

Exemplar
GRATUITO

Ano 23 – Edição 276 | Junho/Julho 2024

in Foco 23 ANOS

www.jornalinfoco.com.br



LIDANDO COM AS EMOÇÕES



Nem tão divertidamente, elas podem ser melhores se compreendidas



Aberto
no almoço
aos domingos

ORIENTAL MIX ORIENTAL MIX ORIENTAL MIX

alguém disse
férias?



MAIS QUE A MELHOR CULINÁRIA ORIENTAL
UMA EXPERIÊNCIA SENSACIONAL

Delivery

14 99822.1958



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



ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

www.restauranteorientalmix.com.br

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)



COLEÇÃO

Invólucro



- Tricots
- Blazers
- Jaquetas
- Casacos
- Mini saias
- Vestidos
- Blusas
- Conjuntos
- Cachecóis
- Semi joias
- Maquiagem
- Presentes
- Acessórios
- Lingeries
- Bolsas e muito mais!



O toque mais
charmoso
da estação

Tudo em até

5X

Mais completa pra você

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14)99711.5429 | (14)99684.3640



Em um relacionamento sério com as emoções



Como explicar que um desenho animado atraia tanto as pessoas, ainda mais quando o tema são emoções? O filme “Divertidamente 2” estreou recentemente e já se tornou um fenômeno nos cinemas. Além disso, as redes sociais estão repletas de discussões sobre as novas emoções apresentadas pela animação da Pixar. Com um enredo que aborda emoções complexas como ansiedade, inveja, vergonha e tédio, o filme cativa crianças e emociona adultos. A capacidade didática do filme de como tratar e mostrar as emoções, personificando-as e humanizando-as (o que soa redundante) é um dos motivos de seu sucesso.

A animação ajuda crianças, jovens e adultos a reconhecer e nomear suas emoções de forma lúdica e envolvente, criando uma espécie de “alfabetização emocional”. Além disso, a ansiedade constante na sociedade contemporânea pode ser uma das razões para o sucesso do filme. A vergonha, por exemplo, é uma emoção complexa, especialmente relevante para adolescentes. Embora muitas vezes considerada negativa, a vergonha tem um papel moral importante na vida em sociedade.

Porém, particularmente acho espetacular que um tema tão evitado – falar sobre as emoções – em um mundo que valoriza status, vazios de agendas cheias, likes e vidas perfeitas, venha à tona até na conversa do barzinho com amigos. Sim, precisamos falar das nossas emoções, de como nos sentimos, precisamos compreender o que nos alegra ou nos entristece, ter carinho e compreensão conosco e com outros, pois é isso que nos torna humanos. E quanto mais nos conhecemos, mais compreendemos as dores alheias.

Não é novidade, mas quando sufocamos nossas emoções e sentimentos, nosso corpo é diretamente afetado. Muitas pesquisas mostraram que as emoções mais comuns dos seres humanos – como raiva, medo, felicidade e ansiedade – desencadeiam sensações intensas em diversas partes do corpo.

Hoje, estuda-se como as emoções podem influenciar tanto na definição de comportamentos de riscos (nossos hábitos de vida) como também diretamente (por mecanismos neuroendócrinos), em doenças como o câncer e o diabetes, além de problemas gastrointestinais, respiratórios e cardiovasculares. Muitas preocupações influenciam diretamente no funcionamento do estômago. E o problema se retroalimenta: a preocupação causa a dor de estômago que, por sua vez, gera ainda mais estresse.

Daí, a importância de discutir nosso relacionamento com nossas emoções para que não seja tóxico ou abusivo.

Falando ainda em emoção, é com alegria que anuncio uma novidade: a partir deste mês início uma série de reportagens especiais alusivas aos 120 anos da Santa Casa de Avaré – um tributo a instituição que passou por profundas mudanças nos últimos anos, saindo de uma situação de quase falência, descredibilizada por conta do excesso de denúncias e reclamações até tornar-se uma referência em saúde de todo Estado, graças a gestão competente da diretoria, tendo a frente Miguel Chibani.

Além destes temas, há muitos assuntos desde eleições até comportamento, cinema, história, autoconhecimento, psicologia e muito mais, como sempre.

Bem-vindo(a) a mais uma edição e boa leitura.
Grata pela companhia!



Cida Koch
Editora

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

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



www.jornalinfoco.com.br

Índice



PG. 5 Eleições 2024	Campanhas instagramáveis
PG. 6 Psicologia	Memento Mori
PG. 7 Autoconhecimento	O que sua Autoestima aguenta?
PG. 10 Saúde Ocular	Por que os problemas vão aumentar?
PG. 11 Saúde	Escleroterapia sem dor
PGs. 12 e 13 História com pai e filho	O cristianismo e suas marcas nas origens de Avaré
PG. 14 Cinema	Dias de 25 horas
PG. 15 Estética	Rejuvenesça!

PG. 18 Social	in Foco Society
PG. 19 Brasil	O futuro dos nem-nem
PG. 20 Cinema	Ripley
PG. 21 Comportamento	Como lidar com a rejeição
PG. 22 Neurodiversidade	As demandas de adultos e adolescentes no TEA
PGs. 25 e 26 Especial	Como lidar com a rejeição
PGs. 27 a 30 Capa	Emoções na mente

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;

Caminhada solidária

120 anos

07 | JULHO

Saída às **8h00** da frente da Santa Casa de Avaré



em homenagem aos 120 anos da Santa Casa de Avaré

Inscrição : produtos de limpeza para a creche Santa Terezinha

Inscriva-se apontando a câmera do seu celular para o qrcode ao lado



Iniciativa



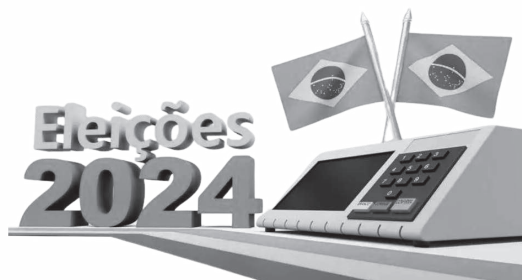
Realização



Apoio

in Foco





Campanhas instagramáveis



Além de sazonais, eles são instagramáveis. Chamados de pré-candidatos por imposição da lei, os futuros personagens da urna eletrônica já tomam conta das redes sociais, feiras e bares, disputando abraços, promessas e fotos. As eleições de 2024 servirão para mostrar se a influência das redes sociais aumentou se refletindo em votos, algo que até as eleições passadas não se comprovou.

Quando o assunto são eleições, o mundo real é distante do virtual ainda mais em uma cidade de médio porte como Avaré. Nas redes sociais, dois pré-candidatos já anunciaram chapas puras: Denilson Ziroldo, do PSD e Marcelo Ortega, do Podemos. Seus respectivos vices serão o policial rodoviário e vereador Carlos Wagner e o capitão PM Pablo de Souza. Em comum, ambos são militares, mas o primeiro ao que parece não é tão bem visto. Já foi acusado pela “oposição à oposição” de ter se envolvido em acidente estando embriagado e ter dado carteirada na Emapa (evento que criticou), mas na prática empregou o filho do presidente de seu partido (PSD) como assessor, mesmo depois de ter criticado – com razão – o excesso de comissionados e estagiários. Já o capitão da PM, filiado ao Podemos, tem aparentemente apreço de grande parte da corporação.

Contudo, vale lembrar que Ortega apoiou o próprio Wagner à presidência do Legislativo e trabalharam lado a lado até que supostamente houve um racha na oposição e hoje Podemos detém a maioria na Câmara com a entrada de Adalgisa Ward (até então especulada para concorrer no lugar do próprio Denilson, já que era do PSD), Luiz Claudio da Costa, que também era do PSD e despacha ao lado da oposição e Leo Ripoli, cuja carreira política começou na última eleição como situação e por conta de “divergências” envolvendo o pai – vereador cassado Rivaldo Ripoli – mudou de bancada.

Como dito, tricôs da política. Já Roberto de Araújo, agora no PL, se assumiu oficialmente como sucessor de Jô Silvestre, do PSDB, mas não anunciou vice ainda. Ainda é incerto se essa “sucessão” vai ajudar ou atrapalhar Araújo, já que o atual prefeito tem sido alvo de muitas reclamações nas áreas de serviços, infraestrutura, saúde e educação principalmente. Sua gestão de acordo com o Tribunal de Contas do Estado de São Paulo, tem a pior nota possível no que se refere à efetividade da gestão do município e isso atrapalha o marketing. A contribuição de Jô nas redes sociais, tem sido agregar humor à pré-campanha com seus apelidos aos rivais como Derronilson e Mortega (atribuído a assessores) e suas críticas com português tucano. Uma recente briga no Legislativo, entre Ortega e Araújo fomentou ainda mais as campanhas virtuais, dando um spoiler do que pode vir a ser as cenas dos próximos capítulos.

Outros dois pré-candidatos ainda sem vice (por enquanto) são Silvano Porto do PT e Elisandra Silvestre, do PSB, atual mulher do prefeito cassado Joselyr Silvestre, pai do atual Jô. Silvano segue usando redes sociais alinhadas às pautas de esquerda que não tem muita abertura em

uma cidade considerada direitista.

Já a candidatura de Elisandra, resultado de um imbróglia familiar envolvendo disputas entre filhos do primeiro e segundo casamentos de Joselyr, pode nem se regularizar devido ao parentesco com o atual prefeito, seu enteado (uma ironia...). Seria uma forma de desidratar a campanha do sucessor do filho, mas também uma forma de garantir apoio a candidatura da mulher, já que Joselyr não confia em ninguém fora do círculo familiar, segundo amigos.

Rumores de apoios ou alianças ainda não foram descartados; o primeiro surgiu envolvendo Ziroldo que receberia em tese, o apoio inusitado de Joselyr Silvestre – algo que o candidato do PSD desmentiu prontamente, embora tenha sido amigo e defensor de Silvestre num passado não tão distante.

Seja como for, poderá haver ainda uma dança de siglas e pretendentes de última hora, acreditando no efeito surpresa para reverter o jogo. A verdade é que embora todos se coloquem como “mudanças”, o panorama deverá ser o mesmo em Avaré, com uma urna cheia de nomes com uma hipotética “vitória” dos “nulos e abstenções”. Ah, claro nenhum partido abdicou do dinheiro PÚBLICO do Fundo Eleitoral; serão 4,9 bilhões de reais em todo o país, uma farra que beneficiará todos partidos – PL, PT e União são os partidos mais ricos, que receberão recursos.

No instagram, as pré-campanhas continuam a todo vapor em busca de curtidas e engajamento, apesar de grande parte do eleitorado continuar alienado. Campanha que segue.

Calendário

- Agentes públicos não podem realizar nomeações, exonerações e contratações a partir de 6 de julho.
- Também é vedada a participação em inaugurações de obras públicas.
- A realização de convenções partidárias é permitida entre 20 de julho e 5 de agosto. Nos eventos acontecem as deliberações sobre coligações e a escolha de candidatos e candidatas às prefeituras e para as câmaras municipais. A partir das definições, os partidos têm até o dia 15 de agosto para registrar os nomes na Justiça Eleitoral.
- A propaganda eleitoral pode ser feita a partir de 16 de agosto, data posterior ao término do prazo para o registro de candidaturas.
- Antes do período, qualquer propaganda ou manifestação com pedido explícito de voto pode ser considerada irregular e passível de multa.

Memento Mori



A expressão memento mori tem suas origens na Roma Antiga, onde era costume realizar desfiles grandiosos em homenagem a generais vitoriosos que retornavam do campo de batalha. Essas cerimônias, marcadas por sua imponência e esplendor, tinham o potencial de fazer com que o general se sentisse quase divino. No entanto, poucos notavam que, atrás do líder, havia sempre um conselheiro ou escravo sussurrando em seu ouvido a frase memento mori, que se traduz como “lembre-se de que você é mortal” ou “lembre-se da morte”.

O fundamento filosófico do conceito de memento mori é atribuído aos filósofos estoicos, que, no final da Idade Antiga, desenvolveram profundas reflexões sobre a morte, sua relação com a ética e as virtudes. Por isso, a expressão é frequentemente associada ao estoicismo. A lembrança da frágil condição humana servia como um antídoto contra os perigos do poder, da glória e da vaidade, garantindo que esses elementos não corrompessem a conduta do soberano. A consciência da mortalidade deveria ser vista como uma motivação para viver de maneira plena e significativa. As reflexões sobre a morte traziam à tona a percepção de que a vida valia a pena ser vivida com honra, vigor, otimismo e ética, além de promover atitudes justas, simples e racionais.

Memento mori é uma expressão profundamente significativa e histórica, que nos lembra da inevitabilidade da morte e da transitoriedade da vida. Ela sublinha a importância de viver de maneira consciente, sempre ciente da finitude da existência. Além disso, essa expressão serve para promover a humildade, independentemente das conquistas ou do status alcançado,

incentivando a valorizar o presente e a viver cada momento com propósito e gratidão. Afinal, todos são iguais diante da morte.

No mundo contemporâneo, a metáfora memento mori pode ser uma ferramenta poderosa, convidando a refletir profundamente sobre a vida. Ela incita a fazer escolhas autênticas, a buscar um sentido verdadeiro e a encontrar a motivação necessária para viver de forma plena e significativa.

Na psicanálise, essa expressão tão simbólica pode ser explorada de diversas maneiras para compreender os processos inconscientes e as dinâmicas emocionais dos indivíduos. Vida e morte são frequentemente vistas como forças opostas que moldam o comportamento humano. Analisar essa dinâmica permite entender como o medo da morte pode influenciar escolhas, comportamentos e até mesmo relacionamentos.

Memento mori: expressão que significa “lembre-se que vai morrer” ou “lembre-se da morte”.

“ O fundamento filosófico do conceito de memento mori é atribuído aos filósofos estoicos. ”

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

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



O que sua autoestima aguenta?

Por mais que eu sempre fale sobre Autoestima, muitas pessoas ainda tem uma definição equivocada dela. Autoestima não é se achar linda, perfeita, estar sempre bem arrumada, elegante o tempo todo; ao contrário. Autoestima é medida principalmente nos dias em que você não está bem ou maravilhosa e ainda assim, se ama e se respeita o suficiente para acolher-se.

Autoestima é um estado de espírito conquistado através de autoconhecimento, que nos dá a real noção de quem somos. Amar-se mesmo quando não estamos bem vestidas, maquiadas ou bem humoradas não é tarefa fácil. Afinal, sejamos francas: há dias em que nem nós nos aguentamos e a autoestima, paga o preço normalmente.

O professor Morris Rosenberg, doutor em Sociologia, resumiu em 1965 o conceito de autoestima como “um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa com relação a si mesmo”. Rosenberg criou uma escala de autoestima através de avaliações e testes após vários estudos. Até hoje a Escala da Autoestima de Rosenberg é utilizada como meio para avaliar o autoconceito das pessoas. Observe que já naquela época ele “incluía a avaliação negativa de si mesmo” como parte da verdadeira autoestima.

É verdade que inúmeros fatores impactam nossa autoestima para o bem ou para o mal: o ambiente social, relações familiares e de trabalho, satisfação profissional, dinheiro (ou a falta dele), e até mesmo fatores físicos ou psicológicos mais acentuados como depressão, ansiedade ou distúrbios hormonais.

É fato que nós, mulheres, também temos mais conflitos relacionados à autoestima, pois temos péssimos hábitos de valorizar a opinião dos outros e nos comparar continuamente e normalmente, à padrões inalcançáveis.

Conheço muitas pessoas que são ótimas profissionais, mas tem uma baixa autoestima porque se depreciam o tempo todo. A verdadeira autoestima – a que não está nos livros de autoajuda – é aceitar-se exatamente como você é, compreendendo que o que você chama de falha, pode ser uma aliada.

Essa aceitação é sempre a fase mais difícil de todo o processo de autoconhecimento em todos nossos cursos, pois há partes nossas que não queremos aceitar e até relutamos em assumir. Contudo, é a aceitação que valida a autoestima.

Acredite: o preço que você pagará pela dor da aceitação será pouco perto da plenitude que conquistará. Nem inflada, nem baixa, nem alta. Uma autoestima equilibrada e íntegra é a melhor companhia que você terá para sua vida – uma autoestima à prova de dias ruins.

E sua autoestima? O quanto ela aguenta? Venha descobrir com a gente!

Viviane Mendonça



Faça parte deste time!



www.universidadeduasmarias.com.br

Cursos certificados
pelo MEC

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





Volta
às aulas

julho

Qualidade, variedade e
pagamento facilitado em
um só lugar!



(14) 3732.4522



www.papelariacriativa.com.br

Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP



De ignorar a estratégia do
seu negócio.

mude o jogo com um Klick



@AGENCIA.KLICK



KLICK

PODE SUCESSO! UM VÍCIUM

Sérias



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



O LUGAR MAIS SABOROSO DA CIDADE

Pães, bolos, tortas, salgados
ou que tal um cafézinho?



Chama
no ZAP

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

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

Uma delícia de padaria,
toda hora, todo dia!

100 MIL REAIS EM VALES-COMPRA

A MAIOR CAMPANHA DIGITAL DO COMÉRCIO NO INTERIOR PAULISTA



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



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



Realização:



Apoio:



Por que os problemas vão aumentar?



A geração atual e as próximas devem cada vez mais enfrentar desafios para cuidar de problemas de visão, que devem aumentar nos próximos anos. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2050 metade da população vai ter miopia e o uso de eletrônico pode ser uma das causas. Entre as doenças da visão que podem aumentar estão o glaucoma, miopia, ceratocone e retinoblastoma. O glaucoma é a principal causa de perda irreversível da visão e atinge 64 milhões de pessoas no mundo. Ela começa com uma obstrução dos canais de drenagem do olho e provoca o aumento da pressão ocular e danos no nervo óptico. As doenças oftalmológicas - ou doenças oculares - podem ocorrer por diversos motivos, desde causas genéticas até hábitos de vida. Algumas enfermidades, a médio e longo prazo, podem acarretar problemas na visão e, em diagnósticos mais graves, até levar à cegueira. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que atualmente, cerca de 285 milhões de pessoas no mundo têm a visão prejudicada, sendo que a maioria dos casos poderiam ser evitados - entre 60% e 80% - ou dispõem de tratamento. No Brasil, o último Censo Demográfico (IBGE 2010) identificou mais de 35 milhões de pessoas com algum grau de dificuldade visual. As principais doenças oculares acompanhadas pelo SUS são:

Erros de refração

Refração é o fenômeno em que um feixe de luz atravessa as diferentes estruturas do globo ocular, chegando até a retina, para a formação

de uma imagem, que será enviada ao cérebro. O erro refrativo ou vício de refração acontece quando a luz não chega com nitidez à retina. As causas conhecidas são: tamanho do globo ocular, irregularidades na córnea e opacidade dos meios ópticos. Entre os diagnósticos mais comuns, estão:

- Miopia - Quando os olhos podem ver objetos que estão perto, mas não conseguem enxergar claramente os objetos que estão longe.
- Hipermetropia - Quando o olho é menor do que o normal, cria uma condição de dificuldade para que o cristalino (espécie de "lente" que está localizada atrás da pupila) focalize na retina os objetos próximos ao olho.
- Astigmatismo - Quando diferentes curvaturas na córnea formam a imagem em planos diferentes, o que ocasiona a distorção.
- Presbiopia - Também chamada de "vista cansada", é mais comum após os 40 anos, criando uma dificuldade para enxergar de perto e de longe.

Catarata

Perda progressiva da transparência do cristalino (lente natural do olho) causada por uma "opacidade". É responsável por 47,8% dos casos de cegueira no mundo, mas pode ser corrigida. O envelhecimento é a causa mais comum no surgimento da catarata no olho. O diagnóstico é clínico, realizado durante consulta oftalmológica e o tratamento é basicamente cirúrgico e bastante eficaz.

Glaucoma

É uma doença caracterizada por um grupo de condições relacionadas a danos ao nervo óptico e perda do campo visual, geralmente associada ao aumento da pressão intraocular. É a maior causa de cegueira irreversível no mundo. O tratamento para o glaucoma é feito inicialmente com colírios que diminuem a pressão intraocular, mas ainda não existe cura.

Retinopatia diabética

É uma complicação da diabetes mellitus, sendo a maior causa de cegueira em pessoas ativas no mercado de trabalho.

Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI)

É uma doença degenerativa que atinge a mácula, uma pequena parte central da retina, responsável pela visão de detalhes.

Os principais sintomas para as doenças oculares, que devem servir de alerta assim que surgirem, são:

- Visão embaçada;
- Tremor nos olhos;
- Dificuldades de se adaptar à luz;
- Olhos vermelhos;
- Olhos lacrimejando.

Nem sempre esses sintomas estão relacionados a problemas graves, mas em caso de desconforto, é fundamental procurar auxílio médico especializado para tratar e prevenir possíveis complicações.

(Fonte Ministério da Saúde)



**ÓCULOS PARA
TODOS OS GOSTOS
E ESTILOS**



ÓPTICAVITÓRIA
25 anos



Escleroterapia sem dor

A busca por uma escleroterapia sem dor é importante por várias razões:

1. Conforto do Paciente: Procedimentos médicos que causam menos dor são mais bem tolerados pelos pacientes. Isso pode levar a uma experiência mais positiva e aumentar a probabilidade de os pacientes concluírem o tratamento.

2. Redução da Ansiedade: Muitos pacientes têm medo de procedimentos médicos dolorosos. Minimizar a dor pode reduzir a ansiedade e o estresse associados ao tratamento.

3. Melhoria da Adesão ao Tratamento: Pacientes que experimentam menos dor são mais propensos a seguir as recomendações pós-tratamento e a voltar para sessões adicionais, se necessário.

4. Resultados Estéticos Melhores: Menos dor e inflamação podem contribuir para uma recuperação mais rápida e resultados

estéticos melhores, pois há menor risco de complicações como hematomas e inflamação excessiva.

5. Eficiência do Procedimento: Procedimentos com menos dor podem ser realizados mais rapidamente, pois o médico pode trabalhar de forma mais eficiente sem a necessidade de interromper frequentemente para gerenciar o desconforto do paciente.

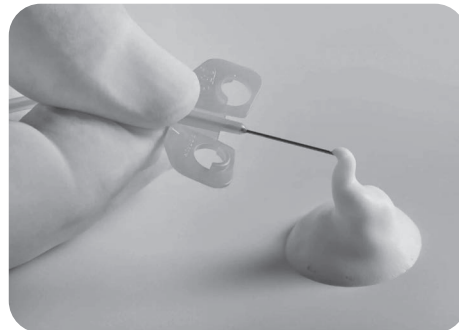
6. Tecnologia e Métodos Avançados: O desenvolvimento de novas técnicas e soluções esclerosantes menos irritantes pode permitir tratamentos mais confortáveis.

Isso inclui o uso de microespumas e jatos de ar a -32° sobre a pele que podem ser menos dolorosos.

Em suma, a escleroterapia sem dor melhora a experiência geral do paciente, promove a adesão ao tratamento e pode levar a melhores resultados estéticos e clínicos.



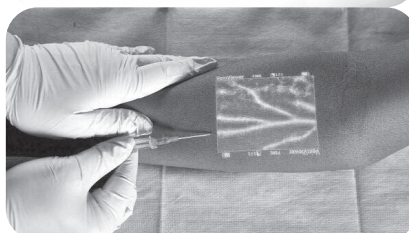
FREDDO



ESPUMA DENSA



VARIXIO



VEINVIEWER



Dr. Irineu
Cardoso
dos Santos

Angiologia e Cirurgia Vascular
Rua Goiás, 603 | Pinheiro Machado
Avaré – SP

Telefone: (14) 99698-9577





Em geral, neste país os povos foram se organizando por meio de expressões religiosas, sobretudo a partir da construção de templos católicos. Avaré não é exceção, tanto que o seu marco original foi uma humilde capela.

Nesta edição, o filho e o pai que cultivam o resgate da memória histórica avareense relatam como a mensagem cristã chegou no primitivo povoado na era em que um tratado entre o Império do Brasil e o Vaticano favorecia os católicos.

Os primeiros “fregueses” da Avaré católica



Rara fotografia do interior da primeira Matriz, 1912.

Em 7 de abril de 1870, a Lei Provincial nº 63 oficializou a transformação do Distrito Policial do Rio Novo em freguesia, tornando-se sede de uma igreja paroquial que também passou a administrar questões civis. Na época, vigorava o regime do padroado, com o catolicismo como religião oficial do Império. As freguesias, equivalentes às atuais paróquias, eram estabelecidas em povoados em crescimento, onde os residentes se tornavam fregueses da Igreja e súditos do Império. Em 1861, na primitiva Avaré, uma capela votiva foi erguida pelo fundador, major Vitoriano de Souza Rocha, marcando o início da devoção local. Sede da freguesia, a igreja matriz, destacada entre um número limitado de casas, ocupava

o centro de um pequeno conjunto de ruas e becos, completando a paisagem urbana. O processo canônico para estabelecer a nova comunidade católica foi iniciado em 1869 na Câmara Eclesiástica de São Paulo, culminando na ereção canônica da freguesia em 9 de agosto de 1870, assinada pelo vigário capitular paulistano, cônego Joaquim Manoel dos Santos de Andrade. Doze dias depois, o padre italiano Antônio Mainieri foi empossado como vigário, fundando logo a Irmandade de Nossa Senhora das Dores, que teve como primeiro provedor o imigrante espanhol Antônio Bento Alves, doador da imagem centenária da padroeira. Onipresente na vida das pessoas, o catolicismo proporcionava um senso de identidade coletiva e continuidade cultural em meio às transformações sociais e econômicas da época. Deste modo não apenas influenciava a espiritualidade individual, mas também desempenhava um papel fundamental na estruturação das cidades em formação. O controle da prática religiosa era exercido pelo vigário, que monitorava a presença dos fregueses nas missas e exigia justificativas para ausências, contando com a colaboração das irmandades para essa vigilância. A exigência da observância da fé era rigorosa, mesmo entre os fiéis sem instrução catequética, os quais buscavam obedecer aos mandamentos divinos com devoção e reverência. As festividades religiosas e as práticas devocionais eram eventos centrais no calendário comunitário, reforçando a coesão social e proporcionando momentos de celebração e solidariedade. Atualmente, a Igreja Católica em Avaré está organizada em sete paróquias.

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.



O cristianismo e suas marcas nas origens de Avaré

Neste sentido o historiador Gesiel Neto menciona o processo para a criação da primeira freguesia dedicada à padroeira, enquanto o pesquisador Gesiel Júnior descreve a chegada dos protestantes, cuja fé então ainda não podia ser praticada em público. Em 1886, no primeiro recenseamento feito na Vila do Rio Novo havia 8556 católicos e só 147 protestantes. Esses números oitocentistas mostram proverbialmente que o cristianismo é, de fato, fé cega, faça amolada.

Os primeiros “crentes” da Avaré protestante



Grupo de presbiterianos unidos na frente do antigo templo na Rua Mato Grosso.

No atual povoado de Barra Grande, antigamente chamado de Cachoeirinha, ali se formou a primeira comunidade presbiteriana do Rio Novo, igreja cristã que se considera herdeira da reforma ocorrida na Europa no século dezesseis.

Quem fez o registro da presença de quatro famílias protestantes pioneiras, moradoras do primitivo Sítio do Rosário, foi o pastor norte-americano, reverendo Robert Lennington, em 1869, quando viajou para este sertão.

Provavelmente, esses primeiros “crentes” a se estabelecerem na velha Avaré o fizeram por serem lavradores migrantes vindos em busca de melhores condições de vida, atraídos pelo

promissor plantio do café.

Procedente de Brotas, onde a Igreja Presbiteriana era a maior no interior paulista, esteve em Barra Grande o reverendo João Fernandes Dagama, que em 10 de março de 1873 lá celebrou dois casamentos.

Nessa ocasião o mesmo missionário decide abrir uma escola infantil no Sítio do Rosário, então já conhecido como Patrimônio dos Protestantes. Nela foram matriculadas dezessete crianças e nesse prédio modesto a igreja se reunia e ali residia o professor.

Dois anos depois, o trabalho presbiteriano cresceu no Distrito do Rio Novo e já havia cerca de oitenta comungantes. Porém, não havia um pastor fixo e a pregação da doutrina calvinista avançou sob a liderança leiga.

Coube ao reverendo George Landes, outro missionário estadunidense, ser o primeiro a presidir um culto protestante em Avaré. Isto se deu em 29 de julho de 1883, conforme revelam as atas da época.

Dois policiais tentaram impedir o serviço religioso, pois a lei imperial só permitia cultos não-católicos em recintos fechados. Mas a celebração prosseguiu porque se deu dentro da casa de um protestante.

Com a proclamação da República e a instauração do estado laico, os protestantes puderam livremente crescer.

Em 1903 deu-se o cisma presbiteriano e, na região, o reverendo Francisco Lotufo, pastor das igrejas de Cachoeirinha e de Avaré, aderiu à Igreja Presbiteriana Independente (IPI), que hoje se mantém organizada em três comunidades evangélicas no município.

Gesiel Junior

Jornalista, escritor, pesquisador, cronista e poeta, cursou filosofia e teologia no Seminário Arquidiocesano de Botucatu. Autor de 51 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.





Dias de 25 horas

Cientistas confirmam: a Terra está desacelerando seu ritmo de rotação. Após anos de aceleração, 2023 marcou a primeira vez em sete anos em que os dias se alongaram, uma tendência que deve continuar até março de 2025. O derretimento das calotas polares, que está alterando a distribuição de massa do planeta e, consequentemente, sua rotação, pode ser considerado a raiz deste fenômeno.

Um novo estudo publicado na revista “Nature” confirmou que o núcleo interno da Terra está desacelerando e agora mais devagar do que as camadas externas. Segundo os cientistas, a desaceleração acontece há pelo menos 14 anos, e essa tendência misteriosa poderá alongar os dias no nosso planeta — embora os efeitos sejam provavelmente imperceptíveis para os que vivem aqui.

Embora as implicações possam parecer pequenas para os habitantes da superfície, o movimento diferencial desse sistema afeta a ação gravitacional e gera o campo magnético terrestre.

O Serviço Internacional de Rotação da Terra e Sistemas de Referência (IERS, na sigla em inglês) prevê que a duração de um dia pode aumentar em até +1,63 milissegundos ao longo de 24 horas até março de 2025. Este ajuste pode parecer insignificante, mas tem implicações profundas para nossa sociedade tecnológica.

Desde a navegação por GPS até sistemas de comunicação, todos dependem da precisão do tempo. Isso pode gerar a necessidade de ajustes, como a adição de “segundos bissexto” para manter a sincronia global. A longo prazo, espera-se que a duração de um dia na Terra alcance 25 horas em aproximadamente 200 milhões de anos.

A desaceleração não é um fenômeno novo. Historicamente, a Terra girava mais rapidamente, com dias estimados em 19 horas há cerca de 2 bilhões de anos.

Desde que os cientistas começaram a mapear as camadas

internas da Terra com registros detalhados de atividade sísmica há cerca de 40 anos, o núcleo interno girava um pouco mais rápido do que o manto e a crosta.

A explicação para o alongamento dos dias se deve a possível alteração da atração gravitacional do núcleo terrestre, que poderia eventualmente fazer com que as camadas externas de nosso planeta girem um pouco mais lentamente, alterando o comprimento dos nossos dias, dizem os pesquisadores.

Por que está desacelerando?

Esta não é a primeira vez que os cientistas sugerem que o núcleo interno da Terra está desacelerando. Esse fenômeno, conhecido como “retrocesso”, tem sido debatido há cerca de uma década, mas era considerado até então muito difícil de se comprovar. O novo estudo é a evidência mais convincente até agora de que o retrocesso está ocorrendo.

Os pesquisadores analisaram dados de mais de 100 terremotos repetitivos — eventos sísmicos que ocorrem repetidamente no mesmo local — ao longo de uma fronteira de placa tectônica nas Ilhas Sandwich do Sul, no Oceano Atlântico Sul, entre 1991 e 2023.

Cada terremoto permitiu aos cientistas mapear a posição do núcleo em relação ao manto, e ao comparar essas medições, a equipe foi capaz de ver como a taxa de rotação do núcleo interno mudou ao longo do tempo.

Mesmo com o novo material, permanece o mistério sobre o por que o núcleo interno está retrocedendo. As principais hipóteses, segundo os cientistas da USC, são a “agitação do núcleo externo de ferro líquido que o rodeia” ou os “puxões gravitacionais das regiões densas do manto rochoso sobrejacente”.

(Fontes UOL, Terra, Globo e Nature)



Rejuvenesça!

A Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia tem uma novidade pra você que quer rejuvenescer! Conheça o Resveravine®, um poderoso aliado na busca pela pele perfeita e longevidade.

Extraído das videiras francesas, esse incrível ingrediente é rico em Trans-Resveratrol e ϵ -Viniferin, que juntos potencializam a ação da SIRT-1, conhecida como o “guardião das células”.

“A SIRT-1 tem um papel fundamental no controle do estresse oxidativo, redução da inflamação, aumento da produção de energia nas células e reparo dos danos no DNA. Isso significa que o Resveravine® age diretamente na saúde e longevidade das suas células”, explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874). E não só a pele ganha com ele. Veja todos os benefícios do Resveravine® em

cápsulas para uso oral:

- É um poderoso antioxidante e anti-inflamatório
- Ação antienvhecimento;
- Aumento da vida útil;
- Promove redução da inflamação;
- Alto potencial hidratante;
- Manutenção dos níveis normais de LDL;
- Prevenção de doenças cardiovasculares;
- Manutenção do peso corpóreo;
- Protege o organismo contra doenças cardiovasculares
- Auxilia ainda na redução da resistência à insulina

Dê adeus às manchas, à acne e aos sinais de envelhecimento com o Resveravine® e sinta a diferença na sua pele!


Vitalis
Drogaria e Manipulação

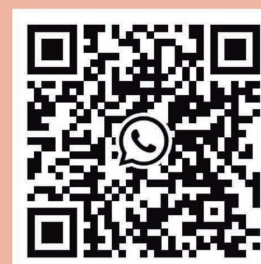
Vital para sua saúde, beleza e bem-estar!

Horário de funcionamento: segunda a sexta das 8 às 20h e aos sábados, das 8 às 18h

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

@vitalis.avare 

Faça seu pedido apontando sua câmera para o QR Code



Iso-7
Iso-8



(14) 99600.2188 

Baixe nosso aplicativo.

É gratuito!



Dia do Comerciante - 16 de julho



DIA DO

COMERCIANTE

Obrigado pela parceria!



Aqui você não é apenas um associado, mas um parceiro que traz crescimento para nossa Avaré!

Cassio Jamil Ferreira
Presidente



ACIA
DESDE 1933

Participe de nossa
Campanha



SEM TEMPO DE PEDIR SEU MATERIAL ELÉTRICO?



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR E AGILIZE O PEDIDO SEM CUSTO



(14) 99165.9595



Seu pedido de um jeito prático e rápido

2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO



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

INVERNO 2024



Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré
@pontocinco ©14 99615 .3288



Rua Rio Grande do Sul, 1200 | Centro | Avaré
@pontocincoshoes © 14 99781.0211

www.gruporesinasbrasil.com.br

DIA DE PROTEÇÃO ÀS

FLO RES TAS

17
de julho



Grupo RB

Imagine o que mais a floresta pode nos oferecer

**QUE POSSAMOS LEMBRAR QUE A
PRESERVAÇÃO DAS MATAS É UM
COMPROMISSO DE TODOS**

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

The Voice



A dupla de irmãos avareenses **Matheus Reis & Gabriel**, ganharam o primeiro lugar no "The Voice Sertanejo" evento promovido pela Cervejaria RT166 de Itapetininga, que teve a grande final realizada no último dia 23 de junho. Um orgulho para a Cultura e a Música avareense!

Direiro de Eduvale entre as melhores



A Faculdade Eduvale recebeu mais um reconhecimento em junho; desta vez o Curso de Direito que já era referência, conquistou o selo OAB Recomenda, outorga promovida pelo Conselho Federal da Ordem dos Advogados do Brasil. Apenas 198 cursos de Direito do Brasil receberam tal honraria de reconhecimento da Ordem devido ao elevado padrão, o que corresponde a 9,4%. A distinção é oferecida pela OAB aos melhores cursos de Direito do país. A Faculdade Eduvale de Avaré passa a compor essa restrita lista das que oferecem um

ensino jurídico de excelência. No sudoeste paulista, a Eduvale foi a única contemplada com o referido e renomado selo que destaca efetivamente as graduações que têm qualidade. Parabéns a esta parceira que sempre nos orgulha!

Projeto ME

Mais uma edição do projeto **Mulheres Empreendedoras (ME)** reuniu dia 18 de junho, diversas empresárias para uma palestra no auditório da Faculdade Eduvale, parceira da iniciativa. A palestra foi ministrada pela contabilista e consultora financeira, **Lilian Ruffino**, que preparou um material inédito especialmente para o projeto, abordando todas as questões que envolvem Gestão Financeira Empresarial, tema escolhido para atender a demandas do projeto definidas em maio. Além da palestra, houve sorteio de brindes doados pela **Toque Final Bijuterias, in Foco, Lilian Dani Make Up (maquiadora oficial do projeto), Terapeuta Cida Capovilla, Duda Capovilla Design de sobrancelhas, Morena Confecções e Acessórios e Ateliê Kkanto Verde**. Os leites arrecadados como 'ingresso' foram doados a Abova (Associação Beneficente Oncológica Voluntários de Avaré) pela integrante do projeto, Cidinha Duarte.



Happy Birthday aos queridos amigos e parceiros, que em **julho** comemoram mais um aniversário! **Amanda Marques de Oliveira** (dia 1); **Rosângela Leme** (dia 3) **Camila Nogueira Rodrigues** e **Luciana Faraldo** (dia 4); nossa querida colunista **Viviane Mendonça** (dia 5); a Avaré por sua emancipação política (dia 7); **Adriana Arruda**, da Artpharma (dia 11); **Aparecida de Almeida** (dia 12); **Beatriz Okiishi Marson** (dia 14); **Ana Carla Pereira de Souza** (dia 17); a querida amiga **Naiara Morita** do Mix Cookery (dia 19); **Fernanda Ferreira Clivatti** (dia 20); **Luiz Eduardo Sossai** e **Cláudio Valverde**, do O Farinheiro (dia 24); **Valter Motta Alves** (dia 27) e **Beatriz de Mello Chaddad** (dia 31). Um beijo especial ao **Rafael Romano Curiati** que dia 25 de julho comemora mais um aniversário!!! Beijinhos para a linda sobrinha **Júlia Teixeira Koch** que dia 13 faz mais um ano!





O futuro dos nem-nem

O Senado deve votar em breve a nova Lei do Primeiro Emprego que cria mecanismos para a inserção de jovens entre 18 e 29 anos no mercado de trabalho e institui o contrato de primeiro emprego na carteira de trabalho. Para isso, os jovens devem estar matriculados regularmente e não terem a carteira de trabalho assinada anteriormente. O projeto foi aprovado no Senado em 2021, na Câmara dos Deputados, em novembro de 2023, com modificações, e agora está de novo no Senado para decisão final. Mas ele seria uma luz no fim do túnel ou um problema para o jovem que quer se qualificar?

O Brasil é o segundo país, de um total de 37 analisados, com maior proporção de jovens, com idade entre 18 e 24 anos, que não estudam e não trabalham. O país fica atrás apenas da África do Sul. Na faixa etária considerada no relatório da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), 36% dos jovens brasileiros não estudam e estão sem trabalho. “Isso os deixa particularmente em risco de distanciamento de longo prazo do mercado de trabalho”, alertou o relatório Education at a Glance, de 2022, que avaliou a educação em 34 dos 38 países-membros da OCDE, além do Brasil, da África do Sul e da Argentina.

São os chamados “nem-nem” – nem estudam, nem trabalham. Ano passado, os números foram atualizados e mostram que eles representam 19,8% da população brasileira, segundo o IBGE – entre os 48,5 milhões de jovens entre 15 e 29 anos, 9,6 milhões se encaixam nestas categorias.

Por outro lado, 15,3% estavam ocupadas estudando; 25,5% não estavam ocupadas, porém estudavam; e 39,4% estavam ocupadas e não estudando, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad Contínua) Educação. O estudo sobre o panorama educacional da população do Brasil foi feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Cerca de 81,2% das pessoas de 15 a 17 anos, ainda em idade escolar obrigatória, se dedicavam exclusivamente ao estudo, enquanto 11,3% conciliavam os estudos com o trabalho.

Na faixa etária de 18 a 24 anos, 39,4% apenas trabalhava e 24% não trabalhava, nem estudava ou se qualificava. Conforme a Pnad Contínua Educação, esse grupo apresentou o maior percentual de pessoas.

Para os pesquisadores, “é importante ressaltar que elevar a instrução e a qualificação dos jovens é uma forma de combater a expressiva desigualdade educacional do país”.

Os motivos e a quantidade de jovens que não estudam, nem trabalham variam conforme a renda familiar, mas se encontram nessa condição principalmente os mais pobres. “A situação dos jovens que não estudam, não trabalham e nem procuram trabalho tem relação com a origem socioeconômica. É comum entre os jovens de famílias mais pobres. A maioria são jovens mulheres, que tiveram que deixar de estudar e não trabalhavam para poder exercer tarefas domésticas, criar filhos ou cuidar de idosos ou outros familiares, reforçando esse valioso trabalho, que não é reconhecido como deveria. Nas famílias mais ricas, nessa condição estão jovens de faixa etária mais baixa, geralmente no momento em que estão se preparando para a faculdade”, afirma a socióloga Camila Ikuta, técnica do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese). De fato, cerca de 60% dos nem nem são mulheres; muitas já com filhos pequenos.

Sem trabalho, sem estudo, sem futuro

Um dos obstáculos para o país ter um futuro de maior crescimento econômico e menor desigualdade está justamente na grande parcela de jovens que não estuda e não trabalha.

Os jovens nem-nem são pessoas que não estão se preparando para uma futura vida profissional nem inseridas na economia. Ao fim, essa situação causa um impacto não apenas para si e suas famílias, mas para o próprio país. É potencial desperdiçado.

Mesmo que um dia venham a obter uma colocação, serão sujeitos menos produtivos, acabarão mal remunerados e terão uma vida útil menor no mercado de trabalho. Dessa forma, tendem a contribuir para perpetuar o ciclo de desigualdade, ou ao menos fazer com que o país como um todo avance menos do que deveria em seu desenvolvimento. Diversas pesquisas vêm tentando estimar o quanto de riqueza o país deixa de produzir devido a esse cenário. Utilizando parâmetros diferentes, como a idade de 18 a 24 anos, a Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) calculou que o PIB brasileiro em 2022 poderia ter tido um incremento de R\$ 46,3 bilhões caso todo esse grupo estivesse inserido na economia. Os recortes do trabalho do IBGE, aliás, mostram a repetição das assimetrias sociais conhecidas. Entre as mulheres jovens o percentual da população chega a 25,6%, enquanto o dos homens cai para 14,2%. Entre elas, a gravidez precoce é uma das principais razões. Outro detalhamento indica que entre pretos e pardos o percentual “nem-nem” sobe para 22,4%, enquanto para os brancos é reduzido para 15,8%.

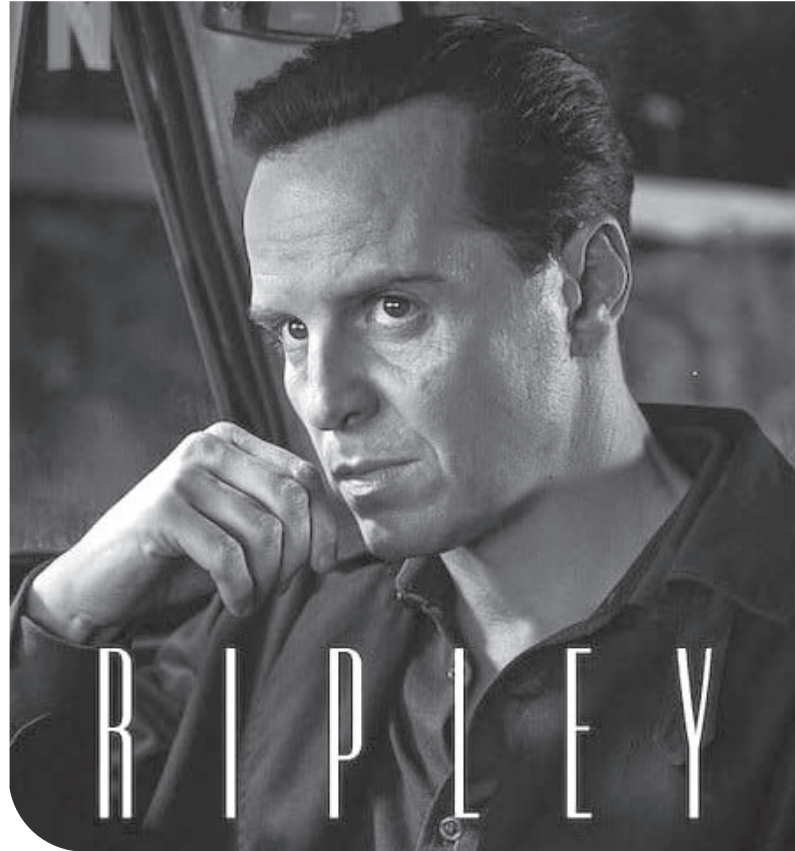
A solução para esse panorama desolador é complexa. Passa pela qualificação do ensino público e por esforços para evitar a evasão escolar. Programas sócioeducacionais colaboram, mas não são o suficiente. Também há evasão no Ensino Fundamental. De outro lado, a qualidade do ensino público também é imprescindível para que os jovens consigam se preparar melhor para o mundo do trabalho. É importante ainda manter a estabilidade macroeconômica, evitando crises que muitas vezes fazem crianças e jovens abandonarem a escola para ajudar no sustento imediato das famílias. Diminuir de forma relevante o contingente “nem-nem” significa dar expectativa de futuro digno e de cidadania para um grande número de jovens e aumentar as chances de o país encontrar o caminho de um progresso mais inclusivo.

(Fontes GZH, Metropoles, Agência Brasil e CNN)



Ripley

Essa minissérie é, sem medo de errar, uma obra de arte
(2024, @netflixbrasil)



“O Talentoso Ripley” é um romance de 1955 da escritora Patrícia Highsmith que conta a história de Tom Ripley, um golpista profissional que, num lance de sorte, é contratado por um milionário americano para ir pra Itália convencer seu filho, Richard (Dickie) Greenleaf, a voltar pros EUA. Ripley é dissimulado, observador, frio e calculista e, cansado de ser um ninguém na vida, eleva seus golpes ao nível da psicopatia quando decide tomar o lugar e a identidade de Dickie com requintes de detalhes.

Ele é completamente amoral, e seu talento reside em imitar vozes, trejeitos, assinaturas e tudo mais que lhe dê alguma vantagem; sem esquecer do seu charme, que faz com que envolva e engane a todos ao seu redor. E, apesar disso, torcemos pra que tudo dê certo pro Ripley, acreditem.

O livro já foi adaptado pras telonas em “O Sol por Testemunha”, (filme de 1960 estrelado pelo Alain Delon), e em “O Talentoso Ripley” (longa de sucesso de 1999 estrelado por Jude Law, Matt Damon e Gwyneth Paltrow). Eu amo muito essa história atemporal, e agora ela chega numa minissérie espetacular da Netflix.

Acompanhamos as idas e vindas de Ripley pelas cidades italianas de Atrani, com suas escadas altíssimas e vielas que parecem não ter fim; por Roma, Palermo, Nápoles e pelos canais e passagens estreitos de Veneza, sempre com uma atmosfera sombria e clima de suspense. A tensão e o suspense não dão trégua ao longo da trama, e a sensação é de que algo trágico vai acontecer em poucos instantes.

A fotografia em preto e branco é um deslumbramento, veja sem o preconceito que muitos tem com obras em P&B, aqui ela é de deixar embasbacado com tanta beleza, parece um quadro com contraste “claro escuro” (chiaroscuro) de Caravaggio, pintor pelo qual os personagens são obcecados e cuja vida faz um ótimo paralelo com a trama.

O ator Andrew Scott está magistral como Ripley, ele que ficou conhecido como Moriarty, vilão/inimigo do Sherlock Holmes na série “Sherlock” e recentemente pelo indicado ao Oscar “Todos Nós Desconhecidos”. Sua performance é minimalista porém precisa, um olhar e um sorriso de canto de boca dizem muito na face do golpista obcecado por ser tornar sofisticado como o bon-vivant Dickie Greenleaf, adorando a obra do pintor Caravaggio (um artista genial assim como encrenqueiro e assassino), atento a objetos refinados como o anel, a cigareira e o isqueiro de luxo, ou os sapatos feitos à mão. O elenco magnífico ainda conta com Dakota Fanning como Marge, a namorada de Dickie, e Johnny Flynn como Dickie, e também com uma pequena, mas especial participação de John Malkovich.

A direção e o roteiro são do Steven Zaillian (que roteirizou “A Lista de Schindler”, “O Irlandês”, “Gangues de Nova York”, entre outros sucessos), que soube transportar com maestria o clima de suspense e tensão do livro pros 8 episódios dessa minissérie avassaladora. Dê o play, mergulhe no carisma e nos trambiques de Ripley e se surpreenda.

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.





Como lidar com a rejeição

Há feridas que não são vistas, mas que podem se alojar profundamente e conviver conosco pelo resto das nossas vidas. São as chamadas feridas emocionais, as marcas dos problemas vividos na infância e que determinam, muitas vezes, como será nossa qualidade de vida quando adultos.

Uma das feridas emocionais mais profundas é a da rejeição, porque quem sofre com ela se sente rejeitado internamente, interpretando tudo o que acontece ao seu redor através do filtro da sua ferida, se sentindo rejeitado em situações em que, na verdade, não é.

Rejeitar significa resistir, desprezar ou recusar, o que podemos traduzir em “não amar” algo ou alguém. Essa ferida nasce da rejeição dos pais para com seus filhos ou, às vezes, por se sentirem rejeitados por seus progenitores, mas sem realmente haver intenção por parte deles.

Diante das primeiras experiências de rejeição, a pessoa começa a criar uma máscara para se proteger deste sentimento tão comovente, que está ligado à desvalorização de si mesmo e que se caracteriza por uma personalidade tímida, segundo as pesquisas realizadas pela filósofa Lise Bourbeau. Assim, a primeira reação da pessoa que se sente rejeitada será fugir, por isso não é de se surpreender que crianças que se sintam rejeitadas inventem um mundo imaginário.

Nos casos de superproteção, além da faceta superficial mascarada de amor, a criança pensa que é rejeitada por não ser aceita como é. A mensagem que chega a ela é de que suas capacidades não são válidas e por isso ela precisa ser protegida.

De acordo com Lisa Bourbeau, a ferida é causada pelo progenitor do mesmo sexo e, diante disso, a busca de amor e reconhecimento será mais intensa, sendo muito sensível a qualquer comentário que proceda dele.

As palavras “nada”, “inexistente” ou “desaparecer” fazem parte de seu vocabulário habitual, confirmando a crença e a sensação de rejeição que está tão impregnada. Dessa maneira, é normal que a pessoa prefira a solidão, porque se ela receber muita atenção, existirão mais possibilidades de ser desprezada. Se tiver que compartilhar experiências com mais pessoas, tentará passar despercebida, sob a capa que constrói para si mesma, sem falar muito – isso se falar -, apenas para diminuir seu valor diante de si mesma.

Além disso, vive em uma ambivalência constante porque quando é escolhida, não acredita e rejeita a si mesma, chegando até mesmo a sabotar a situação; e quando não é escolhida, se sente

rejeitada pelos demais. Com o passar do tempo, a pessoa que sofre desta ferida e que não a cura pode se tornar rancorosa e passar a sentir muito ódio, fruto do intenso sofrimento vivido por ela. Quanto maior a profundidade da ferida, maior a probabilidade de ser rejeitada ou de rejeitar os demais.

A origem de qualquer ferida emocional provém da incapacidade de perdoar aquilo que os demais fizeram conosco, ou que nós mesmos fizemos.

Quanto mais profunda for a ferida da rejeição, maior será a rejeição de si mesmo ou dos demais, o que pode ser escondido através da vergonha. Além disso, haverá uma maior tendência à fuga, mas isso é apenas uma máscara para se proteger do sofrimento gerado pela ferida.

A ferida da rejeição pode ser curada prestando uma atenção especial à autoestima, começando a se valorizar e a reconhecer por si mesmo, sem precisar da aprovação dos demais. Para isso um passo fundamental é aceitar a ferida como parte de si mesmo para poder liberar todos os sentimentos presos a ela. Se negarmos a presença do nosso sofrimento, não poderemos trabalhar para curá-lo.

Uma vez aceita, o passo seguinte é perdoar para se libertar do passado. Em primeiro lugar, a nós pela forma como tratamos a nós mesmos, e em segundo lugar, aos demais, porque as pessoas que nos feriram provavelmente também sofriram de alguma dor ou experiência profunda de dor.

É preciso se tratar com amor e se priorizar. Embora não podemos apagar o sofrimento vivido no passado, sempre podemos aliviar nossas feridas e ajudá-las a cicatrizar para que sua dor desapareça ou, pelo menos, se alivie.

“ Rejeitar significa resistir, desprezar ou recusar, o que podemos traduzir em “não amar” algo ou alguém. ”

As demandas de adultos e adolescentes no TEA



Fala-se muito das crianças autistas, de tudo que engloba a infância relacionada às peculiaridades do autismo e sobre o desenvolvimento dessas crianças. Contudo, um dia essas crianças irão crescer e se tornarão adultos e adultas, tal como outros milhares de autistas já se tornaram. Mas se desenvolver bem ao longo da infância e da adolescência não significa que essas crianças se tornaram adultos sem as peculiaridades do autismo. Não vão, mas provavelmente vão se alterar. Como bem sabemos, há diferentes desafios para diferentes momentos em nossas vidas. Objetivamente, se essa pessoa com autismo cresceu, aprimorou muitas de suas habilidades comunicativas e de convívio social, superando muitas das dificuldades de infância, de quais demandas específicas relacionadas ao autismo estamos falando? De um possível sentimento de inadequação social, principalmente nas pessoas autistas mais funcionais e independentes. Explico da seguinte maneira: o grau de habilidade social para crianças brincarem e interagem juntas é um, e o nível de habilidades sociais que adolescentes e adultos precisam para interagirem e se relacionarem de uma forma plena é outro, é mais elevado, e essa dificuldade que muitas pessoas enfrentam pode levar a se sentirem isoladas socialmente mais do que podiam se sentir quando eram crianças. Aqui não falo especificamente de discriminação, mas do fato de que muitas dessas pessoas podem se sentirem diferentes por terem hiperfocos em temas que não interessam tanto os seus pares, na timidez, na dificuldade de construir e manter relacionamentos interpessoais e românticos (como a maioria das pessoas tem na juventude) e às vezes sem entenderem os motivos, o que pode ser ainda mais frustrante. Essa situação a longo prazo pode levar essas pessoas a irem se esquivando de eventos e encontros sociais, pelo histórico de se

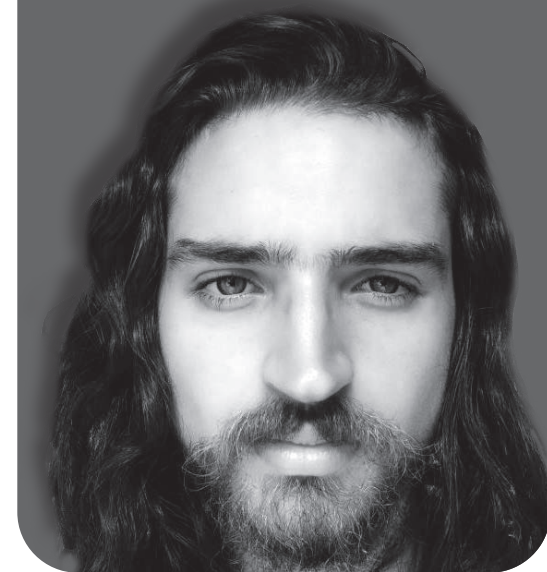
frustrarem com eles e por muitas rejeições sociais e românticas no caminho. Certo, mas como mudamos esse quadro? Como podemos ajudar? Primeiramente os ouvindo. Se sentar diante de uma pessoa e lhe fornecer toda a sua atenção e boa fé por um momento é muito mais poderoso do que costumamos imaginar, porque no geral não é sempre que recebemos isso. E quanto mais e melhor os ouvirmos, melhor podemos entender essas frustrações. Outro ponto é os ajudando a se relacionarem com as pessoas as quais tem interesse de uma forma orgânica facilitando a comunicação entre eles, lançando assuntos de interesse deles na roda, gradualmente ajudando os a se exporem a confraternizações. Tudo isso faz parte de um conjunto de habilidades extremamente importantes no nosso dia a dia e na nossa boa convivência em sociedade, as habilidades sociais, as quais se referem a todas as habilidades que utilizamos para nos comunicarmos, e nos comportamos socialmente, como fazer críticas de forma construtiva, dar negativas, saber iniciar, manter e finalizar conversas, dentre outras.

No caso do autismo, o treino de habilidades sociais é muito importante desde cedo, porque quando falamos de TEA (transtorno do espectro autista) neste quesito é onde justamente essas crianças, adolescentes e adultos devem encontrar dificuldades. Muito mais do que trazer dicas, esse texto tem o objetivo de fazer uma reflexão, uma reflexão de que nem sempre é falta de interesse nas pessoas ao redor, mas dificuldade de se aproximar delas. Uma reflexão de que às vezes o sofrimento é silencioso. Contudo, onde há ciência e empatia há transformação.

Importante ressaltar que as dicas e procedimentos colocados aqui devem ser bem analisados caso a caso, principalmente com o auxílio de um/uma profissional em Análise do Comportamento Aplicada (ABA).

Lucca Sossai

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





40
anos

Desde 1984 para você

www.bizunga.com.br

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

 /grupo_bizungao



16 DE
JULHO

DIA DO
COMERCIANTE
Comerciante

NOSSA HOMENAGEM A TODOS QUE
TRABALHAM E ACREDITAM NO
DESENVOLVIMENTO

Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato



Conheça
nossos
planos de
locação

NOVATEC
SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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



Imagem ilustrativa

não passe vontade nas
férias



Passe aqui!

Aponte sua câmera
para o QR Code e
faça seu pedido



**Chama
no ZAP**

14 99607.9323

**Kenji
Snack**

Desde 1976 primando
pela qualidade

 Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)

Conhece a
qualidade
dos nossos
colchões?

FALE COM O
Marcelo



Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato



SÓ COLCHÕES



Sinônimo de Bem Estar!

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

INVERNO 2024



Para uma
estação com
charme e
elegância!



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFEÇÕES

RUA SANTA CATARINA, 1250
CENTRO - AVARÉ (SP)

© 14 99717 5934
@brasiliaavare

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

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

Isso é inovação
Se é inovação é

in Foco

Aponte a câmera do seu
celular e fale conosco





Raridade: imagem de filme mostra a Santa Casa em 1922.

Nos primórdios da Santa Casa

Jornalista teve ideia de criar hospital; população apoiou a causa em 1904

* Gesiel Júnior

Gil de Oliveira, editor do jornal “Correio do Sertão” foi quem propôs, em artigo publicado em março de 1904, a criação de um hospital destinado “aos mais pobres que, impelidos pela força do infortúnio, procuram um bálsamo a tantas dores e desprazeres”.

A fim de instalar a inicialmente chamada “Casa de Misericórdia” a população, convocada pelo jornalista, respondeu de pronto ao apelo por “sentimentos filantrópicos”.

Com efeito, dezenas de pessoas subscreveram uma lista veiculada na imprensa oferecendo valores em dinheiro e, em seguida, algumas figuras influentes também aderiram à iniciativa, cujo lema era “trabalhar sem cessar para o triunfo da caridade”.

Para manter o hospital, em 3 de julho daquele ano, na residência do tabelião Benedicto Martins Brisola uma reunião formou a primeira diretoria da Associação de Caridade, tendo o anfitrião sido indicado tesoureiro, o comendador Antônio Augusto Mendes Borges, presidente, e o professor Antônio Gomes Amorim, secretário.

Por sua vez, os médicos Francisco Simões da Costa Torres e César Mendes Velozo se encarregaram de elaborar os estatutos juntamente com o advogado José da Mata Cardim e do professor Manuel de Mattos Ayres.

Cooperaram de imediato os coronéis João Baptista da Cruz, Antônio Gomes de Oliveira, Átila de Almeida Ramos e Edmundo Trench, abastados fazendeiros, os quais ofereceram doações em dinheiro e mantimentos.

Exercício da caridade

Aprovados e registrados em 14 de julho de 1904, os primeiros estatutos preconizavam, em seu artigo inicial, que a nova corporação se propunha “ao exercício da caridade, acolhendo e socorrendo em seu hospital, todo indivíduo necessitado, indigente ou enfermo, sem distinção de sexo, idade, crença religiosa ou nacionalidade”.

Três semanas depois, a 7 de agosto, a Casa de Misericórdia instalou-se em prédio situado na Rua Domiciano Santana, nº 47, no centro histórico de Avaré. Ali funcionou inicialmente tendo como principal fonte mantenedora a subscrição pública.

Coube então ao comendador Mendes Borges a doação de mesa para cirurgias e ao casal Izabel e Pedro Pera o encargo dos serviços de enfermaria. Durante o primeiro ano, o estabelecimento enfrentou enormes dificuldades, pois socorria doentes pobres não só de Avaré, mas de várias localidades vizinhas. Em média, sete pacientes eram atendidos a cada dia.

Em janeiro de 1906, a título de subvenção, o Congresso Estadual liberou a importância de 3 contos de réis para a Casa de Misericórdia. Em julho, o médico Franco Meirelles, inspetor sanitário do Estado, mostrou-se impressionado “com a boa ordem e com as condições de higiene visando um futuro de prosperidade aos infelizes que ali são recolhidos pelos sábios diretores”, conforme anotou no livro de visitas.

No mês seguinte, uma conquista importante: o vasto imóvel doado pelo coronel Manoel Amâncio de Oliveira Machado para a construção das



Emoções na mente

Brincando com a trend do momento, divertidamente (ou não) é interessante aproveitar a deixa para abordar este tema do qual normalmente fugimos; afinal lidar com as emoções e compreendê-las nos ajuda a viver de forma mais leve, mas é difícil encará-las.

Para nos ambientarmos, vamos rememorar o contexto de “Divertida Mente 2” (e não, não estamos ganhando jabá da Pixar rsrs). O filme é uma história divertida que nos permite visualizar nossos processos internos, mesmo que seja por meio de desenhos animados.

O filme - uma continuação de “Divertida Mente (2015)” - conta a história de Riley, uma menina de 11 anos que precisa enfrentar a mudança para uma nova cidade enquanto suas emoções, transformadas em seres antropomórficos, lutam para manter o equilíbrio em sua mente.

No primeiro filme, ela tem que lidar com Alegria, Tristeza, Raiva, Medo e Nojo. Já no segundo filme, a personagem já está na fase da puberdade, período no qual tem que lidar com novas emoções em sua “sala de controle” (cérebro): Ansiedade, Vergonha, Inveja, Tédio e Nostalgia.

A maior parte da história se passa no mundo social dos jovens, quando a personagem principal está prestes a fazer a transição para o ensino médio. As

mudanças que Riley enfrenta podem muito bem ser situações da vida real e, como ela, observar nossas emoções pode nos ajudar a enfrentá-las.

Especialistas analisam sobre o que podemos aprender com os novos personagens do filme extremamente sensível e educativo.

Spoiler dado, o que nos ensinaria o filme? A compreender de forma lúdica a relação das emoções com nossa mente. Nesta sala de controle neural, as emoções é que estão no comando. Desde o nascimento, é possível observarmos como as emoções agem em nossos aprendizados, na tomada de decisões importantes e, até mesmo, determinando nossos gostos. Nossas memórias inclusive são fixadas através das emoções.

Perceba suas emoções

Ninguém consegue compreender, controlar e muito menos gerenciar aquilo que não se identifica. E é muito onde as pessoas tropeçam. Embora simples, quanto mais sutil é a emoção, mais difícil é de percebê-la. Entretanto, o que mais importa é que elas sempre estarão presentes e exercendo influências sobre nós. Podemos comparar as emoções com uma bola de neve. Quando começam são pequenas, quase imperceptíveis, mas

conforme “descem morro abaixo”, crescem até tomar proporções incontroláveis.

Sentir tristeza é importante

No filme, a emoção tristeza é pouco compreendida e quase sempre deixada de lado. Tudo isso, porque as demais emoções não entendem sua importância. A verdade é que a tristeza assim com outras emoções é fundamental. Se formos analisar, talvez no momento que Riley se emociona na escola ao se apresentar, se ela tivesse a chance de vivenciar a tristeza naquele momento (a alegria tira a tristeza do centro de controle), a jornada teria sido diferente. Por isso, deixar a tristeza vir quando for preciso é sim capaz de trazer benefícios. Afinal, ela nos auxilia na introspecção e nos faz refletirmos sobre nossas próprias vivências ao fazer a limpeza das mágoas e aliviar tensões. Além disso, nos coloca no lugar do outro, motiva a compaixão e humildade.

Medo é sinônimo de proteção

No filme, a emoção alegria sente medo de se sentir triste. O que é muito curioso. Mas, a verdade é que o medo é uma emoção que possui como intenção positiva a proteção. Pensando em uma situação mais extrema, quando éramos primitivos e convivíamos com o medo de animais, por exemplo, era

o medo que nos protegia e nos trouxe até os dias atuais em segurança. O nosso medo nos comunica inconscientemente que devemos estar em alerta e, até mesmo, recuar em determinada situação. Com isso, nos protegendo de possíveis riscos. Mas, na sua perspectiva negativa pode gerar insegurança e inércia.

A alegria é essencial

O filme deixa claro que somos pessoas cíclicas. Passamos por diversas emoções no mesmo dia e está tudo bem. Dessa forma, a alegria pode ir e voltar. A emoção alegria é muito potencializadora, trazendo prazer, entusiasmo, excitação e motivação. Mas, não somente sobre nós mesmos, a alegria transforma. Pois, contagia as demais pessoas e ambientes. Contudo, em excesso pode gerar vícios e processos depressivos.

A raiva pode ser positiva

A grande maioria de nós pensa que a raiva é somente algo negativo. Que não há vantagens em sentir raiva. Mas, na realidade, é uma emoção de

impulsão. Um exemplo, é quando sentimos a injustiça, mas ela é um sentimento que deriva da raiva – uma das energias mais poderosas que existem.

Entretanto, muitas vezes é utilizada contra outros ou contra si próprio. Seu aspecto negativo se reflete na impulsividade.

Nojo funciona como prevenção

O filme apresenta a personagem Nojinho e sua função, explicando que ela impede que a Riley se intoxique física e socialmente. Inconscientemente ele nos protege daquilo que pode vir a nos fazer mal, de forma preventiva.

Nostalgia freia a ansiedade

A nostalgia pode ser entendida como uma resposta natural à ansiedade que nos induz a um presente acelerado e cheio de mudanças, uma espécie de mecanismo de defesa com o qual valorizamos etapas vitais anteriores para continuar a olhar para o futuro com maior senso de controle.

Uma das principais lições do filme é a possibilidade de compreender que,

absolutamente, todas as emoções são importantes. Até mesmo, as que categorizamos como “ruins”, possuem o lado positivo.

A raiva pode nos impulsionar, demonstrar força contra injustiças. A alegria, capacidade para bons relacionamentos (inclusive com nós mesmos). O medo ajuda a nos manter em segurança. O nojo também auxilia na nossa proteção (como de comer algo estragado, por exemplo).

Alegria é uma das personagens principais, mas também uma espécie de vilã, já que ela não entende a necessidade da Tristeza.

O erro da Alegria é o erro de muitos: achar que não devemos ficar tristes nunca. Todas as emoções são necessárias para nos preparar para os eventos da vida, elas nos guiam e têm propósito, trazendo significado às nossas experiências. Precisamos nos permitir sentir tristeza quando necessário e não nos forçar a ser alegres sempre, pois isso não é saudável. No fim, precisamos de equilíbrio.

São tantas emoções...



Pesquisadores norte-americanos identificaram 27 tipos de emoções que caracterizam as reações humanas às mais variadas situações, desafiando a velha suposição da psicologia que resume esses sentimentos em apenas seis tipos - alegria, tristeza, medo, surpresa, raiva e nojo.

O estudo, publicado na revista científica “Proceedings of the National Academy of Sciences”, usou modelos estatísticos para analisar a reação de 853 homens e mulheres a 2.185 vídeos silenciosos de 5 a 10 segundos capazes de despertar as mais

variadas emoções. As emoções encontradas foram: admiração, adoração, apreciação estética, diversão, ansiedade, temor, estranheza, tédio, calma, confusão, desejo, nojo, dor empática, encantamento, inveja, excitação, medo, horror, interesse, alegria, nostalgia, romance, tristeza, satisfação, desejo sexual, simpatia e triunfo.

Ao analisar a distribuição dos estados emocionais relatados, os pesquisadores descobriram variantes suaves de emoção entre, por exemplo, o espanto e a paz, o horror e a tristeza, e a diversão e adoração.

“Os estados emocionais relatados ocupam um espaço categórico complexo e de alta dimensão”, apontou o estudo.

Já, quando falamos de sentimentos, a lista é enorme, chega a 356 sentimentos.

Alguns deles: amor, ansiedade, calma, ciúme, culpa, depressão, espanto, felicidade, gratidão, inveja, nojo, ódio, orgulho, pena, solidão, rancor, rebeldia, preguiça. Bom frisar que emoção e sentimento são coisas diferentes. A emoção é uma reação imediata a um estímulo, é algo que mexe com você e que não envolve pensamento.

Já o sentimento envolve um alto grau de componente cognitivo, de percepção e avaliação de algo.

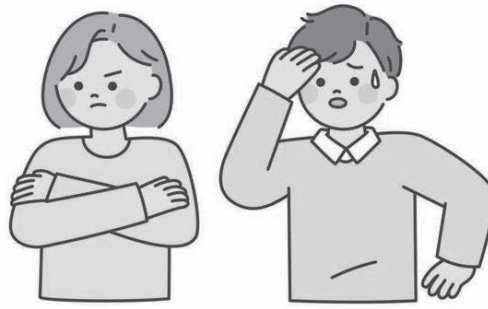
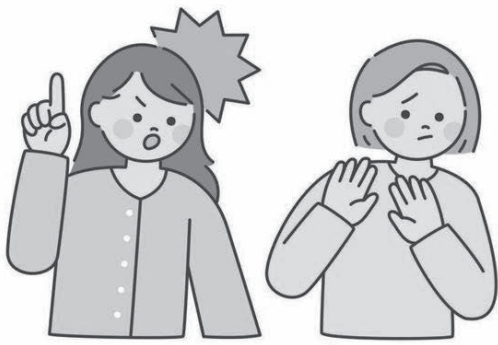
Emoção é reação enquanto que sentimento é construção.

São as emoções que dão origem aos sentimentos.

Enquanto as primeiras se referem a uma reação instintiva, uma resposta neural para os estímulos externos, tal como o choro ou o riso, os sentimentos, em geral, refletem como a gente se sente frente a uma emoção.



Vamos conversar!



Administrar nossas emoções é uma atividade complexa. Em especial, aquelas negativas, que nos causam sofrimento e mal-estar. Afinal, não é nada confortável ficar triste ou ansioso. Por vezes, no contato com essas emoções negativas, desenvolvemos mecanismos de enfrentamento pouco adaptativos. Podemos, por exemplo, comer excessivamente em uma tentativa de afastar a ansiedade. Ou fugir da vivência dessas estimulações desconfortáveis, assistindo à televisão por horas ou navegando nas redes sociais.

No entanto, tudo isso pode ser manejado de um modo mais funcional. Podemos conviver com todo o colorido emocional que a vida proporciona. Sentir alegria com nossas conquistas, e a tristeza com as dificuldades do caminho, sem que essas emoções se intensifiquem de modo a nos atrapalhar.

“Apalavraemoção tem origem na expressão latina *emotio* e significa uma alteração forte, mas breve no estado de ânimo. A emoção pode ser uma sensação positiva e agradável ou negativa e desagradável. Para a Psicologia, as emoções representam reações físicas e psicológicas do organismo para que ele se adapte às mudanças no ambiente e situações” explica o psicólogo Luciano S. Leite. As emoções provocam diferentes formas de respostas nas pessoas, por meio de expressões faciais, tonalidades da voz, respiração, relaxamento ou enrijecimento muscular. Além disso, elas podem orientar o foco dos pensamentos e guiar os nossos comportamentos. Um

exemplo é responder a um estado de tristeza por meio da fuga, navegando na internet por horas ou maratonando uma série.

Emoções primárias: são as mais comuns, inatas e ligadas à necessidade de sobreviver. Exemplos: raiva, alegria, medo e tristeza;

Emoções secundárias: são mais complexas por envolver combinações entre emoções primárias e situações derivadas do ambiente ou dos relacionamentos. Exemplos: vergonha, culpa, ciúme, inveja e ansiedade. Lidar com as emoções envolve: identificar o que você sente; validar e expressar a emoção; entender o contexto e compreender cada característica.

• Identificar o que você sente

Primeiramente, lidar com as emoções envolve saber identificar o que você sente. Esta etapa é muito importante e, por vezes, é negligenciada. Em nossa educação formal, na maioria dos casos, não temos espaço para aprender sobre as emoções e, muito menos, para falar sobre elas. Assim, frequentemente, crescemos sem um repertório emocional. Isto é, experimentamos essas estimulações e não sabemos colocá-las em palavras. Sem nomear a experiência, fica mais difícil de lidar com ela e também de obter ajuda. Ao mesmo tempo, expressá-la de modo saudável fica mais complicado.

• Validar e expressar a emoção

Em seguida, é importante você validar seu estado emocional, sem se culpar por senti-lo. Depois, expressar de modo adequado

suas emoções. Muitas vezes, por fatores culturais, certas manifestações emocionais são bloqueadas. Isso contribui para o adoecimento psíquico.

A cultura ‘escolhe’ algumas formas como sendo mais adequadas a determinadas situações ou tipo de pessoas, por exemplo, de acordo com a idade, o sexo ou a posição social. No processo de socialização, aprendemos essas formas de expressão das emoções aceitas pelo grupo a que pertencemos. Desde muito pequeno dizemos para o menino ‘homem não chora’, então, ele aprende e passa a ter um modo de se comportar mesmo em situações de dor e sofrimento intenso; ou seja, ele aprenderá a conter, a não expressar suas emoções ou procurará outras formas de expressão para elas, analisa o psicólogo.

• Entender o contexto

Além da identificação e expressão, o manejo das emoções também envolve buscar entender o que aconteceu, o que o levou a experimentar tal estado emocional. Com frequência, apenas sentimos as emoções, sem tentar entender os eventos ou ideias que as originaram.

Por fim, sabe-se que as emoções podem influenciar os nossos pensamentos e comportamentos. Assim, é importante administrá-las, e tentar compreender se elas estão guiando as nossas decisões.

Lidando com as emoções

Lidar com as emoções de uma maneira funcional é importante principalmente para uma melhor qualidade de vida. Por exemplo, se você reconhece que as emoções negativas estão muito intensas e duradouras no seu dia a dia, gerando prejuízo significativo para a sua vida, você pode procurar ajuda especializada. Assim, pode se reequilibrar. A OMS (Organização Mundial da Saúde) define saúde mental como um estado de bem-estar psicológico que permite às pessoas lidar com o estresse da rotina, perceber suas capacidades, aprender e trabalhar bem, e contribuir com as suas comunidades. Desse modo, o manejo

adequado das emoções é um componente importante para a saúde mental.

O que é inteligência emocional? Na atualidade, quando se fala em lidar com as emoções, muitas vezes, acabamos esbarrando na expressão inteligência emocional. O psicólogo Luciano S. Leite explica o termo da seguinte forma: “O termo inteligência emocional refere-se à capacidade de saber reconhecer e administrar as próprias emoções”. Segundo ele, entre as características das pessoas com inteligência emocional estão:

- Percepção do que estão sentindo e o porquê;
- Facilidade em se relacionar e interpretar emoções nos outros;
- Capacidade de lidar com pressão e superar situações frustrantes;
- Automotivação e inspiração aos outros;
- Empatia, saber ouvir e comunicar-se de forma assertiva;
- Reconhecer fraquezas e potencialidades.

Praticando o autoconhecimento

Na lista abaixo, separamos 7 hábitos úteis. Confira:

1. Detecte suas emoções

Quando sentir uma emoção intensa, tente colocá-la em palavras. Pergunte-se sempre diante de um estado emocional desconhecido: qual é o melhor termo que o define? É alegria, raiva ou ansiedade? Você pode consultar uma lista de emoções, caso tenha dificuldade. Depois, observe como você se comporta quando está vivenciando determinada emoção. Tente enxergar padrões. Por exemplo, o que você faz quando está ansioso. Isto é um passo importante para o seu autoconhecimento, pois você descobre seus modos de enfrentamento mais frequentes, atentando para a funcionalidade (ou não) deles.

2. Permita-se sentir emoções negativas

As emoções negativas fazem parte da vida, e devem ser vivenciadas. Elas também têm funções positivas. Por exemplo, a culpa pode motivá-lo a fazer o que é realmente importante para você, ou reparar relações. Já a ansiedade pode fazer com que você se prepare melhor para uma prova ou desafio. “Temos de entender que não é possível ter uma emoção linear, plenamente estável. Drama e comédia, sorrisos e lágrimas, sucessos e fracassos alternam-se na vida de todo ser humano, o que nos leva a experimentar uma fluabilidade inevitável.

(...) Ser emocionalmente saudável não é ser alegre sempre, mas preservar o máximo prazer de viver; não é ser destituído de ansiedade, e sim gerenciá-la para experimentar a tranquilidade tanto quanto possível; não consiste em não se deixar ser abarcado pelas preocupações e pelo humor triste, mas navegar nas águas da emoção para não sucumbir às tormentas” afirma o psiquiatra Augusto Cury no livro “Gestão da Emoção”.

Portanto, não fuja da experiência de emoções negativas. Vivencie-as e busque expressá-las. Ao reconhecer que a vida é uma sucessão de estados emocionais positivos e negativos, você adquire resiliência, e um relacionamento mais saudável com o seu mundo interno.

3. Busque formas de expressar suas emoções

Depois de identificar e validar as suas emoções, você pode buscar formas de expressá-las. Para isso, existem diversos caminhos, como: Escrever sobre as suas emoções; Aceitar as respostas corporais sem julgamentos — ou seja, permitir-se chorar, por exemplo; Praticar esportes; Fazer atividades artísticas, como pintura, dança, música e artesanato; Contar o que você está sentindo para alguém; entre outros. O importante é que você encontre aquilo que funciona melhor para você, e que permita uma “descarga” de suas emoções.

4. Tente entender o que aconteceu

Quais eventos desencadearam uma certa emoção? O que você pensou sobre a situação que a originou? Você pode fazer um pequeno esquema em um papel ou no celular, com o evento, seus pensamentos, a emoção experimentada, e seu comportamento subsequente. Em seguida, pergunte-se: a sua interpretação foi acurada? Existem outros pontos de vista possíveis para aquela situação? E a sua maneira de se comportar foi funcional? Quais seriam outras reações plausíveis? Tudo isso dá contexto às suas emoções, e faz com que você conheça melhor seu modo de funcionamento.

5. Comunique de forma assertiva o que você está sentindo

Fale de forma honesta sobre o que você está sentindo às outras pessoas. Parte importante de lidar bem com as emoções é reconhecê-las e validá-las, comunicando-as aos outros. Sendo assim, permita-se ser vulnerável diante de amigos, familiares e parceiros. As emoções são informações importantes sobre o seu mundo interno.

Por isso, não tente ignorá-las ou fingir que não as tem. Afinal, isso não fará com que elas sumam. Faz parte da vida ter necessidades emocionais, como, por exemplo, cuidado, carinho e afeto. O caminho para garantir relações que as supram é reconhecendo-as, validando-as e, principalmente, falando sobre elas com os outros.

6. Coloque as coisas em perspectiva

Já sentiu uma emoção negativa e pensou que ela nunca mais passaria? Ao pensar nisso, você provavelmente intensificou este estado emocional, ficando mais tenso. Para evitar os pensamentos irrealistas, que originam emoções negativas, considere tentar colocar as coisas em perspectiva. Isto é, buscar outros pontos de vista. Na prática, quando experienciar emoções negativas tente se perguntar: O que eu posso fazer para lidar com elas? O pensamento que as originou é de fato baseado na realidade?

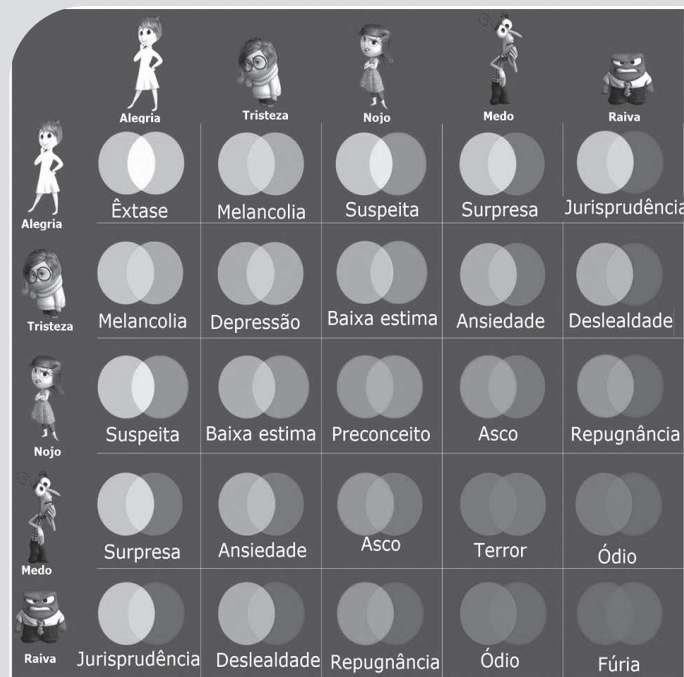
7. Busque ajuda especializada

Se você tem dificuldade frequente em lidar com as suas emoções, busque ajuda especializada.

A nossa vida emocional é complexa e, por vezes, fica pesado lidar com ela sozinho, o que traz muito sofrimento. Por isso, procure especialistas no assunto, como psicólogos e psiquiatras.

Eles te darão um suporte, ajudando-o a atravessar um momento difícil.

(Fonte Superinteressante, Exame, BBC, UOL, Saraiva Educação, Personare, Escola de Inteligência e CNN Brasil)



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



www.jornalinfoco.com.br



100% FIBRA ÓPTICA

DENTRO DA SUA CASA

500^{Wi-Fi}
MEGA

R\$ 99,90
/mês

 lpnet.com.br

 0800 343 6001

LPNet

 **DESKTOP**

Oferta válida para cidades selecionadas. Consulte disponibilidade e condições para sua região em www.lpnet.com.br. Instalação sujeita à disponibilidade técnica e enquadramento às normas técnicas. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Valores mensais para pagamento mediante boleto na modalidade de envio por e-mail ou pagamento via débito em conta. Equipamento Wi-Fi cedido em sistema de comodato. Fidelidade de 12 meses com cancelamento antecipado sujeito à multa prevista em contrato. Oferta Válida até 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.