



Pode pegar!
Este exemplar
é GRATUITO

inFoco

Guerreiras

porém, exaustas!

www.jornalinfoco.com.br



A mulher saiu de casa, mas a casa
ainda não saiu da mulher

POR QUE ANUNCIAR em JORNAL?

Pesquisas mostram que o Jornal impresso é o veículo de comunicação mais confiável para 58% dos brasileiros. No tópico confiança na propaganda veiculada em diferentes meios, os jornais impressos contam com 47% de credibilidade, ou seja, credibilidade estendida. Aliás, outro número bastante favorável é o de pessoas que afirmam que ler em papel é mais agradável que ler em uma tela, total de 80%.

E mesmo diante de um mundo cada vez mais virtual, a mídia impressa continua respondendo positivamente aos investimentos recebidos. Isso porque a materialização das ideias e a experiência sensorial com a informação agrada um público numeroso. Sendo assim, os anúncios em jornais não devem ser deixados de lado.

Ao considerarmos a crescente interação da geração atual com os recursos tecnológicos, podemos notar que o “universo virtual” está diretamente relacionado ao “universo real”. Assim, pode-se afirmar que vivemos em um contexto híbrido, em que as ferramentas online e offline se misturam constantemente, inclusive no desenvolvimento e estruturação das ações de marketing.

Nesse sentido, um anúncio de jornal pode estar ligado a banner em um site, que leva o público-alvo ao site da empresa, por exemplo. Além disso, os anúncios publicados na mídia impressa também podem conter um qrcode, permitindo que o leitor acesse detalhes da publicidade por meio do seu smartphone.

Veja algumas vantagens:

Credibilidade

O jornal é considerado um meio de comunicação confiável e de credibilidade. Tem tradição e confiabilidade. De acordo com um estudo da MarketingSherpa, nos Estados Unidos, 82% dos consumidores acreditam que a publicidade impressa tem mais credibilidade do que anúncios digitais. Seja no mundo real ou virtual, credibilidade é o que conta!



Fortalecimento da marca

Anunciar em jornais pode ajudar a associar a marca ao jornal, favorecendo a lembrança e o fortalecimento da empresa.

Público segmentado

Os leitores de jornais são um público assíduo e formador de opinião.

É visto o tempo todo

Os anúncios impressos são tangíveis, podem ser guardados e ficam visíveis em casa ou no escritório por vários meses. Um único exemplar é lido em média por no mínimo 5 pessoas.

Cinestesia

Os anúncios de jornal são úteis também para os clientes cinestésicos, ou seja, aqueles que gostam de manusear o material de leitura.

Foco

Quando estamos navegando na internet, acabamos abrindo várias abas no navegador. Sem falar que, muitas vezes, fazemos isso com a televisão ligada ou ouvindo música. Essas condições nos tornam menos receptivos à publicidade que está ao nosso redor. Isso não acontece quando lemos o jornal, já que visualizamos uma página por vez, mantendo o foco no conteúdo publicado. Segundo uma pesquisa realizada pela Ball State University, quando as pessoas estão lendo jornais ou revistas, essas mídias são utilizadas de modo exclusivo em 85% do tempo. Isso significa que o leitor da mídia impressa não é multitarefa e presta mais atenção no material gráfico.

Segmentação

É possível segmentar para que o anúncio apareça em um caderno especial de um jornal. A segmentação é uma estratégia crucial para oferecer um produto para o público certo, o que melhora a experiência do cliente e aumenta as chances de conversão de vendas. Se a agência vai anunciar produtos alimentícios, por exemplo, é possível colocar os anúncios dentro do caderno de saúde e qualidade de vida.

Adaptação

Outra vantagem da publicidade e propaganda impressa é a possibilidade de adaptar o anúncio de acordo com o orçamento disponível. Pode-se ocupar uma página inteira, um quarto da página ou meia página. Assim, você consegue realizar campanhas eficientes e com bons retornos, mesmo que trabalhe com um orçamento mais baixo.

Resultados

Um levantamento feito pela Thinkbox sobre publicidade aponta que as mídias de massa, como rádio, TV e jornal impresso trazem resultados mais eficazes no curto prazo. A justificativa para isso é o fato de esses meios de comunicação alcançarem o público em larga escala e rapidamente. Por meio da mídia impressa, a empresa aprofunda o conteúdo do anúncio, entra em contato com formadores de opinião do seu segmento e usa a credibilidade do jornal ao seu favor. O resultado disso é o fortalecimento da marca no mercado e o aumento da cartela de clientes.

Mate sua heroína



Ufa! Às vezes é só isso que conseguimos dizer ao final de mais um dia. Só que o amanhã vem com mais e mais coisas para fazer. Sem vitimismo algum, ser mulher ainda não é pra qualquer um; saímos de casa, mas a casa não sai da gente. Dar conta dos filhos, da carreira ou trabalho, casa, família, relacionamento, autoestima, contas, os post-its na geladeira e ainda colocar um sorriso no rosto pra todos verem que está “tudo bem” é coisa de super-heroína mesmo.

Eu me enquadro neste padrão de Mulher Maravilha (quem não?) ou da Guerreira que dá conta de tudo. Ou pelo menos me enquadrava. Já há tempos estou tentando matar essa heroína (metaforicamente, claro), porque ela só nos traz frustração e cansaço; frustração por não conseguir concluir a agenda do dia e cansaço pelo que foi feito. A sensação é que nada é suficiente. O absurdo é tamanho que nos sentimos culpadas por descansar – uma necessidade básica e não um privilégio.

Normalmente, este tipo de mulher teve que resolver ou assumir um papel que não era seu desde criança. Assim, ela cresce achando que basta colocar a capa e sair resolvendo problemas. Mas a capa pesa. O mundo desaba sobre seus ombros. Sim, estamos todas exaustas de ser tantas coisas que não queremos e por vezes, somos obrigadas a ser (que o digam as mães chefes de família ou as solas, que não tem outra opção a não ser continuar – ainda que burnotizadas).

Mas, se você tem alternativas, sugiro que repense essa síndrome que está nos deixando doentes e que aos poucos, vá matando sua guerreira. Precisamos definitivamente cortar a pressão para ser uma supermulher, pois isso é só mais um fardo pesado que carregamos. A sociedade, muitas vezes, impõe expectativas

irreais, exigindo que sejamos fortes, independentes e bem-sucedidas em todas as áreas da vida. Essa busca incessante pela perfeição só nos leva à exaustão física e mental, além de gerar sentimentos de inadequação e culpa.

A ideia de que as mulheres devem ser capazes de lidar com tudo, desde a carreira e a família até a vida social e o autocuidado, é simplesmente irrealista. Todas nós temos limites, e negar nossas necessidades e vulnerabilidades pode ser prejudicial à nossa saúde e bem-estar.

Além disso, a pressão para ser uma “guerreira” pode nos impedir de buscar ajuda e apoio quando precisamos. Muitas vezes, sentimos que devemos ser fortes e independentes o tempo todo, mas isso pode nos isolar e nos impedir de receber o suporte que merecemos.

É importante lembrar que não somos super-heroínas. Somos humanas, com nossas próprias fraquezas e limitações. Permitir a nos mesmas, sermos vulneráveis, pedir ajuda e cuidar de si mesmas não é sinal de fraqueza, mas sim de força e autocompaixão. Ao invés de buscar a perfeição, devemos nos concentrar em cultivar a leveza e a aceitação. Lembre-se: você não precisa ser uma “mulher maravilha” o tempo todo. Você é suficiente como é.

Boa leitura!



Cida Koch
Editora



Março é um mês para **celebrar a diversidade, a beleza e a força das mulheres**. Que todas as mulheres se sintam valorizadas, respeitadas e amadas.

feliz todos os dias

mulher



inFoco

Índice



PG. 5 Local	Os incriticáveis
PG. 6 Psicologia	Gaslighting
PG. 7 Estética	Matrigenics™, a perfeição no rejuvenescimento
PG. 8 Viagens#Fé	Em paz na Capela da Medalha Milagrosa
PG. 11 Beleza	O poder do Endolaser - Pernas sem varizes e sem dor
PG. 12 Tendência	Divórcio cinza, um fenômeno da realidade
PG. 13 Bem-estar	Atividade física, a prevenção do Alzheimer
PG. 14 Mundo	Fora da rota de colisão

PG. 17 Autoconhecimento	O poder de ser você
PG. 18 Social	in Foco Society
PG. 19 Curiosidade	A teoria da personalidade sanguínea
PG. 20 Neurodiversidade	A volta às aulas
PG. 21 Mercado	Você seria contratado facilmente?
PG. 22 Cinema	“Boa Sorte, Leo Grande” é um hino de libertação feminina
PGs. 26 a 30 Capa	O preço de ser heroína: exaustão



Expediente

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

in Foco

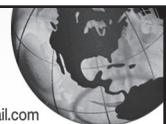
Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

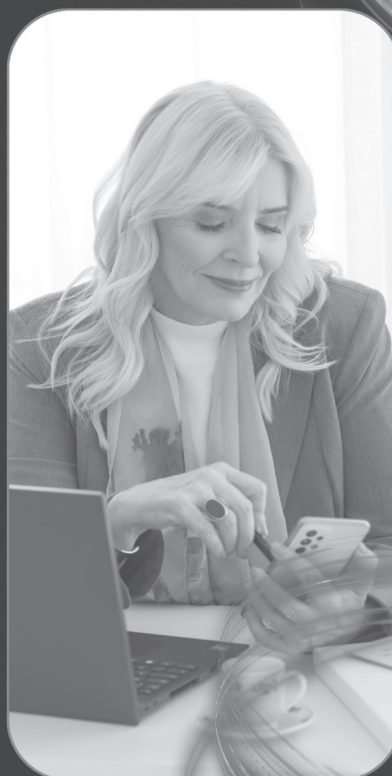
Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



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

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

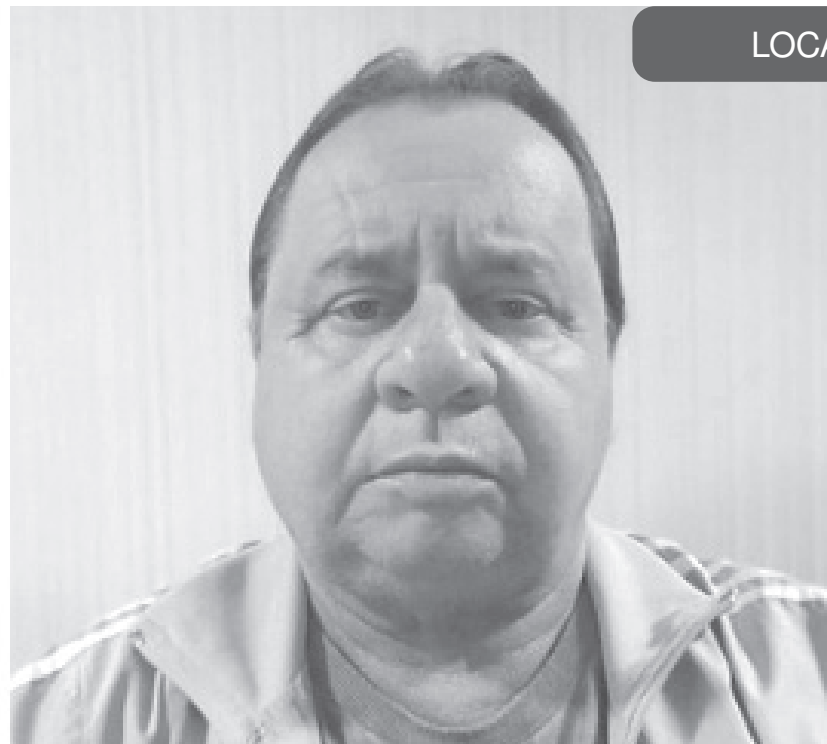
Basta acessar o site
e ir em pesquisa
Digite **Edições 2025** e
baixe



www.jornalinfoco.com.br

in Foco

faça parte (14) 99148.3715



Os incriticáveis

Pouco antes do fechamento desta edição o secretário de Saúde de Avaré, Roslindo Machado, soltou uma polêmica declaração durante uma audiência: chamou de “apedeutas” as pessoas que o criticam, afirmando – mais uma vez – que irá processar aqueles que fizerem comentários maldosos, o que certamente deve requerer muito trabalho já que sua pasta é uma das mais criticadas pela ineficiência – nesta e na gestão anterior. A diferença é que agora, Avaré tem uma secretaria de Assuntos Jurídicos (além das outras 27!), além de uma consultoria advocatícia, contratada por 60 mil reais mensais (tudo sem contar os promotores, claro).

Os “apedeutas”, claro, não gostaram. Um deles, o munícipe Vinicius Berna, ficou extremamente indignado e reiterando as críticas, postou um vídeo rebatendo a fala do secretário e convocando a população para uma manifestação #foraroslindo no dia 10 de março.

Vale lembrar que “apedeuta” significa pessoa ignorante, sem instrução, que não recebeu educação formal, desprovida de cultura, grosseira e que se comporta grosseiramente.

Estranhamente, muitos munícipes – que são eleitores – adjetivam o secretário com este tipo de substantivo.

Essa não é a primeira vez que o secretário da Saúde faz este tipo de ameaça; por muitas vezes ao longo de suas gestões ele usou deste artifício como tentativa de intimidar a opinião pública e até a jornalista do in Foco, Cida Koch. O objetivo, claro, é que a pessoa se sinta constrangida e amedrontada ao ponto de não criticar a pessoa pública do secretário – o que é previsto em lei. Essa atitude, completamente distorcida da realidade, pode ser entendida como uma intimidação vexatória que é o ato de constrangimento, ameaça, humilhação ou agressão que causa sofrimento físico ou psicológico a uma pessoa. A intimidação vexatória pode ser praticada de forma reiterada, direta ou indiretamente, por qualquer meio.

Da mesma forma que ameaça, Machado também foi condenado em um processo em 2023, a pagar dez mil reais de indenização por dano moral a médica Ana Caroline Alves Fernandes Poçarli, que foi demitida em 2020 do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – SAMU pelo gestor da saúde local. Na ação, a médica fez diversas alegações de ter sofrido perseguição política do secretário de Saúde que teria lhe imputado ato de improbidade inexistente, sem a instauração de processo administrativo que comprovasse a

acusação.

Na prática, internautas – que são avareenses e dependem da saúde pública – relatam constantemente falta de medicamentos básicos, de consultas, de exames além de enormes filas para todo tipo de atendimento; mas isso é só um resumo das reclamações feitas diariamente e embora Machado tenha sido um dos secretários mais criticados do governo passado, o prefeito eleito Roberto Araujo (PL) o manteve no cargo.

Perseguição

Este tipo de situação só engrossa o caldo das ondas de críticas que o atual governo vem recebendo e as quais, não tem reagido bem. Muitos internautas relataram ao **in Foco** que estariam sendo perseguidos por haters, após criticarem o governo atual de Roberto Araujo (PL).

As críticas se referem principalmente ao excesso de secretarias que supera cidade como Bauru, Botucatu e Marília. De fato, depois desta notícia, a própria jornalista Cida Koch foi atacada nas redes sociais e em grupos de whatsapp por militantes do atual governo, sendo chamada de “tendenciosa” e “fazedora de fakes”.

Concomitante a isso, inúmeros internautas relatam ao **in Foco**, não apenas discussões ou divergências (que são normais), mas reiteradas mensagens agressivas de militantes do governo querendo “tirar a limpo” algumas postagens ou comentários.

Considerando que Araujo já começa com a maior rejeição da história, resultado de uma acirradíssima disputa na qual ganhou apenas por 108 votos – número irrisório no universo de mais de 60 mil eleitores – é preciso sempre lembrar que as pessoas públicas estão sujeitas às críticas, considerando o devido respeito a liberdade de opinião.

E neste sentido, não adianta vereadores, comissionados (mais doze no time) ou secretários ‘partirem’ para a briga contra o povo, nem fazer vídeos promocionais do governo em forma de esquetes. O próprio Araujo se mostra mais aberto à críticas, segundo eleitores; assim é preciso que todo “time” pense da mesma forma. É preciso aceitar as críticas em primeiro lugar, analisando-as e respondendo-as de forma civilizada, para que a cidade não se torna a cidade dos incriticáveis.

Gaslighting

Gaslighting é uma forma de violência psicológica que consiste em manipular alguém para que duvide da própria realidade. Essa expressão ainda não tem tradução para o português, mas é definida pelos especialistas como uma forma de violência psicológica sutil, na qual o abusador mente, distorce a realidade omitindo informações. O objetivo é fazer com que a vítima duvide de sua memória e até da sua sanidade mental.

Gaslighting é uma espécie de abuso que atinge principalmente as mulheres de forma tênue e muito grave. Trata-se de manipular a mulher psicologicamente para ter controle sobre ela, ao ponto de anulá-la, gerar inseguranças, dúvidas e medos. Nele, o homem ou outra pessoa, distorce, omite ou cria informações falsas, fazendo com que a mulher duvide de si mesma, de seus sentimentos e às vezes até da sua capacidade intelectual.

Esse tipo de abuso é tão prejudicial quanto a violência física, mas por acontecer de maneira sutil fica difícil para a vítima compreender que é “vítima”. Sem perceber encontra-se completamente anulada, sem autoestima e insegura. A vítima acaba afundando-se cada vez mais dentro dessa dinâmica, sentindo-se confusa, insegura e acreditando que não é capaz de encontrar um novo relacionamento. O abuso pode vir do companheiro, do pai, de um parente, de um colega no ambiente de trabalho, de um chefe ou até de amigos. Quando a vítima começa a sofrer esse tipo de abuso muito cedo, pode ter uma tendência a relacionar-se com pessoas tóxicas ao longo da vida, pois esse será o seu referencial podendo tornar-se um padrão. Geralmente, o abuso emocional acontece de forma gradual e sem que a vítima perceba. Com o passar do tempo, esses padrões abusivos aumentam, fazendo com que a vítima torne-se gradativamente mais dependente da relação e muitas vezes se isole de amigos e familiares. O termo gaslighting tem origem no filme “Gas Light”, A Meia Luz. O filme é uma adaptação de uma peça de teatro do autor Patrick Hamilton. Na trama, o marido tenta convencer a mulher e as pessoas do convívio que ela é louca, manipulando pequenos elementos de seu ambiente fazendo-a acreditar em erros e a induzindo a interpretar os fatos de maneira incorreta. O gaslighting tem consequências desastrosas na vida da pessoa abusada e pode gerar problemas sérios, como a depressão, o isolamento, ansiedade, ideação suicida,

síndrome do pânico e confusão mental.

Reconhecer que está sendo vítima desse tipo de abuso é o primeiro passo para superá-lo. Perceber os sinais como, por exemplo, duvidar de si mesma, acreditar ser sensível demais, desculpar-se excessivamente com o parceiro, sentir-se confusa, não estar feliz, criar desculpas e esconder informações para o comportamento do parceiro dos amigos e da família, começar a mentir para evitar distorções, ter dificuldade em tomar decisões fáceis, sentir-se desesperançosa e desanimada, sentir que não consegue fazer nada certo, não acreditar ser boa o suficiente, podem ser sinais concretos e não devem ser descartados. Afaste-se desse tipo de manipulação. Converse com alguém próximo, comente sobre os fatos. Procurar ajuda é fundamental para recuperar o controle da própria vida.

Existem grupos de apoio às vítimas de violência doméstica. Profissionais habilitados, como um psicólogo ou em alguns casos um psiquiatra, podem fornecer ferramentas úteis para lidar com os efeitos do gaslighting. Eles ajudarão a descobrir estratégias de enfrentamento, além de auxiliar com os sintomas de depressão, ansiedade, entre outros.

Gaslighting: forma de abuso e violência psicológica na qual a vítima é envolvida aos poucos perdendo a capacidade de discernir o que é real.

“ Esse tipo de abuso é tão prejudicial quanto a violência física, mas por acontecer de maneira sutil fica difícil para a vítima compreender que é “vítima”. Sem perceber encontra-se completamente anulada, sem autoestima e insegura...”



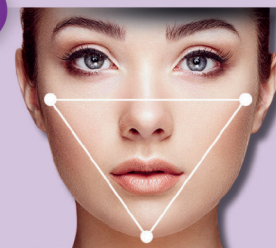
Rosângela
Vendrametto
Quartucci

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



Matrigenics™, a perfeição no rejuvenescimento

Quer suavizar **rugos**, redefinir o **contorno facial** e devolver **firmeza à sua pele**? Encontrou o produto **perfeito**!



Cada vez mais as mulheres tem prorrogado ou evitado procedimentos estéticos extremamente invasivos na busca por um corpo e rosto perfeitos, que resista ao tempo. Embora seja um ideal praticamente inalcançável dada nossa finitude, é fato que cada vez mais a medicina dermocosmética tem oferecido opções fabulosas na luta contra o envelhecimento precoce e o **Matrigenics™**, elaborado pela **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia**, é uma destas alternativas que vão te surpreender pelos incríveis resultados.

Ele é um ingrediente ativo inovador derivado da alga *Undaria pinnatifida*, conhecida como wakame. Este extrato marinho concentra-se nas bases férteis da alga, ricas em éster de wakamic, e tem a capacidade de reativar 14 genes específicos envolvidos na produção e organização de componentes essenciais da matriz extracelular da pele.

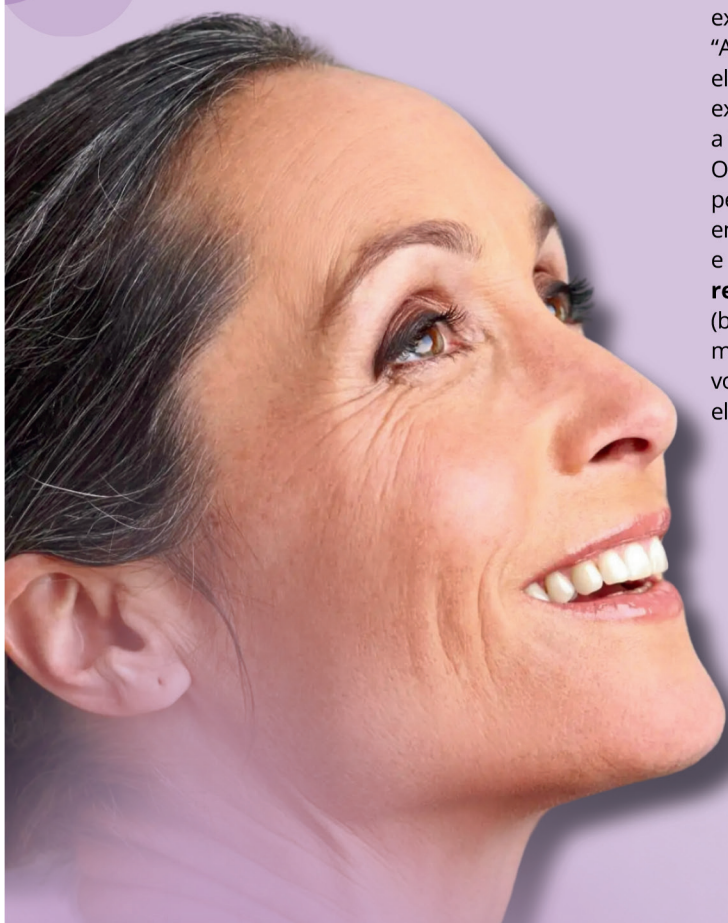
"Ao estimular esses genes, o Matrigenics™ promove a síntese de colágeno, elastina e ácido hialurônico, elementos cruciais para a firmeza, elasticidade e hidratação da pele. Essa ação ajuda a reestruturar a matriz extracelular, que se degrada com o envelhecimento, resultando em rugas, flacidez e perda de volume", explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, responsável pela Vitalis.

O produto é particularmente eficaz no combate à inversão do triângulo da beleza, um fenômeno caracterizado pela perda de volume nas maçãs do rosto e acúmulo de pele na mandíbula, resultando em um aspecto envelhecido. Ao restaurar a estrutura da matriz extracelular, o ingrediente ajuda a redefinir os contornos faciais e a recuperar a aparência jovem da pele. **Estudos clínicos demonstram que o ingrediente pode promover resultados significativos em apenas 14 dias de uso contínuo**, reduzindo sulcos nasais e rugas da boca (bigode chinês). "Os benefícios do Matrigenics™ incluem a redução visível de rugas e linhas de expressão, melhora da firmeza e elasticidade da pele, aumento da hidratação e preenchimento de áreas com perda de volume", acrescenta Fernanda. Com sua ação inovadora, o Matrigenics™ estimula a produção de colágeno e elastina, proporcionando uma pele mais firme, jovem e revitalizada.

Spoiler

Matrigenics™ é um ativo que reestrutura a matriz extracelular da pele, ajudando a combater o envelhecimento. Ele é encontrado em produtos anti-aging, como boosters e sérums. Veja o que ele faz:

- Redefine o triângulo da beleza
- Corrige linhas de expressão e sulcos nasais
- Preenche bochechas
- Melhora a oxigenação dos tecidos
- Contribui para a harmonização facial
- Trata rugas buco nasais



@vitalis.avare



Feliz
diada
Mulher



Drogaria e Manipulação

Vital para você!

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

14 99600.2188



Aponte sua câmera
e faça seu pedido





Gesiel Junior*

Em paz na Capela da Medalha Milagrosa

ao convento, que foi ampliado e, no centenário das aparições, a sua capela passou a ter o formato atual, cujo endereço é 140 rue du Bac. A entrada é bem discreta, atravessa-se o pátio e se vê um amplo pátio. Nas paredes, painéis contam a história da aparição e, ao fundo, fica a bela igreja.

O altar principal é de 1856, obra do escultor Maldiney, de mármore e decorado com esculturas douradas e medalhões. Ali há também uma imagem de Maria – a Senhora das Graças – em cima de um globo e pisando em uma serpente. De suas mãos saem raios e a Virgem é coroada por 12 estrelas.

Há também o afresco principal, no arco da abóbada, que representa a primeira aparição de 1830: A Virgem, aclamada pelos anjos, apresenta a Catarina sua missão. E no altar lateral está a cadeira usada por Maria Santíssima na primeira aparição. Nele também foi posto o relicário com o coração de Vicente de Paulo, o santo patrono das associações de caridade.

Palco de muitas graças marianas, a Capela da Medalha Milagrosa é atraente pela paz que emana na movimentadíssima Cidade Luz.

*Cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 54 livros sobre a história regional.



Conheci um lugar sagrado e bem escondido num dos pontos mais famosos de Paris. Mesmo assim atrai um milhão de turistas anualmente. Antes de ser a sede da Companhia das Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo, era o Palacete de Châtillon. No entanto, em 1813, um convento foi ali aberto e lá ergueram uma capela dedicada ao Coração de Jesus.

Em 1830, a freira Catarina Labouré relatou ter tido uma visão de Cristo na hóstia consagrada, mas sem receber mensagens. Depois contou ter sido visitada pela Virgem Maria, em três ocasiões, quando recebeu o modelo do que seria a Medalha Milagrosa.

Cunhada e distribuída para muita gente, as pessoas diziam quer a peça abençoada originava curas e milagres. Por isso, passou a ser chamada de Medalha Milagrosa. Numa das faces há diversos símbolos, inclusive doze estrelas. Na outra aparece a imagem da mãe de Jesus com uma breve prece: “Ó Maria concebida sem pecado, rogai por nós que recorremos a vós”.

Atraídas por esses fatos extraordinários, muitas noviças chegaram





Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato

mulher

E aqui, você sempre brilha!

Uma luz para cada ideia!

Você é a luz da nossa vida!



2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO



(14) 99165.9595

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



“Homenageamos a força,
a resiliência e a beleza
inigualável de todas as
mulheres do mundo.”

FELIZ TODOS OS DIAS

mulher



www.novatecsolucoes.com.br

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

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

8 de março | dia internacional da mulher

corajosa
intensa
linda

forte
guerreira
dedicada



Parabéns

Mulher

Uma homenagem



Rodrigo (14) 99774.6185
& João (14) 99657.6535

**Novo
endereço:**

Rua Voluntários de Avaré, 1134
Avaré (SP) Tel (14) 3732.4848





40 anos

Desde 1984 para você

www.bizunga.com.br

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

 /grupo_bizungao



MÊS INTERNACIONAL DA

mulher

MARÇO

*Guerreiras por natureza
E com seu charme e sua
beleza.
Vão mudando o mundo
dando mais sabor à Vida!*

Chama no ZAP
14 99607.9323

Kenji Snack

Aponte sua
câmera para
o qr code e
faça seu
pedido!

Av. Paranapanema, 242 | Avaré (SP)

MULHER

parabéns a vocês que
enchem nossa loja de
charme e elegância!

MU LHER



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECCÕES

COMPRE TAMBÉM
PELO WHATSAPP
(14) 99717 5934

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ

@brasiliaavare

O poder do Endolaser

Pernas sem varizes e sem dor



O Endolaser é um tratamento estético que usa laser para tratar varizes, flacidez, gordura localizada e microvarizes, como já divulgamos. É uma técnica minimamente invasiva que pode ser realizada sem necessidade de internação e que revolucionou o tratamento de varizes e outras doenças venosas nas pernas, oferecendo uma alternativa altamente eficaz à cirurgia tradicional.

Essa técnica inovadora utiliza um laser de fibra óptica para tratar as veias afetadas, proporcionando uma série de benefícios significativos para os pacientes. Na matéria desta edição, o especialista, angiologista e cirurgião vascular, Irineu Cardoso dos Santos explica e enumera todos os benefícios deste tratamento que tem sido um dos mais procurados em Avaré e região.

Menor dor e desconforto

Comparado à cirurgia convencional, o endolaser causa menos dor e desconforto no pós-operatório.

Recuperação mais rápida

Os pacientes geralmente podem retomar suas atividades normais em poucos dias, ao contrário das semanas necessárias após a cirurgia tradicional.

Menos cicatrizes

O endolaser requer pequenas incisões, resultando em cicatrizes mínimas e discretas.

Menor risco de complicações

A técnica minimamente invasiva reduz o risco de complicações como infecções e sangramentos.

Procedimento ambulatorial

Na maioria dos casos, o endolaser pode ser realizado em regime consultório, sem necessidade de internação hospitalar e com anestesia local.

Resultados estéticos superiores

O endolaser proporciona resultados estéticos mais satisfatórios, com menor probabilidade de manchas e cicatrizes visíveis.

Alta taxa de sucesso

Estudos clínicos demonstram que o endolaser apresenta altas taxas de sucesso no tratamento de varizes e outras doenças venosas.

Precisão

O laser permite tratar veias específicas com grande precisão, minimizando danos aos tecidos circundantes.

Menos hematomas e edemas

O procedimento causa menos hematomas e edemas em comparação com a cirurgia tradicional.

Retorno rápido às atividades diárias

Os pacientes podem retornar às suas atividades diárias mais rapidamente, o que é especialmente importante para pessoas com rotinas agitadas.

Tratamento de varizes de diferentes tamanhos

O endolaser pode ser utilizado para tratar varizes de diferentes tamanhos e calibres, desde as menores até as maiores.

Melhora da qualidade de vida

O tratamento com endolaser pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes, aliviando os sintomas das varizes e melhorando a aparência das pernas.

Menor risco de lesão do nervo safeno

O procedimento oferece um risco reduzido de lesão do nervo safeno, uma complicação potencial da cirurgia tradicional.

Tratamento de veias safenas doentes

O endolaser é eficaz no tratamento de veias safenas doentes, que são frequentemente a causa de varizes e outros problemas venosos.

Procedimento seguro e eficaz

O endolaser é considerado um procedimento seguro e eficaz, com baixo risco de complicações graves.

Resultados duradouros

O tratamento com endolaser oferece resultados duradouros, com baixa taxa de recorrência de varizes.

Menor tempo de procedimento

O endolaser geralmente leva menos tempo para ser realizado do que a cirurgia tradicional.

É importante ressaltar que a indicação do endolaser deve ser feita por um médico especialista em cirurgia vascular, após avaliação individualizada de cada paciente.

Serviço
Dr. Irineu Cardoso
dos Santos

Angiologia e Cirurgia
Vascular
CRM 52.462 SP

Rua Goiás, 803
Pinheiro Machado | Avaré(SP)
Telefone: (14) 99698-9577





Divórcio cinza, um fenômeno da realidade

Hoje em dia é comum que boa parte dos casamentos não dure exatamente “até que a morte os separe”, mas um fenômeno tem chamado a atenção: o aumento dos chamados “divórcios cinza”, como tem sido conhecidas as separações após os 50 anos.

O apelido tem relação com os cabelos grisalhos e o aumento na frequência foi percebido por meio de dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE).

No Brasil, segundo o Instituto, atualmente cerca de 30% dos divórcios ocorrem nessa faixa etária, um salto significativo em relação aos menos de 10% registrados em 2010.

Vários fatores contribuem para esse fenômeno. O aumento da expectativa de vida, por exemplo, permite que indivíduos repensem suas relações e busquem satisfação pessoal em fases mais avançadas da vida. Além disso, o empoderamento feminino e a independência financeira das mulheres desempenham um papel crucial, permitindo que elas tomem decisões autônomas sobre seus relacionamentos.

A saída dos filhos de casa, conhecida como síndrome do ninho vazio, também tem levado casais a reavaliar suas conexões emocionais. Com menos responsabilidades familiares, muitos percebem que não compartilham mais os mesmos objetivos ou interesses, optando pela separação em busca de realização pessoal.

O divórcio cinza reflete mudanças significativas nas dinâmicas familiares e sociais, evidenciando a crescente valorização do bem-estar individual e a busca por relacionamentos mais satisfatórios, independente da idade.

É importante notar que o tempo médio entre o casamento e o divórcio tem diminuído. Em 2010, esse intervalo era de aproximadamente 16 anos, reduzindo para cerca de 13,8 anos em 2022. Isso reflete uma mudança na percepção do casamento e na disposição dos indivíduos em buscar felicidade e satisfação pessoal, mesmo após décadas de união. De acordo com o IBGE, de 2010 para 2022, a proporção dos divórcios cinza variou de 29,18% para 34,21%.

Outra tendência marcante é o aumento da guarda compartilhada em casos de divórcios com filhos menores. Em 2014, apenas 7,5% dos casos optavam por esse modelo, enquanto em 2022 o número subiu para 37,8%. Em contrapartida, a guarda exclusiva pela mãe diminuiu de 85% para 50,3% no mesmo período, refletindo uma maior divisão de responsabilidades entre os pais. Além disso, a separação parou de ser vista como desvio de conduta e as mulheres estão autônomas: agora viajam sozinhas, ocupam cadeiras acadêmicas e criam grupos de amigos para além do casal.

De fato, com as pessoas vivendo mais, permanecer em um casamento difícil por décadas, especialmente quando você pode sair, é menos atraente. Assim, com a maturidade e maior estabilidade,

principalmente financeira, mais pessoas estão dispostas a sair de relacionamentos que não estão dando certo.

Tendência



De acordo com um estudo de Susan L. Brown, que codirige um centro de pesquisas sobre casamentos e famílias na Universidade Estadual de Bowling Green, nos EUA, o número de divórcios grisalhos dobrou entre 1990 e 2010 no país. Há uma geração, menos de 10% dos divórcios envolviam cônjuges com mais de 50 anos. Hoje, mais de 25% dos divorciados têm mais de 50 anos.

No Brasil, em 2021, 25,9% das pessoas que tiveram divórcio confirmado na primeira instância da Justiça ou via escritura tinham mais de 50 anos, segundo levantamento da BBC a partir de dados do IBGE. Em 2019, o percentual foi ligeiramente menor — 25,2%. Ainda de acordo com um relatório do IBGE, em 2021, na data do divórcio, os homens tinham em média 43,6 anos e as mulheres, 40,6 anos de idade.

No México, o número de pessoas que se divorciaram com mais de 50 anos aumentou em dez anos, passando dos 10.531 divórcios registrados em 2011 para 28.272 em 2021, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística e Geografia (INEGI). Na Espanha, outro exemplo dessa tendência, 34.449 pessoas com mais de 50 anos se divorciaram em 2021, em comparação com as 24.894 registradas em 2013, segundo dados oficiais.

(Fontes BBC, Metrôpoles, Reuters, Jornal O Tempo e Exame)





Atividade física, a prevenção do Alzheimer

A prática de exercícios físicos resistidos, como musculação, é capaz de prevenir ou ao menos atrasar o aparecimento de sintomas de Alzheimer e funciona como uma terapia simples e acessível para pacientes com a doença. A conclusão foi publicada por pesquisadores das universidades Federal de São Paulo (Unifesp) e de São Paulo (USP) na revista *Frontiers in Neuroscience* há menos de dois anos.

Outra pesquisa recente da Universidade Federal do Rio de Janeiro mostrou que o hormônio liberado durante o exercício físico pode ser a chave para reversão das falhas na memória causada pelo Alzheimer. Esse hormônio é a irisina, que, quando reposta, inclusive através do exercício físico, foi capaz de reverter a perda de memória em camundongos.

O estudo indica exercícios que estimulam a memória, além de alongamento, fortalecimento muscular, respiratório e exercícios aeróbicos, como caminhada. Mas é importante respeitar os limites do corpo e ter a orientação de profissionais especializados. O idoso também precisa sentir prazer em fazer atividade física para adquirir o hábito.

O Alzheimer afeta aos poucos as funções cognitivas. A doença atinge a capacidade mental, comprometendo, por exemplo, a memória, a fala e a realização de atividades cotidianas.

Essa doença é mais comum em idosos, mas a ciência tem demonstrado a importância de um estilo de vida saudável para a prevenção do mal. Pesquisas indicam que a atividade física é capaz de proteger contra fatores de risco, como relaciona a terapeuta ocupacional e doutora em ciências da reabilitação Isa Fortini.

“Estudos recentes mostraram que o processo inflamatório, a resistência à insulina, a dislipidemia, são distúrbios metabólicos que aumentam o risco de desenvolvimento de Alzheimer. Todos esses distúrbios metabólicos estão intimamente ligados ao estilo de vida, principalmente no que se refere a hábitos alimentares inadequados e à inatividade física. O que os estudos recentes de revisão sistemática da literatura indicam é que as pessoas que fazem atividades físicas estão, sim, mais protegidas do que aquelas pessoas sedentárias”, diz a terapeuta.

“O que reflete no aumento da capacidade funcional, que é a habilidade da pessoa de realizar atividades de autocuidado, como vestir-se, banhar-se, alimentar-se, como na capacidade cognitiva. É importante salientar que o estilo de vida ativo é bom para todo mundo, e nunca é tarde demais para gente começar uma nova rotina com hábitos mais saudáveis”, reforça.

O educador físico Randy Duarte destaca a ação anti-inflamatória do exercício físico. “Algumas evidências recentes sugerem que o exercício físico atua na neurogênese e exerce um efeito anti-inflamatório. Ou seja, melhora as características fisiopatológicas da doença de Alzheimer”.

Apesar de idosos e pacientes com demência dificilmente estarem aptos a realizar exercícios aeróbicos de alta intensidade, como corrida, essas atividades são o foco da maioria dos trabalhos científicos relacionados à doença de Alzheimer. A Organização Mundial de Saúde (OMS), por sua vez, recomenda o exercício resistido como melhor opção para a manutenção do equilíbrio e da postura e, consequentemente, a prevenção de quedas. O exercício resistido é caracterizado por contrações de músculos específicos contra uma resistência externa, sendo considerado uma estratégia essencial para aumentar a massa muscular, a força e a densidade óssea, bem como melhorar a composição corporal geral, a capacidade funcional e o equilíbrio. Além disso, ajuda a prevenir ou mitigar a sarcopenia (fraqueza muscular), facilitando o desempenho das tarefas do dia a dia.



(Fontes Fapesp, USP, Saúde e Portal Unicamp)

Fora da rota de colisão



Pouco antes do Carnaval, a NASA – agência especial americana – atualizou as estimativas de colisão entre o asteroide 2024 YR4 e a Terra. Após semanas em constante crescimento, a probabilidade de impacto – que chegou a atingir 3,1% (o triplo do estimado no momento da detecção do objeto, há dois meses) – está praticamente zerada. Com tamanho estimado em 55 metros (o equivalente a um prédio de 18 andares), a rocha tem potencial destrutivo suficiente para arrasar uma cidade caso viesse a se chocar contra o planeta. O asteroide 2024 YR4 foi descoberto em 27 de dezembro de 2024 pelo Sistema de Último Alerta para Impacto de Asteroides com a Terra (ATLAS, na sigla em inglês).

Normalmente, a probabilidade de impacto de um asteroide é maior no início e tende a cair rapidamente para zero após observações adicionais; desta vez, no entanto, as chances começaram em 1,2% e foram gradativamente subindo, até quase triplicarem. Contudo, agora, o risco está estimado em 0.0039%, o que é praticamente zero. No momento, a rocha está a cerca de 80 milhões de km de distância, viajando pelo espaço a quase 48 mil km/h. Caso colidisse com a Terra, o objeto explodiria ao atravessar a atmosfera, liberando cerca de 8 megatons de energia – mais de 500 vezes a potência da bomba atômica de Hiroshima. Apesar de não ter força suficiente para causar um evento global, a destruição seria catastrófica para qualquer grande cidade atingida. A possibilidade de um asteroide de grandes dimensões chocar-se contra nosso planeta não é muito grande, mas existe, e isso preocupa os cientistas desde o final de século XX. Eles estimam que ocorra um impacto sério dessa natureza a cada 100.000 anos.

Entre 1990 e 2000, nove asteroides passaram a menos de 800.000 quilômetros do planeta, o que equivale a duas vezes a distância da Terra à Lua. Em 1996, o asteroide JA1, de trezentos metros, chegou ainda mais perto: 460.000 quilômetros. Em março de 2002, o asteroide 2002EM7 só foi percebido após passar a 461.000 km da Terra, 1,2 vez a distância daqui até à Lua. Bem mais recentemente, em fevereiro de 2013, um meteorito com estimadas sete toneladas caiu na Rússia com resultados inéditos: ferimentos em centenas de pessoas e danos em dezenas de prédios.

Existem pelo menos mil asteroides com até um quilômetro de diâmetro com órbita que pode convergir para nossa atmosfera. Eles são considerados potencialmente perigosos quando se aproximam a uma distância menor que vinte vezes a distância da Terra à Lua. O número de asteroides que nos oferecem risco muda com frequência, não só porque cerca de 250 novos corpos celestes desse tipo são descobertos anualmente, mas também porque alguns já conhecidos, após serem acompanhados e observados com mais detalhe, não se mostram perigosos. Em 2004, eram 52 os objetos em provável rota de colisão com a Terra.

A confusão entre meteorito e asteroide também costuma ser frequente. O asteroide é um corpo rochoso ou metálico maior que um meteoróide e de forma irregular que orbita ao redor do Sol ou de alguma outra fonte de gravidade do espaço. De fato, acredita-se que é um material resultante da formação ou destruição de estrelas e planetas. Já o meteorito, é aquela rocha espacial que atravessa a atmosfera e alcança a Terra e que pode provir de um asteroide ou cometa. Um estudo elaborado por pesquisadores da Universidade de Manchester e do Imperial College de

Londres na publicação *Geology*, mostrou que cerca de 17 mil meteoritos caem na Terra todo ano.

Grandes meteoritos

Os meteoritos têm sido fonte de inspiração para diversos filmes de ficção científica, mas nunca alcançaram os tamanhos mostrados nas telas dos cinemas. Em concreto, os maiores meteoritos que impactaram **na Terra** foram:

- **Hoba:** um fragmento de ferro de 60 toneladas que caiu há 80.000 anos na Namíbia. Não foi descoberto até 1920 e, apesar de seu gigantesco tamanho, não deixou nenhuma cratera visível; intui-se que pôde chocar inicialmente no mar, o que reduziu significativamente sua velocidade.
- **Ahnighito:** está no Museu Americano de História Natural. O também conhecido como Cape York chocou-se com a Terra faz mais de 10.000 anos. Foi descoberto por Robert Peary em 1894 na Groenlândia; ele conseguiu trazê-lo até Nova York apesar das suas 30 toneladas.
- **Gancedo:** encontrado há poucos anos, concretamente em 2016 na região denominada Campo del Cielo, ao noroeste da Argentina, é metálico e passa de 30 toneladas de peso. Sua descoberta superou o El Chaco, também encontrado nessa área, como o segundo maior meteorito.
- **El Chaco:** a cratera foi encontrada na Argentina em 1576 e já era conhecida anteriormente por vários povos aborígenes. Foi redescoberta em 1774 e em 1980 foi finalmente confirmada a existência de um meteorito, com a curiosa história de que tentou ser roubado em 1990 e, posteriormente, em 2015, mas sem sucesso.
- **Armanty:** descoberto em 1898 na China, perto da fronteira com a Mongólia. Os fragmentos foram encontrados em uma área de 425 quilômetros quadrados, o maior campo de meteoritos do planeta. Atualmente, pode ser visto em Urumqui a capital de Xinjiang, embora sua superfície esteja coberta de pichações em chinês e russo.
- **Bacubirito:** encontrado no México em 1863 pelo geólogo Gilbert Ellis Bailey, originalmente pesava 21 toneladas e se destaca por sua forma alongada (4,20 metros de comprimento). Está composto majoritariamente de ferro. Não se sabe quando caiu na Terra.
- **Mbozi:** é um dos principais meteoritos encontrados na África. Embora a população local soubesse de sua existência, não foi conhecido por pessoas de fora até 1930. Quando foi descoberto, não encontraram a possível cratera e nem se sabia quando poderia ter ocorrido sua queda.
- **El Ali:** um dos últimos a serem descobertos. Foi reconhecido como um meteorito em 2020, embora já fosse conhecido pelos moradores locais e esteja presente em várias histórias da região. Com um peso de 15 toneladas, está atualmente na China esperando para ser vendido. Este meteorito contém dois minerais que nunca haviam sido registrados no nosso planeta.
- **Willamette:** esta formação rochosa de 15 toneladas foi descoberta em Oregon em 1902 por um mineiro chamado Ellis Hughes e ainda hoje é venerada por uma tribo indígena (Cacklamas), que lhe deram o apelido de tomanowos e que significa “visitante do céu”.

(Fontes CNN, Olhar Digital, Euronews e UOL)





março
DIA DAS
Mulheres

Aberto
no almoço
aos domingos

Aqui, você pode
comemorar o mês
inteiro com rodízio
especial só para elas!

Agora com
comida coreana!

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

Delivery

14 99822.1958



ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

www.restauranteorientalmix.com.br

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)



feliz dia

mulher

Porque você merece

.5

.5
shoes

Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré
@pontocinco ©14 99615.3288

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

Imagem ilustrativa

8 DE MARÇO
DIA DAS MULHERES

Você é nossa inspiração
e o toque que nos motiva!

Aqui, todos os dias são seus!

Tudo em até
5X

*Confecções com as
últimas tendências
moda praia
moda urbana
bolsas
acessórios
make
lingeries
presentes originais
e muito mais*



Mais completa pra você

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14)99711.5429 | (14)99684.3640



Baixe nosso
aplicativo
É gratuito!

Disponível na
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play

08.03 • Dia internacional da

mulher
mulher



Nossa homenagem as consumidoras que
prestigiam nosso comércio, mas
principalmente nossa admiração e respeito
por todas as conquistas que elas merecem!



COMPRA DO
COMÉRCIO
LOCAL

ACIA

DESDE 1933

www.aciaavare.com.br

ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL



O poder de ser você

“Não precisar da validação alheia, é o verdadeiro empoderamento feminino”

Por analogia e um contexto histórico, combinados com muito marketing, março é um mês dedicado a nós, mulheres. Somos lembradas, mimadas, valorizadas, reconhecidas, enaltecidas. E claro, gostamos muito de tudo isso. Contudo, esse merchandising me leva a fazer algumas reflexões: por que este tipo de valorização é sazonal? Por que nos sentimos mais valorizadas ou admiradas apenas em datas como essa? O que há por trás deste ambiente de encantamento que nos envolve?

Em primeiro lugar, é preciso dizer que quando precisamos e esperamos muito por esse tipo de validação externa, é porque não a temos internamente. Neste caso, ampliando, isso serve para qualquer situação. Quando dependemos de elogios ou motivações dos outros para guiar nossa vida, é porque estamos desconectadas de nós mesmas.

E isso, sem dúvida, é nossa maior fraqueza, mas também nosso maior aliado em busca de autoconhecimento. Sim, isso mesmo. Como já escrevi e disse inúmeras vezes, o maior poder que uma mulher pode ter é se conhecer, honrando sua essência e seu corpo. Esta mulher, poderosa, compreende que honrar a si mesma, amando-se e respeitando-se é seu principal propósito aqui. Ela não veio para agradar ninguém. Veio para agradar e entender a si mesma.

Muitas mulheres acreditam que seu poder está ligado à independência financeira e ao sucesso profissional, mas, a cada dia, percebo mais que o verdadeiro poder de uma mulher está em seu autoconhecimento, aliado à autoestima e, conseqüentemente, à autoconfiança!

Autoconhecimento é, sem dúvida, o alicerce para qualquer construção de poder, porque é por meio dele que conseguimos entender nossas forças, vulnerabilidades e valores.

Quando uma mulher se conhece, ela se posiciona com autenticidade e deixa de buscar validação externa. É aí que entram autoestima e autoconfiança, que não apenas fortalecem a presença de quem ela é, mas permitem que ela inspire outras pessoas. Poder, então, não é sobre controlar, mas sobre influenciar, construir e ser referência – tudo isso enquanto permanece fiel à própria essência.

Não há poder sem se conhecer, não há poder sem se sustentar e demonstrar sua essência!



Viviane Mendonça



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

Destaque na Veja

A Universidade Corporativa Duas Marias® (UDM) foi destaque no suplemento Terraço Paulistano da renomada revista Veja (Editora Abril), uma das mais conceituadas do país. A publicação da jornalista Vanessa Barone fala sobre a abertura da matriz em Lisboa, Portugal, cuja inauguração deve ocorrer oficialmente nos próximos meses e marca a internacionalização da marca, que já formou centenas de alunas em inúmeros países, além do Brasil (sua primeira sede).



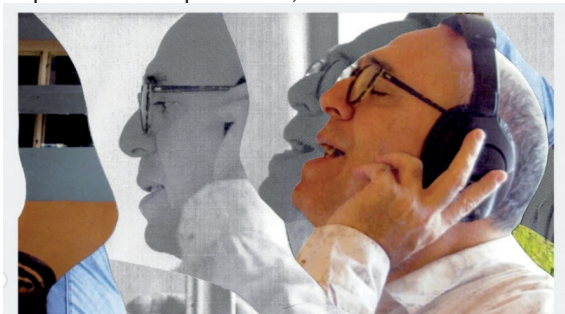
Campeão

O atleta avareense Edney Fequetia Junior de 40 anos, recebeu Votos de Aplausos e Parabenizações do Legislativo pela participação no Campeonato de Jiu-Jitsu AJP World Tour Orlando, no qual conquistou o título de campeão na categoria adulto faixa preta. Além disso, ele também garantiu o terceiro lugar na categoria absoluto adulto (open class) no torneio que é realizado pela Federação de Jiu-Jitsu de Abu Dhabi, uma das principais entidades da modalidade no mundo. O preparador físico Rafael Giroto também recebeu a honraria da Câmara Municipal.



Lançamento

O músico e compositor Juca Novaes, um dos fundadores da FAMPOP (Feira avareense da música popular) de Avaré lançou em fevereiro, novo álbum "Canções de Primeira, vol.3", que já está em todas as plataformas digitais. O álbum traz canções que foram inscritas e participaram do festival, do qual ele também foi diretor e produtor, por mais de 3 décadas. Vale lembrar que o festival ajudou a projetar, no curso de sua história, nomes como Chico César, Madan, Ivor Lancellotti, Zeca Baleiro, Bel Nascimento, Gereba, Dani Black, Virgínia Rosa, Rita Ribeiro, dentre muitos(as) outros(as) compositores(as) e Intérpretes. "Canções de Primeira", porque fui o primeiro a ouvi-las, nos anos 80, 90, 2000, 2010... E também porque são, todas elas, canções de primeira linha", explicou o músico em suas redes sociais. O lançamento foi produzido pelo próprio Juca, com direção musical de Sérgio Bello e capa assinada pela filha, Beatriz Novaes.



Confra

Após 33 anos e sob forte emoção, finalmente alguns alunos da primeira turma de 1989 do CEFAM - Centro Específico de Formação e Aperfeiçoamento do Magistério conseguiram se reunir para um encontro histórico na noite de 23 de janeiro de 2024. Vale o registro!



Março



O mês de março terá uma agenda cheia de eventos (acompanhe pelo site) por causa do Dia Internacional da Mulher e este, do Rotary Club Jurumirim de Avaré, marcado para o dia 6, deve abrir a agenda; nesta data o pesquisador, historiador e colunista do in Foco, Gesiel Junior, fará uma palestra na sede do clube sobre as Mulheres Notáveis da cidade.



Abrços e felicidades aos aniversariantes de março: **Marcelo César Torquato**, da **Só Colchões** (dia 1º); ao sobrinho **Pedro Poletto Koch** (dia 3); **Carol Neves** (dia 4); **Marilda Cané** (dia 4); **Ana Claudia de Lima Arruda** (dia 5); **Marina Faraldo** (dia 7); **Aparecida de Fátima A. Prestes e Felipe Tonetto Vicentini** (dia 9); **Felipe de Castro Curto e Jaqueline de Favare Oliveira** (dia 11); a nossa colunista querida **Rosângela Quartucci** (dia 13); **Sheila M. Campos T. Silva** (dia 13); **Flavia de Castro Curto** (dia 16); a querida amiga **Aninha Gardin** (dia 25) e **Cristiano Augusto Porto Ferreira** (dia 30). Parabéns ao parceiro **Só Colchões** que celebra em março 54 anos, dos quais, 21 com o empresário Marcelo Torquato à frente da empresa.

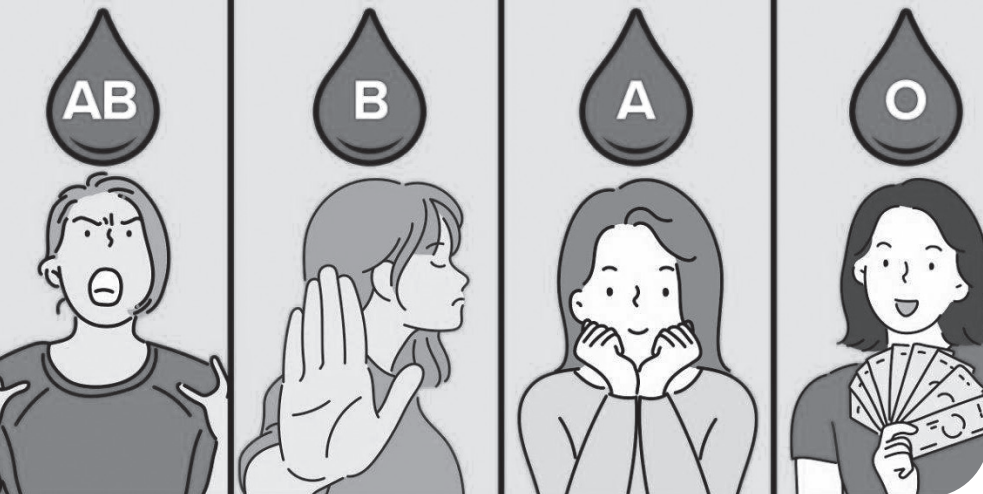


Feliz dia a todas as mulheres



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





A teoria da personalidade sanguínea

Você é A, B, O ou AB? Na maior parte do mundo, perguntar sobre o tipo sanguíneo de uma pessoa é relevante em um contexto médico, quando se discute a possibilidade de uma transfusão de sangue. Não no Japão. Segundo costumes japoneses, vários produtos como refrigerantes, goma de mascar, saís de banho e até camisinhas e mangákas são feitos e direcionados aos consumidores de acordo com seu tipo de sangue.

Na sociedade japonesa existe a crença de que a personalidade de uma pessoa está vinculada ao seu tipo de sangue - e isso pode ter implicações profundas sobre sua vida amorosa e profissional.

Reza a lenda que pessoas do grupo sanguíneo A são sensíveis, perfeccionistas e trabalham bem em equipe, mas são ansiosas demais. As do grupo O são curiosas e generosas, porém, teimosas. Indivíduos com tipo de sangue AB são artísticos, misteriosos e imprevisíveis. Os do grupo B são alegres, porém, excêntricas, individualistas e egoístas. Cerca de 40% da população japonesa pertence ao grupo A, 30% ao grupo O, 20% ao grupo B e 10% ao grupo AB.

Quatro livros descrevendo as características associadas aos diferentes grupos sanguíneos tornaram-se bestsellers no Japão, totalizando mais de cinco milhões de cópias vendidas. E muitos outros títulos já foram publicados sobre o tema.

Programas matinais de TV, jornais e revistas dedicam espaços regulares, como nas previsões do horóscopo, aos vários tipos sanguíneos. Agências matrimoniais oferecem serviços baseados em grupos sanguíneos, quadrinhos e videogames com frequência mencionam o tipo de sangue dos personagens.

A obsessão japonesa com o assunto também resultou no surgimento de uma série de produtos, como refrigerantes, goma de mascar, saís de banho e até camisinhas direcionados a consumidores de acordo com seu tipo de sangue.

Especialistas enfatizam que essas crenças não têm base científica e vêm tentando, sem sucesso, combatê-las. Uma possível explicação para o fenômeno é o fato de que, em uma sociedade relativamente uniforme como a japonesa, crenças como essa são uma forma simples de dividir as pessoas em grupos facilmente reconhecíveis. "Ser igual é considerado algo bom aqui na sociedade japonesa", diz a tradutora Chie Kobayashi. "Mas nós gostamos de encontrar pequenas diferenças que distinguem as pessoas".

Nobel

O sistema de grupos sanguíneos ABO foi descoberto pelo cientista australiano Karl Landsteiner em 1901. A pesquisa de Landsteiner, que lhe valeu um prêmio Nobel, abriu caminho para transfusões de sangue mais seguras. No período entre a Primeira e a Segunda Guerra, o trabalho do australiano foi apropriado por nazistas em busca da supremacia racial e por adeptos da Eugenia, teoria que propunha o aperfeiçoamento da espécie humana por meio de seleção genética.

Na década de 1930, o governo militar japonês também incorporou as pesquisas de Landsteiner para treinar soldados. Segundo relatos, durante a Segunda Guerra, o Exército Imperial formava grupos de batalha de acordo com tipos sanguíneos. O estudo de tipos sanguíneos no Japão tornou-se popular após a publicação, na década de 1970, de um livro do escritor Masahiko Nomi, que não tem formação médica. Mais recentemente, o filho de Masashiko, Toshitaka Nomi, publicou uma série de livros que contribuíram para disseminar ainda mais as várias teorias sobre o assunto.

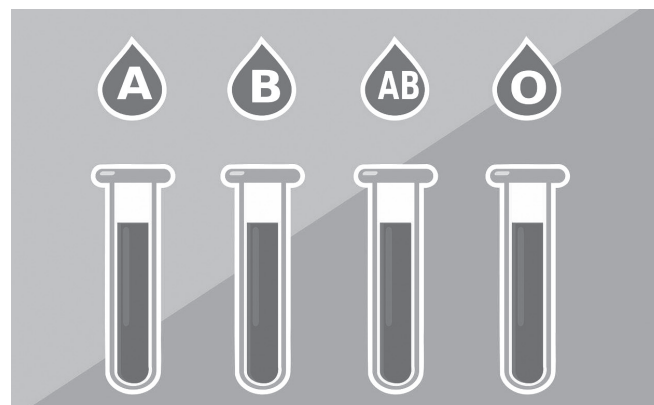
Toshitaka também fundou um instituto - o Institute of Blood Type Humanics. Segundo ele, o objetivo da entidade não é julgar ou estereotipar as pessoas, mas aproveitar ao máximo os talentos de uma pessoa e melhorar os relacionamentos humanos.

Crenças - Essas crenças afetam a vida da população japonesa de maneiras surpreendentes. Segundo relatos, o time feminino de softball, ganhador de uma medalha de ouro nas Olimpíadas de Pequim, usou teorias sobre tipos sanguíneos para preparar treinamentos específicos, sob medida, para cada jogadora. Algumas escolas maternais dizem utilizar métodos de ensino baseados nos tipos sanguíneos das crianças. E até as grandes companhias dizem se basear no tipo sanguíneo do funcionário antes de alocar tarefas e responsabilidades. Em 1990, o jornal Asahi Daily publicou um artigo dizendo que a companhia de eletrônicos Mitsubishi havia anunciado a criação de uma equipe composta inteiramente de trabalhadores com tipo sanguíneo AB, devido à "sua habilidade de fazer planos".

A política japonesa não está imune a essas teorias. Um ex-primeiro-ministro fez questão de revelar que pertencia ao grupo sanguíneo A, enquanto seu adversário pertencia ao grupo B. Em 2011, um ministro, Ryu Matsumoto, teve de renunciar depois de apenas uma semana no cargo. Ele foi flagrado por câmeras de TV maltratando verbalmente um grupo de autoridades. Em seu discurso de renúncia, Matsumoto atribuiu sua irritabilidade e comportamento impetuoso ao seu tipo de sangue - B.

Nem todos, no entanto, veem a obsessão japonesa por tipos sanguíneos como uma diversão inofensiva. Ela às vezes se manifesta em preconceito e discriminação, algo que está se tornando tão comum que os japoneses agora têm um termo para isso: bura-hara, ou "assédio por tipo sanguíneo". Segundo relatos, a discriminação contra os tipos de sangue B e AB resulta em crianças sofrendo perseguições na escola, perda de oportunidades de emprego e no fim de relacionamentos felizes.

Apesar de várias advertências das autoridades, empregadores continuam a perguntar o tipo sanguíneo de candidatos nas entrevistas para empregos. "Podemos indicar tendências gerais de um grupo, mas você não pode dizer que uma pessoa é boa ou má por causa do seu tipo sanguíneo", disse Maekawa, autor de vários livros sobre grupos sanguíneos. Assim como as teorias que deram origem à lenda, as conclusões do especialista também não podem ser comprovadas cientificamente.



(Fontes Uol, BBC, WordPress e A Mente é Maravilhosa)



A Volta às Aulas

Seja da escola ou do trabalho, as férias são boas demais. Ter um tempo a mais para você mesmo, sair da correria e se voltar a atividades que não tinha tempo para fazer antes é muito divertido e necessário em alguns momentos. Mas nada na vida é para sempre, e um dia as férias acabam (quase sempre antes do que queríamos). Muitas vezes essas férias nos acostumam mal, e com as crianças não é diferente. Com tantas mudanças durante as férias: mais tempo para dormir, mais tempo de lazer e dessa forma menos regras para seguir, mais liberdade, etc, voltar às aulas representa o oposto disso. Comportamentos como atenção, resiliência, controle inibitório dentre outros voltam a ser mais exigidos do que no período sem aulas, e há crianças que encontram dificuldades e dificultam a vida dos pais para voltarem ao ritmo escolar.

O fato dentre isso tudo é que elas necessitam se readaptarem, não há outro jeito, mas isso não significa que será fácil. Em meio a esse processo, reestabelecer a rotina uma rotina clara é crucial, e isso significa inserir novamente a criança em uma rotina organizada além das idas e vindas na escola, como hora certa para comer, brincar, usar telas, tomar banho, dormir. E muitas vezes para fazermos valer essas regras precisamos determinar consequências para os comportamentos inadequados e também adequados da criança.

Conseguimos trabalhar muito bem isso por meio de uma simples tabela, a qual indique de forma escrita ou com figuras as quais as consequências para

os comportamentos adequados dessa criança, e as consequências para os atos inadequados dela, sejam determinadas. Como no exemplo de não fazer o dever de casa. A consequência disso certamente é ela ficar em casa sem fazer a lição de casa, mas também pode ser de não poder assistir ao seu desenho favorito.

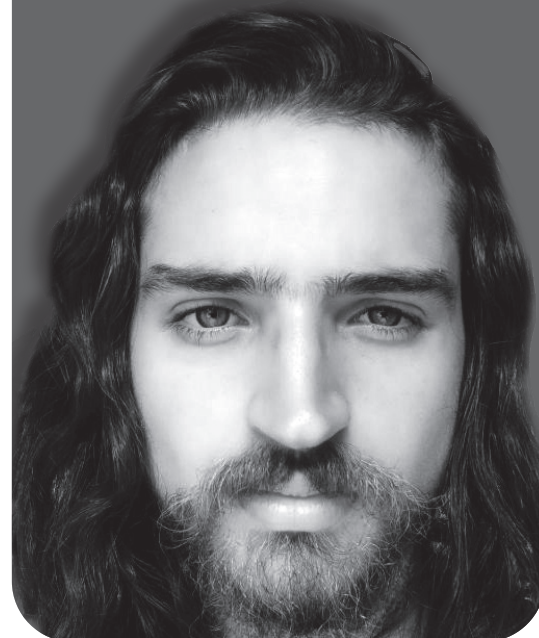
Tal como a consequência para o comportamento dessa mesma criança fazer a lição de casa pode ser ir aprender e depois que terminar assistir o desenho que gosta. Imperativo nisso é cumprir com o que foi estabelecido, principalmente diante de birra por parte da criança e não ceder à insistência dela, caso contrário esse tipo de comportamento inapropriado terá sucesso na visão dessa criança.

Um outro ponto interessante desta estratégia é dar a autonomia para a criança escolher o que irá fazer (exceto por coisas essenciais que não pode deixar de fazer, como comer, ir para escola, etc), sem pressioná-la, e deixá-la lidar com as consequências disto, como ela terá que fazê-lo quando for mais velha. Esse pode ser um bom momento para começar a instalar bons hábitos novos na rotina da criança, na organização dessa rotina.

Um último ponto a acrescentar é o mais sucinto: toda adaptação, ou readaptação nesse caso, traz os seus grandes ou pequenos desafios. Um pequeno exercício na vida dos pequenos que já vão aprendendo que se adaptar é uma constante na vida, e uma das habilidades mais importantes que podemos desenvolver.

Lucca Sossai

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



Você seria contratado facilmente?



Pegue papel e caneta para testar a sua empregabilidade. Será que você é um candidato bem avaliado? Será que os recrutadores gostam de você quando participa de algum processo? Descubra respondendo as questões abaixo!

1) Você tem absoluta noção do seu diferencial de competência para facilitar sua contratação por uma empresa?

- Não, definitivamente me vejo como um título de cargo (contador, gerente financeiro etc), mas não poderia definir com clareza quais os fatores que me diferenciam no mercado de trabalho.
- Sim, posso precisar em poucas palavras porque uma empresa para a qual esteja me candidatando a uma posição, deveria preferir me contratar em vez de outros candidatos.
- Acho que sim, mas não me sinto seguro sobre minha percepção ou argumentos.

2) Você é capaz de definir em poucas palavras seu mercado alvo?

- Talvez, mas não tenho certeza sobre como definir a forma como agregaria valor a nova empresa.
- Não, limito-me a responder anúncios com base apenas no meu cargo atual e nas exigências publicadas pelas empresas.
- Sim, com clareza, pois sei perfeitamente porque agregaria valor a este nicho no mercado de trabalho.

3) Você gerencia sua carreira de olho em sua empregabilidade?

- Sim, com clareza, pois sei perfeitamente quais os pontos falhos de minha carreira e invisto permanentemente no aprimoramento de minhas qualificações.
- Sim, mas tenho dúvidas, porque nunca tive muito tempo, e apenas me candidatava aos cursos de aperfeiçoamento oferecidos pela empresa onde trabalho.
- Não, pois como sempre fui muito fiel e estou (ou estava) satisfeito no meu atual emprego e não tenho tempo, nunca fiz nenhum aperfeiçoamento que não fosse os orientados pelo meu chefe.

4) Você sabe quanto o mercado está disposto a remunerar pelos seus serviços?

- Sim, mas não tenho certeza, pois me baseio nas faixas salariais divulgadas na minha empresa e, eventualmente, leio algo nos jornais sem muito interesse, pois estou satisfeito e investindo na empresa em que trabalho.
- Sim, com clareza, pois além de ler atentamente as tabelas de remuneração publicadas em revistas e jornais, sondo periodicamente o mercado por meio de contatos com outros profissionais de Recursos Humanos da minha empresa e de outras,

headhunters e consultorias de recrutamento.

- Não, porque a minha empresa não costuma divulgar as faixas salariais do meu nível para cima.

5) Se um amigo que trabalha em seu tipo de atividade lhe pede emprego, você tem imediatamente na cabeça alguns contatos para conseguir uma entrevista para ele?

- Sim, além de conhecer o pessoal da área de Recursos Humanos da minha empresa, meu chefe e colegas do meu nível, tenho o hábito de ler atentamente as notícias sobre o mercado em que atuo, mantenho um bom relacionamento com pessoas de influência, tais como headhunters, e colegas de profissão de empresas concorrentes, fornecedores, clientes etc.
- Não tenho certeza, pois só me sentiria confortável em enviar para o meu chefe e no máximo para os Recursos Humanos da minha empresa.
- Que situação chata! Provavelmente escutaria o coitado e prometeria mandar para algumas pessoas, mas acabaria esquecendo seu currículo numa gaveta.

6) Se alguém lhe dissesse que viu uma oferta excelente de emprego com a sua cara nos classificados, você:

- Não faria nada, pois você está apostando na sua carreira na empresa atual e tem receio de que isto vaze, e você acabe perdendo o emprego.
- Sim, você se interessaria, pois é uma excelente oportunidade de testar sua empregabilidade, portanto, você atualizaria o seu currículo de modo a responder no seu conteúdo às perguntas sobre qualificações desejadas pela empresa, e além de encaminhá-lo, procuraria acionar seus contatos para saber mais sobre a empresa e sobre a vaga.
- Talvez você se interessasse o suficiente para enviar o currículo que você tem guardado para ver no que dá.

7) Você soube de uma fonte segura que aquela posição para a qual sonhava ser promovido está para ser aberta em sua empresa, pois o atual ocupante foi designado para outro lugar, você:

- Sim, tem absoluta segurança de que o lugar é seu, pois planejou com cuidado o desenvolvimento de competências para o cargo e não esqueceu de fazer seu marketing pessoal e o seu lobby junto a quem decidirá o preenchimento desta posição.
- Você acredita que a vaga é sua, afinal, por direito, você deveria ser o primeiro a ser considerado para a posição, pois vem realizando um bom trabalho no cargo atual.
- Você espera que haja justiça, mas como sempre tem algo de podre no ar, não quer alimentar muitas esperanças para não se decepcionar.

8) Você foi convidado para o batizado do filho de um colega de trabalho onde estarão reunidos muitos potenciais fiadores de sua carreira, mas está muito atarefado, com prazos a cumprir. Você:

- Dá um jeito de ir, porque nada substituirá sua presença, e pensa em presentes especiais para marcar sua presença.
- Manda um telegrama de felicitações e depois explica que não deu para ir.
- Pensa em mandar um telegrama, mas esquece, e depois se desculpa por telefone.

9) Você relê os cartões recebidos no último Natal e vê que um foi enviado por um cliente com poder de avaliar sua contratação em uma futura nova empresa. Você:

- Sorri, pois lembra que também enviou cartões personalizados (não os padronizados de sua empresa) para cada pessoa do seu contato, não esquecendo de agradecer os cartões recebidos, como faz sempre nestas datas.
- Fica pensativo, pois se limitou a enviar os cartões padronizados de sua empresa.
- Nem se toca, e não entende como estas pessoas têm tempo a perder com algo que sua secretária pode fazer por você.

Crítérios de pontuação

Some suas respostas e avalie se você está preparado para buscar um novo emprego que seja bom para sua carreira.

1-a = 2 pontos | 1-b = 10 pontos | 1-c = 5 pontos
2-a = 5 pontos | 2-b = 2 pontos | 2-c = 10 pontos
3-a = 10 pontos | 3-b = 5 pontos | 3-c = 2 pontos
4-a = 5 pontos | 4-b = 10 pontos | 4-c = 2 pontos
5-a = 10 pontos | 5-b = 5 pontos | 5-c = 2 pontos
6-a = 2 pontos | 6-b = 10 pontos | 6-c = 5 pontos
7-a = 10 pontos | 7-b = 5 pontos | 7-c = 2 pontos
8-a = 10 pontos | 8-b = 5 pontos | 8-c = 2 pontos
9-a = 10 pontos | 9-b = 5 pontos | 9-c = 2 pontos

Total de pontos obtidos: _____

Análise do especialista em "hunting" de executivos para as empresas:

de 70 a 100 – Você está atento e potencialmente preparado para o mercado, e se continuar assim, não deverá perder boas oportunidades para sua carreira.

de 40 a 69 pontos – Nem tudo está perdido, mas você anda negligenciando um pouco a administração de sua futura empregabilidade.

de 20 a 39 pontos – Está mais do que na hora de você virar o jogo e começar a ter mais cuidado com o seu futuro.

(Fonte Catho)



“Boa Sorte, Leo Grande” é um hino de libertação feminina

(2022 @netflixbrasil)



O movimento feminista teve seu boom nas décadas de 60 e 70, com as mulheres pleiteando o direito de trabalhar sem precisar do consentimento do marido e queimando os sutiãs, tidos como símbolo de opressão, em praça pública. A invenção da pílula anticoncepcional em 1960 revolucionou o mundo, pois deu às mulheres a escolha de ter ou não filhos, e uma liberdade sexual nunca antes imaginada - o sexo pleno e o prazer sem culpa estavam ao alcance de todas. Até então a mulher gostar de sexo e sentir prazer era algo vergonhoso, restrito às prostitutas e não à “moças de família”. Décadas de machismo e repressão levaram muitas mulheres a jamais conhecerem o orgasmo, muito apropriadamente nomeado na língua francesa como “la petite mort” (a pequena morte). Já estamos na segunda década do século 21 e inacreditavelmente ainda existem mulheres que nunca chegaram ao clímax, por culpa, vergonha de se tocar ou de se entregar a alguém. Nancy é uma dessas mulheres, que apesar de ter uma vida boa, nunca teve um orgasmo na vida.

Ela é uma viúva e professora recém-aposentada que resolve contratar um garoto de programa, o Leo Grande, pra romper com todos os seus pudores e finalmente descobrir o prazer que nunca teve com o marido. Ao contrário do que a sinopse possa insinuar, o sexo não é determinante na trama, os diálogos com temas poderosos e em sua maioria espinhosos é que são o foco. O texto da tarimbada humorista e escritora de TV Katy Brand explora com perspicácia tabus como o sexo na maturidade, o orgasmo feminino, autoaceitação, prostituição e imoralidade. O etarismo também está em pauta, a discriminação e desvalorização das pessoas maduras: “Você está bem pra sua idade; “Você não tem mais idade para isso”. Precisamos desconstruir essas bobagens e também normalizar o desejo na maturidade.

A diretora Sophie Hyde dividiu o longa em capítulos enxutos onde cada um deles é um encontro. Nancy abre a porta para Leo pensando

que logo de cara vão tirar a roupa e fazer sexo selvagem, mas a história dos dois vai bem além disso. A sedução e o sexo são delicados e lentos, não há pressa muito menos cenas explícitas, um contraponto aos sentimentos totalmente escancarados por Nancy no quarto de hotel que serve de cenário pro filme. Leo é bem resolvido, gentil e paciente, enquanto Nancy é insegura, ansiosa e tem vergonha de seu corpo.

Ele desperta nela o tesão pelo caminho que todas as mulheres amam, pelo bom papo, tato, cheiro e aproximação, pois a libido feminina vai além do ato sexual em si ou do momento do orgasmo. Leo a ensina a enxergar e ouvir seu corpo, seus anseios e acordá-lo pro sexo. São dois mundos opostos tentando se encaixar, uma mulher conservadora e reprimida, cheia de julgamentos e preconceitos impostos pela sociedade e um garoto de programa confortável com sua profissão e sem qualquer pudor.

A inexperiência de Nancy e seu nervosismo disfarçado por uma metralhadora giratória de perguntas rendem cenas engraçadas sem cair no ridículo. Eles começam a trama como cliente e profissional, viram amigos, terapeutas recíprocos e enfim amantes, compartilhando suas angústias como nunca imaginaram. Emma Thompson conduz a trama com brilhantismo, num desprendimento que poucas atrizes alcançam; ela se entrega de corpo e alma a essa personagem que vai se libertando das prisões morais e rejuvenescendo seu espírito conforme a narrativa avança. O timing com o talentoso ator Daryl McCormack é exato, a interação entre eles é linda e nos faz sorrir.

O título do longa é genial, pois no início da trama nos induz a uma interpretação, mas chegando no final é outra completamente diferente. Os personagens mudaram e nós também. “Boa Sorte, Leo Grande” é um filme de utilidade pública pra sociedade. E é uma clara inspiração para todas as mulheres. Mulher de 30, 40, 50, 60... não importa a idade: permita-se, viva plenamente, tenha prazer e seja feliz!

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.



(14) 99790.3662

CHAMA
NO ZAP



MÊS DA

mulher

*Parabenizamos todas as
mulheres que tem a coragem de
realizar seus sonhos e que
tornam nossa vida mais feliz!*



Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato



SÓ COLCHÕES



Especialista em Bem-Estar!

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

Probel

Duoflex

FLEX

Simmons

mês da mulher

www.padariasaोजोao.com.br

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



Uma homenagem a nossa maior inspiração

chama
no ZAP

São João 1
(14) 3732.1906
(14) 99116.8973

São João 2
(14) 3733.2001
(14) 99116.7817



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

Imagens ilustrativas

8 DE MARÇO
DIA INTERNACIONAL DA
MULHER



A semelhança com a **Justiça** não é mero acaso.
Parabéns a todas **Mulheres** que lutam por
igualdade!

Mulher

Mulher, essência que ilumina a vida,
força e ternura em alma ungida.
És chama branda, és fogo ardente,
és brisa leve e mar valente.

Em teu olhar, o brilho das estrelas,
no teu abraço, morada e fortaleza.
Tens mãos que curam, que criam, que guiam,
voz que acalma, que luta, que inspira.

És raiz que sustenta, flor que perfuma,
és o ciclo da terra, a dança da lua.
No silêncio ou no grito, tua força ecoa,
nas sombras ou luzes, tua alma ressoa.

Mulher, doçura e coragem sem fim,
tens o poder de recomeçar dentro de ti.
És poesia, és vida, és amor que reluz,
és o sol que renasce em cada amanhecer de luz.

Uma homenagem

Renato Gonçalves da Silva

ADVOGADO

Avenida Misael Euphrásio Leal, 333 (ao lado da Eduvale) | Avaré (SP)

Cível | Tributária | Trabalhista | Empresarial | Direito bancário
Direito do Consumidor | Organização de Sociedades

Tel (14) 3732.5776 | (14) 3732.0162 ©

Parabéns a todas as Mulheres que
são sinônimos de força, beleza e
talento!

PARABÉNS,
MULHERES!

**EMPORIUM
CAFÉ**



|14| 99785.7735

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

março
lilás

Mês de combate ao
câncer de colo do útero

Pra comemorar todos os dias
da Mulher, cuide-se!

inFoco

O QUE FAZER EM

AVARÉ ?

Acesse www.jornalinfoco.com.br

Depois clique em **O que fazer em Avaré**



ai é só escolher e curtir!



O Holandês
Restaurante



MU parabéns lher

FORTE . ÚNICA .
INCRIVEL .

pela sua
coragem
de transformar
o mundo



GrupoRB

Imagine o que mais a floresta
pode nos oferecer



O preço de ser heroína: exaustão

A reunião do trabalho. As metas da empresa. Quem sabe, ser a profissional do mês!? O material de escola dos filhos (sim, tem que pesquisar!). A vacina do caçula. A saída da escola. As aulas de judô. A agenda da casa. A infiltração na parede da cozinha. O ar-condicionado que pifou. A consulta médica da mãe. A visita à tia. O jantar com os amigos que precisou ser adiado (de novo). O café com as amigas (quando?). A dieta revolucionária que a influenciadora divulgou no perfil. Marcar o cabeleireiro e a manicure da data certa. Pagar a academia (e ir!). Namorar e agradar o marido (que ânimo?). Planejar a viagem. O Natal, o ano novo, os aniversários, os cartões. Cuidar do espiritual e marcar terapia (para quem?). Limpar a casa e lavar a roupa. A lista do supermercado (em qual o café está mais barato?). Ah, claro: estar impecável para o verão e para março, afinal é mês das mulheres. De que mulheres estamos falando? Das mulheres do Instagram ou da vida real?

Não, não são heroínas – embora pareçam – mas é quase sobre-humano dar conta de tudo, tamanha as tarefas que parecem nunca deixar em paz a mente de uma mulher-moderna-que-dá-conta-de-tudo. Há uma unanimidade entre elas, que pode ser condensada em um desabafo coletivo cada vez mais comum: “Elas estão exaustas!”. Burnotizadas!

Na prática, quando saíram de casa para trabalhar especialmente a partir da década de 70/80, as mulheres não sabiam que continuariam em casa e que só acrescentariam mais horas à sua extenuante jornada. Não, não se trata de vitimização. Mas de constatação.

As mulheres representam 51,5% da população brasileira, segundo o Censo Demográfico 2022 - 6,0 milhões a mais do que homens. Em 2022, 53,3% das mulheres brasileiras estavam ocupadas ou em busca de emprego, de acordo com o IBGE (números ainda não são atualizados). No mesmo ano, constatou-se que quase metade dos lares brasileiros - 49,1% - já eram chefiado

s por mulheres, ou seja, 36 milhões de mulheres eram responsáveis pelos lares no país. Em 10 estados, o percentual de mulheres responsáveis pela unidade doméstica foi maior que 50%. A cada 10 mulheres chefes de família no Brasil, 6 são negras. A renda média das famílias chefiadas por mulheres é 30% menor do que as chefiadas por homens.

Estes números podem ser resumidos em algumas palavras: tripla jornada de trabalho. A tripla jornada é uma realidade entre as mulheres e é importante essa discussão para que pouco a pouco essa carga de

responsabilidade esteja em equilíbrio na estrutura familiar. As mulheres trabalham, em média, 7,5 horas a mais que os homens por semana devido à dupla jornada, que inclui tarefas domésticas e trabalho remunerado. Os dados foram destacados no estudo Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça, do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) feito com base em séries históricas de 1995 a 2015 da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (também não atualizado).

Em 2015, a jornada total média das mulheres era de 53,6 horas e a dos homens, de 46,1 horas. Em relação às atividades não remuneradas, a proporção se manteve quase inalterada ao longo de 20 anos: mais de 90% das mulheres declararam realizar atividades domésticas; os homens, em torno de 50%.

“A responsabilidade feminina pelo trabalho de cuidado ainda continua impedindo que muitas mulheres entrem no mercado de trabalho e, ao mesmo tempo, aquelas que entram no mercado continuam respondendo pelas tarefas de cuidado, tarefas domésticas. Isso faz com que tenhamos dupla jornada e sobrecarga de trabalho”, afirmou a especialista em políticas públicas e gestão governamental e uma das autoras do trabalho, Natália Fontoura.

As famílias chefiadas por mulheres não são exclusivamente aquelas nas quais não há a presença masculina: em 34% delas havia a presença de um cônjuge. “Muitas vezes, tais famílias se encontram em maior risco de vulnerabilidade social, já que a renda média das mulheres, especialmente a das mulheres negras, continua bastante inferior não só à dos homens, como também à das mulheres brancas”, dizia o estudo.

O Ipea verificou a sobreposição de desigualdades com a desvantagem das mulheres negras no mercado de trabalho. Segundo Natália, apesar de mudanças importantes, como o aumento geral da renda da população ocupada, a hierarquia salarial – homens brancos, mulheres brancas, homens negros, mulheres negras – se mantém. “A desvantagem das mulheres negras é muito pior em muitos indicadores, no



mercado de trabalho em especial, mas também na chefia de família e na pobreza. Então, é quando as desigualdades de gênero e raciais se sobrepõem no nosso país”, disse a especialista, destacando que a taxa de analfabetismo das mulheres negras é mais que o dobro das mulheres brancas.

O tema da redação do Enem 2023, “Desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil”, trouxe à tona essa questão novamente, apesar de não ter efeitos práticos. Contudo, pertinente, o tema explorou o fato de muitas mulheres acumularem até oito jornadas de trabalho em consequência da ideia de que são “naturalmente” cuidadoras, como por exemplo: cuidados com a aparência (a famosa pressão estética); cuidados com a casa (ainda que as tarefas sejam divididas, é comum ficar a cargo da mulher ser a “administradora do lar”); cuidados com os filhos; cuidados com a relação amorosa (cabe à mulher, muitas vezes, ser quem faz o maior esforço para buscar ou manter o relacionamento); cuidados com a carreira (a fim de provar o seu valor no mercado de trabalho); cuidados com os estudos (para comprovar o seu intelecto acadêmico); cuidados com os idosos da família (geralmente são elas as responsáveis por zelar pelos pais e até mesmo pelos sogros); cuidados com os netos (não raro as matriarcas ajudam na criação dos novos membros da família).

Todos os itens envolvem três importantes aspectos: dedicação de tempo, esforço emocional e investimento financeiro. Essa romantização do cuidado feminino, de acordo com Jane Felipe, professora de Educação

da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), vem de uma educação “desigual e perversa” que naturaliza as diferenças entre os gêneros. “Não nos damos conta do quanto às instituições e os discursos vão construindo e elaborando esses scripts voltados para as mulheres e, ao mesmo tempo, vão desonerando os homens de responsabilidades”.

As expectativas em torno de homens e mulheres na sociedade não nascem com a gente”, frisa ela. “Não se trata de uma questão de essência que explica determinados comportamentos, e sim investimentos sociais, políticos, históricos e culturais que fazem com que mulheres sejam vistas de um jeito e homens de outro”, afirma.

Autora do livro “Mulheres Não São Chatas, Mulheres Estão Exaustas” (2019), entre outras obras, a advogada e mestre em Direito do Trabalho com ênfase no trabalho feminino Ruth Manus explica ainda que é comum haver uma confusão entre amor e trabalho no entendimento das tarefas que a mulher desempenha dentro de casa. De acordo com ela, esse trabalho é visível, mas tem seu valor invisibilizado, já que não raro é camuflado pelo afeto familiar.

“O ofício doméstico sempre esteve a serviço de um sistema patriarcal que tem todo o interesse em não remunerar esse trabalho das mulheres, que tem valor financeiro, vide o fato de existirem empregadas domésticas. Quando você tira o valor tanto moral quanto financeiro de um trabalho, está contribuindo para um colapso mental da pessoa que está desempenhando essa função”, aponta.

O mito da super-heroína ou da mulher guerreira



A síndrome da mulher guerreira, também conhecida como síndrome da mulher maravilha, é um comportamento que pode levar ao esgotamento físico e mental. Ela é caracterizada pela tentativa de fazer tudo ao mesmo tempo ou buscar a excelência em tudo.

Apontar tal sobrecarga não quer dizer que as mulheres façam qualquer uma das tarefas listadas no começo da matéria contra sua vontade. Na maioria das vezes, inclusive, é justamente o contrário. Mas se, em algum momento, a ideia de mulheres “super-heroínas”, que “dão conta de tudo com um sorriso no rosto e calçando salto alto no pé”, foi glamourizada, hoje é necessária uma reflexão a fim de estabelecer limites e não explorar o trabalho feminino.

“Muitas de nós estamos entrando em colapso por conta dessas múltiplas tarefas. Essa ideia de tentar impor uma representação de mulheres guerreiras é, na verdade, uma armadilha e uma exploração do trabalho feminino. Falta um compromisso ético da família como um todo para ajudar a mulher para que ela não tenha esse cansaço”, frisa a professora de Educação.

Ruth acrescenta que a importância de desconstruir o status de “mulher guerreira” passa por um processo de conscientização. Assim como houve a fase em que a mulher era enaltecida por ter família e filhos, com raramente o peso dessa escolha sendo debatido, também vivemos um período de vangloriar a mulher trabalhadora e multitarefas (“Nossa, como ela é forte”), como se o cansaço fosse uma virtude. Agora, o momento é outro. “Junto com a questão de abordar a saúde mental, entramos em uma fase de falar sobre o cansaço, de verbalizar, exteriorizar, se queixar”, explica a autora.

Deixar o celular mais de lado, anotar os compromissos e reservar um momento para descanso no dia são algumas das dicas das especialistas para quem busca lidar com o cansaço e equilibrar as demandas de forma mais saudável são algumas atitudes que podem fazer a diferença.



Ficar off-line

Para além de toda a questão estrutural que explica o cansaço feminino, há um fator que não é exclusivo das mulheres, mas que intensifica problemáticas femininas e pode provocar as mais variadas ansiedades. A má notícia é que estamos em contato com ele todos os dias: o celular.

Uma breve passagem pelas redes sociais (que facilmente leva mais tempo do que gostaríamos ou planejávamos) pode desencadear sentimentos de frustração, comparação e baixa autoestima. “Existe um cansaço de todas as pessoas que é muito potencializado pelas redes sociais e atinge as mulheres com uma intensidade maior em relação a questões estéticas e cobranças de estilo de vida”, aponta Ruth.

Ao mesmo tempo, para além de gatilho para inseguranças, as plataformas digitais também podem ser benéficas se usadas com propósito, reforça a escritora e advogada. “O importante é o que se faz com esse espaço.

Se as pessoas não fazem certa triagem daquilo que consomem online, sem dúvida o saldo é negativo para as mulheres. Entre tutoriais de maquiagem e looks do dia, o que pressiona em termos estéticos é o que chega mais fácil pelo algoritmo. Se você não buscar coisas que são construtivas, a vida online pode potencializar cansaço e problemas de saúde mental”, opina. Portanto, armadilhas sociais, muita informação e pouco tempo para processar todo o conteúdo que aparece na tela são alertas para deixar o aparelho de lado por mais tempo se o objetivo é deixar a cabeça mais leve.

Papel não esquece!

A importância do planejamento, em primeiro lugar, está em ajudar a lidar com a carga mental e a ansiedade gerada por ela. Quem destaca esse ponto é Yasmim Barroso, fundadora de uma empresa que busca facilitar o processo de organização. Para ela, a dica principal é: o papel não esquece de nada. “Tenha uma ferramenta, como um caderno ou um planner, para anotar todas as demandas. Começou a ficar com um monte de coisa na cabeça? Escreva. Não dá para organizar pensamentos, e a gente gasta muita energia tentando se lembrar de tudo e revisando essa lista mental”, afirma.

Foco no descanso

Você tem conseguido descansar de maneira satisfatória? Yasmim recomenda que haja um espaço reservado na agenda para o descanso — e que não seja a noite de sono. “As demandas não acabam. Sempre tem coisa para fazer, o tempo todo. Se a gente espera tudo estar resolvido para finalmente descansar, nunca chegaremos nesse momento. É importante ter o planejamento para conseguir olhar o que tem para fazer e criar espaço para o descanso. Sem essa intencionalidade, acabamos resumindo o descanso a dormir. E dormir é uma necessidade básica e não é a única forma de descansar”.

Aposte no diálogo

Entender seus limites e comunicá-los para a família são pontos importantes indicados pelas profissionais. “É importante essa autopercepção, porque muitas vezes as mulheres se sentem culpadas por não darem conta, de não fazerem ainda mais para além do que é exigido delas. É preciso estabelecer limites, ter consciência de nossos anseios e dificuldades. Pedir ajuda educar toda a família para que essas relações sejam igualitárias”, afirma Jane Felipe. Já Ruth ressalta a importância de conversar de forma pacífica, sem brigas ou acusações. “Geralmente, só falamos sobre a sobrecarga em um momento de extremo cansaço. Acho que o exercício seria conversar sobre isso em momentos calmos. Em que a gente não está em contexto de briga, de exaustão. As regras podem ser mudadas e, se tem alguém fazendo a mais, é porque tem alguém fazendo a menos”, lembra ela.

O perfeito não existe

Entenda que os hábitos são construídos em longo prazo e os problemas não serão resolvidos em uma semana ou um mês. Por último e não menos importante, seja mais gentil consigo mesma. Desista do perfeito — ele não existe. “Olhe para as coisas que você já faz. Você deu conta de se trazer até esse ponto da sua vida, se cuidou na medida do possível. O perfeito possivelmente está sabotando o possível. Se você quer ir para a academia todos os dias, por exemplo, às vezes não vai dar e você vai ir duas vezes. Mas é melhor do que nada. Você está mirando no perfeito, e o perfeito está te impedindo de fazer alguma coisa. Mata esse perfeito e foca no possível”, conclui Yasmim.



Síndrome da Mulher Maravilha

A Mulher Maravilha é uma super heroína das histórias em quadrinhos conhecida por sua força. Ela é um dos maiores ícones da cultura pop do gênero feminino e inspira meninas e mulheres de todas as idades. Entretanto, alcançar a perfeição dessa guerreira tornou-se um problema para mulheres mortais normais, que precisam desempenhar múltiplos papéis. Essa sobrecarga de responsabilidades está levando as mulheres à exaustão física e mental. É a chamada síndrome da Mulher Maravilha. “Esse não é um termo da saúde, mas tem sido usado para explicar o comportamento de algumas mulheres que querem ser mulheres maravilhas.”, explica o psicólogo e mestre em Ciências da Saúde, Wagner Costa.

Carreira profissional, cuidar dos filhos, casamento, estudos e atividades domésticas são algumas das responsabilidades abraçadas por muitas mulheres. Contudo, elas são cobradas para desempenharem todos esses papéis com perfeição. Wagner lembra, ainda, que a sociedade cobra delas um padrão de beleza inalcançável para a maioria.

“Elas querem dar conta de tudo, resolver todos os problemas, serem perfeitas e ainda sim manter a beleza, o corpo perfeito e agradar a todos. A mulher, desde muito jovem, é cobrada para estar sempre bela, arrumada, a estar sempre feliz e pronta para resolver o problema de todos e cuidar das pessoas em sua volta”, afirma.

Os sintomas da síndrome da Mulher Maravilha são semelhantes ao do estresse. Geralmente, ela está estressada, agressiva, está sempre cansada, com dores musculares e de cabeça, pois está sempre correndo e tentando fazer todas as coisas que lhe são atribuídas.

Quem está tentando ser Mulher Maravilha, geralmente não consegue cumprir os prazos e nem aquilo que tem que ser feito. “Eu diria que, provavelmente, esta mulher está sobrecarregada. É aquela pessoa que tem dificuldades para dormir, é aquela que acaba comendo demais para se acalmar com a sensação do alimento na boca, é a pessoa que está sempre irritada e que, ao mesmo tempo, está adoecida porque ela não olha para ela mesma e não cuida de si”, descreve o psicólogo.

Os sintomas, em um primeiro momento, são sutis. Contudo, eles podem ficar crônicos ao longo do tempo. Wagner alerta que isso pode desencadear outros problemas. “Uma pessoa que está sempre chateada começa a desenvolver uma visão onde ela não se percebe como alguém capaz de fazer as coisas. Isso abala a sua autoestima e ela passa a vivenciar uma sensação de que ela não tem essa capacidade e isso pode até, em uma situação extrema, evoluir para uma depressão”, conta.

Wagner reforça que, para dar conta de tantas coisas, as mulheres precisam cuidar de si primeiramente. Um bom exemplo é aquela mensagem que se ouve dentro do avião: “Em caso de despressurização as máscaras de oxigênio cairão automaticamente. Caso esteja acompanhado de alguém que necessite de sua ajuda, coloque sua máscara primeiro para em seguida ajudá-lo.”.

Para tratar ou evitar a síndrome, o psicólogo aponta dois caminhos. Um é o de instruir as crianças para que vejam os outros como iguais, para que cresçam colocando a igualdade entre as relações. Dessa forma, serão adultos virtuosos e colaborativos, evitando sofrimentos psíquicos futuros. Mas, a mulher que já se encontra numa situação de extrema exaustão por querer dar conta de tudo, ele orienta: “Busque ajuda profissional, desenvolver a autoestima, desenvolver a sua autonomia e buscar maneiras de ser mais independente e começar a compreender de que o problema do outro é dele e só ele pode resolver. Você não é deusa, você não é a dona do universo, o universo não gira em torno de você e você não consegue resolver todos os problemas. É preciso compreender que a vida tem perdas e ganhos, alegrias e tristezas, e que cada pessoa precisa viver a sua cota e as mulheres não podem resolver os problemas de todos. Se vejam com mais independência e desenvolvam a capacidade de aceitar que você merece ser feliz”, ensina Wagner.

Muitas mulheres se sentem pressionadas a serem perfeitas em todos os aspectos da vida: profissionais exemplares, mães dedicadas, esposas atenciosas, amigas presentes, tudo isso enquanto cuidam da própria saúde e bem-estar. Essa “necessidade” de atender com perfeição múltiplas



expectativas, muitas vezes irreais, é o que caracteriza a chamada síndrome da Mulher Maravilha, um fenômeno que afeta a saúde mental e emocional de muitas mulheres ao redor do mundo.

Uma pesquisa realizada pela ONG Think Olga mostrou que 45% das mulheres brasileiras possuem um diagnóstico de ansiedade, depressão, ou outros tipos de transtornos e 86% consideram ter muita carga de responsabilidades.

“Existe um nível de exigência para que as mulheres atendam a padrões que não são possíveis na realidade diária - na vida profissional, em casa, nos relacionamos e até mesmo na vida pessoal e, principalmente, em sua aparência. Elas têm que ter uma carreira de sucesso, ser dona de casa solícita, mãe zelosa, esposa disposta, treinar e perseguir um visual que é inalcançável, tudo com excelência ao mesmo tempo, e com ares de plenitude, como se dar conta de tudo isso fosse natural e tranquilo”, diz Marciele Scarton, mentora em desenvolvimento feminino e autora do best-seller “O Grande Poder”.

Isso explica tanto a sensação de sobrecarga quanto de frustração e infelicidade. “É humanamente impossível dedicar-se tão intensamente a todas as áreas ao mesmo tempo. É preciso equilíbrio e isso não significa dedicar sempre o mesmo tempo e a mesma quantidade de energia a cada um dos papéis que desempenhamos. Ao contrário, muito provavelmente em alguns ciclos a carreira vai exigir mais, em outros o foco será a maternidade ou o relacionamento, noutros haverá a vontade de priorizar o autocuidado, e está tudo bem, desde que nunca se deixe nenhum dos papéis importantes para si ao léu”, explica.

Para Marciele, as mulheres precisam identificar o que realmente desejam, em vez de tentar corresponder aos padrões impostos pela sociedade, libertando-se das pressões externas.

“A sociedade atual, se serve e se beneficia da alta performance feminina a qualquer custo, fazendo recair sobre ela, mascarado de elogio, o estigma de mulher-maravilha, aquela que dá conta de tudo. O problema é que com essa exaltação, as próprias mulheres passam a achar que devem fazer tudo 100% perfeito sempre e a gente sabe que a busca pela perfeição é um encontro com a decepção”, comenta.



E agora?

Pare por um momento e questione o que verdadeiramente importa para você. “Muitas vezes, a pressão vem de tentar atender expectativas externas, que nem sempre refletem o que você realmente valoriza. Descobrir o que verdadeiramente faz você feliz e realizada é essencial para redefinir seus objetivos”, opina a autora.

Encoraje-se para agir conforme as suas vontades

É importante se libertar das exigências da sociedade e se reconectar para assumir e avançar na direção de seus desejos com convicção: “Nem sempre o que a sociedade impõe é o que você deseja e que vai te fazer feliz e é preciso passos de coragem para avançar na direção do que sua essência demanda.”

Abandone a busca pela perfeição

Para a autora, a perfeição é uma meta inalcançável e tentar atingi-la só leva à frustração. Entenda que fazer o melhor possível já é suficiente e que se permitir ser imperfeita, como somos todos, traz ganhos como a liberação de culpas e o recebimento de mais amor incondicional. “Pense nas pessoas que mais a amam. Elas a veem do jeito que você acorda e já a viram furiosa, cansada, magoada, desarrumada e nas suas ‘piores’ versões. Não seria incrível se mais pessoas nos amassem e apoiassem assim com essa facilidade e intensidade? É desafiador, mas vale muito a pena ousar ser quem somos verdadeiramente”, destaca.

Pratique a autocompaixão

Seja gentil consigo mesma. Aceite que não é possível agradar a todos ou atender a todas as expectativas. Reconheça seus esforços e conquistas sem se cobrar excessivamente pelo próximo resultado perfeito. Saiba que relacionar seu valor a alto desempenho e realizações incessantes, sentindo-se fracassada quando fica minimamente aquém do que você ou os padrões impostos determinam, caracteriza um padrão de autossabotagem, conhecido como hiper-realizador, que a torna uma pessoa que não para nunca, afinal sua autoaceitação depende continuamente do próximo sucesso.

Diga mais ‘nãos’ e peça ou aceite ajuda

A doação, o cuidado com o outro, é algo esperado da mulher; contudo, a receptividade também deve ser cultivada. É imprescindível, para a felicidade, que haja equilíbrio entre doar-se e permitir-se receber. Peça e aceite ajuda, não negue gestos simples de apoio, divida responsabilidades, delegue tarefas.

Descanse

A produtividade feminina tem mais a ver com pausar que com fazer, de modo que, se eu pudesse recomendar um único aspecto para ampliar a performance feminina, seria: descanse! A mulher se sente culpada por descansar. Isso é cultural. No passado recente, aquela que descansasse minimamente, que não estivesse o tempo inteiro trabalhando ou se dedicando a atividades e aos outros, era chamada de preguiçosa, vadia. O descanso é necessário a qualquer ser humano. Só que a mulher faz das tripas o coração, condicionada de que vai ter cada vez mais resultado ao seguir o ritmo. O que é um grande erro. É exatamente porque mulheres estão cada vez mais estafadas, exaustas, cansadas, sem repousar o suficiente que elas começam a perder saúde física e mental.

Viva com mais leveza

Será que as exigências são apenas externas ou são nossas também?

Não seja tão dura consigo. Liberte-se da pressão de “dar conta de tudo” e abra espaço para mais leveza no seu dia a dia e em sua vida. Proporcione a si mais o que realmente traz alegria e satisfação à sua vida no momento. Essa mudança de perspectiva, segundo Marcele, pode melhorar sua produtividade e a qualidade de seus relacionamentos.

Sintomas

Fique alerta para alguns sinais de que pode estar sofrendo a síndrome da mulher guerreira:

- Controla tudo e todos
- Busca proteção e sustento para si e para a família
- É 100% independente do marido
- Quando solteira, é o arrimo da família bancando tudo ou quase tudo
- Acha que não precisa de ajuda porque dá conta de tudo sozinha
- Não confia em homem nenhum
- Acha que todos os homens são iguais
- Exerce autoridade sobre o parceiro
- Manda no relacionamento e na casa



Causas da Síndrome

Afinal, de onde vem normalmente origem disso tudo nesta mulher? Na infância, ela não foi protegida e provida como realmente deveria. Cresceu ouvindo que homens, maternidade e vida adulta eram ruins. Com isso, ela aprendeu que se não fizesse por ela mesma, ninguém faria.

Desde cedo precisou abrir mão de si mesma para resolver problemas de “gente grande” como, por exemplo, brigas entre os pais ou irmãos mais velhos, alcoolismo na família, violência doméstica, abusos diversos,



escassez financeira, etc. Ficou sempre com a sensação de que vão cobrar caro se fizerem um favor. Cresceu ouvindo coisas do tipo “Mulher não pode depender de homem nenhum”, “Homem não presta”, “Não existe homem bom”, “Homem vai ser mais um peso para carregar”, “Se você confiar, vai se machucar”, “Você nunca encontrará um homem bom, à altura da sua capacidade”, “Melhor só do que mal acompanhada” ou ela mesma presenciou dentro de casa convivendo com a sua família, o pai não representava a figura de um homem bom. Além disso, teve referências ruins de mulher, esposa, mãe e adulta, concluindo que era melhor não casar, afinal, ter um marido provedor é sinônimo de “ficar na mão” (como se esse homem não existisse), gerar e ter filhos é pesado, exaustivo e solitário, direcionar e conduzir a família e a casa é algo sem valor ou menos importante do que gerar renda. É apenas curando essa menina, que a mulher também será curada, ainda que cansada.

(Fontes Agência Brasil, Reuters, BBC, CNN, Gov, IBGE, CFA, PUCPR, O Globo e G1)



LPNet[®] AGORA É
DESKTOP

ELEITA A MELHOR
INTERNET DO
ESTADO DE SP



200 MEGA ATÉ
800
MEGA

A PARTIR DE

R\$ **79**,99
/mês

APÓS 3 MESES, R\$ 89,99



lpnet.com.br



0800 343 6001

Consulte disponibilidade e condições para sua região em www.lpnet.com.br. Instalação sujeita à disponibilidade técnica e enquadramento às normas técnicas. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Valores mensais para pagamento mediante boleto na modalidade de envio por e-mail ou pagamento via débito em conta. Equipamento Wi-Fi cedido em sistema de comodato. Fidelidade de 12 meses com cancelamento antecipado sujeito à multa prevista em contrato. Oferta Válida até 30/09/2024, podendo ser automaticamente prorrogada por mais 30 dias. As velocidades nominais máximas dos planos disponibilizados estão sujeitas a variações e devem ser medidas por meio de conexão cabeada. O desempenho do Wi-Fi pode sofrer variação decorrente de obstáculos e distância do equipamento. As condições contratuais do serviço adquirido podem ser consultadas no Contrato de Prestação de Serviço de Comunicação e Multimídia, disponível em nosso site. Para mais informações, entre em contato com nossa Central de Atendimento 0800 343 6001.

Obrigado

AVARÉ PELOS

25

Anos

2000 ILUMINAÇÃO

2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO