

Exemplar  
GRATUITO

Ano 22 – Edição 272 | Março/Abril 2024

# in FOCO

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



Até  
quando?

Agora aberto  
no almoço  
aos domingos

# JUNTE A FOME E O DESEJO DA MELHOR CULINÁRIA ORIENTAL

O RESULTADO SÓ PODE SER



Delivery

14 99822.1958



**ORIENTAL MIX**  
COZINHA CHINESA & JAPONESA

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

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



Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)



## Transforme ambientes com nossas ideias e projetos



Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato



Está construindo ou reformando ?  
A 2000 iluminação conta com profissionais especializados  
em projetos luminotécnicos que vão auxiliar na fase de iluminação  
da sua obra! Materiais elétricos e acabamentos, tudo que você  
precisa com a melhor qualidade e o menor preço da região!  
Traga seu projeto e faça seu orçamento sem compromisso!

**2000 ILUMINAÇÃO**  
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

(14) 99165.9595



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





# Imagens chocantes não?

## E se fosse uma mulher que você conhecesse? Sua filha, irmã, mãe, por exemplo...



Imagens D24am e Jornal de Brasília

É de deixar a gente sem palavras não é? É assim que me sinto. Sem elas. Sem palavras para definir tamanha indignação e revolta diante de tanta violência, tantos crimes contra nós mulheres.

Como disse uma ministra fomos silenciadas por muito tempo, mas este tempo acabou. E de fato, só há uma forma de nos calar: nos matando.

Revolta constatar que apesar de inúmeras leis, o Brasil teve ano passado, o maior número de feminicídios desde que o crime foi tipificado, há nove anos. Mas revolta e indigna ainda mais, constatar que – segundo a Delegacia de Defesa da Mulher local – Avaré estranhamente não “teve nenhum feminicídio desde 2017 (???)”, apesar de todos os crimes (recentes ou não) que venho noticiando. Quase 40 anos atrás participei de uma manifestação pela vinda da DDM em Avaré ( e conseguimos!). Na época, infelizmente uma tragédia “motivou” o movimento: o assassinato de uma amiga pelo ex-marido, à queima roupa, com 5 tiros. Dias antes, ele havia me “avisado” na redação do então jornal O Avaré, que eu teria “manchetes”, mas jamais imaginei aquela crueldade (ele tinha um histórico de agressão).

Na época não tínhamos muitas leis de proteção às mulheres, leis que foram duramente conquistas ao longo destas décadas. Contudo, lamentavelmente, tanto tempo depois e com muitas leis (mas punição longe do aceitável pelo Judiciário), participei de nova uma manifestação por justiça, desta vez pela Yandra. Não posso dizer que ela foi assassinada obviamente, mas posso dizer o que vi: que o inicial laudo realmente não reproduzia as agressões que ela sofreu dois dias antes da morte - o que realmente, como mulher, mãe e jornalista, me deixou profundamente intrigada,

inconformada. Contudo, no dia seguinte a manifestação a polícia divulgou um laudo complementar confirmando as marcas de violência que ela tinha no corpo. Infelizmente, este tipo de atitude é encarada, por nós, mulheres, como descaso – descaso que não vamos permitir mais. E este foi só o começo, reitero.

A verdade é que pode haver mais leis, mas enquanto houver impunidade neste país machista e hipócrita, tudo continuará na mesma. E a outra verdade absoluta, é que jamais me calarei diante de qualquer injustiça - gostem ou não. Até porque como jornalista meu papel não é ser simpática, mas denunciar a justiça quando ela não é feita.

A matéria de capa desta edição não é um pedido de socorro, porque ele não virá. Só as próprias mulheres podem acolher umas às outras.

A capa desta edição é para registrar nos “anais da história” que nossa luta não será vã. Espero que a você que esteja lendo, daqui 50 ou 100 anos, seja mulher ou homem, esteja vivendo um mulher sem tanta violência contra nós.

Queremos paz, mas enquanto ela não vem faremos a guerra se preciso for. Ótima leitura e grata pela companhia de sempre!



Cida Koch  
Editora

evento gratuito

# Mulheres EMPREENDEDORAS

Palestra com a Analista de Negócios do Sebrae (Botucatu)  
Geovana Anelli

11 de abril | 20hs  
Faculdade Eduvale



Reserve seu lugar 14 99734-3450



# Índice



<b>PG. 5</b> Mundo	“Índice do Desperdício” e 800 milhões de famintos
<b>PG. 6</b> Psicologia	Geras, o Deus da Velhice
<b>PG. 7</b> Autoconhecimento	Pelo que você quer ser lembrada?
<b>PG. 8</b> Especial	UDM forma primeira turma de Pós-Graduação
<b>PG. 11</b> Saúde vascular	O que abrange a angiologia
<b>PGs. 12 e 13</b> História com pai e filho	Avaré e as suas duas estações férreas, desativadas e abandonadas
<b>PG. 15</b> Saúde	Conheça o Ormona® ,eficaz contra os efeitos do climatério e menopausa

<b>PG. 18</b> Social	in Foco Society
<b>PG. 19</b> Literatura	Autores radicados em Avaré lançam livros em abril
<b>PG. 20</b> Cinema	The Chosen: os escolhidos
<b>PG. 21</b> Tecnologia	Qual é o futuro do Instagram
<b>PG. 22</b> Neurodiversidade	Autismo: suspeita de diagnóstico
<b>PGs. 23 e 24</b> Inovação	Projeto ME: largada concluída com sucesso
<b>PGs. 26 a 30</b> Capa	Chega!



## Expediente

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

# inFoco

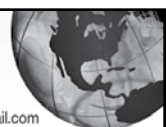
**Direção**  
Cida Koch (MTB 44.331)

**Depto Comercial**  
(14) 99148.3715

**Diagramação**  
Eduardo A Campanile

**Distribuição**  
Direcionada e Gratuita

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



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

## SEJA UMA VOLUNTÁRIA JUSTICEIRA



# Mulher, denuncie a violência! Agora você tem apoio!

## Atendimento por WhatsApp

# ☎ 11 99639.1212



Apoio  
**inFoco**



# “Índice do Desperdício” e 800 milhões de famintos



Estima-se que 17% dos alimentos disponíveis no mundo acabam sendo jogados fora. Esta perda alimentar tem nome: “Índice de Desperdício de Alimentos”.

Segundo relatório do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (Pnuma) e da organização britânica de resíduos WRAP em 2019 foram 931 milhões de toneladas de alimentos desperdiçados. Isso sugere que os 17% citados acima, da produção total de alimentos do mundo, foram para o lixo. A título de curiosidade, esse número é o equivalente a 23 milhões de caminhões de 40 toneladas totalmente carregados com alimentos, que alinhados dariam a volta na Terra sete vezes.

Em 2022, esse índice foi ainda pior e mais assustador: 1,05 bilhão de toneladas métricas de alimentos - o que significa que cerca de um quinto dos alimentos disponíveis para as pessoas foram desperdiçados por famílias, restaurantes e outras partes dos setores de serviços alimentares e retalho.

Esse índice é somado aos 13% dos alimentos perdidos no mundo durante o percurso da exploração agrícola até à mesa. No total, cerca de um terço de todos os alimentos vai para o lixo durante o processo de produção.

Estes números de desperdício são ainda mais significativos quando comparados com as conclusões do relatório de que cerca de um terço da população mundial enfrenta insegurança alimentar e 783 milhões são afetados pela fome.

As estatísticas surpreendentes foram publicadas em março no Relatório do Índice de Desperdício Alimentar de 2024 do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA).

Elas levantam questões sobre a capacidade do mundo de distribuir os alimentos que produz e destacam o papel do desperdício de alimentos como motor das mudanças climáticas, de acordo com o Diretor do PNUMA, Inger Andersen. “O desperdício de alimentos é uma tragédia global. Milhões passarão fome hoje, à medida que os alimentos são desperdiçados em todo o mundo”,

destacou.

“Esta não é apenas uma questão importante de desenvolvimento, mas os impactos desses resíduos desnecessários estão causando impactos substanciais para o clima e a natureza”, adicionou.

O relatório distinguiu entre “perda” de alimentos – alimentos descartados no início da cadeia de abastecimento, por exemplo, vegetais que apodrecem nos campos e carne que se estraga quando não refrigerada – e “desperdício” de alimentos — alimentos jogados fora pelas famílias, restaurantes e lojas.

As famílias desperdiçaram 631 milhões de toneladas métricas de alimentos em 2022 – 60% do total – enquanto o setor de serviços de alimentação foi responsável por 28% do desperdício, e o varejo por 12%.

Uma pessoa média desperdiça 79 quilogramas de alimentos todos os anos, o que significa que pelo menos um bilhão de refeições de alimentos comestíveis são desperdiçadas todos os dias, concluiu o relatório. Ainda assim, mesmo essas estimativas são conservadoras, segundo o relatório. Embora a coleta de dados tenha melhorado, com o número de pontos de dados sobre famílias tendo quase duplicado desde o relatório da ONU sobre desperdício alimentar de 2021, há uma crítica aos países pelo monitoramento irregular.

A produção de alimentos exige muitos recursos e enormes quantidades de terra e água, e os sistemas alimentares são responsáveis por cerca de um terço das emissões globais de aquecimento do planeta.

A grande maioria dos resíduos alimentares vai para aterros, gerando metano à medida que se decompõe. Potente gás de efeito estufa, o metano tem cerca de 80 vezes o poder de aquecimento do dióxido de carbono nos primeiros 20 anos.

O desperdício alimentar não só alimenta as alterações climáticas, como também pode ser agravado por elas, afirma o relatório.

Descobriu-se que os países mais quentes desperdiçam mais alimentos do que os mais frios,

uma vez que as temperaturas mais elevadas tornam mais difícil armazenar e transportar os alimentos antes que se estraguem.

O relatório também afirma que o desperdício alimentar não é apenas um fenômeno do “mundo rico”. A quantidade de alimentos desperdiçados em países de rendimento alto e médio diferiu em apenas 7 quilogramas por pessoa em cada ano.

A Europa sozinha é responsável por 222 milhões de toneladas do desperdício de alimentos, o equivalente a toda a cadeia de produção de alimentos na região da África Subsaariana. Em colheitas menos sofisticadas, grande parte da produção é perdida no transporte e manuseio. Segundo dados do IBGE, o Brasil está em décimo lugar no Ranking de Países que mais desperdiçam comida no mundo. Em média, cada brasileiro desperdiça 41,6 kg de alimentos por ano. O Brasil é um dos 10 países que mais desperdiçam alimentos no mundo, de acordo com dados da Food and Agriculture Organization the United Nations (2015) desperdiçando cerca de 35% da sua produção anualmente, enquanto a fome afeta hoje 33 milhões de brasileiros, ou 15,5% da população do país.

(Fontes CNN, BBC, G1 e UOL)



# Geras, o Deus da Velhice

A mitologia narra a história do homem através dos milênios, demonstrando a repetição das origens nos ciclos da vida que se conservaram até os nossos dias. Trata dos mesmos problemas existenciais, morais e sociais que continuam a preocupar a humanidade. Estes relatos, que foram elaborados e reelaborados ao longo dos séculos, chegaram até nós através de diversas fontes como os poemas homéricos, as famosas tragédias gregas de Ésquilo, Sófocles e Eurípedes, entre outros.

O mito relata uma história verdadeira de acontecimentos que se repetem e afetam profundamente o homem, que organizado em sociedade, hoje é obrigado a trabalhar para viver, sendo submetido a acontecimentos e imprevistos que independem de sua vontade. Para cada acontecimento existe um mito equivalente ao ato heróico ou ao sofrimento humano. Há uma infinidade de deuses que possuem muitos poderes, como por exemplo, Geras, considerado o deus da velhice, ele tem o poder de fazer com que os humanos envelheçam.

Geras é filho de Nix, uma das deusas primordiais, a que simboliza a Noite. Representado como um homem encolhido e enrugado ou como uma triste mulher apoiada em um cajado, que olha para um poço onde há um relógio de areia, alegoria do pouco tempo que lhe resta de vida. É classificado como um Daemon, uma espécie de gênio. Era parceiro de Tânatos, deus da morte, já que o precedia no ciclo natural da vida, a velhice antecede a morte. Vivia no Olimpo com os deuses, que o respeitavam bastante, pois suas experiências com a velhice os ajudavam muito.

Os deuses não eram afetados ou consumidos pelo poder de Geras, mas os humanos sofriam as consequências de sua crueldade, no caso o envelhecimento. Certa vez Eos, a deusa do amanhecer, apaixonou-se por Titono, um mortal, pediu a Zeus que o fizesse imortal, porém, esqueceu-se de pedir a dádiva da juventude a ele, com o passar dos anos ele foi envelhecendo e transformou-se numa massa de pele e ossos, por conta da velhice e ficava implorando para a morte o levar. Seu amor, Eos, o abandonou e ele acabou se transfigurando em uma cigarra.

Os conceitos de morte e envelhecimento, Tânatos e Geras, estão diretamente associados. O ser humano tem buscado ao longo dos anos formas de evitar os prejuízos físicos do envelhecimento e prolongar a vida, buscando incessantemente elucidar os mecanismos biológicos envolvidos nas bases do envelhecimento. A ciência avançou muito nos tratamentos, medicações e máquinas que mantêm ou prolongam a vida, porém o ser humano ainda está sujeito ao envelhecimento. A maneira como cada um vai envelhecer depende da subjetividade e características de cada ser. Por enquanto Geras ainda domina o envelhecimento.

“ *Na mitologia grega Geras é o daemon que personificava a velhice e que era tido como parceiro e prelúdio inevitável de Tânatos, a morte.* ”



Rosângela  
Vendrametto  
Quartucci

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





# Pelo que você quer ser lembrada?



Talvez um dos maiores paradoxos da existência é que apesar de evitarmos pensar na partida, vivemos grande parte dos nossos dias, querendo ser lembrados. Por vezes, talvez o medo de sermos esquecidos muitas vezes seja maior que o medo da própria morte.

Essa questão nos leva à reflexão: afinal, de que forma (ou pelo que) queremos ser lembrados? Certamente as pessoas que amamos jamais nos esquecerão, mas o que fazemos como contribuição ao meio em que estamos, para tornar a vida das pessoas, melhor ou mais construtiva? De que maneira usamos nossas habilidades, nossos dons, como um verdadeiro propósito?

Temos receio de que a morte nos deixe cair no esquecimento. Em nosso íntimo, buscamos nos eternizar através de pessoas e de lembranças, mas também através de realizações.

A história foi escrita por pessoas – geniais ou não – que buscaram a imortalidade por meio de conquistas, monumentos, guerras, feitos incríveis, invenções, atos heroicos, descobertas, revoluções, obras e todo tipo de inovação.

Faz parte da individualidade humana, querer perpetuar sua marca, seu legado de forma a nos tornarmos inesquecíveis.

Contudo, é preciso que realmente façamos algo concreto em nome daquilo que aparentemente não tem começo nem fim, embora o conceito de eterno esteja intrinsecamente ligado a ideia de divino, sobrenatural e místico.

Por isso, proponho a você essa profunda reflexão: pelo que você quer ser lembrada? De que forma e pelo que? Só quem se conhece consegue responder a essa questão. Assim, pense e reflita sobre isso.

Particularmente, em abril realizo um dos meus sonhos que é o lançamento do meu primeiro livro “O Método Duas Marias – A revolução da consultoria”, que é o registro de toda metodologia que redesenhei para o meio da consultoria de imagem.

Tenho consciência de que me tornei a referência que idealizei e com essa obra, não apenas me eternizo, como torno imortal meu legado – tudo graças a você com quem compartilho essa jornada que é infinita em seu sentido mais pleno.

*Viviane Mendonça*

Faça parte deste time!



Cursos certificados  
pelo MEC

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



# UDM<sup>®</sup> forma primeira turma de Pós-Graduação

Março foi um mês marcante para a **Universidade Duas Marias<sup>®</sup>**, com a formatura da sua primeira turma de Pós-Graduação Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Consultoria de Imagem com ênfase em Autoconhecimento.

A cerimônia realizada na sede da empresa em São Paulo, contou com a presença de inúmeros convidados e da fundadora da UDM **Viviane Mendonça**.

Essa foi a primeira formatura deste curso de pós que é único no mercado de Consultoria em Imagem e exclusivo da Metodologia Duas Marias<sup>®</sup>. Em agosto deste ano, uma nova turma ingressa neste curso que tem duração de

12 meses e carga horária de 360 horas.

Assim como todos os cursos da UDM, o de Pós-Graduação também é certificado pelo MEC.

Neste curso, as consultoras se aprofundam em temas como estilos, tipo físico, coloração pessoal, habilidades pessoais e profissionais, finanças, planejamento, marketing, tecidos, análise facial, além claro, de técnicas de Autoconhecimento para Consultoria de Imagem, dentre outros temas.

Confira alguns registros da noite memorável de 2 de março com as fotos de Gabriela Zari.





**EXPERIMENTE  
NOSSO ALMOÇO**

# TUDO QUE VOCÊ QUER NUM SÓ LUGAR

## PADARIA, LANCHONETE E CONVENIÊNCIA

Faça suas  
encomendas

**CONHEÇA NOSSA VARIEDADE E NOSSAS DELÍCIAS**

**Chama  
no ZAP**

São João 1  
(14) 3732.1906  
(14) 99116.8973

São João 2  
(14) 3733.2001  
(14) 99116.7817



*Uma delícia de padaria*

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



Imagens ilustrativas

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

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



**SANTA LOLLA**  
AVARÉ

**INV 24**

RUA GOIAS, 1259 - CENTRO (14) 99742 0597 @SANTALOLLA\_AVARE

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

## Descubra as vantagens da locação

Nobreaks,  
computadores,  
impressoras e  
notebooks



Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato

**Faça seu  
orçamento!**



Conheça nossos  
planos de locação

**NOVATEC**  
SOLUÇÕES

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



O colchão dos  
seus sonhos  
**está aqui!**

Compre seu  
colchão novo

parcele no  
cartão

CHAMA  
NO ZAP

(14) 99790.3662

Aponte sua câmera  
para o QR Code  
e entre em contato



**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



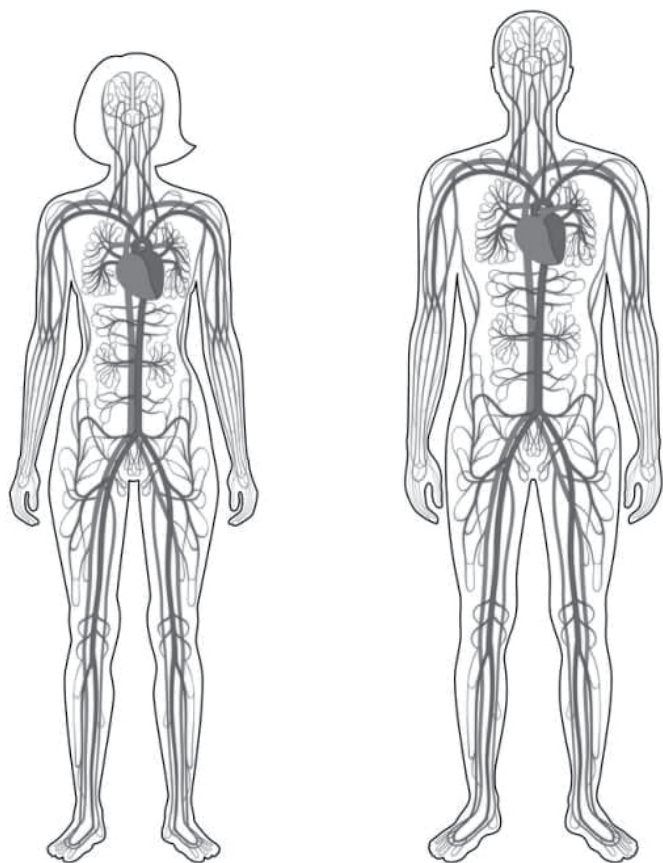
De ignorar a estratégia do  
seu negócio.

mude o jogo com um Klick



@AGENCIA.KLICK





# O que abrange a angiologia?

*Poucas pessoas sabem realmente o que este especialista faz. Agora você conhecerá!*

O ofício do cirurgião vascular abrange uma ampla gama de responsabilidades e habilidades focadas no diagnóstico, tratamento e manejo de doenças do sistema circulatório, excluindo o coração e o cérebro.

Este especialista lida principalmente com condições que afetam as artérias, veias e vasos linfáticos, empregando técnicas cirúrgicas, procedimentos minimamente invasivos e terapias médicas.

Aqui estão algumas das principais responsabilidades e áreas de atuação de um cirurgião vascular:

**1. Diagnóstico e Avaliação:** Utiliza exames físicos, histórico do paciente e uma variedade de testes diagnósticos, como ultrassonografia Doppler, angiogramografia e angiografia, para avaliar a saúde vascular dos pacientes.

**2. Tratamento de Varizes:** Inclui procedimentos minimamente invasivos, como escleroterapia, ablação por radiofrequência ou laser, e cirurgias para remover ou tratar veias varicosas.

**3. Manejo de Aneurismas:** Trata aneurismas arteriais, especialmente aqueles que ocorrem na aorta, através de cirurgias abertas para substituir a seção enfraquecida da artéria ou utilizando técnicas endovasculares para reforçá-la com uma prótese.

**4. Doença Arterial Periférica (DAP):** Trata bloqueios nas artérias das pernas, braços ou outras áreas do corpo, que podem incluir angioplastia, colocação de stent ou cirurgias de bypass arterial para restaurar o fluxo sanguíneo adequado.

**5. Tratamento de Trombose Venosa Profunda (TVP):** Inclui o manejo clínico com anticoagulantes e, em alguns casos, procedimentos para remover coágulos sanguíneos ou instalar filtros na veia cava para prevenir embolias pulmonares.

**6. Cirurgias de Acesso Vascular:** Cria acessos arteriovenosos para pacientes que necessitam de hemodiálise devido à insuficiência renal crônica.

**7. Tratamento de Feridas:** Trata feridas crônicas, muitas vezes resultantes de problemas circulatórios, com terapias avançadas para promover a cicatrização.

**8. Educação e Prevenção:** Aconselha pacientes sobre a prevenção de doenças vasculares através de mudanças no estilo de vida, como dieta, exercícios e controle do tabagismo.

**9. Pesquisa:** Alguns cirurgiões vasculares participam de pesquisa clínica para desenvolver novas terapias e técnicas para tratar doenças vasculares.

O cirurgião vascular trabalha em estreita colaboração com outros profissionais de saúde, como cardiologistas, radiologistas intervencionistas, angiologistas e especialistas em medicina interna, para oferecer um cuidado integrado aos pacientes com doenças vasculares.

Este campo da medicina requer um alto grau de especialização e treinamento contínuo para acompanhar os avanços tecnológicos e as melhores práticas de tratamento.



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





*Mesmo tendo marcado a história econômica e cultural da cidade de maneira decisiva, o trem é hoje um meio de transporte praticamente ignorado pela geração atual, que nunca fez uma viagem ferroviária e assim desconhece a sua importância e o seu romantismo. Inaugurada em 1895 com a chegada dos trilhos da Estrada de Ferro Sorocabana, a primitiva estação, embora tombada pelo patrimônio histórico estadual, permanece com suas instalações fechadas,*

## Sobre a estação mais antiga



Originalmente, a Vila do Rio Novo nem constava no traçado da Companhia União Sorocabana e Ytuana de Estradas de Ferro, em 1880. Ao saber que a ferrovia teria sua linha prolongada pela margem direita do Rio Pardo, longe de Avaré, o jornalista Maneco Dionísio envolveu-se na briga pelos trilhos vindos da direção de Botucatu.

Em artigos no jornal “O Rio-Novense”, Maneco propôs que fosse alterada essa diretriz para favorecer os lavradores da região, rica em cafezais, argumentando que a topografia do Rio Novo era até mais favorável para a companhia definir o leito da linha férrea.

A mudança foi aprovada pela Assembleia Provincial no fim de 1888. A construção dos trilhos avançou no sentido pretendido, o prédio da estação foi erguido e, em 31 de março de 1895, às 14 horas, chegou em Avaré a primeira locomotiva conduzindo passageiros.

O trem, na época, representava o marco do desenvolvimento econômico na primeira fase da história avareense, pois a expansão ferroviária conjugou-se ao avanço do café na busca de terras férteis. Em 1907, a Sorocabana Railway Company, do capitalista norte-americano Percival Farguhar, arrendou a ferrovia. Em 1918, houve a rescisão do contrato de arrendamento e a empresa foi estadualizada. Em fins dos anos 1930, reformada e ampliada, a estação de Avaré teve seus torreões modificados, passando de triangulares para arcos.

Veículo romântico, o trem trouxe ilustres visitantes para cá, dentre eles o presidente Washington Luiz, a Madre Paulina (primeira santa do Brasil), o príncipe Aimone (sobrinho do rei da Itália), o general e diplomata italiano Pietro Badoglio e o comediante Amácio Mazzaropi.

Com a retificação da linha férrea, o prédio da estação tornou-se uma escola industrial entre os anos de 1957 e 1969. Depois a APAE lá funcionou por mais de vinte anos e, hoje, o histórico imóvel cedido pela União à Prefeitura em 2013, tombado pelo Condephaat, aguarda um projeto para seu restauro. Mas quem se habilita a fazê-lo?

# 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.



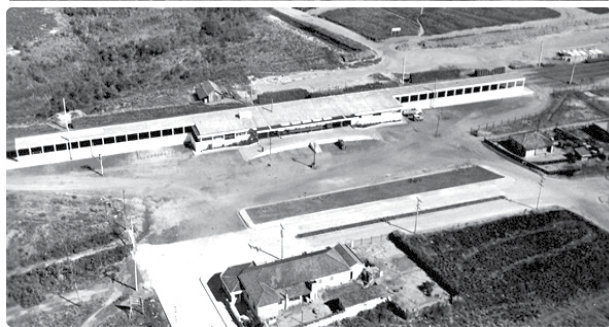
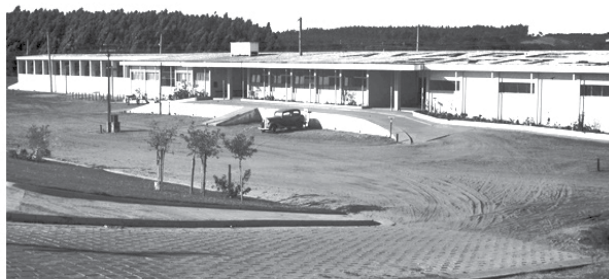


# Avaré e as suas duas estações férreas, desativadas e abandonadas

*às moscas e sem nenhum projeto que vise seu restauro, conforme apontou o historiador Gesiel Neto.*

*Nada diferente é o cenário da segunda estação, aberta em 1958, que atendeu o público por quarenta anos, até que houve colapso no sistema ferroviário estadual. Conforme apontou o pesquisador Gesiel Júnior, aquele é mais outro sítio histórico vergonhosamente largado na cidade pelos poderes públicos nos últimos 25 anos.*

## Sobre a estação “nova”



Retificada em 1953, a linha ferroviária na área urbana de Avaré motivou fosse erguida a nova estação na zona sul da cidade, para onde os trilhos foram transferidos.

Começou com um prédio de madeira e o atual, projetado em estilo moderno, foi entregue em 31 de agosto de 1958, bem maior que o antigo

terminal.

À frente da gare abriu-se ampla área para estacionamento e uma praça separando as vias de acesso, que se dá pelas ruas Lineu Prestes, São Paulo e Santa Catarina.

O espaço hoje só serve para exames de habilitação para quem deseja aprender a guiar veículos automotores.

O novo terminal recebeu algumas figuras importantes, como os governadores Carvalho Pinto e Jânio Quadros, sendo que este último, passou de trem pela cidade, em 1960, em sua vitoriosa campanha para a presidência da República, sendo aplaudido por simpatizantes.

A propósito, o governo paulista manteve o serviço até a Estrada de Ferro Sorocabana juntar-se a outras vias férreas para formar a Ferrovia Paulista S/A (Fepasa) em 1971, empresa estatal que operou por 27 anos.

Em 1998, o governo Covas transferiu a Fepasa para a União e então uma empresa de transição, a Ferrovias Bandeirantes S/A (Ferrobán) arrematou-a como parte da malha paulista da Rede Ferroviária Federal.

No princípio do ano seguinte, com a supressão dos trens de passageiros pela Ferrobán, deixou de haver embarque e desembarque na estação de Avaré.

A partir disso o grande conjunto de imóveis ferroviários no município passou a sofrer depredações e hoje está relegado ao mais vergonhoso abandono.

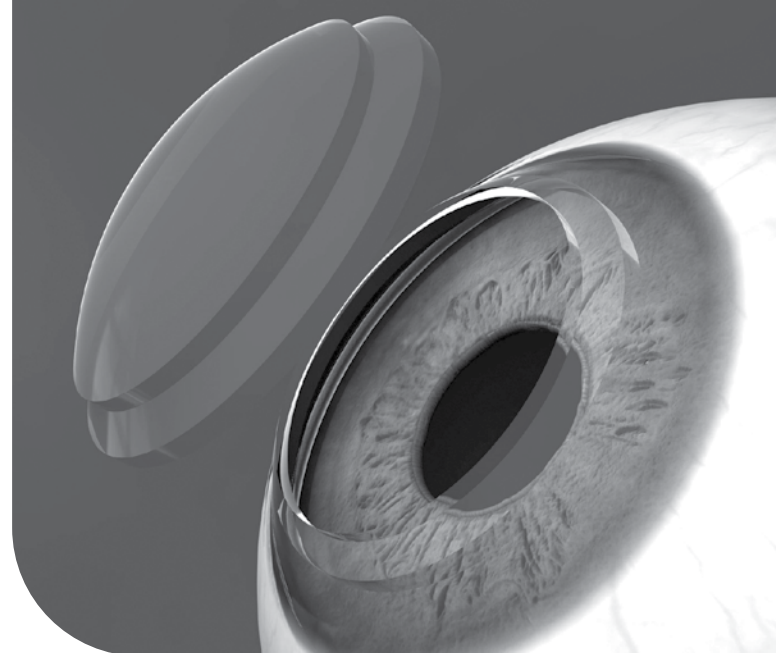
Com efeito, para muita gente, sobretudo para quem sabe reconhecer a importância do trem como marco da vida de sucessivas gerações, a sua ausência no cotidiano não só dificultou economicamente a locomoção dos cidadãos como empobreceu a memória paulista.

## Gesiel Junior

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



# Segredos e doenças da córnea



Sabe qual é o único órgão do corpo humano que não recebe sangue, nem tem vasos sanguíneos? Sim, ela mesmo. A córnea! Nosso sangue fornece oxigênio a todo nosso corpo, mas a córnea recebe-o diretamente do ar.

A córnea é um tecido avascular, isto é, não tem nenhum vaso sanguíneo em sua estrutura. Por isso, apresenta um privilégio imune no qual o tecido não é identificado como estranho pelo paciente que a recebe.

Ela é uma estrutura transparente localizada na parte anterior do globo ocular, ou seja, na frente do olho. Trata-se de um tecido fino, delicado e transparente que nos permite ou não enxergar com nitidez.

A córnea é a camada transparente na frente da íris e da pupila. Ela protege a íris e o cristalino e ajuda a centralizar a luz na retina. É composta por células, proteínas e líquido. A córnea parece frágil, mas é quase tão resistente quanto uma unha. No entanto, é muito sensível ao toque.

Ela pode bloquear ou distorcer a luz quando ela entra no seu olho. E uma curiosidade: sua córnea também pode filtrar parte da luz ultravioleta do sol, mas não com muita frequência, então sua melhor aposta para manter a saúde é usar um par de óculos escuros quando estiver ao ar livre.

Fundamental para nossa visão, a córnea pode ser afetada gravemente por algumas doenças e distúrbios como Ceratopatia bulbosa, Síndrome de Cogan, Úlcera da córnea, Ceratite

por herpes simples, Herpes zoster oftálmico, Ceratite intersticial, Ceratoconjuntivite seca, Ceratocone, Ceratomalacia, Ceratite ulcerativa periférica, Ceratoconjuntivite flictenular e Ceratite pontilhada superficial. Veja mais detalhes sobre as quatro mais preocupantes:

**Ceratocone** - é um conseqüente afinamento da córnea para a forma de um cone e não é uma doença inflamatória. Geralmente, o surgimento está associado à hereditariedade, porém, maus hábitos como coçar excessivamente os olhos podem ajudar na deformação da córnea. Essa é uma doença que causa visão embaçada devido à irregularidade que a córnea apresenta com o tempo. Casos leves podem ser corrigidos com o uso de óculos ou lentes de contato, em casos que apresentem a evolução do cone o oftalmologista poderá recomendar o anel corneano ou o transplante de córnea.

**Ceratite** - Já a ceratite é uma doença inflamatória, pode ser causada por diversos fatores como infecções e ocorrer de forma mais superficial ou profunda. Entre os sintomas estão o surgimento de dor ou ardência nos olhos, lacrimejamento, sensibilidade à luz, vermelhidão no local e diminuição da capacidade visual. O tratamento feito a tempo pode prevenir o glaucoma, úlcera de córnea e até a cegueira do paciente.

**Úlcera da córnea** - Outra enfermidade causada por problemas na córnea é a úlcera, que consiste em uma ferida exposta na

superfície dessa camada do olho. Essa doença pode ser causada por diversos fatores e isso é uma urgência médica. Se não tratada a tempo, a úlcera pode resultar em cegueira ou até na perda do olho do paciente.

**Cicatrizes corneanas** - As cicatrizes da córnea podem ser causadas por traumas e infecções que podem até causar a perfuração da superfície. Geralmente, são causadas por corpos estranho provenientes do ambiente externo, como pela interação com agentes químicos como ácidos e leite de plantas que, se não tratados corretamente, podem levar à infecção e evoluir para formação de cicatrizes, causando a perda da transparência. Em casos mais graves, é necessário fazer o transplante de córnea para que o problema seja resolvido.

É importante atentar-se para a prevenção e realização de **check-ups oculares todos os anos**. O diagnóstico de doenças da córnea é feito somente por um especialista, que deve avaliar todo o quadro clínico, e com o auxílio de exames específicos que serão indicados por ele.

Muitas dessas enfermidades podem ser revertidas e partes do olho recuperadas se tratadas a tempo. Por isso, não negligencie a busca pelos procedimentos corretos, pois, em último caso, pode haver perda total da visão ou será necessário fazer um transplante da córnea. As doenças ou lesões da córnea podem causar dor, lacrimejamento e diminuição da nitidez da visão.



Há 25 anos cuidando da sua imagem

Agende sua consulta com  
oftalmologista!

(14) 99192.7187



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



ÓPTICAVITÓRIA

25 anos



# Conheça o Ormona<sup>®</sup>, eficaz contra os efeitos do climatério e menopausa



O corpo feminino, além de ser cheio de mistérios, é algo realmente estudado pela ciência, principalmente no que se refere ao aspecto hormonal – da primeira menstruação até após o final dela.

O climatério, por exemplo, é uma das piores fases para as mulheres. Boa parte sente as ondas de calor, acompanhadas de transpiração, tonturas e palpitações, suores noturnos prejudicando o sono, depressão ou irritabilidade, alterações nos órgãos sexuais, como coceira, secura da mucosa vaginal, distúrbios menstruais; diminuição da libido, desconforto durante as relações entre outros sintomas.

“Há normalmente uma confusão entre menopausa e climatério. A menopausa é a última menstruação, que ocorre em torno dos 48 aos 50 anos em média. Já o climatério é a fase da vida da mulher antes e depois da menopausa, que é marcada por variações hormonais que provocam uma série de sinais e sintomas característicos”, explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874).

Pensando em amenizar estes desconfortos, a **Vitalis Drograria, Manipulação e Homeopatia** trouxe o Ormona<sup>®</sup>, um composto bioativo formulado justamente para essa função.

“Ele é um complexo bioativo com alta biodisponibilidade,

composto majoritariamente por geraniogeraniol, delta-tocotrienol, daidzeína, genisteína, cianidina e ácido gálico. É um ativo patenteado obtido a partir de uma combinação de extratos de Bixa orellana L., Trifolium pratense (Red Clover), Euterpe oleracea e Myrciaria dúbia”, relata a farmacêutica sobre o produto.

Fernanda também explana sobre seu funcionamento. “ Ele funciona através da sua capacidade de modular os níveis hormonais, agindo de maneira semelhante ao estradiol (um hormônio feminino). Ele interage com os receptores estrogênicos, ajudando a equilibrar os níveis de hormônios, o que pode aliviar sintomas associados à diminuição desses hormônios durante o climatério. Além disso, o Ormona<sup>®</sup> possui ação anti-inflamatória e antioxidante, contribuindo para a redução da inflamação no corpo”, diz.

O uso do Ormona<sup>®</sup> deve ser feito com cuidado e sob orientação médica, principalmente em casos de pacientes que consomem contraceptivos estrogênicos e/ou terapias de reposição de estrógeno. Pode haver contraindicações para indivíduos com hipersensibilidade a certos componentes do Ormona<sup>®</sup> e aqueles com histórico ou predisposição a neoplasias estrogênio-dependentes.

É contraindicado para gestantes, lactantes e crianças. Também não é recomendado em combinação com alguns medicamentos, como Orlistate, Varfarina e Lítio.

Caso tenha mais dúvidas sobre os produtos, fale com a equipe da Vitalis!

## Alguns dos inúmeros benefícios do Ormona<sup>®</sup>



- Ajuda a equilibrar os níveis de estrogênio, aliviando sintomas como ondas de calor noturno, fogachos, baixa libido e ressecamento das mucosas.
- Contribui para a saúde cardiovascular, reduzindo os níveis de colesterol e promovendo a dilatação dos vasos sanguíneos, diminuindo riscos cardiovasculares atrelados à menopausa
- Reduz a inflamação no corpo, o que pode beneficiar pessoas com estas condições.
- Ação antioxidante e melhora a saúde óssea
- Aumenta a libido e ameniza o ressecamento das mucosas

(Fonte Agesbioactive)

Toda segunda genérico tem desconto aqui!

50%



**Vitalis**  
Drograria e Manipulação

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

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



ISO-7  
ISO-8



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS



@vitalis.avare

Faça seu pedido apontando sua câmera para o QR Code



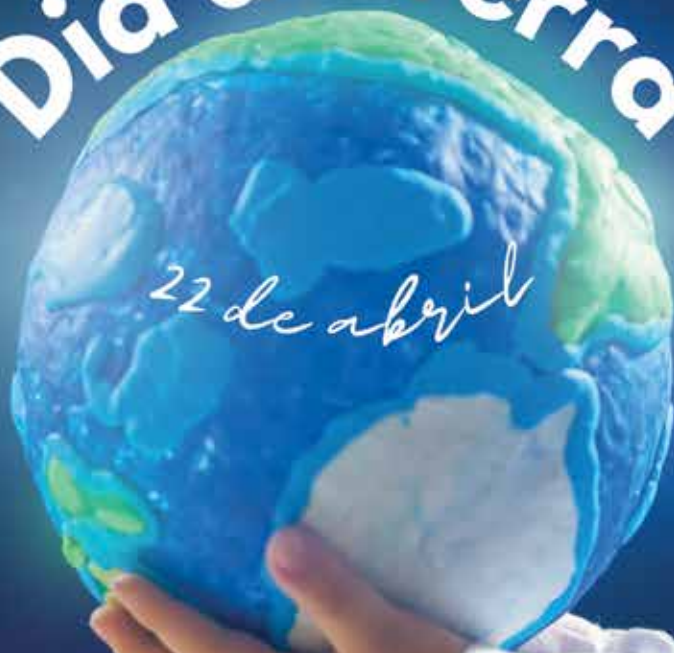
(14) 99600.2188



No mistério do sem-fim  
Equilibra-se um planeta  
E, no jardim, um canteiro  
No canteiro, uma violeta  
E, sobre ela, o dia inteiro  
A asa de uma borboleta

*Cecília Meireles*

# Dia da Terra



GrupoRB

*Imagine o que mais a floresta pode nos oferecer*



Coleção

# Outono Inverno

2024







NOVA  
COLEÇÃO

# Outono Inverno 2024

*Toques que vão deixar você sensacional*



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



Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640

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

COMPRE NO COMÉRCIO MAIS  
COMPLETO DA REGIÃO  
COMPRE EM  
**AVARÉ**

*Bem-vindo*



**ACIA**  
DESDE 1933

*2 sem  
/! ai*



Premiações no Dia das Mães, Dia dos Namorados, Dia dos pais, Dia das crianças e Natal.

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL  
**ACIA AVARÉ**



Baixe nosso aplicativo. É gratuito!





## Lançamentos

O meio literário em Avaré estará ótimo em abril, mês em que dois escritores lançam seus livros; o colunista e historiador **Gesiel Junior**, prestes a bater a marca dos quase 50 e a arquiteta **Angela Golin**, estreante no segmento infantil. Veja matéria especial na página ao lado.

## Projeto ME



No próximo dia 11 de abril mais uma palestra do projeto **Mulheres Empreendedoras (ME)**, uma iniciativa do in Foco Comunicação, será realizada no auditório da Faculdade Eduvale. Desta vez a palestrante será gestora de Empreendedorismo Feminino pelo Sebrae Regional Botucatu, Geovana Aneli, com o tema “Desafios do Empreendedorismo Feminino”. A palestra será a partir das 20h00. As inscrições são gratuitas, mas as vagas são limitadas. Mais informações pelo (14) 99734-3450.

## Congresso UDM



A consultora e fundadora da Universidade Duas Marias® **Viviane Mendonça** lança dia 27 de abril, seu primeiro livro “O Método Duas Marias - A revolução na consultoria”, que discorre sobre a metodologia que ela criou e é aplicada nos cursos da universidade. O lançamento deverá ocorrer durante o segundo Congresso a UDM, que terá ainda a participação de celebridades e renomados nomes do universo da moda e da consultoria no país e no exterior.

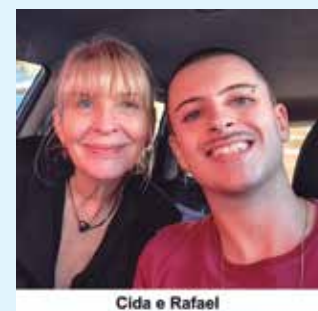
## Damas no Café

O Emporium Café em Avaré, um dos mais tradicionais pontos de encontro e de cultura no município, retomou este ano, o “Damas no Café” – evento que sempre foi realizado em homenagem a mulheres e artistas da cidade por 17 anos consecutivos na Galeria Guazzelli. O evento realizado dia 15 de março contou com a presença de artistas ilustres e convidados, além de músicos do coral local. A homenagem póstuma foi para a artista plástica Castorina Rodrigues, falecida em 2022. Vania Lewin, uma das artistas que expõe atualmente no Emporium, celebrou o evento falando da importância da arte e dos artistas em Avaré. Suas obras ainda podem ser vistas no Emporium.



Viva os aniversariantes de abril: **Rico Barreto** (dia 2); **Luiz Henrique Peres Ramos** (04); o empresário **Elias Julião Marques de Oliveira** (dia 4); **Elza Eburnio**, da **Elza Jóias** (dia 6); **Cida Koch** (dia 7) e logo depois, o filho **Rafael Koch** (dia 16); **Maria Capovilla** (dia 7); **Priscila Martins da Costa** e **Nair de Almeida Camargo** (dia 6); **Beatriz Alves Sampaio**, **Emerson Rossetti**, **Silvio Salomão** e **João Ricardo Paixão** (também dia 7); a querida mestra **Marli Gomes** (dia 8); **Ângela Quartucci** (dia 9); **Adriano Pesil** (dia 11), **Adriano Pesil**, **Márcia Barros** e **Valéria Cruzato Moraes** (dia 11); **Jane Mary** (dia 14); **Eduardo Campanille** (dia 15); **Brigida Deramio** e **Ciléa Veiga**, da Belle Blanche (dia 16); **Eliane Bassetto** (dia 17) a querida **Suely Figueiredo** da Viramundo (dia 18); ao amigo e Pai **Hadel Aurani** (dia 19); **Adalgisa Ward** e **Ademilson Guarnier** (dia 20); **Marilia Barreira Antunes** (dia 24);

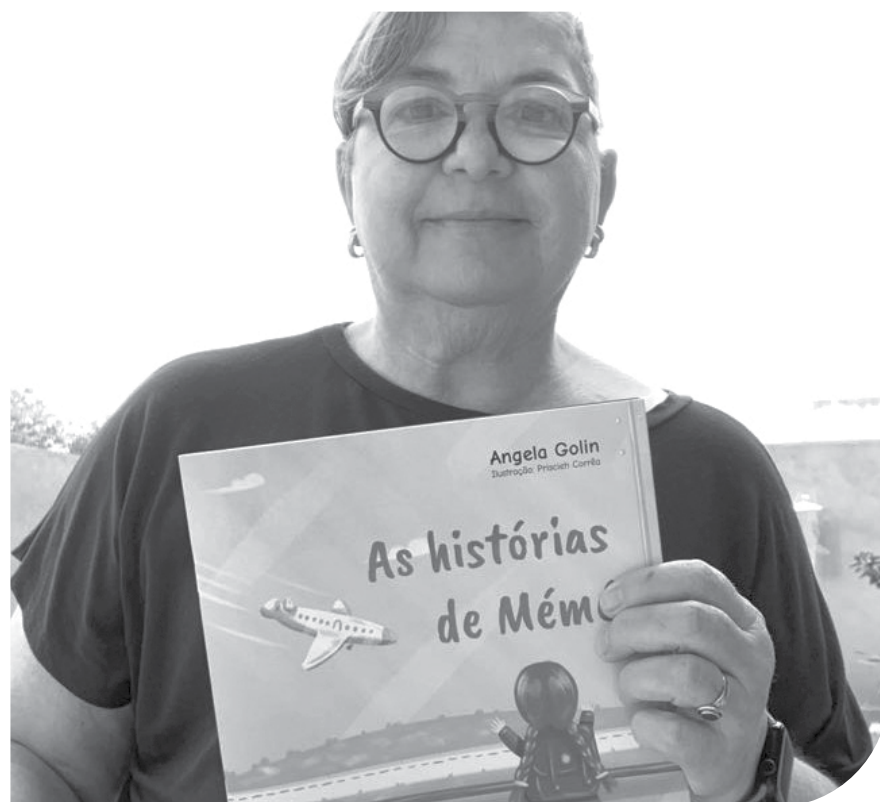
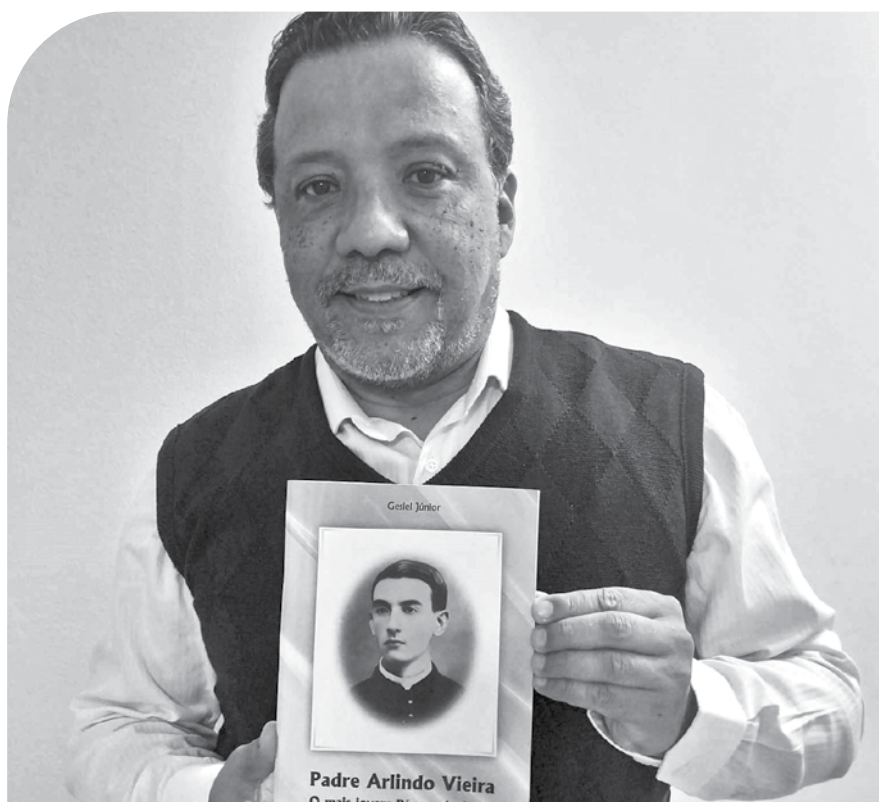
**Lilian Ruffino** (dia 26); **Renata Rodrigues Honorato**, **Murilo Chaim Fernandes**, **Francine Fragozo Fidêncio** e **Adriana** (todos dia 30).





# Autores radicados em Avaré lançam livros em abril

*Angela Golin e Gesiel Júnior autografam novas obras nos dias 5 e 20*



Ela é de Ourinhos, ele, nascido em Águas de Santa Bárbara, mas os dois já residem em Avaré há mais de meio século.

Ambos são sexagenários e avós de meninas chamadas Manuela. Curtem a arquitetura e a história da região.

Ela, experiente arquiteta, é neófito como escritora, enquanto ele, calejado pesquisador, é autor de quase meia centena de livros.

Amigos, Angela Golin e Gesiel Júnior vão lançar duas novas obras, uma infantil e outra biográfica, para públicos diferentes, mas seus leitores vão ter oportunidade de conhecer os laços amorosos de uma avó e sua neta, bem como a vida do mais jovem padre que trabalhou na região.

“As Histórias de Mémé”, livro com selo Asinha, da editora paulistana Ases da Literatura, fala de confiança, novidades, experimentações e enfrentamento do receio natural que crianças têm do desconhecido. A publicação ilustrada de Angela foi a

maneira de a arquiteta buscar novas formas de estar presente e manter vínculos com a neta de 5 anos, que hoje vive no Canadá.

“Padre Arlindo Vieira – O mais jovem Pároco de Avaré” é um ensaio biográfico, impresso pela Editora Gril, que conta a breve passagem sacerdote de 24 anos, antes de ingressar na Companhia de Jesus, onde tornou-se pedagogo e pregador. Para o ex-seminarista Gesiel, esse jesuíta merece ter a sua memória reavivada, pois foi ele quem conseguiu viabilizar a construção da bela igreja de Nossa Senhora das Dores.

O primeiro livro de Angela Golin será autografado na tarde de sexta-feira, 5 de abril, a partir das 17h, no Átrio Bar & Café, que fica na Rua Bahia, 948.

O quadragésimo nono livro de Gesiel Júnior será autografado na tarde de sábado, 20 de abril, entre às 16h e 18h, no Centro Pastoral Monsenhor Celso, que fica na Praça Padre Tavares, 31.

# The Chosen: os escolhidos

Longa narra a trajetória de Jesus e seus apóstolos de forma realista e humanizada

( em cartaz nos cinemas)



Produções com temática bíblica abundam, mas poucas alcançam sucesso tanto de crítica quanto de público como “The Chosen : Os Escolhidos”, série que começou em 2017 e que acumula mais de 770 milhões de visualizações e outros tantos milhões de fãs ao redor do mundo, e que agora chega a sua 4ª temporada. O criador da série, Dallas Jenkins, explica num prelúdio do filme, que este lançamento nos cinemas é essencial para que o público possa ter a melhor experiência possível conferindo nos telonas um compilado com os dois primeiros episódios dessa 4ª e derradeira temporada.

Na trama acompanhamos os principais momentos da maior narrativa bíblica: a história de Jesus Cristo. Ele é um homem humilde de uma família de carpinteiros que, na companhia de 12 homens escolhidos para serem seus discípulos, sai ajudando os necessitados e compartilhando lições de bondade e sabedoria. No longa, Jesus de Nazaré está em peregrinação com os apóstolos e já se destaca como o Messias ( vale lembrar que naquela época os messias eram muitos), e por isso seus inimigos romanos e fariseus estão furiosos e se aproximam para destruí-lo.

A produção, que surpreendentemente foi realizada com verba de doações, é excelente, os belos cenários são os caminhos percorridos por Jesus em Belém, Nazaré, Rio Jordão, Mar da Galiléia, Cafarnaum, Monte das Oliveiras e Jerusalém, lugares áridos e cheios de significados históricos e religiosos. O elenco é sensacional, todos os personagens são bem desenvolvidos e cheios de camadas com a

dramaticidade que pedem as situações, e a leveza que nos faz sentir próximos deles, como se fossem um colega de trabalho ou nosso vizinho. Os diálogos são ótimos, com linguajar moderno e promovem muita reflexão em situações facilmente transportadas pra nossa rotina.

“Os Escolhidos” envolve e emociona apresentando Jesus e seus apóstolos como pessoas comuns e não divindades. Eles são humanos, choram, tem bom humor, sofrem e tem suas imperfeições, sentem raiva, egoísmo, sede por vingança e questionam Deus pelas injustiças sofridas. O roteiro ousou e acertou em colocar problemas mundanos em meio às narrativas bíblicas, como por exemplo como o grupo arruma dinheiro pro seu sustento.

A narrativa é extremamente eficaz em mostrar essa história com uma tensão crescente que, nos episódios posteriores, irá desembocar nos momentos mais dolorosos, a via crúcis, crucificação, morte e ressurreição de Cristo. Todos, católicos ou não, sabem de cor essa crônica, mas mesmo assim queremos revê-la, e sempre com igual emoção.

“ *“Os Escolhidos” envolve e emociona apresentando Jesus e seus apóstolos como pessoas comuns e não divindades.* ”

## Karina Massud

Formada em Direito, cinéfila desde os 5 anos, transformou essa paixão em profissão tornando-se crítica de cinema e séries. Escritora em constante evolução, descobriu recentemente seu talento pra comunicadora e apresentadora, e hoje trabalha também na TV e rádio, trazendo informação e entretenimento.







# Qual é o futuro do Instagram?

“Se olharmos o histórico das plataformas que passaram pelo o que o Instagram está passando, o futuro não é tão Instagramável assim”.

A frase é da Ana Paula Passarelli especialista em marketing de influência e cofundadora da Brunch, agência de creators.

Ela se refere ao debate sempre atual sobre uma das redes mais acessadas do Brasil.

Já há algum tempo se discute o futuro de algumas redes sociais, principalmente as que lideram o ranking mundial.

No cenário global, o Facebook é a rede social mais utilizada no mundo. Atualmente, a rede da Meta soma mais de 2,9 bilhões de contas cadastradas, seguida pelo Youtube, com 2,5 bilhões e só então o Instagram e o WhatsApp, empatados com 2 bilhões.

No Brasil, o WhatsApp lidera como a plataforma mais acessada em 2023, refletindo a preferência nacional por mensagens instantâneas.

Depois, vem o Instagram, que vem passando por várias mudanças e deve ter novas atualizações utilizando principalmente as IAs (Inteligências Artificiais).

Para especialistas, tantas mudanças relativamente recentes mostram o outro lado da rede: uma possível crise de identidade já que o “social” é cada vez mais escasso e os conteúdos pagos aumentam, criando uma espécie de estresse instagramável, além de gerar ansiedade – algo comprovado pela ciência por conta do excesso de publicidade das redes, com alta estimulação de consumo.

Analistas de marketing lembram da necessidade de manter equilíbrio entre conteúdo orgânico e pago (além do próprio

conteúdo em si). Por outro lado, outros analistas dizem que as mudanças nas redes sociais é uma adaptação natural e necessária.

O importante, segundo eles, é preparar a empresa ou negócio – mesmo que online – de forma que possa sobreviver sem o Instagram.

Não é demais lembrar que num passado não muito distante, o falecido Orkut era líder em usuários no Brasil; era quase não vital como um RG digital e acabou virando citação arqueológica da internet.

As tendências para redes sociais em 2024 apontam para o aumento da integração com ferramentas de IA, o uso do TikTok como mecanismo de busca e a continuação dos vídeos curtos como um dos principais formatos.

O Facebook é, ainda, a maior rede social do mundo. Criada por Mark Zuckerberg há exatos 20 anos, esta plataforma permite até hoje que os usuários se conectem com amigos, compartilhem postagens, fotos e vídeos, ingressem em grupos e participem de eventos.

“ *O Instagram, que vem passando por várias mudanças e deve ter novas atualizações utilizando principalmente as IAs (Inteligências Artificiais).* ”

Pelas projeções estas serão as redes sociais mais acessadas também em 2024:

1. Facebook (3 bi)
2. YouTube (2.4 bi)
3. WhatsApp (2 bi)
4. Instagram (2 bi)
5. TikTok (1.2 bi)
6. Telegram (800 mi)
7. Snapchat (750 mi)
8. Kuaishou (626 mi)
9. X / Twitter (666 mi)
10. Pinterest (465 mi)

(Fontes Portal Tech, WordPress, Canal Tech e Tech Tudo)



# Autismo: suspeita de diagnóstico



Tal como por meio desse artigo, os assuntos referentes ao autismo parecem cada vez mais serem disseminados na sociedade, e como uma das consequências é que mais pessoas estão tendo acesso a informações sobre esse tema. Contudo, isso não significa dizer que venham surgir menos dúvidas acerca do autismo. Prova disso é que a cada dia parecem surgir mais indagações entre os pais e pessoas envolvidas nos cuidados das crianças sobre a possibilidade de seus pequenos se enquadrarem dentro dos critérios diagnósticos do autismo.

Antes de falarmos “sim” ou “não”, antes de diagnosticarmos ou não, devemos nos fazer a seguinte pergunta: para que serve um diagnóstico? A resposta pode parecer óbvia, mas não necessariamente é. Um diagnóstico em suma é aquilo que as pessoas disserem que ele é. Falando de forma literal, é um pedaço de papel com coisas escritas nele. Um diagnóstico não vai mudar aquilo que a pessoa já é, contudo é evidente que influenciará imensamente a vida dessa pessoa a partir dali. E para que fazemos diagnósticos de transtornos de ordem psicológica? Para a obtenção de direitos referentes à aquela condição específica e a ter consciência do quadro, desta forma podendo agir de forma precoce, o que ajuda muito a melhorar o prognóstico.

No caso do autismo as intervenções com melhores evidências são as baseadas em ABA (análise do comportamento aplicada), além de outras práticas referentes aos campos da fonoaudiologia e terapia ocupacional, nos casos em que houverem prejuízos mecânicos da fala e motores.

Muitos traços podem ser entendidos comumente como parte dos critérios diagnósticos de autismo, mas nem sempre são. Esse é o caso dos comportamentos agressivos, birra ou até mesmo superdotação, muito associados ao transtorno do espectro autista, mas nenhum destes tem relação com a condição. Na realidade os critérios diagnósticos do autismo são apenas dois, com alguns subcritérios neles.

O primeiro critério diagnóstico é a dificuldade persistente e significativa na comunicação social, e o segundo os interesses fixos e restritos a temas ou objetos. Dentro da dificuldade na comunicação social

entram prejuízo na linguagem verbal e não verbal e na interação entre elas, entonação da voz, iniciar e manter relações, déficit na reciprocidade sócio-emocional.

Já no critério diagnóstico de interesses fixos e restritos entram estereotípias (um pequeno adendo aqui, para explicar as estereotípias, que são quaisquer comportamentos repetitivos que, aparentemente, não tem função social, sendo consideradas uma repetição de movimentos ou persistência de ações ao longo do tempo) vocais ou motoras, adesão inflexível a temas ou objetos, rotinas e rituais e alterações sensoriais significativas para o sujeito.

Contudo, para haver diagnóstico de autismo a primeira coisa a qual devemos analisar é: essas características trazem prejuízo significativo e persistente na vida daquela pessoa? Timidez é outra coisa, tal como uma conduta mais reservada. Ela consegue interagir com os seus pares? Consegue se comunicar de forma eficaz com o que é esperado para a idade? Tem interesse em interagir frequentemente? Esses são bons apontamentos para nortear a análise, contudo ainda se trata de uma avaliação extremamente complexa que deve ser conduzida por um profissional capacitado em ABA.

Para finalizar diria que o que mais vale colocar aqui é a mais simples constatação de todas: toda criança autista é, acima de tudo uma criança, tal como um adolescente ou adulto. Aquele pedaço de papel é um pedaço de papel muito importante que sim muda a forma com que vamos lidar com as dificuldades daquela pessoa, mas não muda a pessoa que ela é.

“ *Antes de falarmos “sim” ou “não”, antes de diagnosticarmos ou não, devemos nos fazer a seguinte pergunta: para que serve um diagnóstico? A resposta pode parecer óbvia, mas não necessariamente é.* ”

## Lucca Sossai

CRP: 06/188743  
Endereço: Rua Pará 1718, Centro  
Instagram: [lucca\\_sossai](#)





# Projeto ME: largada concluída com sucesso



Foi uma estreia espetacular de conhecimento, empatia e receptividade! Dezenas de mulheres participaram do lançamento do projeto **Mulheres Empreendedoras (ME)**, realizado pelo in Foco Comunicação exatamente no Dia Internacional da Mulher.

O evento aconteceu no auditório da Faculdade Eduvale, grande apoiadora e parceira do projeto.

A jornalista Cida Koch e as integrantes do ME receberam as mulheres inscritas; ela explicou o objetivo do projeto visando capacitar ainda mais mulheres empreendedoras e aquelas que querem abrir o próprio negócio.

Pesquisas mostram que em todo país são cerca de 30 milhões de empreendedoras que colocam o Brasil em 7º lugar no ranking do empreendedorismo feminino.

Outros estudos comprovam que mulheres independentes financeiramente correm menos risco de serem vítimas de violência doméstica, investem na formação dos filhos e ainda tem uma gestão mais humanizada, além de empregarem mais mulheres.

Assim, a finalidade do ME é ser uma rede de apoio para o crescimento do empreendedorismo feminino em Avaré e região.

A abertura do evento foi feita pela então secretária da Indústria e Comércio, Sandra Theodoro, que abordou os serviços gratuitos colocados à disposição de empreendedoras em sua pasta.

Ela também convidou uma empresária, Cinthia Marconi, para fazer um depoimento sobre sua trajetória considerada um case de sucesso.

A palestra inaugural do projeto foi da professora e instrutora da área de gestão, Ana Claudia Baldassare Oliveira, atuante há anos na área de formação e profissionalização, com o tema "Autoconhecimento no Mundo Empresarial", que reforçou a necessidade de conhecer as habilidades para investir no mercado de trabalho, de forma empreendedora – palestra extremamente elogiada.

As participantes também integram hoje um grupo de whatsapp do projeto ME, no qual serão disponibilizadas mais informações e complementação da

palestra. Vale ressaltar que a palestra foi gratuita.

No final da palestra, um momento de descontração para fotos, do qual até o artista Algarth participou, seguido do sorteio de inúmeros brindes doados pelas empresas **Toque Final Bijuterias, Morena Confecções e Acessórios, Lilian Daniele (maquiadora oficial do projeto), Angeluz Terapia Holística, Massoterapeuta Caroline Almeida, Cabeleireira Soraya Salvador, Nalva Artesanato e Algarth Precioso**, as quais o in Foco agradece. A próxima palestra será dia 11 de abril com a gestora de Empreendedorismo Feminino pelo Sebrae Regional Botucatu, Geovana Anelli. Veja os registros deste lançamento histórico.











# 40 anos

Desde 1984 para você

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

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

 /grupo\_bizungao



Já sabe que estamos em novo endereço?

Então guarda o anúncio e faça-nos uma visita!

**J&R** Chaveiro

Rodrigo (14) 99774.6185  
& João (14) 99657.6535

Rua Voluntários de Avaré, 1134 | Avaré (SP)

 **A FOME QUE LUTE!**

E TEM MUITO MAIS DELÍCIAS TE ESPERANDO!

chama no ZAP

14 99607.9323

**Kenji Snack**



Aponte sua câmera para o QR Code e faça seu pedido

Desde 1976 primando pela qualidade

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)



# Chega!

É triste. Na verdade, doloroso. Em um mês fazemos uma capa enaltecendo o empreendedorismo feminino; em outro, expomos **a constante, interminável e brutal violência contra as mulheres.**

E não tem como ser diferente! Casos como o do jogador **Daniel Alves**, condenado por estupro e liberado após uma **fiança milionária** ou da morte ainda obscura da jovem **Yandra Nitsche Prestes** e do assassinato cruel de **Acassia Luiza Ferreira** são tapas na cara da “sociedade” que insiste em minimizar a violência contra as mulheres (para citar exemplos mais recentes e próximos da nossa realidade)

E pior: tudo isso num cenário em que o **feminicídio aumentou ainda mais em 2023 no Brasil** – sinal de que é preciso urgentemente **parar de ideologizar essa questão.** A violência contra as mulheres não é bandeira de nenhum partido, grupo ou segmento, muito menos de esquerda ou direita (ou não deveria). Tudo isso é responsabilidade (ou a falta dela) de toda sociedade; afinal, defender uma ideologia por modinha, não é na prática, defender mulher alguma. **Quando você**, como cidadão ou cidadã, **cobra** da polícia, do judiciário, das “otoridades” (com erro mesmo!), dos políticos (que este ano vão lembrar disso), aí sim, está de fato contribuindo pra no mínimo amenizar este problema, não apenas na rede social.

Mais que um **alerta gritante**, essa capa é um registro para posteridade do descaso da justiça, do sistema de segurança e da impunidade. Pode ser mais uma capa sobre este tema entre as já milhões feitas, mas é o que nos cabe como veículo jornalístico, cuja missão é também trazer à luz, assuntos delicados ou que **incomodem.**

**Daniel** - Após 14 meses preso em Barcelona, Daniel Alves deixou a prisão no dia 25 de março, mês da Mulher. O jogador pagou uma fiança de 1 milhão de euros (cerca de R\$ 5,4 milhões) e vai permanecer em liberdade até que os recursos da condenação sejam julgados em 2ª instância. E pra completar o cenário, ainda terá o valor da fiança devolvido, independentemente se ele for condenado ou inocentado, já que a quantia depositada é uma espécie de garantia ao Estado de que o jogador não irá fugir. Sua única obrigação é comparecer semanalmente ao tribunal. Se, em caso de condenação, a Justiça determinar que ele precisa pagar uma nova indenização para a vítima, o valor será descontado da quantia depositada para

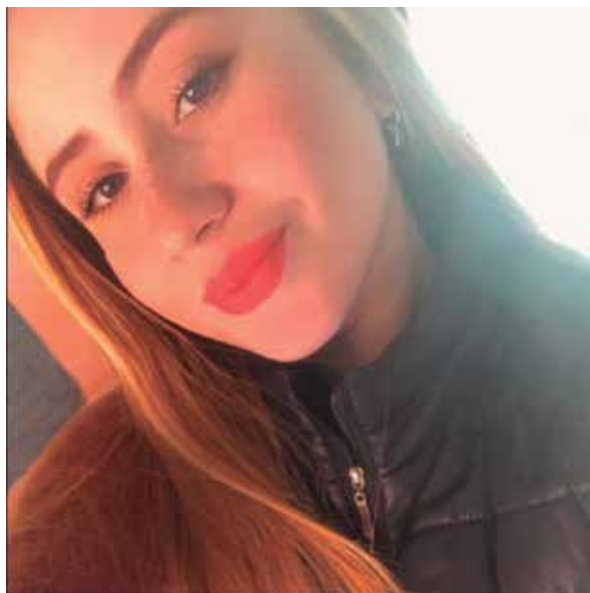


fiança – o que definitivamente não ameniza a dor e o trauma da mulher estuprada. O caso Daniel infelizmente não é o único, mas apesar de os países da Europa não estarem entre os piores para as mulheres, espantou a atitude da justiça latina.

## Caso Yandra

A jovem Yandra Nitsche Prestes, de 25 anos, foi encontrada morta por sua mãe no banheiro da casa dela, em Avaré, aparentemente enforcada. Inicialmente o caso foi tratado como suicídio, mas após alguns detalhes virem à tona, o crime também está sendo investigado como suposto feminicídio.

Isso porque Yandra vinha sofrendo em um relacionamento abusivo com outro jovem, L.D.B. e dois dias antes da morte,



na madrugada do dia 17 de fevereiro, registrou boletim de ocorrência por agressão. Era madrugada de sexta-feira. Contudo, infelizmente o exame de corpo de delito só foi marcado para a segunda-feira, 19, data em que ela lamentavelmente foi encontrada morta. Tudo isso porque o IML (Instituto Médico Legal) responsável pelo exame, não funciona aos finais de semana – praxe que só prejudica as mulheres e pauta que o in Foco também abordará.

Entretanto, uma das polêmicas que fez com que o caso sensibilizasse toda população, foi o fato de o laudo necroscópico da morte não citar as marcas da agressão dois dias antes. A família obviamente contestou o laudo e in Foco chegou a falar com o médico legista Poio Novaes, mas ele insistiu que o documento estava correto e que não havia lesões, enfatizando que havia fotos da necropsia, as quais a reportagem não teve acesso.

Dia 13 de março, família e amigos de Yandra fizeram uma manifestação pacífica na Concha Acústica, pedindo por justiça. Coincidentemente, no dia seguinte veio um laudo complementar, confirmando as marcas de agressão da vítima. “Sobre o exame pericial do médico legista, o IML nos encaminhou um novo laudo necroscópico, complementar ao primeiro, fazendo menção aos ferimentos externos que Yandra apresentava”, disse o delegado da DDM (Delegacia de Defesa da Mulher) Marco Aurélio Gonçalves Gomes em entrevista ao in Foco.

Contudo, ainda há outras inconsistências no caso segundo a família, que devem ser divulgadas em breve. Além disso, a perícia grafológica e no celular da vítima não foram concluídas.

Seja como for, este caso abriu margem para o debate necessário da toxicidade nos





# Avaré sem feminicídios

relacionamentos em uma cidade que tem registrado aumento na violência contra as mulheres.

## Acássia e outros casos –

Praticamente um mês após a morte de Yandra, outro crime comoveu a cidade; o assassinato à sangue frio de **Acássia Luiza Ferreira** de 34 anos. Ela foi brutalmente morta à facadas em frente ao filho de 2 anos também em Avaré, pelo ex-companheiro, que friamente deixou o corpo na calçada.

Ela chegou a ser socorrida pelo Samu, mas não resistiu aos ferimentos. O motivo do crime seria porque ele não teria aceitado o fim do relacionamento.

Segundo familiares da vítima, Acássia vinha sofrendo um relacionamento abusivo com S.G. e apesar das brigas constantes motivadas principalmente quando ele bebia, a vítima não teria registrado boletim de ocorrência.

Até o fechamento desta edição, o autor do crime infelizmente continuava foragido.

O assassinato da jovem **Jennifer Eduarda da Cruz Blimblem**, de 18 anos, encontrada morta em Avaré em 2021, continua até hoje sem culpado após muitas investigações. “Durante a investigação foram esgotadas todas as diligências, exames periciais (inclusive DNA) e demais providências cabíveis para determinar a autoria bem como demais detalhes do caso.

Então permanece em aberto até novas informações”, disse o investigador chefe da DIG de Avaré, Alexandre Aurani.

Na época, a Delegacia de Investigações Gerais (DIG) já havia informado que o exame para identificar se houve abuso sexual contra a vítima, encontrada morta após ficar seis dias desaparecida - foi prejudicado pelo estado em que o corpo foi encontrado.

Segundo a polícia, o corpo da jovem foi encontrado em avançado estado de decomposição, o que invalidou a perícia técnica.

O corpo de Jennifer foi encontrado no dia 30 de setembro, sem roupa e às margens de uma estrada na área rural da cidade.

A identidade dela só foi confirmada em 2 de outubro. O caso foi registrado como homicídio.

Em 2022, outro crime similar também chocou Avaré. O corpo de uma jovem, de 18 anos, foi encontrado na obra de um empreendimento por um homem, que operava uma máquina escavadeira.

Era **Allexandra Alves de Oliveira**, que na época estava desaparecida há 12 dias.

Neste caso, felizmente o suspeito foi preso. O homem de 40 anos a matou estrangulada, segundo a polícia.

Ele foi indiciado por feminicídio e estupro, mas já tinha cumprido 19 anos de pena por homicídio. Estava em liberdade há apenas 5 meses.



Anualmente o **in Foco** solicita dados relativos a todo tipo de violência contra a mulher. Este ano, precisamente em março, o departamento de Comunicação da Polícia Civil, divulgou dados obtidos junto a Delegacia de Defesa da Mulher no qual afirma – inusitadamente – que **não houve nenhum registro “de feminicídio consumado durante esse período (2023)”**. “Além disso, após uma revisão dos registros de boletins de ocorrência de **2020 a 2024**, constatou-se **a ausência de casos de feminicídio consumado nesse intervalo**. O último registro de feminicídio em Avaré data de 03/08/2017 (BO 3585/2017 - Delegacia Secional de Avaré - Plantão)”, diz o comunicado do departamento.

“Em 01/10/2021, foi registrado um homicídio simples de uma mulher, cuja autoria ainda permanece desconhecida (BO 2801/2021 - Delegacia Secional de Avaré - Plantão). As investigações realizadas até o momento não identificaram os responsáveis pelo crime. A Delegacia de Investigações Gerais (DIG) esclareceu a autoria de um caso de homicídio de uma mulher em 2022, cujo corpo foi encontrado em um loteamento da cidade. As informações acima foram repassadas pelo Dr. Marco Aurélio, da DDM”, finaliza. Somente Taquarituba e Sarutaiá teriam registrado feminicídios (?).

O balanço traz ainda a informação de que ano passado, foram registrados 223 boletins de ocorrência relacionados à lesão corporal no contexto da violência doméstica, abrangendo mulheres, crianças e adolescentes. O balanço não especifica o crime de estupro, que teve em média 3 casos por mês em 2022 em Avaré, de acordo com informações da própria DDM.

O **in Foco** continuará investigando – inclusive a ausência de feminicídios (?).

## O que significa o termo “feminicídio” e qual é sua origem?

O neologismo surgiu para nominar os assassinatos de mulheres cometidos em razão do gênero. No Brasil, a Lei do Feminicídio entrou em vigor em 2015 e o colocou na lista de crimes hediondos, que têm penas mais altas. A palavra vem do termo “femicídio”, cunhado em 1976 pela socióloga sul-africana Diana Russell, que sentiu a necessidade de diferenciar o homicídio de mulheres em razão do gênero.

## Todo assassinato de mulher é um feminicídio?

Para se enquadrar o assassinato de uma mulher como crime de feminicídio, é necessário que o autor tenha cometido o ato em razão de violência doméstica e familiar, menosprezo ou discriminação à condição de mulher. Dessa forma, nem todos os assassinatos de mulheres são considerados feminicídios.

## Os autores do feminicídio são sempre parceiros ou ex-parceiros das vítimas?

Não. O autor não precisa ser alguém conhecido pela mulher, para que o crime seja considerado feminicídio. O assassinato de uma mulher também é considerado feminicídio mesmo quando cometido por pessoas desconhecidas da vítima. Um exemplo, é um caso de estupro com morte, quando o autor não conhece a vítima.

## Qual a diferença entre homicídio e feminicídio?

Os dois termos designam crimes dolosos contra a vida, mas existe uma diferença entre eles: homicídio é o ato de matar uma pessoa, independentemente de seu gênero; já o feminicídio é cometido exclusivamente pelo fato de a vítima ser mulher.

(Fonte TJMG)

# Estupros e mortes



A cada 8 minutos, uma menina ou mulher foi estuprada no primeiro semestre de 2023 no Brasil, maior número da série iniciada em 2019 pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP). Foram registrados 34 mil estupros e estupros de vulneráveis de meninas e

mulheres de janeiro a junho, o que representa aumento de 14,9% em relação ao mesmo período do ano passado.

Os dados compilados pelo Fórum apontam ainda que os feminicídios e homicídios femininos cresceram 2,6% no período, em comparação ao mesmo período de 2022. Foram 722 mulheres vítimas de feminicídio – quando o crime ocorre por razões de gênero. Mais 1.902 foram assassinadas e tiveram os casos registrados como homicídio. A entidade avaliou que os números mostram que o estado brasileiro **segue falhando na tarefa de proteger meninas e mulheres.**

Os dados de violência compilados correspondem aos registros de boletins de ocorrência em delegacias de Polícia Civil de todo o país. Como há subnotificação de casos de violência sexual, os números de estupro podem ser ainda maiores.

Estudo recente do Ipea sobre a prevalência de estupro no Brasil, com dados de 2019, estimou que apenas 8,5% dos estupros que ocorrem no país são registrados pelas polícias e 4,2% pelos sistemas de informação da saúde. “Se assumirmos este mesmo percentual de casos notificados para este ano, temos cerca de 425 mil meninas e mulheres que sofreram violência sexual nos primeiros seis meses de 2023”, apontou o relatório do FBSP. Grosso modo, uma mulher é estuprada a cada 8 minutos.

Ano passado, o país teve o maior número de feminicídios desde que o crime foi tipificado, há nove anos. Com 1.463 vítimas, o Brasil registrou uma morte a cada seis horas no ano passado, segundo estudo divulgado ontem pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública

Resumidamente, em 2023, uma mulher morreu a cada 6 horas vítima de feminicídio no Brasil. O número representa um crescimento de 1,6% se comparado ao mesmo período do ano anterior, e é o maior registro desde a criação da lei, em 2015. Em nove anos, o país contabilizou ao menos 10.655 feminicídios.

## Abuso psicológico

Tudo começa nele. Emocional ou psicológico, este tipo de abuso é caracterizado por um conjunto de atitudes e palavras cujo objetivo é ferir outra pessoa emocionalmente. A autoestima e a autoimagem são os principais alvos desse tipo de violência.

A pessoa que comete o abuso pode ter uma série de razões para isso, mas, geralmente, as suas ações são motivadas pela necessidade de controle do outro. Além disso, ao ver a vítima mal, ela se sente bem consigo mesma, como se apenas conseguisse validar as suas qualidades através do sofrimento alheio. A vítima passa a ter uma visão tão negativa de si mesma que se faz acreditar que viver sem o abusador é impossível. Ele está presente em todos os relacionamentos tidos como tóxicos (seja afetivo, familiar ou de amizade).

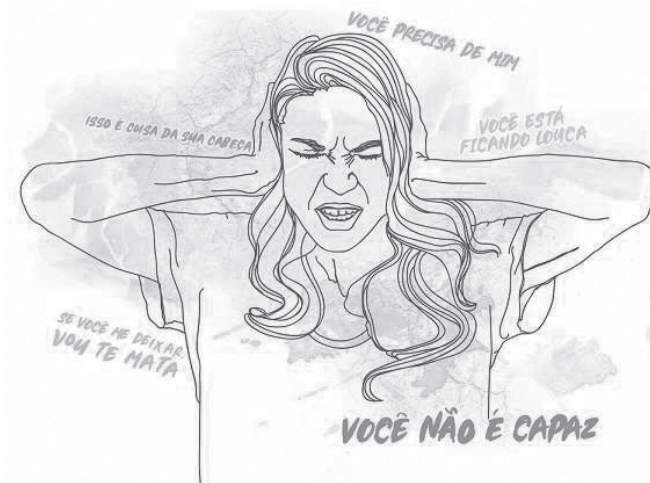
O abuso psicológico no relacionamento geralmente é mais fácil de detectar externamente do que internamente. Seus amigos e familiares podem ter avisado você sobre certas dinâmicas prejudiciais em seu relacionamento, por exemplo. No

entanto, pode ser mais difícil para você tomar consciência deles. O fato de isso acontecer é normal. Às vezes, os próprios efeitos do abuso tornam difícil discriminar tais ações prejudiciais.

Fatos como a subvalorização constante, a ridicularização ou mesmo o controle econômico são exemplos de comportamentos manipulativos.

O abuso psicológico num relacionamento não deixa marcas na pele, mas prejudica a integridade mental. Todos podemos ser vítimas desses comportamentos agressivos. Não importa sexo, idade, status ou orientação sexual. De fato, a nível clínico tem havido um aumento desse tipo de violência entre casais adolescentes.

Detectar o abuso mental diário por parte de quem o sofre nem sempre é fácil. Muitas vezes, o agressor altera a realidade psicológica da vítima de tal forma que fica difícil admitir o que está acontecendo. A seguir, uma série de dicas para que você possa refletir sobre elas.



### Relações assimétricas

Esse é um dos primeiros indicadores que costumam ser avaliados para detectar abusos psicológicos em um relacionamento. Entendemos a assimetria relacional como a diferença de poder que existe em um vínculo emocional. O que acontece nesses casos é que existe uma figura que concentra todo o domínio. Confira alguns exemplos:

- O poder de decisão sempre está com seu parceiro.
- Se você decidir algo por si mesmo/seu





parceiro ficará bravo.

- Você se sente limitado ao fazer qualquer coisa.
- A outra pessoa geralmente supervisiona ou critica tudo o que você faz.
- As questões financeiras e até o que você assiste na TV são decididas pelo seu parceiro.

### Desprezo e humilhação

Tal como descrevem num artigo publicado na Population Health, a maioria das pesquisas existentes quase sempre se concentra na prevalência e nas consequências da violência física e sexual entre parceiros íntimos. O abuso psicológico, por sua vez, não tem recebido tanta atenção, embora seu impacto, como já se pode imaginar, seja tão prejudicial quanto incapacitante.

A humilhação é uma das formas pelas quais esta dinâmica se manifesta com mais frequência. Ao desprezar e desvalorizar a vítima, o agressor ganha poder e reforça a sua identidade. Observe as maneiras mais comuns pelas quais isso pode aparecer em seu relacionamento:

- Uso de sarcasmo.
- Desvalorização suas conquistas.
- Uso de apelidos depreciativos
- Comparações prejudiciais.
- O parceiro ignora ou minimiza suas necessidades.
- Ele critica constantemente o que você faz.
- Utiliza comunicação agressiva e depreciativa.
- Ele ridiculariza você em particular e também em público.
- Ele se dirige a você com frases como “Você é inútil” ou “Você não faz nada certo”.

### Controle excessivo

O celular é hoje o principal instrumento de controle dos vínculos afetivo-sexuais entre adolescentes. E isso também é abuso. A partir do momento em que seu parceiro busca ter controle sobre qualquer área da sua vida, seja ela qual for, ele já está aplicando essa dinâmica prejudicial e disfuncional em você. Esse desejo de controle se reflete em outras situações que descrevemos a seguir em que seu parceiro:

- Tem controle com quem você fala.
- Quer saber quais amigos você tem.
- Lê suas mensagens no seu celular.
- Impõe restrições às suas roupas.
- Insiste em saber com quem você está o tempo todo.
- Tem controle sobre suas finanças e seu cartão de crédito.
- Estabelece regras sobre o que você pode e o que não pode fazer.
- Obriga você a ter relações sexuais, mesmo que não queira.

### Manipulação emocional

A manipulação psicológica no relacionamento é alimentada por técnicas refinadas de dominação emocional. A mais comum e destrutiva é o gaslighting, uma forma de abuso em que a vítima acaba duvidando da sua própria realidade e dos seus pensamentos por influência do agressor. Abaixo detalhamos como se dá essa dinâmica:

**Minimização:** seu parceiro minimiza seus sentimentos ou preocupações. Ele lhe dirá coisas como “Você é muito sensível” ou afirmará que o que está incomodando você não é grande coisa.



**Rejeição:** seu parceiro invalida suas opiniões, pensamentos e sentimentos com expressões tão prejudiciais como “Você não sabe do que está falando” ou “Você é uma pessoa paranóica”.

**Muda de assunto:** toda vez que você tentar se comunicar com ele sobre um assunto que o preocupa, ele evitará, mudará de assunto ou repreenderá você pela sua “obsessão por bobagens que não valem a pena”.

**Negação da realidade:** seu parceiro lhe dirá que certas conversas nunca aconteceram. Por exemplo, quando você tenta conversar com ele sobre algo que aconteceu, ele responde: “Você está fora de si, eu nunca disse isso”.

**Criação de dúvidas:** uma forma recorrente de manipulação emocional é fazer você duvidar da sua própria memória e percepção. Seu parceiro sempre lhe diz: “Você sempre se lembra das coisas incorretamente ou está enlouquecendo.”

**Culpa:** esse é um clássico da manipulação. Quase sem você perceber, qualquer coisa negativa que aconteça em casa será de sua responsabilidade. Além do mais, se você confrontar o agressor, ele ou ela irá culpar você para prejudicar, invalidar você e fazer com que você fique mal.

**Sobrecarga emocional:** lembre-se sempre de que toda vez que seu parceiro fizer gaslighting, ele o faz com um objetivo muito claro: causar confusão, ansiedade e esgotamento emocional. Além do mais, para isso, ele alternará o carinho com a agressividade a fim de gerar o caos para você.

**Isolamento** - O abuso psicológico no relacionamento também se manifesta com o desejo de se separar dos entes queridos. O agressor tentará a todo custo fazer você acreditar que seus amigos e familiares não apreciam você. Ele ou ela insistirá que são pessoas más, que não merecem você e não entendem você tanto quanto ele. Na verdade, toda vez que você tentar vê-los, seu parceiro ficará chateado e poderá até parar de falar com você como punição.

Tenha em mente que todo agressor deseja que sua vítima fique isolada, sozinha e vulnerável. Ao separá-la da família, ele tem maior controle e, por sua vez, garante que ela depende exclusivamente dele para tudo. É um comportamento perigoso que você deve detectar o mais rápido possível para não cair na armadilha.

### Você sente que não é mais a mesma pessoa

Ao detectar a dinâmica do abuso psicológico, é comum observar como a outra pessoa se comporta. Porém, é fundamental que você faça um exercício de introspecção para avaliar como você se vê nessa relação. Uma informação divulgada na revista Health Psychology Research refere-se ao peso do estigma social do abuso no parceiro.

É muito possível que você esteja vivendo essa realidade em silêncio. Às vezes, por não querer admitir o que está acontecendo com você, você pode tentar minimizar cada dinâmica agressiva. Agora, negar as evidências sempre terá um custo mental inevitável para você e você pode avaliá-lo com os seguintes indicadores:



- Você sente que mudou.
- Sua autoestima está mais frágil.
- Você sente cada vez mais ansiedade.
- Às vezes você sente falta da pessoa que era antes.
- Você diz a si mesmo que seu parceiro mudará.
- Você percebe uma combinação de vergonha e tristeza.
- Você sofre alterações de humor e altos e baixos emocionais.
- Você não ousa falar com ninguém sobre como se sente.
- Você quase não tem esperanças e não estabelece metas para o futuro.
- Você percebe que sua saúde psicológica está cada vez mais afetada.

Embora seja comum que o abuso psicológico apareça sem ultrapassar a linha da agressão física, isso não diminui sua gravidade. Além do mais, em muitos casos, essa fronteira acaba sendo ultrapassada em algum momento: a vítima pode ser empurrada ou ter objetos jogados contra si.

O que fazer se eu estiver em uma situação como essa? Não é fácil sair de uma situação de abuso psicológico num relacionamento. Se você não está pronto ou ainda não se sente forte, não se torture. Chegará um momento em que você se sentirá pronto para dar esse passo. No entanto, recomendamos que tenha em conta as seguintes orientações para o seu bem-estar e segurança:

**Procure ajuda profissional:** considere consultar um psicólogo, pois receber acompanhamento ajudará você a compreender e resolver sua situação.

**Pese suas opções:** avalie se é necessário se afastar do relacionamento temporária ou permanentemente. Analise suas opções e tome decisões com base na sua segurança e bem-estar.

**Prepare uma rede de apoio:** busque o apoio de amigos e familiares que estejam dispostos a ajudar você quando você decidir sair desse relacionamento. Ter por perto figuras que amam você é essencial.

**Ligue para uma linha de apoio:** em muitos países, existem linhas de apoio e organizações de apoio às vítimas de violência. Se em algum momento você estiver no limite ou quiser aconselhamento, entre em contato com esses canais.

**Lembre-se de que você não está sozinha:** sua realidade é dura, mas você não está sozinha (o). Na verdade, existem milhões de pessoas que passaram por situações abusivas e encontraram apoio para sair delas. Existem recursos disponíveis para ajudar você.

**Abuso de documentos:** você nunca sabe o que pode acontecer. O ideal em situações de abuso é manter um registro dos incidentes sempre que possível. Salvar os áudios em que você sofre ameaça ou invalidação, por exemplo, é apropriado.

**Converse com alguém de sua confiança:** o mais decisivo é que você compartilhe sua situação de abuso psicológico no

relacionamento com alguém de sua confiança, seja um amigo próximo, um familiar ou um assistente social. Falar sobre o que você vivencia todos os dias lhe trará alívio emocional e pode ser benéfico.

## Abuso não é amor



Se seu parceiro faz você se sentir mal, se ele invalida, despreza ou controla você, ele não ama você de maneira saudável. Esse não é o amor que você merece. Se você está nessa situação agora, lembre-se de que você não tem culpa de nada. Não se sinta mal consigo mesmo, porque toda a responsabilidade pelo que aconteceu com você é do seu agressor.

O mais decisivo é não se isolar e tentar ter figuras de apoio ao seu redor. No momento em que você se sentir pronta para sair desse relacionamento, seus amigos, familiares e profissionais especializados estarão lá para apoiar você. Fazer isso é um exercício de bravura apesar de ser assustador.

Há muitas realidades que parecem amor, mas não são. São situações que dão origem a vínculos estreitos e, em geral, duradouros. Mas no fundo não há um afeto real, e sim um conjunto de limitações ou problemáticas que sustentam o laço. O amor genuíno se caracteriza por alimentar o crescimento mútuo. Implica generosidade e liberdade. Quanto mais promover a autonomia dos envolvidos, mais real é. Isso inclui todas as formas de amor: amor de mãe, pai, casal, etc.

### Superproteção não é amor

A superproteção é outra realidade que parece amor, mas não é. Por mais que essa atitude tenha como base inicial o amor. Trata-se de uma forma de comportamento que se dá principalmente entre pais e filhos. No entanto, também é comum ocorrer entre casais, amigos e em vários níveis de hierarquia.

A superproteção representa um desejo excessivo de evitar danos ou sofrimentos à outra pessoa, que normalmente é considerada vulnerável ou indefesa. Quando amamos alguém, obviamente desejamos somente o bem para essa pessoa. No entanto, alguém excessivamente ansioso pode ver perigos onde não há ou considerá-los maiores do que realmente são, caso existam. Nesse sentido, as pessoas superprotetoras costumam ignorar o fato de que as experiências ruins são fonte de aprendizado.

Dizemos que essa é uma das realidades que parecem amor sem ser porque o que importa nela não é o afeto, mas a angústia.

Quem superprotege projeta no outro seus próprios medos. Além disso, normalmente essa pessoa não consegue evitar o sofrimento do ser amado. Ela acaba invadindo o espaço do outro, impedindo seu crescimento.

**Controle** - O excessivo desejo de controle sobre o outro lembra a superproteção, mas não é a mesma coisa. Nesse caso, trata-se de um vínculo marcado pelo ato de desmerecer o outro. No fundo, o que se busca é fazer com que o ser “amado” aprenda a desconfiar de si mesmo e passe a precisar do outro. De alguma maneira, tenta-se criar uma dependência por parte do outro.

Embora no fundo sua natureza não seja essa, esses comportamentos figuram como expressões de amor. Um facilita as coisas para o outro. Carrega objetos pesados, oferece apoio nas situações difíceis ou as assume pelo outro. Também dedica seus esforços para que o outro não passe por desconfortos. No entanto, essa disposição não é gratuita. Paga-se com a limitação da autonomia e da liberdade.

A intenção real é de que um precise do outro de maneira definitiva. De fora, pode dar a sensação de que o controlador se esforça para fazer a vida de quem ama mais feliz, mas na verdade seus esforços visam tornar o outro incapaz de viver sua vida sozinho. O controlador manipula para que o vínculo se mantenha e se torne cada vez mais estreito. Na verdade, isso não é amor, é controle egoísta.

**Dependência** - O controle é o rosto e a dependência é o selo mais comum dessas realidades que parecem amor, mas não são. Nesse caso, o que existe é um vínculo peculiar, no qual a pessoa deposita todas as suas necessidades e suas frustrações na outra. A pessoa entrega, por assim dizer, a obrigação de ser responsável pela própria felicidade. Uma espécie de pai ou mãe substitutos que estejam a todo momento disponíveis para satisfazer seus desejos.

Essa espécie de “tutor” pode chegar a ser uma necessidade desesperadora. No fim, é como se fosse um escudo frente à vida. Evita o confronto com seus próprios limites. Muitas vezes também protege da angústia de ter que decidir e, com isso, ganhar ou perder. O dependente pode sentir que ama o outro profundamente, mas na verdade se trata de um vínculo de exploração mútua.

Todas essas formas de “pseudoamor” são nocivas: escondem situações a serem resolvidas. São realidades que parecem amor, mas que na verdade têm mais a ver com algum tipo de neurose. Quase nunca terminam bem. Originam dor e impedem o crescimento mútuo. Infelizmente, tendem a criar laços muito fortes, que muitas vezes acabam ferindo as pessoas envolvidas.

(Fontes Revista Exame, Carta Capital, G1, UOL, Agência Brasil, A Mente é Maravilhosa, Correio Braziliense, ONU, Nações Unidas, Reuters e BBC)





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



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





# 100% FIBRA ÓPTICA

## DENTRO DA SUA CASA

500<sup>Wi-Fi</sup>

MEGA

R\$ 99,90  
/mês

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

 0800 343 6001

**LPNet**



**DESKTOP**

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