

Exemplar  
**GRATUITO**

# in Foco

www.jornalinfoco.com.br



## O artigo mais raro e caro do mundo



**Para preservar o futuro,  
comece pelo presente.  
Preserve o meio  
ambiente**



**Grupo RB**

*Imagine o que mais a floresta  
pode nos oferecer*

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

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

Imagens ilustrativas

O ano todo estamos presentes na sua mesa.  
No final dele, não podemos faltar!

# Ceia de natal e ano novo



faça sua  
encomenda



**Chama  
no ZAP**

São João 1  
(14) 3732.1906  
(14) 99116.8973

São João 2  
(14) 3733.2001  
(14) 99116.7817

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



**PADARIA SÃO JOÃO**

Uma delícia de padaria,  
toda hora, todo dia!

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

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

REGADO AO  
**LEITOR**

# Quanto tempo o seu tempo ainda tem?

Se o tempo fosse uma pessoa ele estaria sempre com pressa ou em paz com o relógio? A resposta, como diria Einstein, depende do seu ponto de vista, mas acho que pelo consenso atual, a primeira hipótese. Agora, vou reformular a pergunta: se você soubesse que tem apenas mais um dia de vida, a que ou a quem você dedicaria este tempo que lhe resta? A comprar coisas que não conseguiu ou estar com as pessoas que ama? Por convicção (ou por acreditar), acho que neste caso a segunda hipótese nem é opção. É fato.

Pesquisas já mostraram que pessoas à beira da morte lamentam o quanto dedicaram tempo demais ao trabalho ou coisas em detrimento de momentos com os entes queridos. Ninguém, que está prestes a morrer quer comprar o carro do ano, nem aquele celular top. O flow mesmo seria coisas simples, como abraçar, beijar e estar com as PESSOAS (olha elas aí de novo!). A questão pertinente aqui é óbvia: se temos essa consciência (ou não?) de que o importante são os sentimentos e os momentos, por que afinal, praticamos justamente o contrário, valorizando coisas, e perdendo tanto tempo com o que não importa? Aqui, a resposta fica a seu cargo. Parece óbvio demais dizer que nunca temos tempo para nada ou que não damos conta da agenda, mas a verdade é que fugimos o tempo todo da própria consciência, do que realmente vale a pena e do motivo pelo qual estamos aqui.

Trabalhar é maravilhoso, ainda mais quando o amamos, mas isso é só uma parte do que viemos realizar aqui, acredito. Você já notou que a maioria das pessoas nunca tem tempo de fazer aquilo que quer ou não consegue fazer tudo que precisa em 24 horas? Parece que antigamente o dia era mais longo e aproveitava-se mais. Na verdade o dia não durava mais, nós é que não tínhamos muitas coisas para fazer e nem prioridades.

Como diria o terapeuta Pedro Engler, você tem dois períodos na sua vida: tempo suficiente e tempo insuficiente. Então, por que não tenho tempo? Todos nós já fizemos a mesma pergunta. E a resposta não parece ser encontrada em tirar mais tempo de onde não há nenhum. Pelo contrário, tem a ver com a percepção que temos dele, das nossas prioridades,

objetivos e motivações na execução de determinadas tarefas. Grande parte das pessoas hoje vive no limite da agenda. Contudo, o tempo gasto em qualquer ponto da agenda é inversamente proporcional à sua importância. Isto pode parecer contraditório, mas faz muito mais sentido do que parece. A chave é que a falta de tempo deriva inicialmente da falta de prioridades. É por isso que é importante saber que, mais do que gerir o nosso tempo, o importante é definir claramente as nossas prioridades.

Tão importante quanto definir o que é prioridade na sua família (como conviver mais com sua mãe ou brincar com seu filho) é também não deixar a mente ocupar seu tempo (interno) com pensamentos e preocupações, pois isso só aumenta essa sensação de tempo perdido.

Segundo o psicólogo Fritz Perls, criador da Gestalt-terapia, 70% das coisas com as quais nos preocupamos nunca acontecem. Perdemos muito tempo com os "e se", quando conseguiríamos mais se colocássemos mais energia para lidar com os problemas reais.

O tempo é raro e o artigo mais caro do mundo porque não há como comprá-lo em momentos, embora monetizemos o tempo de trabalho. O tempo não volta atrás; um dia perdido sempre o será, assim como um dia realmente vivido.

Nunca mais você passará pelos mesmos momentos duas vezes na vida. Portanto, esteja sempre presente no momento, integralmente e selecione a vida que você quer e não o que apenas o tempo determina. Afinal, podemos ter mais um dia ou centenas. O que define a vida não é o tempo e sim, como a vivemos.

Boa leitura!



Cida Koch  
Editora

O melhor “*volte sempre*”  
é o bom atendimento  
E aqui, ele é top!



Este espaço é dedicado a empresas, equipes e profissionais que priorizam a **excelência no atendimento**.

A equipe da **Só Colchões** é uma delas e merece nosso aplauso! Afinal, atendimento é o que fica para que o cliente **Volte Sempre!!**



Iniciativa

**in Foco**

# Índice



<b>PG. 4</b> Artigo	A vida que se escoá é o tempo que voa
<b>PG. 5</b> Brasil	Por que golpe não deu certo
<b>PG. 6</b> Psicologia	O adensamento da aceleração do tempo
<b>PG. 7</b> Autoconhecimento	Todo fim é um recomeço
<b>PGs. 8 e 10</b> Especial	A Santa Casa em números
<b>PG. 11</b> Saúde Vascular	Endolaser, revolução no tratamento de varizes
<b>PGs. 12 e 13</b> História com pai e filho	Coisas das duas geniais mestras da arte brasileira
<b>PG. 14</b> Estilo	Pelas barbas do profeta
<b>PG. 15</b> Estética	Pra crescer barba, cabelo & bigode

<b>PG. 18</b> Social	in Foco Society
<b>PG. 19</b> Arte	Polêmica banana
<b>PG. 20</b> Neurodiversidade	Atenção na Infância
<b>PG. 21</b> Crime organizado	Esquemas de lavagem de dinheiro do PCC
<b>PG. 22</b> Cinema	SKYWALKERS: uma história de amor
<b>PG. 24</b> Saúde ocular	Como funciona nossa visão?
<b>PGs. 26 a 30</b> Capa	Sem tempo pra viver



**Expediente**

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

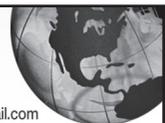
**in Foco**

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

**Diagramação**  
Eduardo A Campanini

**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;

## ARTIGO



# A vida que se escoá é o tempo que voa

A vida é um sopro, uma correnteza que não para, um instante que mal percebemos e já passou. É como a água de um rio, fluindo sem cessar, desenhando caminhos no silêncio do tempo. Cada dia que vivemos é uma gota que escorre entre os dedos, impossível de segurar.

O tempo, esse viajante apressado, não espera. Ele nos chama a agir, a amar, a sonhar enquanto há fôlego, enquanto há luz. A vida se escoá e o tempo voa, nos lembrando da

urgência de valorizar o momento presente, de construir memórias que resistam à sua passagem.

Que possamos viver com leveza, mas com intensidade. Que sejamos conscientes de que o agora é o único instante realmente nosso, e que o futuro é feito do que plantamos neste exato segundo. Porque a vida, tão breve e preciosa, é o único presente que nos conecta com o infinito.

A vida é um fio tênue, tecido na delicadeza do instante. Não a percebemos por inteiro, porque estamos sempre olhando para trás ou projetando o que ainda não veio. Mas enquanto desviamos o olhar, ela escorre como areia entre as mãos, revelando sua essência

efêmera e incontrolável. O tempo não caminha, ele voa. É uma sombra que cresce e desaparece, um sopro que escapa antes que possamos dar-lhe um nome. Cada segundo é uma página que se escreve e, ao mesmo tempo, se apaga, deixando apenas ecos no coração e memórias na alma.

A vida que se escoá nos desafia a sermos inteiros em nossa impermanência. Ela nos convida a acolher o agora, com suas dores e encantos, pois não há promessa no depois, apenas o mistério do que pode ser.

O verdadeiro sentido não está em segurar o tempo, mas em vivê-lo com presença, preenchendo o vazio do irreversível com significado.

Se a vida é breve, que seja profunda. Que no breve voo do tempo deixemos marcas, não na eternidade, mas na essência de quem somos e de quem tocamos. Porque viver não é apenas existir; é fazer de cada instante, ainda que fugaz, um testemunho do que é eterno dentro de nós.



**Renato Gonçalves da Silva**  
Advogado e Master Practitioner  
em PNL



# Por que golpe ~~não deu certo~~

Nas últimas semanas o Brasil foi tomado por uma revelação tardia da tentativa de golpe de Estado por parte de grupos bolsonaristas – algo muito parecido com que Getúlio Vargas fez em 1937. A revelação não é novidade, na verdade. Desde o 8 de janeiro do ano passado, quando manifestantes depredaram obras e prédios públicos dos três poderes, era ventilada essa possibilidade.

Mesmo após a vitória de Lula da Silva, bolsonaristas protestaram em frente a quartéis e bloquearam rodovias contestando o resultado das urnas que anos atrás elegeram Jair Bolsonaro.

Felizmente o plano acabou sendo abortado pelos próprios criminosos, já que a Polícia Federal demorou dois anos para fazer à tona as investigações do golpe planejado para dezembro de 2022 e que impediria a posse de Lula. Entre as ações planejadas estavam o assassinato de Moraes, Lula e o vice-presidente eleito Geraldo Alckmin.

Independente de ideologias, qualquer tentativa que afronte a democracia deve ser duramente punida, embora o Brasil seja conhecido como país dos descondensados – uma alusão direta ao atual presidente da República e ao desmonte da Lava Jato, replicado em artigo pelo jornal New York Times.

Mas por que afinal o plano não deu certo? Um dos motivos que impediram a execução de um golpe de Estado no Brasil, segundo investigação da Polícia Federal, foi a não adesão ao plano por parte dos comandantes do Exército, general Marco Antonio Freire Gomes, e da Aeronáutica, tenente-brigadeiro Carlos de Almeida Baptista Junior.

O relatório do inquérito, que teve o sigilo retirado pelo ministro do Supremo Tribunal Federal (STF) Alexandre de Moraes, aponta que o objetivo do golpe seria manter no poder o então presidente Jair Bolsonaro.

De acordo com a Polícia Federal, por mais de uma vez, integrantes das Forças Armadas tentaram convencer e pressionar tanto Freire Gomes quanto Baptista Junior a aderir ao plano golpista. Isso se deu por meio de reuniões presenciais, troca de mensagens e coordenação de ataques pessoais nas redes sociais. Segundo a PF, o apoio dos comandantes era fundamental para garantir o suporte armado para as medidas de exceção que seriam adotadas por Bolsonaro para se manter no poder.

“A resistência dos Comandantes do Exército e da Aeronáutica impediu a consumação do ato, fato que recrudescer os ataques da milícia digital e de militares aderente à ruptura institucional aos referidos comandantes e ao demais militares de alta patente contrários ao golpe de Estado”, diz um trecho do relatório.

De acordo com o inquérito, no dia 07 de dezembro, Bolsonaro reuniu no Palácio do Alvorada os comandantes das Forças Armadas, Almirante Garnier (Marinha), tenente-brigadeiro Baptista Junior (Aeronáutica), general Freire Gomes (Exército), e o ministro da Defesa, general Paulo Sergio Nogueira.

Na reunião, o então presidente teria apresentado a minuta do decreto de golpe de Estado.

“O objetivo naquele momento era obter o apoio dos comandantes para que as Forças Armadas garantissem a consumação da empreitada criminosa”, diz o relatório da Polícia Federal.

O comandante da Marinha, almirante Garnier, teria se colocado à disposição para cumprimento das ordens de Bolsonaro. Contudo, tanto Freire Gomes quanto Baptista Junior “se posicionaram contrários a aderir a qualquer plano que impedisse a posse do governo legitimamente eleito”.

Segundo a PF, o general Freire Gomes, em especial, era tratado como um “obstáculo a ser vencido”, o que levou os militares a elaborar e executar ações para pressionar o comandante do Exército a participar do “intento golpista”.

Diante da resistência dos comandantes do Exército e da Aeronáutica, o grupo de militares, sob ordem do general Braga Netto, passou a ‘recrudescer’ ataques pessoais (inclusive a familiares) a Freire Gomes e Baptista Junior, para passar uma imagem de que eles eram “traidores de pátria” e “alinhados ao comunismo”.

O inquérito da Polícia Federal destaca o dia 15 de dezembro de 2022 como uma data relevante para todo o contexto golpista. Naquela manhã, o general Mario Fernandes encaminhou uma mensagem para o general Ramos, então secretário-geral da Presidência da República, relatando que o comandante do Exército iria até o palácio da Alvorada para comunicar apoio ao decreto.

Mas, segundo a PF, Freire Gomes manteve sua posição institucional e rechaçou o emprego da força terrestre para dar o suporte a Bolsonaro para “promover a ruptura institucional”.

“Diante do encerramento precoce da sessão no Supremo Tribunal Federal e da posição intransigente do comandante do Exército em não aderir ao intento golpista, a ação foi ‘abortada’ pelos criminosos”, diz outro trecho do relatório.

Ou seja, o golpe só não teria acontecido por causa dos próprios militares, o que revela uma democracia frágil e muitas outras verdades por virem à tona.

(Fontes CNN, BBC, Conjur, Uol e G1)

# O adensamento da aceleração do tempo



É possível imaginar um mundo onde os avanços tecnológicos possibilitariam aos humanos uma enorme economia do tempo?

Paradoxalmente, o que se vê é: as pessoas parecem dispor de cada vez de menos tempo. Hartmut Rosa, sociólogo alemão, dedicou-se a esse tema e explicou que o efeito libertador e fortalecedor da aceleração do tempo, a princípio, parecia ser interessante.

Porém, o que se percebe é uma contradição enorme. Ganhamos enormes quantidades de tempo com a tecnologia, mas não dispomos mais de tempo para a vida. Ele propõe que a sociedade moderna é sistematicamente disposta ao crescimento, ao adensamento de inovações e à aceleração como meio de manter e reproduzir sua estrutura.

A tecnologia da vez é a inteligência artificial. O adensamento da aceleração do tempo refere-se a uma dinâmica de ritmo acelerado, caracterizada como um encurtamento ou adensamento de ações, como se elas estivessem sendo comprimidas.

A aceleração é a mudança de velocidade em relação ao tempo. No cotidiano, percebemos que o ritmo em determinadas situações ou demandas devem ser realizadas em um intervalo de tempo muito exíguo.

Há uma contradição na percepção objetiva e subjetiva do tempo. Do ponto de vista objetivo, é inegável a evolução e os avanços tecnológicos, na medicina, na economia, permitindo ganhar e poupar tempo, mas subjetivamente, a sensação é de que o tempo está voando.

Todos parecem ter cada vez menos tempo livre disponível, isso acontece porque o ritmo da vida acelerou e acarretou no aumento do estresse e da ansiedade.

A sensação de angústia aparece diante da incapacidade de lidar com um presente inundado de prazos, informações e demandas.

Atividades que eram realizadas em dias, agora ocorrem em horas ou até em segundos. Viagens demoravam dias ou meses, agora podemos dormir na Europa e acordar na América do Sul.

Transações financeiras e compras on-line agilizaram os processos comerciais, evitando filas e estruturas desnecessárias, porém houve mudança dos tipos de trabalho. A comunicação agora é instantânea, realizada por e-mails, redes sociais, WhatsApp, que possui ainda a possibilidade de ter o “áudio acelerado”, nada mais sintomático da aceleração do tempo. A ansiedade e a depressão aumentam e aparecem como o mal do século diante da incapacidade física e psicológica em enfrentar tanta velocidade.

Hoje o tempo, usado como commodity, faz parte da sociedade moderna. A ideia é controlar tudo, bater metas, fazer sucesso, ser ótimo, equilibrado, ganhar bem. Esse é o discurso da modernidade da aceleração e adensamento do tempo, que acaba comprimindo e esmagando de forma implacável quem se atreve a entrar nesse jogo.

Todos acabam fracassando em algum nível, tornando-se deprimidos, porque ninguém consegue dar conta dessa aceleração, nosso aparelho psíquico é analógico e a tecnologia é digital.

**Adensamento da aceleração do tempo:** *refere-se a uma dinâmica de ritmo acelerado, caracterizada como um encurtamento ou adensamento de ações, como se elas estivessem sendo comprimidas e ao mesmo tempo aceleradas.*

“ Hoje o tempo, usado como commodity, faz parte da sociedade moderna. A ideia é controlar tudo, bater metas, fazer sucesso, ser ótimo, equilibrado, ganhar bem...”

Rosângela Vendrametto Quartucci

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



# TODO FINAL É UM RECOMEÇO

---

*Problemas são as melhores oportunidades  
de reescrever sua história*

---

Estamos na reta final de mais um ano e na expectativa de outro. Neste momento é inevitável que façamos reflexões sobre o que vivemos este ano e planejemos o que queremos para os próximos 365 dias que virão. Todo final de ano tem esse clima e essa esperança de recomeço.

Contudo, é preciso dizer que o novo só vem para que realmente se despede do passado e recomeço não é apenas sobre virar o calendário, mas sobre sua história de vida.

Convido você a fazer algumas reflexões voltadas ao Autoconhecimento: o que você aprendeu em 2024? Quais foram seus maiores desafios e conquistas? Você continua insatisfeita consigo mesma sem saber o que a incomoda? Sente-se grata pelo que é ou almeja uma transformação? Está feliz com a mulher que se tornou? Experimentou o sucesso profissional e o auge da sua carreira? As respostas à estas perguntas só interessam a você mesma.

O importante é ter em mente que todo final é um recomeço – de vida e não somente de ano. Muitas pessoas ainda se apegam a quem são por receio de mudar ou medo do futuro, mas normalmente as maiores mudanças são as mais transformadoras.

Mesmo que você tenha vivido um ano com algumas experiências ruins – uma separação, uma perda, uma demissão, uma depressão, por exemplo – saiba que elas são preciosas oportunidades para você transformar sua vida.

Recomeçar é virar a página de um livro e iniciar uma nova história. É a chance de deixar para trás o que não nos serve mais e construir um futuro mais promissor. A vida é feita de ciclos, e cada fim abre portas para novos começos.

Recomeçar nos permite renovar nossas energias e perspectivas, nos impulsionando a buscar novas experiências e desafios. Ao recomeçar, abrimos espaço para o crescimento pessoal e profissional, aprendendo com os erros do passado e construindo um futuro mais sólido.

E o principal: ao deixar para trás o que não nos faz bem, libertamos nossa mente e coração para novas possibilidades. Recomeçar não é fácil, mas é extremamente gratificante. É um processo que exige coragem, determinação e resiliência. Conte comigo nesta jornada. Este texto não é sobre ano novo.



UNIVERSIDADE  
DUAS MARIAS



UNIVERSIDADE  
DUAS MARIAS

*Viriane Mendonça*



Foto Ronaldo Melo

# A Santa Casa em números

Mostramos nesta série “120 anos da Santa Casa de Avaré” toda estrutura atual da instituição, suas reformulações, inovações e o que ela oferece. Mas agora é o momento de mostrar números – tanto de atendimentos, exames, internações e outros tópicos importantes que compõem essa magnífica entidade.

Importante frisar que hoje, a Santa Casa possui um bloco operatório que compreende seis salas de cirurgias e uma sala de recuperação anestésica, além de estrutura tecnológica como monitores multiparamétricos, bombas de infusão e de seringa,

carrinhos de anestesia e todos os equipamentos para manutenção e suporte à vida.

Realiza cirurgias de média complexidade (cirurgia geral, ortopedia, vascular, ginecologia, otorrinolaringologia) e de alta complexidade (neurocirurgia) para todo o Vale do Paranapanema.

O investimento em tecnologia e equipamentos para exames e cirurgias, contribuiu para o aumento da demanda, para a qualidade do complexo hospitalar e futuramente, para a realização de transplantes.

MÉDICOS ATUANTES POR ESPECIALIDADES *	
Especialidades	quantidade
Anestesiologia	06
Cardiologia	07
Cirurgia de Cabeça e Pescoço	01
Cirurgia Vascular	04
Cirurgião Dentista	02
Cirurgia Geral	05
Cirurgia Plástica	04
Clinico Geral	07
Dermatologia	02
Endocrinologia	01
Geriatria	02
Ginecologia/obstetrícia	08
Hematologia	01
Infectologia	01
Médicos Intensivistas	04
Nefrologia	04
Neurocirurgia	02
Neurologia	02
Nutrologia	01
Oftalmologia	03
Ortopedia/Traumatologia	10
Otorrinolaringologia	02
Pediatria	05
Psiquiatria	01
Radiologia	04
Reumatologia	01
Urologia	04
Otorrinolaringologista	01
Cirurgiões bucomaxilofacial	02
<b>Total</b>	<b>97</b>

## ABRANGÊNCIA

A Santa Casa de Avaré é referência para 17 municípios do Vale do Paranapanema

- Avaré
- Águas de Santa Bárbara
- Arandu
- Barão de Antonina
- Cerqueira César
- Coronel Macedo
- Fartura
- Iaras
- Itaí
- Itaporanga
- Manduri
- Paranapanema
- Piraju
- Sarutaiá
- Taguaí
- Taquarituba
- Tejuapé



COLABORADORES POR SETOR*	
Administrativos	23
Assistentes Sociais	02
Atendentes de Laboratório	07
Auxiliar de RX	01
Auxiliares de Enfermagem	158
Biomédicas	07
Coordenador de Enfermagem	01
Encarregada de coleta laboratório	01
Enfermeiro obstetra	01
Enfermeiros	58
Equipe de apoio	157
Farmacêuticas	02
Fisioterapeutas	08
Fonoaudióloga	01
Gestores de área	04
Médicos	03
Nutricionista	01
Psicóloga	01
Técnica de Nutrição	01
Técnicos de Banco de Sangue	02
Técnicos de Enfermagem	83
Técnico de Gesso	01
Técnico de Refrigeração e Climatização	01
Técnicos de RX	11
<b>Total</b>	<b>535</b>

\* Dados de agosto/24



Não vai começar o Ano Novo num colchão velho né?  
**Troque seu colchão neste Natal!**



Aponte sua câmera para o QR Code e entre em contato



Seleção de colchões premium por preços imbatíveis!

Imagem ilustrativa

CHAMA NO ZAP



SÓ COLCHÕES



Rua Pernambuco, 1333 | Centro de Avaré (SP)

Tel (14) 3732.3633 | e-mail torrolavare@gmail.com

DEIXE SEU DIA MAIS GOSTOSO!  
**VEM PRA CÁ**

ou peça pelo Delivery!

chama no ZAP

14 99607.9323



**Kenji Snack**

Desde 1976 primando pela qualidade

Av. Paranapanema, 242 | Avaré (SP)



www.novatecsolucoes.com.br

**2025**

COMECE O ANO ECONOMIZANDO.  
**TERCEIRIZE!**



Aponte sua câmera para o QR Code e conheça nossos planos!



LOCAÇÃO DE NOTEBOOKS, COMPUTADORES, NOBREAKS E IMPRESSORAS. PLANOS ESPECIAIS PARA PEQUENAS EMPRESAS

**NOVATEC**  
 SOLUÇÕES

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



## Média diária de atendimentos

INTERNAÇÕES	MÉDIA
CLÍNICA MÉDICA - MC (MÉDIA COMPLEXIDADE)	204
CLINICA CIRÚRGICA - MC (MÉDIA COMPLEXIDADE)	276
CLÍNICA MÉDICA - AC (ALTA COMPLEXIDADE)	10
CLINICA CIRÚRGICA - AC (ALTA COMPLEXIDADE)	06
CLÍNICA OBSTÉTRICA	139
CLÍNICA PEDIÁTRICA	40
<b>TOTAL</b>	<b>675</b>

# Atendimentos e exames

Centenas de pessoas atendidas todos os dias. Veja os números.

## Serviços de exames

Especialidades	total
Diagnóstico em laboratório clínico	35.408
Mamografia	155
Raio X	1.571
Ultrassonografia	202
Tomografia	222
Ressonância Magnética	25
Diagnóstico em especialidades	227
Hemoterapia	22
Hematologia e hemoterapia e procedimento especializado	22
Consultas /Atendimentos/ Acompanhamentos	2.904
Fisioterapia	2.843
Tratamentos Clínicos - outros	11
Quimioterapia	48
Litotripsia	108
Pequenas Cirurgias	207
Cirurgia do sistema ostemuscular	18
<b>Total</b>	<b>43.997/mês</b>

\*média mensal de 2023 por segmento

## Produção SADT

SETOR	Média mensal
Radiologia	2.113
Ultrassonografia	244
Tomografia	1.307
Ressonância	129
CTC	108
Laboratório	51.768
Mamografia	237
Consultas ambulatoriais	1.437
Agência Transfusional	196
Hemodinâmica	12
Fisioterapia	5.354





# Endolaser, revolução no tratamento de varizes

Se você tem problemas de varizes e procura uma alternativa de tratamento menos invasiva, esta matéria é para você. Há um procedimento, o endolaser, que utiliza um laser para fechar as veias doentes, substituindo a cirurgia tradicional, pois é mais confortável que a cirurgia tradicional, com menor risco de danos aos tecidos circundantes e menor tempo de recuperação. Nesta técnica, o médico introduz um cateter com uma fibra ótica na veia a ser tratada e aplica pulsos de laser que aquecem e fecham a veia. Ele tem revolucionado a medicina, oferecendo uma solução eficaz para quem sofre com varizes ou vasinhos.

Após a aplicação do laser, a veia tratada gradualmente se fecha e é reabsorvida pelo organismo, aliviando os sintomas e melhorando a estética das pernas.

Ao contrário dos métodos tradicionais, o endolaser permite o tratamento de veias de maiores dimensões, como a veia safena, sem a necessidade de hospitalização. Porém, esse é apenas um dos inúmeros benefícios que essa técnica oferece.

## Muitos benefícios

**Sem restrição de idade** - O tratamento com endolaser para varizes é adequado para pacientes de todas as idades, desde jovens adultos até idosos. A técnica é segura e eficaz, podendo ser adaptada para atender as necessidades específicas de cada paciente, independentemente da idade.

### Rejuvenesce as pernas

Além de tratar as varizes, o endolaser beneficia a pele ao redor das veias tratadas. O calor gerado estimula a produção de colágeno na pele, promovendo a sua regeneração e melhoria da textura. Com o tempo, isso pode resultar em uma aparência mais suave e uniforme da pele, complementando os benefícios estéticos do tratamento das varizes.

### Recuperação

Uma das vantagens mais significativas é a recuperação rápida associada ao laser. Devido à natureza minimamente invasiva da técnica, os pacientes geralmente experimentam um desconforto mínimo e podem retornar às suas atividades diárias em um curto tempo. Ou seja, no mesmo dia do procedimento o paciente já pode ir andando para casa.

### Sem necessidade de cortes e suturas

O uso dessa técnica também é muito benéfica por eliminar a necessidade de cortes e suturas, pois o laser é inserido diretamente na veia afetada. Isso reduz o trauma tecidual e o risco de cicatrizes, proporcionando uma experiência mais confortável para o paciente e resultados estéticos superiores.

### Feito com anestesia local

O procedimento é realizado com anestesia local, o que significa que o paciente permanece acordado durante o processo, mas sem sentir dor. Isso elimina os riscos associados à anestesia geral e contribui para uma recuperação mais rápida e tranquila após o procedimento.

### Resultados duradouros

O uso de endolaser oferece resultados duradouros no tratamento de varizes, ajudando a reduzir ou eliminar os sintomas associados, como dor, inchaço e sensação de peso nas pernas.

### Sem complicações

Raramente ocorrem complicações em tratamentos a laser. O procedimento pode ser realizado a nível ambulatorial, desta maneira diminui os custos com internação e possibilita uma recuperação mais rápida. A cirurgia endolaser deixa menos edemas e menos hematomas e ainda apresenta menos dor no pós-operatório. Este tipo de procedimento não requer cuidados prévios.



**Dr. Irineu  
Cardoso  
dos Santos**

Angiologia e Cirurgia Vascular  
Rua Goiás, 603 | Pinheiro Machado  
Avaré – SP  
Telefone: (14) 99698-9577





*Avareenses natas, ambas não se conheceram pessoalmente e nem foram contemporâneas, mas cada qual, em sua época, soube escrever capítulos admiráveis da história da arte no Brasil.*

*Nascida há 110 anos, Djanira da Motta e Silva é nome sagrado do modernismo e sobre ela o historiador Gesiel Neto revela suas impressões de criança e até uma dúvida, de quando observava o seu pai pesquisando para biografar a admirável pintora.*

## De Djanira cadê a “Paisagem de Avaré?”



Ser filho do biógrafo da pintora Djanira da Motta e Silva (1914-1979) me permitiu escutar primeiro algumas falas curiosas de meu pai a respeito da admirável artista. Estava eu ainda sendo alfabetizado, quando ele publicou o número um dos seus quatro livros sobre a pintora, que definia como a mulher avareense mais importante de todos os tempos.

Dja: assim era tratada em família essa minha conterrânea fascinante. Ela nasceu num bonito casarão da Rua Piauí, onde moravam os seus avós maternos, dois respeitados professores austríacos. A moradia, que era uma escola particular, ficava quase em frente da Escola Matilde Vieira. Pena que a mesma foi

vendida e demolida, como fazem com as raras construções nesta cidade com pouca memória e quase sem arte, infelizmente.

Bem cedo a pequenina Djanira foi embora daqui. Passou maus bocados até voltar para cá, em fins dos anos 1920. Então trabalhou na roça em Arandu, tendo lá plantado e colhido café como uma pura boia-fria. Moça corajosa, cozinheira e costureira das boas, partiu para São Paulo, enfrentou desafios, casou-se, perdeu seu bebê e ficou tuberculosa.

No sanatório ela driblou a morte ao fazer desenhos copiando um Cristo crucificado, sarou e se descobriu artista. Mudou-se para o Rio de Janeiro, montou uma pensão no bairro de Santa Teresa, em cujo morro instalou o seu ateliê, cuja subida era feita por um charmoso bondinho. Para lá, após passar um tempo nos Estados Unidos e de expor suas telas na Europa, ela voltou a fim de criar uma arte genuinamente brasileira.

Quem quiser saber mais sobre a nossa artista recomendo a leitura das obras do meu pai. Aliás, ao xeretar nas anotações dele, sei que até hoje não consegui ver “Paisagem de Avaré”, desenho da Djanira feito com lápis de cor e lápis de cera, medindo 23,4 x 31,5 cm. Embora tenha pedido acesso à imagem para a diretoria do Museu Nacional de Belas Artes, do Rio, guardião da obra, ninguém respondeu ainda e a curiosidade permanece.

Qual paisagem de sua terra natal, afinal, a grande pintora teria desenhado?

## 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.



# Coisas das duas geniais mestras da arte brasileira, nascidas em Avaré

*Nascida há 81 anos, Nilva Calixto, referência nacional na recuperação histórica de prédios, esculturas e telas, tem sua trajetória revisada pelo pesquisador Gesiel Júnior, que lastima o fato de hoje ela estar sendo esquecida. Confira o que pensam filho e pai, suas dúvidas e recomendações para que as duas grandes artistas de Avaré continuem sendo pauta de estudos nas escolas locais e admiradas com respeito e gratidão pelos conterrâneos.*

## Quando reconhecerão Nilva Calixto?



Grande nome do restauro de obras de arte no Brasil, a avareense Nilva Leda Calixto (1943-2022) era sinônimo de tenacidade, paciência e técnica.

A ela se deve a salvação de valiosas peças do patrimônio cultural do país.

Convidada por Pietro Maria Bardi, diretor do Museu de Arte de São Paulo (MASP), ela lá estagiou entre 1972 e 1974, quando ajudou a resgatar pinturas dos magistrais Renoir, Van Gogh, Volpi e Portinari.

Em seguida especializou-se na recuperação de obras artísticas em Florença e em Nova York. Por dez anos Nilva lecionou nas cadeiras

de plástica, história da arte e desenho artístico na Faculdade de Ciências e Letras de Avaré. No período ela organizou o Congresso de História em Quadrinhos, evento que atraiu para a região célebres cartunistas do exterior.

Por ter atuado no restauro do Teatro Municipal de São Paulo, o abade do Mosteiro de São Bento a convocou, no fim dos anos 1980, para lá trabalhar e assim essa inesquecível avareense se tornou a primeira mulher a entrar no claustro dos beneditinos desde a fundação da casa em 1598.

Em 2007, na segunda fase de convívio com os monges, a restauradora produziu painéis para decorar os aposentos usados pelo Papa Bento XVI, quando ele se hospedou no mosteiro, em sua visita ao Brasil.

Cinco anos depois suas habilidosas mãos cuidaram do restauro da rara estatueta de Nossa Senhora da Boa Morte, venerada na capela do Bairro Alto, presente da Família Imperial ao povo avareense.

Munida de bisturis de aço carbono, régua e lápis, Nilva Calixto se mantinha apta a desvendar segredos encobertos sob a crosta de paredes de prédios e monumentos históricos.

Porém, no meio da pandemia ela pereceu tristemente e, desde então, a sua obra corre o risco de ficar relegada ao esquecimento.

Atenção: quem dela se lembrará numa justa homenagem?

## Gesiel Junior

Jornalista, escritor, pesquisador, cronista e poeta, cursou filosofia e teologia no Seminário Arquidiocesano de Botucatu. Autor de 52 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.



# Pelas barbas do profeta



A moda dos homens com barba, que rompeu as fronteiras da comunidade “hispter” para conquistar o rosto das celebridades internacionais, pode estar com os dias contados, revela uma pesquisa realizada na Austrália. Segundo o estudo, a tendência é cíclica e já atingiu seu auge.

Este primeiro parágrafo é de uma reportagem publicada pela BBC em 2014. Isso mesmo! Dez anos atrás. Como o tempo comprovou, essa moda chegou para ficar e parece estar longe do auge, sendo vista como um estilo.

Símbolo máximo da masculinidade, a barba permanece como tendência. Homem e barba confundem-se desde que o mundo é mundo. Quando perceberam que poderiam remover os pelos do rosto com lascas de pedra, há cerca de 30 mil anos, os machos da espécie homo sapiens passaram a usar este hábito para representar um sem-fim de significados ao longo da história.

Ter barba já foi moda, já foi cafona e foi moda outra vez. Agora, os barbudos são tendência. Mas engana-se quem pensa que o rosto coberto de pelos é simplesmente mais um vaivém do gosto masculino. A redenção da barba diz muito sobre o homem do nosso tempo.

Ela tem sido associada a diferentes estilos que vão do clássico ao quase medieval. Dependendo da barba, ela reflete homens bem-sucedidos ou mais rebeldes.

Ligado nessa onda, o jornalista britânico Ekow Eshun escreveu sobre o que chama de “Barbalândia”, um movimento que cresce entre os homens e vai além da preocupação com a moda e beleza. Segundo ele, o retorno da barba diz muito sobre a masculinidade contemporânea.

Em 2010, as mulheres tornaram-se maioria no mercado de trabalho norte-americano e um artigo da revista Atlantic, denominado “O Fim dos Homens”, apontava que os papéis tradicionais dos homens dentro da família, de provedor e chefe da casa, estavam desaparecendo.

O uso da barba, segundo Eshun, é uma forma de reação masculina diante das suas próprias fragilidades. A “Barbalândia” seria, portanto, uma forma do homem entrar em contato com seu lado mais primitivo e levar uma vida mais natural, mais masculina.

Talvez a barba seja o símbolo de poder e virilidade mais arraigado no imaginário da humanidade.

No Egito Antigo, os membros mais abastados da sociedade cultivavam os pelos faciais para demonstrar sua superioridade. Na Grécia, os cidadãos também andavam sempre barbudos.

Basta ver as reproduções dos bustos de filósofos como Platão, Aristóteles e Sócrates.

Na civilização romana, a barba era um dos ritos de passagem mais importantes para os homens: quando os meninos atingiam a puberdade, raspavam todos os pelos do corpo e os ofereciam aos Deuses.

Na Idade Média, os clérigos da Igreja Católica raspavam o rosto para diferenciar-se dos religiosos ortodoxos e judeus. No final do século 19, quando um sujeito chamado King Camp Gillette inventou as lâminas descartáveis de barbear, rosto liso passou a ser sinônimo de asseio e capricho.

Hoje, as motivações para o uso da barba são muitas.

Ela traz lembranças da infância, do convívio com pais e avós e do tempo em que os homens viviam junto à natureza, pescando e acampando. Por outro lado, desperta também a ideia de rebeldia, já que muitos roqueiros e motoqueiros exibem barba e bigode.

Em algumas religiões a barba é, ainda hoje, símbolo de status e sabedoria.

Independentemente da motivação, o fato é que ter barba virou mais um meio que o homem encontrou para se expressar.

Podem ser muitas as explicações sociológicas e antropológicas para o retorno da barba como uma tendência fashion e de comportamento entre os homens contemporâneos.

Um motivo principal, no entanto, não deve ser esquecido: o gosto feminino.

Afinal, fazer sucesso com as mulheres é um desejo masculino desde que nossa espécie começou a andar ereta.

De acordo com algumas pesquisas, deixar crescer os pelos no rosto pode ser, sim, uma boa estratégia para atrair os olhares da mulherada.

Estudo conduzido pela University of New South Wales, revelou que é mesmo dos barbudos que elas gostam mais. Fotos de 10 homens foram mostradas a 351 mulheres, que apontaram, majoritariamente, os homens com barba de 10 dias como seus preferidos.

E olhe que nem eram imagens de barbados ilustres, unanimidades entre as mulheres, como Hugh Jackman ou Ben Affleck.

A pesquisa mostrou que mulheres gostam de barba, sim, mas nada daquelas barbas malfeitas, pelos ressecados e ásperos e formato desalinhado.

Em tempos de vaidade masculina liberada e incentivada, a barba virou mais um item que requer cuidados e mimos por parte de seu dono. Pode ser que seja sinônimo de virilidade e masculinidade, mas nunca pode ser sintoma de desleixo.

Então, o jeito é cuidar dela com carinho!



# PRA CRESCER BARBA, CABELO & BIGODE

Ter barba já foi moda, já foi cafona e foi moda outra vez. Agora, os barbudos são tendência. Mas engana-se quem pensa que o rosto coberto de pelos é simplesmente mais um vaivém do gosto masculino. Dominante nas passarelas e nas campanhas das mais prestigiadas grifes, a barba vem associada a diferentes estilos de roupas, sapatos e acessórios. Para muitos, ela é o símbolo de poder e virilidade mais arraigado no imaginário da humanidade (leia mais na matéria ao lado). O problema são aqueles que não contam com a genética a seu favor neste caso. Oito em cada dez homens acabam herdando o gene de algum grau de calvície masculina, conhecida clinicamente como alopecia androgenética. Isso também pode ocorrer na barba, mas recebe outro nome: alopecia areata.

Pensando em dar aquela força para quem enfrenta esse problema, a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** elaborou uma fórmula exclusiva. Trata-se do **Redensyl®** é uma solução revolucionária que age de maneira eficaz tanto nos cabelos quanto nas barbas, promovendo crescimento, força e densidade.

"Sua ação é baseada em biotecnologia de ponta, ativando as células-tronco dos folículos capilares para garantir uma regeneração saudável", diz a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874). Ele reativa as células-tronco do folículo piloso para um crescimento capilar surpreendente. "O couro cabeludo tem uma média de 110.000 folículos capilares que crescem e caem diariamente. Quando o equilíbrio entre o crescimento e a queda é alterado, a perda de cabelo começa e a calvície tende a aparecer. Para inverter este fenômeno chamado de alopecia, Redensyl® reativa drasticamente o crescimento do cabelo e diminui a queda, com resultados clinicamente visíveis em 3 meses", frisa Fernanda.

A farmacêutica ainda lembra que o produto manipulado pode ser associado com tratamento oral e outras fórmulas anti-queda. Aliás, outro manipulado perfeito para ter cabelos mais fortes e saudáveis, é o **Procapil**. Formulado com uma combinação poderosa de ingredientes, ele age diretamente no couro cabeludo para fortalecer a raiz, combater a queda e promover o crescimento capilar.

Além disso, aumenta a circulação no couro cabeludo, promovendo o crescimento de fios mais grossos e saudáveis, atuando ainda como anti-queda. Com esse fortalecer, a saúde dos cabelos se transforma. Quer saber mais? Fale com a equipe da Vitalis!

(fonte Instagram Vitalis)



## BENEFÍCIOS

- **Estimula o crescimento:** Acelera o crescimento dos fios, tornando o cabelo e a barba mais cheios e volumosos.
  - **Fortalecimento capilar:** Ajuda a fortalecer os fios desde a raiz, diminuindo a queda e a fragilidade.
  - **Ativa as células-tronco dos folículos:** Promove a regeneração capilar, essencial para uma barba e cabelo mais densos e saudáveis.
  - **Redução da queda:** Indicado para reduzir a queda de cabelo e o afinamento da barba, deixando ambos mais resistentes.
- Resultados naturais:** Oferece um tratamento não invasivo, ideal para quem busca uma solução natural para queda e preenchimento

Toda segunda genérico tem desconto aqui!



# 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



Iso-7  
Iso-8



ASSOCIAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE NORMAS  
TÉCNICAS



@vitalis.avare



Faça seu pedido apontando  
sua câmera para o QR Code



(14) 99600.2188



50%



Agora com comida coreana!



Aberto no almoço aos domingos

# O melhor sabor do Natal!

Já entramos no clima e te esperamos para saborear a melhor comida oriental!

**ORIENTAL MIX**  
COZINHA CHINESA & JAPONESA

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



Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

*Delivery*

14 99822.1958

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



# Deixe sua casa iluminada para o Natal e o Ano Novo!

Aproveite as promoções de final de ano!



Aponte sua câmera para o QR Code e peça seu projeto luminotécnico

**2000 ILUMINAÇÃO**  
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

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

(14) 99165.9595



O toque mágico do

Natal

Tudo em até  
**5X**



*Confeções e moda  
para todos estilos  
accessórios  
make  
lingeries  
presentes originais  
e muito mais*



*Mais completa pra você*

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14)99711.5429 | (14)99684.3640



**DEIXE-SE ENVOLVER  
PELA MAGIA DO NATAL!**



.5

.5  
shoes

**PONTO 5,  
VOCÊ MERECE!**

**ATÉ 12X NOS  
CARTÕES E  
CREDIÁRIO COM  
ENTRADA  
PARA 60 DIAS**

**PONTO 5:**

RUA SANTA CATARINA, 1392 - CENTRO - AVARÉ  
@PONTOCINCO 14 99615 3288

**PONTO 5 SHOES:**

RUA RIO GRANDE DO SUL, 1200 - CENTRO - AVARÉ  
@PONTOCINCOSHOES 14 99781 0211

## Palestra



A consultora e fundadora da Universidade Duas Marias, Viviane Mendonça palestrou em outubro para um grupo de empresários em Lisboa (Portugal), a convite de Teresa Esteban, presidente e fundadora da Rede do Empresário. Recebida pela anfitriã Ana Batalha, a consultora da UDM abordou o poder e a importância da imagem na vida pessoal e empresarial para dezenas de empreendedores. A palestra foi realizada no Business Gala na Quinta do Roseiral, local de eventos corporativos. O evento reuniu dezenas de empresários e líderes de diversas áreas.

## Exposição



A artista Iza Perez expõe suas obras no espaço cultural do Emporium Café até o dia 22 de dezembro. "Momentos de

Contemplação" traz obras inéditas da artista plástica que podem ser vistas no Emporium gratuitamente.

## Governadora



Pela primeira vez uma avaréense rotariana chegará ao cargo máximo da instituição. Trata-se da assessora Márcia Brito, do Rotary Club Avaré Jurumirim, que deverá assumir o cargo de governadora - cargo máximo dentro de um distrito de Rotary Internacional. Ela chegou ao Rotary em

2011 e será uma das 8 mulheres no Brasil, a ocupar esse cargo.

No Brasil são 31 governadores que estarão trabalhando em suas regiões em conjunto com os 512 governadores do mundo, visto que Rotary com sede nos EUA e está em mais de 200 países.

Indicada em 2022 após uma disputa interna entre candidatos de outras cidades do Estado de São Paulo passando por diversos treinamentos, ela assumirá o Distrito 4621 que compreende 82 clubes em mais de 50 cidades do estado.

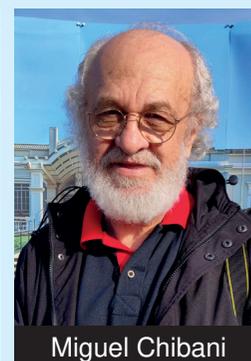
Com sua posse, Avaré se tornará o centro das atenções rotarianas em 2025.



Muitas felicidades aos aniversariantes de dezembro: ao amigo, colunista e vovô **Gesiel Junior** (dia 2); a amiga **Paola Curiati** (dia 5); **Marcello Zanluchi** (dia 7); **Otávio Clivatti Neto** (dia 7); **Fabiana Castro** (dia 8); **Nadja Carvalho** (dia 11); **Andréia Orru Alarcão** (dia 13) e ao amigo **Miguel Chibani** (dia 17).

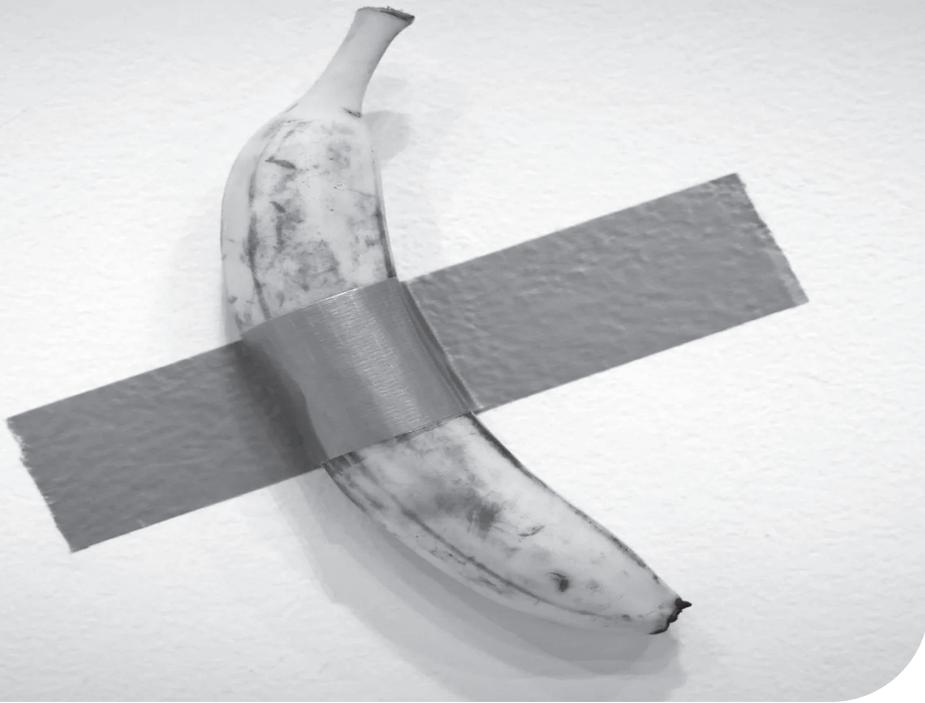


Gesiel Junior



Miguel Chibani





# Polêmica banana

Uma obra de arte controversa intitulada “Comedian”, de 2019, foi vendida por 6,2 milhões de dólares, em um leilão na Sotheby’s, em Nova York, em novembro, o que gerou uma polêmica no mercado de arte e também na economia (provavelmente intencional).

A obra de arte vendida por R\$ 35,34 milhões de reais ao empresário de criptomoedas Justin Sude é apenas uma banana presa com fita adesiva (do tipo silver tape) numa tela branca.

A obra rapidamente se tornou viral como um símbolo do absurdo do mercado de arte contemporânea, relata “The Art Newspaper”.

O artista italiano Maurizio Cattelan, criador da banana disse que sua obra “Comedian” é uma provocação e um convite para apreciar o verdadeiro valor da arte. “É uma provocação que nos convida a refletir sobre o valor da arte e a dinâmica desse mercado, nos levando a questionar o que essa obra diz sobre nós como espectadores”, disse Cattelan, ao jornal italiano “La Repubblica”.

“Comedian”, cuja primeira versão foi feita com uma banana que custava 25 centavos, passou de um preço inicial de 800 mil dólares para 5,2 milhões dólares, mais a taxa do comprador.

“Foi o mercado que decidi levar tão a sério uma banana presa na parede. Se o sistema é tão frágil a ponto de escorregar em uma casca de banana, talvez ele já fosse escorregadio”, acrescentou Cattelan.

Ele abalou o mundo da arte pela primeira vez em 2019, em sua estreia na Art Basel de Miami. O artista, de 64 anos, é conhecido por suas instalações e esculturas hiper-realistas, que incluem um cavalo falso pendurado no teto, o Papa João Paulo II sendo atingido por um meteorito e uma mão de mármore com o dedo do meio levantado do lado de fora da Bolsa de Valores de Milão.

“‘Comedian’ é uma risada contra um sistema cansado, convite para redescobrir o poder da ironia e da simplicidade”, afirmou ele. A obra que abalou o mundo da arte em sua estreia na Art Basel de Miami em 2019, atraindo multidões tão grandes que a exposição teve que ser retirada para segurança pública e para proteger outras obras em exibição.

Sun, o colecionador chinês e fundador da criptomoeda Tron, fez o lance vencedor por telefone. Ele pagou em criptomoedas e será responsável pelo comprador substituir a banana quando ela apodrecer, de acordo com a Artnet.com.

“Esta não é apenas uma obra de arte”, disse Sun em um comunicado à Sotheby’s.

“Ela representa um fenômeno cultural que une os mundos da arte, dos memes e da comunidade de criptomoedas. Acredito que essa peça inspirará mais reflexões e discussões no futuro e se tornará parte da história.”

Sun disse que comeria a banana, como pelo menos dois

espectadores fizeram em outras galerias durante a viagem da peça ao redor do mundo. Especialistas em arte disseram em um vídeo da Sotheby’s que a obra é engraçada, absurda e um símbolo do excesso do mercado de arte.

Cattelan é frequentemente considerado um “artista curinga”. “Mas seu trabalho está frequentemente na interseção do humor e do profundamente macabro. Ele está frequentemente procurando maneiras de nos provocar, não apenas por provocar, mas para nos pedir que olhemos para algumas das partes mais sombrias da história e para nós mesmos” diz Cooper Jones, professora da Escola de Artes da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos.

Segundo ela, há uma história na banana, uma fruta com uma história entrelaçada com o imperialismo, a exploração laboral e o poder corporativo. “Seria difícil encontrar um símbolo melhor do comércio global e de todas as suas explorações do que a banana”, afirma Cooper.

Ano passado, um estudante de arte da Universidade Nacional de Seul comeu a banana enquanto a obra estava em exposição no Leeum Museum of Art em Seul, Coreia do Sul. “O aluno disse ao museu que comeu porque estava com fome”, disse um porta-voz do museu. Quando foi criada, em 2019, ela chegou a ser vendida por US\$ 120 mil na Art Basel Miami Beach. Duas outras edições da peça também foram vendidas no mesmo ano. Depois de mastigar a fruta, o aluno colou a casca de volta na parede. A casca foi posteriormente substituída pelo museu por uma banana fresca.

Esta não foi a primeira vez que alguém pensou que a obra de arte estava pronta para ser colhida. Em 2019, o artista performático David Datuna arrancou sem cerimônia a banana em exibição na galeria Perrotin na Art Basel em Miami e a devorou enquanto espectadores atônitos assistiam.

A obra de arte, porém, está envolvida em uma batalha de direitos autorais. Em 2022, Joe Morford, um artista de Glendale, Califórnia, alegou que Cattelan plagiou sua própria obra de arte de 2000 intitulada “Banana & Orange” – que mostra as frutas titulares afixadas com fita adesiva em fundos verdes pintados em uma parede.

De acordo com documentos judiciais, Morford, que está representando a si mesmo, registrou a obra de arte no US Copyright Office e postou o trabalho em seu site, Facebook e contas do YouTube muito antes de Cattelan criar “Comedian”. Os advogados de Cattelan argumentaram que Morford “não tem direitos autorais válidos” sobre os elementos da obra de arte – a banana e a fita adesiva coladas na parede.

Indigesto mesmo é aceitar que isso seja arte. Qual sua opinião?

Fontes CNN, Forbes, Reuters e G1

# Atenção na Infância



Atenção é uma coisa subjetiva. Ela é uma habilidade que usamos para nos atentar ao mundo e a aprender sobre ele, e sem um pouco de atenção não nos relacionamos com nada nem ninguém.

E nós, os seres humanos usamos atenção para tudo e também precisamos de atenção, porque sem a atenção das pessoas que gostamos e amamos nos sentimos sozinhos, perdidos e muito do que fazemos perde sentido assim.

Quando pensamos com relação às nossas crianças não é diferente.

Claro, todo mundo sabe que as crianças precisam da nossa atenção, mas há diferenças nos tipos de atenção que direcionamos para elas. Em uma rotina semanal com muito trabalho, deslocamentos, responsabilidades e tarefas domésticas é fácil entrar em um círculo com nossos filhos de hora falar com eles para os mandarem fazer algo, para deixar de fazer algo, se apressarem, para ir em algum lugar ou dar broncas.

Esse tipo de interação é importante para as crianças, as regulando e as ajudando a se organizarem e a caminhar rumo ao seu desenvolvimento.

Contudo, esse não é pode ser o único tipo de interação que podemos ter com nossos filhos. Ter momentos com eles no qual conseguimos relaxar e conversar sobre o dia deles e sobre os assuntos que eles gostam é fundamental para semearmos esse tipo de atenção, uma atenção qualificada, para mostrarmos aos pequenos que não estamos aqui somente para instruí-los e corrigi-los, mas também para ouvi-los.

Esse tipo de situação pode ajudar as crianças a se sentirem mais seguras e evitar que busquem atenção de maneiras inadequadas, como agindo de forma agressiva, impulsiva e desordeira.

Outro ponto muito importante: os pequenos podem encontrar dificuldades (tal como muitos adultos) em nomear e entenderem o que sentem, algo que não é fácil mesmo para

nós, adultos, que possuímos mais experiência e conhecimento; agora imagine para eles que estão começando a vida e tendo contato pela primeira vez com sentimentos intensos como medo, ansiedade e frustração?

A vida na infância é bem mais simples, verdade, mas como em todo momento da vida, há desafios proporcionais aos momentos em que estamos vivendo.

Justamente por isso devemos entender que, apesar de querermos sempre o melhor para eles, precisamos controlar as nossas ansiedades e enxergar que eles tem o seu tempo, que não se pode pular etapas e pode ser um exercício extremamente libertador para nós adultos e benéfico para os pequenos enquadrar as nossas expectativas com eles de acordo com quem nossas crianças são, não o contrário.

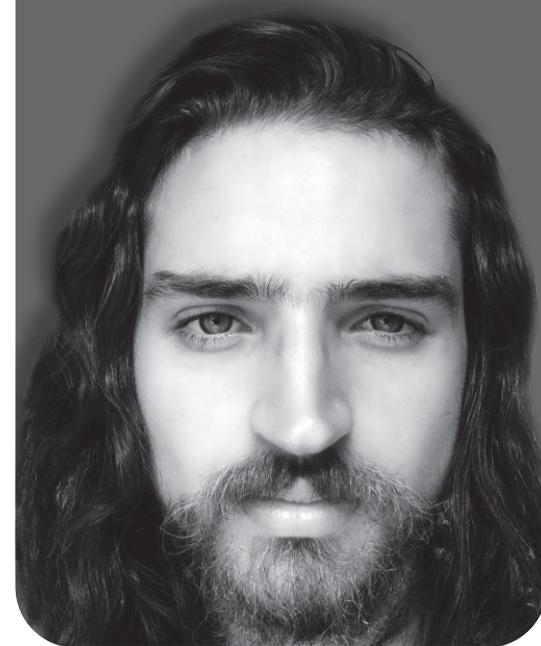
E um dos maiores ensinamentos que podemos fornecer é ajudá-los a lidar com a frustração, os expondo controladamente a ela, competindo com eles e os mostrando que perder não é a pior coisa do mundo, e que mesmo quando nos frustramos isso não significa que o mundo vai acabar.

Essa noção, tal como tantas outras, não é algo que se nasce sabendo, e sim que se aprende, e talvez muito do que podemos fazer pelas crianças é justamente isso: facilitar a aprendizagem e a adaptação delas ao mundo no qual vivemos.

“ A vida na infância é bem mais simples, verdade, mas como em todo momento da vida, há desafios proporcionais aos momentos em que estamos vivendo... ”

## Lucca Sossai

CRP: 06/188743  
Endereço: Rua Pará 1718, Centro  
Instagram: lucca\_sossai





# Esquemas de lavagem de dinheiro do PCC

Não é novidade que o Primeiro Comando da Capital (PCC) hoje é uma ampla e crescente organização criminosa internacional que continua a se expandir de várias maneiras. Uma delas é através de lavagem de dinheiro no futebol. A Federação Portuguesa de Futebol está investigando denúncias de ilegalidades envolvendo a presença do PCC no esporte do país.

A abertura da investigação pelo Conselho de Disciplina da entidade foi anunciada após o jornal português Público divulgar que a facção brasileira tomou controle do Fafe, um time da terceira divisão do campeonato local.

Ao longo do último ano, de acordo com a reportagem de Portugal, times como Varzim, Felgueiras e Vilaverdense teriam sido sondados, mas recusaram as ofertas de nomes ligados à facção, que desejava adquirir uma Sociedade Anônima Desportiva (SAD), equivalente português da Sociedade Anônima do Futebol (SAF). O objetivo dos criminosos brasileiros seria usar os clubes para lavar dinheiro.

Dois integrantes da facção, Anselmo Becheli Santa Fausta, o “Cara Preta”, e Antônio Corona Neto, o “Sem Sangue”, segundo investigação do Ministério Público, teriam ligação com empresas investigação recai sobre jogadores revelados na base do Corinthians, que hoje não estão mais no clube. Uma das linhas de investigação do Ministério Público aponta ainda que negociações de atletas com grandes clubes brasileiros podem ter participação direta de integrantes do PCC com o objetivo de lavar dinheiro do tráfico internacional de drogas. Estes integrantes foram mortos por determinação do empresário Vinícius Gritzbach, assassinado no aeroporto de Guarulhos recentemente. Ele negava ser o mandante da execução de Cara Preta e Sem Sangue.

Como se vê, a maior organização criminosa do Brasil, não se limita mais ao tráfico de drogas e à violência. Para sustentar suas operações e expandir seu poder, a facção construiu um sofisticado esquema de lavagem de dinheiro que se infiltra em diversos setores da economia, utilizando empresas legítimas como fachada para ocultar a origem ilícita de seus recursos.

Com uma rede complexa e em constante mutação, o PCC movimenta bilhões de reais anualmente, investindo em negócios que vão desde mineradoras de criptomoedas até igrejas, passando por empresas de ônibus, concessionárias de veículos e fazendas.

Essa diversificação dificulta o rastreamento do dinheiro e permite que a organização se fortaleça, ameaçando a segurança pública e a estabilidade econômica do país. Veja alguns:

- **Criptomoedas:** O PCC investe em moedas digitais para lavar dinheiro, valendo-se do anonimato e da dificuldade de rastreamento das transações. Através de corretoras e exchanges, a organização converte dinheiro do tráfico em ativos digitais, transferindo-os para outros países ou comprando bens e serviços.

- **Empresas de ônibus:** Algumas empresas de ônibus já foram investigadas por suspeita de ligação com o PCC. A venda de passagens, o transporte de cargas e outros esquemas fraudulentos são utilizados para movimentar dinheiro ilícito.

- **Carros de Luxo:** A compra e venda de veículos, especialmente de luxo, é uma forma de o PCC dar aparência legal ao dinheiro obtido com crimes. Carros são adquiridos com dinheiro do crime e revendidos por preços abaixo do mercado, ocultando a origem dos recursos.

- **Fazendas:** A aquisição de propriedades rurais permite ao PCC investir o dinheiro ilícito em atividades agropecuárias e ocultar a origem dos recursos. A compra de terras e maquinário agrícola, muitas vezes em nome de laranjas, dificulta a identificação da origem do dinheiro.

- **Igrejas:** A lavagem de dinheiro através de igrejas se dá por meio de doações e ofertas, dificultando a identificação da origem do dinheiro. O PCC se aproveita da fé e da boa-fé dos fiéis para realizar doações com dinheiro proveniente do crime.

- **Organizações sociais de saúde:** O PCC se infiltra em organizações sociais que prestam serviços de saúde para desviar recursos públicos e lavar dinheiro. Contratos superfaturados e outras fraudes são utilizados para lavar dinheiro e prejudicar a população.

- **Empresas de fachada:** A criação de empresas fantasmas, sem atividade real, é utilizada para movimentar dinheiro e dificultar o rastreamento. Notas fiscais frias, transferências bancárias suspeitas e transações comerciais simuladas dão aparência de legalidade ao dinheiro sujo.

- **Construção civil:** Investimentos em obras e empreendimentos imobiliários são uma forma de o PCC lavar dinheiro e gerar lucros. A compra de terrenos, materiais de construção e pagamento de mão de obra com dinheiro do crime ocultam a origem dos recursos.

- **Jóias e artigos de luxo:** A compra e venda de produtos de alto valor permite a lavagem de grandes quantias de dinheiro de forma discreta. Jóias e artigos de luxo são facilmente transportados e revendidos, ou usados como garantia em empréstimos.

- **Maquininhas de cartão:** Empresas que fornecem maquininhas de cartão também são alvos do PCC. Elas são utilizadas para receber pagamentos de atividades ilegais e misturá-los com transações legítimas.

As autoridades brasileiras enfrentam um desafio constante no combate à lavagem de dinheiro praticada pelo PCC. A organização criminosa está em constante mutação, buscando novas formas de ocultar a origem de seus recursos e infiltrando-se em diferentes setores da economia. É fundamental que haja uma maior cooperação entre os órgãos de segurança pública, o Ministério Público e o Poder Judiciário para dismantlar as estruturas financeiras do PCC e levar seus líderes à justiça.

A sociedade também tem um papel importante nesse combate, denunciando atividades suspeitas e cobrando ações efetivas das autoridades. Somente com um esforço conjunto será possível combater o crime organizado e garantir um futuro mais seguro para o Brasil.

(Fonte Ricardo de Freitas, CNN, Jornal Contábil e Reuters)

# SKYWALKERS:

## uma história de amor

*Filme traz romance nas alturas em imagens estonteantes*

(2024 @netflixbrasil)

Se existe um ditado popular mais falho é o que diz que “os opostos se atraem”, isso é uma grande bobagem. Duas pessoas precisam ser parecidas e ter afinidades e paixões em comum para se relacionarem bem a médio e longo prazo, principalmente se a paixão é inusitada e perigosíssima como a de Angela e Ivan, um casal russo de audaciosos “rooftoppers”, escaladores de arranha-céus que transformaram o arriscado (e ilegal) hobby em profissão rentável.

Angela Nikolau e Ivan Beerkus se conheceram através de uma campanha de uma marca de viagens, se encantaram um pelo outro e não se largaram mais, elevando o trabalho de ambos a um patamar mais elevado, misturando arte, balé e acrobacia – e com isso bombando nas redes sociais.

Em 2022 decidiram chegar ao auge da carreira e escalar o segundo maior arranha-céu do mundo, o Merdeka 118 em Kuala Lumpur, uma ação patrocinada e muito questionada quanto a sua autenticidade.

Essa história vertiginosa e cheia de desafios, amor, companheirismo e muito perigo é retratada no documentário original da Netflix “Skywalkers: Uma História de Amor”.

Com imagens de drones, das câmeras dos alpinistas e selfies tiradas por eles nas escaladas, os diretores Jeff Zimbalist e Maria Bukhonina exploram com bastante dramaticidade as proezas do casal se equilibrando em alturas inacreditáveis, assim como as dificuldades do relacionamento e seus compromissos como celebridades.

As imagens espetaculares capturadas por eles valem todos os riscos enfrentados pois são de tirar o fôlego, a beleza estonteante está por toda parte: nas

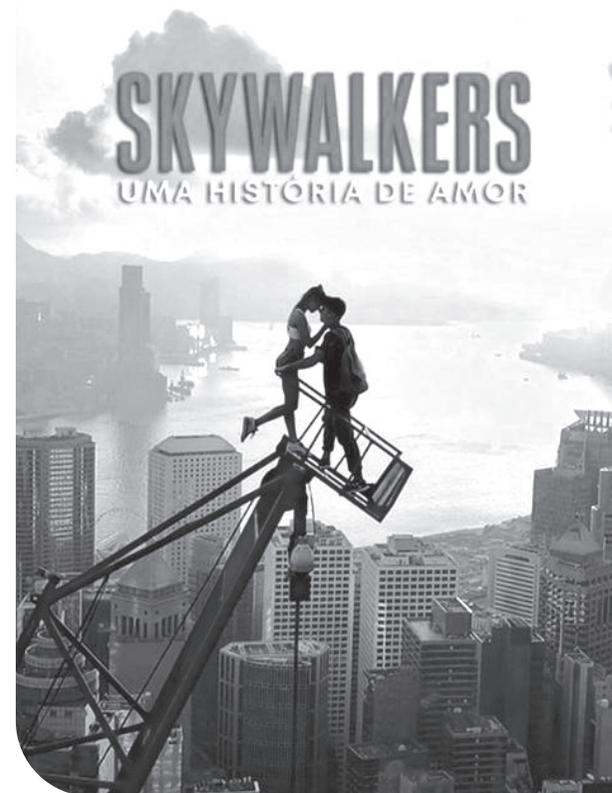
poses artísticas, coreografias, nos looks e na arquitetura do arranha-céu cercado por nuvens – tudo muito instagramável e digno de milhares de curtidas e engajamento, o que é ótimo, pois o esporte é também o ganha-pão deles.

Há muito afeto e adrenalina no documentário, que em certos momentos se assemelha a um reality show eletrizante com Angela e Ivan testando todos os limites possíveis, físicos e emocionais, através de caminhos estreitos, fugindo de seguranças, às vezes se machucando e enfrentando a perda de amigos em acidentes fatais; a ilegalidade dessas escaladas não é colocada em pauta, uma escolha acertada visto que o foco são as peripécias do casal.

A edição é bem ágil: algumas cenas parecem ensaiadas e outras mais espontâneas, mas todas cativam o espectador ansioso pela próxima façanha.

“Skywalkers: Uma História de Amor” não se aprofunda na ânsia por visualizações e curtidas nas redes sociais que norteia muita gente que faz tudo por um bom clique, mas por outro lado inspira quem não tem muita resiliência frente a desafios, uma das chaves pro sucesso é sem dúvida a persistência, é acreditar que você pode e que vai chegar lá.

“ Angela Nikolau e Ivan Beerkus se conheceram através de uma campanha de uma marca de viagens, se encantaram um pelo outro e não se largaram mais... ”



## 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.



DOE ÓRGÃOS  
SALVE VIDAS



40  
anos

Desde 1984 para você

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

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

 /grupo\_bizungao

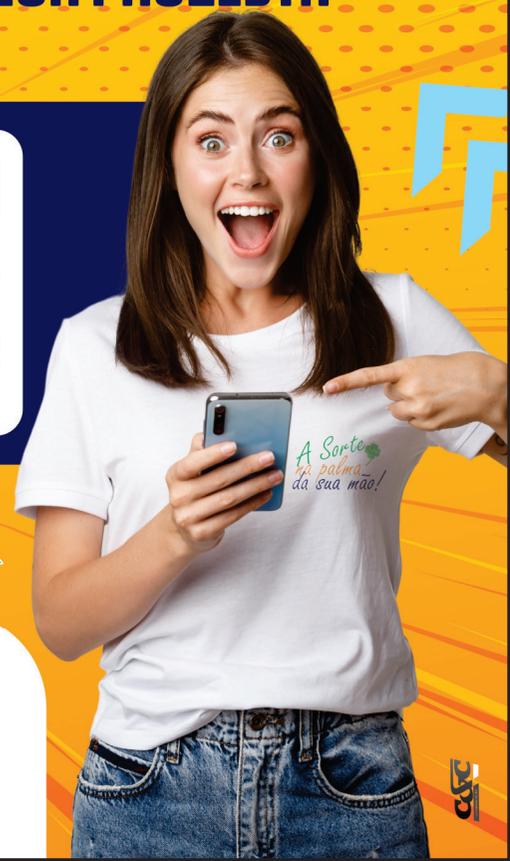


100 MIL REAIS EM VALES-COMPRA

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



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

Realização:



Apoio:



# Como funciona nossa visão?



É deslumbrante o número de cores, formas e texturas que podemos admirar graças a nossa visão, não é? Enxergar bem é o resultado de um elaborado processo, que envolve não apenas os olhos, como também o cérebro. De uma forma simplificada, podemos dizer que a visão se resume ao trajeto percorrido pelos raios de luz que formam as imagens, da parte frontal do globo ocular (córnea) até a parte posterior (retina), de onde serão direcionados para o cérebro. Confira as etapas no caminho:

## Córnea

A córnea é a camada de tecido externa que serve como proteção para a estrutura interna do globo ocular. Por ali, entram os raios de luz que precisam ser direcionados para a retina em um processo chamado refração. O que pode afetá-la? No astigmatismo, que é classificado como um dos erros de refração, os raios de luz, assim que alcançam os olhos, se espalham na direção errada, justamente por irregularidades no formato da córnea. Outro perigo é o ceratocone, disfunção em que a córnea vai se alterando, passando de um formato esférico para ovalado, também prejudicando a visão. Esta é uma das principais causas que exigem um transplante de córnea.

## Íris e Pupila

Logo atrás da córnea, se localiza a íris, parte colorida do olho. Seja ela castanha, azul ou verde, sua função não é apenas uma questão de beleza. É ela quem regula a entrada de luz por meio da pupila, a parte circular e escura em seu centro. A pupila tem a capacidade de mudar de tamanho. Quanto mais escuro estiver o ambiente ao redor, mais ela expande seu diâmetro, no intuito de facilitar a entrada de luz. Em lugares claros, ocorre o contrário: a pupila se contrai para que a retina não receba luz em excesso. O que pode afetá-las? Anisocoria é o nome dado ao quadro em que a pessoa tem as pupilas dos dois olhos de tamanhos desiguais, que pode acarretar em dificuldades para enxergar objetos próximos, dores de cabeça e visão dupla. Já coloboma é uma má formação da íris, que pode ser congênita ou resultado de algum tipo de trauma, deixando a visão turva ou diminuída.

## Cristalino

Após atravessarem a íris pela abertura da pupila, os raios de luz captados pela córnea se concentram no cristalino, considerado a lente natural do olho. É graças a ele que os objetos enxergados adquirem mais foco e nitidez. O que pode afetá-lo? A idade,

inflamações e pancadas fortes no olho podem deixar o cristalino mais rígido e opaco (com menos transparência). Sendo assim, é natural que a pessoa nessas condições comece a perder a visão. Trata-se da temida catarata, uma das maiores causas de cegueira evitável em todo o mundo. A solução é uma cirurgia que substitui o cristalino deteriorado por um novo e artificial.

## Retina

Por fim, os raios de luz chegam até a retina, uma fina e delicada camada de células nervosas ao fundo do globo ocular. São nada menos que 100 milhões de fotorreceptores que transformam as ondas de luz em impulsos elétricos, a “linguagem” do cérebro. O que pode afetá-la? O descolamento de retina ocorre quando esta se separa da parede posterior do olho, deixando de receber nutrientes. O tipo mais comum é o descolamento regmatogênico, que ocorre por uma ruptura ou rasgo na retina. Já o descolamento tracional envolve alterações no vítreo, substância gelatinosa entre o cristalino e a retina, que se torna mais fluido. Por fim, existe o descolamento exsudativo, resultante de inflamações e tumores.

## Nervo Óptico

É o fio condutor que transporta os impulsos nervosos que partem da retina até o córtex cerebral, onde verdadeiramente são formadas as imagens. Por isso mesmo, é possível dizer que a visão não depende apenas dos olhos, mas do cérebro também. O que pode afetá-lo? O glaucoma é uma condição que provoca danos ao nervo óptico. Embora até hoje não se saiba ao certo suas causas, a maior parte dos casos está relacionada com um aumento da pressão intraocular, devido ao acúmulo de humor aquoso, líquido que se forma na parte posterior da íris.

## Nossa visão se assemelha a uma máquina fotográfica?

Na verdade, ocorre o contrário: as máquinas fotográficas é que foram desenvolvidas imitando o olho humano. Sendo assim, o trabalho conjunto da córnea e do cristalino desempenha a função da lente, enquadrando e focalizando um objeto. O diafragma, que se abre por um instante no momento do clique para a entrada de luz, equivale à pupila. A retina, por sua vez, corresponde ao filme fotográfico (nas máquinas analógicas) ou ao sensor (nas máquinas digitais), onde são registradas as imagens.

(Fonte Hospital dos Olhos)



Aqui o

# Natal

é mais feliz





sem *in*Foco



com *in*Foco



Aponta a câmera do celular!

Impresso ou virtual,  
criativo e inteligente  
como você!



A MAGIA DO NATAL  
ESTÁ AQUI!



**BRASÍLIA**  
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

CREDIÁRIO S/  
ACRÉSCIMO  
12X S/ JUROS  
NOS CARTÕES

@BRASILIAAVARE

COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99717 5934  
RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ



**BRASÍLIA KIDS**

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

CREDIÁRIO S/  
ACRÉSCIMO  
12X S/ JUROS  
NOS CARTÕES

@BRASILIAKIDSAVARE

COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99650 5973  
RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ



# Sem tempo pra viver

*A tecnologia iria nos proporcionar qualidade de vida e tempo, mas nos tornamos escravos dela, do consumismo, do vazio e do relógio*

Não há como capturá-lo para guardar em uma caixinha de joias, embora ele seja o artigo mais caro e raro do mundo. É algo difícil de definir. Ele não tem replay, não tem controle, nem volta atrás, tampouco adianta-se embora muitas vezes seja previsível. Normalmente o perdemos todos os dias e só nos damos conta disso, quando talvez seja tarde demais, em alguns casos. Poetas, escritores, filósofos, físicos, cientistas já tentaram defini-lo em palavras, leis, regras, espaço, mas a verdade é que ele continua sendo relativo. A única certeza: ele passa e passa rápido.

Estamos falando do tempo, aquele que nunca temos e que continua sendo um enigma eterno.

A definição de tempo é subjetiva e varia dependendo do contexto. Na física, o tempo é uma das dimensões fundamentais do universo, juntamente com o espaço. É uma medida da duração dos eventos e da ordem em que ocorrem. No entanto, a percepção do tempo é individual e pode ser influenciada por diversos fatores, como a idade, o estado emocional e a cultura.

Um ponto de partida comum é pensar que o tempo é representado pela sequência de eventos que acontecem na natureza, como a órbita da Terra ao redor do Sol, que nós utilizamos para medir o ano, por exemplo. Entretanto, podemos aprofundar mais o questionamento para pensar no que realmente define a passagem de tempo.

Para começar, Albert Einstein foi um dos primeiros a perceber que o tempo é relativo. Isto é, ele não passa da mesma forma, dependendo de quem o mede. Dizer isso não é a mesma coisa que a percepção de

que o tempo passa rápido quando nos divertimos ou que passa devagar quando estamos na cadeira do dentista, por exemplo. As ideias de Einstein consistem no tempo literalmente passando mais devagar ou mais rápido de acordo com a velocidade do observador. Por exemplo, um observador com uma velocidade maior percebe o tempo passando mais devagar do que um observador mais lento. Tal diferença é possível de ser calculada e é bastante comum a utilização de tal cálculo para medir nossa posição através de satélites de GPS que estão se deslocando com velocidades altíssimas na órbita da Terra.

Além disso, podemos imaginar duas pessoas que seguram uma pedra e a deixam cair. Se elas estiverem muito distantes entre si, elas podem discordar sobre qual pedra caiu primeiro. Ou seja, nem mesmo a ordem de acontecimento dos eventos é absoluta. Logo, a definição de tempo como a tal sequência de acontecimentos não é boa o bastante se quisermos aprofundar nosso entendimento da natureza.

Um conceito bastante utilizado para tentar definir o tempo é a entropia. Para entendê-la, podemos imaginar um castelo de areia que, com o tempo, é destruído aos poucos pelo vento que pode levar os grãos de areia a se desorganizarem. Porém, o vento não faz os grãos de areia de uma praia deserta se organizarem em um castelo. Esse grau de desordem dos grãos de areia e, de maneira geral, do universo inteiro, é chamado de entropia. E uma das leis mais bem estabelecidas da Física diz que a entropia do universo sempre deve aumentar. Assim, o universo está constantemente ficando mais desordenado, e o aumento da entropia é o que nos dá a



noção da passagem de tempo.

Segundo a entropia, é fisicamente impossível uma viagem no tempo para o passado (onde a entropia diminuiria) e perfeitamente possível viajar para o futuro, uma vez que a entropia aumenta nessa “direção”. Portanto, como é possível perceber, desse ponto de vista, nossa noção de tempo é meramente uma consequência das propriedades naturais do nosso universo. Essa discussão é apenas um dos exemplos que podem nos mostrar o quão profundas são as questões do nosso universo e da nossa natureza. E que, apesar de não termos respostas definitivas, e provavelmente nunca vamos ter, no mínimo, a busca por tais respostas pode ser uma boa forma de passar o tempo.

*Para você perceber o valor de um ano, pergunte a um estudante que repetiu o ano.*

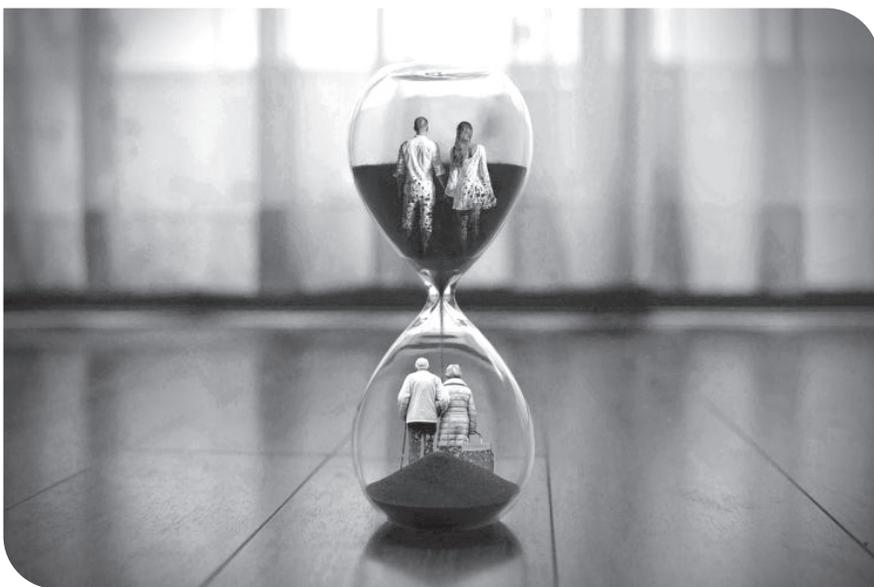
*Para perceber o valor de um mês, pergunte para uma mãe que teve o seu bebê prematuramente.*

*Para você perceber o valor de uma semana, pergunte a um editor de jornal semanal.*

*Para perceber o valor de uma hora, pergunte aos namorados que estão esperando para se encontrar. Para você perceber o valor de um minuto, pergunte a uma pessoa que perdeu o ônibus.*

*Para perceber o valor de um segundo, pergunte a uma pessoa que conseguiu evitar um acidente.*

*Para você perceber o valor de um milésimo de segundo, pergunte a alguém que conquistou a medalha de ouro em uma Olimpíada.*



## Está rápido demais pra você?

A sensação de que o tempo está cada vez mais curto, mesmo com avanços tecnológicos que facilitam nossas vidas, é um paradoxo já que criamos inovações justamente para termos tempo com qualidade de vida. Nem uma, nem outra (não deixe de ler o artigo brilhante da página 6 da nossa colunista).

O tempo continua faltando para a maioria das pessoas hoje imersas em mundos tecnológicos a ponto de se apaixonarem por uma IA (Inteligência Artificial). A sensação de falta de tempo é um fenômeno comum na sociedade moderna. O que estaria por trás disso? A constante busca por produtividade, a proliferação de dispositivos eletrônicos e as demandas cada vez maiores da vida cotidiana contribuem para essa percepção. No entanto, essa sensação pode ser mais uma ilusão do que uma realidade.

A percepção de que o tempo está “passando rápido demais” é uma queixa comum. Mas por que sentimos essa urgência constante? E qual a relação entre o tempo e a nossa felicidade?

Há várias explicações para isso. A forma como percebemos e utilizamos o tempo é moldada pela cultura, pelas tecnologias e pelas expectativas sociais. A sociedade moderna, marcada pela busca incessante por

produtividade, nos condiciona a valorizar cada minuto e a sentir culpa quando “perdemos tempo”.

Nosso entendimento do tempo é também influenciado por fatores individuais como idade, experiências de vida e estado emocional. Crianças, por exemplo, tendem a ter uma percepção diferente do tempo em relação aos adultos.

A comparação constante com os outros, a necessidade de estar sempre conectado e a busca por uma vida “perfeita” nas redes sociais aumentam a sensação de que nunca temos tempo suficiente. A tentativa de realizar várias atividades ao mesmo tempo normalmente leva à sobrecarga mental e à diminuição da qualidade do trabalho. Outro motivo é que não definimos o que realmente importante; assim, acabamos dispersando nossos esforços e não conseguimos aproveitar cada momento. E claro, o medo do futuro, a ansiedade em relação ao que virá pode nos levar a negligenciar o que temos no presente.



## Parkinson explica

Nós fazemos planos, organizamos cronogramas, definimos durações de execução para cada tarefa e podemos até concluir todas elas, mas no fim do dia sempre iremos achar que faltou tempo para algo. É bastante comum sentirmos que as horas do dia nunca são suficientes. No entanto, você acha que se o dia tivesse 30 horas, daria tempo de fazer tudo o que queremos? E se tivesse 50? Podemos chutar que, ainda assim, desejaríamos ter mais horas.

Você já notou que costumamos usar o tempo que nos é dado para fazer uma determinada atividade? Por exemplo, se te dão 30 minutos para fazer um texto, você levará 30 minutos para escrever. Mas se te derem 1 hora

## Tempo de travessia

Há um tempo em que é preciso  
abandonar as roupas usadas,  
Que já tem a forma do nosso corpo,  
E esquecer os nossos caminhos, que  
nos levam sempre aos mesmos lugares.  
É o tempo da travessia:  
E, se não ousarmos fazê-la,  
Teremos ficado, para sempre,  
À margem de nós mesmos

**Fernando Pessoa**

para fazer o mesmo texto, você levará exatamente 1 hora para concluí-lo. Isso é explicado pela primeira lei de Parkinson, que foi enunciada em 1957 por Cyril Northcote Parkinson, um historiador naval britânico que ironizava a burocracia. Segundo ele: “O trabalho se expande até preencher o tempo disponível para sua realização”.



#### • Procrastinação

Não é da nossa natureza tentar concluir nossas tarefas antes do tempo previsto. Isso não é confortável, e o que não é confortável, dá menos vontade de fazer. Pra quê correr? Por que terminar minha tarefa num tempo menor do que o que me foi dado se tenho todos esses minutos para utilizar? É mais cômodo usar o tempo inteiro. E se baseando nesse pensamento, lá vamos nós utilizar todas as horas do dia em nossas atividades, e nunca sobra um tempo livre.

#### • A segunda lei de Parkinson

De acordo com a segunda lei de Parkinson, “As despesas aumentam até cobrir todas as receitas”. Ou seja, quanto mais dinheiro ganhamos, mais dinheiro gastamos, e para termos mais dinheiro, precisamos trabalhar mais. E o conceito não se aplica apenas a “quanto mais dinheiro temos”, as pessoas que possuem baixo poder aquisitivo são as que mais sentem na pele o que é viver no limite da escassez de recursos e de tempo. Não é à toa que existe a frase “tempo é dinheiro”.

#### • A terceira lei de Parkinson

Aqui, Parkinson fala de prioridades: “O tempo dedicado a qualquer item da agenda é inversamente proporcional à sua importância”. Você dedica muito tempo a coisas que não irão agregar em nada na sua vida, não é? Então, se você não está conseguindo fazer algo que gostaria por falta de tempo, é bem provável que você não esteja priorizando tal coisa como deveria ou poderia.

Sabe aquela olhadinha nas redes sociais que só dura uns minutinhos? Ela costuma se repetir várias vezes durante o dia e toma todo o seu tempo “livre”, o fazendo deixar de existir, fazendo você deixar de fazer outras coisas importantes nele. E aí, no fim do dia, você está lá correndo contra o tempo para concluir algo que já deveria ter sido feito. E nunca dá tempo de fazer aquela tal coisa. E amanhã vai ser igual a hoje.

Apesar disso, é bom lembrar que na vida os momentos “vazios” também precisam ter vez. Eles são necessários para que novas ideias surjam. Se sempre estivermos na correria e com a mente ocupada 24h por dia, não teremos tempo para refletir sobre muitas coisas importantes. Estar sempre ocupado é a desculpa perfeita para não precisar pensar.

Precisamos lutar constantemente contra o instinto de viver no piloto automático e de achar que tempo bem utilizado é tempo ocupado. É claro que temos várias obrigações todos os dias e precisamos cumpri-las, mas temos que aprender a usar melhor o nosso tempo e a priorizar as coisas que nos fazem bem e que irão nos fazer evoluir. Torne-se a coisa mais

importante da sua vida e comece a filtrar suas tarefas. Saiba equilibrar o seu tempo entre coisas que precisa fazer e coisas que realmente quer fazer.

#### Como administrar o tempo?

Todos nós temos a mesma quantidade de horas por dia. Não é possível pedir tempo emprestado ou guardar para uso posterior. O que você pode fazer é decidir como administrar o tempo, empregando-o em atividades de maior ou menor valor.

O gerenciamento de tempo é um jogo de escolhas seja na vida pessoal ou profissional: projetos a serem implementados, tarefas a serem executadas, rotinas a seguir, entre outras decisões. Mas saiba que, se você é dessas pessoas que se gabam de estar sempre ocupadas e com pressa, você pode estar prejudicando severamente a si mesmo.

O cérebro humano adora se sentir ocupado e sabemos como é prazeroso dar check em cada um dos itens de uma lista de tarefas, não importando muito se o que você está finalizando é importante ou não.

Além disso, dizer aos outros que você está ocupado é um impulso do ego e faz você se sentir mais importante. Entretanto, um artigo do The Journal mostrou que pessoas ocupadas demais frequentemente têm colapsos mentais, tornam-se emocionalmente instáveis e fisicamente esgotadas.

Além disso, sentir-se constantemente apressado e com sobrecarga de trabalho diminui sua capacidade de concentração e seus níveis de energia, de forma que você gastará mais tempo executando tarefas simples e, por vezes, se sentirá até incapaz de realizar as mais complicadas.

Se você se identificou com esse cenário, está na hora de deixar de ser ocupado e começar a ser seletivo. A seletividade é a porta de entrada para a produtividade – e as pessoas produtivas tendem a levar uma vida mais saudável e gratificante.

Adotar boas técnicas de gerenciamento de tempo em sua vida não



#### Carlos Drummond de Andrade

Não há tempo consumido  
nem tempo a economizar.  
O tempo é todo vestido  
de amor e tempo de amar.

O meu tempo e o teu, amada,  
transcendem qualquer medida.  
Além do amor, não há nada,  
amar é o sumo da vida.



## AUSÊNCIA

Por muito tempo achei que a ausência é falta.  
E lastimava, ignorante, a falta.  
Hoje não a lastimo.  
Não há falta na ausência.  
A ausência é um estar em mim.  
E sinto-a, branca, tão pegada, aconchegada  
nos meus braços,  
que rio e danço e invento exclamações  
alegres,  
porque a ausência, essa ausência assimilada,  
ninguém a rouba mais de mim.

- Carlos Drummond de Andrade

significa espremer o máximo de tarefas que você puder em seu dia. Trata-se de otimizar a forma como você trabalha, executando tarefas mais simples de forma mais rápida para dedicar mais tempo àquelas mais complexas.

Com isso, você terá mais tempo para descansar, ficar junto de quem você gosta, fazer as coisas que ama. Não tente trabalhar duro: em vez disso, trabalhe de maneira mais inteligente.

## Técnicas para administrar o tempo

Abaixo, você encontrará uma lista de técnicas e ideias de como administrar o tempo, um conjunto de princípios, regras e habilidades que permitirão a você se concentrar nas coisas mais importantes e ser mais produtivo como pessoa e profissional.

### 1. Organize o trabalho segundo seus níveis de energia

Nesse sentido, descobrir suas horas mais produtivas é essencial. A ideia é realizar o deep work nesses períodos em que a energia está no ápice e deixar o trabalho superficial para os momentos em que sua disposição está mais baixa. A produtividade está diretamente relacionada aos seus níveis de energia, que representam o quão bem disposto e preparado você se sente para realizar determinada tarefa.

Esta é uma ótima forma de como administrar o tempo: distribuir as tarefas ao longo do seu dia e de sua semana de acordo com a flutuação dos seus níveis de energia. Por exemplo, se você é uma pessoa matutina, execute as tarefas mais importantes assim que você chegar ao escritório. Depois do almoço, provavelmente, sua energia estará mais baixa, ou seja, é um bom momento para limpar sua mesa, checar e-mails ou atualizar planilhas.

### 2. Planeje seu dia na noite anterior

À noite, dedique alguns minutos para anotar o que você precisa fazer amanhã. Planejar o dia com antecedência te deixará mais preparado para os desafios que virão. Isso também evitará que você procrastine pela manhã, em dúvida do que fazer primeiro.

Faça do planejamento uma parte essencial de sua rotina noturna e assim você não ficará perdido em preocupações logo no início do dia.

### 3. Comece o dia com o trabalho difícil

Você sabe qual é a tarefa mais importante do seu dia? Pois bem: é justamente por ela que você deve começar. Ao pensar em como administrar o tempo, é muito tentador postergar o que é mais difícil e que exigirá mais dedicação, colocando na frente as tarefas mais fáceis. Entretanto, você vai ver que finalizá-la primeiro vai te dar um impulso e uma sensação de realização logo de início.

Se você tem dúvida a respeito de qual é a tarefa mais importante, dê uma olhada na sua lista e analise a que te ajudam a se aproximar de suas metas e progredir no trabalho. Coloque-as no topo da sua lista, resista à

procrastinação e enfrente-as.

### 4. Administre o tempo delegando tarefas

Algumas tarefas são urgentes, mas não tão importantes. Quando esse é o caso, às vezes o melhor a fazer é encontrar alguém que possa executar essas tarefas no seu lugar enquanto você se concentra naquelas que mais exigem experiência e dedicação.

Afinal, você não precisa fazer tudo sozinho. Delegar tarefas pode ser uma ótima maneira de administrar o tempo, multiplicar seus esforços e produzir mais.

### 5. Automatize tarefas repetitivas

Você sabe como administrar o tempo automatizando certas operações diárias? Com o uso de tecnologias adequadas você pode economizar horas da sua semana e empregar esse tempo para o trabalho mais especializado – ou para pausas e descansos! Colocar algumas de suas tarefas diárias no piloto automático pode ser a chave para trabalhar de maneira mais inteligente.

### 6. Defina restrições de tempo

Prazos são importantes e podem ser usados a seu favor. Você se torna mais produtivo quando define uma quantidade específica de tempo para concluir uma tarefa. Conforme mostra a Lei de Parkinson, ao reduzir seu tempo, você força seu cérebro a se concentrar na tarefa e finalizá-la. Então defina prazos mesmo quando a atividade não tem uma data para ser concluída. Para isso, você pode utilizar um aplicativo de gestão de tempo para fazer o agendamento de suas tarefas e contabilizar quanto tempo foi gasto em cada uma.

Por exemplo, digamos que revisar e responder a um e-mail mais longo normalmente leva cerca de 20 minutos. Você pode experimentar reduzir o tempo disponível para 10 minutos. A definição de prazos cria um senso de urgência, mesmo que você tenha que adicionar mais algum tempo depois.

### 7. Elimine as distrações

Distrações prejudicam sua produtividade e diminuem sua capacidade de concentração. Um estudo da Universidade da Califórnia descobriu que leva em média 23 minutos para você voltar a uma tarefa depois de se dispersar. Focar-se em uma única tarefa durante 30 minutos pode ser mais produtivo que duas horas alternando entre diversas.

Aqui estão algumas dicas de como eliminar distrações no seu dia a dia:

- Desative as notificações do seu telefone, computador ou tablet.
- Evite deixar seu celular à mão de forma a diminuir o número de vezes que você o checa.
- Trabalhe com fones de ouvido para evitar que ruídos e conversas te distraiam.
- Se você encontrar artigos e notícias interessantes, salve-os para ler mais tarde.
- Desative o wi-fi quando suas tarefas não exigirem conectividade com a internet.
- Tente não navegar nas redes sociais no trabalho – a menos que você trabalhe com isso!
- Use a função “não perturbe” nos chats para evitar que as pessoas falem com você o tempo todo, achando que você está disponível.

### 8. Aprenda a dizer não

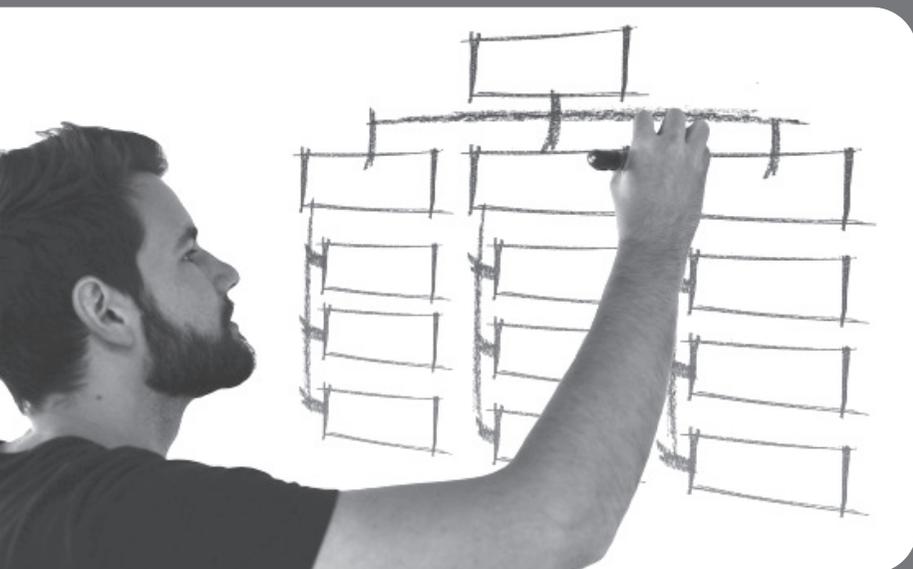
Muitas pessoas assumem mais responsabilidades do que podem lidar para causar uma boa impressão e mostrar sua dedicação ao trabalho, ou porque simplesmente não conseguem dizer não. No entanto, uma quantidade sobrecarregada de tarefas pode prejudicar sua eficiência e capacidade de pensamento no trabalho.

Definir um limite de quanta carga de trabalho você está disposto a aceitar pode ajudá-lo a gerenciar seu tempo e se concentrar nas tarefas mais importantes. Por sua vez, você poderá se concentrar e ser mais produtivo nas tarefas mais urgentes.

Comece determinando quanto trabalho é ideal para você e, em seguida, certifique-se de recusar qualquer carga de trabalho oferecida que vá além dela. Se você se sentir mal por não poder ajudar, apenas explique a quem solicitou que você não tem tempo para fazer o trabalho de qualidade que eles esperam ou que você tem outros prazos mais urgentes a cumprir.



# Método Eisenhower



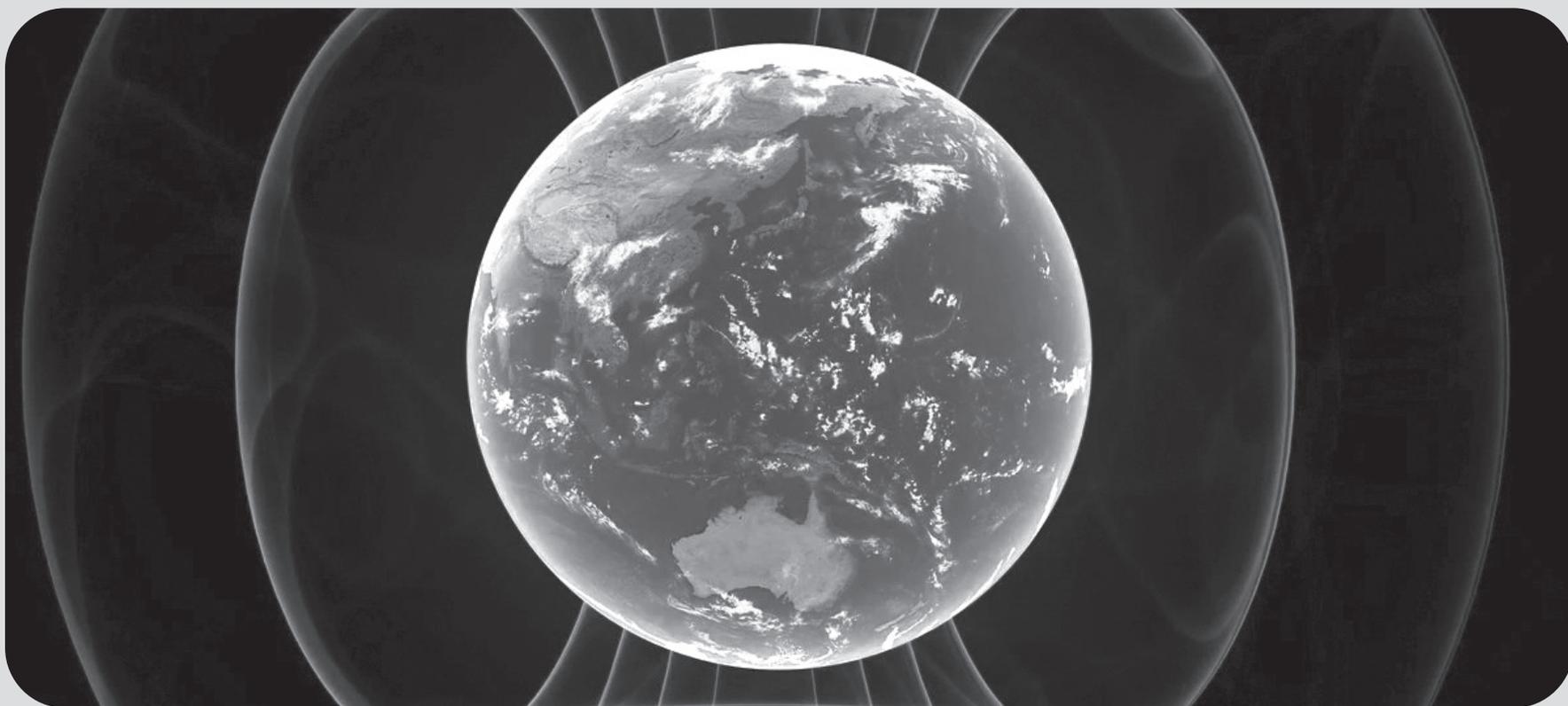
Um método eficaz para priorizar suas tarefas diárias é a Matriz de Eisenhower, que permite categorizar e separar suas atividades mais críticas daquelas que você pode delegar ou eliminar totalmente.

O método tem o nome de Dwight D. Eisenhower, o 34º presidente dos Estados Unidos, que governou entre 1953 e 1961 e foi amplamente reconhecido por sua eficiência e disciplina.

A Matriz de Eisenhower é um planejamento metódico, que divide as tarefas em quatro quadrantes de acordo com o seu grau de importância e urgência:

- Importante e urgente: deve ser executada imediatamente. Exemplos: crises e demandas com prazos curtos;
- Importante, porém não urgente: pode ser realizada em médio ou longo prazo. Exemplos: treinamentos, planejamento de projeto, desenvolvimento de processos;
- Urgente, porém não importante: tarefas que podem ser delegadas. Exemplos: tarefas administrativas, reservas, pedidos;
- Não urgente, não importante: atividades que podem esperar para serem feitas, ou mesmo eliminadas. Exemplos: telefonemas e e-mails não importantes, distrações.

## O Biorritmo da Terra: Acelerado ou Mito?



Muitas pessoas relatam a sensação de que o tempo está passando mais rápido, e diversas teorias tentam explicar esse fenômeno. Uma delas envolve a chamada Ressonância Schumann, uma frequência eletromagnética que circunda a Terra. A Ressonância Schumann é um fenômeno eletromagnético fascinante que ocorre naturalmente na Terra. Imagine o nosso planeta como um gigantesco circuito elétrico, com a superfície terrestre e a ionosfera (uma camada da atmosfera superior) atuando como as placas de um capacitor. As descargas elétricas atmosféricas, como os raios, excitam esse circuito, gerando ondas eletromagnéticas de baixa frequência. Segundo essa teoria, por milhares de anos, essa frequência se manteve relativamente estável, em torno de 7,83 hertz. Algumas medições recentes indicam um aumento nessa frequência nas últimas décadas, chegando a valores próximos de 12 hertz. Esse aumento poderia influenciar os ritmos biológicos, afetando o sono, a percepção do tempo e até mesmo o comportamento humano. No entanto,

é importante ressaltar que falta de consenso científico; a comunidade científica ainda não chegou a um consenso sobre a causa desse aumento na frequência de Schumann e seus possíveis impactos.

A Ressonância Schumann foi prevista e calculada matematicamente em 1952 pelo físico alemão Winfried Otto Schumann. Ele teorizou que a Terra é cercada por um campo eletromagnético que pulsa em uma frequência específica, gerada pelas descargas elétricas atmosféricas (raios). Entretanto, 60 anos antes, o físico Nikola Tesla já havia detectado essa ressonância com sucesso enquanto estudava uma gigantesca tempestade de raios e trovões. Mas a descoberta experimental da Ressonância Schumann só ocorreu alguns anos mais tarde, em 1960, por dois cientistas que conseguiram detectar e medir as frequências previstas por Schumann, confirmando assim sua teoria.

(Fontes Portal Universo, CanalTech, Tecmundo, UOL, BBC, Reuters e CNN)



# O QUE FAZER EM AVARÉ



1º ACESSA [WWW.JORNALINFOCO.COM.BR](http://WWW.JORNALINFOCO.COM.BR)  
DEPOIS CLICA EM O QUE FAZER EM AVARÉ!



# LPNet AGORA É **DESKTOP**

ELEITA A MELHOR  
INTERNET DO  
ESTADO DE SP



200 MEGA ATÉ  
**800**  
MEGA

A PARTIR DE

R\$ **79**,99  
/mês

APÓS 3 MESES, R\$ 89,99



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



0800 343 6001

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 30/09/2024, 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.