

Exemplar  
GRATUITO

Ano 22 - Edição 270 | Janeiro/Fevereiro de 2024

# inFoco

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



# Influencers



Até que ponto  
a indústria dos likes  
realmente influencia?



Baixe nosso aplicativo. É gratuito!



# VEM PRO BLOCO COMÉRCIO DE AVARÉ



VARIEDADE, QUALIDADE E OS MELHORES PREÇOS PARA TODA REGIÃO



FILIA DA FACESP  
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL  
ACIA AVARÉ

**ACIA**  
DESDE 1933

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



Preços Impenáveis

## VOLTA ÀS AULAS



qualidade e variedade



Mais que uma papelaria,  
um showroom completo para  
a volta às aulas

Parcele NO CARTÃO



(14) 3732.4522 ©

Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP





2024

# O foco é inovar

Ano novo sempre tem aquela vibe de 'tudo novo' (mesmo que a gente saiba que vai ficar mais velho...paradoxal não?rs), cercado de expectativas, planos e metas. Claro que não é tudo novo; é a gente que se renova e renova a maneira de ver o mundo, as situações, as dificuldades e as conquistas. E este ano, decidi renovar o visual pra começar bem 2024. Não o meu, mas do **in Foco**. Atendendo aos inúmeros pedidos de leitores, **reformulamos o design e a estruturação das páginas**, priorizando a facilidade da leitura, sem excesso de conteúdos, mas obviamente mantendo a qualidade deles. O objetivo é deixar cada vez mais a leitura prazerosa, estimulante, criativa, informativa e divertida, através de mudanças sutis na estética das páginas. Uma make necessária para agradar você que me tem em suas mãos nesta leitura e que é o principal foco pra mim.

Além dessa repaginada literal, apresentamos mais um colunista: **Lucca Sossai**, um jovem profissional da psicologia com ênfase em autismo e outros transtornos que demandam atenção e compreensão. Pensando sempre na inclusão no contexto atual, cujo princípio vem justamente do conhecimento e entendimento de seus aspectos, o novo colaborador vem a somar com uma equipe de grandes profissionais - **Viviane Mendonça, Rosângela Quartucci, Karina Massud, Fernanda Tonetto e Irineu Cardoso dos Santos** - que tenho a honra de ter ao meu lado e no in Foco.

Inovar, ousar, sair da caixa, são estimulantes para mim como profissional da comunicação, pois sei da importância da imprensa e da história que escrevemos a cada edição. Como diria o tio do Peter Parker rsrs, com 'grandes poderes vem grandes responsabilidades', pois além de informar e levar conhecimento, tenho ciência da influência do nosso papel, nossa função.

Falando em influência, a capa desta primeira edição de 2024 além de interessante é bastante oportuna, considerando que o Brasil é o país que tem mais influencers do mundo. É o que chamo de novo sonho brasileiro, similar ao de jogador de futebol ou músico.

É óbvio que eles estão revolucionando a forma de marketizar, agregam conhecimento e também amenidades, mas como todas as profissões em projeção, está chegando a fase do funil, na qual apenas aqueles que realmente detêm autoridade sobre o que vendem, fazem, propagam, vão permanecer. Há muita gente achando-se influencer, mas nem todos podem sê-lo. O mercado, os likes, os algoritmos, os engajamentos vão determinar isso.

Embora aparentemente não tenha relação com o assunto da capa, acho importante frisar o caso lamentável da jovem Jéssica Canedo, que morreu após ser vítima de uma fake news sobre um possível relacionamento amoroso com um influenciador "graças" a uma postagem da Choquei, uma página de fofocas que deveria ter banida, além de condenada por indução ao suicídio.

A Choquei influencia as pessoas? Acho que um exemplo como este dispensa um gigante SIM! E influencia da pior forma, embora consiga tanta projeção justamente porque grande parte dos brasileiros adora fofocas. Mas é enojante e irresponsável um perfil "disso" influenciar as pessoas.

Também nunca é demais reforçar que jornalista pode ser influenciador, mas não acho que são influencers. A diferença para mim é clara, sem preconceitos, mas com respeito. Trabalhamos com fatos, provas, pesquisas, estudos, dados, entrevistas, provas. E francamente: raramente um jornalista vai viralizar mostrando as verdades que ninguém quer ver.

Sorry pelo textão amigos! Espero que gostem do in Foco repaginado e que tenham boa leitura. Que seja um ano de boas notícias! Gratidão pela partilha!



**Cida Koch**  
Editora



**inFoco**  
**INFORMAÇÃO**  
**INDEPENDENTE**  
**INTELIGENTE**

CREDIBILIDADE É TUDO - CREDIBILIDADE É TUDO - CREDIBILIDADE É TUDO



[WWW.JORNALINFOCO.COM.BR](http://WWW.JORNALINFOCO.COM.BR)





# Índice



|  |  |
|--|--|
| <b>PG. 5</b><br>Brasil                       | <b>A justiça mais cara do mundo</b>        |
| <b>PG. 6</b><br>Psicologia                   | <b>Feridas narcísicas</b>                  |
| <b>PG. 7</b><br>Autoconhecimento             | <b>A felicidade está no que você adia</b>  |
| <b>PG 8</b><br>Mundo                         | <b>O declínio depois do auge</b>           |
| <b>PG. 10</b><br>Saúde                       | <b>Dicas para diabéticos</b>               |
| <b>PG. 11</b><br>Ciência                     | <b>Três anos da vacina</b>                 |
| <b>PGs. 12 e 13</b><br>Motivacional-História | <b>Avaré e as suas mais antigas praças</b> |
| <b>PG. 14</b><br>Mercado                     | <b>Três perguntas cruciais na seleção</b>  |

|                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>PG. 18</b><br>Social           | <b>in Foco Society</b>               |
| <b>PG. 19</b><br>Clima            | <b>O que nos aguarda em 2024?</b>    |
| <b>PG. 20</b><br>Cinema           | <b>A Sociedade da Neve</b>           |
| <b>PG. 21</b><br>Curiosidade      | <b>Qual é a sua personalidade?</b>   |
| <b>PG. 22</b><br>Neurodiversidade | <b>Autismo na escola</b>             |
| <b>PG. 23</b><br>Estética         | <b>O tratamento para o Melasma</b>   |
| <b>PGs. 24</b><br>Comportamento   | <b>Como influenciemos as pessoas</b> |
| <b>PGs. 26 a 30</b><br>Capa       | <b>O Poder dos Influencers</b>       |



## Expediente

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

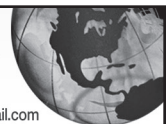
# in Foco

**Direção**  
Cida Koch (MTB 44.331)  
**Depto Comercial**  
(14) 99148.3715

**Diagramação**  
Eduardo A Campanile

**Distribuição**  
Direcionada e Gratuita

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



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

SEJA UMA VOLUNTÁRIA JUSTICEIRA



Mulher, denuncie a violência!  
Agora você tem apoio!

Atendimento por WhatsApp

☎ 11 99639.1212



Apoio  
**in Foco**



# A justiça mais cara do mundo



**A Justiça do Brasil é a mais cara do mundo.** A informação – embora não seja nova – foi divulgada em janeiro deste ano pelo Tesouro Nacional e replicada por toda imprensa. O levantamento comparou os gastos públicos com o judiciário em 53 países e chegou a “conclusão” do que já era sabido há anos: em nenhum outro país, o judiciário consome tanto dinheiro público. Do dinheiro destinado ao Judiciário brasileiro, 84% vão direto para o pagamento de salários e aposentadorias. O estudo do Tesouro Nacional avaliou a evolução das principais despesas do setor público. Entre os achados da pesquisa, estão avaliações há muito tempo destacadas por especialistas: o **Brasil gasta menos que o padrão internacional com saúde e mais que a média com gastos sociais, como Previdência.** A pesquisa, porém, traz uma comparação pouco explorada: despesas com a Justiça. E, nessa, o Brasil está totalmente fora do padrão internacional. Anualmente, o país gasta cerca de **1,6% do Produto Interno Bruto (PIB) com o Judiciário.** O valor equivale a cerca de R\$ 160 bilhões, mais que o triplo do observado nos países

emergente, onde a conta média é de 0,5% do PIB. Na comparação com economias desenvolvidas, a discrepância é ainda maior: 0,3%. Nessa conta, estão todos os tribunais estaduais, regionais, o Ministério Público, o Supremo Tribunal Federal, entre outras instâncias. Recentemente, o ministro da Fazenda, Fernando Haddad, disse que aceita discutir corte de gastos desde esse esforço comece “pelo andar de cima”.

O gasto com a Justiça acima da média internacional faz crescer também o orçamento na chamada “ordem pública e segurança”. Com esse tema, o Brasil gasta o equivalente a 3% do PIB. A média dos 53 países do estudo é de 1,9%. “Essa função é majoritariamente executada pelo governo central e governos estaduais, e inclui principalmente as despesas com policiamento, estabelecimentos prisionais e sistema judiciário. Na subfunção Tribunais de justiça, a despesa do Brasil (1,6% do PIB) é a mais elevada dos 53 países com dados disponíveis”, cita o estudo do Tesouro Nacional. Com a conta em R\$ 160 bilhões por ano, o gasto do Brasil com o Judiciário supera a soma de todas as despesas com a polícia, bombeiros e o sistema carcerário. Ou seja, **o país gasta mais com quem julga do que a soma do destinado aos responsáveis pelo policiamento, investigação, prisão e combate aos incêndios.** Dos recursos do orçamento da Justiça, a maioria esmagadora é destinada ao pagamento da folha de pessoal. Salários, bônus e contribuições sociais consomem 82,2% de todos os recursos da Justiça – ou cerca de R\$ 131,3 bilhões por ano. Em seguida, a previdência e assistência soma 1,8% das despesas ou R\$ 2,9 bilhões anuais. Assim, o gasto com pessoal ativo e inativo é destino de 84% do orçamento do Judiciário.

Estudos realizados e seis quatro anos atrás, já apontavam na época que o Judiciário consumia R\$100 bilhões anualmente. Os dados são do levantamento “Justiça em Números” do próprio Conselho Nacional de Justiça (CNJ), realizado em 2020. **A regalia é tamanha que o custo médio mensal para se manter um juiz é de cerca de R\$50,9 mil. Em 2022 cerca 353 juizes, ministros ou desembargadores embolsaram salários superiores a R\$100 mil em ao menos um dos meses do ano. Uma longa fila de pelo menos 32 tipos de privilégios (auxílios, gratificações, ajudas de custo, etc.) engordam seus rendimentos.**

O alto custo pago para manter esse grande sistema

deveria ser mais do que suficiente para a Justiça brasileira ser uma das melhores do mundo nos indicadores de eficiência, produtividade, segurança jurídica e confiança. Infelizmente a realidade não é bem assim, de acordo com o World Justice Project (WJP) nossa justiça vem caindo gradativamente no quesito efetividade. De 139 países avaliados o Brasil ocupa a 75ª posição. Entre os medidores usados na pesquisa estão a facilidade para que a população utilize a Justiça Civil do país, a ausência de discriminação e corrupção no sistema, a celeridade dos processos e a eficiência de meios alternativos de solução de conflitos.

Se compararmos com outros países o Brasil desembolsa dez vezes mais que a Inglaterra e três vezes mais que a Alemanha, considerada a Justiça mais cara da Europa. Em média, as despesas judiciárias nos países integrantes da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) chegam a 0,5% do PIB. Nos Estados Unidos custa em torno de 0,15% do PIB, na Itália, 0,19% e na Alemanha, 0,32%. Tudo isso coloca em pauta a necessidade de debate em torno do caríssimo Judiciário, num país onde impera a desigualdade social. Está em tramitação no Congresso Nacional um projeto de lei que tem por objetivo por fim a farra com o dinheiro público acabando com os super salários e limitando o pagamento de verbas indenizatórias dentro do Poder Judiciário. Porém, a proposta continua travada na Comissão de Constituição de Justiça do Senado.

Em contrapartida, segundo artigo do Consultor Jurídico (Conjur), “o levantamento do Tesouro Nacional, como noticiado pela mídia, deixa de levar em conta o fato de que o acesso à Justiça é muito mais amplo no Brasil do que em outros países: a concessão do benefício da Justiça gratuita, a existência de um órgão de assistência judicial custeado pelo Estado e a amplitude de temas e assuntos que hoje estão sob atribuição da Justiça, desde o direito à saúde até questões de família e de proteção de gênero, ajudam a explicar por que o sistema brasileiro é um dos mais caros do mundo – e também é um dos maiores e mais acessíveis do planeta”.

A desculpa infelizmente não convence, porque o contribuinte não tem acesso a estas facilidades e ainda convive com a insegurança jurídica gerada pelas próprias instituições, gerando a sensação de que a justiça de hoje pode não ser a mesma de amanhã, segundo especialistas.

(Fontes Conjur, CNN, Fernando Nakagawa, Ranking dos Políticos, Exame e Folha de S.Paulo)



# Feridas narcísicas

(A Primeira ferida)



O médico neurologista e psiquiatra Sigmund Freud enumera três momentos em que a ciência golpeou o ego humano referindo-se a eles como feridas narcísicas. São elas a descoberta do modelo heliocêntrico, a Teoria da Evolução das Espécies e a psicanálise de Freud. Para explicá-las, utiliza-se simbolicamente de eventos ocorridos nos últimos séculos, como por exemplo, os estudos do astrônomo Nicolau Copérnico no qual afirmava que a terra não é o centro do universo, teoria heliocêntrica do Sistema Solar, a terra gira em torno do sol e não o contrário. A centralidade do universo não residia mais no mundo.

Serviu-se também do mito grego de Narciso para completar sua teoria. Na história mítica ao apaixonar-se por sua imagem refletida no lago, Narciso morre afogado. Essa primeira ferida narcísica seria, metaforicamente falando, a descoberta de que o universo não gira em torno do umbigo humano. A expressão narcisismo popularizou-se e recebe várias conotações, até mesmo pejorativas. É um conceito psicanalítico muito importante e vem sendo estudado e difundido ao longo do tempo. O conceito é fundamental. É importante pontuar que todo indivíduo no início da vida necessita de uma dose de narcisismo para desenvolver a autoestima e o amor próprio, chamado neste caso de narcisismo primário. Isso fica fazendo parte da estrutura psíquica ao longo do desenvolvimento. O problema ocorre

quando há o excesso de narcisismo, muitas vezes patológico, fazendo o indivíduo perder o contato com a realidade na medida em que só consegue ver a si mesmo.

A primeira ferida narcísica desenvolvida por Freud refere-se, portanto, ao sofrimento humano em descobrir que não é o centro de todas as coisas e que o mundo não gira em torno dele. O ego humano é ferido ao constatar que assim como a terra gira em torno do sol, fazendo parte de uma galáxia dentre tantas outras, ele também orbita ao redor dos seus semelhantes. A concepção que conferia à humanidade um lugar e um estatuto privilegiado frente às outras espécies ficou inexoravelmente afetada. Os adventos científicos abalaram algumas convicções tidas como absolutas. O homem com toda sua inteligência e consciência faz parte do sistema como todas as outras espécies, além disso, sua existência é efêmera como assim como elas.

“*Serviu-se também do mito grego de Narciso para completar sua teoria. Na história mítica ao apaixonar-se por sua imagem refletida no lago, Narciso morre afogado. Essa primeira ferida narcísica seria, metaforicamente falando, a descoberta de que o universo não gira em torno do umbigo humano.*”

## Rosângela Vendrametto Quartucci

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





# A felicidade está no que você adia

Todo ano novo começa cheio de esperança e expectativas; temos metas, planos e objetivos. Traçamos e idealizamos as mudanças que queremos, colocamos no papel os sonhos que desejamos transformar em realidade. Afinal, é uma oportunidade de recomeço ou para alguns, continuidade.

Sem querer ser um *balde de água fria* em suas expectativas, você já refletiu sobre os sonhos ou metas que não realizou ano passado ou anos anteriores? Estou falando daqueles desejos íntimos que você não conta a ninguém, mas sempre quis.

Por que há mudanças ou decisões que você sabe que precisa tomar, mas adia a cada ano? Por que protela sua felicidade e se sabotar? 2024 será mais um ano que você viverá sendo a mulher ideal para os outros, mas não para si mesma?

Muitas vezes, a sua realização, sua felicidade está justamente no que você adia, nega ou até mesmo no que te paralisa; eles devem ser usados para te impulsionar na vida. Sim, isso mesmo; seus medos podem e devem ser seus aliados e não seus inimigos. Contudo, para chegar a essa conclusão e a este estágio, é preciso dar um primeiro passo, detectando o que realmente te incomoda ou te impede de conquistar o que você quer.

Embora seja uma *frase pronta*, a mudança está em você, mas por vezes é difícil encontrar coragem para começá-la, pois isso implica em enfrentar traumas e dores emocionais que talvez você mesma desconheça.

Porém não há outra forma de honrar nosso propósito – como escrevi na edição passada – do que ser a mulher que já somos, mas que por receio ou preconceitos, escondemos da sociedade e de nós mesmas.

Quando criei a **Metodologia Duas Marias®** tive isso em mente e elaborei alguns processos pelos quais conseguimos acessar e descobrir o que nos paralisa e nos trava na busca de quem somos.

Por isso, minha maior realização é ver uma mulher ao final do seu processo, plena e feliz, porque sei que ela não está apenas linda e transformada esteticamente, mas porque acessou essa beleza dentro dela mesma. O que vem de fora às vezes nos ensina, mas passa; o que vem de dentro nos transforma. E o final do processo é o começo de outro e assim sucessivamente.

Desejo então que 2024 não seja mais um ano de desculpas, de medo, de desejos não realizados. Desejo que você não agrade ninguém a não ser a si mesma e que viva a sua verdade, sustentando quem você é. Desejo que tenha a coragem de descobrir a beleza que há em você e que se ame por isso!

Desejo que possamos caminhar juntas nesta jornada do autoconhecimento para que no final deste ano, celebremos a vitória e a beleza de vivermos em nós mesmas. Um lindo 2024!



Faça parte deste time!



www.duasmariasconsultoria.com.br



Cursos certificados  
pelo MEC

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





# O declínio depois do auge



*Estudo mostra que população mundial pode despencar para 6 bilhões até 2100*

Apesar das previsões de que a superpopulação mundial continuaria até alcançar um pico de 11 bilhões no planeta, este crescimento deve ter seu ápice em 2050 (com no máximo 9 bilhões), antes que comece a diminuir até a marca de 6 bilhões de pessoas no planeta. Isso é o que indica um novo estudo analisando as tendências de nascimentos, encomendado pela ONG Clube de Roma.

Em 1972, o mesmo Clube de Roma publicou um famoso relatório, chamado de “Os Limites do Crescimento”. Nele, os cientistas do grupo alertaram que a Terra talvez estivesse no caminho de se tornar uma “bomba populacional”. Esse primeiro estudo também tratou do consumo excessivo dos recursos naturais pela humanidade, alertando para a necessidade de um desenvolvimento sustentável desde a década de 1970 (e estavam certos).

O novo estudo afirma que a população da Terra vai alcançar um pico de 8,6 bilhões de habitantes em 2050, antes de diminuir em 2 bilhões até o fim do século.

Essa previsão de queda populacional pode ser entendida como boa ou ruim para a humanidade, dependendo da perspectiva. Por um lado, uma população menor pode aliviar muitos dos problemas ambientais da Terra, mesmo que essa não seja a principal causa ou o fator mais importante para resolvê-los.

Porém, o crescimento vegetativo negativo previsto pelo Clube de Roma também significa que a humanidade ficará, como um todo, mais velha – fato que já está ocorrendo. Isso se traduz em menos pessoas trabalhando e um peso maior para os sistemas de previdência globais. O relatório que traz essa previsão foi feito por economistas e cientistas ambientais do coletivo Earth4All.

Segundo o site LiveScience, as conclusões desse novo estudo são diferentes de outros relatórios recentes sobre demografia. Estimativas da ONU de uma década atrás apontavam para um pico populacional de 11 bilhões de pessoas. Em 2022, no último desses estudos divulgado pelas Nações Unidas, a previsão é de que a humanidade alcance 9,7 bilhões em 2050 e 10,4 bilhões em 2100.

O economista James Pomeroy vai além; publicou um estudo afirmando que a população mundial poderá diminuir em até 50% até o final do século, passando das atuais oito bilhões de pessoas para quatro bilhões. “A probabilidade de que o tamanho da população mundial comece a

diminuir nos próximos 20 anos é muito maior do que a que tínhamos originalmente”, escreveu o economista. Para ele, as previsões das Nações Unidas segundo as quais a população mundial deve atingir um pico por volta da década de 2080 não condizem com a realidade. “As taxas de fertilidade caíram em um ritmo mais rápido do que a ONU havia sugerido anteriormente”, frisa.

Em julho passado, um estudo da ONU mostrou que, em 2021, a fecundidade média da população mundial foi de 2,3 nascimentos por mulher durante sua vida. Esse número era 5 na década de 1950. E para as Nações Unidas, a fecundidade deve cair ainda mais até 2050, chegando em 2,1 filhos por mulher.

Uma taxa que estabiliza a população. Todavia, segundo o estudo de Pomeroy, a tendência recente mostra que o declínio pode ser maior e mais rápido.

Um primeiro alerta foi lançado em 2019 por dois professores canadenses, Darrell Bricker e John Ibbitson, no livro “Empty Planet: the shock of global population decline” (Planeta Vazio: o choque do declínio populacional global, na tradução em português). Os dois autores argumentaram que o envelhecimento e a baixa fertilidade causarão mudanças maciças na população humana muito mais cedo do que se previa anteriormente.

“O envelhecimento é a outra grande transformação social do século XXI. Em 2050 – pela primeira vez na história – haverá mais pessoas com mais de 65 anos do que com menos de 15 anos”, escreveu o economista.

## Causas da redução

Segundo o estudo de Pomeroy, existem muitas razões para o declínio da taxa de fecundidade. Entre elas, a inserção das mulheres no mercado de trabalho atrasa a idade em que têm o primeiro filho. Além disso, o aumento dos preços dos imóveis nos países ricos limita a criação de uma família numerosa por causa dos custos elevados. O aumento do nível educacional e o melhor acesso aos cuidados e às práticas contraceptivas também influenciam o fato de as famílias terem menos filhos. Por último, a pandemia do novo coronavírus (Covid-19) acentuou a tendência de queda do número de nascimentos.

(Fontes ONU, Exame, BBC e Reuters)







**BRASÍLIA**  
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

@BRASILIAAVARE

ENTREGA  
GRÁTIS

CREDIÁRIO COM  
1ª PARCELA P/ 60 DIAS

ATÉ 12X NOS  
CARTÕES

@BRASILIAKIDSAVARE



**BRASÍLIA KIDS**

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

14 99717 5934 COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99650 5973

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ

RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ



14 99607.9323

PRA QUEM AMA FOLIA DE COMER!

**Kenji  
Snack**

Desde 1976 primando pela qualidade

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)

Aponte sua câmera  
para o QR Code e  
faça seu pedido



**Vestibular  
Eduvale  
2024**

INSCREVA-SE EM:

vestibular.eduvaleavare.com.br



14 3733.8585

14 9.9703.8383

Av. Misael Euphrásio Leal, 347 - Avaré/SP





# Dicas para diabéticos



*Fique atento aos cuidados com as pernas e os pés*

Pessoas com diabetes precisam de cuidados especiais com os membros inferiores, pois a doença pode afetar os nervos e a circulação sanguínea, aumentando o risco de complicações nos pés e pernas. Aqui estão algumas dicas importantes para o cuidado das pernas em diabéticos:

**Controle glicêmico:** Mantenha os níveis de glicose no sangue dentro da faixa recomendada pelo seu médico para prevenir danos aos nervos e vasos sanguíneos.

**Examine os pés diariamente:** Verifique seus pés todos os dias em busca de cortes, bolhas, feridas, calosidades ou qualquer alteração. Caso não consiga ver bem seus pés, peça a alguém para ajudar ou use um espelho.

**Lave os pés com cuidado:** Lave os pés diariamente com água morna e sabão neutro. Seque bem, especialmente entre os dedos, para evitar a proliferação de fungos.

**Hidratação:** Aplique um creme hidratante nos pés, exceto entre os dedos. Isso ajuda a prevenir ressecamento e rachaduras na pele.

**Corte de unhas:** Corte as unhas dos pés em linha reta, e não muito curto, para evitar ferimentos. Se tiver dificuldade, procure um podólogo.

**Proteção contra o frio e calor extremo:** Use meias adequadas para manter os pés aquecidos no frio e para evitar queimaduras no calor. Evite exposição prolongada a temperaturas extremas.

**Calçados adequados:** Use sapatos confortáveis e que se ajustem bem aos pés, sem pontos de pressão. Certifique-se de que não há costuras ou objetos estranhos dentro dos sapatos.

**Evite andar descalço:** Proteja seus pés de lesões usando sapatos ou chinelos mesmo dentro de casa.

**Atividade física regular:** Pratique exercícios regularmente para melhorar a circulação sanguínea. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

**Exames regulares:** Faça exames regulares com um profissional de saúde para verificar a circulação sanguínea e a sensibilidade nos pés.

**Controle da pressão arterial e colesterol:** Mantenha a pressão arterial e os níveis de colesterol sob controle para reduzir o risco de problemas circulatórios.

**Não fume:** O tabagismo prejudica a circulação sanguínea e aumenta o risco de complicações nos pés.

**Se notar qualquer problema nos pés, como cortes, feridas que não cicatrizam, alterações de cor ou temperatura, procure imediatamente um profissional de saúde. O cuidado preventivo é crucial para evitar complicações sérias nos pés de pessoas com diabetes.**



**Dr. Irineu  
Cardoso  
dos Santos**

*Angiologia e Cirurgia Vascular*

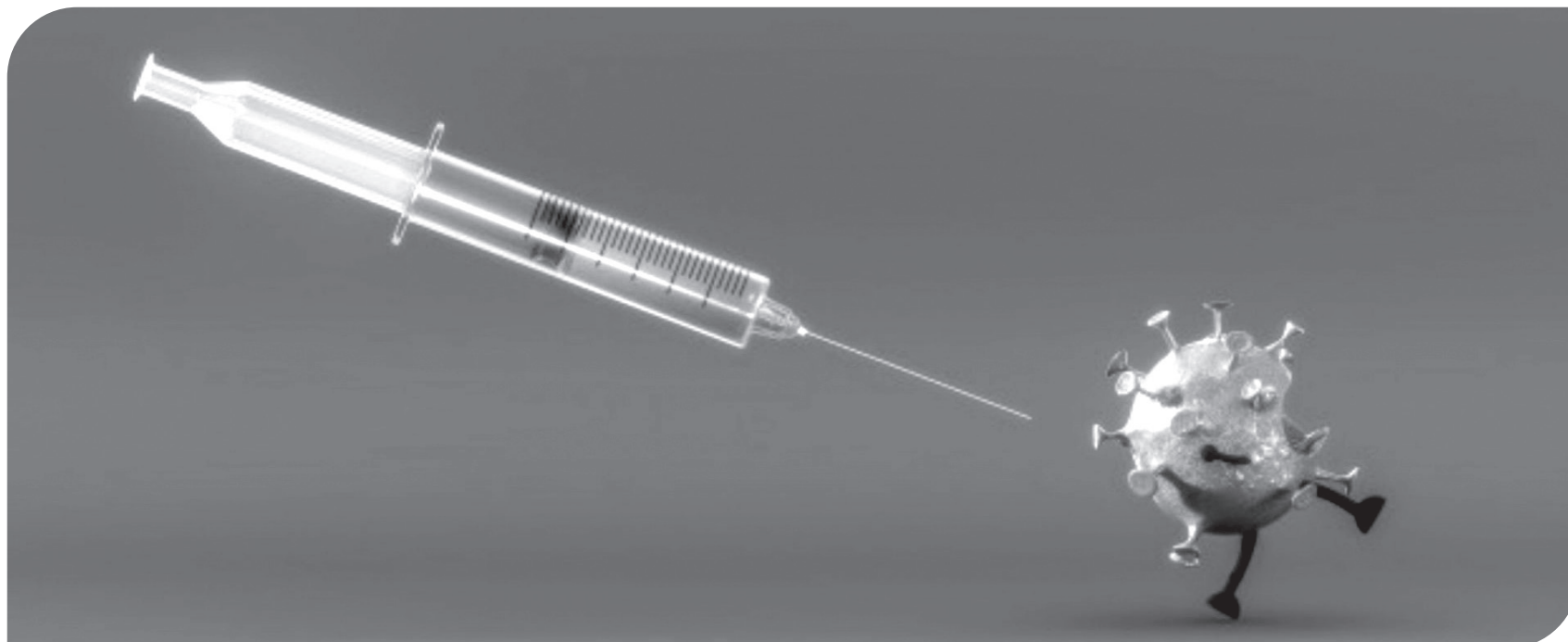
Rua Goiás, 603 | Pinheiro Machado

Avaré - SP

Telefone: (14) 99698-9577







# Três anos da vacina

Janeiro de 2021. Nesta época chegava oficialmente aos postos de saúde do Brasil, as primeiras vacinas contra a covid 19, um marco da ciência e da medicina. Embora infelizmente muitas pessoas ainda torçam o nariz para elas e a fábrica de fales news não pare, a verdade é que a pandemia só foi freada graças às vacinas.

Segundo dados da OMS (Organização Mundial de Saúde) de outubro do ano passado, pelo menos 5,6 bilhões de pessoas iniciaram o esquema vacinal no mundo. No Brasil, já foram aplicadas mais de 518 milhões doses. A estimativa da OMS é de que a doença já tenha levado a óbito pelo menos 20 milhões de pessoas e, no Brasil, a informação do Ministério da Saúde é de que mais de 700 mil pessoas faleceram em decorrência da Covid-19.

Ainda de acordo com a OMS, pelo menos 3 bilhões de pessoas no planeta estão sem acesso a qualquer vacina contra a Covid-19. Essas pessoas podem contrair o coronavírus e desenvolver a forma mais grave da doença, que tem risco elevado de morte. A desigualdade atravessa a saúde pública mundial: enquanto países como Chile, Cuba e Japão aplicaram mais de três doses por pessoa, mais de 70 países no mundo aplicaram menos de uma.

Das 13,4 bilhões de doses aplicadas no planeta, apenas 800 milhões foram administradas no continente africano, que tem uma população de quase 1,4 bilhão de pessoas. Mais de 70% da população africana não recebeu nenhuma dose segundo a OMS, o inverso da meta da Organização para 2022, que era vacinar 70% da população de cada país com o esquema

primário. Pessoas parcialmente vacinadas (esquema básico incompleto) somam 29%, as que completaram a primeira etapa de vacinação chegam a 25,6%, e as que receberam alguma dose de reforço são apenas 3,1%.

Desde o início da vacinação contra a Covid-19, em dezembro de 2020 no Reino Unido, as estatísticas globais de saúde pública vêm apontando que: quanto MAIOR o índice de imunização de um país, MENOR sua taxa de mortalidade pela doença.

Em novembro de 2021, os países da União Europeia com as maiores taxas de vacinação contra a Covid-19 tiveram menos mortes por milhão de habitantes nas duas primeiras semanas. De acordo com o Centro Europeu de Prevenção e Controle de Doenças (ECDC), das 27 nações do bloco, só duas tinham menos de 50% da população adulta completamente imunizada: a Romênia (42,8%) e a Bulgária (29,2%). Esses dois países tiveram as maiores taxas de mortes proporcionais ao tamanho da população nos primeiros 14 dias daquele mês. A Bulgária liderava o ranking, com mais de 324 mortes por milhão de habitantes. A Romênia apresentou 267,4 mortes por milhão de habitantes.

Em junho de 2023, pouco tempo depois da OMS ter decretado o fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) referente à Covid-19, o diretor regional europeu da Organização advertiu que a Europa não poderia baixar a guarda diante da pandemia, que ainda mata quase mil pessoas por semana no continente.

No Brasil, um estudo conduzido pela Universidade

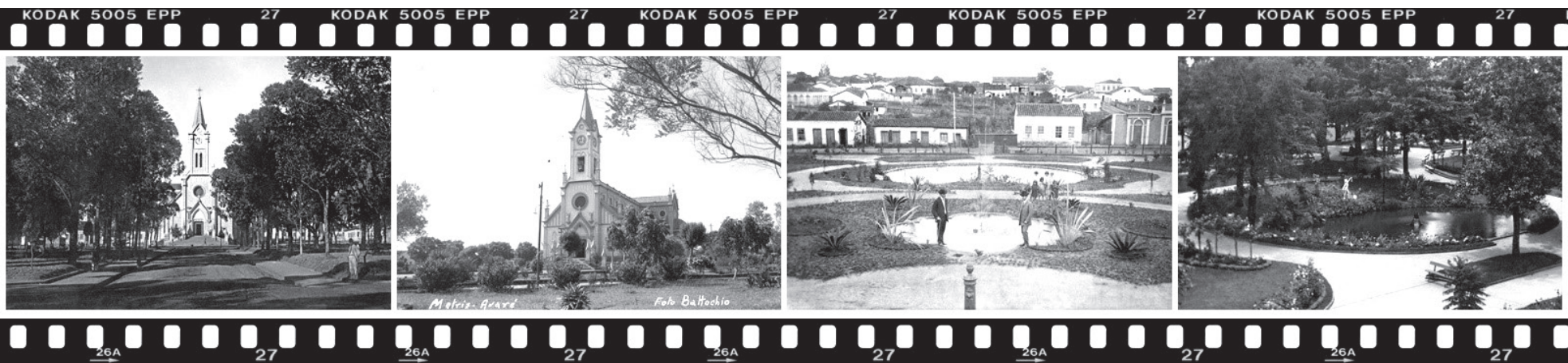
Estadual de Londrina, pela Secretaria Municipal de Saúde de Londrina, pela Universidade Federal de São Carlos e pela Faculdade de Medicina Albert Einstein dos Estados Unidos mostrou que 75% das mortes por Covid-19 registradas nos primeiros dez meses de 2021 ocorreram em pessoas que não foram imunizadas contra a doença. A população idosa não vacinada morreu quase três vezes mais do que a imunizada. No público com menos de 60 anos, o número de mortes de pessoas não vacinadas foi 83 vezes maior do que entre as imunizadas.

Os resultados dessa pesquisa confirmam outros trabalhos já publicados, como o estudo com dados de 90 países divulgado pelo Journal of Global Health que revelou: a cada aumento de 10% na cobertura vacinal, a mortalidade reduz 7,6%. Por tudo isso, a necessidade de dar continuidade à imunização em escala global ainda existe e é urgente em vários países.

(Fonte BBC e Ministério da Saúde)

“...Das 13,4 bilhões de doses aplicadas no planeta, apenas 800 milhões foram administradas no continente africano, que tem uma população de quase 1,4 bilhão de pessoas. Mais de 70% da população africana não recebeu nenhuma dose segundo a OMS...”





*O que é um largo ou uma praça? A mais antiga praça de Avaré era chamada de largo conforme relata o pesquisador Gesiel Júnior, pois a expressão vem do latim “largus”, numa referência ao que existe em abundância. Até porque a primeira praça da Vila do Rio Novo era o Largo da Matriz, área hoje ocupada pelas três praças do centro histórico, onde precisamente a cidade surgiu em meados do século dezenove. Outro endereço pictórico é o Largo São João,*

## O Largo da Matriz



Fotografia de 1912.

Histórico lugar, aí ocorreu a fundação de Avaré em meados do século dezenove. Fincaram nesse trecho o marco da humilde capela e ao redor dela o povoado surgiu com a construção das primeiras casas cobertas de taquara alicerçadas sobre os alqueires cedidos para a formação do patrimônio do Rio Novo.

Em 1870, a 7 de abril, com a criação da freguesia, a esplanada, dividida em três praças arborizadas com eucaliptos, ficou inicialmente chamada de Largo da Matriz até o primeiro quartel do século vinte.

Oito décadas depois, em 5 de junho de 1951, o prefeito Antônio Ferreira Inocêncio promulgou a Lei nº 171 que denominou Praça Padre Tavares a área onde fica a mais antiga igreja paroquial, numa homenagem ao seu construtor.

Já a praça do meio foi denominada no começo da década de 1920 como Praça Epitácio Pessoa, em honra do presidente da República dessa época. Já nos anos 1940, quando já abrigava um colégio de freiras (Externato São José), a área passou a ser chamada de Praça da Bandeira. Porém, em 1960, para Praça Altino Arantes o nome foi trocado em homenagem ao antigo governante do Estado.

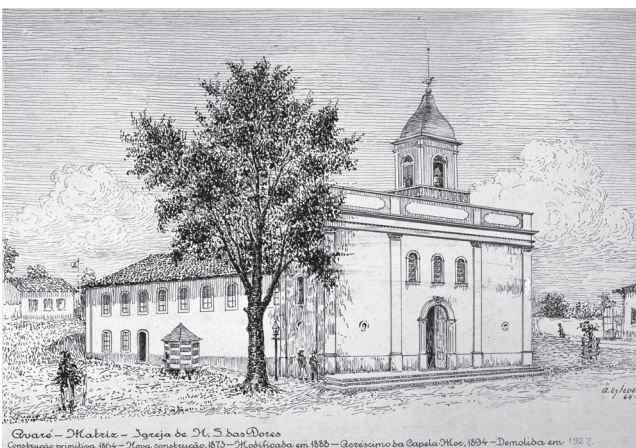
Nesse tempo o paisagismo urbano remodelou-se com as linhas inovadoras da Concha Acústica. Mas não foi só isso: o monumento do Desbravador e o ladrilho português com belo desenho no piso, obras do escultor Fausto Mazzola, enriqueceram a paisagem da centenária Avaré.

Como Praça Prefeito Romeu Bretas o mesmo logradouro passou a ser denominado em 1994, quando houve intervenções no cenário com o implante da Praça de Alimentação Altino Faria, espaço hoje popularmente chamado de lanchódromo. Tombada como bem cultural em 2009, ela é palco frequente de espetáculos artísticos, bem como de feiras livres e eventos esportivos e religiosos.

Na última das praças do centro histórico, conforme relato do memorialista Jango Pires, em meados do século dezenove, um cruzeiro foi erguido pelos pioneiros para encontros religiosos, tempos antes da construção da capela de Nossa Senhora das Dores.

Até a década de 1920 a área incorporava o amplo Largo da Matriz então entrecortado pela Rua Major Vitoriano, a via mais antiga da cidade. Nos anos 1940 nela foram erguidos o Posto de Puericultura e os prédios da Escola Maneco Dionísio e do Paço Municipal.

Em 1958, a praça ganhou novo paisagismo e no seu leito central a colônia japonesa presenteou a cidade com o Relógio de Sol, outra obra de Fausto Mazzola. E através da Lei nº 26, promulgada pelo prefeito Misael Euphrasio Leal em 2 de junho de 1960, o logradouro recebeu o nome de Praça Juca Novaes, num tributo à memória do ilustre serventuário da justiça que nela residiu.



Antigo Largo da Matriz, bico de pena de Augusto Esteves

## Gesiel Junior

Jornalista, escritor, pesquisador, cronista e poeta, cursou filosofia e teologia no Seminário Arquidiocesano de Botucatu. Autor de 45 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 as suas mais antigas praças

*considerado o pulmão comercial e cultural da cidade. Essa praça mais que centenária, aliás, corresponde ao sentido etimológico da expressão latina “platea”, cujo significado é área larga, local para reuniões públicas, segundo apontou o historiador Gesiel Neto. De fato, no espaço projetado sem êxito para uma igreja, hoje lá os avareenses tomam parte de eventos políticos, bailes populares e espetáculos musicais, circenses e teatrais.*

## O Largo São João

No campo da arquitetura e urbanismo, as praças desempenham um papel fundamental, sendo consideradas elementos-chave do desenho e planejamento dos espaços urbanos. Esta importância pode ser debatida sob amplas perspectivas, considerando análises e teorias desenvolvidas por profissionais da área, levando em conta aspectos como a integração social que as praças proporcionam, criação de identidade e memória, qualidade ambiental, circulação de pedestres, ordenamento urbano e também, estímulo à economia local.

Os fatores acima descritos contemplam de forma ímpar aquela que pode não ser a mais antiga praça do município, porém, talvez, seja a mais importante e seu surgimento remonta ao princípio da década de 1910.

No final do século dezenove, devotos de São João Batista, planejavam construir uma capela no local onde hoje fica o coreto do Largo São João. No entanto, o projeto foi interrompido devido a uma tragédia envolvendo operários italianos contratados para a construção da igreja, resultando em confrontos violentos e até mortes.

O espaço, então chamado de “pátio de São João”, servia de lugar para festividades juninas trazidas pelos imigrantes portugueses, incluindo crenças, superstições, músicas e danças típicas. No local faziam típicos rituais como a caminhada de pés descalços sobre brasas acesas e a condução de bandeiras e ereção de mastros em louvor ao santo profeta, primo de Cristo.

Em 1905, o prefeito Edmundo Trench urbanizou a área, removendo as ruínas da igreja inacabada

e transformando-a na segunda praça da cidade. Arborizada com palmeiras imperiais, cedros do Líbano e ipês, a praça ganhou um coreto, palco de retretas musicais dominicais. Nela houve significativos acontecimentos, como a visita, em 1931, do célebre maestro Heitor Villa-Lobos, e as comemorações pelo fim da Segunda Guerra Mundial, em 1945.

A praça sofreu diversas intervenções paisagísticas ao longo dos anos, como a construção de um obelisco em 1940 e a instalação de uma fonte luminosa, de pérgolas e de monumentos em gestões posteriores, medidas que a moldaram.

Atualmente, cercado por instituições financeiras, comerciais e sindicais, o Largo São João mantém sua importância, sendo frequentemente utilizado para eventos sociais, demonstrando a contínua transpiração da cultura avareense nesse pitoresco e histórico espaço urbano.



Foto rara de 1905 do Largo São João em obras

### 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.







# Três perguntas cruciais na seleção

*De acordo com a investidora Codie Sanchez e seu método de contratações, estas perguntas são essenciais antes de qualquer contratação*

A pergunta favorita do palestrante Jeff Haden em entrevistas de emprego costumava ser “Que habilidade você possui que terá maior impacto em nossos resultados financeiros?”

Com a resposta, era possível perceber se o candidato sabia alguma coisa sobre o negócio. “É difícil dizer como você impactará os resultados financeiros de uma empresa quando não entende o que realmente gera valor para esse negócio”, comenta Haden.

Além disso, o especialista conta que se ouvisse e depois fizesse perguntas simples de acompanhamento, isso quase sempre levava a uma conversa natural e mais descontraída sobre as habilidades, experiência e realizações do candidato.

Em um artigo escrito para a Inc., Haden listou outras três perguntas que todo líder deveria fazer em seleções – e suas melhores respostas, de acordo com a investidora Codie Sanchez e seu método de contratações.

## 1. O que seus ex-chefes diriam que são seus três maiores pontos fortes e fracos?

Esta pergunta, de acordo com Haden, força o candidato a pensar sobre si mesmo a partir de uma perspectiva externa. Ao respondê-la, ele se julgar como um subordinado direto, como um colega – uma vez que os melhores candidatos normalmente falam sobre trabalhar com e não apenas para as pessoas –, e através da lente de como seus pontos fortes criaram valor para o negócio.

“Agora, para os pontos fracos. Como entrevistador, que tipo de resposta você espera ouvir? Uma fraqueza real, não a carta “minha fraqueza é na verdade uma força”, porque ninguém é perfeito. Embora seja pedir demais que o candidato compartilhe uma fraqueza que ele ou ela não consegue superar, é ótimo se o candidato compartilhar um ponto fraco que está trabalhando ativamente para melhorar”, declara o especialista.

Ainda que ambas as respostas envolvam boatos, Sanchez garante que “há sempre uma possibilidade real de você ligar (para os ex-chefes). É mais provável que você obtenha uma resposta honesta apenas com a ameaça (implícita)”.

## 2. Como você se preparou para esta entrevista?

Segundo Sanchez, esta pergunta revela como o candidato

pensa. Se eles pesquisaram sua empresa, por exemplo, se certifique de perguntar como, o que lhe dará uma ideia de como eles abordam a análise de um problema.

Já se eles conversaram com funcionários atuais ou anteriores, pergunte como fizeram essa conexão, ganhando uma ideia de sua rede de contatos e como eles a abordam.

Por fim, se prepararam uma demonstração, ou maquete, ou ideia, pergunte por que escolheram o que apresentaram, o que lhe dará uma ideia do que eles acham que podem trazer para ajudar a melhorar seu negócio e se podem começar a trabalhar imediatamente.

“A chave, como acontece com a maioria das perguntas da entrevista, é acompanhar as respostas iniciais. Pergunte por que. Pergunte como. Pergunte quem. E se tudo o que você obtiver forem respostas genéricas e padronizadas? Isso é uma bandeira vermelha”, declara Haden.

## 3. Explique seu último projeto. O que deveria ter sido diferente?

“Embora a resposta seja interessante, o enquadramento é mais importante. O candidato culpa os outros pelos problemas ou assume algum grau de responsabilidade? O candidato reconhece o papel que desempenhou numa situação negativa? O candidato espera que os outros mudem, mas não eles próprios?”, questiona Haden.

Muitas pessoas, afirma o especialista, sentem que o sucesso ou o fracasso são causados por forças externas – e especialmente por outras pessoas. Se tiverem sucesso, outras pessoas as ajudaram. Se falharem, outras pessoas as decepcionaram.

“Até certo ponto, ambos são, claro, verdadeiros. Ninguém nunca faz nada que valha a pena por conta própria”, admite. Apesar disso, para ele, os melhores candidatos não confiam totalmente nos outros – nem os culpam. “Eles aceitam a responsabilidade porque sabem que a única coisa que podem controlar são eles mesmos: se tiveram sucesso, foram eles que o causaram. Se eles falharem, eles causaram isso”, declara.

(Fonte Portal da Indústria e Administradores)

1

Apresente-se de acordo com a vaga e com a empresa

2

Responda às perguntas e questionamentos de maneira assertiva

3

Mostre interesse e gere engajamento entre você e o entrevistador

4

Não tente convencer o entrevistador a dar uma oportunidade por estar necessitando de emprego

5

Evite criticar ou falar mal dos empregos anteriores e/ou reclamar de empresas que não dão oportunidades





O que **car** tem a ver com o **ori**

**na**

Ambos são sensacionais!  
Aqui começa sua folia!

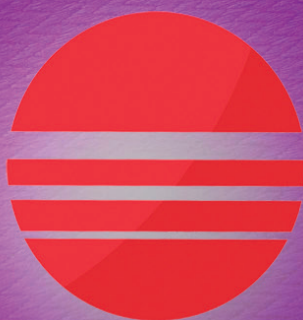
**ental?**

Agora aberto  
no almoço  
aos sábados  
e domingos



Delivery

14 99822.1958



ORIENTAL MIX  
COZINHA CHINESA & JAPONESA

sempre



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

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

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



DOE ÓRGÃOS  
SALVE VIDAS

GRUPO  
**Bizungão**

**40**  
anos

Desde 1984 para você

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

Siga nas Redes Sociais

/grupobizungao

/grupo\_bizungao





OS MELHORES LOOKS DE

# CARNAVAL

estão na Toque Final!



Tudo em até  
**5X**



NOVIDADES DO ALTO  
**Verão**

Vestidos, croppeds, tops, blusas, shorts, make, acessórios e muito mais para sua folia!

*Mais completa pra você*



Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640

# VAI CAIR NA FOLIA? VEM AQUI RECARREGAR A BATERIA!

**Chama  
no ZAP**

São João 1 (14) 3732.1906  
(14) 99116.8973  
São João 2 (14) 3733.2001  
(14) 99116.7817

Neste Carnaval conte com nossas delícias pra recarregar as energias e não perder nenhum dia da folia!  
Temos deliciosos lanches e pratos rápidos e saudáveis!



Imagens ilustrativas



**Uma delícia de padaria!**

Aponte sua câmera para o QR Code e faça suas encomendas



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

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



2024 PODE SER DIFERENTE  
SE CADA UM CUIDAR DO

meio  
ambiente

SÃO AS

PEQUENAS ATITUDES

QUE PODEM MUDAR

O MUNDO, PRESERVE!



GrupoRB

*Imagine o que mais a  
floresta pode nos oferecer*

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

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

**2000 ILUMINAÇÃO**  
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

**24** anos

Este anúncio é para celebrar e  
agradecer a sua preferência que  
nos fez chegar até aqui!

APROVEITE  
AS OFERTAS DE  
ANIVERSÁRIO



Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato

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



## Birthday!

O ano começa sempre em clima de festa pra nós! Afinal, dois dos nossos queridos parceiros comemoram seus aniversários! **A 2000 Iluminação e Vitalis!** Ambos completaram 24 anos de sucesso e nós agradecemos pela honra de fazer parte da história de cada um! Gratidão pela parceria!



## Formatura

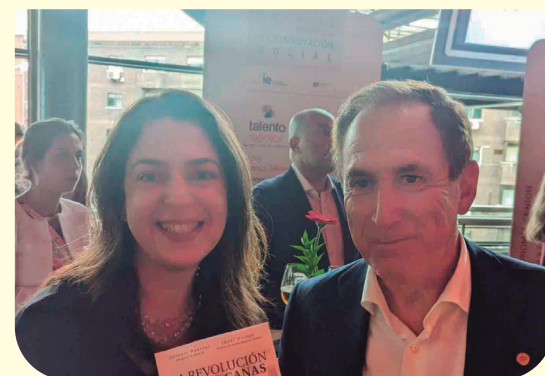
A família **Hoffmann Coldibelli**, a querida **Leticia** formou-se em medicina, um sonho realizado e comemorado com muito carinho e alegria. Essa conquista, resultado de muita dedicação, foi celebrada por todos, merecidamente. Parabéns e sucesso Leticia!!!



## Davos

Recentemente premiada pela visão estratégica de empregar profissionais seniores, a CEO **Juliana Ramalho de Almeida Macedo**, cuja família é de Avaré, expôs sua proposta de longevidade no mercado de trabalho durante painel do Fórum Econômico Mundial, em Davos, nos Alpes suíços, onde três mil delegados de 125 países debateram na semana passada temas determinantes, como a transição energética e a crise do clima. Fundadora da Talento Sênior, empresa sediada em São Paulo e que atua na contratação de profissionais 45+ sob demanda, a executiva expôs o seu novo modelo de contratação de pessoas maduras, com experiência e conhecimento acumulados em suas trajetórias profissionais. Juliana é filha da educadora avareense Laurinda Ramalho e do empresário paulistano Dulcídio de Almeida, e neta do jornalista Francisco Dias de Almeida, pioneiro da imprensa local, e da comerciante Júlia Mauá Pedry Almeida, primeira e única mulher a presidir a Associação Comercial. Talento genético!

(Texto Gesiel Júnior)



## Oriental

Há um ano o **Oriental Mix**, nosso querido parceiro, inaugurava sua nova casa para comportar tamanho sucesso. E a nova casa foi aprovadíssima em tempo recorde e hoje é um dos pontos turísticos da cidade. Melhor comida oriental da região!



Parabéns aos aniversariantes do segundo mês do ano: **Nelson Vanzo** (dia 2); **Nathalia Teixeira** (também dia 4); **Maurício Mendes da Mendes Bike** (dia 6); **Stefan Weltzer** (dia 14); **Rebeca de Moura Rodrigues e Maria José Ferreira da Silva** (também dia 15); **Marcelo Kuhn** (dia 16); **Andréa, da Ótica Perfill** (dia 17); **Sandra F. Viana** (dia 22); **Dani Weltzer ; Bianca Teixeira** (dia 24) e **Riceli Odorizzi de Oliveira** (dia 26).

Parabéns também ao professor **Valter Alves**, que dia 29 de janeiro comemora mais um aniversário e a linda **Ana Clara**, que dia 25 celebrou 16 aninhos!!!







# O que nos aguarda em 2024?

É fato. 2023 foi o ano mais quente da história nos últimos 100 anos. A constatação confirmada por várias organizações só divergem quanto ao ranking.

Segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM) a temperatura média da superfície global ficou 1,4°C acima da média de 1850/1900. Com este valor, o ano de **2023 foi considerado o mais quente em 174 anos** de medições meteorológicas, superando os anos de 2016, com 1,29°C acima da média, e 2020, com 1,27°C acima da média.

Ainda de acordo com o documento, os últimos nove anos, de 2015 a 2023, foram os mais quentes da história. Além disso, a média global de temperatura nos últimos dez anos, de 2014 a 2023 (até outubro), ficou 1,19°C acima da média de 1850/1900, sendo a década mais quente já registrada.

Já o relatório do Serviço de Mudanças Climáticas Copernicus da União Europeia afirma que não apenas 2023 foi o ano mais quente registrado, como é o primeiro ano com dias 1°C mais quentes do que a era pré-industrial.

As temperaturas em 2023 provavelmente foram as mais altas ao menos nos últimos 100 mil anos, segundo o relatório.

A explicação para a comparação com os 100 mil anos está na paleoclimatologia.

São usados métodos que permitem estimar a temperatura de determinada época com a simulação do comportamento da atmosfera para climas passados.

Dados do serviço de mudanças climáticas da União Europeia, o Copernicus, mostraram que, pela primeira vez, o mundo registrou um dia com temperatura média 2°C acima da era pré-industrial, no último dia 17 de novembro.

Isso é muito perto do 1,5°C estabelecido

por cientistas como “limite seguro” para evitar as consequências mais graves das mudanças climáticas.

O documento do Copernicus revela um aquecimento violento, com diversos recordes diários e mensais quebrados.

Esse limiar de aumento da taxa média de temperatura global foi estipulado no Acordo de Paris para até o final deste século e a previsão é que não fosse atingido antes de 2030.

A OMM afirma que os dados levantados não significam que o mundo vai ultrapassar o limite de 1,5°C.

“...o ano de **2023 foi considerado o mais quente em 174 anos de medições meteorológicas, superando os anos de 2016, com 1,29°C acima da média, e 2020, com 1,27°C acima da média...**”

Para isso, o nível de aquecimento precisaria ser mantido por mais tempo. Mas cientistas alertam que se nada for feito, o mundo caminha para atingir essa marca preocupante.

O gelo marinho da Antártica atingiu sua menor extensão máxima no inverno já registrada. As geleiras suíças perderam cerca de 10% de seu volume nos últimos dois anos. E incêndios florestais foram registrados no Canadá, no Havaí, no sul da Europa, tempestades no norte da África e no Brasil, eventos extremos que deixaram milhares de mortos.

Cientistas afirmam que fenômenos naturais

como o El Niño, que aquece as águas do Pacífico, explicam parte dos desastres, mas ressaltam que a ação do homem torna os eventos mais extremos e frequentes. E dizem que o próximo ano pode ser pior, pois os impactos do El Niño provavelmente atingirão o pico e levarão a **temperaturas mais altas em 2024.**

**Brasil** - No Brasil, o ano de 2023 também se destaca como um dos mais quentes da história do País desde a década 60.

Em quatro meses consecutivos, de julho a novembro, as temperaturas ficaram acima da média histórica, sendo que setembro apresentou o maior desvio (diferença entre o valor registrado e a média histórica) desde 1961, com 1,6°C acima da média histórica no período de 1991/2020.

Em 2023, os meses citados foram marcados por calor extremo em grande parte do País e eventos de onda de calor, reflexo dos impactos do fenômeno El Niño (aquecimento acima da média das águas do Oceano Pacífico Equatorial), que tende a favorecer o aumento da temperatura em várias regiões do planeta.

Além disso, outros fatores têm contribuído para a ocorrência de eventos cada vez mais extremos, como o aumento da temperatura global da superfície terrestre e dos oceanos.

Segundo levantamento do Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) o efeito do El Niño deve continuar até o outono deste ano.

A previsão para o segundo semestre é que com a chegada de La Niña, haja diminuição de chuvas na região Sul, aumento nas regiões Norte e Nordeste e diminuição de temperaturas, principalmente na parte central do país.

(Fontes Agência Brasil, CNN, G1, INMET, OMM e BBC)



# A SOCIEDADE DA NEVE

*Filme traz história incrível de resiliência, generosidade e esperança*

(2023 @netflixbrasil)



A história é muito impactante, conhecida por todos, e já foi retratada anteriormente nos filmes “Os Sobreviventes dos Andes” (1976) e “Vivos” (1993). Em 13 de outubro de 1972, o time de rúgbi do Uruguai saiu de Montevideu rumo a Santiago do Chile, mas não chegou ao seu destino pois o avião caiu na Cordilheira dos Andes, num acidente que ficou conhecido por dois nomes opostos “A Tragédia dos Andes” e o “Milagre dos Andes”. Dos 45 passageiros à bordo ( jogadores, amigos, familiares e tripulação), 29 sobreviveram à queda no local de natureza belíssima mas absolutamente inóspita e inclemente, com temperaturas abaixo de 30 graus e altitude de 4000 metros. Eles tiveram que cometer canibalismo, comer a carne dos mortos pra tentar sobreviver e, mesmo assim, sair vivo dali seria um milagre divino. As buscas não os localizaram e eles foram declarados mortos. Depois de inacreditáveis 72 dias, 16 sobreviventes foram encontrados e resgatados, deixando o mundo embasbacado com tamanha resiliência e obstinação.

Baseado no livro homônimo do jornalista e amigo dos sobreviventes, Pablo Vierci, “A Sociedade da Neve” desvenda essa história fantástica de forma emocionante e realista.

O diretor espanhol Juan Antonio Bayona, que ficou conhecido por filmes densos como “O Orfanato”, “Sete Minutos Depois da Meia-Noite” e “O Impossível”, dá ao longa um tom de pesadelo, pois os detalhes e o realismo das cenas da queda do avião, da avalanche de neve e dos tantos outros momentos aflitivos são impressionantes. A claustrofobia é gigante dentro da pequena fuselagem que foi feita de abrigo, sentimos frio,

desespero e dor pelos ferimentos, falta de ar e os membros gangrenando pelo frio - tudo é muito brutal nas imagens mostradas de dentro dos restos do avião.

Apesar dos muitos momentos chocantes, o diretor sabiamente deixou o sensacionalismo de lado e usou de sentimentalismo para tratar de um tema tabu como o canibalismo, que não é mostrado explicitamente. Destaca-se a importância de cada um dos sobreviventes, diferentes entre si mas determinados a sobreviver, e pra isso fizeram um pacto, “todos por todos”, e tomaram a decisão difícilíssima de comer a carne dos mortos. Os momentos em que eles abrem seu coração em relatos íntimos são tocantes, e a verossimilhança é graças à colaboração dos sobreviventes que ajudaram o diretor no desenvolvimento do roteiro e preparação do elenco. Tudo é recriado de uma forma visceral que prende nas 2h 25 min.

“A Sociedade da Neve” poderia facilmente ser de terror psicológico mas é, acima de tudo, um drama inspirador. Essa é uma história sobre solidariedade e sobre a esperança que jamais pode morrer.

“ 29 sobreviveram à queda no local de natureza belíssima mas absolutamente inóspita e inclemente, com temperaturas abaixo de 30 graus e altitude de 4000 metros. Eles tiveram que cometer canibalismo, comer a carne dos mortos pra tentar sobreviver e, mesmo assim, sair vivo dali seria um milagre divino.”

## 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.





# Qual é a sua personalidade?

A diversidade é uma das maiores belezas da humanidade. No entanto, pesquisas milenares procuram identificar padrões no comportamento humano. Nesse contexto se enquadram as pesquisas sobre os tipos de personalidade. Procurar identificar em qual padrão uma pessoa se encontra, não significa “fechar” alguém em uma caixa, limitando seu potencial criativo no mundo.

Pelo contrário, identificar tendências de comportamento ajuda as pessoas a se conhecerem melhor e, assim, viverem sua essência de uma forma mais consciente. Saber quais são os tipos de personalidade e qual deles mais se encaixa em seu modo de viver, certamente te ajudará no autoconhecimento e de repente até mesmo a orientar sua vida profissional.

Personalidade é o conjunto de características que dá forma a uma pessoa, determinando como ela pensa, age, analisa e se relaciona, por exemplo. Ou seja, há não só um impacto individual, mas também um efeito coletivo em se conhecer a personalidade.

Na Grécia Antiga, Hipócrates, considerado o pai da medicina, propôs que a personalidade de uma pessoa era condicionada à distribuição de quatro tipos de “humores” na construção do indivíduo. Os humores seriam características básicas que se misturariam entre si na composição do eu, formando diversos padrões de comportamento. A partir dessa teoria, o icônico médico Galeno criou a teoria dos 4 temperamentos, ou seja, estruturas psíquicas inalienáveis e excludentes entre si que norteariam as tendências de comportamento de uma pessoa.

No caso, os quatro temperamentos são basicamente divididos em relação à tendência de alguém para reagir rápido ou devagar diante de uma situação de contrariedade; e o quanto alguém tende a guardar algo marcante que ocorre no presente:

- Fleumático – geralmente não reage de imediato e tem facilidade em esquecer/perdoar;
- Melancólico – possui a mesma tendência à passividade do fleumático, mas guarda por muito tempo fatos marcantes;
- Sanguíneo – age rápido e imediatamente, mas não retém por muito tempo aquilo que lhe acontece;
- Colérico – enérgico como o sanguíneo e com forte apego às memórias como o melancólico.

Com o passar do tempo, muitos foram os pesquisadores que se aventuraram a descobrir mais sobre os tipos de personalidade. Talvez uma das definições mais atuais dos tipos de personalidade seja a proposta pelas pesquisadoras estadunidenses Katharine Cook Briggs e sua filha Isabel Briggs Myers. Elas criaram os tipos de personalidade MBTI – do inglês Myers-Briggs Type Indicator, baseadas nos tipos psicológicos do psiquiatra Carl Jung. Pelos tipos de personalidade MBTI, há 16 padrões. Abaixo, vamos listá-los e descrevê-los brevemente.

**1. Lógico** - São criadores solitários natos. Adoram aprender coisas novas e ultrapassar as fronteiras do conhecimento. São pessoas que sabem analisar muito bem e tendem a ser perfeccionistas.

**2. Inovador** - O inovador é alguém adaptável, analítico e criativo. No entanto, diferente do tipo de personalidade lógico, o inovador adora compartilhar suas descobertas com os outros. Nesse contexto, um bom debate é algo irresistível para esse tipo de personalidade.

**3. Comandante** - São pessoas que respiram liderança. Ou seja, o comandante tem facilidade em gerenciar pessoas e tomar decisões importantes. Sentem-se vivos quando estão diante de desafios que os tiram da zona de conforto.



**4. Arquiteto** - Um dos tipos de personalidades mais raros e estratégicos. A vida para o arquiteto é como um tabuleiro de xadrez. Cada movimento é milimetricamente calculado e suas ações tendem a ser extremamente assertivas. São independentes e preferem estar sozinhos para organizarem seus planos.

**5. Animador** - São pessoas que trazem sempre um sorriso no rosto. Dão “bom dia” até para o cachorro na rua. É impossível não se sentir energizado ao lado alguém com essa personalidade. São bem-humoradas, cooperativas, divertidas, sociáveis e tolerantes.

**6. Aventureiro** - As pessoas com personalidades aventureiras são verdadeiros artistas. Assim, Artes Plásticas, Música, Teatro e Gastronomia são manifestações constantemente buscadas por eles para estarem no mundo. A capacidade artística de mudança atrai muito esse tipo de personalidade.

**7. Virtuoso** - Têm como lema de vida o “faça você mesmo”. Ou seja, são práticos e adoram resolver problemas com as próprias mãos. Além disso, são discretos e preferem trabalhar com equipes menores.

**8. Empreendedor** - Como o próprio nome diz, os empreendedores nasceram para ser pessoas de negócios. Conseguem extrair “leite de pedra”, pois tem ideias revolucionárias diante das mais inusitadas situações. Essas ideias se manifestam como empreendimentos criativos e resolutivos.

**9. Ativista** - Encontram o verdadeiro sentido da vida no processo, não necessariamente no atingimento de uma meta. Como verdadeiros espíritos livres, adoram vivenciar novas experiências e conhecer pessoas diferentes. Tem a capacidade única de entusiasmar e trazer à tona talentos escondidos.

**10. Mediador** - São idealistas, fiéis a uma causa para tornar o mundo um lugar melhor para se viver. Empáticos, tomam dores alheias como se fossem as próprias e, diante disso, agarram com unhas e dentes qualquer oportunidade para ajudar os necessitados. Além disso, são sensíveis, discretos e compreensivos.

**11. Protagonista** - São profissionais do coaching por excelência, a prova viva da inspiração pelo exemplo. Seus talentos são expressos de uma forma que motiva todos ao redor. De fato, os protagonistas são capazes de potencializar como ninguém os talentos individuais de uma equipe ou grupo.

**12. Conselheiro** - Também conhecidos como “advogados” esse tipo de personalidade é especial por conta de sua raridade (menos de 1% da população). O conselheiro é uma pessoa reservada, pacata, mas que por um outro lado possui opiniões fortes e busca com todas as suas forças melhorar a vida dos que mais precisam. Diante disso, são práticas comuns dos conselheiros obras de caridade.

**13. Executivo** - Priorizando honestidade, dedicação e dignidade, os executivos são tipos de personalidade que adoram assumir obrigações e ajudar outras pessoas. Preferem trabalhar em conjunto, organizando festas, cuidando de comunidades e estruturando organizações. São pessoas objetivas, decididas e eficientes.

**14. Inspectores/Logísticos** - Acredita-se que o tipo de personalidade Logística é o mais abundante, constituindo cerca de 13% da população. São pessoas extremamente confiáveis, pois valorizam como ninguém o cumprimento da palavra dada. Sistemáticos, organizados, práticos e realistas, mantêm a ordem seja na esfera profissional, seja na familiar.

**15. Defensor** - Carregam dentro de si uma tendência única para o altruísmo. O defensor é o tipo de personalidade ideal para cuidar de pessoas com problemas de saúde. Afinal, eles têm uma preocupação apurada com o bem-estar de todos ao seu redor e ativamente agem para zelar pela saúde dos indivíduos.

**16. Provedor** - São servidores compassivos e extrovertidos. Não perdem a oportunidade de servir uma água ou dar algum presente para alguém. Guiados por forte moral, estruturam suas condutas em moldes sólidos que trazem segurança aos que estão ao redor.

(Fontes Personalities, Guia da Carreira, Unasp e Indeed)



# Autismo na escola



Não é segredo para ninguém o número crescente de casos de autismo no sistema de ensino.

No Brasil não há estatísticas tão precisas e confiáveis quanto ao número de diagnósticos ainda, contudo de acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), nos Estados Unidos, há uma incidência de 1 a cada 36 crianças identificada com o Transtorno do Espectro Autista (TEA). Estes números talvez não retratem tão bem o cenário brasileiro, mas na falta de dados mais localizados eles podem ser um parâmetro que traga alguma indicação da realidade.

Desta forma os professores vêm encontrando inúmeros obstáculos para realizar a inclusão, uma palavra muito em pauta nos atuais debates nas instituições de ensino, e na realidade se trata de um tema muito mais complexo do que a maioria imagina. Alguns desses obstáculos começam desde a dificuldade na comunicação e no manejo desses alunos durante as crises, a elaboração de material pedagógico personalizado, a falta de tempo para tal elaboração, intervenções para manter o engajamento nas atividades curriculares e na sala de aula.

Nesse cenário, muitos professores podem se encontrar em apuros, visto que a maioria não recebeu o treinamento adequado para lidar com as várias demandas que lhes são apresentadas na sala de aula, o que pode gerar angústia para o profissional de ensino e um desenvolvimento acadêmico e social na escola aquém do potencial do aluno com autismo.

No cotidiano na escola, a criança com autismo pode apresentar algumas dificuldades, como seletividade alimentar, comportamentos agressivos com outras crianças ou com si mesma, crises sensoriais e dessa forma recorrendo a diversas maneiras de se autorregular. Claro, todas

essas dificuldades dependem fundamentalmente de caso para caso e de seus contextos.

Tendo em vista todos esses aspectos, este texto propõe algumas dicas relevantes aos professores e pais para refletirem e estarem atentos com relação às suas crianças na sala de aula. Uma delas seria quanto a “saidinha” da sala de aula, quando a criança com autismo se irrita, eventualmente gritando ou atirando algum objeto para longe, o que tem todo potencial de assustar o professor(a), que leva a criança para fora com a intenção de a acalmar. A

sala de aula é um ambiente onde disciplina, concentração e esforço são exigidos da criança, o que faz que naturalmente tanto crianças neurodiversas e neurotípicas desejem em certo momento saírem dali.

Desta forma, se toda vez que a criança se comportar mal (intencionalmente ou não) ela conseguir parar sua atividade acadêmica e dar uma voltinha ao lar livre, estaremos reforçando essa conduta dela.

A questão na qual os professores podem enfrentar muitos desafios na sala de aula é quando há resistência por parte da criança com autismo em executar as tarefas acadêmicas,

eventualmente por alguma dificuldade comportamental ou por ainda estar se ajustando àquele contexto.

Uma forma de aumentar a chance delas se empenharem e terminarem as atividades, é lhes concedendo mais de uma opção de atividade para escolherem fazer, diminuindo o valor aversivo que elas podem depositar no trabalho acadêmico. Ainda na questão de resistência da criança com TEA para realizar as atividades na sala de aula, é interessante também intercalar a execução das atividades com intervalos mais frequentes. Desta forma ela terminará mais tarde sim, entretanto a sua experiência acadêmica será mais fácil, e por isso ela tenderá a se

esquivar menos delas.

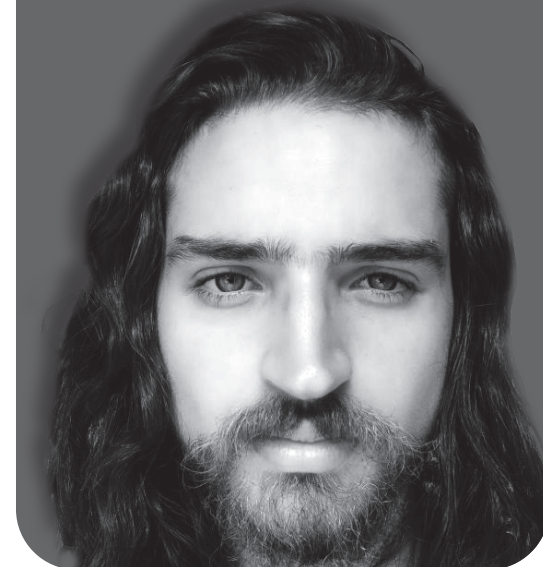
Outro ponto de suma importância para o manejo e o bem-estar da criança com autismo na sala de aula é o estabelecimento de uma rotina na sala de aula. Nesse sentido, a maioria das escolas consegue trazer mais previsibilidade e constância do que a maioria dos outros ambientes que a criança frequenta, e esses aspectos são muito importantes para poder contar com a cooperação da criança no ambiente escolar. Não só uma rotina estabelecida, como de preferência uma rotina visual, que indique o que ocorrerá em cada dia e hora na escola para a criança, podendo ser escrita se ela já for alfabetizada, mas caso ainda não seja, uma rotina visual, com imagens que indiquem as atividades, fotos de professores, dos coleguinhas na hora do recreio e da hora de ir embora para casa.

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).

## Lucca Sossai

CRP: 06/188743

Endereço: Rua Pará 1718, Centro  
Instagram: [lucca\\_sossai](#)





# O tratamento para o Melasma

## Saiba mais

Muita gente sofre com Melasma, uma condição que se caracteriza pelo surgimento de manchas escuras na pele, mais comumente na face, mas também pode ser de ocorrência extrafacial, com acometimento dos braços, pescoço e colo. Ela afeta mais frequentemente as mulheres, podendo ser vista também em homens.

Pensando sempre no bem estar e autoestima de seus clientes, a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** oferece um manipulado que é um dos mais bem sucedidos no tratamento do Melasma. Trata-se do POMC-Block. "Ele é uma inovação eficiente no tratamento das hiperpigmentações cutâneas, manchas e melasma e é extraído do *Pancreas maritimum*, uma planta encontrada no Costa do Atlântico e do Mediterrâneo, tolerante ao sol e períodos prolongados de seca, com potente capacidade de inibir a síntese de melanina através de um mecanismo de ação inovador: a inibição da POMC", explica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874), farmacêutica responsável pela Vitalis.**

Segundo ela, a POMC é uma proteína produzida pelos queratinócitos epidérmicos, induzida pela radiação UV, e é responsável pela ativação do hormônio estimulador do Melanócito ( $\alpha$ -MSH), aumentando a produção de melanina, causando manchas e melasma. "É uma eficácia clínica no clareamento da mancha sem alterar a pigmentação da pele", acrescenta.

Entre os vários benefícios do POMC-Block estão o clareamento da pele, a diminuição das manchas, a inibição da hiperpigmentação pós procedimentos dermatológicos e da melanina escura, além claro, da redução do melasma, manchas e lesões.

O Melasma é uma hiperpigmentação da pele, decorrente da deposição aumentada de melanina, proteína que garante a coloração da pele e evita os danos da radiação ultravioleta no DNA. O transtorno resulta na formação de manchas castanho-escuras ou marrom-acinzentadas, com limites bem demarcados, mas formato irregular. Embora se localizem preferencialmente na face, na região das maçãs do rosto, da testa, do lábio superior, no queixo e nas têmporas, as lesões também podem surgir no colo, pescoço e antebraços. O tamanho das manchas pode variar bastante. Em alguns casos, elas chegam a tomar as duas faces completamente.

Melasma é uma condição crônica e recidivante. Mais frequente nas mulheres em fase reprodutiva, entre 20 e 50 anos, do que nos homens (apenas 10% são afetados), é raro manifestar-se antes da puberdade.

São mais vulneráveis as pessoas de pele morena em tons mais escuros, como as africanas, as afrodescendentes, as de ascendência árabe, as asiáticas e as hispânicas que, por natureza, produzem mais melanina, uma vez que possuem melanócitos mais ativos.

A formação dessas áreas escurecidas no rosto impacta negativamente a autoestima e a qualidade de vida das portadoras do transtorno. Não é incomum o aspecto antiestético das lesões servir de entrave para os relacionamentos sociais e afetivos.

A alteração na aparência da pele chega a interferir no desempenho profissional e a pessoa acaba se afastando dos ambientes que antes frequentava e fugindo dos amigos.

Tomando como base a distribuição de melanina na mancha escurecida, o melasma pode ser classificado nos seguintes tipos:

**Epidérmico** – o depósito de melanina concentra-se na epiderme, camada protetora e superficial da pele, em contato direto com o mundo exterior;

**Dérmico** – a mancha de melanina atinge a derme, camada intermediária da pele, localizada entre a epiderme e a hipoderme e composta por diversos tecidos com diferentes funções. Por exemplo, vasos sanguíneos, glândulas sebáceas e sudoríparas, terminações nervosas.

**Misto** – quando o depósito de melanina afeta tanto a derme quanto a epiderme.

Portadores de melasma devem usar diariamente protetor solar de amplo espectro com FPS igual ou superior a 30 e índice de PPD equivalente a pelo menos um terço do valor do FPS (UVA+ ou UVA++). O produto deve ser reaplicado a cada duas horas, se a pessoa permanecer ao ar livre e sempre que molhar a pele ou suar muito.

Toda segunda genérico tem desconto aqui!

50%



ISO-7  
ISO-8



**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

@vitalis.avare

Faça seu pedido apontando sua câmera para o QR Code



(14) 99600.2188



# Como influenciamos as pessoas?



Virando a próxima página, você poderá ler a matéria de capa – O poder dos Influencers – dedicada a explorar este novo fenômeno da internet que vem se solidificando como uma profissão (e opção) principalmente no Brasil, onde há mais influenciadores por metro quadrado.

Mas o que não está na reportagem da capa é por que deixamos nos influenciar? Para a psicologia tudo o que somos seria resultado da influência de outros seres humanos. Desde o nosso nascimento recebemos influências do meio em que vivemos, influências que servirão de referência durante as nossas relações sociais. O que, por fim, passam a ser características pertencentes ao comportamento. Depois, durante toda nossa vida, também continuamos expostos à diversos tipos de influências – sociais, políticas, econômicas, culturais, religiosas.

Segundo vários especialistas de comportamento humano, a família é o grupo social com maior influência sobre nossas decisões, inclusive decisões de compra.

## A influência explicada pela ciência

Um dos fatores que mais contam na hora de sermos influenciados é justamente a emoção. Para concordarmos com alguém ou alguma coisa, precisamos nos identificar com o que está sendo dito. “Quando existe sintonia entre duas ou mais pessoas envolvidas em uma conversa, por exemplo, o senso de discórdia é baixo. E isso se reduz porque o funcionamento da amígdala (estrutura cerebral relacionada a reações emocionais), assim como o dos lobos frontais (relacionados ao planejamento de ações e movimento), entra em alinhamento com as emoções daquele momento e a influência acontece”, explica Fernando Gomes, médico neurocirurgião e neurocientista do Hospital das Clínicas de São Paulo.

“As informações nunca nos influenciam só pelas ideias em si, mas também por como nos capturam emocionalmente. Depende dos pontos

afetivos em que elas nos tocam”, enfatiza. Mais do que isso. Somos convencidos de algo pela associação de emoção, palavras, imagem e circunstâncias. Quanto mais atrativa for essa combinação, mais seduzidos ficaremos por ela. É por isso que uma defesa entusiasmada de uma ideia, feita por alguém que usa as palavras certas e consegue mexer com os nossos sentimentos tende a fisgar a nossa atenção.

## Todos somos influenciadores?

Há um clichê no qual se propaga a ideia de que todos nós somos influenciados e influenciadores. Em parte pode ser verdade, mas na prática há mais influenciados do que influenciadores. Isso porque ela é considerada uma das habilidades do nosso século.

A consultora e fundadora da **Universidade Duas Marias, Viviane Mendonça** (também colunista do in Foco), concorda. “Influenciar é uma habilidade nata. Não acho que alguém decide e consegue influenciar pessoas, pois essa habilidade é um dom”.

Apesar de não se considerar uma influencer, Viviane tem consciência de que é uma inspiração para milhares de seguidoras. Hoje, são quase 180 mil em seu perfil pessoal que interagem diariamente com ela. “Somos influenciadoras à medida que temos este dom e o usamos. Não considero que influencio uma pessoa apenas em um aspecto da vida. Influencio as pessoas com meu estilo de vida, meu trabalho, as amizades, pensamentos, conhecimentos e opiniões pessoais em todos os círculos. Sabe influenciar quem tem o dom de ouvir e ser ouvida pelos outros”, frisa.

No vasto universo Googleliano há milhares de dicas e cursos de como influenciar as pessoas (o que pode ser diferente de influencer), mas na prática de fato ela é uma habilidade que a pessoa possui e que pode desenvolver. Ao mesmo tempo, isso não deve ser confundido com outra habilidade: a da persuasão (tema já abordado em

edições anteriores).

A verdade é que influenciadores têm conhecimento especializado, autoridade ou insights sobre um assunto específico, além da habilidade. Seja como for, tenha em mente que as pessoas só seguem quem tem certeza do caminho e, principalmente, do lugar onde fica a linha da chegada. Quem negocia algo hoje e muda de opinião na manhã seguinte perde a credibilidade e a confiança aos olhos dos outros.

“ *Influenciar é uma habilidade nata, é um dom. Sabe influenciar quem tem o dom de ouvir e ser ouvida pelos outros* ”





**PRA AGUENTAR O  
CARNAVAL  
UM BOM COLCHÃO É  
FUNDAMENTAL!**

**CHAMA  
NO ZAP**



(14) 99790.3662



Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato



**SÓ COLCHÕES**



**FLEK S** **Simmons** **Probel** **Duoflex**

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



**O Marcelo te espera!**

**COMECE 2024  
ECONOMIZANDO**



**LOCAÇÃO DE IMPRESSORAS, NOTEBOOKS E  
COMPUTADORES**

Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato



**CONHEÇA  
NOSSOS  
PLANOS DE  
LOCAÇÃO**

**NOVATEC**  
SOLUÇÕES

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

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

**.5**

**ENTREGA  
GRÁTIS**

**ATÉ 12X NOS  
CARTÕES**

**colcci**  
DUDALINA  
CALVIN KLEIN JEANS

**ELLUS**  
**Levi's**

**kipling**  
CANAL  
VICTOR HUGO

**CARMIM**  
ARAMIS  
MENSWEAR

**COACH**  
NEW YORK

**SCHUTZ**

COMPRE PELO  
WHATSAPP  
1499615.3288

RUA SANTA CATARINA, 1392 - CENTRO - AVARÉ

**@PONTOCINCO** **PONTO 5 AVARÉ**



# O poder dos influencers

*Eles são o novo sonho brasileiro de dar certo, mas não são todos que podem ou conseguem ser influenciadores*

Parece um mundo paralelo. E é. Um mundo virtual onde youtubers, TikTokers e digital influencers ditam as top trends e tem milhões de seguidores (ou followers como gostam de usar) e milhões de reais, claro. A internet e as redes sociais criaram uma das carreiras mais promissoras, embora ainda possa ser tão instável quanto os likes. Estamos falando dos influencers, os novos “jogadores de futebol” no Brasil.

“No futuro, todos terão seus quinze minutos de fama”, disse certa vez o cineasta e pintor americano Andy Warhol, conhecido pelos coloridos retratos de Marilyn Monroe e Elvis Presley. Warhol não tinha ideia de que esse tempo seria ainda mais breve no mundo virtual. De fato, uma carreira de influencer pode durar anos ou sequer decolar; ou ainda atuar num universo mais local ou regional. A verdade é que eles representam hoje o sonho brasileiro de “dar certo” – por isso são comparados a jogadores de futebol.

É difícil definir essa profissão tão plural, na qual todo mundo pode ser influenciador – desde as tradicionais criadoras de conteúdo até o mais desconhecido da escola. Também é uma profissão bem liberal; aceita professores, alunos, jovens, idosos, crianças, pets, médicos, jornalistas, balconistas, garis, escritores – enfim, todos podem se tornar influencers – basta que um único vídeo ou foto viralize; o que é muito difícil considerando que há um público de mais de 5 bilhões de espectadores e um universo imenso de potenciais influenciadores.

As ‘mães’ dos influencers são as blogueiras e jornalistas, podem ser considerados, avós. Não por acaso, todos querem influenciar, ser formadores de opinião. Mas também querem as benesses da profissão, como receber presentes, ser convidado para eventos, ter viagens pagas e sempre estar no centro das discussões nas redes sociais. Essas vantagens viraram sinônimo de ser influenciador no **Brasil, o país com mais influencers no Instagram do mundo.**

Um levantamento da multinacional Nielsen Media Research mostrou, no começo de fevereiro do ano passado, que mais de 500 mil pessoas trabalhavam como influencers no país. Cada uma reúne pelo menos 10 mil seguidores; na categoria Instagram, são 10,5 milhões, com pelo menos 1 mil seguidores cada um.

A carreira de influenciador tem ganhado cada vez mais destaque e crescimento, com aspirantes motivados não somente pela fama, mas também pela oportunidade de reais ganhos financeiros. É possível ter uma dimensão desse crescimento



com o fato de que **75% dos jovens brasileiros desejam ser influenciadores**, como mostra uma pesquisa divulgada e realizada pela startup Infr. O levantamento também destaca que cerca de 64% deles consideram a questão financeira a principal motivação para iniciar na carreira.

Mas, para se tornar um influenciador e atingir independência financeira em dinheiro ou através de permutas e parcerias, é preciso realizar um trabalho diário de produção de conteúdo para o público final, uma vez que os ganhos destes influenciadores dependem do engajamento dos seguidores com as postagens. Um

levantamento do Ibope apontou que cerca de 52% dos internautas brasileiros seguem algum influenciador digital. O estudo também mostrou que os principais motivos para segui-los são os conteúdos com informações relevantes (74%) e ideias ou pensamentos parecidos (53%).

## Regulamentação

A popularidade dos influenciadores no Brasil já fez com que deputados criassem projetos para regulamentar a profissão. O professor Henrique Araújo Costa, do Departamento de Direito da Universidade de Brasília (UnB) explica que no Brasil, ainda não há uma preocupação em regulamentar a ação dos influenciadores principalmente no âmbito da saúde, mas ressalta que outras temáticas são colocadas em debate. “Aqui, nós estamos mais preocupados até agora com os direitos das crianças, mas esse tema da economia pode ser igualmente danoso. Então a grande pergunta, já que nesse mundo que nós vivemos os influencers são organizados em nichos, é se precisa regulamentar ou se as (leis) que já existem são suficientes”, pondera.

No quesito da publicidade, existe o guia do Conselho Nacional de Autorregulamentação Publicitária (Conar), que menciona uma série







de orientações para o conteúdo comercial em redes sociais, em especial aquele gerado pelos influenciadores digitais. O “Guia de Publicidade por Influenciadores” foi criado em dezembro de 2020 e dá diretrizes e reforça medidas do código de ética.

No entanto, Henrique explica que o guia não tem caráter regulatório e, sim, de instruir e orientar os profissionais sobre o que deve ser alertado e o que não precisa. Em alguns casos, o Código de Defesa do Consumidor pode ser aplicado, mas o documento não trata de forma abrangente sobre a publicidade para os influenciadores.

Segundo Larissa Carasso, advogada e consultora jurídica em propriedade intelectual, direito do entretenimento, publicidade e imagem, apesar de não ter caráter regulatório, o guia do Conar é muito respeitado no mercado. “Por ser um conselho de autorregulamentação de âmbito particular, suas decisões são respeitadas no mercado e tidas como referência inclusive para entendimento da matéria como um todo. E o Código Brasileiro de Autorregulamentação Publicitária traz algumas regras muito específicas com relação a direcionamentos éticos de como o conteúdo publicitário deve ser desenvolvido”, explica.

“Ele traz boas práticas relacionadas ao conteúdo, trazendo a importância de uma mensagem educativa para que todos estejam conscientes sobre esses cuidados, relacionados a conteúdo publicado por influenciador. E eu vejo que cada vez mais todos os envolvidos nesse trabalho estão atentos e buscam assessoria para transmitir a mensagem correta, atendendo a todas as normas éticas legais”, comenta a especialista.

### Rede social não é escola

O grande problema em alimentar, talvez uma ilusão para alguns, é que muitos jovens acabam deixando a escola de lado por conta da expectativa da profissão. O declínio do interesse dos jovens da chamada geração Z pelo estudo formal pode

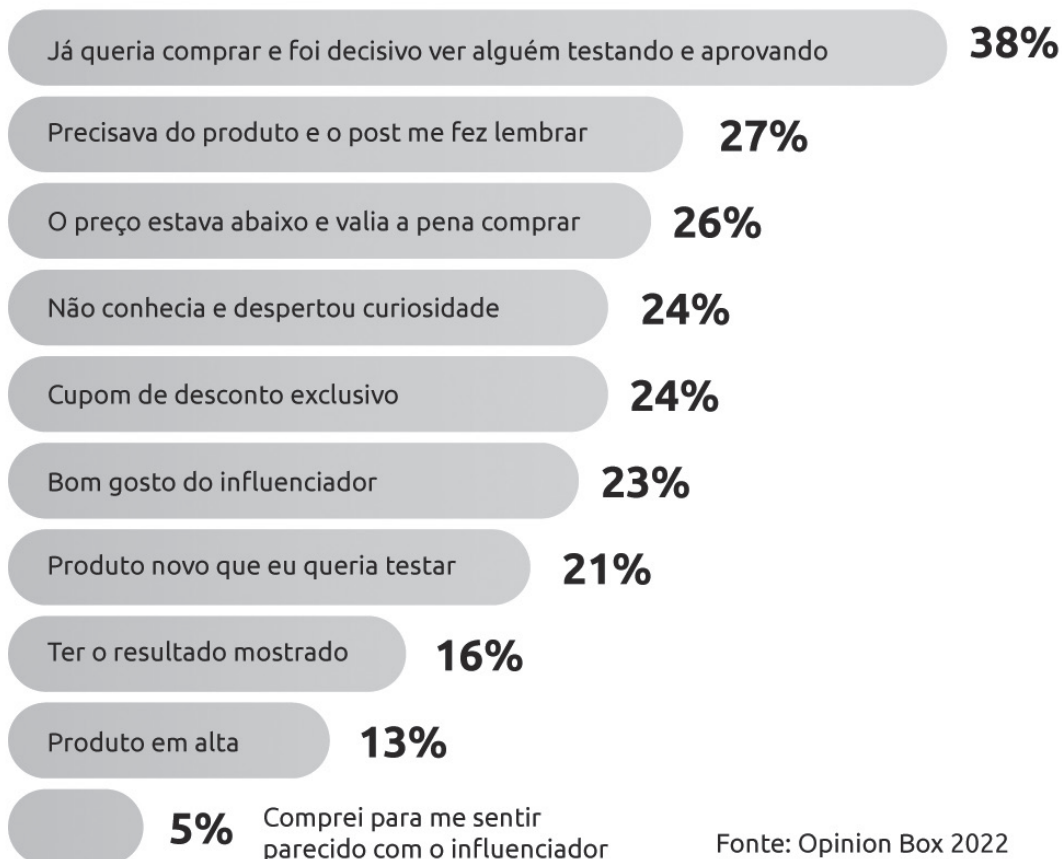
ter ligação com um certo deslumbramento com a possibilidade de fazer fortuna como criadores de conteúdo para as redes sociais.

A professora universitária e criadora de conteúdo digital, Bárbara Carine, explica por que jovens passaram a enxergar nas redes sociais uma alternativa para ganhar dinheiro fora do mercado tradicional. “O trabalho nas carreiras tradicionais tem se tornado menos atrativo frente aos ganhos

meteóricos que as redes sociais possibilitam. O que antes era possível só para quem tinha talentos específicos, como o futebol ou a música, agora é para qualquer um. É possível ganhar dinheiro postando o vídeo de uma dança. E isso em um contexto em que as carreiras tradicionais não apenas oferecem menores salários, mas muitas vezes, representam o risco de estudar, estudar e acabar sem emprego”, argumenta.

A própria Bárbara é uma influenciadora digital, escritora e palestrante, além de Doutora em química e pós-doutora em educação. Em seu perfil no Instagram, @uma\_intelectual\_diferentona, que conta com mais de 400 mil seguidores, ela conversa com o público sobre política e raça. “O estudo sempre vai ser uma forma de ascensão social, não apenas na perspectiva individual, mas coletiva”, analisa. “Estamos observando uma retração do mercado, em todas as áreas, e isso se reflete também no trabalho de produção de conteúdo digital. Não é todo mundo que vai conquistar nas redes sociais, que vai conseguir encontrar um nicho, ser bem-sucedido e fazer dinheiro. E aí, volto ao que falei sobre a educação nos deixar espertos para a vida: é o estudo que faz a diferença na hora de escolher entre caminhos. Ninguém perde por estudar, por mais que você não vá usar os conhecimentos específicos da sua formação na atuação profissional”, finaliza Bárbara.

### O que leva as pessoas a comprarem por indicação de influencers:



Fonte: Opinion Box 2022



# Caminho de milhões



São famosos com milhões de seguidores nas redes sociais. Alguns chegam a ter faturamento anual acima de R\$ 1 milhão apenas com os conteúdos produzidos nas plataformas digitais. Ganham muito dinheiro e usam sua popularidade para aplicar o que recebem em negócios do mundo físico. De lanchonetes a linha de maquiagem. De açougue a time de eSports, passando por banco digital. E as empresas e aplicações feitas já rendem mais receita do que as produções que fazem para a internet.

É o caso de Pedro Afonso Rezende Posso, mais conhecido como RezendeEvil no YouTube, onde tem mais de 31 milhões de inscritos. Na plataforma de vídeos mostra games e desafios que arrebatam uma legião de fãs desde quando tinha 15 anos. Hoje, aos 26, possui vários negócios que empregam diretamente 150 pessoas e indiretamente cerca de 500. "Meu maior faturamento não vem mais do YouTube. Com o tempo isso mudou. Mas sempre levo meu canal como carro-chefe das minhas atividades no dia a dia", afirma.

Outro fenômeno da internet que investe no mundo físico é Bianca Andrade, a popular Boca Rosa. Ela começou a carreira compartilhando dicas de maquiagem no YouTube, onde tem atualmente 5,7 milhões de seguidores. No Instagram são 18,4 milhões. Desde 2018 Bianca tem sua própria linha de maquiagem em parceria com a famosa marca de cosméticos Payott, chamada Boca Rosa Beauty. A estimativa é de que a receita da marca no ano passado tenha alcançado R\$ 160 milhões.

Estes são apenas alguns exemplos de influenciadores bem sucedidos com negócios

de milhões, milhões de seguidores e milhões de reais.

**Trajatória** - Em 1991, o mundo foi apresentado à World Wide Web, o maravilhoso universo do www. Quatro anos depois, a americana Carolyn L Burke foi a primeira mulher a usar o domínio da internet como diário para compartilhar suas experiências.

Hoje, a influencer mais famosa do mundo é Charli D'Amelio, uma Tiktokker com apenas 19 anos e que já representa marcas como Prada, Amazon, CeraVe e SKIMS, a linha de roupas co-fundada por Kim Kardashian. Além disso, Charli lançou sua própria fragrância, Born Dreamer, que está disponível nos Estados Unidos e na Europa.

O primeiro youtuber do Brasil foi Guilherme Zaiden, que publicou seu primeiro vídeo em 2006, quando o site tinha apenas 50 milhões de usuários (hoje são 1,8 bilhões). Outro influenciador dos primórdios foi PC Siqueira, que postou seu primeiro vídeo em 2010 e hoje conta com 2,3 milhões de inscritos.

A blogueira Camila Coutinho é considerada a primeira influenciadora de moda do país. Em 2006, ela criou o blog intitulado de "Garotas Estúpidas", nome inspirado na música "Stupid Girls" da cantora norte-americana Pink. Atualmente os três maiores influenciadores do Brasil são Whindersson Nunes, Ana Maria Braga e Casimiro. Os cinco maiores Influencers do Brasil são Virginia Fonseca, Bianca Andrade e Carlinhos Maia, todos Forbes Under 30 - influenciadores mais lembrados e que mais inspiram outros criadores de conteúdo.

E quem influencia os influenciadores? Para responder essa pergunta o Censo de Criadores

de Conteúdo do Brasil lançado pela empresa de tecnologia de marketing de influência, Squid, listou os nomes mais lembrados e que mais inspiram outros influenciadores, entre eles estão Virginia Fonseca, Bianca Andrade (Boca Rosa) e Carlinhos Maia. "Os criadores veem esses influenciadores como uma referência do que desejam ser e se inspiram em suas histórias, principalmente em como começaram pequenos e se tornaram gigantes", diz Duda Dias, gerente de Market Insights da Squid.

O Censo se divide em dois rankings, o de influenciadores mais inspiradores e os mais lembrados, nos dois casos o Top 3 foi preenchido por Virginia Fonseca, seguido de Bianca Andrade e Carlinhos Maia, três empresários e influenciadores digitais que juntos somam mais de 88 milhões de seguidores apenas no Instagram. Em 4ª lugar nos dois rankings está a influenciadora Mirella Santos, das gêmeas lacração. Após os nomes citados acima, no Top 10 Inspiração estão: 5º Evelyn Regly, 6º Whindersson Nunes, 7º Rica de Marré, 8º Niina Secrets, 9º Livia Brasil e em 10º Felipe Neto.







## Quem quer ser um influenciador?

A verdade é que não existe receita de bolo para ser bem sucedido na internet. Ainda que existam algumas “fórmulas”, como manter uma boa regularidade de conteúdos nas redes sociais, os influenciadores dependem do algoritmo e de outra coisa que está além do seu controle: a aceitação do público.

O problema é que – sem ofensas – qualquer um hoje se acha influenciador, embora possa ser; muitos equivocadamente chegam a comprar seguidores, o que é um dos piores erros que um aspirante pode fazer. Escolher um nicho deve ser o primeiro passo de quem deseja entrar nessa área, afirma Marcelo Balerone, diretor de novos negócios da Squad Social Lab, uma das primeiras empresas de marketing de influência no Brasil.

“Se você for pequeno, tem que começar super nichado, primeiro no bairro, depois na cidade. Por isso, o planejamento é essencial. O influenciador precisa saber quem ele quer ser, passar transparência, ser autor do próprio conteúdo. Em resumo, esquecer receita de bolo”, diz.

Apesar de depender dos algoritmos das redes sociais – e das infinitas mudanças, em especial no Instagram – o mercado não está saturado, mas, sim, mais exigente. “Assim como em todas as carreiras, sempre vai existir aquela minoria que estoura e aqueles que não vão conseguir sobreviver”.

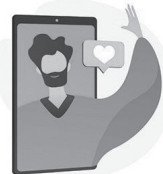
Uma pesquisa lançada em janeiro no site Statista mostrou que quase 30% dos influenciadores brasileiros ganham menos de R\$ 3,5 mil por mês. Outros 21% disseram ganhar de R\$ 5 mil a R\$ 7 mil. Apenas 0,9% relataram ganhos que ultrapassam os R\$ 400 mil mensais.

### 5 PONTOS SOBRE O PAPEL DO INFLUENCIADOR



**1**  
Analisar o perfil da audiência do influencer em relação à sua marca e aos clientes.

**2**  
Ter em mente qual é o desafio da comunicação, ou seja, qual é o objetivo da empresa.



**3**  
Observar o engajamento que o influencer tem, pois nem sempre um número significativo de seguidores é sinal de um bom retorno.

**4**  
Avaliar a relação custo/benefício para a sua marca, nem sempre a fama de um influencer vai comunicar-se bem com o seu público-alvo.



**5**  
A taxa de lembrança de anúncios feitos por influencers é de 69%.

Faz sentido: mega influenciadores – aqueles com no mínimo 1 milhão de seguidores em uma rede social – ainda são a minoria na internet. De modo geral, o mercado separa os influenciadores em quatro categorias.

- **Mega influenciador:** pessoas com, no mínimo, 1 milhão de seguidores em pelo menos uma rede social. Exemplos: Whindersson Nunes e Luva de Pedreiro.

- **Macro:** são aqueles com público de 500 mil a 1 milhão de seguidores.

- **Micro:** influenciadores com público de 10 mil a 500 mil seguidores.

- **Nano:** criadores de conteúdo com público de 1.000 a 10 mil seguidores em pelo menos uma rede social.

Nem sempre os influenciadores não chegam ao “topo” por falta de sorte. Outra pesquisa mostra que até 37% dos influencers brasileiros trabalham na área há menos de três anos. Apenas 7,4% dos criadores de conteúdo estão na internet há mais de nove anos.

## Quem são os influenciadores no Brasil

Levantamento do Statista mostrou o perfil demográfico dos influenciadores brasileiros em 2022. Veja:

- 97,2% são cisgênero (ou seja, se identificam com o gênero biológico)

- 76,5% são mulheres

- 69% são brancos

- 68,1% têm idades entre 26 e 37 anos

- 68,1% são heterossexuais

- 60,3% são de São Paulo (SP)

Em 2021, o Instagram era a rede mais popular entre os influenciadores no Brasil, com 94,3% da audiência. O YouTube e TikTok ficaram empatados, com 23,2%. Estima-se que existam mais de 50 milhões de influenciadores no mundo. Globalmente, o faturamento anual desses profissionais supera os US\$ 100 bilhões





# Eles influenciam mesmo?

Durante anos, muitas pessoas consideravam o ofício dos influencers uma espécie de busca hedonista, principalmente para mulheres jovens, com os criadores de conteúdo sendo rotulados como insípidos, até mesmo vigaristas. Mas a arte – e os negócios – de influenciar estão mudando.

Agora, a criação de conteúdo pode ser uma carreira lucrativa, e as empresas contam com pessoas com grandes seguidores nas redes sociais para impulsionar seus produtos e serviços. Muitos influencers provaram ser empreendedores experientes, com talento para construir uma marca.

Estimativas da plataforma Influencer Marketing Hub mostram que a indústria de influenciadores vale consideráveis US\$ 21,1 bilhões (cerca de R\$ 100 bilhões).

Em outra pesquisa do Influencer Marketing Hub de 2022 com 3.500 agências e marcas (38% das quais trabalhavam em marketing), 82% dos entrevistados afirmaram que dedicariam uma parte significativa de seu orçamento à publicidade com influenciadores em 2023. No entanto, apesar do impacto destes criadores, muitas pessoas – especialmente as gerações mais velhas – ainda não levam os influenciadores a sério.

Entretanto, o Brasil ocupa o primeiro lugar no ranking mundial de países nos quais os influenciadores digitais exercem maior poder sobre a decisão de compra dos consumidores. É o que revelou um estudo elaborado pela plataforma Cupom Válido com base em dados da Statista Global Consumer Survey e da HootSuite. Segundo o relatório, 43% da população brasileira já adquiriu produtos e serviços estimulados pela opinião de um influencer.

**Preconceitos** - Algumas empresas, como a

Mattel e a empresa de pedidos de pizza online Slice, começaram a contratar influencers como funcionários assalariados. Esses movimentos sugerem uma carreira de influenciador mais formalizada no futuro. Mas para muitos influenciadores, as percepções da indústria ainda causam frustração.

Preconceitos de idade e gênero são motivos importantes pelos quais muitas pessoas ainda resistem em ver o influenciador como uma carreira. Essa é uma das poucas indústrias que ela diz ser dominada por mulheres jovens. Se o marketing de influencers começasse dominado por homens em vez de mulheres, seria uma história totalmente diferente. Mas há outros fatores que contribuem para a visão negativa.

**“A questão dos seguidores falsos é gritante no espaço digital”**, diz Anna Stella, professora de marketing da Universidade de Strathclyde, no Reino Unido. “Esse comportamento inescrupuloso contribuiu para a crença de que ser influencer não é um trabalho real”.

Stella acrescenta que, embora haja uma procura crescente por conteúdo de marca autêntico, muitos influencers estão apostando fortemente em conteúdo encenado para promover marcas e produtos, o que afasta os usuários mais exigentes das redes sociais. “Os seguidores agora conseguem saber quando o conteúdo não é real”, diz ela. “O conteúdo previsível e falso provavelmente afastará os consumidores.” Para Stella, a proliferação de seguidores e informações falsas pode ser um dos principais motivos pelos quais influenciar não é levado a sério como carreira.

Mas a prova de que eles influenciam é a ascensão da indústria de criadores de conteúdo que parece uma força imparável. Muitos jovens estão ganhando uma quantia significativa de



dinheiro nas redes, e os especialistas preveem que o mercado de influenciadores chegará a US\$ 143 bilhões até 2030. Quem viver na internet, verá.

(Fontes BBC, Reuters, Terra, Dinheiro, Veja, UOL, Correio Braziliense, G1 e Exame)

**“A questão dos seguidores falsos é gritante no espaço digital”**





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



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





# 100% FIBRA ÓPTICA

## DENTRO DA SUA CASA

500<sup>Wi-Fi</sup>  
MEGA

R\$ 99,90  
/mês

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

 0800 343 6001

**LPNet**<sup>®</sup>

 **DESKTOP**

Oferta válida para cidades selecionadas. Consulte disponibilidade e condições para sua região em [www.lpnet.com.br](http://www.lpnet.com.br). Instalação sujeita à disponibilidade técnica e enquadramento às normas técnicas. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Valores mensais para pagamento mediante boleto na modalidade de envio por e-mail ou pagamento via débito em conta. Equipamento Wi-Fi cedido em sistema de comodato. Fidelidade de 12 meses com cancelamento antecipado sujeito à multa prevista em contrato. Oferta Válida até 31/05/2023, podendo ser automaticamente prorrogada por mais 30 dias. As velocidades nominais máximas dos planos disponibilizados estão sujeitas a variações e devem ser medidas por meio de conexão cabeada. O desempenho do Wi-Fi pode sofrer variação decorrente de obstáculos e distância do equipamento. As condições contratuais do serviço adquirido podem ser consultadas no Contrato de Prestação de Serviço de Comunicação e Multimídia, disponível em nosso site. Para mais informações, entre em contato com nossa Central de Atendimento 0800 343 6001.