

Exemplar
GRATUITO



in Foco

www.jornalinfoco.com.br

O poder transformador do abraço

O que o melhor presente do mundo (e gratuito) pode fazer por você e pelos outros

DESEJAMOS A VOCÊ
UM FELIZ NATAL E
PRÓSPERO ANO NOVO!



DEIXE-SE ENVOLVER PELA MAGIA DO NATAL!

PONTO 5,
VOCÊ MERECE!

PONTO 5:
RUA SANTA CATARINA, 1392 - CENTRO - AVARÉ
@PONTOCINCO ☎ 14 99615 3288

PONTO 5 SHOES:
RUA RIO GRANDE DO SUL, 1200 - CENTRO - AVARÉ
@PONTOCINCOSHOOES ☎ 14 99781 0211

PONTO 5 ELLA:
AV. GILBERTO FILGUEIRAS, 301 - J. AMERICA - AVARÉ
@PONTOCINCOELLA ☎ 14 98123 3921

*Feliz
natal*

*Ficamos felizes em estar na sua
ceia, afinal boas companhias
sempre são importantes!*

Desejamos aos nossos clientes, amigos,
fornecedores e colaboradores um Natal
cheio de amor e união!

fale conosco



*Boas
Festas*



DONNINI
DISTRIBUIDORA

Rua Santos Dumont, 1526 | Brabância | Avaré (SP)



O toque
mágico do
Natal

Ao fechar as cortinas de 2025, sinto que não poderia haver tema mais urgente para a nossa capa do que o abraço – ainda mais em um ano tão pesado em vários sentidos. Escrevo essas palavras com o coração voltado para a essência do que nos torna humanos, especialmente nesta época de Natal, onde o gesto de envolver o outro se torna o fio condutor da nossa **esperança**.

O toque, afinal, é uma necessidade e um reconhecimento humano. O abraço é, talvez, a forma mais silenciosa e profunda de dizer que ninguém está sozinho; é o porto seguro onde as dores se diluem e as alegrias se multiplicam sem que seja preciso pronunciar uma única frase. É uma forma de dizer “te amo”. Neste encerramento de ciclo, percebo que a energia desse contato é o que realmente sustenta nossa sanidade e renova nossos votos de fraternidade para o ano que se aproxima.

No entanto, minha responsabilidade como jornalista me impede de ignorar que, enquanto buscamos o afeto nos lares, as ruas de Avaré gritam uma indignação legítima e necessária. É impossível falar de união natalina sem olhar para a ferida aberta em nossa Câmara Municipal, onde assistimos, estarecidos, à retirada truculenta de um munícipe que exercia seu direito democrático. Aquele ato de força não foi apenas uma agressão individual, mas um golpe contra cada cidadão que acredita no respeito mútuo e eu me coloco aqui, como cidadã solidária a ele. Essa revolta popular, que hoje transborda, é o reflexo de uma sociedade que não aceita mais ser silenciada por quem deveria representá-la com humildade e espírito de serviço.

Somado a esse autoritarismo, o anúncio do aumento abusivo dos subsídios dos vereadores soa como um escárnio diante das dificuldades enfrentadas por tantas famílias avareenses. É um contraste doloroso e éticamente insustentável ver o poder público legislar em causa própria com tamanha voracidade, enquanto a população clama por prioridades básicas.

Seja o abraço que o outro precisa

Precisamos carregar essa indignação como combustível para 2026, ano em que teremos a oportunidade e o dever de transformar essa realidade nas urnas. A mudança não é mais um desejo, mas uma exigência de sobrevivência da nossa dignidade política; não podemos permitir que a ganância e o desrespeito se tornem o padrão de qualquer gestão pública, principalmente numa cidade onde a média salarial é de dois mínimos.

Que a força do abraço que celebramos neste Natal nos dê a união necessária para lutar por uma cidade mais justa e humana. Encerro esta última edição do ano com um agradecimento especial a você, leitor(a), que nos acompanhou em cada página, cada denúncia e cada reflexão ao longo deste intenso 2025. Sua confiança é o que move o in Foco a continuar sendo esse farol de informação e resistência.

Um Natal de paz, abraços verdadeiros e que 2026 seja o ano da nossa grande virada.

*Boa leitura e grata
pela companhia!*

**feliz
natal!**



Cida Koch

Editora e Jornalista

in Foco

Impresso ou virtual,
criativo e inteligente
como **você!**



Aponta a
câmera
do celular!



Índice



PG. 5
Local

O pior retrato político

PG. 6
Psicologia
Cinema

A Angústia do fim
Um natal surreal

PG. 8
Filosofia

Vozes do coração

PG. 11
Viagens#Fé

Na basílica de São Pedro, o coração da cristandade

PG. 12
Curiosidade

2026 um ano de começos

PG. 13
Casa
Tecnologia

Brilho e renovação: dicas para uma incrível decoração de ano novo
Celular novo? Guia completo do primeiro uso

PG. 14
Pais e filhos

Os 5 pilares da educação prática

PG. 15
Autoconhecimento

Um mergulho em si

PGs. 18 e 19
Social

inFoco Society

PGs. 20 e 21
Economia

Reforma tributária, complica ou facilita?

PG. 22
Política

A ascensão e a queda dos políticos Tiktokers ou Instagramáveis

PG. 23
Beleza

O ultra termogênico que potencializa a queima de gordura

PGs. 26 a 30
Capa

Muito além do presente, o laço do abraço



Expediente

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

inFoco

Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



Os informes publicitários não expressam a opinião do jornal/revista in Foco. Não é permitida a reprodução total ou parcial das matérias, imagens e peças publicitárias sem a prévia autorização da direção. Imagens: Pinterest, GDart e Francois le Moyne

Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

Alie sua marca à **credibilidade!**
Afinal, aqui, **todo mundo vê!**



Fale conosco!



inFoco



O **PIOR** retrato político

Como a “Casa do Povo” se tornou a “Casa do Horror” - o estopim foi o absurdo aumento de salário de vereadores, férias remuneradas e 13º



Essa imagem acima certamente é o pior retrato da política local da história bem recente – imagem retirada de um vídeo que viralizou em todo país, negativamente a imagem de Avaré e do Legislativo. Emblemática, nesta montagem faz alusão ao que a população tem vivido literalmente sufocada pelos impostos do poder público, com políticos agressivos que não aceitam críticas, criando um clima ditatorial.

Essa cena horrenda representa infelizmente a brutalidade e a submissão que cidadãos – contribuintes e eleitores – tem sofrido nesse sistema que precisa urgentemente de punição.

Para quem ainda não se situou, na noite do dia 1º de dezembro, em Avaré, que deveria ser palco do debate democrático e da fiscalização dos atos públicos na Câmara Municipal – a Casa do Povo –, converteu-se no cenário daquela que já é considerada por analistas e cidadãos como a cena mais deprimente e degradante da política local nos últimos anos. O que se viu no plenário da Câmara Municipal não foi apenas um desentendimento administrativo ou uma discussão acalorada de ideias, mas a falência da liturgia do cargo e o cerceamento brutal da voz do cidadão, personificado na figura do munícipe Vinicius Berna.

De acordo com os relatos e imagens veiculados pelo **in Foco** virtual e por dezenas de outros veículos de comunicação em todo país, a retirada forçada de Berna das dependências do Legislativo expõe uma ferida aberta na gestão pública avareense: a incapacidade de lidar com o contraditório e o uso da força como substituto para o diálogo.

O episódio começou a ganhar contornos dramáticos quando a presença do munícipe, conhecido por sua postura crítica e vigilante, passou a incomodar a mesa diretora e parte dos parlamentares presentes. Isso porque Berna estava indignado com uma notícia veiculada às pressas pelo **in Foco** de que os vereadores iriam votar – **sem aviso prévio da população – aumento de seus subsídios de 80%, além de (pasmê!) férias remuneradas e 13º salário.** Infelizmente, como o projeto foi colocado na surdina, sem constar na ordem do dia, acabou sendo aprovado apesar de toda indignação e revolta popular.

Em vez de se buscar o equilíbrio necessário para manter a ordem sem ferir o direito constitucional de participação popular, a opção foi pelo caminho da truculência. A imagem de um cidadão sendo retirado de forma coercitiva da “Casa do Povo” carrega um simbolismo nefasto, remetendo a tempos em que a liberdade de expressão era um luxo inacessível. O constrangimento não se limitou apenas à força física empregada, literalmente imobilizando e carregando o munícipe que apenas queria se pronunciar, mas ao silêncio cúmplice ou à omissão de muitos que, investidos de mandato, assistiram à cena sem o devido protesto contra o excesso cometido.

A repercussão nas redes sociais e nas ruas de Avaré foi imediata e carregada de indignação, pois o episódio com **Vinicius Berna** não é visto como um fato isolado, mas como o ápice de um processo de blindagem política que tenta afastar o eleitor da fiscalização direta dos seus representantes. A gravidade do ocorrido reside no fato de que a Câmara Municipal deveria ser o ambiente mais seguro para o exercício da cidadania, e não um local onde o medo ou a repressão imperam.

A política de Avaré, que já enfrentou crises severas e escândalos administrativos, parece ter atingido um novo patamar de degradação moral ao tratar um munícipe como um elemento de desordem apenas por sua insistência em cobrar transparência e bom senso. A depressiva realidade que se abate sobre o cenário local é a de um Legislativo que parece ter esquecido que o poder emana do povo e que as paredes daquela instituição pertencem a cada contribuinte. O impacto psicológico e social de ver um par sendo humilhado publicamente enquanto tentava exercer seu papel de fiscalizador gera um efeito inibidor que prejudica toda a saúde democrática da região.

Especialistas em direito público apontam que o regimento interno de uma Câmara não pode sobrepor-se aos direitos fundamentais previstos na Constituição Federal, e a expulsão de Berna soa como uma interpretação autoritária das normas de conduta. Enquanto os vídeos circulam e as manchetes reverberam a vergonha sentida por muitos moradores, a classe política avareense se vê diante de um espelho que reflete uma imagem autoritária e pouco afeita ao escrutínio popular. A pergunta que ecoa após essa noite lúgubre é sobre o futuro da participação civil na cidade, uma vez que o precedente aberto é perigoso e desolador.

Não se trata apenas de uma disputa entre um cidadão e os vereadores, mas da sobrevivência do respeito mútuo que deve nortear as relações entre governantes e governados. A mancha deixada por esse evento dificilmente será apagada com notas oficiais ou justificativas protocolares, pois a retina da população guardará a imagem da força vencendo o argumento. A decadência estética e ética da política local foi exposta de forma crua, sem filtros, revelando que a democracia em Avaré pede socorro diante de posturas que privilegiam o autoritarismo em detrimento da transparência. O caso de Vinicius Berna torna-se, assim, um marco triste e necessário para que a sociedade civil se reorganize e exija que episódios dessa natureza nunca mais se repitam na história da cidade. A política, em sua essência, deveria ser a arte de construir pontes, mas em Avaré o que se viu foi o levantamento de muros intransponíveis regados a uma truculência que envergonha o histórico de lutas democráticas da região. Conclui-se que o episódio foi a síntese de uma era de intolerância, um retrato fiel de uma gestão que se sente ameaçada por quem questiona e que, ao fazê-lo, apequena-se diante da grandiosidade que o cargo exige.

Presente de Natal

O estopim da indignação popular foi a votação do Projeto de Resolução nº 15/2025, que aprovou um aumento de quase 80% nos subsídios dos parlamentares para as futuras legislaturas, elevando os salários de R\$ 6.600 para R\$ 11.854. Em uma manobra que muitos consideraram desconectada da realidade econômica do município, **oito vereadores garantiram a aprovação do benefício, além de instituírem o 13º salário e férias remuneradas.** Votaram a favor do aumento os vereadores: **Ana Paula Tibúrcio de Godoy (Republicanos), Everton Eduardo Machado (PL), Francisco Barreto de Monte Neto (PT), Hidalgo André de Freitas (PSD), Jairo Alves de Azevedo (Republicanos), Leonardo Pires Ripoli (Podemos), Moacir Lima (PSD) e Pedro Fusco (PL).**



A Angústia do Fim

Ter consciência faz uma enorme diferença na maneira como o ser humano interage com o mundo. Por ter a certeza de sua finitude, o homem enfrenta uma angústia profunda; a evidência de que um dia todos irão morrer causa dor e sofrimento. Esse desconforto pode tornar-se ainda maior devido ao fato de que o dia e a hora da morte são desconhecidos: mesmo pessoas em estado terminal não sabem exatamente quando o fim chegará.

Segundo Charles Darwin, o ser humano está incluído na teoria da evolução das espécies. Embora sua constituição física se assemelhe à de outros animais, os seres humanos são os únicos dotados de consciência, inclusive da própria morte. É difícil refletir sobre esse assunto sem experimentar algum desconforto. A partir do desenvolvimento da teoria de Darwin, Freud construiu sua teorização a respeito das “feridas narcísicas” que afetam a humanidade. São sofrimentos inerentes à nossa condição, como o fato de não sermos o centro do universo e não termos controle sobre o próprio inconsciente.

Apesar da consciência, o homem é igual aos outros animais no destino final, mas com um agravante: o desconhecimento de quando a existência cessará. Surge, então, um grande paradoxo: seria possível ser feliz sabendo o dia em que se deixará de existir? Se soubéssemos a hora exata da partida, seríamos mais felizes? Ou é preferível o desconhecimento? Qual a pior angústia: saber ou não saber?

Na mitologia, abundam exemplos de deuses e mortais que tentaram enganar a morte e foram castigados. Sísifo, por exemplo, enganou a morte duas vezes e recebeu como punição empurrar uma pedra até o alto de uma montanha, apenas para vê-la rolar de volta, em um trabalho eterno. Ele passou a existência em tortura. O conhecimento da data da morte seria, para o ser humano, uma tortura semelhante à de Sísifo? Viver à espera do “dia fatal” pode parecer um castigo com final previsível.

Atualmente, existem muitos estudos e técnicas para prolongar a vida, desde remédios simples até transplantes sofisticados e máquinas que mantêm funções vitais por longos períodos. O avanço tecnológico é tamanho que o que ontem era sonho, hoje é realizável. Cientistas afirmam que o homem poderá viver 120 anos ou mais. Há muito tempo o ser humano deseja decretar a “morte da morte”, sentindo-se onipotente. No entanto, o acréscimo de tanto tempo à existência seria um alívio ou um fator de mais angústia?

Ao perceber-se mortal, o ser humano poderia fazer escolhas melhores? A angústia persiste, apesar das tentativas de burlar o tempo. A consciência da finitude é uma das feridas narcísicas que se deve enfrentar durante a vida; somos animais racionais feridos justamente por termos consciência e, apesar dela, sabermos que não viveremos para sempre.

(2025 @primevideobr)

Mãe é aquela que faz tudo em jornada dupla, tripla, sem dia de folga – muitas sem nenhuma ajuda da família. Nas festas de fim de ano as tarefas se multiplicam por mil: a mãe é quem arruma a decoração natalina, prepara a ceia, lanche, café da manhã, quem embrulha e coloca os presentes embaixo da árvore de Natal, quem recebe todos em casa sempre com um sorriso no rosto, e depois de toda diversão ainda lava a louça e tira o lixo. E o que ela ganha em troca? Ingratidão e zero de reconhecimento.

Narrado pela mãe dedicada e sobrecarregada Claire, “Um. Natal. Surreal.” tem como ponto de partida a desvalorização das mulheres nos filmes natalinos, nem neles as mães são celebradas.

Depois de muito planejar e trabalhar pra que família e agregados tenham um feriado perfeito, com cardápio impecável, presentes escolhidos com carinho e diversão planejada a dedo, a matriarca não ganha o único presente que pediu, como também é esquecida em casa. Exausta e triste, Claire joga tudo pro alto e parte numa aventura de redescoberta para concorrer como a “Melhor Mãe Natalina”, depois de ser tão desvalorizada em sua própria casa; e esse ato de “rebeldia” é o gatilho pra sua família perceber que ela é o seu esteio e elo de união.

Michelle Pfeiffer é um acontecimento, com seu talento, silêncios cheios de nuances emocionais e carisma de sobra; sua dona de casa, que poderia ser insossa, é uma mãe memorável, atrativa, engraçada e fofa, que a gente tem vontade de ter na família e sentar pra conversar por horas. Pfeiffer torna a narrativa cheia de clichês num longa delicioso, divertido e emocionante.

O ritmo do longa é ágil e as piadas curtas, algumas ácidas e muito boas, principalmente depois da fuga de Claire, o que engaja o espectador logo de cara. A estética é linda, com as decorações natalinas típicas das casas americanas que vão além da árvore de Natal na sala, elas avançam pela casa toda até o jardim, com muitas luzes, guirlandas, bonecos e outros apetrechos, sempre no intuito de ter a decoração mais apoteótica da vizinhança.

“Um. Natal. Surreal.” não é mais um filme genérico de Natal, a produção é, além da jornada de amor próprio da protagonista, um alerta sensível para aqueles que ainda não valorizam suas mães e todos os sacrifícios que a maioria faz pela família, para mantê-la unida e cheia de amor. Anotem: o longa tem grandes chances de se tornar, o futuro, um clássico de Natal.

Rosângela Vendrametto Quartucci

Psicóloga

CRP 06/118.954
Especialista em Psicoterapia Psicanalítica
Contato (14) 99700.3699



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.





Aponte sua câmera
para o QR Code
e conheça todos
nossos produtos

Que o brilho das luzes de
Natal ilumine seu caminho
e traga muitos momentos
de felicidade!

Agradecemos por 2025 e desejamos
aos nossos amigos e clientes

feliz
Natal

FELIZ
Ano Novo

Cuide de você em 2026
com um bom colchão!



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

feliz
natal

Que o espírito do Natal inspire novos sonhos!
Agradecemos pela confiança e desejamos muito
sucesso e cafés em 2026!

EMPORIUM
CAFÉ

|14| 99785.7735

Rua Rio Grande do Sul, 1274
Galeria Guazzelli | Centro | Avaré (SP)

www.emporiumcafe.com.br

Boas Festas!



Chama
no ZAP

14 99607.9323

feliz

Natal

Que a paz do Natal renove nossos
corações, que o amor seja
celebrado e a alegria seja a estrela-
guia dos dias que virão.

Feliz
Ano Novo

**Kenji
Snack**

Av. Paranapanema, 242 | Avaré (SP)

Vozes do Coração.



Há um instante do ano em que algo nos toca de maneira quase indescritível. **É dezembro...** e na atmosfera paira um silêncio diferente — não o vazio do abandono, mas o silêncio grávido de presença. Um calor discreto que não vem do sol, mas de dentro. Um arrepio que não é do corpo, mas da alma reconhecendo algo que nunca deveria ter esquecido.

De repente, sem aviso, somos tomados pelas vozes do coração — essas que passam meses adormecidas, enterradas sob a pressa que nos devora, o cansaço que nos curva, a dureza que vestimos como armadura e os erros que repetimos fingindo não reconhecer seus ecos.

O Natal chega como um sopro sagrado que rasga a couraça que construímos para sobreviver. E então tudo volta: lembranças que não envelhecem, presenças que acalentam mesmo à distância, ausências que ainda sangram, outros Natais que insistem em viver dentro de nós como feridas ou bênçãos. Risos que ecoam de longe. Dores que ainda sabem, de cor, o caminho do peito.

É como se o nascimento daquele que veio ao mundo para nos salvar reacendesse uma luz que deixamos quase apagar, nossa própria capacidade de sentir, de ver o outro, de amar sem medidas, de crer que ainda somos dignos de redenção. É um déjà vu da alma. Uma memória que não se apaga, mesmo quando passamos o ano inteiro nos escondendo na sombra das nossas próprias falhas.

Mas aqui mora a contradição que cutuca, que perturba, que exige resposta: **Por que essas vozes se calam o resto do ano?**

Por que precisamos de uma data marcada no calendário para lembrar que fomos ensinados a amar? Que a bondade não é ornamento de ocasião? Que boas intenções não deveriam nascer apenas quando a cidade inteira se veste de luzes? Por que fazemos do amor ao próximo um luxo sazonal? Por que transformamos a caridade em espetáculo de fim de ano? Por que esquecemos que o Cristo que celebramos vive dentro de nós, mas só O deixamos sair em dezembro?

A verdade dói — mas precisa ser dita com toda a sua cruza: **Essas vozes se calam porque nós as calam.** Porque falhamos. Constantemente. Covardemente. Porque permitimos que a rotina nos embruteça, que o orgulho nos cegue, que o egoísmo nos torne surdos ao grito do outro. Porque é mais cômodo empurrar sentimentos nobres para o final do ano do que vivê-los nos dias difíceis — aqueles em que o amor exige esforço, sangue, disciplina, renúncia. Guardamos o amor numa gaveta como se fosse frágil demais para acompanhar nossas batalhas diárias, quando na verdade é justamente delas que ele deveria nos salvar.

O Natal nos desnuda com brutal ternura. Ele escancara que poderíamos ser melhores todos os dias, mas escolhemos — sim, escolhemos — ser melhores apenas em alguns. Ele revela que carregamos a luz de Cristo sem deixá-la brilhar, esperando dezembro para acender uma chama que deveria nos consumir o ano inteiro. É desconfortável, insuportável até, perceber que tratamos a espiritualidade como um ritual temporário, quando ela deveria ser fundamento, estrutura, respiração — o próprio ar que mantém nossa humanidade viva.

As vozes do coração são antigas, profundas e terrivelmente sábias. Elas não pedem perfeição — pedem presença. Pedem que não sejamos criaturas de ocasião, seres sentimentais apenas quando a música natalina cria clima emocional. Pedem que enfrentemos nossas próprias falhas com coragem, sem fuga, que reconheçamos as vezes em que julgamos demais, oferecemos de menos, falhamos por covardia ou omissão calculada. Pedem que deixemos de amar apenas quando é fácil, quando é seguro, quando não dói.

Que este Natal, mais uma vez, desperte o que há de sublime em nós, mas que, desta vez, não permita que adormeça.

Que o amor ao próximo não seja lembrança nostálgica, mas prática diária. Que a bondade não seja evento programado, mas rotina sagrada. Que o perdão não seja exceção comovente, mas caminho permanente. Que as vozes do coração falem alto — gritadas se preciso — para que não passemos mais um ano anestesiados pela própria indiferença, pela própria mediocridade espiritual.

Porque, no fim, a pergunta que ecoa é direta, urgente, inescapável: Por que calam os que nos torna humanos? Por que guardamos aquilo que Jesus nos ordenou viver?

Que as vozes do coração rompam o silêncio — e permaneçam. Que elas transformem. Que elas curem. Que elas nos devolvam, enfim, à nossa melhor versão — não apenas em dezembro, mas em todos os dias que ainda nos restam para aprender a amar de verdade.



© Direitos autorais registrados

Feliz Natal e Feliz Ano Novo!

Renato Gonçalves da Silva
Advogado e Master Practitioner em PNL



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

**A MAGIA DO NATAL
ESTÁ AQUI!**



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



DOE ÓRGÃOS[®]
SALVE VIDAS

**GRUPO
Bizungão**

**Desejamos boas festas
movidas pelo
combustível da esperança!**



@grupobizungaooficial



bizunga.com.br

Só passando pra lembrar...
Natal passa, Ano novo passa
E quem volta são as

aulas

Material
escolar é aqui



Papelaria & Livraria

Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP

(14) 3732.4522 ©



HO
HO
HO

Que este ano novo seja um marco de
conquistas, alegrias e sucesso. É o que
desejamos a todos nossos clientes, amigos e
colaboradores!

FELIZ
ANO
NOVO

*Buena
Festas*



SANCHES TONINI
ADVOGADOS



www.sanchestonini.com.br



Gesiel Junior*

Na Basílica de São Pedro, o coração da cristandade

Nenhuma visita a Roma cristã pode começar de outro lugar que não a Basílica de São Pedro, erguida no Alto Renascimento Italiano. Situada sobre a Colina do Vaticano, ali o apóstolo São Pedro – o primeiro papa – foi martirizado e sepultado.

Maior e mais importante igreja do catolicismo, também é um dos centros espirituais mais visitados do planeta. Ao atravessar a imensa Praça de São Pedro, projetada pelo arquiteto e escultor italiano Gian Lorenzo Bernini (1598-1680) recebemos um abraço de colunas em forma de acolhida.

Nesse santo lugar Regina e eu rezamos em família o Ângelus e fomos abençoados pelos inesquecíveis papas Bento XVI (1927-2022) e Francisco (1936-2025). Entramos nesse magnífico templo que não é um museu, mas uma igreja viva. Tudo nele eleva o espírito: desde o majestoso altar sobre o túmulo de Pedro, coberto pelo baldaquino de bronze de Bernini, até a Pietà do grande Michelangelo (1475-1564), escultura que pode impressionar profundamente qualquer coração humano.

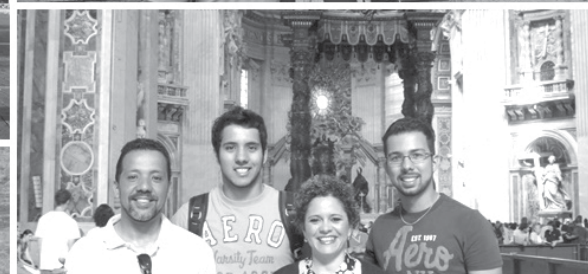
Historicamente, no ano 323 o imperador Constantino, após a sua conversão e atendendo a apelos de sua mãe, Santa Helena (246-330), começou a construir essa basílica, cuja dedicação foi feita pelo Papa Silvestre (280-335). Durante dois séculos mantiveram o projeto na sua concepção original, mas a mesma deteriorou-se.

Mais tarde, no pontificado do Papa Júlio II (1443-1513) decidiu-se derrubar a velha igreja de São Pedro. Em 1506, o arquiteto Donato Bramante (1444-1514) desenhou um edifício centralmente planificado, com um domo sobre o centro de uma cruz grega, com braços de idêntico tamanho, forma correspondente aos ideais da Renascença.

O Papa Paulo V (1550-1621) encarregou o arquiteto italiano Carlo Maderno (1556-1629) de aumentar a nave, criando uma cruz latina. Completou também em 1614 a famosa fachada. Já o Papa Urbano VIII (1568-1644) dedicou a nova igreja em 18 de novembro de 1626, exatamente 1.300 anos depois da data em que a primeira basílica fora dedicada, e 126 anos após o início da nova construção.

Hoje, a Basílica de São Pedro permanece como uma das maravilhas da arquitetura ocidental, sendo que o seu projeto cobre área de 23.000 m² e comporta mais de 60 mil pessoas. Visitá-la, portanto, sob a ótica católica, é mais do que admirar arte e arquitetura. É fazer parte de uma história viva que liga cada batizado a Cristo, através da sucessão apostólica e da missão universal da Igreja.

• Cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 58 livros sobre a história regional.





2026

UM ANO DE COMEÇOS

À medida que o calendário avança implacavelmente, a humanidade se prepara para cruzar o limiar de 2026, um ano que, segundo as lentes milenares da Astrologia, Numerologia e do Horóscopo Chinês, promete ser um dos mais transformadores e definidores da década. Longe de ser apenas mais um ciclo, as energias convergentes apontam para uma era de reconstrução estrutural, de reavaliação de valores e de um intenso despertar da consciência coletiva.

1 NÚMERO 1

Na Numerologia, 2026 se resolve em um poderoso **Número 1** ($2+0+2+6 = 10 / 1+0 = 1$). Esta vibração é a mais fundamental e potente do ciclo, e traz consigo a energia cardinal da Iniciação, da Liderança, da Autonomia e do Pioneirismo.

- **O que o 1 traz:** O número 1 encerra o ciclo de nove anos (que se concluiu em 2025 - ano 9) e marca o início absoluto de um novo capítulo. Ele nos convida a sermos os arquitetos de nossas próprias vidas e da sociedade. É um ano para semear, para começar novos projetos, para assumir riscos calculados e para impor nossa individualidade no mundo.
- **A Lição Central:** A principal lição do número 1 é a Coragem para Ser. Ele exige autoconfiança, independência e a capacidade de tomar decisões ousadas. O desafio é não cair no egoísmo ou no isolamento, mas usar a força da singularidade para liderar de forma positiva.



DRAGÃO DE FOGO

No Horóscopo Chinês, 2026 é marcado pelo retorno triunfal do Ano do Dragão de Fogo. O Dragão é, inegavelmente, o mais poderoso e auspicioso dos 12 animais, um símbolo de poder imperial, sorte, prosperidade e carisma. Quando combinado com o elemento Fogo, sua força é amplificada a níveis exponenciais.

- **O que o Dragão de Fogo traz:** Esta combinação energética promete um ano de grande dinamismo, espetáculo e intensa atividade. Espera-se um aumento na inovação, nas artes e nas grandes demonstrações de poder e ambição global. Será um período excelente para quem busca fama, sucesso e reconhecimento.
- **Signos em Destaque:** Os nativos do Rato, Macaco e Galo tendem a se beneficiar enormemente da energia do Dragão, encontrando oportunidades e aliados poderosos. Por outro lado, o Cão pode enfrentar maiores desafios, exigindo cautela e paciência.
- **A Lição Central:** O Dragão de Fogo ensina a importância da Paixão e da Integridade. Ele nos lembra que o poder sem virtude pode ser destrutivo. É necessário canalizar a ambição para causas nobres, mantendo a honestidade e evitando a arrogância.



O REGENTE

O planeta regente de 2026, segundo a astrologia popular, será Marte, associado ao número 1, indicando um ano de inícios, ação, coragem, liderança e grandes avanços, mas que pede cautela para evitar impulsos e confrontos, com energias de "agora ou nunca" para conquistas e superação.

Marte é o símbolo da ação, do impulso e da guerra. Enquanto regente do ano, ele trará ou um convite (ou um chamado) à ação. Em especial, à coragem para enfrentar os conflitos, tomar decisões rápidas e defender o que importa. No entanto, cuidado para não agir por impulso.

Características de 2026 com Marte Regente:

• Ação e Início:

Um período favorável para tomar decisões, iniciar projetos e buscar objetivos com força.

• Coragem:

Incentiva a coragem, o magnetismo e o poder de conquista, sendo bom para quem busca se posicionar.

• Cuidado com impulsos:

Apesar da energia positiva, exige responsabilidade para não transformar a ação em reatividade ou conflito.

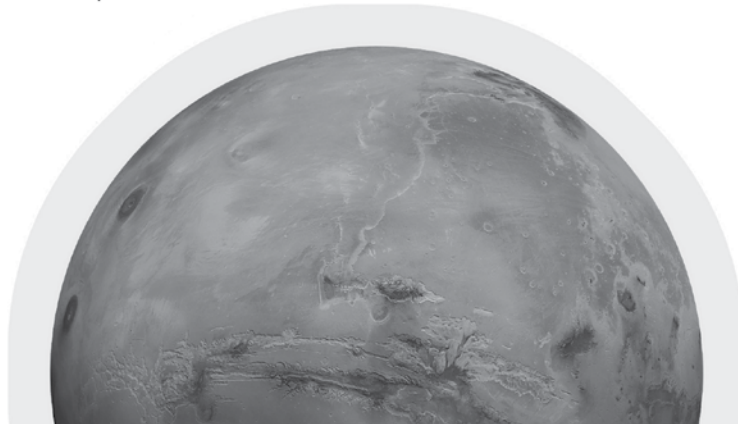
O que esperar:

• Um clima de "agora ou nunca", com oportunidades para avançar e se destacar.

• Foco em autoconhecimento e posicionamento, com a necessidade de escolher batalhas com sabedoria.

• Signos como Áries, Leão e Sagitário podem ser mais favorecidos, segundo alguns astrólogos.

Em resumo, 2026 será um ano de energia, movimento e força, comandado por Marte, o planeta da guerra e da ação, ideal para quem busca renovação e crescimento, mas com a necessidade de equilíbrio.





Boas
festas

Brilho e Renovação: Dicas para uma incrível decoração de Ano Novo

A chegada de um novo ano é um momento mágico de renovação e esperança, e a decoração da casa e da mesa é fundamental para celebrar esse novo ciclo. Para garantir que sua festa de Réveillon seja inesquecível e cheia de boas energias, preparamos dicas de estilo, cores e detalhes.

- **A Paleta de Cores** é o ponto de partida. O clássico branco (paz e renovação) e dourado (prosperidade e riqueza) é atemporal e sempre aposta certa para a virada. Adicionar o prata traz um toque de modernidade e sofisticação. No entanto, você pode ousar com outras cores: verde (esperança), amarelo (dinheiro) ou até mesmo o elegante rose gold. A chave é manter a harmonia, escolhendo no máximo três tons predominantes.
- **Iluminação é Tudo:** Luzes indiretas criam uma atmosfera acolhedora. Abuse das velas de diferentes tamanhos em castiçais ou recipientes de vidro. Pisca-piscas (luzes de fada) podem ser usados em arranjos, varandas ou janelas. Dê preferência a luzes de tom quente para maior conforto visual.
- **Balões e Brilho:** Balões nas cores da virada (dourado, prata, branco) trazem instantaneamente um ar festivo e podem ser usados em arcos ou no teto. Use cortinas metalizadas ou lantejoulas como fundos de parede para fotos.
- **Reaproveitamento Inteligente:** Objetos da decoração de Natal, como bolas douradas ou prateadas, podem se transformar em centros de mesa. Retire elementos muito natalinos e mantenha apenas os neutros e brilhantes.
- **Flores e Plantas:** Arranjos florais trazem frescor e elegância. Flores brancas como rosas, lírios ou orquídeas são ideais para o Réveillon. Folhagens verdes trazem um toque de natureza e sorte.
- **Decoração da Mesa:** A mesa posta é o palco principal da sua celebração. Capriche nos detalhes! Opte por uma toalha de mesa lisa e clara ou use jogos americanos individuais para um toque moderno. Guardanapos de tecido em cores contrastantes (por exemplo, branco com dourado) e anéis de guardanapo elegantes elevam o visual. Use sua melhor louça. Peças com detalhes em ouro ou prata são perfeitas para a ocasião. Cristais e taças de champanhe especiais dão o toque de luxo que a virada merece. O centro de mesa deve ser bonito, mas sem exageros, para não atrapalhar a conversa ou a visão dos convidados. Candelabros, vasos de vidro com flores brancas ou arranjos com velas são ótimos. Você pode encher recipientes de vidro com bolinhas metálicas ou confetes dourados. Incorpore símbolos de boa sorte à mesa. Lentilhas e romãs podem ser usadas em pequenos recipientes decorativos ou como parte dos arranjos. Folhas de louro nos guardanapos são um detalhe simples que atrai proteção e sorte. Crie um cantinho de drinks ou espumantes. Deixe taças extras à vista e decore a bancada com um pequeno arranjo floral.

Com essas dicas, sua casa estará pronta para receber 2026 com muito estilo e as melhores

Decoração e
utilidades para
sua casa!

MINI
MONEY

Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)



Celular
novo?

O guia
completo
do
primeiro
uso



Ano Novo e Natal pedem celulares novos!! Quem não quer este presente?! Tirar um dispositivo novinho da caixa é sempre empolgante, mas a configuração inicial pode gerar dúvidas. Para garantir que você aproveite ao máximo o seu investimento desde o primeiro toque, preparamos um guia tudo o que você deve fazer.

Configuração Essencial e Segurança

Verificação de Acessórios: Certifique-se de que todos os itens prometidos (carregador, cabo) estão na caixa.

Carregamento Inicial: É sempre recomendado carregar a bateria até 100% antes do uso intenso.

Ligue e Configure: Siga o assistente de configuração na tela.

Conexão Wi-Fi: Conecte-se imediatamente a uma rede Wi-Fi estável para economizar dados móveis.

Login na Conta: Faça login na sua conta Google (Android) ou Apple ID (iOS).

Restauração (Se Aplicável): Se for uma migração, escolha restaurar backup de um celular antigo.

Segurança Máxima: Configure imediatamente o PIN/senha e a biometria (digital ou facial).

Atualização de Sistema: Verifique se há atualizações do sistema operacional disponíveis (crucial para segurança).

Instale Antivírus (Android): Embora opcional, pode ser uma camada extra de proteção em alguns casos.

Personalização e Organização

Papel de Parede: Escolha uma imagem que te agrade para a tela de bloqueio e início.

Configuração da Tela: Ajuste o brilho, o modo escuro e o tempo de timeout da tela. Sons e

Vibração: Personalize toques de chamada, notificações e a intensidade da vibração.

Organização Inicial: Agrupe aplicativos em pastas temáticas na tela inicial.

Barra de Notificações: Defina quais aplicativos podem enviar alertas e qual a prioridade.

Atalhos Rápidos: Configure os atalhos mais usados (lanterna, Wi-Fi, Bluetooth) na barra de acesso rápido e adicione widgets úteis à sua tela inicial (clima, calendário, relógio).

Aplicativos e Dados

- Baixe o Essencial: Instale aplicativos básicos: redes sociais, mensageiros e e-mail. Limpeza de Bloatware: Desinstale ou desative aplicativos pré-instalados que você não usará (se permitido).
- Organize as Fotos: Configure o backup automático de fotos para a nuvem (Google Fotos, iCloud).
- Gerenciador de Senhas: Instale e configure um gerenciador de senhas (LastPass, 1Password) para segurança.
- Aplicativos de Música e Vídeo: Baixe seus serviços de streaming favoritos (Spotify, Netflix, YouTube).
- Mapas e Navegação: Verifique se o GPS e o aplicativo de mapas estão funcionando corretamente.
- Bateria e Performance
- Modo Economia de Energia: Saiba como ativar e configurar o modo de economia de bateria.
- Gerenciamento de Apps: Defina quais aplicativos podem rodar em segundo plano (importante para bateria).
- Limpeza de Cache: Aprenda a limpar o cache periodicamente para liberar espaço.
- Conexões Rápidas: Teste o Bluetooth para conectar headphones ou outros dispositivos. Modo Não Perturbe: Configure horários para silenciar notificações (para noites ou trabalho).
- Película e Capa: Invista em proteção de tela e uma capa de qualidade.
- Compreensão da Garantia: Guarde a nota fiscal e entenda a cobertura de garantia.

Se você não sabe fazer alguns procedimentos ou a transferência de arquivos, fale com a CMO!

Fale conosco



CMO 
assistência técnica

Rua São Paulo, 1550 | Centro | Avaré (SP)
Contato (14) 3732.1041 e (14) 99754-0055
cmoassistenciatecnica@gmail.com



Os

5

Pilares da Educação Prática

Içami Tiba foi um dos maiores expoentes da psicologia e educação no Brasil, focando muito na disciplina com amor, no protagonismo dos pais e na preparação dos filhos para a vida real. Em uma de suas memoráveis entrevistas, o saudoso educador e psiquiatra desmistificou a complexidade da criação dos filhos. Para ele, a educação não habita nos manuais teóricos, mas na dinâmica viva entre quem ensina e quem aprende. Abaixo, detalhamos os pilares que Tiba considerava fundamentais para transformar a intenção de educar em resultados reais e felicidade coletiva.

1. O Vínculo: "Quem escuta, esquece"

Tiba era enfático: a educação passiva é frágil. Assistir a uma aula ou ouvir um sermão sem interação gera um conhecimento volátil.

- **A Lição:** O aprendizado verdadeiro nasce do interesse genuíno e da imitação. Sem o vínculo afetivo entre educador e educando, as palavras se perdem assim que surge a próxima novidade. Para que o filho aprenda, ele precisa ver, interagir e sentir-se parte do processo.

2. A Armadilha da Justificativa: "Quem justifica, não faz"

Este é um dos pontos mais críticos nas famílias modernas. Pais que criam desculpas para as falhas dos filhos impedem o amadurecimento deles.

- **O Exemplo:** Justificar que o filho não arrumou o quarto "porque estava cansado" ou "porque tem prova" anula a responsabilidade. Segundo Tiba, a justificativa é o inimigo da ação. Quem se acostuma a ser justificado, nunca se torna um realizador.

3. A Prática: "Quem faz, aprende"

Talvez a frase mais célebre desta fala: "Não se aprende a andar de bicicleta lendo uma enciclopédia".

A Ação: O aprendizado real envolve intuição, instinto e, principalmente, tentativa e erro. Educadores devem permitir que a criança experimente. Muitas vezes, um gesto ou uma mudança no tom de voz ensina mais sobre limites do que uma hora de gritos e discussões teóricas.

4. A Competência: "Quem aprende, produz"

A educação tem um propósito final: a autonomia e a capacidade de gerar valor.

O Ciclo: Quando o aprendizado é prático e sólido, ele se transforma em competência. Uma pessoa competente é aquela capaz de produzir resultados, seja na escola, no trabalho ou nas relações pessoais. A produção é o fruto natural de quem saiu da teoria e subiu na "bicicleta" da vida.

5. A Sustentabilidade: "Quem inova, sustenta"

Para Tiba, educar não é repetir padrões antigos de forma rígida, mas ser fértil e criativo.

A Inovação: Sustentar uma relação ou um aprendizado exige encontrar soluções mais eficientes e adequadas ao presente. A inovação mantém a educação viva e duradoura. Para ele, a felicidade é o resultado desse ciclo sustentável e, acima de tudo, é uma conquista coletiva.

“

"A educação existe porque há dois elementos essenciais: o educador e o educando. A verdadeira educação acontece quando há interação entre os dois." — Içami Tiba

”



Um mergulho em si

Uma retrospectiva necessária; desafios e reflexões para o final de ano

Quem me acompanha sabe que nesta época do ano me recolho internamente para fazer um balanço do ano, refletir e decidir o que levarei ou não para os próximos 365 dias. Neste período, somos naturalmente convidadas a um exercício de introspecção, que é a proposta do espírito natalino em minha opinião. O final de ano não é apenas uma época de festas e balanços financeiros, mas uma oportunidade valiosa para pausar, refletir e recalibrar a rota para o ciclo que se inicia. Mas o que, de fato, devemos ponderar para que essa reflexão seja profunda e transformadora?

A reflexão de final de ano deve ir além da lista de metas cumpridas ou fracassadas. Ela deve mergulhar na qualidade das nossas experiências e na natureza do nosso crescimento. Por isso, **vou propor alguns desafios e reflexões para que você os faça comigo.**

Onde investimos nosso tempo e energia? Analise as áreas da sua vida que mais consumiram seus recursos. O tempo gasto nessas áreas gerou satisfação, aprendizado ou apenas desgaste? É crucial identificar se o seu foco (trabalho, família, saúde, hobbies) está alinhado com os seus valores fundamentais. Se a maior parte do seu tempo foi dedicada a algo que você não valoriza profundamente, este é um sinal de desalinhamento.

As relações que nutrimos. Como estão os seus laços com amigos, familiares e parceiros? Você se dedicou a cultivar conexões significativas? O final do ano é o momento ideal para reconhecer as pessoas que foram seu pilar e, talvez, para perdoar ou buscar a reconciliação onde houve atrito.

Crescimento e aprendizado. Qual foi a sua principal lição este ano? Não apenas em termos de carreira ou estudo, mas em maturidade emocional, resiliência e autoconhecimento. Pondere sobre os momentos difíceis: eles o tornaram mais forte ou mais amargo? O verdadeiro crescimento está em integrar as falhas como partes essenciais do processo de evolução.

O equilíbrio entre cuidar e realizar. Você cuidou de si? Não apenas do corpo, mas da mente e do espírito? A busca incessante por "ter sucesso" muitas vezes negligencia a necessidade vital de descanso, lazer e saúde mental. Reflita sobre a gentileza que você teve consigo mesmo.

Para transformar a reflexão em ação, proponho três desafios concretos para o próximo ano:

Regra da Eliminação Consciente

- Reflexão: Qual é a coisa (hábito, relacionamento, item, medo) que mais drena sua energia e não contribui para sua felicidade ou crescimento?
- Desafio: Comprometa-se a eliminar uma grande fonte de dreno nos primeiros 90 dias do ano. Pode ser o uso excessivo de redes sociais, um compromisso que você aceita por obrigação ou um padrão de pensamento autocrítico. A liberação de espaço é o primeiro passo para o novo.

O investimento em competências "não produtivas"

- Reflexão: Quais atividades nutrem sua alma sem ter um objetivo financeiro ou de carreira? (Ex: se conhecer, aprender um instrumento, jardinagem, etc...).
- Desafio: Reserve 1 hora por semana para uma atividade que é puramente para o seu prazer e bem-estar, sem medir a produtividade ou o retorno.

A prática da gratidão em ação

- Reflexão: Quem ou o que tornou seu ano melhor?
- Desafio: Não apenas sinta gratidão, mas a expresse ativamente. Escolha uma pessoa por mês para escrever uma carta, fazer uma visita ou um gesto significativo para demonstrar o seu apreço, reforçando a positividade de suas conexões.

Ao abraçar esses desafios e realizar uma retrospectiva sincera, transformamos o final de ano de uma mera transição temporal em um portal para uma vida mais intencional e alinhada com o que realmente importa. Que as suas reflexões tragam clareza e coragem para o ano que está por vir e que estejamos juntas no caminho do

Boas festas

Viviane Mendonça



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

DESEJAMOS UM

Feliz Natal

Que a **magia natalina**
transforme nossos sonhos
em realidade e encha nossos
corações de gratidão!

E que em **2026**, seja um ano
iluminado para todos nós!

2026
Feliz

2000
ILUMINAÇÃO

Se precisar da
gente é só apontar
sua câmera
para o QR Code!



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

(14) **99676.7501**

www.gruporesinasbrasil.com.br

Neste Natal, lembre-se
que os melhores
presentes são as **razões**
para sorrir e
compartilhar o amor
com aqueles que estão
ao seu redor.

*Feliz Ano
Novo*

Feliz Natal

Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer

GrupoRB

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

Feliz
Natal



O melhor toque do Natal: um abraço!

Feliz Ano
Novo



A loja completa para todas as festas!

Tudo em até
5X

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP) (14) 99711.5429 | (14) 99684.3640

FELIZ
NATAL

Que este **espírito** de
alegria seja nosso guia!

Baixe nosso
aplicativo
É gratuito!



COMPRE DO
COMÉRCIO
LOCAL



ACIA
DESDE 1933



www.aciaavare.com.br



Ponto5 Ella

A mais nova unidade do Grupo Ponto5, a **Ponto5 Ella** foi inaugurada no começo de dezembro em Avaré e promete ser uma referência em **moda casual, moda fitness, bolsas, calçados e acessórios** das mais **renomadas e desejadas marcas** do mercado. Totalmente dedicada ao público feminino, a loja tem uma **localização privilegiada**: esquina entre duas importantes vias da cidade, as avenidas Misael Euphrásio Leal e Gilberto Filgueiras. Vale a pena conhecer!



Cecília e Silvia Veiga receberam convidados para a inauguração da Ponto5 Ella.

Concerto

Avaré foi palco – pela segunda vez consecutiva – de um evento de excelência cultural que inaugura o clima natalino da cidade: a apresentação da **Orquestra USP Filarmônica na Igreja Matriz Nossa Senhora das Dores** no dia 7 de dezembro. O concerto, que é um presente cultural aos avareenses, é fruto de uma importante união entre a própria orquestra, vinculada à Universidade de São Paulo (USP) em Ribeirão Preto, o **Centro Universitário UNEDUVALE** e o **Projeto Cordão**. A cidade agradece a iniciativa desta noite memorável e especial!



Paulo no Cordão

Ainda falando do Projeto Cordão, uma iniciativa do advogado Rafael Valim, ele foi palco de uma apresentação exclusiva do músico Paulo Novaes, vencedor do Grammy Latino 2021, no final de novembro e que vale a pena ser registrada, já que é o primeiro show do artista em Avaré.

O artista apresentou uma seleção de seus principais sucessos e de projetos inéditos entre as mais de 400 músicas que já compôs. Durante o show, ele dividiu o palco com o primo Lucas Caram e com o pai, Ize Novaes, em um dos momentos mais marcantes da noite. A programação incluiu um bate-papo com o professor Emerson Rossetti sobre o livro “Marisa Monte – Notas além da música”, lançado na Livraria Contracorrente. O público também acompanhou a apresentação do grupo Noites Cariocas, além de usufruir de praça de alimentação e exposição de artesanato local.



Lançamento na Criativa

O escritor **Emerson Rossetti** participou de uma manhã de autógrafos no lançamento de seu livro “**Marisa Monte: notas além da música**” (Editora Contracorrente), na Livraria Criativa no final de novembro – evento prestigiado por amigos e clientes do professor-doutor avareense e da livraria. A obra propõe uma imersão no universo artístico de Marisa Monte. Em “Notas além da música”, Rossetti analisa canções, explorando o impacto cultural, a poética e a construção dos textos desta artista que marcou gerações. Sob a ótica apurada do professor Emerson, os leitores poderão redescobrir a discografia e a importância da cantora no cenário nacional. A obra continua à venda na Livraria Criativa (piso superior da Papelaria) – localizada na rua São Paulo, 1368, no centro de Avaré.



Viva a Aninha!

Parabéns para a linda **Aninha Sato** que arrasou no vestibular da UEL e passou em 3º lugar em Direito! Um orgulho para a família e os pais, **Kenji e Leila!** Sucesso!



**Feliz Natal e um
próspero
Ano Novo é o
que desejamos
a você!**



Rua Pernambuco, 1471 | Centro de Avaré | Tel (14) 3733.6565 | Whats (14) 99192.7187

100 anos do Centro Avareense

Um dos mais tradicionais e respeitados clubes da região, o Centro Avareense, se prepara para celebrar seu marco histórico: 100 anos de fundação. A comemoração de seu centenário será realizada com um Baile de Gala, resgatando a elegância e a história que marcam o clube ao longo de um século. O evento está marcado para o dia 17 de janeiro de 2026, prometendo ser uma noite memorável para a sociedade avareense. O baile será sediado no sofisticado espaço Villa Verde, a partir das 22h, e contará com atrações musicais de peso para garantir a animação dos convidados. A noite de gala será embalada pela Banda Stillus e complementada pelo DJ Ricardo Alves. Os associados interessados em participar e garantir sua presença nesta celebração histórica podem obter mais informações sobre convites e detalhes do evento através do contato: (14) 99665-3594. Contudo, as comemorações já começam dia 3, com a realização do Sunset do Centenário, uma noite de música com Rock In Dois, bolo e champagne.



Congresso

Avaré sediou um marco para o desenvolvimento regional no dia 27 de novembro: o 2º Congresso Regional de Desenvolvimento Econômico. O evento, que superou as expectativas e registrou um público recorde, consolidou-se como um ponto de encontro vital para líderes, empreendedores e gestores públicos focados na integração e no crescimento do Vale do Paranapanema.

A grandiosidade do congresso refletiu a ótima organização, tendo a frente a ACIA (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Avaré) com seu presidente Cassio Jamil Ferreira e Vladimir Augusto Martins, o Preto, presidente da 10ª Região Administrativa das Associações Comerciais do Estado de São Paulo. O congresso trouxe ao palco nomes de peso no cenário nacional, que compartilharam conhecimentos

e reflexões cruciais para o desenvolvimento, como **Marcelo Candido, Michael Lopes D'Ávila, Thiago Concer e Marcos Piangers**. O sucesso desta edição reafirma o 2º Congresso Regional de Desenvolvimento Econômico do Vale do Paranapanema como uma plataforma indispensável para forjar o futuro da região, celebrando a força da união entre o setor público, a iniciativa privada e a sociedade civil.



Holandês 21 anos

Parabéns também ao amigo querido Lambertus, que celebrou 21 anos do seu restaurante "O Holandês", uma das referências gastronômicas de avaré.



E quem inaugura 2026 com festa? São eles, os primeiros aniversariantes do ano!! Felicidades **Tiago Fagnani** (dia 5); **Luiz Eduardo Quartucci** (dia 8); **Bruna Arruda** (dia 9); **Beto Curiati** (dia 11); **Leia Nogueira** (dia 11); **Juliana Rutigliano** (dia 11); **Lucila Novaes** (dia 11); **João Guerra** (dia 23); **Lígia Paulucci** (dia 27); **Andréia Schmidt** (dia 28); **Juliano Fiorio** (dia 31); **Valéria Nogueira**, da Salamandras (dia 31).



Gesiel Júnior conta em versos viagem a Portugal

O pesquisador, cronista, poeta e colunista do In Foco, Gesiel Júnior, lançou na noite de 4 de dezembro, o seu livro número 58, "Versetos Lusitanos", o sexto publicado em 2025.

Com 48 páginas o opúsculo reúne haicais, poemas curtos de origem japonesa, que ele escreveu em 2018, durante visitas a Lisboa, Aveiro, Fátima, Coimbra, Guimarães, Porto e Évora, cidades de Portugal, terra de seus antepassados.

No prefácio Marli Gomes de Oliveira, professora de português, com quem Gesiel aprendeu, no curso ginasial, a amar a língua portuguesa, explicou o teor da singela obra: "Haicais são pequenas pérolas de lirismo."

Cada pequenino poema é uma janela aberta para a alma de Portugal, revelando seus ritmos, lugares, encantos, cores e sabores".

Ilustrado com símbolos portugueses, o livreto impresso pela Editora Gril é dedicado à esposa do poeta, Regina Célia, que o acompanhou no roteiro guiado pela "Viaje Mais", agência dirigida pelo casal Arianne e Ricardo Schreurs.

Ambos organizaram a noite de autógrafos, prestigiada por amigos e familiares, como a neta do poeta, Madalena, de 1 ano e 5 meses.

"Em Avaré, aos inesquecíveis poetas Nelson Maenaka e Cláudio Cortez atribuo a primazia nessa arte poética, pois ambos souberam compor haicais modernos.

Hoje, outros dois poetas importantes, Maurício de Barros e Santos Peres, se revelaram hábeis haicaístas, o que felizmente só enriquece a nossa inventiva poesia interiorana", revelou Gesiel.



REFORMA TRIBUTÁRIA

COMPLICA OU FACILITA?

O novo paradigma tributário: o que a reforma de 2026 significa para empresas e o bolso do consumidor

Ano novo, novos impostos? Bem, para o governo nunca é demais. Em um contexto de forte pressão fiscal, a pauta da Reforma Tributária ganha contornos dramáticos. Segundo o Impostômetro, os contribuintes brasileiros já desembolsaram cerca de R\$ 3 trilhões em impostos em 2025 até outubro, um valor que demonstra a persistente e elevada carga tributária nacional, impulsionada pelo aquecimento econômico e por uma série de medidas fiscais recentes.

Desde o início de 2023, o atual governo adotou ou elevou impostos em, no mínimo, 24 ocasiões – entre elas, a retomada da tributação sobre combustíveis, a taxação de fundos exclusivos e offshores, e a criação de impostos sobre apostas online (bets) e encomendas internacionais (a chamada "taxa das blusinhas"). É neste cenário de aumento da arrecadação e debate sobre a justiça fiscal que a estrutura tributária brasileira, notória por sua complexidade labiríntica e por sugar a eficiência do setor produtivo, está com os dias contados.

Com a promulgação da Emenda Constitucional 132/2023 e a aprovação subsequente de leis complementares cruciais (como a LC 214/2025 e o PLP 108/2024, que regulamenta o Imposto sobre Bens e Serviços), o Brasil se prepara para implementar, a partir de 2026 (logo ali...) a maior transformação fiscal de sua história recente.

O objetivo é claro: simplificar e modernizar, alinhando o país às melhores práticas internacionais por meio da criação de um Imposto sobre Valor Agregado (IVA) de modelo dual. Isso claro, na visão do governo.

A transição, que será gradual e se estenderá até 2033, começa a gerar uma corrida de adaptação no setor corporativo já em 2026.

O FIM DE IMPOSTOS E A CRIAÇÃO DO IVA

A espinha dorsal da Reforma Tributária é a substituição de cinco tributos que incidem sobre o consumo por três novos impostos principais.

Impostos a Serem Extintos (Gradualmente):

- PIS (Programa de Integração Social)
- COFINS (Contribuição para o Financiamento da Seguridade Social)
- IPI (Imposto sobre Produtos Industrializados) – cuja alíquota será zerada, com exceções para a Zona Franca de Manaus.
- ICMS (Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços) – estadual
- ISS (Imposto sobre Serviços) – municipal

Os Novos Impostos (A Partir de 2026):

1. CBS (Contribuição sobre Bens e Serviços): De competência Federal, substitui PIS e COFINS.
2. IBS (Imposto sobre Bens e Serviços): De competência compartilhada (Estados e Municípios), unifica ICMS e ISS. Ambos (CBS e IBS) formam o IVA Dual brasileiro.
3. IS (Imposto Seletivo): O "imposto do pecado", que incidirá sobre bens e serviços prejudiciais à saúde ou ao meio ambiente, como cigarros e bebidas alcoólicas, visando desincentivar o consumo.

O QUE MUDA PARA AS EMPRESAS

O ano de 2026 marca o início da transição formal. Para as empresas, o principal motor da mudança será o princípio da Não-Cumulatividade Plena, a pedra angular da reforma.

O fim do efeito cascata:

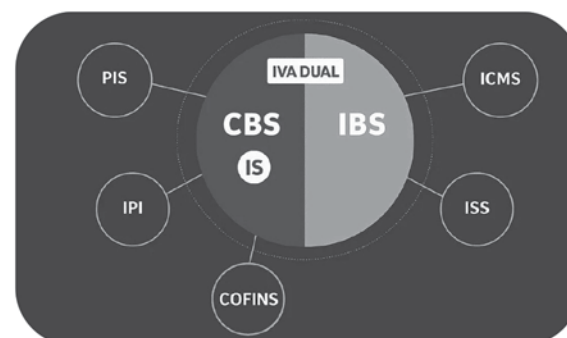
Com o novo sistema, haverá um crédito amplo para todas as aquisições usadas no processo produtivo. Isso elimina o temido "efeito cascata" onde os impostos são cobrados em cada elo da cadeia. O tributo passará a incidir estritamente sobre o valor agregado em cada etapa, liberando capital de giro e tornando as empresas brasileiras mais competitivas, especialmente no comércio exterior.

A adaptação urgente de sistemas:

A partir de 2026, empresas de todos os portes terão que reestruturar seus sistemas de compliance, ERP e software fiscal. A mudança no modelo de crédito e débito, no local de cobrança (destino, e não origem) e a própria coexistência temporária dos impostos antigos com os novos (fase de transição) exige investimentos significativos em tecnologia e treinamento de equipes contábeis e fiscais.

O desafio dos créditos acumulados:

Um ponto de atenção para 2026 é o tratamento do saldo credor de ICMS acumulado sob as regras antigas. A regulamentação prevê que esses créditos serão pagos pelo Fisco a partir de 2032 em um prazo de até 20 anos, o que exige das empresas uma estratégia imediata para monetização e gestão desses ativos fiscais.



O QUE MUDA PARA AS EMPRESAS



Setor de serviços e o Simples Nacional:

Setores que atualmente se beneficiam de regimes mais brandos, como alguns segmentos do setor de serviços, podem sentir um aumento na alíquota efetiva, uma vez que a alíquota unificada de IVA tende a ser superior à do ISS. Além disso, as empresas que compram de fornecedores do Simples Nacional terão o valor do crédito de IBS/CBS limitado ao que o fornecedor efetivamente recolheu, o que reduz o crédito em comparação com as regras atuais de PIS/COFINS, forçando uma reavaliação de parcerias comerciais.

O QUE MUDA PARA O CONSUMIDOR



Para o cidadão comum, a reforma busca, sobretudo, a transparência.

Imposto visível no Preço:

Um dos objetivos primários é que o valor do imposto seja destacado de forma clara na nota fiscal, permitindo ao consumidor saber exatamente o quanto está pagando em tributos. Isso é um avanço significativo em termos de cidadania fiscal.

O efeito nos preços:

A grande expectativa é que a eliminação da cumulatividade e a maior eficiência logística resultem em redução de preços em cadeias produtivas longas, tipicamente na indústria e no varejo de bens. Entretanto, o aumento da carga em alguns serviços pode gerar um movimento de alta de preços nesse setor.

Proteção à Renda Baixa:

Um ponto fundamental para o consumidor é a criação da Cesta Básica Nacional, que terá alíquota reduzida a zero para o IBS e a CBS. Isso garante a desoneração total de produtos essenciais como carne, arroz e feijão, protegendo o poder de compra das famílias de baixa renda.

A carga tributária aumenta?

A pergunta que vale ouro é: a reforma aumentará a carga tributária total do país? O princípio que rege a Emenda Constitucional é a neutralidade fiscal, ou seja, a intenção do Governo Federal e do Congresso é que a arrecadação total seja mantida no mesmo patamar do cenário anterior. A ideia não é aumentar impostos, mas sim distribuir a carga de forma mais justa e eficiente. Contudo, essa neutralidade é válida para o volume total arrecadado. Na prática, a alíquota unificada do IVA, que se estima ser uma das mais altas do mundo (alguns estudos apontam para algo em torno de 27% a 30%), fará com que a carga se desloque de um setor para outro:

- Redução da Carga: Indústria (bens) e exportadores, que hoje acumulam créditos, tendem a pagar menos.
- Aumento da Carga: Setor de serviços, que hoje tem regimes de tributação municipais mais brandos, pode ter uma elevação na alíquota efetiva.

Portanto, em vez de um aumento generalizado da carga, o que o país enfrentará é uma reorganização profunda de quem paga o quê, tornando a economia mais transparente e, no longo prazo, mais produtiva. A partir de 2026, começa a ser pavimentado o caminho para essa nova realidade.



A ASCENSÃO E A QUEDA

dos políticos

TIKTOKERS OU INSTAGRAMÁVEIS



A rede social mudou a forma como a humanidade se comunica e portanto, também mudou a comunicação política. Hoje, políticos usam as redes sociais para se comunicar com o eleitorado, mas também para se projetarem.

Primeiro foi o TikTok e mais recentemente o Instagram, são as redes preferidas dos candidatos. O problema é que assim como a rede social propaga uma felicidade que não existe, também difunde através destas publicações, uma imagem dos agentes políticos que não condiz com a realidade.

A febre de Instagram rem se espalhado entre vereadores, prefeitos e agentes políticos, a ponto de pautarem suas agendas de trabalho em função do potencial de geração de notícia. "Costumo dizer que o marketing não resolve o problema de um mau produto – em algum momento não conseguiremos mais enganar o consumidor (ou no caso o eleitor)... o risco dos políticos instagramáveis é trocar a lente, focando mais a visibilidade pessoal em detrimento de seu papel legislativo ou executivo", diz o publicitário Lucca Sandi.

O fenômeno dos "políticos TikTok" surgiu por volta de 2019 com a ascensão da plataforma, à medida que candidatos e partidos buscaram novas maneiras de se conectar com públicos mais jovens, que são difíceis de alcançar através da mídia tradicional. Embora a maioria dos políticos inicialmente resistisse à plataforma, temendo a pecha de "dancinhas" ou falta de seriedade, alguns indivíduos e organizações inovaram. Jagmeet Singh, líder do Novo Partido Democrático do Canadá, é frequentemente citado como um dos primeiros a usar o TikTok de forma eficaz para promoção política, tornando-se uma sensação viral em 2019. Nos EUA, durante as primárias de 2020, candidatos democratas começaram a aparecer na plataforma, muitas vezes através de intermediários, como a conta do Washington Post no TikTok, para evitar parecerem "forçados" ou "cringe". No Brasil, grupos como o Movimento Brasil Livre (MBL) já dominavam o uso político de redes sociais desde 2013 e adaptaram rapidamente suas estratégias para o TikTok. A partir de 2022, o uso do TikTok por políticos tornou-se uma estratégia de campanha generalizada em diversos países, como Austrália e Itália.

O surgimento dos "políticos instagramáveis" é tido como um fenômeno moderno, resultado direto da convergência entre a política e a cultura das redes sociais, onde a imagem e a estética se tornaram cruciais para a comunicação pública. Não houve um "surgimento" em um único momento, mas sim uma evolução impulsionada por diversos fatores:

Ascensão das redes sociais: Com o crescimento exponencial de plataformas como o Instagram e o TikTok a partir da década de 2010, o conteúdo visual e de fácil consumo ganhou proeminência sobre textos longos e discursos tradicionais.

A "Economia da Atenção": Em um ambiente saturado de informações, capturar e reter a atenção do público é fundamental. Imagens e vídeos "instagramáveis" – visualmente atraentes, simples e que geram engajamento – são ferramentas eficazes para isso.

Influência da cultura de influenciadores: A popularidade dos influenciadores digitais demonstrou que a visibilidade e a construção de uma persona online podem gerar capital social e, potencialmente, político. Políticos começaram a adotar estratégias semelhantes, criando uma identidade de marca pessoal.

Busca por conexão afetiva: A estética nas redes sociais permite a criação de uma experiência afetiva e uma sensação de proximidade com o público, o que pode construir apoio e identificação para além de propostas políticas complexas.

Superficialização do debate político: A natureza do conteúdo em redes sociais, que favorece vídeos curtos e memes, pode levar à simplificação de questões complexas, focando mais na apresentação e no espetáculo do que na substância do debate político.

Em vez de construir mandatos baseados em ações concretas, alguns políticos passaram a focar na criação de "lugares instagramáveis" ou em ações performáticas que geram engajamento online, incentivados pela população que interage através de curtidas e comentários. Esse fenômeno marcou uma mudança radical na forma como as lideranças políticas se comunicam e gerenciam sua imagem pública.

A queda

Contudo, desde a eleição passada houve uma queda significativa por este tipo de político. Segundo analistas políticos, a prova disso foi a eleição paulista, marcada pelo fenômeno Pablo Marçal, influencer que perdeu a eleição depois de uma fake News.

No início de março, a Meta implementou uma política para diminuir a disseminação de conteúdo político no Instagram, resultando em uma queda média de 65% no alcance de diversas contas, segundo um levantamento feito por ela.

"A era de ouro dos políticos que dependiam majoritariamente do alcance orgânico do Instagram para construir e manter sua popularidade parece estar chegando ao fim devido a decisões estratégicas da Meta de limitar a disseminação de conteúdo político na plataforma", pontua o analista João Brununi.

Com eleições em 2026, o melhor é o eleitor checar se a postura de um político é puro marketing para não cair no golpe da fake.



O ultra termogênico que potencializa a queima de gordura

Bora cumprir a **meta de ano novo**? Este termogênico que não **atua** no sistema nervoso – **só na gordura** – vai te ajudar!

A gente já sabe que você vai extrapolar nas festas de final de ano. Quem não? Mas a questão é: o que vamos fazer depois? O projeto fitness vai ser pra 2026 ou quando Deus quiser? Pois bem! A **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** desenvolveu um suplemento inovador trouxe uma novidade que vai te ajudar a ter pique para concluir essa meta no ano novo. Estamos falando do **Metabolic Fit®**, um ultra-termogênico para auxiliar no gerenciamento de peso e na queima de gordura corporal, especialmente a gordura visceral. Ele é composto por cetonas aromáticas extraídas da planta *Aframomum melegueta*, da família do gengibre.

"Ele é um termogênico natural que contribui para o controle do gasto energético de todo corpo e apoia a redução da gordura corporal, ativa o tecido adiposo marrom (BAT), um tipo único de célula adiposa termogênica e metabolicamente ativa, capaz de transformar as calorias provenientes da dieta em combustível para o corpo, ao invés de armazená-las como o tecido adiposo branco (WAT), podendo ser utilizado como um alvo na melhora do metabolismo energético, desempenhando um papel significativo na regulação da composição corporal e no aumento do gasto energético", explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, responsável pela formulação do produto.

O principal mecanismo de ação do Metabolic Fit® é a ativação do tecido adiposo marrom (BAT), um tipo de gordura metabolicamente ativa que queima calorias para gerar calor (termogênese), em vez de armazená-las como gordura branca.

Através de sua ação termogênica, ele aumenta o gasto energético do organismo em até 500% após a ingestão, elevando a temperatura corporal e acelerando o metabolismo basal (gasto calórico em repouso).

Contudo, é fundamental frisar que ele é diferente de termogênicos tradicionais à base de cafeína. "Ele não atua no sistema nervoso central, o que significa que não causa agitação, taquicardia, ansiedade ou insônia, sendo seguro para pessoas sensíveis a estimulantes", reforça Fernanda.

Por estes diferenciais, o Metabolic Fit® oferece uma abordagem de vanguarda no controle de peso, focando não apenas em "acelerar" o metabolismo de forma genérica, mas sim em ativar um tecido especializado (BAT) que foi projetado pela natureza para dissipar energia em forma de calor. É a ciência da termogênese celular trabalhando a seu favor.



Principais Benefícios

- Reduz a redução de gordura localizada e visceral.
- Contribui para a melhora da composição corporal e do controle glicêmico.
- Aumenta a energia e a disposição.
- Auxilia no controle da síndrome metabólica.
- Aumento do gasto energético

Efeito Browning

- Aumenta a taxa metabólica em 30 minutos após administração;
- Queima 97Kcal/dia, mesmo sem exercícios;
- Contribui para a redução de gordura visceral.



Desejamos a todos um
Feliz Natal e maravilhoso

Ano
Novo

E aguarde nosso
aniversário de 26 anos
em janeiro!

Aponte sua
câmera
e faça seu
pedido



@vitalis.avare

Vitalis
Drogaria e Manipulação

Funcionamento segunda à sexta
das 8 às 20h e aos sábados das 8 às 18h

Av. Pinheiro Machado, 1134 | Jardim São Paulo | Avaré (SP)

14 99600.2188



Não sabe onde ir no final de ano?



**Aqui tem tudo
que você precisa
saber**

Descubra os
melhores
lugares da
cidade
apontando a
câmera do seu
celular!



Guia
o que fazer em Avaré

www.aciaavare.com.br

Baixe nosso
aplicativo
É gratuito!



feliz
**ano
novo**

Mais um ano cheio de desafios foi
concluído com sucesso. Queremos
agradecer a todos nossos **associados,**
parceiros e colaboradores, pela
confiança e por estarem ao nosso lado,
tendo a certeza de que **2026 terá muitas**
vitórias!



Cassio Jamil Ferreira
Presidente



ACIA

DESDE 1933

30 anos de magia no ar
Salamandras a brilhar, com cristais e
incensos, a alma a encantar,
Um portal de sonhos para se encontrar.

Deusas, oráculos, anjos e fadas, energias
que curam
Três décadas de luz e de crenças
Em cada cantinho, há bençãos.

Que a força das **Salamandras** continue,
por muitos anos a inspirar e a nos guiar
Neste templo de luz, onde tudo flui, para a
magia e o amor sem fim nos abraçar.

Que a luz do universo esteja sempre a
iluminar
Cada coração que aqui é tocado
Essa magia misteriosa a nos cercar

feliz Natal



SALAMANDRAS
PRESENTES

Há 30 anos trazendo magia para sua Vida

Rua Rio Grande do Sul, 1452 E | Centro | Avaré | Tel (14) 3733.8174
WhatsApp (14) 99705.3101

**feliz
Natal**

2026

NOVATEC
SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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

Desejamos a todos
clientes, parceiros,
amigos e
colaboradores um
**Natal de paz,
amor e esperança**

**feliz
Natal**

A nossa Família agradece a
sua por mais um ano! E que
venha o Novo!

J&R Chaveiro

Tradição desde 1986

Rodrigo (14) 99774.6185 &
João (14) 99657.6535

Rua Voluntários de Avaré, 1134 | Avaré (SP) | Tels (14) 3732.4848



Muito além do presente o laço do abraço

*Abrços que curam; a ciência
por trás de um gesto de amor*

Deixam as pessoas mais felizes

Dar ou receber um abraço é a forma mais simples de fazer o corpo liberar oxitocina, conhecida como o hormônio do amor e da felicidade. Ela aumenta os sentimentos de apego, conexão, confiança e intimidade e ajuda a curar a solidão, o isolamento e até a raiva.

O abraço é processado pelo sistema nervoso como uma recompensa, e por isso tem um impacto importante na mente humana, fazendo com que tenhamos uma sensação de felicidade e alegria. Não importa se estamos abraçando ou sendo abraçados, a simples conexão física com o outro já nos deixa mais felizes.

Os abraços ainda ajudam a cultivar a paciência e demonstrar apreço, além de estimular a liberação de dopamina, o hormônio do prazer, e serotonina, o hormônio do bem-estar, amplamente associado ao bom humor. Por todos estes motivos, os abraços podem inclusive ser importantes no tratamento da depressão.

Reduzem o estresse

Estudos encontraram evidências de que pessoas que foram mais abraçadas na infância demonstram menos sintomas de estresse na vida adulta. A afeição física também ajuda a atenuar nossas reações a situações estressantes e contribui para reduzir a ansiedade.

Outro benefício é o fato de que abraçar alguém relaxa os músculos, ajudando a liberar e diminuir a tensão no corpo, deixando-nos mais calmos e relaxados.

Os abraços foram incluídos na mesma categoria do riso e da meditação. Os três são considerados atividades que relaxam e nos ajudam a estar completamente presentes no momento, esquecendo temporariamente dos problemas que enfrentamos no dia a dia.



Em meio à euforia consumista do Natal, onde a busca pelo presente "perfeito" muitas vezes ofusca o verdadeiro espírito da temporada, a ciência nos lembra de um dom simples, mas incrivelmente poderoso: o abraço.

Longe de ser apenas um gesto de afeto, o abraço é uma ferramenta biológica e psicológica de cura, com benefícios comprovados que impactam nossa saúde física e mental – um verdadeiro presente que talvez não usemos com a frequência que deveríamos.

Você com certeza já deve ter ouvido falar do poder do abraço e até de curas através dele e acredite: é verdade! "Precisamos de 4 abraços por dia para sobreviver. Precisamos de 8 abraços por dia para nos manter. Precisamos de 12 abraços por dia para crescer". Esta frase famosa da psicoterapeuta norte-americana Virginia Satir resume o quanto os abraços são importantes no nosso dia a dia.

Quando damos um abraço e somos abraçados em troca, temos uma sensação de bem-estar e satisfação imediata, mas poucos sabem que, além deste sentimento de felicidade repentina, os abraços oferecem vários outros benefícios para a saúde física e mental.

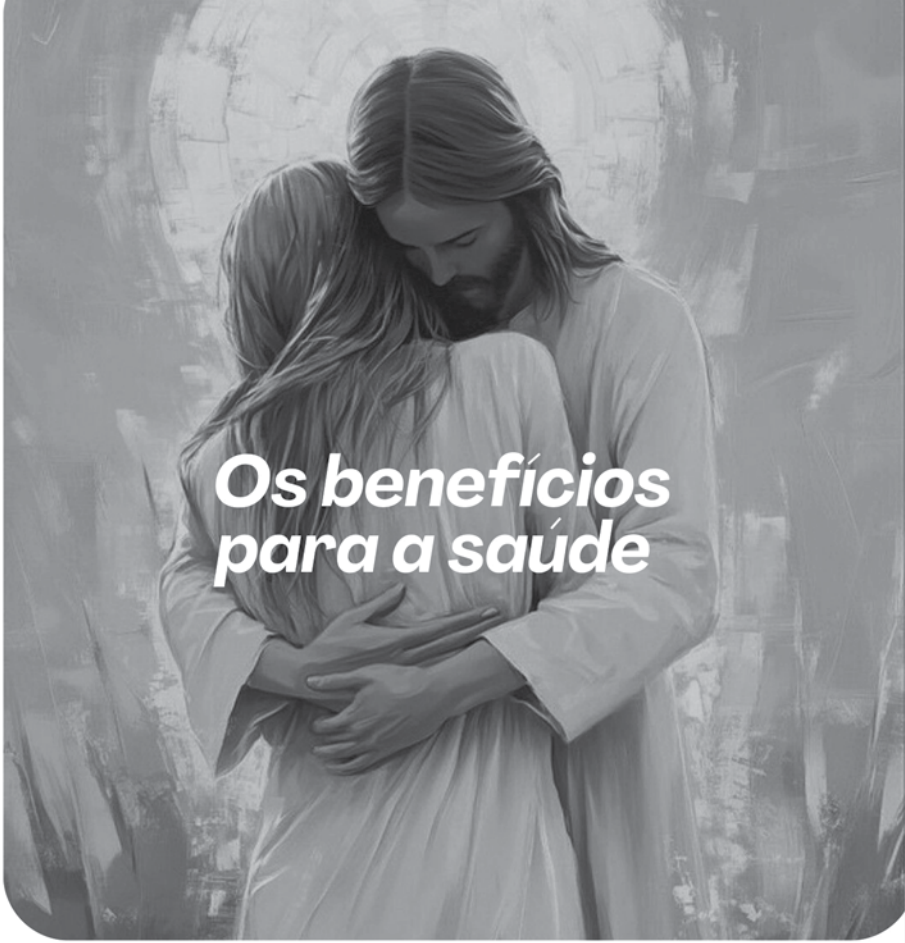
Neste Natal, enquanto as árvores se enchem de presentes, talvez devêssemos nos lembrar que o presente mais valioso não pode ser embalado – ele é sentido. E adivinhe? Pode ser usado sem moderação o ano todo!

Os benefícios para a saúde

Estudos mostram que os abraços têm o poder de reduzir os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea, além de diminuir o risco de doenças cardíacas. Isso ocorre porque a pele possui uma rede de centros de pressão que ficam em contato com o cérebro por meio de nervos conectados a vários órgãos, inclusive o coração.

Um abraço também é capaz de fortalecer o sistema imunológico. A leve pressão no esterno e a descarga emocional ativam o chakra do plexo solar, que por sua vez estimula a glândula tímica. Esta glândula regula e equilibra a produção de glóbulos brancos, contribuindo para a manutenção de altos níveis de imunidade.

Por último, os abraços ainda diminuem os níveis de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse. Altos níveis deste hormônio podem prejudicar a saúde, por isso esta queda na produção dele é importante.



Os benefícios para a saúde

A ciência do abraço

A ciência moderna tem desvendado os mecanismos por trás do poder curativo do abraço. O principal protagonista é a oxitocina, frequentemente apelidada de "hormônio do amor" ou "hormônio do vínculo".

Pesquisas da Universidade da Carolina do Norte, Chapel Hill (Kirschbaum et al., 2002): Em um estudo seminal, a cientista e médica Karen Grewen e sua equipe demonstraram que abraços frequentes estavam associados a níveis mais altos de oxitocina e a uma pressão arterial mais baixa em mulheres pré-menopáusicas. A oxitocina, liberada pelo hipotálamo durante o contato físico, não só promove sentimentos de apego e confiança, mas também atua como um potente ansiolítico natural.

Ao ser liberada, a oxitocina inibe a produção de hormônios do estresse como o cortisol, acalmando o sistema nervoso e promovendo uma sensação de relaxamento. Este "banho" de oxitocina tem um efeito direto na redução da ansiedade e da reatividade ao estresse.

Sistema Imunológico

Além do bem-estar emocional, o abraço oferece proteção física surpreendente.

Estudo da Carnegie Mellon University (Cohen et al., 2015): Em uma pesquisa inovadora, o Dr. Sheldon Cohen e sua equipe investigaram o impacto do apoio social percebido e dos abraços na suscetibilidade a infecções virais. Os participantes foram expostos a um vírus do resfriado comum. Os resultados foram impressionantes: aqueles que relataram ter maior apoio social e receber abraços mais frequentemente apresentaram sintomas menos graves da doença. O abraço parecia atuar como um amortecedor contra os efeitos do estresse, que é um conhecido supressor do sistema imunológico.

A pesquisa sugere que o toque físico de um abraço pode mitigar os efeitos nocivos do estresse na imunidade, tornando as pessoas menos vulneráveis a doenças



Oferecem proteção

O toque carinhoso de um abraço ajuda a criar uma sensação de segurança, já que nos sentimos totalmente protegidos quando abraçamos alguém que amamos. Além disso, cientistas encontraram evidências de que os abraços ajudam a reduzir nossas preocupações e medos existenciais. Estudos também mostram que as sensações táteis dos abraços protetores que recebemos de nossos familiares na infância se mantêm no sistema nervoso quando nos tornamos adultos, e ajudam a aumentar nossos sentimentos de confiança, autoestima e amor próprio.

Desenvolvem relacionamentos

Os relacionamentos são parte fundamental das nossas vidas. Amar e ser amado é algo que todos buscamos, e os abraços podem ser parte importante deste objetivo.

A troca de energia que ocorre durante um abraço é um investimento no relacionamento, e ajuda a criar empatia e compreensão. Dessa forma, as relações se fortalecem e adquirem níveis mais profundos, fato importante pois relacionamentos positivos são fundamentais para trazer felicidade a todas as áreas de nossas vidas.

Um abraço ainda pode oferecer conforto a alguém que esteja passando por um momento ou situação difícil na vida. Às vezes não temos ideia do quanto uma pessoa pode estar precisando de um abraço, e de como um contato próximo, mesmo que rápido, pode trazer um sorriso e um pouco de luz a um dia triste.



Cura & Conexão

Em uma era de crescente isolamento social, o abraço é um antídoto poderoso contra a solidão e um suporte fundamental para a saúde mental.

A importância do contato humano: O toque é o primeiro sentido que desenvolvemos e é essencial para o desenvolvimento infantil saudável. Estudos sobre o apego em bebês (Bowlby, Ainsworth) mostram que a falta de contato físico pode levar a problemas de desenvolvimento e de saúde mental. Essa necessidade persiste na vida adulta.

- **Combate à depressão e ansiedade:** A liberação de oxitocina, dopamina e serotonina durante um abraço melhora o humor, alivia sintomas de depressão e ansiedade e promove sentimentos de segurança e pertencimento. É um lembrete físico de que não estamos sozinhos.

O principal presente de Natal

Diante dessas evidências científicas, a razão pela qual o abraço deveria ser o principal presente de Natal torna-se cristalina:

1. **É Universal e Inclusivo:** Não requer dinheiro, tamanho ou preferência. Qualquer pessoa pode dar e receber um abraço.
2. **Transfere Amor Genuíno:** Em sua essência, o abraço é uma expressão pura de afeto, carinho e presença, algo que nenhum bem material pode replicar.
3. **Beneficia a Todos:** O doador e o receptor colhem os frutos do bem-estar fisiológico e psicológico.
4. **Cria Memórias Duradouras:** Ao contrário de um objeto que pode se quebrar ou ser esquecido, a sensação de um abraço carinhoso permanece na memória afetiva.
5. **Reafirma a Conexão Humana:** Em uma época focada em família e união, o abraço sela esses laços de forma tangível e significativa.

Neste Natal, antes de se preocupar com o último lançamento ou o presente mais caro, lembre-se do poder de um abraço apertado. Ele não só diz "Eu te amo", mas também "Eu me importo com a sua saúde e bem-estar". O abraço é o presente que cura, conforta e verdadeiramente une.





O toque e o tato são muito mais do que a capacidade de sentir texturas ou temperaturas; eles são a primeira e mais fundamental linguagem de conexão humana. A ciência comprova que o contato físico é vital para o nosso desenvolvimento, regulação emocional e construção de laços sociais. A importância desses sentidos reside em sua capacidade única de comunicar segurança, confiança e emoção de forma instantânea e profunda, ultrapassando barreiras linguísticas.

Base do desenvolvimento neurológico

O tato é o primeiro sentido a se desenvolver no útero, e sua importância para o desenvolvimento infantil é inegável.

- **Desenvolvimento Cerebral:** Pesquisas em neonatologia demonstram que o toque suave e carinhoso – como o contato pele a pele (canguru) – acelera o desenvolvimento neurológico em recém-nascidos, especialmente em prematuros.

Por que o toque e o tato são essenciais para a conexão humana?

O toque ajuda a organizar o sistema nervoso central, promovendo o ganho de peso e o desenvolvimento cognitivo.

- **Apego e Sobrevivência:** A teoria do apego, desenvolvida por John Bowlby, estabelece que o toque físico (o abraço da mãe, o colo) é crucial para a formação de um apego seguro. Este apego não é apenas emocional, mas biologicamente ligado à sobrevivência, pois sinaliza ao bebê que o ambiente é seguro e que ele está protegido.

A regulação hormonal e o sistema de recompensa

O tato é um poderoso regulador químico do nosso corpo. Ele opera diretamente no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), nosso sistema de resposta ao estresse.

- **Liberação de Oxitocina:** O toque afetuoso, como um abraço de mais de 20 segundos, provoca uma liberação significativa de Oxitocina – o "hormônio do vínculo". Este hormônio reduz a reatividade à dor, aumenta a sensação de confiança e acalma o sistema nervoso parassimpático.
- **Redução do Cortisol:** Paralelamente, o toque reduz os níveis de Cortisol (o hormônio do estresse). Ao diminuir o cortisol, o toque melhora a função imunológica, reduz a inflamação e protege contra os efeitos nocivos do estresse crônico.

Comunicação não-verbal de emoções

O tato é a forma mais eficaz de comunicar emoções complexas, como compaixão e gratidão, sem usar uma única palavra. Estudo da Universidade de DePauw (Hertenstein et al., 2009): Pesquisadores demonstraram que as pessoas podem comunicar e decodificar emoções como raiva, medo, nojo, amor e gratidão com alta precisão simplesmente através de um toque no antebraço, mesmo sem contato visual. Isso prova que o tato possui seu próprio léxico emocional.

- **Empatia e Intimidade:** O toque é a ferramenta primária para estabelecer intimidade e empatia. Ao tocar alguém, criamos uma fronteira física temporária, sinalizando proximidade e aceitação. É a confirmação de que há uma conexão mútua e segura.

O toque na construção da confiança social

O toque não é importante apenas em relações íntimas, mas também no contexto social e profissional.

- **Aperto de Mão e Acordos:** Um aperto de mão firme e bem executado é uma prática universal que transmite confiança, respeito e a intenção de manter um acordo. É um ritual social que sela a honestidade percebida.
- **Cooperação:** Estudos em psicologia social mostram que toques leves e breves (como um toque no ombro) por parte de um professor ou colega podem aumentar a cooperação, a participação e a sensação de inclusão.

Em resumo, o toque é o elo biológico que nos lembra de nossa interdependência. Ele é a fundação da confiança, o amortecedor do estresse e o catalisador da saúde emocional e física, reafirmando que somos seres fundamentalmente sociais.

O paradoxo da conectividade

*Por que a tecnologia nos **isola** e diminui o **toque** afetivo?*

A tecnologia, desenvolvida com a promessa de nos conectar globalmente, criou um paradoxo profundo: quanto mais conectados digitalmente estamos, mais isolados nos sentimos no plano físico. Esse afastamento tem um impacto direto e preocupante na frequência do toque afetivo, diminuindo a liberação de hormônios de bem-estar essenciais e comprometendo a profundidade das nossas relações. Ela nos afasta do convívio humano e do toque afetivo por quatro razões principais: a substituição da presença, a otimização da interação, o vício em dopamina digital e a atrofia da comunicação não-verbal. Além disso, oferece a ilusão de companhia sem a exigência da presença. Uma conversa por vídeo ou uma troca constante de mensagens pode satisfazer momentaneamente a necessidade social, mas falha miseravelmente em replicar a riqueza de uma interação presencial, que inclui a linguagem corporal, o cheiro, e, crucialmente, o toque.





Nosso cérebro não registra o contato visual via tela da mesma forma que o contato visual direto. E o mais importante, o toque tátil (o tato) é totalmente eliminado na comunicação digital. Como visto anteriormente, é o tato que desencadeia a liberação de oxitocina, o hormônio do vínculo. Ao priorizarmos a tela, estamos, biologicamente, privando nosso corpo de mecanismos naturais de estresse e bem-estar.

Filtragem da interação social

As plataformas digitais incentivam a otimização das interações, onde buscamos o máximo de validação (curtidas, comentários) com o mínimo de esforço.

- **Relações Superficiais:** Essa lógica incentiva a manutenção de vastas redes sociais virtuais em detrimento de poucas e profundas amizades presenciais. Relações superficiais, baseadas em performance digital, raramente evoluem para a intimidade e a confiança que requerem o toque físico como selo de segurança.
- **Comunicação Perfeita:** Na esfera digital, temos tempo para editar, apagar e formular a resposta "perfeita". Isso nos torna menos tolerantes e mais desajeitados em interações espontâneas da vida real, onde o toque muitas vezes serve para amortecer a ambiguidade ou a tensão (por exemplo, um toque no ombro após uma gafe).

O vício em dopamina digital e a distração constante

A tecnologia de mídia social é projetada para criar ciclos de feedback viciantes baseados na liberação de dopamina (o neurotransmissor do prazer e da motivação) a cada notificação, like ou nova mensagem.

O celular se torna um refúgio imediato contra o "tedioso" da presença. Em restaurantes, transportes ou mesmo em casa, a atenção é desviada para a tela. Isso elimina os momentos de ociosidade compartilhada, onde a comunicação não-verbal e o toque (como pegar na mão ou encostar o pé) naturalmente surgiriam.

O prazer rápido da dopamina digital é mais facilmente acessível e previsível do que o investimento de tempo e vulnerabilidade necessário para buscar o toque e a conexão afetiva real. O cérebro, buscando a recompensa imediata, escolhe a tela em vez da pessoa ao lado.

Atrofia da comunicação não-verbal

A comunicação humana é 80% não-verbal (expressões faciais, postura, tom de voz, e toque). Ao passar horas interagindo por texto, estamos nos desacostumando a decodificar os sinais mais sutis da presença física.

A falta de prática em ler a linguagem corporal dos outros gera insegurança sobre quando e como é apropriado tocar. Há um receio crescente de que o toque seja mal interpretado. A facilidade e o risco zero da interação digital tornam o contato físico um "risco social" cada vez mais evitado.

Em suma, a tecnologia não é a causa do isolamento, mas sim um poderoso catalisador e facilitador de um comportamento de distanciamento. Ao priorizarmos a eficiência e a recompensa rápida da tela, estamos trocando a riqueza da presença e a profundidade da conexão tátil por uma vasta, mas estéril, rede de proximidade virtual.

Como o abraço cura?

Neste contexto digital, é importante – mais que nunca – praticar o abraço e principalmente o abraço que cura. Mas como ele é? O "abraço que cura" ou terapêutico precisa ser um abraço de qualidade, que ative o sistema nervoso parassimpático e promova a liberação de oxitocina de forma ideal.

Aqui estão os elementos essenciais de como um abraço deve ser para ser verdadeiramente curativo:

Duração: o mínimo de 20 segundos

A duração é, talvez, o fator mais crucial. Um abraço rápido de três segundos pode ser agradável, mas não é suficiente para desencadear a cascata bioquímica completa no cérebro.

- **A necessidade do tempo:** A ciência sugere que são necessários, no mínimo, 20 segundos de contato contínuo para que os níveis de oxitocina atinjam o pico e o cortisol comece a diminuir. Os primeiros segundos estabelecem o contato; o tempo restante é o que permite ao sistema nervoso registrar a segurança, acalmar-se e iniciar a resposta de relaxamento.

Pressão: firmeza e conexão de corpos

O abraço deve ser firme, mas não esmagador. A pressão tem um papel importante no tato, ativando receptores na pele que comunicam segurança ao cérebro.

- **Ativação do tato:** A pressão ativa o sistema de toque suave e lento do corpo, que é codificado para transmitir conforto e acalmar. Um abraço firme garante que haja uma conexão de corpos significativa, maximizando o contato físico e a transferência de calor e presença.
- **Contato torácico:** Idealmente, o peito e a área do coração devem estar em contato, o que, para alguns, aumenta a sensação de intimidade e conexão.





Sinceridade e presença (Intenção)

O abraço terapêutico é aquele dado com intenção e presença plena.

- **Foco no momento:** Não se trata apenas de contato físico, mas de compartilhar um momento. A pessoa que abraça e a que é abraçada devem estar focadas uma na outra, sem distrações (como olhar o celular ou apressar o momento).
- **Comunicação não-verbal:** A intenção é traduzida em conforto. Um abraço dado com pressa ou distração não sinaliza a mesma segurança que um abraço dado com o objetivo consciente de confortar ou celebrar.

Simetria: abraço "PESCOÇO-OMBRO" ou "LADO A LADO"

Embora existam vários tipos de abraço, o mais eficaz para a cura emocional costuma ser o abraço simétrico onde os braços se cruzam de forma igual ou um abraço lado a lado.

- **Evitar Assimetria:** Abraços muito unilaterais (onde apenas uma pessoa está totalmente engajada) podem ser menos reconfortantes. Um bom abraço curativo envolve um envolvimento corporal mútuo.

Respiração coordenada

Durante o abraço, se você conseguir sincronizar sutilmente sua respiração com a da outra pessoa, o efeito de calma é amplificado.

- **Ritmo Cardíaco:** O toque e a respiração sincronizada ajudam a acalmar o ritmo cardíaco. Se a pessoa que abraça tem uma respiração calma e lenta, ela pode ajudar a "regular" o estado nervoso da pessoa que está sendo abraçada.

O abraço que cura é um ato deliberado de presença e contato firme, que dura tempo suficiente (cerca de 20 segundos) para permitir que a química cerebral do conforto (oxitocina e serotonina) se sobreponha à química do estresse (cortisol). Ele é o reconhecimento físico e inegável da conexão humana.

Abraço de Urso

O "abraço de urso" não é apenas um nome carinhoso; ele representa uma técnica de toque profundo que é cientificamente eficaz para combater crises de ansiedade, ataques de pânico e sobrecarga sensorial. Sua eficácia reside em sua capacidade de ancorar o indivíduo na realidade e acalmar o sistema nervoso em momentos de fight or flight (luta ou fuga).

Durante uma crise de ansiedade ou pânico, o cérebro límbico (responsável pelas emoções e pela resposta ao perigo) assume o controle, disparando o sistema nervoso simpático. A respiração fica superficial, o coração acelera e a pessoa sente que perdeu o controle sobre a realidade.

O Abraço de Urso (um abraço longo e apertado que envolve totalmente o tronco) atua como um poderoso mecanismo de ancoragem sensorial através de:

1. **Pressão Profunda** (Deep Pressure Touch - DPT): É a chave do sucesso. A pressão intensa, especialmente no tronco, costas e ombros, ativa os receptores de toque do nervo vago. O nervo vago é o principal componente do sistema nervoso parassimpático, o responsável por induzir o estado de "descanso e digestão" (rest and digest).
2. **O Efeito Cobertor Pesado:** A pressão profunda imita a sensação de ser envolvido por um cobertor pesado, um método frequentemente usado no tratamento do Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) para acalmar a hiperexcitabilidade. Essa sensação de contenção informa ao cérebro: "Você está seguro, o corpo está contido."

Como aplicar o abraço de urso terapêutico

Para ser eficaz em uma situação de crise, o abraço de urso deve ser aplicado com técnica e sensibilidade.

- **Solicitação e Consentimento:** Nunca abrace alguém em crise sem perguntar, a menos que a pessoa tenha pedido o toque explicitamente antes. Durante o pânico, a invasão do espaço pessoal pode piorar a situação. Use frases como: "Posso te abraçar? Isso pode ajudar a acalmar."
- **A Postura Terapêutica:** O abraço deve ser dado com os braços completamente ao redor do tronco da pessoa, aplicando uma pressão uniforme nas costas. Se possível, o dador deve ficar ligeiramente lateralizado para evitar confrontar a pessoa de frente, o que pode parecer intimidante.
- **Contagem e Duração:** Mantenha a pressão. Concentre-se em alcançar, no mínimo, 20 segundos de contato ininterrupto. Muitas vezes, pode ser necessário estender para 30 ou 60 segundos, até que a respiração do receptor comece a se regular.
- **Respiração Sincronizada:** O dador deve respirar de forma lenta e profunda. Ao sentir a respiração da outra pessoa, tente sincronizar lentamente o seu ritmo mais calmo. Isso cria um fenômeno conhecido como co-regulação, onde o sistema nervoso de um indivíduo acalma o sistema nervoso do outro.
- **O Apoio para o Pescoço/Cabeça:** Se a crise for intensa, o dador pode apoiar o topo da cabeça ou o pescoço do receptor, o que aumenta a sensação de contenção e segurança.

Em suma, o abraço de urso é um ato de inteligência emocional e biológica. Ele usa o toque, a mais antiga linguagem humana, para desativar a resposta de alarme do corpo e restaurar a calma, provando ser uma intervenção de "primeiros socorros" afetivos em momentos de grande vulnerabilidade.





SEMPRE AO SEU LADO

OFERTAS PARA CURTIR O FINAL DE ANO

PLANOS DE

600 MEGA

ATÉ

1 GIGA

DE VELOCIDADE

A PARTIR DE

R\$ **49,99**
/mês

Por 3 meses, do 4 ao 12 mês,
R\$89,99. Após 99,90



Bicampeã como
a **Melhor Internet**
do Estado de SP

DESKTOP.COM.BR

Consulte disponibilidade e condições para sua região em www.desktop.com.br. Instalação sujeita à disponibilidade técnica. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Planos com fidelidade de 12 meses. Oferta válida por tempo indeterminado, sujeita a alteração a qualquer momento e sem aviso prévio. Os valores dos pacotes podem variar de acordo com a região. 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 33 33 100.

Desejamos a
todos um **feliz**

Natal

O Natal começa em nosso coração e
é lá que ele vive todos os dias!
Obrigada pela companhia em 2025!

*Feliz
Ano Novo*

in**Foco**

