide revelou uma série de efeitos benéficos para a saúde e crescimento do cabelo. Estudos clínicos mostraram que este princípio ativo natural acelera a divisão celular no

bulbo piloso, fortalecendo e estimulando o crescimento do cabelo.

O produto ainda contém ceramidas, uma forma de lipídio, que favorece a boa saúde dos cabelos. As ceramidas ajudam nas funções essenciais dentro da estrutura da pele, incluindo a do couro cabeludo, já que auxilia na coesão das células epidérmicas e na hidratação da pele.

Considerado um nutracêutico patenteado e revolucionário, altamente eficaz, o Keranat é seguro para gestantes, lactantes e para suplementação em longos períodos.



Keranat e seus benefícios

- Aumenta a proliferação celular do couro cabeludo, crescimento rápido e saudável dos fios;
- Combate a perda e quebra dos cabelos;
- Diminuição do número de fios na fase telógena (fase de queda);
- Nutre os fios desde a raiz;
- Aumenta a produção de fatores de crescimento capilar;
- Protege o pigmento natural dos cabelos (evita cabelos brancos);
- Realça a beleza, brilho e maciez dos fios de dentro para fora;
- Previne a caspa e seborreia;
- Aumento do conforto do couro cabeludo.

Toda segunda genérico tem desconto aqui!

50%



Vitalis
Drogaria e Manipulação

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

ISO

ISO-7
ISO-8

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS

Aqui tem Farmácia Popular

@vitalis.avare

Faça seu pedido apontando sua câmera para o QR Code



(14) 99600.2188

evento
gratuito

Mulheres

EMPREENDEDORAS

Palestra de lançamento dia
8 de março com a empreendedora
Ana Cláudia Baldassare Oliveira

8 de março | 20hs
Faculdade Eduvale



Vagas
limitadas

Reserve seu lugar 14 99734-3450



apoio



Iniciativa

inFoco



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

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

É isso é inovação
Se é inovação é

inFoco

Aponte a câmera do seu
celular e fale conosco



feliz dia da mulher

8 DE MARÇO



**ONDE QUER QUE
UMA MULHER DECIDA
ESTAR, ELA FAZ TODA
A DIFERENÇA**

UMA HOMENAGEM

Rodrigo (14) 99774.6185
& João (14) 99657.6535



NOVO ENDEREÇO - Rua Voluntários de Avaré, 134 | Avaré (SP) |



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

MODA MASCULINA
E MASCULINA
CALÇADOS FEMININOS
ARTIGOS PARA VIAGEM
CAMA, MESA E BANHO
MODA ÍNTIMA

@BRASILIAAVARE



BRASÍLIA KIDS

MODA BEBÊ, INFANTIL
E JUVENIL
BRINQUEDOS
MATERIAL ESCOLAR
ARTIGOS E ACESSÓRIOS
INFANTIS

@BRASILIAKIDSAVARE

ENTREGA
GRÁTIS

CREDIÁRIO COM
1ª PARCELA P/ 60 DIAS

ATÉ 12X NOS
CARTÕES

14 99717 5934 COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99650 5973

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ

RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ

Força, coragem,
determinação



Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato



Tudo em você
nos inspira!

Feliz todos os dias

MULHER
Mulher

NOVATEC
SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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

www.emporiumcafe.com.br

(14) 99785.7735



DE MARÇO

DIA INTERNACIONAL DA

Mulher

Você é exemplo de amor,
coragem, determinação
e bravura! Parabéns!



Um brinde a você!

EMPORIUM
CAFÉ

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



Empreendedorismo rosa

Não faz muito tempo, a mulher que trabalhava fora (da casa) era mal vista e discriminada, assim como aquela que estudava. E estamos falando de um passado recente. Não por acaso as cinco últimas décadas do século passado foram marcadas por revoluções femininas, feministas e trabalhistas que marcaram este cenário, no qual as mulheres eram simplesmente ignoradas – depois de séculos de escravidão e opressão.

No começo da década de 60, o Código Civil brasileiro (de 1916) determinava que a mulher precisava de uma autorização do marido para trabalhar fora. Além disso, essa autorização poderia ser revogada a qualquer momento e essa esposa perderia o direito de atuar no mercado, de acordo com a lei da época, que também vetava mulheres casadas de terem conta bancária.

Pela legislação da época, as mulheres eram consideradas “incapazes” e a sociedade era mais conservadora (mudou?), entendia que as mulheres não deveriam ter os mesmos direitos e deveres que os homens. Apenas os homens podiam estudar, trabalhar, controlar o dinheiro e a vida familiar, criando uma ideia de que existiam tarefas mais masculinas e outras femininas. Não por acaso, a figura de liderança ainda hoje costuma ser mais associada ao homem.

Em 1962, com a promulgação do Estatuto das Mulheres Casadas, os “direitos femininos” foram ampliados, mas foi só com a Constituição de 1988 a igualdade de direitos e de deveres entre os gêneros foi – em tese – alcançada. Contudo, o caminho ainda é muito longo para se chegar ao ideal. Um mundo mais justo e mais igualitário entre homens e mulheres deve demorar mais de 260 anos para termos, por exemplo, equiparação salarial masculina e feminina. Essa é uma estimativa do Global Gender Gap Report de 2021.

Outro estudo, realizado pelo Observatório Brasil da Igualdade de Gêneros, mostrou que o Brasil apresenta um dos maiores níveis de disparidade nesse sentido. Em iguais condições de idade e de nível de instrução, as mulheres ganham 30% a menos do que os homens – apesar das conquistas e das leis que colocaram a mulher não atrás, mas ao lado do homem.

Diante de todo este contexto, é fundamental registrar numa edição e um mês tão especial, os avanços do empreendedorismo feminino, já que ele é um dos principais pilares do empoderamento prioritariamente econômico

– um dos entraves que escravizavam as mulheres financeiramente.

De acordo com levantamento do Sebrae, o número de mulheres empreendedoras chegou a 10,3 milhões no terceiro semestre de 2022, enquanto a quantidade de empresárias que geram empregos subiu 30% também no mesmo período.

Hoje, quase metade dos pequenos negócios no Brasil são liderados por mulheres, segundo dados do Instituto Rede Mulher Empreendedora (IRME). Esse é o retrato do empreendedorismo feminino no país, com empresas criadas ou idealizadas por mulheres.

“As mulheres são empurradas para o empreendedorismo principalmente por falta de oportunidades no mercado formal e porque os ambientes de trabalho ainda são hostis para elas. Elas empreendem mais por necessidade do que por oportunidade”, afirma Ana Fontes, idealizadora do IRME, maior rede de apoio ao empreendedorismo feminino no Brasil. Segundo ela, o impacto dos negócios é fundamental para essas mulheres, para a família delas e para a sociedade. Alguns dados confirmam isso:

- **Mais de 40% das empreendedoras sustentam suas famílias com o dinheiro do negócio;**
- **Quando contratam, essas mulheres priorizam outras mulheres;**
- **Quando os negócios dão certo, mulheres investem em melhorar a educação dos filhos, o bem-estar da família e o entorno onde vivem.**

“Por isso dizemos que, quando uma mulher dá certo, a sociedade dá certo”, afirma Ana.

Para Amanda Marques, mentora de mulheres e diretora criativa na Crialuz, é por meio do empreendedorismo feminino que mulheres estão construindo independência, não apenas financeira, mas também emocional. E também ganhando autoestima para lidar com diversos desafios.



“Empreendedorismo feminino tem a ver com dar voz, cor, forma e sentido para os nossos talentos e saberes a fim de construir uma vida com mais autonomia”, diz Amanda. Para ela, mulheres que abrem suas empresas fazem isso como um ato de permissão: “Fomos levadas a acreditar que nossa contribuição profissional deveria atingir uma determinada expectativa, mas com o empreendedorismo em ascensão, podemos ver mulheres desenvolvendo ideias de maneira original e autêntica”.

Mulheres x homens - Mulheres fazem a gestão do negócio de forma mais humana e mais inclusiva, de acordo com Ana Fontes. “Elas estão mais preocupadas com os impactos sociais do negócio. Buscam empreender em coisas que estão relacionadas ao momento de vida que estão e buscam flexibilidade, já que a maioria é responsável pelo trabalho



doméstico, cuidado com os filhos e com a família”, explica Ana. Já os homens, segundo ela, empreendem mais por oportunidade, não buscam flexibilidade, têm como principal motivação o dinheiro e estão ligados ao negócio não necessariamente pelo propósito, mas pelo tipo de empresa que querem criar.

“Administrar um negócio é uma tarefa cheia de desafios ainda mais quando consideramos recortes de gênero, classe e raça. As oportunidades são colocadas de forma desproporcional para empreendedoras mulheres. Quando uma mulher empreende, enfrenta desafios externos, mas também lida com dilemas emocionais, já que existe um sistema que oprime e silencia a livre expressão criativa de mulheres há muito tempo”, completa Amanda.

Maternidade

e família, que afetou 17% das mulheres empreendedoras, contra 8% dos homens. Ou seja, o que já era difícil, ficou ainda mais desafiador.

Para mulheres e especialistas, o maior desafio em conciliar a maternidade com o empreendedorismo é livrar-se das culpas. “Toda mãe quer ser perfeita, então a gente acaba carregando um monte de culpa. De deixar o filho na creche ou com a babá, de ter um tempo de qualidade para si.

Precisamos entender que nós não somos a mulher maravilha, mas que para dar conta de tudo a gente precisa ter uma organização e tempo de qualidade com as pessoas que amamos, mas que o dia que a gente errar também está tudo bem, ninguém vai morrer porque faz parte da vida e do aprendizado”, ressalta a psicóloga Luciana Santana.

Ela destaca alguns pontos que considera essenciais para se ter sucesso no empreendedorismo e ser mãe ao mesmo tempo:

- **Livrar-se das culpas da maternidade;**
- **Organizar seu tempo e ter tempo de qualidade;**
- **Contar ou buscar uma rede de apoio;**
- **Ter rotinas facilitadas (trabalhar ou morar perto da escola, por exemplo)**

Ranking

O Brasil ocupa o 7º lugar no ranking mundial de empreendedorismo feminino. Os dados são do Instituto Rede Mulher Empreendedora, que aponta também um número superlativo em relação às mulheres gestoras do próprio negócio no Brasil: são mais de 30 milhões de empresárias brasileiras como já dito.

A busca de **independência financeira**

e crescimento profissional é um dos motivos para essa arrancada no mercado, segundo estudo recente da Rede Mulher Empreendedora.

A pesquisa também destacou os desafios a serem enfrentados no empreendedorismo feminino, como o **baixo faturamento, a informalidade e a falta de conhecimento em tecnologias** para alavancar os negócios, como ferramentas de redes sociais.

O faturamento mensal também é uma barreira. De acordo com os índices da Rede Mulher Empreendedora, 63% das brasileiras que empreendem ganhavam até R\$ 2.500 por mês dois anos atrás. Por outro lado, 50% dos homens conseguiam ganhar mais do que esse valor, ultrapassando a marca dos R\$ 10 mil reais, enquanto apenas 38% do sexo feminino atingiam esse valor. Os dados infelizmente não são atualizados.

A informalidade também é uma das barreiras para as empreendedoras no Brasil. O levantamento também mostrou que o percentual de mulheres que não possuem CNPJ varia nos estados. Na região Sudeste, elas são 41%; no Sul, 43%; na região Centro-Oeste, 49%; no Nordeste, 63%; e na região Norte, 75%.

Ainda de acordo com dados da Rede Mulher Empreendedora, o desemprego e a falta de renda durante a pandemia impulsionaram 26% das mulheres a dar o pontapé inicial no seu negócio. A pesquisa aponta ainda que 77% delas avaliam que são total ou parcialmente independentes do ponto de vista financeiro.

Desigualdade brasileira - Um dos importantes fatores para se atingir o bem-estar em uma sociedade é o desenvolvimento econômico do país. E um dos principais elementos para que esse desenvolvimento aconteça é a capacidade produtiva da sociedade, que envolve, entre outras coisas, a oferta de mão de obra. Ou seja, o desenvolvimento e, conseqüentemente, o bem-estar, dependem de pessoas trabalhando e recebendo por isso.

Contudo, o mercado de trabalho brasileiro possui características que não contribuem de maneira ideal para que isso aconteça. Segundo o relatório Global Gender Gap Report (Relatório Global sobre a Lacuna de Gênero) (2020), do Fórum Econômico Mundial, o Brasil figura a 130ª posição em relação à igualdade salarial entre homens e mulheres que exercem funções semelhantes, em um ranking com 153 países.

Isso significa que as mulheres enfrentam um cenário de desigualdade e discriminação no mercado de trabalho do país. Mas por que isso ainda acontece no Brasil? Será que não temos leis e direitos suficientes para proteger as mulheres dessa situação?



Conciliar a maternidade com a carreira profissional ainda é um grande desafio, mas muitas mulheres estão encontrando no empreendedorismo uma forma de combinar as duas tarefas.

De acordo com um estudo da Rede Mulher Empreendedora (RME), para 87% das mulheres empresárias, a motivação para empreender e buscar independência financeira é justamente ter mais tempo no cuidado dos filhos e da família. E essa tendência tem crescido nos últimos anos. Dados do Sebrae mostram que mais de 10,1 milhões de negócios no Brasil são comandados por mulheres, sendo que 52% delas são mães.

Segundo a mesma pesquisa, durante a pandemia, 54% dos negócios comandados por mães empreendedoras foram impactados pelo fechamento das escolas, enquanto 51% dos pais empreendedores não sofreram nenhuma implicação. Isso também se refletiu na organização do tempo entre trabalho



Uma história de lutas

Entenda o contexto histórico que norteou a trajetória feminina no Brasil com relação ao mercado de trabalho.

Período colonial (1500-1822)

Durante o período colonial (1500-1822) as mulheres brancas foram mantidas em segundo plano tanto economicamente quanto socialmente em relação ao homem. Ao não possuir direito algum, as mulheres eram marginalizadas de toda e qualquer atividade

política ou econômica, sendo culturalmente ensinadas a serem boas mães e boas esposas, pois as suas funções se concentravam nos trabalhos domésticos e nos cuidados dos filhos.

Essa visão de que as mulheres brancas deveriam apenas cuidar da casa e que assuntos considerados relevantes eram apenas para homens foi intensificada pela grande influência social e cultural que a Igreja Católica exercia na vida de todos. Conforme a historiadora Mary Del Priore, a instituição via as mulheres como indivíduos submissos que não deviam ocupar os espaços públicos, que eram destinados somente aos homens.

Além disso, o sistema produtivo da época era marcado pela escravidão e, conseqüentemente, as mulheres negras realizavam funções distintas das mulheres brancas. As mulheres negras não eram entendidas como sujeitos de direito, não possuíam nenhum tipo de liberdade e trabalhavam como mucamas, exercendo serviços domésticos e acompanhando as suas senhoras, e trabalhavam nas plantações, sofrendo maus tratos e vivenciando condições totalmente adversas.

Brasil República e a Constituição de 1934

Dessa forma, foi somente no Brasil República, mais especificamente após a elaboração da Constituição de 1934, que as mulheres adquiriram seus primeiros direitos trabalhistas e passaram a exercer atividades não apenas domésticas. Isso ocorreu principalmente devido ao processo de industrialização do país, em que as mulheres começaram a ser utilizadas como mão de obra nas fábricas e indústrias no país.

Os avanços da Constituição de 1934 foram a determinação da proibição da diferença salarial por motivos de sexo, a proibição de trabalho das mulheres em ambientes insalubres e a garantia de assistência médica e sanitária às gestantes, além de descanso antes e depois do parto. Entretanto, as condições de trabalho das mulheres eram precárias, suas jornadas de trabalho eram exaustivas e, na prática, suas remunerações eram inferiores às dos homens.

A Consolidação das Leis

No ano de 1934, Getúlio Vargas promove a Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) no Brasil, que marcou a conquista dos direitos trabalhistas essenciais no país e ainda se encontra em vigor, apesar de ter sofrido mudanças ao longo do

tempo. Ela foi responsável por introduzir normas específicas de proteção do trabalho da mulher, como a sua garantia ao livre acesso ao mercado de trabalho, a sua proteção jurídica, a proibição do empregador considerar sexo, idade, cor e raça para fins de remuneração, entre outros.

As Constituições posteriores a esse momento não representaram grandes mudanças. Apenas em 1988, com a promulgação da Constituição Federal, houve o estabelecimento do princípio da isonomia (todos são iguais perante a lei), em que as mulheres tiveram os seus direitos trabalhistas firmados, com a instituição da igualdade de gênero e da não-discriminação. De maneira específica, é reafirmada a proibição da diferença de salários, de exercício de funções e de critério de admissão por motivo de sexo. Além disso, a Constituição somente admite práticas trabalhistas diferenciadas entre gêneros se seus efeitos visam a proteção ou a ampliação das mulheres no



mercado de trabalho.

Outro importante ponto foi a regulamentação do trabalho doméstico no país, que até então nem era contabilizado como atividade econômica nos levantamentos censitários realizados no Brasil. Com isso, as trabalhadoras domésticas passaram a ter direito a salário mínimo, 13º salário, férias remuneradas, licença maternidade, aposentadoria, entre outros. Além disso, com a aprovação da “PEC das domésticas” em 2013, a jornada de trabalho dos trabalhadores domésticos ficou determinada em 8 horas diárias ou 44 horas semanais. No mais, é graças à CLT e a Constituição de 1988 que atualmente as mulheres possuem o direito à licença maternidade de 4 meses, extensível a 6 meses, e o repouso aos domingos garantidos.

A realidade atual

Diante de todo este contexto, fica mais fácil analisar o cenário atual do mercado de trabalho brasileiro em relação às mulheres. Primeiramente, é importante ressaltar que as conquistas e os avanços legislativos permitiram uma maior participação feminina no trabalho remunerado, assegurando a sua contribuição ativa na economia e no desenvolvimento nacional.

Entretanto, apesar do maior número de mulheres trabalhando no país, esses mesmos dados ainda mostram a grande disparidade existente entre a

participação de homens e mulheres no mercado de trabalho. Essa diferença ocorre, entre outros fatores, pelo papel social e cultural imposto às mulheres como as principais responsáveis pelos cuidados familiares e pelos trabalhos domésticos.

Além de menor participação, retornando ao dado do Global Gender Gap Report, a diferença salarial entre gêneros ainda é significativa no Brasil, fazendo o país integrar a 130ª posição em igualdade de salário. Conforme dados do IBGE (2019), atualmente uma mulher negra recebe em média cerca de 44,4% da renda média dos homens brancos, que estão no topo da escala de remuneração no Brasil.

Isso significa que a entrada das mulheres no mercado de trabalho brasileiro não foi acompanhada por uma diminuição das desigualdades profissionais entre homens e mulheres. A maior parte dos empregos formais femininos estão concentrados em setores e cargos de menor valorização e as mulheres continuam sofrendo discriminação em relação às suas atividades profissionais.

Além disso, elas continuam sofrendo abusos e assédios morais e sexuais no ambiente de trabalho. Segundo a Agência Patrícia Galvão (2020), cerca de 40% das mulheres já foram xingadas ou ouviram gritos em ambiente de trabalho, contra apenas 13% dos homens.

A evolução das mulheres no mercado de trabalho brasileiro possibilitou que elas ocupem postos e lugares que por muito tempo foram tidos somente como masculinos. Os cuidados do lar e dos filhos já não são as únicas atividades que as mulheres exercem no âmbito econômico e social. Entretanto, essa herança ainda é presente na realidade de muitas brasileiras, sendo um reflexo da persistente desigualdade de gênero e da discriminação das mulheres no mercado de trabalho.

Hoje em dia, a legislação trabalhista nacional garante direitos fundamentais à mulher em relação ao trabalho, prevendo formalmente a proteção e a promoção das mulheres na esfera profissional. Mas apenas a existência de regras não acarreta, necessariamente, em mudanças comportamentais e culturais na sociedade. A questão da igualdade salarial entre gêneros, por mais que haja norma vigente desde 1988, ainda está presente.

Dessa forma, para que a equidade seja alcançada, é necessário que haja uma conscientização sobre a situação das mulheres não apenas no mercado de trabalho, mas na sociedade como um todo.



Quer empreender?

e as plataformas digitais para implementarem e expandirem os seus negócios.

Corporativo - O empreendedorismo corporativo é um modelo desenvolvido com base em uma estrutura corporativa. Ou seja, as mulheres empreendedoras desenvolvem ideias e soluções para que sejam implementadas em corporações já existentes. Logo, são muitas as possibilidades para esse modelo em que as profissionais podem: criar novos produtos e serviços; desenvolver estratégias para acelerar o crescimento dos negócios; implementar mudanças expressivas nos processos operacionais.

De negócios - Voltado para os negócios, esse é um tipo de empreendedorismo focado na administração de empresas tradicionais. É um modelo onde as mulheres iniciam um negócio próprio, geralmente ligado às áreas em que elas detêm conhecimentos

específicos e experiência.

Empreendedorismo verde - Também chamado de empreendedorismo sustentável, o empreendedorismo verde é focado em negócios que buscam solucionar os principais problemas ambientais.

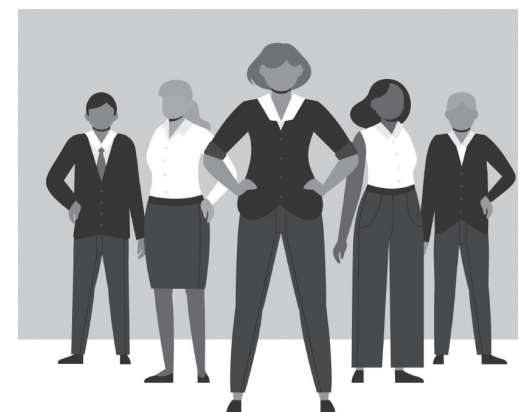
De franquia - Outro importante e viável modelo de ideia de empreendedorismo feminino é o de franquias. Aqui, as mulheres iniciam as suas atividades empreendedoras usando um modelo de negócios já existente, estabelecido no mercado e com um suporte contínuo.

Cooperativo - Voltado para um modelo de negócios baseado na cooperação e no empreendedorismo coletivo, esse é um modelo amplamente utilizado e que já gerou resultados significativos em muitas empreitadas.

Dicas para ter sucesso

Defina o seu propósito

Um ponto fundamental para quem quer começar uma vida empreendedora é saber definir qual é o seu propósito e o seu objetivo. É muito importante ter clareza nesse momento e estabelecer metas claras para alcançar os seus objetivos. É com a definição de um propósito que você conseguirá dedicar os esforços necessários para superar os momentos de dificuldade e saber tomar decisões alinhadas com os valores da sua empresa.



Conheça seu público

Outra dica muito importante e que vale para qualquer umas ideias de empreendedorismo feminino é ter um conhecimento aprofundado sobre os seus clientes. Faça uma pesquisa completa sobre o seu mercado, identifique as necessidades e os desejos do seu público e adapte os seus produtos ou serviços para que atendam a essa demanda. Quanto maior for o seu conhecimento sobre o seu público, melhor será o aquilo que você oferece.



Ser uma mulher empreendedora vai além de ser uma líder ou empresária, é também atuar como agente de mudança, inovação e coragem, impulsionando iniciativas sociais e inspirando outras mulheres a seguirem seus próprios caminhos. Se você tem o desejo ou a necessidade de empreender, é preciso descobrir suas habilidades, ter uma rede de apoio, pesquisar áreas de interesse e explorar possibilidades. O empreendedorismo feminino é fonte para mulheres que desejam trabalhar nos mais diferentes nichos de mercado. Por esse motivo, ele se tornou uma jornada de realização, independência e empoderamento para milhares de mulheres. Afinal, elas estão cada vez mais buscando conquistar o seu espaço no mercado profissional e lutam constantemente por condições igualitárias no ambiente de trabalho.

Dessa forma, o empreendedorismo se tornou uma forma eficiente de se tornar uma líder do seu próprio trabalho e caminho. Essa forma de trabalho também atrai mulheres de todas as idades por diversos motivos. Afinal, a flexibilidade de horário, a possibilidade de trabalhar com o que realmente ama, conquistar uma remuneração justa e muito mais são motivos bem atrativos.

Tipos de empreendedorismo feminino

Existem muitas possibilidades para as mulheres que querem se tornar empreendedoras.

Social - O empreendedorismo social é uma excelente possibilidade de negócios para as empreendedoras que querem gerar resultados financeiros significativos, mas também causar impactos positivos na sociedade. É comum que as profissionais que querem se dedicar a esse tipo de trabalho façam a identificação de problemas sociais ou ambientais.

Digital - O empreendedorismo digital é outra possibilidade para as mulheres. Afinal, as soluções, ferramentas e inovações tecnológicas não param de surgir e já fazem parte do universo empreendedor.

Portanto, as mulheres podem usar a internet

Construa uma sólida rede de contatos

Construir relacionamentos é essencial para o sucesso de um negócio. Conecte-se com outras empreendedoras, participe de eventos relacionados com o seu nicho, esteja presente nas redes sociais e busque parcerias sólidas. Uma rede de contatos bem construída pode trazer novas oportunidades, colaborações e apoio mútuo em momentos de desafio.

Tenha uma presença online

Atualmente, é praticamente impossível não aproveitar as vantagens de contar com uma presença digital consolidada. Logo, invista na criação de um site profissional, tenha uma boa presença nas redes sociais que fizerem sentido para os seus clientes e aproveite as principais estratégias de marketing digital. Assim, você conseguirá aumentar a visibilidade do seu negócio e atrair cada vez mais clientes.

Esteja preparada para lidar com os desafios

O empreendedorismo é uma jornada repleta de desafios e obstáculos. Esteja preparada para enfrentar essas adversidades e não se deixe abalar pelo fracasso. Aprenda com os seus erros, ajuste a sua estratégia e siga em frente com resiliência e determinação. Manter sempre a perseverança é peça-chave para o sucesso das suas ações.

Invista no seu desenvolvimento profissional

O aprendizado contínuo é essencial no seu trabalho como empreendedora. Tenha dedicação para aprimorar as suas



habilidades, participando de cursos, workshops, conferências e tudo o mais que ajudar você a ser uma profissional mais capacitada. Além disso, procure a orientação de outras profissionais mais experientes e que possam atuar como tutoras, contribuindo para o seu crescimento.

Tenha organização e disciplina

A organização e a disciplina também são características muito valiosas para as mulheres empreendedoras. Saiba como estabelecer uma rotina realmente produtiva, defina metas semanais ou mensais, utilize ferramentas de gestão e se mantenha focada nas suas prioridades. Ter um bom planejamento e disciplina ajuda muito na sua produtividade,

na hora de definir metas e estabelecer os passos necessários para alcançá-las.

Dê abertura aos feedbacks

Como o empreendedorismo feminino é uma jornada de aprendizado contínuo, com altos e baixos ao longo do percurso, é muito importante saber ouvir alguns feedbacks — quando eles forem construtivos e feitos por outras empreendedoras que realmente queiram ajudar você.

Portanto, aprenda a receber críticas edificantes de uma maneira aberta e saiba usá-las como uma oportunidade de crescimento.

Como vimos, existem muitos fatores que devem ser considerados ao escolher o seu caminho no empreendedorismo. É muito importante conhecer o mercado, ter um propósito, investir no seu desenvolvimento profissional, construir uma rede de contatos sólida. Essa é uma caminhada de aprendizado e crescimento muito gratificante, mas que demanda esforços contínuos.



Sexo frágil?

A autora israelense-americana Hanna Rosin, causou polêmica ao lançar seu livro “The End of Men” (“O fim dos homens”, em tradução livre) há cerca de dez anos e no qual ela discute a atual crise de identidade do sexo masculino nos EUA. Os homens, segundo ela, são os maiores perdedores na crise econômica porque são rígidos e inflexíveis demais.

Nos EUA, nos últimos anos, cerca de um terço de todas as vagas abertas para nível de

gerência foram para mulheres. “Minha pesquisa mostrou que a tendência é a mesma em todos os níveis. E por falar nisso, não é necessariamente que as mulheres estejam causando o fim dos homens — é mais o oposto. Um número crescente de homens está falhando durante sua escolaridade, perdendo seus empregos e não consegue voltar a andar com as próprias pernas, então as mulheres entram. A força motora aqui não é a convicção feminista, é a necessidade econômica”, diz ela.

Para a autora, as mudanças na economia

permitiram que as mulheres usassem seus estereótipos de gênero como pontos fortes para ter sucesso. A seguir você confira cinco dicas que Rosin dá para que as mulheres sejam bem-sucedidas no trabalho:

1. Não se iluda de gratidão

Você recebe uma ligação dizendo que conseguiu o emprego e se sente tão grata que aceita a oferta imediatamente sonhando com as coisas que poderá comprar e os objetivos que irá cumprir. Uma pesquisa realizada pela economista Linda Babcock, mostrou que 57% dos homens negociam seus salários iniciais, enquanto apenas 7% das mulheres fazem isso. Isso significa que os homens iniciam com salários 7,6% mais altos do que as mulheres. “Não se iluda de gratidão quando receber uma oferta de emprego. Pesquise a média salarial para aquele emprego, pense em outros trabalhos que você possa querer e assuma a sua cara de negociante” escreve Rosin.

2. Evite a armadilha do mau humor

O preconceito de gênero está em todo escritório. Uma confirmação disso é um estudo recente realizado pela Universidade de Nova York em parceria com a Harvard Kennedy School. Depois de analisar imagens em que homens e mulheres usavam as mesmas palavras para pedir um aumento, os pesquisadores viram que os participantes viam as participantes como pessoas agressivas e desagradáveis e os homens como

pessoas dominantes, fortes e decentes. Evitar transparecer essa imagem pode ser o ideal para conseguir sua promoção.

3. Seja amigável

Para cumprir a dica, Rosin aconselha as profissionais a serem amigáveis com os colegas de trabalho. “Tudo que posso dizer é, esse período em que as mulheres devem se conter artificialmente deve ser temporário enquanto nos ajustamos para ver mais mulheres no poder”, diz.

4. Não deixe o nervosismo trair você

Sinais de nervosismo, como vermelhidão no pescoço ou uma risada nervosa, podem trair você durante reuniões e negociações. “Se há parte do seu corpo que podem de trair aprenda a disfarçar ou lidar com elas. Você deve parecer confiante e no comando”, aconselha Hanna.

5. Não faça papel de general

Para a escritora, “o novo modelo de líder eficiente é menos um general militar e mais um treinador de futebol, alguém que pode inspirar um time e colaborar”. Ela termina aconselhando as mulheres a não pensarem em seu lado feminino como algo negativo para o ambiente corporativo.

(Fontes Revista Exame, Sebrae, IBGE, G1, Correio Braziliense, Politizei, Reuters e Portal Empreendedores)



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



www.jornalinfoco.com.br



