

Exemplar
GRATUITO

Ano 23 – Edição 275 | Maio/Junho 2024

in Foco

www.jornalinfoco.com.br



Brasil enfrenta um desastre ambiental nunca visto em meio a politização e polarização. O que salva é a solidariedade

Caos e desolação



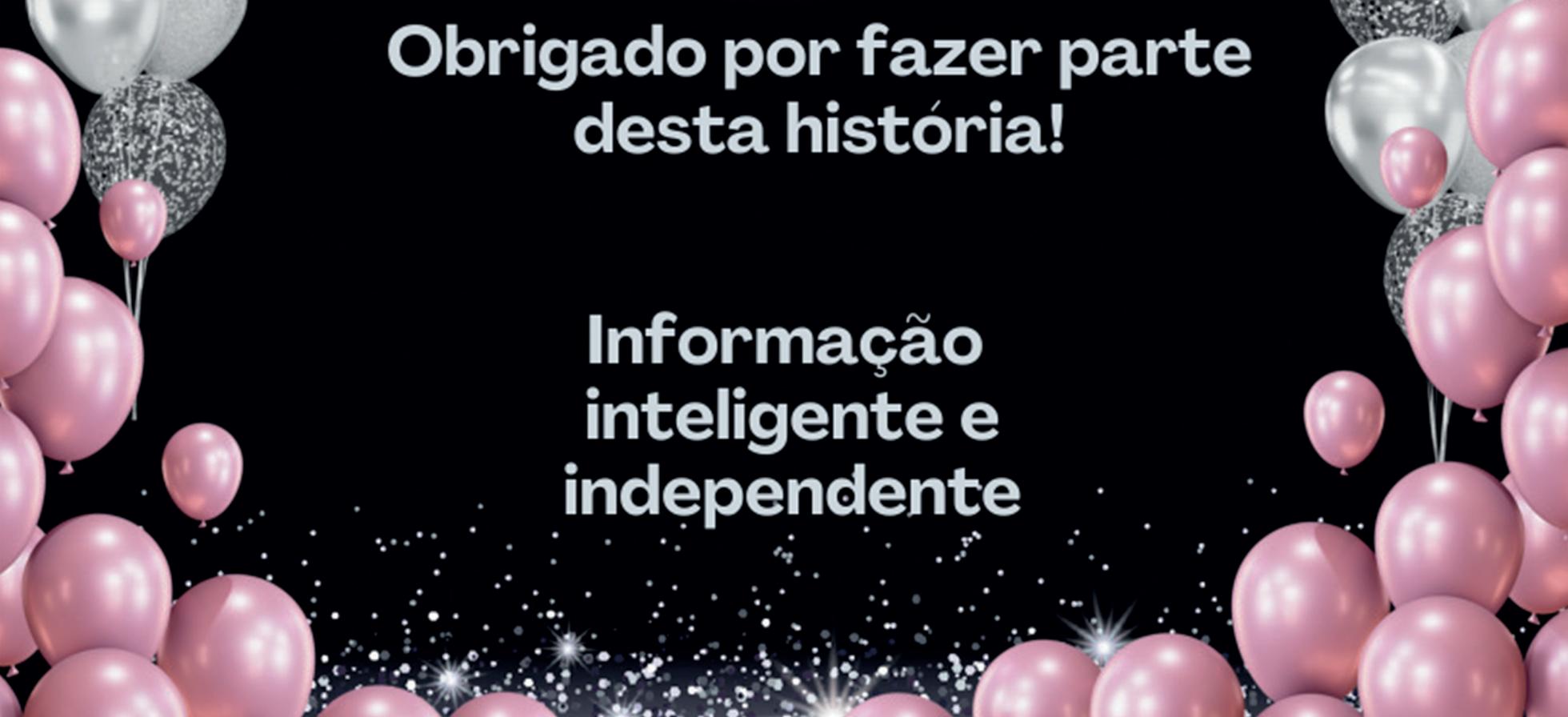
in **Foco**



23
ANOS

**Obrigado por fazer parte
desta história!**

**Informação
inteligente e
independente**




 RECADO AO
LEITOR


Mais humanidade por favor

Novamente não é a capa que tinha idealizado. Queria algo festivo por conta dos 23 anos, mas como jornalista não posso jamais omitir-me da minha missão. E faz parte dela, deixar registrada a história, a verdade (e todos seus 'lados') dos fatos.

Lamentavelmente, teremos que tirar lições da tragédia gaúcha que praticamente devastou quase um estado inteiro - lições que servem para outros estados e cidades (incluindo a nossa).

Confesso que foi uma das capas mais trabalhosas por causa da enxurrada de fakes news, da polarização e politização que tristemente tentou deturpar a calamidade que vimos no sul e que ainda, está só no começo infelizmente.

O desastre climático que abateu o RS também é um desastre político e social, porque revelou a inoperância e ineficácia da máquina pública, mas também revelou a face cruel de muita gente, que em total falta de empatia e humanidade, usava as redes sociais para destilar ódio, embora tenha comemorado que o amor venceu. Crueldade velada e disfarçada em pessoa "do bem" ou gente que é "pátria, Deus, família". A crueldade não tem ideologia.

Obviamente não falo de achismos; falo do que vi e ouvi. Um dos absurdos, por exemplo, relacionava às mortes gaúchas à possibilidade de eles terem sido 'alemães nazistas'. Hipótese que de "espírita" não tem nada. Isso contrapõe a mulher que espalhou fake, explicando que a tragédia se deu porque lá é o estado que teria maior número de umbandistas. Desprezível.

É inevitável que essa desumanidade nos chame a atenção, justamente em um momento de tanta dor. Mas há algo que superou isso: o amor e a solidariedade das pessoas humanas.

Vi muita gente ajudar quem sequer conhecia – gente sem partido ou ideologia. Assim como acontece em diversas situações de emergência, a tragédia do Rio Grande do Sul deu visibilidade a um movimento que está presente em todos os setores da economia e na vida em sociedade,

mas que nem sempre tem o devido reconhecimento: o trabalho voluntário.

Diante de tantos desabrigados, os gaúchos, assim como todos os brasileiros, foram confrontados com a importância da ajuda, de ações de salvamento e resgate ao simples ato de estender a mão ao próximo ou mesmo de exercitar a compaixão pelos animais em situações extremas. Esse exercício de empatia, no entanto, está presente no cotidiano de milhares de pessoas que trabalham com o voluntariado. Os olhos da população também se voltaram para o terceiro setor e o seu impacto na economia nacional, rompendo as barreiras de sua ajuda social e abrangendo um número ainda maior de brasileiros.

Os voluntários deram a maior lição de humanidade desta tragédia e nos dão esperança de um futuro no qual a compaixão pode prevalecer. A eles, dedico esta edição tão especial; a todos – desconhecidos principalmente – que de alguma forma ajudaram.

Também não posso deixar de registrar minha gratidão a você, leitor(a) que me acompanha, aos meus parceiros e colaboradores por mais um ano. São 23 anos de uma trajetória que me orgulha, um sonho iniciado em um quarto minúsculo e que hoje é sinônimo de independência e credibilidade. Ao longo dos próximos doze meses quero continuar comemorando a cada edição, porque é em cada página, em cada texto, em cada reportagem que está a realização.

Muito obrigada por fazer parte desta história e boa leitura!



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

inFOCO

faça parte (14) 99148.3715

Índice



PG. 5 Eleições 2024	Déjà vu
PG. 6 Psicologia	Amores líquidos
PG. 7 Autoconhecimento	Está tudo conectado
PG. 10 Saúde ocular	O impacto da tecnologia na visão
PG. 11 Saúde vascular	O risco dos coágulos sanguíneos
PGs. 12 e 13 História com pai e filho	O repórter e a locutora, ambos de Avaré, comunicadores pioneiros, também esquecidos

PG. 14 Cinema	Zona de Interesse
PG. 15 Estética	Emagrecer e manter. Bora!
PGs. 18 e 19 Social	in Foco Society
PGs. 20 e 21 Mercado	Modelo de liderança
PG. 22 Neurodiversidade	Comunicação no Autismo
PGs. 26 a 30 Capa	Destruição e dor



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

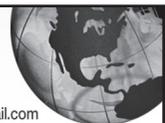


Direção
Cida Koch (MTB 44.331)
Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



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

SEJA UMA VOLUNTÁRIA JUSTICEIRA



Mulher, denuncie a violência!
Agora você tem apoio!

Atendimento por WhatsApp

☎ 11 99639.1212



Apoio
inFoco



Déjà vu



A pouco menos de 5 meses para as Eleições Municipais, Avaré vive um clima de conformismo com um cenário já conhecido: vários candidatos (boa parte já conhecidos) e quase nenhuma novidade. Devem disputar o pleito em outubro, por enquanto, quatro pré-candidatos Denilson Ziroldo (PSD), Marcelo Ortega (Podemos), Roberto Araújo (PL) e Silvano Porto (PT).

Nomes que disputaram as eleições anteriores, como Cris Chaddad e Bombeiro Monteiro são ventilados, mas sem força. Podem surgir ainda retardatários como ocorreu com Rogério Rodrigues. A atual esposa do prefeito cassado Joselyr Silvestre, Elizandra Pedroso, também pode ser um nome a mais na disputa, embora o objetivo seja apenas desidratar a candidatura do sucessor do filho (Roberto Araújo), já que ela estaria impedida pelo parentesco com Jô Silvestre (é sua madrasta).

A briga pública entre pai e filho ocupou as redes sociais desde o ano passado e pode se intensificar com a proximidade das eleições. Joselyr 'Pai' tem sido ferrenho crítico do filho, depois de um "entreviro judicial", envolvendo uma fazenda. Caso a atual mulher não dispute o Executivo, poderá ser candidata a vereadora – assim como a filha, a atual vice, Bruna Silvestre.

Outros nomes até então esperados para disputar a prefeitura, como da vereadora Adalgisa Ward (hoje Podemos) não prosperaram e do vereador Hidalgo de Freitas (PSD) não prosperaram. Adalgisa saiu do PSD, partido que não abre mão de Ziroldo; ela foi para o Podemos, sigla que terá chapa com seu presidente Marcelo Ortega e Pablo Souza, como vice. Aliás, as disputas internas serão para os normalmente inoperantes vices.

Aproveitando a janela partidária, vários edis, além de Adalgisa mudaram de partido; o Podemos ganhou a maior bancada da oposição com a chegada de Leo Ripoli e Luiz Claudio da Costa, atual presidente da Câmara. O PSD perdeu dois vereadores e ficou com mais um, Moacir Lima, ex-PTB, que recentemente teve aprovado projeto inócuo do dia do outdoor (?).

No Legislativo, espera-se renovação já que a atual Câmara é tida como uma das piores da história recente, tendo em vista a perda de tempo e foco com disputas judiciais, falta de civilidade, diálogo e guerra de vaidades, mostrando-se inoperante. Alguns nomes como Toninho Cicirelli e Pedro Fusco devem chamar a atenção na disputa pelas 13 cadeiras do Legislativo, que novamente deve ultrapassar 200 candidatos, embora a falta de reajuste salarial possa pesar em alguns casos.

O grande problema para os candidatos não será dinheiro público para as campanhas, mas sim a preferência de um eleitorado reticente e cada vez mais desgostoso do ambiente político.

Novamente o spoiler é um déjà vu, no qual o campeão será um candidato chamado Abstenção, cuja chapa é composta por brancos e nulos também. Além disso, o eleitorado recuou; caiu de 67.361 eleitores em 2020 para 64.118 atualmente (89,19% com biometria). Isso porque até maio, a cidade teve 14.874 títulos cancelados e 1.323 suspensos. Mas, os números devem mudar quando houver atualização, embora haja pouca alteração.

Para quem não se lembra, em 2020 foram 21.195 abstenções (31,46%), 2.372 votos em branco (5,14%) e 3.240 nulos (7,02%). Nas eleições de 2022, os votos brancos e nulos para governador somaram 12,3% do total no município e 24,74% dos eleitores aptos a votar no município não compareceram às urnas. Os dados revelam que essa média pode ser manter ou aumentar diante da indiferença do eleitorado – indiferença que contribui para aumentar o descaso dos poderes com suas obrigações.

Do eleitorado, cerca de 33,4 mil são mulheres. Segundo dados do Cartório Eleitoral local, a faixa etária que concentra maior número de eleitores está entre 35 e 59, sendo de 45 a 59 anos a maior fatia com 16.887 eleitores e de 35 a 44 anos, somam 13.179. Em terceiro lugar vem a faixa etária de 25 a 44 anos com 12.005. Os eleitores jovens de 18 a 24 anos totalizam apenas 7.491; há 16 eleitores menores de 16 anos; 101 com 16 anos e 347 com 17 anos. Juntos, eles representam pouco mais de 12% do eleitorado local, o que revela as poucas chances de renovações mais jovens na política municipal. Já os eleitores acima de 60 anos quase 14 mil pessoas, o que representa cerca de 21% do eleitorado.

Bem vindo ao mesmo.

Convenções partidárias e registros de candidatura

De 20 de julho a 5 de agosto, partidos e federações poderão realizar convenções partidárias para deliberar sobre coligações e escolher candidatas e candidatos aos cargos de prefeito, vice-prefeito e vereador. Após a definição das candidaturas, as agremiações têm até 15 de agosto para registrar os nomes na Justiça Eleitoral.

Amores líquidos



Amores Líquidos é um conceito desenvolvido pelo sociólogo polonês Zygmunt Bauman. Ele utiliza a metáfora da liquidez para descrever a natureza das relações humanas na sociedade contemporânea. Argumenta que vivemos na era da modernidade líquida, caracterizada por mudanças rápidas e constantes, onde nada é sólido ou permanente. Esse conceito se aplica a várias esferas da vida, incluindo trabalho, identidade, e, claro, relacionamentos amorosos. As relações amorosas na modernidade líquida são marcadas pela falta de compromisso e pela instabilidade. As pessoas têm dificuldade em manter vínculos duradouros, preferindo relações que possam ser facilmente desfeitas. Há uma ênfase crescente no individualismo e na autonomia pessoal e a busca por relacionamentos que não comprometam a liberdade individual, o que muitas vezes resulta em conexões superficiais e efêmeras. As relações amorosas são tratadas como bens de consumo. As pessoas consomem relacionamentos da mesma forma que consomem produtos, buscando sempre a próxima novidade ou experiência excitante. A tecnologia e as redes sociais transformaram a forma como as pessoas se relacionam. Na era da comunicação digital há uma facilidade de conexões rápidas, mas também pode levar a interações menos profundas e mais transitórias. Os impactos que esses amores líquidos podem causar são enormes, como a falta de estabilidade nas relações que geram sentimentos de ansiedade e insegurança, também como o sentimento de constante busca de validação e temor a solidão. Além disso, as relações tendem a ser mais superficiais, com menos profundidade emocional e intimidade. A conexão verdadeira e o compromisso são frequentemente sacrificados em nome da conveniência e da gratificação imediata.

O conceito de Amores Líquidos de Zygmunt

Bauman faz uma crítica perspicaz à forma como as relações amorosas são vivenciadas na sociedade contemporânea. Ele convida a refletir sobre a qualidade e a profundidade de nossos vínculos e a considerar os impactos de uma cultura que valoriza a fluidez e a impermanência sobre a estabilidade e o compromisso. A era dos amores líquidos promove o narcisismo patológico, levando as pessoas a priorizarem suas próprias necessidades e desejos em detrimento do compromisso com o outro. Há uma busca incessante por autoafirmação e validação externa, que impede a formação de vínculos duradouros e profundos. A liquidez dos amores pode intensificar a instabilidade de sentimentos, resultando em uma busca constante por novas conexões para evitar a dor da separação. Freud postulou que os seres humanos são motivados pelo princípio do prazer, buscando evitar a dor e alcançar a gratificação imediata. Através da lente da psicanálise, pode-se observar profundas implicações sobre a natureza das relações humanas na sociedade contemporânea. Destaca-se a tensão entre a busca por autonomia e a necessidade de conexão. Esses são os desafios emocionais que surgem dessa dinâmica dos amores líquidos. A psicanálise oferece ferramentas valiosas para entender e abordar essas questões, promovendo uma reflexão mais profunda sobre como podemos cultivar relações mais saudáveis e significativas, promovendo uma maior profundidade emocional e estabilidade nas relações humanas.

Zygmunt Bauman é autor do livro *“Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds”* (2003).

Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos.

Rosângela Vendrametto Quartucci

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



Está tudo conectado

Muitas mulheres me perguntam como descobrir seus estilos, suas cartelas de coloração, tipos físicos e se surpreendem com a resposta: através do **autoconhecimento**.

A grande maioria não vê a relação óbvia da imagem com conhecer a si mesmo, porque há a ideia equivocada de que a imagem é uma apenas a transmissão externa do que queremos comunicar e autoconhecimento é algo interno, intrínseco. Apesar de ambas as ideias estarem corretas, anos de estudos, pesquisas, cursos e principalmente de atendimento me ensinaram que tudo está sincronicamente conectado.

O que torna a Metodologia Duas Marias® totalmente diferenciada não é apenas ter o autoconhecimento como sua base, mas principalmente revelar essa concepção de conexão profunda entre estilos, coloração, tipologia física e personalidade.

Só quem faz nossos cursos experimenta essa vivência e descobre essas conexões, através de dinâmicas – tudo cientificamente comprovado inclusive.

Todos nossos três estilos (sim, isso mesmo) conversam o tempo todo com nosso corpo e a coloração carrega as mesmas características.

Tudo isso é abordado com profundidade no livro “O Método Duas Marias – A revolução na Consultoria” que lancei recentemente durante o 2º Congresso da Universidade Corporativa Duas Marias (você pode informações sobre adquirir seu exemplar em nosso site www.universidadeduasmarias.com.br).

Mas é importante lembrar que mesmo as descobertas dos estilos, cartelas e coloração praticadas pela Metodologia Duas Marias® é completamente diversa de métodos tradicionais do mercado de consultoria de imagem. Essas também são inovações que a Metodologia traz, depois que minhas pesquisas comprovaram o quão eram superficiais as formas de chegar aos estilos, colorações e tipos físicos.

O tipo físico, por exemplo, se refere às características naturais do corpo de uma pessoa, incluindo a estrutura óssea e suas proporções.

Na Metodologia Duas Marias® a Análise de Tipo Físico começa pelos estilos e seu processo é uma das exclusividades do método. Também não há espaço para rótulos ou preconcepções de corpos perfeitos, que no mundo real não existem.

Costumo dizer que trabalhamos com autoestima e não com perfeição. Observe seu corpo. Ele já transmite uma imagem através de suas linhas retas e curvas e isso já revela tendências e características que estarão conectadas com seus estilos, com sua cartela e por fim, com sua personalidade, sua essência.

Quer descobrir a sua? Entre para o time Duas Marias®!

Viviane Mendonça

Faça parte deste time!



Cursos certificados
pelo MEC

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



FESTA JUNINA

Eita, Sô!

ARRAIA

Tudo pra sua festa ficá mior



www.papelariacriativa.com.br

(14) 3732.4522

Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP

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 qr code ao lado



Apoio

Foco

JP FM

Faculdade EDUVALE

DOVALETV

TVnova serrana

sabesp

EDUVALE FM

ESPORTES

102

cultura

Iniciativa



Realização



AMOR

tem gosto e é gostoso!



Dia dos Namorados

Faça suas encomendas

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



Chama no ZAP

São João 1
(14) 3732.1906
(14) 99116.8973

São João 2
(14) 3733.2001
(14) 99116.7817

www.padariasaojoao.com.br

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

Paixão em tudo que fazemos

Uma delícia de padaria



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:



O impacto da tecnologia na visão



Um estudo conduzido pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, revelou que entre 2016 e 2021, houve um aumento no tempo que pessoas passam em frente a dispositivos eletrônicos como celular, computador ou tablet. O tempo gasto nesses dispositivos aumentou de 1,7 para 2 horas por dia, enquanto o tempo gasto em frente à tela da TV permaneceu praticamente o mesmo, oscilando de 2,3 para 2,2 horas por dia.

Além disso, o estudo também observou um aumento na proporção de adultos que passam três ou mais horas por dia em dispositivos eletrônicos, que passou de 19,9% para 25,5%. Os pesquisadores ressaltam que essa tendência foi observada em todos os grupos sociais, com maior destaque para os jovens entre 18 e 34 anos, mulheres e pessoas com 9 a 11 anos de estudo. Outra pesquisa realizada pela consultoria GlobalWebIndex mostrou, por exemplo, que o Brasil é o segundo lugar no ranking dos países que passam mais tempo conectados em redes sociais. Por aqui, as pessoas ficam, em média, 150 minutos por dia em sites ou aplicativos de mídia social. Diante desse cenário, é comprovado que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como celulares, tablets e computadores, tornou-se uma parte integrante de nossas vidas. Embora esses dispositivos tenham trazido muitas facilidades e benefícios para a comunicação e o trabalho, o uso excessivo pode ter consequências prejudiciais para a saúde, especialmente para a visão. Os olhos são um dos órgãos mais importantes do nosso corpo, e precisam ser protegidos e cuidados adequadamente para garantir uma boa saúde ocular. Infelizmente, o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode prejudicar a visão de várias maneiras. Quais os principais problemas oculares associados ao excesso de exposição a telas?

Uma das consequências mais comuns do

uso excessivo de dispositivos eletrônicos é a fadiga ocular. A fadiga ocular é uma sensação de desconforto que pode incluir sintomas como olhos secos, coceira, vermelhidão, visão embaçada e dores de cabeça.

Esses sintomas podem ser causados pela luz brilhante da tela, que força os olhos a se esforçarem mais do que o normal para focar e ler textos na tela. Além da fadiga ocular, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos também pode aumentar o risco de desenvolver doenças oculares. A exposição prolongada à luz azul emitida pelas telas dos dispositivos eletrônicos pode levar à degeneração macular, uma doença ocular que afeta a visão central e pode levar à cegueira. A exposição prolongada à luz azul também pode interromper o ciclo do sono, dificultando adormecer e diminuindo a qualidade do sono. Outro problema que pode ocorrer é o desenvolvimento de miopia. A miopia ocorre quando o olho cresce excessivamente em relação ao seu comprimento axial, o que pode levar à visão embaçada de objetos distantes. Estudos mostram que as pessoas que passam mais tempo em atividades de perto, como a leitura em dispositivos eletrônicos, têm um risco maior de desenvolver miopia.

Como prevenir os problemas oculares resultantes do excesso de exposição a telas?

Para prevenir esses problemas, é importante tomar medidas para reduzir o tempo de uso de dispositivos eletrônicos e adotar uma postura correta durante o uso. Entre as medidas que você pode tomar para evitar que sua visão seja prejudicada, estão:

- Fazer pausas regulares: É importante fazer pausas regulares durante o uso de dispositivos eletrônicos. A cada 20 minutos, desvie o olhar da tela por cerca de 20 segundos e olhe para um objeto distante. Isso ajuda a descansar os olhos e reduzir a fadiga ocular.

- Ajustar a iluminação: A iluminação do ambiente em que você usa o seu dispositivo eletrônico é muito importante. O ideal é manter a iluminação em um nível semelhante ao da tela. Isso ajuda a reduzir o contraste entre a tela e o ambiente, reduzindo a fadiga ocular.

- Manter uma distância ideal: Mantenha a tela do seu dispositivo eletrônico a uma distância confortável dos seus olhos. A distância ideal é cerca de um braço de distância, ou seja, a uma distância que permita que você leia o conteúdo da tela sem forçar os olhos.

- Manter uma postura adequada: A postura adequada também é importante para a saúde dos olhos. Certifique-se de que a sua postura seja confortável e que você esteja sentado em uma cadeira com suporte para as costas.

- Ajustar o brilho da tela: O brilho da tela do seu dispositivo eletrônico deve estar ajustado conforme a iluminação do ambiente. Se você estiver em um ambiente escuro, diminua o brilho da tela para reduzir a fadiga ocular.

- Usar lentes especiais: O uso de lentes especiais que filtram a luz azul pode ajudar a proteger os olhos da exposição prolongada a essa luz, que pode levar à degeneração macular. Essas lentes bloqueiam a luz azul prejudicial, ajudando a proteger a saúde ocular.

- Investir em outras atividades: Priorize ocupar seu tempo livre com atividades ao ar livre, esportes e tarefas que não exigem a presença de aparelhos eletrônicos como celulares, computadores ou tablets. Essa é uma alternativa saudável para manter sua saúde ocular, física e mental.

Essas são algumas das medidas que você pode tomar para evitar problemas de visão devido ao uso excessivo de telas de celular ou computador. No entanto, se você sentir desconforto ou dor nos olhos, procure um oftalmologista para uma avaliação e tratamento adequado.

No mês dos

NAMO RADOS

Presenteie com Vitória



ÓPTICAVITÓRIA
25 anos





O risco dos coágulos sanguíneos

Nos últimos anos, o tema coágulos sanguíneos ganhou destaque na mídia, após surgirem as suspeitas de que a vacina da Universidade de Oxford e da farmacêutica britânica AstraZeneca poderia estar relacionada a casos raros de formação de coágulos sanguíneos, que aumentaram desde a pandemia.

Apesar das informações, muitas pessoas ainda tem dúvidas acerca do assunto e nesta edição vamos explicar detalhadamente o tema. Os coágulos sanguíneos são uma resposta fisiológica natural do organismo humano, que auxiliam no controle de um sangramento ou hemorragia. Quando o corpo sofre um corte ou uma lesão, as células sanguíneas se agrupam, recobertas por uma proteína chamada fibrina, de forma a interromper o sangramento.

Algumas doenças podem desencadear a formação de coágulos até mesmo quando não existe um sangramento ou hemorragia. Eles podem atingir uma variedade de órgãos, incluindo o pulmão, o cérebro e o coração, além de provocar casos de infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Na prática, o coágulo entope e interrompe a passagem de sangue na veia ou artéria, levando a um problema no órgão para o qual o sangue deveria chegar. Quando eles se formam nos vasos do pulmão, por exemplo, desencadeiam uma doença chamada embolia pulmonar. No caso de atingir uma coronária, vaso ligado ao coração, podem causar um infarto.

Vários estudos científicos têm mostrado um aumento na incidência da trombose, decorrente da formação dos coágulos, relacionada a casos de Covid-19. O desenvolvimento de coágulos é mais comum em idosos, pacientes com câncer e pessoas acamadas. Pelo menos três fatores contribuem para a formação. Entre eles, a ocorrência de lesões nos vasos sanguíneos; situações em que o sangue tem pouca circulação, chamada tecnicamente de estase, e a predisposição hereditária ou adquirida (hipercoagulabilidade), que favorece a formação dos coágulos por alterações das próprias moléculas do sangue. Um coágulo imóvel, geralmente, não

apresenta risco nenhum ao portador, mas se o coágulo se mover, pode ir parar em outros lugares do corpo e apresentar sérios riscos à saúde.

O tratamento é realizado com o uso de medicamentos anticoagulantes, que ajudam a desfazer os coágulos e impedir sua formação. Por serem medicamentos que interferem no processo de coagulação sanguínea, devem ser utilizados sob prescrição médica, dentro do ambiente hospitalar.

O que causa o coágulo de sangue?

Além do que já explicamos, os coágulos de sangue podem ser decorrentes de outras condições de saúde, como o uso de determinados medicamentos, síndrome antifosfolípide, arteriosclerose e aterosclerose, terapia de reposição hormonal (testosterona), trombose venosa profunda, histórico familiar de coágulos sanguíneos, infarto, arritmia cardíaca, obesidade, insuficiência cardíaca, gravidez, embolia pulmonar, tabagismo, cirurgia, entre outras.

Quais são os sintomas do coágulo de sangue?

Existem diversos tipos de coágulos de sangue, por isso os sintomas variam de acordo com o tipo do coágulo, por exemplo: trombose venosa profunda (TVP) é o nome de um coágulo que se forma em uma das principais veias do organismo e tem como sintomas dor, calor, vermelhidão e rigidez da musculatura na região em que se formou o trombo; o coágulo de sangue na perna ou no braço apresenta os sintomas inchaço, dor, sensação de calor e descoloração avermelhada; o coágulo de sangue no coração apresenta sintomas como dor, sensação de peso no peito, tontura, falta de ar e ataque cardíaco; coágulo de sangue no abdômen apresenta sintomas como dor intensa e inchaço; coágulo de sangue nos pulmões (embolia pulmonar) pode apresentar sintomas como súbita falta de ar, dor no peito, palpitações ou ritmo cardíaco acelerado, problemas respiratórios e tosse com sangue.



**Dr. Irineu
Cardoso
dos Santos**

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

Telefone: (14) 99698-9577





Conterrâneos e contemporâneos, o jornalista Danton Jobim e a radialista Léa Silva escolheram a Cidade Maravilhosa como seu campo de trabalho na grande mídia, entre as décadas de 1920 e 1970. Ele, descendente de gaúchos, ela, de italianos, eram carismáticos, criativos e polivalentes. As trajetórias desses dois avaréenses especialistas da mídia impressa e da mídia eletrônica não podem, portanto, permanecer na desmemória.

Danton Jobim, o jornalista senador



Quando ele aqui nasceu, em 8 de março de 1906, seu pai era promotor público. Filho de Joaquina Pinheiro Machado e de Francisco Antenor Jobim, o futuro especialista da comunicação no Brasil nunca escondia as origens e revelava ter raízes numa terra de extensos cafezais.

Na década de 1920, ainda adolescente, Danton Pinheiro Jobim fixou-se no Rio de Janeiro, onde estreou como repórter no jornal "A Noite". Aprimorou seu talento secretariando, sucessivamente, os periódicos "A Crítica", "A Manhã", "A Esquerda" e "A Batalha".

Nos anos 1950, à frente do "Diário Carioca", viveu o auge da carreira ao comandar o processo de modernização desse jornal, trazendo uma inovação para a imprensa nacional, que foi o "Lead".

Considerado o primeiro "scholar" (especialista) do jornalismo brasileiro, Danton Jobim atuou intensamente no ensino. Foi professor da Faculdade Nacional de Filosofia

da então Universidade do Brasil (hoje UFRJ) e lá criou a primeira escola de Comunicação no Rio de Janeiro, onde formou toda uma geração de jornalistas e comunicadores.

Lecionou como professor visitante na Universidade do Texas, deu aulas de Didática do Jornalismo em Quito, Equador, e promoveu seminários no Instituto de Altos Estudos sobre a América Latina e no Instituto de Estudos Políticos da Universidade de Paris (Sorbonne).

Para ingressar na vida pública, Danton saiu da direção do "Última Hora" e elegeu-se senador pelo MDB carioca em 1970.

Nesse período presidiu a Associação Brasileira de Imprensa (ABI) e defendeu jornalistas condenados pelo regime militar. Criou uma comissão de juristas para combater normas ilegais para censurar a imprensa e, nessa época tensa, acolheu na ABI o Sindicato dos Jornalistas Profissionais.

No Congresso, fez vários pronunciamentos sobre ética jornalística, direitos humanos e liberdade de imprensa. Ele desaprovava a fusão da Guanabara com o Estado do Rio de Janeiro. Respeitado, representou o Brasil numa assembleia-geral das Nações Unidas e numa missão especial ao Vaticano.

Autor de ensaios clássicos como "Espírito do Jornalismo" (1960), o sábio jornalista visitou sua terra e recebeu da Câmara de Avaré, em setembro de 1977, o título de "Cidadão Emérito". Cinco meses depois, Danton Jobim morreu, em circunstâncias misteriosas, quando era tido como favorito para o governo do Rio de Janeiro. Há indícios de que tenha sido alvo da chamada "Operação Condor", promovida por ditadores sul-americanos contra seus opositores.

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.



O repórter e a locutora, ambos de Avaré, comunicadores pioneiros, também esquecidos

Enquanto o pesquisador Gesiel Júnior, desta vez, destaca o pioneirismo de Danton Jobim na pesquisa jornalística brasileira, o historiador Gesiel Neto reaviva Léa Silva, uma das vozes femininas precursoras da radiodifusão no país. Assim, pai e filho resgatam mais dois valores memoráveis dos anais da imprensa, naturais de Avaré.

Léa Silva, a radialista química



do nome Léa Silva. Os dois se casaram em 1931. Bem-sucedida, ela estrelou na Rádio Tamoio, na Rádio Tupi e na Rádio Nacional, pois falava fluentemente inglês, francês e italiano.

A partir da década de 1940, em parceria com o marido, a avareense, diplomada em química, criou e fabricou o creme Marsilea, cosmético feito de pepino muito consumido pelas mulheres, para cuidar da pele.

Nessa época Léa estagiou nas duas maiores redes de rádio e televisão dos Estados Unidos: a Columbia Broadcasting System (CBS) e a National Broadcasting Company (NBC). Em 1952, ingressou na Faculdade Nacional de Filosofia da Universidade do Brasil, onde bacharelou-se em jornalismo e história da arte. Publicou alguns livros, dentre os quais, "Em Sociedade", de 1955, obra sobre etiqueta social na qual esclarece dúvidas de comportamento. Eleita para a Academia Guanabarina de Letras, por seus livros e pelos programas educativos no rádio em favor da mulher, a locutora de Avaré recebeu o título de "Cidadã Carioca". Cognominada de "Ava Gardner brasileira" por sua semelhança facial com a bela atriz norte-americana, ela se tornou amiga de celebridades de seu tempo, como o bispo Hélder Câmara, a primeira-dama Sarah Kubitschek e o cirurgião plástico Ivo Pitanguy. Em setembro de 1961, quando era diretora da Rádio Federal de Niterói (atual Rádio Manchete), Léa Silva esteve em sua terra natal prestigiando as festividades do 1º centenário da cidade. Três meses depois, no dia 29 de dezembro ela morreu aos 53 anos. Sob forte comoção popular, foi sepultada no Cemitério de São João Batista, no Rio.

Ouvi primeiro o nome Léa Silva por ser o da rua perto da Associação Athletica Avareense, no bairro Santana. Depois, como diretor do Museu Municipal, aprendi mais sobre essa grande comunicadora, filha de imigrantes do sul da Itália. Aliás, seus pais Giovanni Marinari e Emília Di Pierri vieram trabalhar em Avaré nas lavouras cafeeiras. Ela nasceu em 15 de junho de 1908 e recebeu, no registro civil, o nome de Marsilea.

Alfabetizado no 1º Grupo Escolar (atual Escola Matilde Vieira), sofreu os efeitos de paralisia infantil numa perna, mas a deficiência jamais a imobilizou. Enquanto cursou contabilidade, aprendeu a tocar violino. No final dos anos 1920, já no Rio de Janeiro, produziu "A Voz da Beleza", programa feminino da Rádio Mundial, de grande audiência, levado ao ar no começo da tarde, considerado original e atraente pela crítica. Nos estúdios conheceu o músico mineiro Antenógenes Silva (1906-2001), célebre acordeonista que a ajudou na projeção artística sugerindo-lhe a adoção

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.



Zona de interesse

Longa choca com a banalidade do mal do Holocausto

(2023, @primevideobr)

Inúmeros são os filmes que tratam do Holocausto da Segunda Guerra, sempre com muita emoção e forte impacto, mostrando os horrores cometidos contra os judeus nos campos de concentração, sempre de forma explícita. Eis que o drama “Zona de Interesse” traz um ponto de vista original dessa mazela da humanidade através de uma história verídica poderosíssima em suas reflexões.

Adaptada do romance homônimo de 2014 do escritor Martin Amis, na trama conhecemos a família Hoss, do oficial nazista Rudolf, sua esposa Hedwig e quatro filhos. Eles moram numa bela casa no campo, com um bom jardim e muito conforto; mas há uma peculiaridade, eles moram grudados com o campo de concentração de Auschwitz, e o seu dia-a-dia tem como pano de fundo os horrores cometidos contra os judeus torturados, submetidos a atrocidades e assassinados nas câmaras de gás.

De um lado tudo colorido, bucólico, com muitas flores, um lago, vegetação, as crianças se divertindo e a família fingindo que está tudo normal, mesmo eles sendo diretamente responsáveis pelo horror que se passa no vizinho. E do outro lado, a apenas poucos metros dali, uma realidade cinzenta e macabra, onde estava em curso um genocídio. Ali impera a banalidade do mal, danem-se os crimes hediondos, eles estão vivendo num paraíso idílico, e isso que importa. O conceito de “banalidade do mal” foi criado por Hanna Arendt, filósofa e grande pensadora do século XX que

buscava incessantemente compreender a origem do nazismo. Ela chegou à conclusão que o mal praticado pelos nazistas não era um mal demoníaco, mas era um mal constante que fazia parte da rotina dos oficiais como instrumento de trabalho, eles apenas seguiam ordens. Banalizou-se o mal e conseqüentemente a razão e a coerência do ser humano. E é exatamente essa banalidade do mal mais vil e hedionda que está escancarada em “Zona de Interesse”.

O ponto de vista do filme é novo pois nada de explícito é mostrado, os horrores de Auschwitz são revelados de forma indireta, subentendidos nos gritos de desespero dos judeus, nas crianças brincando com os dentes de ouro dos assassinados, na alegria do oficial nazista quando apresenta um projeto de câmara de gás com capacidade de matar mais e mais judeus, e em outros detalhes chocantes. Os personagens sabem tudo o que acontece do outro lado do muro, mas não estão nem aí desde que suas vidas continuem boas, eles são coniventes com a monstruosidade e isso é assustador.

Esse é um filme magistral e incômodo, que mostra a ganância e a falta de limites do ser humano quando se trata de desfrutar de privilégios. Sua sequência final é uma das mais brilhantes já feitas no cinema. “Zona de Interesse” foi indicado a 5 Oscars: Melhor Filme, Melhor Filme Internacional, Melhor Roteiro Adaptado e Melhor Som, ganhou as estatuetas de Melhor Filme Internacional e Melhor Som.

ZONA DE INTERESSE



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.





Emagrecer e manter Bora!



Confesse! Tudo que se refere a emagrecimento chama a atenção. Afinal, jogue a primeira balança quem não está com quilinhos a mais, sobrepeso e já entrou na obesidade. Mas a verdade é que não existe milagres – existem produtos que parecem ser milagrosos, mas eles também dependem da dedicação e comprometimento de cada um com seus objetivos. Não adianta esperar a “Operação Verão”, se você não focar em suas metas seja no outono, primavera ou inverno (que são inclusive as melhores estações para emagrecer).

Há outra situação também frequente: a pessoa consegue emagrecer, mas tem dificuldade em manter, o que gera frustração e aquele indesejável efeito sanfona.

Pensando nestes contrapontos, a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** uniu duas fórmulas que podem ser usadas separadamente ou juntas, com o objetivo de ajudar na conquista do peso ideal e de mantê-lo. Vamos conhecê-los!

Pholia Negra para emagrecer

Inibidor de apetite natural, ele auxilia significativamente na redução do peso, diminuição da circunferência abdominal e percentual de

gordura corporal e controla a gula por doces. Além disso, ajuda no combate à síndrome metabólica e na resistência a leptina.

“Estudos registram que Pholia Negra em cápsulas pode acelerar o emagrecimento, provocar um retardamento no esvaziamento gástrico ou seja, produz um efeito de saciedade”, explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874), responsável pela Vitalis.

Além disso, ela ajuda a reduzir a gordura visceral que em excesso pode desenvolver doenças como diabetes e doenças cardíacas. A Pholia Negra regula o intestino, repara o tecido gastrointestinal e desintoxica o corpo. É também uma fonte de vitaminas C e E o que fortalece o sistema imune do corpo humano e produz efeitos no combate aos radicais livres. Além de atuar como emagrecedor, ele é antioxidante, desintoxicante, regulador do metabolismo, redutor de colesterol, tem ação diurética e fortalece o sistema imunológico.

Glucovantage para manter o peso

O Glucovantage® é um produto indicado para gerenciamento de peso e melhora da composição corporal. Ativa a transformação dos carboidratos

ingeridos na dieta em glicogênio muscular, sendo utilizado como fonte de energia ao invés de serem armazenados como gordura localizada à medida que melhora a sensibilidade à insulina.

“Sabemos que até mesmo indivíduos que estão dentro da sua faixa de peso ideal podem estar com percentual de gordura acima do indicado e para isso o Glucovantage traz excelentes resultados. Esse ativo transforma os carboidratos ingeridos na dieta em energia para os músculos ao invés de armazenar como gordura localizada” diz Fernanda. Além de auxiliar no controle do peso, redução de gordura e circunferência abdominal, ele melhora a sensibilidade insulínica, inibindo o armazenamento de gordura localizada e regulando o metabolismo lipídico. Ele é usado para potencializar os esforços na dieta e atividade física de forma saudável e sustentável!

Importante

- Nunca compre medicamento sem orientação de um profissional habilitado.
- É recomendável uma dieta e exercícios físicos para auxiliar a redução de peso, procure um profissional habilitado.



 **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 

DIA DOS
Namorados



Acerte no presente!



Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré (SP)  @pontocinco 14 99615.3288 

5 DE
JUNHO

www.grupoquinasbrasil.com.br

DIA DO
**MEIO
AMBIENTE**

UM PEQUENO GESTO HOJE PODE MOLDAR
UM AMANHÃ MAIS VERDE. RECICLE E
INSPIRE MUDANÇAS POSITIVAS PARA O
NOSSO PLANETA.



GrupoRB

Imagine o que mais a floresta pode nos oferecer

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

Dia dos

NAMORADOS

Porque o Amor é o único toque que não tem final



Presentes masculinos, carteiras, canecas, além de confecções femininas, blusas, saias, calças, as últimas tendências da moda, além de make, acessórios, bolsas e muito mais!



Mais completa pra você

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640

O melhor lugar do mundo é num abraço apaixonado! E depois aqui, claro!



NAMORADOS

Dia dos

Aberto no almoço aos domingos



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



Delivery

14 99822.1958

Oriental e você, amor e sabor!

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)



ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

www.restauranteorientalmix.com.br



Lançamento & Congresso

O segundo aniversário da **Universidade Corporativa Duas Marias** celebrado no final de abril de forma inesquecível. Além do Congresso com a participação de celebridades como Costanza Pascolato, Lilian Pacce e Patricia Bonaldi, o evento foi marcado pelo lançamento do livro “**O Método Duas Marias - A revolução na consultoria**”, obra inédita que registra a metodologia criada por **Viviane Mendonça**, fundadora da Universidade. Inédito, o livro eterniza o nome de Viviane na história da imagem em consultoria, trazendo informações precisas e exclusivas sobre sua revolucionária metodologia. A obra foi escrita pela jornalista **Cida Koch**, do in Foco, responsável também pelo projeto gráfico. Considerada uma referência no mercado nacional e internacional, Viviane Mendonça autografou a obra para amigos e convidados, ao final do evento da UDM. Veja alguns momentos do lançamento.



Projeto ME

O encontro do projeto Mulheres Empreendedoras (ME) realizado dia 28 de maio reuniu empreendedoras de diversas áreas no auditório da Faculdade Eduvale, parceira do projeto. Promovido em um formato diferente, o encontro deu voz a cada participante para apresentar a própria empresa ou serviço e falar de suas maiores dificuldades. Apesar de ser gratuito, o projeto passou a ter inscrição solidária com 1 litro de leite; a arrecadação foi doada à Abova (Associação Beneficente Oncológica Voluntários de Avaré), que se tornou oficialmente parceira do projeto e receberá as próximas arrecadações. A próxima palestra do projeto será dia 18 de junho com o tema de Gestão Financeira.



São Peregrino

Falando em Abova, a Associação Beneficente Oncológica Voluntários de Avaré realiza no próximo dia 9 de junho a segunda edição da festa de São Peregrino a partir das 12h no recinto da Emapa. O evento terá diversas atrações como leilão de animais,inhos, flores, roupas, brindes do comércio, e leilões inusitados como do chapéu autografado do cantor Daniel, chapéu autografado pela dupla Bruno da dupla Bruno e Marrone, bola de basquete autografada pela Hortênsia Marcari, camisa autografada do Corinthians, camisa autografada do time do São Paulo, entre outros itens, além claro, de um saboroso almoço com churrasco preparado pelo chef Danilo do Fogão de Chão, parceiro do evento. Os convites são limitados e podem ser adquiridos com as voluntárias da ABOVA pelo whats (14) 99766.2204. Adultos pagam 60 reais e crianças (9 a 12 anos), 30 reais.



Bola de basquete assinada por Hortênsia será um dos muitos produtos leiloados.

Caminhada dos 120 anos

Estão abertas as inscrições para a Caminhada Solidária que será realizada dia 7 de julho em comemoração aos 120 anos da Santa Casa de Misericórdia de Avaré, referência em saúde no Estado de São Paulo. O evento esportivo faz parte das festividades de aniversário, que terá ainda missa e lançamento de livro histórico. A caminhada será beneficente em prol da creche Santa Terezinha e

é organizada pela Esporte na Veia, com apoio da Faculdade Eduvale, Sabesp, Secretarias Municipais de Esportes e Cultura e da imprensa em geral, incluindo o in Foco. A largada será às 8h00 em frente a Santa Casa e o percurso incluirá o centro da cidade. As inscrições, são gratuitas e limitadas e podem ser feitas no site www.even3.com.br.



Reinauguração

A diretoria da 67ª Subseção da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) de Avaré reinaugurou dia 9 de maio, a Casa da Advocacia e Cidadania, após uma série de reformas e melhorias aguardadas há anos. A solenidade contou com a presença de autoridades muito especiais como a presidente da Seccional da OAB de São Paulo, Patrícia Vanzolini, o vice-presidente Leonardo Sica, a secretária geral Daniela Magalhães e o tesoureiro Alexandre de Sá Rodrigues, que prestigiaram o evento. Presenças inusitadas também foram registradas como José Quartucci representando a advocacia avareense, a vice reitora da UniFSP, Maria Cristina Chaddad, o mantenedor da Faculdade Eduvale Claudio Salomão, o delegado Seccional Rubens César Jorge, além do representante do Executivo Roberto de Araújo e do presidente legislativo, Luis Claudio da Costa, entre vários vereadores e outras autoridades.



Líder Mais



O evento "Líder Mais Convida" promovido em maio pela mentora Cris Acosta, entrevistada desta edição, foi um sucesso de público. Nesta segunda edição, Cris Acosta reafirmou sua liderança no empreendedorismo, com uma palestra rica em conhecimento e insights valiosos. A estrela do evento, a ex-jogadora de basquete Hortênsia Marcari, um dos maiores ícones do esporte brasileiro, foi convidada e realizou uma palestra brilhante, falando sobre sua trajetória e deixando lições de determinação.



Felicidades aos aniversariantes de junho: **Vera Zanluchi** (dia 1); **Walter Moreira e Iracema Okiishi Marson** (dia 4); **Paula Barreira Antunes e Eveli Carvalho Souza** (dia 9); **Helaine Marson** (dia 11); **Maria Isabel**, filha do casal **Viviane e José** (dia 13); **Mércia Machado** (dia 22); a sobrinha **Stella Fioretti** (dia 22) e **Pedro Guimarães Pinheiro Nogueira** (dia 27). Parabéns para a amiga **Valéria Medeiros** e para o filho, **Pedro Augusto**, que comemoram juntos em junho seus aniversários.

Um beijo especial ao brother **André Koch**, que dia 26 comemora mais um aniversário e a amiga querida **Patrícia Hoffmann** que dia 16 faz festa (e aliás, tem festa junina dia 22 na Toque Final)!



André



Patrícia



Maria



Ivan e Vanda

Parabéns a linda **Maria Clara Nitsche Prestes Vieira**, neta de **Karine Nitsche** que dia 24 de maio completou mais um aninho. Felicidades Maria!

Sucesso para a gráfica **Novo Design**, que comemorou 15 anos dia 27 de maio, com uma super festa. Parabéns ao casal Ivan e Vanda!



Modelo de liderança

Maia de Araújo Acosta, 47, encontrou na mentoria seu propósito de vida, depois de 18 anos na área da Educação.

Bacharel em Administração de Empresas com MBA em Gestão de Pessoas e Mestra em Hospitalidade pela Universidade Anhembi Morumbi, Cris foi professora universitária de 2003 a 2020 e pró-reitora de Graduação do UNIFSP, de 2018 a 2020.

Apesar de deixar a carreira acadêmica, ela continua mais que nunca a dar aulas; desta vez de empreendedorismo, autoconhecimento e liderança para profissionais e empresas.

Casada com o cirurgião-dentista Ney Acosta, Cris tem duas filhas - Victória (Advogada - 28 anos) e Giovanna (Cirurgiã-dentista - 24 anos) – e hoje se realiza como empresária, mentora, consultora e palestrante. Conheça a história de Cris Acosta.

O projeto **Mulheres Empreendedoras**, uma iniciativa do in Foco, tem como um de seus propósitos revelar e destacar mulheres que sejam inspiração para outras, além da capacitação para quem já está no mercado ou para quem pretende começar.

Para a estreia desta coluna, a convidada foi a mentora **Cris Acosta**, idealizadora do “Líder Mais Convida” evento promovido dia 11 de maio em Avaré e que foi um sucesso de público, consagrando a empreendedora como referência em liderança em toda a região.

Essa segunda edição do Líder Mais trouxe a ex-jogadora de basquete Hortência Marcari, um dos maiores ícones do esporte brasileiro, para palestrar sobre sua trajetória e lições de determinação.

Nascida em Bauru, Cris ou Ana Cristina

Conte um pouco da sua história e sua trajetória.

Quando optei por fazer o Curso de Administração tinha como projeto profissional ser executiva de uma grande empresa e gerir pessoas. Porém, a vida me levou para um outro caminho. Como egressa da Universidade do Sagrado Coração (Bauru), após formada, já ingressei como funcionária dessa instituição que eu tanto amava. O que eu não sabia era que, pouco tempo depois, eu seria contratada como docente dessa mesma instituição e, mais ainda, no dia seguinte, seria contratada também como docente da antiga Faculdade Sudoeste Paulista (Avaré), hoje, UNIFSP.

Toda essa reviravolta profissional aconteceu em fevereiro de 2003 e, daí para

frente, uma história de amor nasceu entre mim e a docência do Ensino Superior. Foram 18 longos anos de muito aprendizado, experiências ímpares, contatos com pessoas surpreendentes, projetos inusitados, sem falar na convivência maravilhosa com os meus alunos e meus colegas de trabalho. Sou muito grata a essas duas Instituições de Ensino que me oportunizaram “aprender a aprender” e me tornar o que sou hoje.

Como tudo na vida é cíclico, em 2020, encerrei a minha carreira acadêmica. Foi uma decisão muito difícil, dolorosa, porém necessária. Um novo e lindo projeto me aguardava pra tomar forma e vida: a Cris Acosta Mentoria! Usando o mesmo conhecimento e experiências, porém com uma nova roupagem, ousei me aventurar no desconhecido e usar a tecnologia para mediar todo esse projeto. Com uma força imensa, apesar do medo e da insegurança, me desafiei e tornei o que era sonho em realidade. Hoje, a Cris Acosta Mentoria alçou voos inimagináveis e vem transformando vidas, sem cessar.

Como tornou-se mentora e como teve a ideia de lançar o Líder Mais?

A mentoria nasceu de toda a bagagem que adquiri como professora e gestora universitária, ao longo de 18 anos. Entendi que eu precisava utilizar o meu conhecimento e experiências para ajudar pessoas que buscavam a realização e ascensão profissional. Acredito que temos que ser úteis para as pessoas. O meu conhecimento só tem valor se agregar valor na vida de outros seres humanos. Essa é minha missão como mentora: orientar pessoas para que possam se desenvolver, crescer, prosperar e alcançar o sucesso.



Quanto ao *Líder Mais*, ele nasceu a partir da minha percepção e constatação, como líder e consultora profissional, da escassez de líderes no mercado organizacional. Eu precisava ecoar o quão importante é ter líderes verdadeiros e preparados para cuidar do maior bem de uma empresa: as pessoas. Eu não podia virar as costas para o “grito de socorro” das empresas e seus líderes quanto a esse cenário caótico da liderança. O Líder Mais chegou com o propósito de capacitar pessoas que cuidam de pessoas, oportunizando a superação dos desafios, o desenvolvimento de habilidades comportamentais e a construção de uma versão atualizada e necessária do verdadeiro líder.

Hoje há um certo preconceito com os coaches e mentores, porque parece haver uma banalização com a profissão. Você concorda?

Acredito que, atualmente, todas as profissões sofrem uma certa banalização, a partir do momento em que o trabalho realizado não é feito com amor, conhecimento e propósito.

Com a mentoria não é diferente. Muitas pessoas se aventuraram a novos voos profissionais, durante a pandemia, uma vez que as redes sociais oportunizavam “ganhar dinheiro” sem sair de casa.

Mas, o tempo se encarrega de mostrar a verdade e separar o joio do trigo. Aqueles profissionais oportunistas estão morrendo na praia, pois a verdade é uma só: “eu consigo enganar alguns por algum tempo, mas não todos por todo o tempo”.

Quantas pessoas você atendeu até hoje e quais são as principais dificuldades?

Como mentora profissional, já orientei por volta de 850 pessoas, ao longo dos 4 anos de existência da Cris Acosta Mentoria. Como consultora empresarial, foram mais de 40 empresas assistidas por mim.

A maior dificuldade está nas próprias pessoas. Vou citar as principais:

- Crenças limitantes, como por exemplo “eu não consigo”; “eu não sou capaz”; “isso é muito difícil para mim” etc;
- Procrastinação;
- Dificuldade de estabelecer uma comunicação clara e objetiva;
- Falta de foco e constância;
- Ausência de objetivos, tanto na vida pessoal como profissional;
- Não cumprir as metas estabelecidas;
- Imediatismo.

No Líder Mais você falou sobre seu propósito, mas para quem não pode estar lá, queria que dissesse qual é e a importância dele em nossa vida.

Eu falo muito sobre propósito, pois ele é a luz que guia o meu e o seu caminho, as minhas e as suas escolhas. Quando temos um propósito, temos uma sensação profunda de direção e encontramos real significado naquilo que fazemos. O seu propósito é a sua missão. É a resposta à pergunta: “Por que estou aqui?”

Vai muito além do que gostar ou não gostar de fazer algo. Está atrelado a utilidade da sua vida para vida de outras pessoas. O propósito é vivido por cada um de nós, através de ações propositais (pensadas, planejadas) para chegarmos ao nosso objetivo/missão. Para mim, Cris, não faz sentido eu viver se a minha vida não for útil para as pessoas; se eu não puder transformar vidas; se eu não puder servir.

Como bem disse Madre Teresa de Calcutá “não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz”. Temos aí uma inspiração para buscarmos o nosso propósito!

As mulheres são mais abertas as mentorias e procuram mais este conhecimento?

Normalmente, as mulheres têm menos resistência para buscar ajuda e orientação. Mas tenho muitos homens que são ou foram meus mentorados. Com relação a mulher buscar mais conhecimento, esse dado está relacionado à projeção da mulher no mercado de trabalho e as novas oportunidades de ocupar cargos que, antes, eram restritos aos homens.

Independente do gênero, o mercado anseia por profissionais com sede de conhecimento e inovação.

Que conselhos você daria para a mulher que está começando a empreender?

- Ame o que você faz;
- Faça o seu melhor, todos os dias;
- Não escute conselhos de pessoas quem nunca construiu nada;
- Não espere o momento ideal, ele não existe;
- Acredite em você;
- Não tenha medo do que os outros vão pensar;
- Saiba onde você quer chegar (seu objetivo);
- Use toda a sua energia para alcançar o que deseja, com foco, disciplina e constância.

O que é ser verdadeiramente líder?

Ser líder é você escolher cuidar de pessoas e desenvolvê-las para que elas caminhem com suas próprias pernas e sintam-se capazes e realizadas.

Como você se define?

Sou uma mulher extremamente feliz, grata e realizada. Deus é meu alicerce e meu guia; minha família é meu verdadeiro amor; meu lar é meu porto seguro; meu trabalho é a porta de entrada do meu servir ao próximo. Sou apaixonada pela vida!



Comunicação no Autismo



Se comunicar não é apenas informar, não é apenas prático, é simplesmente a síntese de nossa vida em sociedade. Nos relacionamos uns com os outros porque é da nossa natureza, porque é da nossa natureza se comunicar com as pessoas ao nosso redor e com o mundo. É por meio da comunicação com os outros que expressamos nossos incômodos, nossas vontades, nossos interesses, sentimentos, emoções e medos. Se comunicar, como todos sabemos, é fundamental.

E quando falamos sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA), cá reside a maior dificuldade e o critério diagnóstico mais importante: a dificuldade persistente e significativa na comunicação social. Se a pauta é TEA, para haver diagnóstico deve haver prejuízo na comunicação social, seja na falta de interesse em se comunicar com os outros, de iniciar e manter conversas, manter o contato visual (uma habilidade que não pode ser deixada de lado), transmitir emoção na linguagem, dificuldade em usar gestos, dentre outras possibilidades a depender da idade da pessoa e de seu nível de habilidade.

Certo, então a comunicação social é essencial em nossas vidas e pessoas com autismo tem dificuldade nessa área, mas como podemos ajudá-las com isso? E como tudo que é muito importante na vida, a resposta não é simples. Para começar é muito relevante distinguirmos os termos “fala” e “comunicação” um do outro. Fala se refere ao comportamento de se comunicar produzindo som, enquanto que comunicação é mais amplo, englobando toda forma de passar uma mensagem para outra pessoa, seja de forma oral (falando), escrevendo, gesticulando, etc. Para qualquer pessoa, principalmente as crianças, o mais importante é ela se fazer entendida.

Quando falamos das crianças mais novas, o ponto de partida para trabalharmos o aumento da frequência e do aprimoramento da fala é criarmos um ambiente onde a fala é fundamental para a criança ter o acesso ao

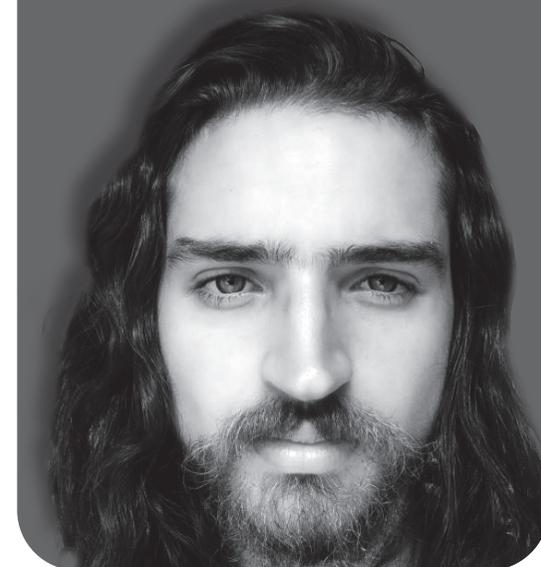
que precisa e quer. Em muitas casas, devido a dificuldade e interesse social da criança em falar, os pais e familiares acabam por entender perfeitamente o que a criança quer passar apenas pelos gestos que faz, mesmo sem pronunciar palavras. Mas se quisermos que ela fale, colocar como condição pronunciar a palavra que se refere ao que ele pede para ter acesso àquilo é um excelente passo para ela entender e sentir os benefícios de se comunicar de uma forma mais elaborada (o falar).

Entretanto quando partimos para um perfil de pessoa com dificuldade na comunicação muito diferente, como um adolescente com autismo muito funcional e independente, inserida no ensino regular, sabendo pronunciar qualquer palavra, descrever e contar histórias, mas que tem dificuldade em se relacionar com os pares, compartilhar interesses e experiências, a abordagem muda muito. Nesse caso o desafio não está no desenvolvimento da fala como na situação anterior, e sim na comunicação social no geral. Uma estratégia viável e interessante é entender sobre os interesses desse adolescente e usá-los para aumentar a interação com você e com outras pessoas, abordando o assunto, fazendo perguntas específicas sobre, se engajar no tema. O mesmo pode ser feito para com terceiros, quando o adolescente estiver na presença de um parente, você pode introduzir o tema de interesse do adolescente, e ir o ajudando a manter a conversa, pedindo para ele dizer outra informação do assunto, contar alguma história relacionada.

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

Lucca Sossai

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



Mês dos Namorados e a gente lembra que somos ..



Há 24 anos dedicados a atender bem você!

(14) 99165.9595



Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato

2000 ILUMINAÇÃO

MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

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



www.bizunga.com.br

40 anos

Desde 1984 para você

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

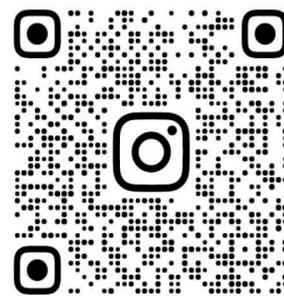
 /grupo_bizungao





De ignorar a estratégia do seu negócio.

mude o jogo com um Klick



@AGENCIA.KLICK



YOUR SUCCESS IS OUR PRIORITY

QUEM AMA, PRESENTEIA

Presentes para ele e para ela!

Feliz!
DIA DOS
NAMORADOS



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

© 14 99717 5934 | @brasiliaavare

A loja do seu coração!

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



Não esqueça da parte mais importante da festa!



CHAMA NO ZAP

(14) 99790.3662

Aponte sua câmera para o QR Code e entre em contato



» DIA DOS »
Namorados!



SÓ COLCHÕES



O Marcelo terá muito prazer em te atender!

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



LOCAÇÃO É SOLUÇÃO!



O MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO PARA SUA EMPRESA

IMPRESSORAS, NOTEBOOKS, COMPUTADORES E NOBREAKS

Conheça nossos planos de locação

Aponte sua câmera para o QR Code e entre em contato



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

www.novatecsolucoes.com.br

MEU BEM
VOCÊ ME DÁ
ÁGUA NA BOCA...

Imagens ilustrativas



NAMORADO
OU CASADO
CELEBRE
AQUI

Kenji
Snack

Aponte sua câmera para o QR Code e faça seu pedido



Desde 1976 primando pela qualidade



14 99607.9323

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)

Destruição e dor



A imagem da capa desta edição e desta página foram feitas por IA (Inteligência Artificial), embora sejam cruelmente reais. Mas, é uma forma de tentar amenizar o impacto das cenas profundamente fortes, tristes e desoladoras da maior tragédia ambiental que atingiu o Brasil, devastando e destruindo praticamente um estado inteiro, matando centenas de pessoas e deixando milhões de desabrigados. É uma dor que -redundantemente- dói na gente ver vidas perdidas e famílias que perderam tudo – algumas pela segunda ou terceira vez, praticamente consecutivas.

Como entender realmente o que aconteceu, como este desastre deve mudar concepções de moradia à economia, qual o estrago emocional, financeiro para estas pessoas que perderam até suas identidades, o que devemos fazer para que isso não se repita e o que podemos aprender com

tanta devastação e desolação? Estas são apenas algumas das muitas questões que permeiam este caos com poucas respostas.

Considerada como “a maior catástrofe climática” da história do estado, a tragédia começou no final de abril, quando fortes chuvas castigaram o interior do Rio Grande do Sul, agravadas pelo fenômeno El Niño. Especialistas afirmam que um conjunto de fatores contribuiu para este desastre. O nível do oceano Atlântico também estava acima do normal devido às chamadas “marés de tempestade”, dificultando o escoamento da água.

A tragédia já causou quase 170 óbitos, além de dezenas de desaparecidos. Mais de um mês após o início das enchentes que afetaram 94% das cidades do Rio Grande do Sul, a indignação é tão grande quanto a dor da perda de vidas e de histórias, levadas pelas águas.

Mas é preciso entender as causas do desastre, sem a politização, para que ele não se repita. A tragédia gaúcha expõe a fragilidade de um sistema que combina os efeitos da mudança climática com a negligência humana. Especialistas alertam que a ocupação irregular de áreas de inundação, a falta de manutenção em diques e barragens, e a omissão das autoridades em relação aos alertas de risco amplificaram a tragédia que assolou quase 470 municípios gaúchos.

Apesar de as enchentes no Rio Grande do Sul não serem um fenômeno novo, a magnitude e a letalidade deste último evento lançam luz sobre as falhas contínuas na gestão de desastres e no planejamento urbano. Em 1941, Porto Alegre sofreu uma enchente histórica, que durou 22 dias e deixou mais de 70 mil desabrigados. Número expressivo para a época, já que a capital gaúcha tinha aproximadamente 272 mil habitantes. Em setembro de 2023, Porto Alegre foi novamente surpreendida, dessa vez, por um ciclone causando um desastre ambiental que vitimou mais de 50 pessoas.

É fato que algumas tragédias ambientais são inevitáveis e imprevisíveis. Entretanto, é impossível não notar o descaso e a negligência do poder público na prevenção de gravidades e extensão dos danos. Após a tragédia, Eduardo Assad, pesquisador sobre mudanças climáticas no Brasil, relatou que há pelo menos 30 anos cientistas brasileiros alertam para os riscos extremos climáticos, como as ondas de calor e inundação.

Em 2015, o Governo Federal solicitou um relatório denominado “Brasil 2040: cenários e alternativas de adaptação à mudança do clima”, que apresentou projeções dramáticas para o futuro. Entre elas, mortes por ondas de calor, secas no Nordeste, falta de água no Sudeste e aumento das chuvas no Sul. O conteúdo alarmante do relatório exigia dos governantes ações preventivas de logo prazo. O documento, no entanto, foi engavetado, esquecido e ignorado.

Além disso, há uma clara falta de investimento em infraestrutura de drenagem e controle de enchentes. A prefeitura de Porto Alegre cortou verbas de prevenção contra as enchentes em 2023. Em entrevista para Revista Fórum, Augusto Damiani, ex-diretor do Departamento de Esgoto Pluviais de Porto Alegre, afirmou que há falhas no sistema de manutenção. Na enchente de setembro de 2023 já houve dificuldades para fechar as comportas. Segundo ele, esse descaso da prefeitura ocorre desde 2017,



colocando a drenagem de Porto Alegre a serviço de interesses comerciais.

Soma-se a isso que muitas das áreas afetadas são conhecidas por sua vulnerabilidade às cheias, mas medidas preventivas adequadas nunca foram implementadas ou foram insuficientes para lidar com as condições extremas. A urbanização descontrolada, sem considerar os impactos ambientais e as características naturais do terreno, só agravou a situação.

Poucos dias antes do início das chuvas que afligiram o Rio Grande do Sul, a Associação Gaúcha de Proteção ao Ambiente Natural (Agapan) enviou ao governador um ofício com um título, no mínimo, incomum: “Alerta ao Estado do Rio Grande do Sul e ao Governador do Estado”, seguido pelo subtítulo que dizia: “Registro para fins de tomada de conhecimento sobre alertas emitidos há várias décadas”.

Por fim, a resposta das autoridades frente ao desastre também foi inadequada e descoordenada. A falta de planos de evacuação eficazes e de sistemas de alerta precoce deixaram as comunidades despreparadas para lidar com a rápida elevação das águas. As equipes de resgate e os recursos de emergência ficaram sobrecarregados, resultando em atrasos cruciais no socorro às vítimas. A ausência de um plano de contingência abrangente reflete a falta de prioridade dada à gestão de desastres por parte do governo municipal e estadual.

Embora o mundo esteja vivendo uma crise climática, não se pode negligenciar as ações preventivas do poder público que poderiam reduzir sensivelmente a tragédia e as mortes no estado.

A tragédia no Rio Grande do Sul com as enchentes e alagamentos atingiu 2,3 milhões de pessoas. A cada 10 gaúchos, dois sofreram com o impacto das chuvas. Milhares tiveram suas casas, móveis, eletrodomésticos, livros e memórias destruídos. É essa fotografia do desastre que o estado e o Brasil terão que trabalhar para evitar.

De quem é a culpa?

Mesmo em meio a tragédia, muita gente – que não se ocupou em ajudar – buscava imediatamente os culpados – desde o aquecimento global aos terreiros de umbanda; dos governantes ao agronegócio -, afinal, a ‘culpologia’ é uma das especialidades do brasileiro.

Segundo meteorologistas, o desastre gaúcho foi resultado da combinação de três fenômenos atmosféricos. Primeiro, havia uma corrente intensa de vento, conhecida como cavado, sobre o estado. Esse componente, por si só, já deixaria o tempo mais instável e sujeito à formação de pancadas de chuva.



Além do cavado, um intenso corredor atmosférico vindo da Amazônia despejou mais umidade sobre o Sul, o que ajudou a engrossar os temporais. Por fim, o centro-sul do Brasil enfrenta uma atípica onda de calor neste outono. A massa de ar quente e seco criou um bloqueio atmosférico, o que fez com que as nuvens carregadas permanecessem estacionadas. Mas é o aquecimento que faz os eventos climáticos extremos tornarem-se cada vez mais intensos e frequentes, como o que se viu no Rio Grande do Sul.

Referência mundial para estudos ambientais e mudanças climáticas, o meteorologista brasileiro Carlos Nobre explica que a catástrofe foi um evento climático extremo. “Agora esses fenômenos estão se tornando muito mais frequentes. O que acontecia uma vez a cada década, hoje ocorre a cada dois anos ou até a cada ano, e batendo recordes. Então, além de se tornarem mais frequentes, são fenômenos mais intensos, como é o caso das chuvas no Rio Grande do Sul, que bateram todos os recordes. Nunca, mais de 60% do território gaúcho mostrou um volume de chuva maior que 800 milímetros. Os dados mostram que, em menos de 15 dias, choveu o mesmo que em cinco meses em todo o estado e a previsão é de uma nova frente fria chegando com mais chuvas”, diz ele, complementando: “Isso está acontecendo em todo o mundo. Então, não é algo raro que vai acontecer a cada cem anos, não é um fenômeno extremo raríssimo. As mudanças climáticas – devido ao aquecimento global causado por gases do efeito estufa que lançamos na atmosfera – são a razão para que eventos extremos estejam se tornando mais frequentes e batendo recordes”.

Segundo ele, este aquecimento global é

o que a ciência chama de origem humana. “Quando olhamos a história de bilhões de anos do planeta Terra, já tivemos – mais de 200 milhões de anos atrás –, um evento de vulcões e terremotos que lançou tanto gás carbônico na atmosfera, que a temperatura ficou muito mais alta e foi uma das causas da extinção de muitas espécies. Nós já tivemos isso como fenômeno natural, mas desta vez não é nada natural. Praticamente, quase 100% do aumento desses gases do efeito estufa – que impedem a terra de perder calor com mais rapidez e eficiência –, é resultado da queima de combustíveis fósseis – o petróleo, o carvão, o gás natural – e de emissões devido ao desmatamento, que responde por cerca de 12% das emissões; somado à agricultura, que chega a cerca de 25% das emissões. A produção industrial também emite”.

Nobre diz que já aumentamos em 50% a concentração de gás carbônico – dióxido de carbono; aumentamos em quase 150 vezes a quantidade de metano, que é um gás muito poderoso para aquecer o planeta. E o planeta mais quente tem mais evaporação de água nos oceanos, criando eventos meteorológicos extremos, eventos oceânicos mais extremos - como os três El Niños mais fortes do registro histórico (1992/93, 2015/16 e 2023/24). Todos os oceanos estão mais quentes. “Então, essa é a causa de estarmos quebrando esses recordes em todo o planeta e no Brasil também. Reverter o aquecimento global se torna praticamente impossível, porque o próprio metano tem um tempo pequeno de residência na atmosfera, de 9 a 11 anos. Reduzir as emissões de metano seria muito importante, porque o metano é muito poderoso. O metano que tem na



atmosfera responde por cerca de 0,5°C do aquecimento. Então, é muito importante reduzir o metano, porque podemos fazer a temperatura não subir mais e talvez até reduzir, mas é um enorme desafio”, pondera.

Aquecimento impede Era Glacial - Por outro lado, oito anos atrás, cientistas afirmaram que o aquecimento global interromperia o ciclo natural das eras glaciais e contribuiria para atrasar a próxima idade do gelo em até cerca de 100 mil anos. No último milhão de anos, o mundo teve cerca de dez eras glaciares antes de retornar para condições mais quentes como a do presente. Na última era glacial, que terminou 12 mil anos atrás, camadas de gelo cobriram o que é agora o Canadá, o norte da Europa e a Sibéria.

Cientistas afirmaram em 2016 que o planeta parecia naturalmente no caminho para escapar de uma era glacial pelos próximos 50 mil anos, um período longo incomum de calor, de acordo com o estudo liderado pelo Instituto de Pesquisa sobre

Impacto Climático de Postdam. No entanto, o aumento da emissão de gases do efeito estufa provocado pela humanidade desde o início da Revolução Industrial no século 18 poderia significar que o período quente dure por 100 mil anos, escreveram eles na revista Nature. E não. Isso não é negacionismo ambiental. São fatos.

Agro ‘malvado’ - Há outras vertentes – estas mais ideológicas – que culpam o capitalismo e seus desdobramentos - consumo acelerado de energia, os modelos do agronegócio, a especulação imobiliária nas grandes metrópoles, a flexibilização da legislação urbana e ambiental por governos e pelos parlamentos, em todas as esferas. Juntos, estes fatores, podem engrossar as fileiras do aquecimento, mas não adianta protestar contra o capitalismo e continuar a consumir – este sim, a ponta do problema. A densidade demográfica contribui para os atuais modelos de agronegócios, justamente para atender a demanda, assim como a especulação imobiliária. Mais gente, mais fome, mais comida tem que ser produzida, mais consumo e consumismo (sem viés comunista ou qualquer outro ‘ista’, por favor).

Diante da tragédia ocorrida no Rio Grande do Sul, há a especulação de que um dos fatores que teriam contribuído para o seu agravamento foi o aumento vertiginoso de lavouras de soja e silvicultura na região – o que soa estranho já que as perdas na agricultura gaúcha somam 1,9 bilhão de reais. O engenheiro agrônomo, Rodrigo Paniago, desmente isso.

“São apenas suposições, não há

comprovação científica. Em 1941, houve uma enchente semelhante na bacia do Rio Guaíba, e naquela época não havia nem de longe a mesma ocupação de terras para lavoura ou floresta plantada que existe hoje. O Brasil foi importador líquido de alimentos até os anos 70 daquele século. Ainda assim, de 1985 para cá a perda de vegetação original naquela bacia equivale a apenas 4,6% de todo o território do Rio Grande do Sul. É importante destacar que a maior parte da conversão do uso do solo naquela região se deu em área de campo, e não de florestas. Evidentemente, toda ação humana causa algum tipo de impacto ambiental, porém a mais nobre delas é produzir alimentos para a sua sobrevivência”.

Com relação ao desmatamento, o engenheiro pontua: “Há desmatamento em qualquer lugar onde as pessoas vivem, transitam, trabalham, fazem compras, têm o seu lazer e onde se produz alimento. Sem o advento da agricultura seríamos como nossos antepassados, nômades vivendo de caça e coleta do que encontravam. Não há qualquer setor no mundo que investe tanto recurso próprio em preservação de vegetação nativa como o produtor rural brasileiro.

Hoje, o Brasil possui 66,3% de seu território dedicados à vegetação nativa, uma área maior do que 43 países da Europa juntos, enquanto apenas 9% do território brasileiro é dedicado à agricultura e florestas plantadas. Portanto, o Brasil, na verdade está mais para o país da vegetação nativa e do que para o do agro”.

E o poder público?



Pesquisadores e políticos ouvidos por diversas mídias reconhecem que a tragédia de agora não tem precedentes, mas dizem que poderia ter sido feito mais para evitá-la. Isso porque não é a primeira vez que o estado é atingido por fenômenos do gênero. Em 2023, 75 pessoas morreram em três desastres naturais, segundo dados do governo estadual. E o que o poder público, de todos os níveis, pode fazer?

- **Mapear áreas de risco para desastres**

Responsabilidade: estado e municípios, com apoio do governo

federal. De 497 municípios gaúchos, só 65 têm esse mapeamento, o que corresponde a 13% do total.

- **Incluir cidades em cadastro nacional de áreas suscetíveis**

Responsabilidade: municípios

Só cinco municípios gaúchos estão na lista de áreas suscetíveis à ocorrência de deslizamentos de grande impacto, inundações bruscas, entre outros desastres. Trata-se de Gramado, Harmonia, Alegrete, Montenegro e Pareci Novo. No país todo, são só 40 cidades. Todo município que está no cadastro deve ter mapa de risco de desastres, e esse mapa deve ser considerado no plano diretor para ordenação urbana.

- **Tirar do papel o Plano Nacional de Proteção e Defesa Civil**

Responsabilidade: governo federal

Previsto por lei de 2012, o plano não saiu do papel, mas o governo federal pretende que isso ocorra no segundo semestre. Ele tem como objetivo apontar os riscos de desastres no país, como serão as ações dos governos em meio a um desastre e ainda especificar as classificações de risco em baixo, médio, alto e muito alto.

- **Destinar mais recursos para compra de equipamentos pela Defesa Civil estadual**

Responsabilidade: estado

O órgão gaúcho sofreu cortes no orçamento com o passar dos



anos para a compra de equipamentos. De R\$ 1 milhão em 2022, caiu para R\$ 100 mil em 2023 e para apenas R\$ 50 mil em 2024. O governo do estado contesta esse recorte sobre os recursos destinados à aparelhagem do órgão. A Secretaria de Comunicação ressalta que, no orçamento de 2024, estão previstos R\$ 117 milhões para ações de enfrentamento e prevenção de desastres naturais e que, após as enchentes, foram anunciadas mais R\$ 617 milhões para essa finalidade.

- **Realizar manutenções preventivas**

Responsabilidade: município

O alagamento de uma parte de Porto Alegre revelou que o sistema de contenção contra enchentes precisa de manutenção e melhorias. A prefeitura não gastou nenhum centavo em prevenção contra enchentes no ano passado. Também é necessária a modernização das 23 casas de bombas espalhadas pela capital gaúcha.

- **Ampliar orçamento do departamento de águas**

Responsabilidade: município

O DMAE (Departamento Municipal de Água e Esgotos) é responsável pela distribuição de água e pelo sistema antienchentes em Porto Alegre. O órgão sofre enxugamento de pessoal e de recursos. O orçamento do órgão também sofreu cortes, caindo de R\$ 206,96 milhões, em 2011, para R\$ 93,68 milhões, em 2021.

- **Reforçar estruturas a partir de novo histórico de chuvas**

Responsabilidade: municípios, estado e governo federal

A força das águas danificou ou destruiu estruturas, como pontes. Ainda não há um levantamento da quantidade, segundo a PRF (Polícia Rodoviária Federal) e o CRBM (Comando Rodoviária da Brigada Militar).

- **Impedir a reconstrução de casas em áreas já atingidas**

Responsabilidade: municípios

Duas cidades do Vale do Taquari —Roca Sales e Muçum— planejam desocupar áreas atingidas rotineiramente pelas enchentes. Não ter evitado o retorno dos moradores para esses locais os colocou em risco novamente.

- **Implementar sistemas de alertas sonoros em áreas alagadas**

Responsabilidade: estado

No Rio Grande do Sul, há poucas cidades com sistema de alerta sonoro, normalmente instalados em postes. Em outubro do ano passado, o governo estadual anunciou que avaliava a instalação desse sistema em algumas cidades do Vale do Taquari, que foram bastante atingidas pelas enchentes.

- **Atualizar sistema de alertas por SMS**

Responsabilidade: governo federal

Um novo sistema de alerta está pronto há pelo menos seis meses, mas ainda não foi liberado pelo governo federal, conforme a Folha de S.Paulo. A Anatel obrigou as operadoras de telefonia a criar um mecanismo que trava todas as funções do celular no momento em que um alerta de emergência é disparado simultaneamente para todos os usuários. Mesmo com o celular do silencioso, há um sinal sonoro.

- **Criar rotas de fuga, treinar população e se espelhar em exemplos internacionais**

Responsabilidade: municípios

A população deve saber quando e para onde ir em caso de desastre e passar por treinamentos periódicos. Países como Chile e Japão, frequentemente afetados por terremotos, implementaram programas similares.

- **Dragagem de rios**

Responsabilidade: municípios com autorização do Estado

A dragagem poderia aumentar o leito dos rios e garantir mais espaço para a água passar. Os municípios tem que respeitar as normas ambientais durante o desassoreamento após a enchente.

- **Preservar normas ambientais**

Responsabilidade: estado e municípios

Em 2019, o governador Eduardo Leite (PSDB) alterou 480 normas do Código Ambiental do estado, como mostrou a Folha de S.Paulo. O texto criou vários atalhos para acelerar a concessão de licenças ambientais, inclusive para atividades econômicas que o próprio Consema (Conselho Estadual do Meio Ambiente do RS) considera de alto potencial poluidor.

(Fonte UOL)

O que aprender com a tragédia gaúcha?

Desde 1980, as inundações mataram mais de 250 mil seres humanos, em mais de 4.500 eventos, em 172 países. As inundações são, de longe, a catástrofe natural que ocorre com maior frequência no nosso planeta, responsável por mais de 1/3 das mortes relacionadas com catástrofes naturais. Cerca de 29% da população mundial está exposta ao risco de inundações – ou seja: 2,2 bilhões de seres humanos. Especialistas que analisaram esses eventos, afirmam que houve um aumento de 181% no número de inundações na década de 2010, em comparação com a década de 1980. Não é difícil entender os motivos.

Em 1980, havia 4,4 bilhões de seres humanos na Terra. Hoje há 8,1 bilhões. A população mundial quase dobrou no período. Não bastasse, em 1980, apenas 1,75 bilhão de seres humanos viviam em

cidades, uma parcela bem menor do que a de habitantes no campo. Hoje esse número é de 4,45 bilhões. A população urbana no mundo mais que dobrou no período.

Ao longo dos últimos 30 anos, as enchentes causaram perdas econômicas para a humanidade na casa dos US\$ 1,2 trilhão. Ninguém é tão afetado quanto os países mais pobres. E há boas razões para isso.

Os países mais pobres tendem a alimentar uma infraestrutura disfuncional, além de maiores problemas de governança, menos recursos para gastar na recuperação de desastres naturais, e níveis mais baixos de acesso à proteção social, à educação e à saúde. Além disso, é um fato incontestável que a parcela mais pobre da sociedade vive em áreas de maior vulnerabilidade e de maior risco de desastres naturais, e é a que mais sofre com eventos como o do Rio Grande do Sul.

As famílias mais pobres normalmente



têm casas menos resistentes a desastres naturais, e menos recursos financeiros para recorrer quando uma inundação deságua. Não bastasse, nos grandes desastres naturais, como o do Rio Grande do Sul, quando a atividade econômica permanece



suspensa por muito tempo, a tendência é que ocorra falência generalizada de pequenas e médias empresas, já que elas têm níveis mais baixos de capital de giro e menores condições de suportar períodos de crise. As inundações também têm um impacto enorme na agricultura. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura calcula que as enchentes são a origem de quase 2/3 de todos os danos e perdas de colheitas no mundo.

Apesar de tudo isso, pouco se “aprendeu com as lições” das tragédias nas últimas quatro décadas. No caso específico brasileiro, fica claro que se as iniciativas já citadas forem feitas já seria um imenso avanço. Será preciso reconstruir as centenas de cidades afetadas com uma infraestrutura mais resiliente e modelos que possam enfrentar fenômenos climáticos extremos, incluindo medidas como escoamento mais moderno, menos impermeabilização de solos e mais áreas verdes. Ao mesmo tempo, será preciso criar novos fundos e mecanismos financeiros para responder à crises futuras.

Mas acima de tudo, há mais duas importantes lições de casa a fazer: menos polarização e mais empatia, solidariedade – esta última, que realmente fez e sempre fará a diferença.

Polarização, fakes e politização



Impossível não se enojar com a onda de fake news, a politização e a polarização que envolveu a tragédia do Rio Grande do Sul – tão vil quanto os assédios nos abrigos e os roubos nas casas alagadas. Tudo isso denota a podridão humana (sem mais adjetivos).

Nas redes sociais, a polarização doentia mostrou sua face mais desumana. Postagens e comentários sórdidos que acusaram os gaúchos de estarem “pagando o preço” pelos representantes que elegem. Outros, comemorando porque os gaúchos “bolsonaristas” estariam morrendo; outros acusando umbandistas pela tragédia (?); outros acusando o agro; mas todos destilando veneno – seja de extrema direita ou esquerda.

A tragédia climática do Sul do país virou uma discussão ideológica interminável nas redes. Sobrou até para a cantora Madonna, criticada por não ter falado das enchentes em terras gaúchas e catarinenses durante seu show. Mas o que chamou a atenção mesmo foi o conjunto de vídeos e textos postados nas redes sociais que tentavam encontrar uma esdrúxula ligação entre o eleitorado do ex-presidente Jair Bolsonaro e a catástrofe.

Vários internautas tentaram difundir a seguinte tese: os bolsonaristas votaram no Sul em governadores neoliberais, que desejam reduzir o tamanho do Estado e, por isso, o resgate às vítimas foi falho ou deixou a desejar. A evidência levantada por esses indivíduos seria a votação de Jair Bolsonaro no estado gaúcho, que chegou a 56%. Outros ainda, tentaram desmoralizar o trabalho incrível dos voluntários, algo inimaginável.

É desprezível que alguém use um momento tão difícil e de tanto sofrimento para fazer críticas ideológicas ou tripudiar em cima de cidadãos que estão desabrigados. E que enfrentam ainda, depois das cheias, frio intenso, ameaças constantes de chuvas, perda total de bens -casas, empregos, empresas - e de suas histórias.

A polarização é uma pobreza moral, sintoma da doença que divide o país e contagia a todos – desde intelectuais até analfabetos; de ricos à pobres. De um lado ou de outro, há fanáticos que não conseguem se solidarizar com seu próprio povo, com brasileiros. Fica claro, que para qualquer governo, independente de ideologia, a crise gaúcha será a “pandemia”. Mas a polarização infelizmente segue sem vacina.

Rede do Bem



Felizmente o bem é imensamente maior que o mal – sendo bem maniqueísta - e a solidariedade – mais uma vez – prevaleceu. Ela sim, foi a protagonista, revelando a impressionante capacidade de mobilização de brasileiros diante de tragédias como a do RS. Foi comovente ver que de todos os cantos do país, doações eram enviadas e centenas de voluntários ajudaram nos resgates e arrecadações. Vieram de outros estados, outras cidades e na maioria eram dos próprios municípios afetados (muitos perderam tudo também). Foi uma onda de amor que se espalhou pelo país (inclusive em Avaré) e pelas redes sociais.

Voluntários desconhecidos, empresas e celebridades chegaram onde o poder público (e sua morosidade) não chegou. Fizeram o que políticos não fariam, trabalham até agora enquanto políticos emendam feriados, encontram soluções ‘caseiras’ enquanto os governos se ocupam em aprovar ‘taxa da blusinha’ para arrecadar mais impostos, mas não cortam benefícios do Judiciário, muito menos na própria carne, por exemplo. Paradoxos brasileiros. Mesmo os profissionais das Forças Armadas, Polícia Militar, Polícia Civil, Polícia Federal, Força Nacional, foram além. Até mesmo o presidente Lula da Silva exaltou o trabalho deles. “O que mais me apaixona é a quantidade de gente no Brasil inteiro preocupada em ajudar o Rio Grande do Sul. Um país que tem seres humanos com a bondade que tem o Brasil não merecia essa indústria de fake news mentirosa – eu diria até canalha – que vive pregando mentira, deturpando fala, pegando palavras e contando mentiras para a sociedade. Um país não pode ir pra frente desse jeito”, afirmou. Apesar disso, muitos petistas contribuíram para espalhar notícias falsas envolvendo os voluntários.

Infelizmente não dá dados estatísticos sobre o número real de voluntários até o momento, mas são milhares e felizmente está em quase todas as áreas atingidas. Eles, sim, são os verdadeiros “salvadores da pátria”. Só merecem aplausos!

(Fontes Revista Veja, UOL, G1, BBC, Reuters, Gov.Br, SOS Rio Grande do Sul, Nscototal, Bmcnews, Observatório do Clima, Exame, Terra, Valor Econômico, CNN e Folha de S.Paulo)



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.