

Exemplar
GRATUITO



in Foco



www.jornalinfoco.com.br

Sorria,
Você está sendo manipulado

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.

A polarização que nos separa

Como o diálogo se perdeu e o ódio cresceu

A polarização política e ideológica que presenciamos hoje é algo que me preocupa profundamente. Sinto que as pessoas estão cada vez mais divididas por suas opiniões políticas. As redes sociais, que deveriam nos conectar, muitas vezes se tornam campos de batalha ideológicos, onde as pessoas se enfrentam em discussões acaloradas e, por vezes, ofensivas. Parece que não há mais espaço para o diálogo construtivo, para a troca de ideias respeitosa e para a busca por pontos em comum.

Eu mesmo já me vi envolvida em discussões acaloradas, defendendo minhas convicções com unhas e dentes. Mas, com o tempo, percebi que essa postura não leva a lugar nenhum. A polarização só nos afasta uns dos outros, cria muros intransponíveis e nos impede de construir pontes.

Tenho me esforçado para mudar minha postura, para ouvir mais e falar menos, para tentar entender o ponto de vista do outro, mesmo que não concorde com ele. Sei que não é fácil, que exige paciência, tolerância e, acima de tudo, empatia. Mas acredito que é o único caminho para superar essa polarização que nos divide e nos impede de construir um futuro melhor para todos. A polarização é uma ferramenta poderosa de manipulação. Ela nos divide em grupos opostos, nos faz acreditar que o outro lado é o inimigo, e nos impede de enxergar o que temos em comum. Somos manipulados por líderes que se beneficiam dessa divisão, que usam o medo e o ódio (ou o 'amor') para nos controlar.

Quando estamos polarizados, ficamos mais suscetíveis a informações falsas, a discursos extremistas, a promessas impossíveis. Perdemos a capacidade de pensar criticamente, de questionar o que nos dizem, de buscar a verdade.

A polarização nos afasta da nossa família, dos nossos amigos, dos nossos vizinhos. Passamos a ver o mundo em preto e branco, sem nuances, sem tons de cinza. Esquecemos que somos todos humanos, que temos os mesmos medos, as mesmas esperanças, os mesmos sonhos.

Por isso, é tão importante lutar contra a polarização. Precisamos aprender a dialogar novamente, a respeitar as diferenças, a construir pontes em vez de muros. Precisamos lembrar que somos todos parte da mesma comunidade, do mesmo país, do mesmo planeta. Se cada um de nós fizer a sua parte, se cada um de nós se recusar a ser manipulado pela polarização, podemos construir um futuro melhor para todos. Um futuro onde a paz, a justiça e a igualdade sejam os valores que nos guiem.

Por isso escolhi esse tema para a primeira edição do ano, uma tentativa de mostrar o quão somos manipulados a isso, o tempo todo; uma tentativa de mostrar que o importante é a união. É assim que idealizo este ano – um pouco mais leve pelo menos. Pode ser ilusão, mas vale tentar. Na primeira edição do ano outra novidade: o pesquisador Gesiel Junior lança sua nova coluna – Viagens#fé – nos levando a esplendorosa La Madeleine em Paris, uma verdadeira viagem à história guiada pelo magnífico escritor.

Feliz 2025 e que estejamos sempre juntos. Obrigada pela companhia. Boa leitura!

Cida Koch
Editora



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

A equipe da **Vitalis** é uma delas e merece nosso aplauso. Afinal, o atendimento é o que fica para que o cliente volte sempre!

O melhor “volte sempre” é o bom atendimento.

E aqui ele é

top!



iniciativa

in**Foco**

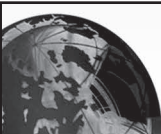


Índice



| | |
|--------------------------------|---|
| PG. 4 Artigo | A Esperança nunca morre |
| PG. 5 Política local | Os primeiros 30 dias |
| PG. 6 Psicologia | A galinha dos ovos de ouro |
| PG. 7 Beleza | Ano Novo, Pele Renovada |
| PG. 8 Viagens#Fé | Na curiosa igreja de La Madeleine, em Paris |
| PGs. 11 e 12 Mundo | Geração Z, a habilidade perdida |
| PG. 13 Sociedade | Agamia sem romantização |
| PG. 14 Curiosidade | O que esperar de 2025 |

| | |
|-----------------------------------|--|
| PG. 17 Autoconhecimento | Que futuro você está fazendo hoje? |
| PG. 18 Social | in Foco Society |
| PG. 19 Saúde | Sedentarismo: o inimigo silencioso |
| PG. 20 Neurodiversidade | Estereotípias no Autismo |
| PG. 21 Comportamento | Hábitos que podem revelar inteligência |
| PG. 22 Cinema | Chico Bento e a goiabeira maraviôsa |
| PGs. 26 a 30 Capa | A manipulação por trás da polarização |



Expediente

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

inFoco

Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



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

ARTIGO

A Esperança jamais morre

*Renato Gonçalves da Silva

Em meio às tempestades da vida, quando os ventos sopram com força e as sombras parecem sufocar a luz, há uma chama que nunca se apaga: a esperança. Ela é como uma pequena vela tremulante, resistindo ao frio e à escuridão, lembrando-nos de que, mesmo no caos, ainda há um amanhã.

A esperança não é cegueira, não é ingenuidade. É um ato de coragem. É acreditar, contra todas as probabilidades, que o presente, por mais doloroso que seja, não é o fim. É saber que a dor é passageira, que a tristeza pode nos ensinar, e que o chão em que hoje tropeçamos pode ser a base do recomeço.

Quantas vezes já nos vimos sem forças, achando que era o fim da estrada? E, mesmo assim, algo dentro de nós sussurrava: "Continue". Esse sussurro é a esperança. Não importa o quanto o coração esteja partido, ela é a costura invisível que nos mantém inteiros.

A esperança é a primeira a nos acolher em dias difíceis e a última a nos abandonar. Quando tudo ao nosso redor parece ruir, ela nos mostra um pequeno feixe de luz entre as rachaduras. Um novo encontro, um abraço inesperado, o nascer do sol após uma noite longa... são sinais de que a vida, em sua simplicidade e complexidade, está nos convidando a acreditar novamente.

E, mesmo quando não a enxergamos, ela está lá, nos guiando silenciosamente. Como uma estrela que não vemos à luz do dia, mas que sabemos estar presente no céu.

Por isso, quando os dias forem pesados e o mundo parecer sombrio, lembre-se: a esperança não morre. Ela é parte de nós. E enquanto respirarmos, ela estará viva, pulsando em nosso peito, nos empurrando para frente, sussurrando baixinho: "Ainda há tempo. Ainda há luz." A Esperança Jamais Morre

Em meio às tempestades da vida, quando o chão se desfaz sob nossos pés e o silêncio da solidão grita mais alto, há algo que nunca nos abandona. A esperança. Ela não é apenas uma palavra ou um conceito distante. É uma faísca sagrada que habita em nosso coração, insistindo em brilhar, mesmo quando tudo ao redor

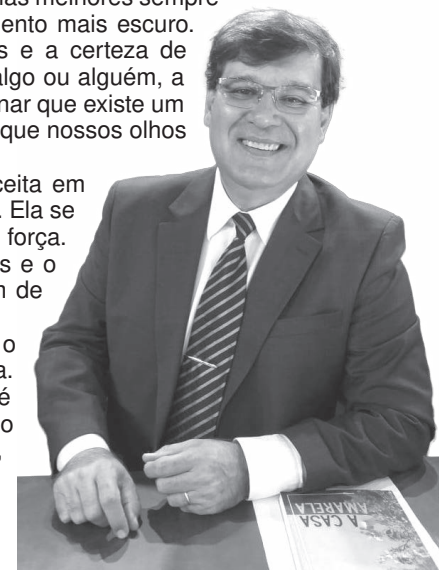
parece desmoronar.

A esperança é a força invisível que nos ergue quando já não temos forças para caminhar. É aquele fio delicado que, mesmo à beira de se romper, se recusa a ceder. É a lágrima que escorre pelo rosto, não só de dor, mas de um anseio profundo por dias melhores. Porque, no fundo, sabemos: dias melhores sempre virão. Ela é o abraço que nos alcança no momento mais escuro. É a memória dos sorrisos que compartilhamos e a certeza de que ainda há muito a viver. Quando perdemos algo ou alguém, a esperança nos ensina a olhar para o céu e imaginar que existe um reencontro, uma continuidade, uma razão maior que nossos olhos não podem alcançar.

A esperança não exige perfeição. Ela nos aceita em nossos cacós, em nossas imperfeições e medos. Ela se agarra às nossas fragilidades e as transforma em força. Quando sentimos que a jornada é longa demais e o fardo insuportável, é ela que nos dá a coragem de dar mais um passo.

E, em cada passo, ela nos lembra que o sofrimento também faz parte da beleza da vida. Porque é na dor que nos conectamos ao que é mais humano. É no vazio que percebemos o quanto somos capazes de preencher com amor, com fé, com sonhos.

Nunca subestime o poder da esperança. Ela é a semente do impossível, o amanhecer após a mais longa das noites. E enquanto houver um único sopro de vida em nós, ela viverá. Porque a esperança não morre. Ela é eterna, como o amor, como a alma, como tudo o que verdadeiramente importa



Renato Gonçalves da Silva
Advogado e Master
Practitioner em PNL





Os primeiros 30 dias

Todo começo de ano pós-eleição é repleto de emoções por motivos óbvios; posses, mudanças, novidades, novos (ou não) personagens em cargos. Contudo, desta vez o governo municipal se superou; começou anunciando choque de gestão e terminou o mês criando 11 novas secretarias, além da notícia de investigação de uma denúncia do Republicanos, questionando supostos gastos ilícitos de campanha do prefeito eleito Roberto Araujo e abuso do poder econômico junto ao Tribunal Regional Eleitoral (TRE) do estado. Tudo isso, sem contar um email fake envolvendo vereadores de três partidos em uma hipotética negociação da FREA (Fundação Regional Educacional de Avaré) à base de propina fictícia.

Em sua posse, Araújo já profetizou que ficará 8 anos no cargo, assim como permaneceu 24 no Legislativo. Já na coletiva antes de janeiro, junto com a equipe de transição, ele revelou a grave situação financeira da prefeitura, cheia de dívidas e disse que faria um choque de gestão. Com isso, a expectativa da população era de mudanças, mas logo depois houve a primeira frustração com o anúncio do secretariado. Dos 18 nomes publicados no semanário oficial do município, sete fizeram parte do governo anterior de Jô Silvestre, ao qual Araújo se opôs depois de ter sido seu líder na Câmara.

Carlos Alberto Bagaceira (Esportes), Itamar Araujo (Fazenda), César Augusto Franco Morelli (Transportes e Serviços), Judésio Borges (Meio Ambiente), Regiane Daffara (Assistência e desenvolvimento social) e Roslindo Machado (Saúde), além de Glauco de Oliveira (como Chefe de Gabinete) continuam no governo, apesar de vários terem tido desempenho questionável. Não por acaso, uma pesquisa feita pelo g1 (Prioridades), mostrou que saúde, buracos e empregos, são os aspectos que mais preocupam os avaréenses (veja matéria completa no site do in Foco). Estes nomes, em especial na saúde, não agradaram muitos avaréenses.

Mas, depois veio a cereja do bolo: a criação de mais 11 secretarias: Segurança Pública; Relações Públicas; Inovação e Tecnologia; Gestão Pública; Fiscalização de Posturas Municipais; Chefia de Gabinete do Executivo; Proteção e Bem Estar Animal; Juventude; Direitos da Pessoa com Deficiência (que já existia); Inclusão e Transtorno do Espectro Autista; Transporte e Mobilidade Urbana (foi desmembrada).

A criação vale lembrar, contou com aprovação unânime de todos os vereadores, com exceção de Luiz Claudio (Podemos), que teve falta justificada. Assim, Avaré passou a ter 28 secretarias, um número que supera até mesmo os do governo paulista e cidades como Bauru (com 14 secretarias), Botucatu (14) ou Marília (17).

Algumas secretarias como de Gestão Pública, de Governo e de Relações Institucionais tem funções muito semelhantes, assim como de Relações Públicas e Comunicação. As novas secretarias devem custar cerca de R\$ 984 mil reais conforme projeto substitutivo aprovado também. O que gerou estranheza na verdade, foi o comportamento de vereadores considerados – até então – oposição, que não discutiram nenhum projeto e aprovaram todos, apesar de orientações partidárias.

Mas também houve boas notícias: como divulgado com exclusividade pelo in Foco, também foi aprovada a extinção de 144 cargos, que segundo o governo não estão ocupados no quadro de pessoal, o que deve representar cerca de R\$ 4,3 milhões de reais em economia.

Contudo, o que se teme, é que com a criação de novas secretarias e outros cargos, os custos podem chegar a este montante. Além disso, foi aprovada também a criação de 18 cargos de assessores de Planejamento e Gestão, 8 de

assessores em gestão de gabinete e um de chefe de planejamento e gestão de políticas públicas – todos com exigência apenas de ensino médio e salários com referências 12 e 14 e ainda, a implantação da FG (Função Gratificada) para 8 chefes de departamentos.

Por fim, o primeiro mês da gestão RA terminou com a notícia da ação do Republicanos, da qual tanto o prefeito eleito, quanto sua vice, Kika Monteiro, foram notificados (acompanhe as notícias) pelo site.

De qualquer forma, seguindo o rito, todos devem aguardar os primeiros cem dias para qualquer avaliação contundente. Afinal, como disse o prefeito eleito ao in Foco em campanha, ele “é o candidato mais preparado e (...) a força que Avaré precisa”.

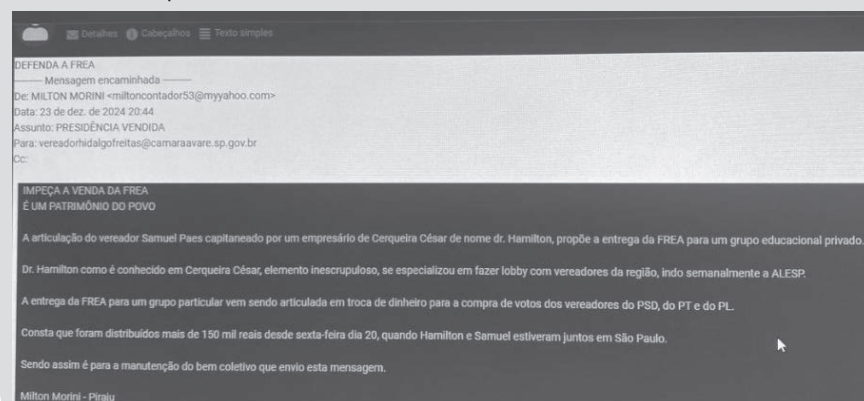
FREA

Uma suposta venda ou privatização da FREA (Fundação Regional Educacional de Avaré) repercutiu em janeiro de forma negativa nos bastidores educacionais, já que a instituição é mantida em grande parte pelo poder público.

O assunto que circulou em redes sociais, antes mesmo da posse de vereadores e prefeito eleitos – foi um email que enviado a alguns vereadores reeleitos. Na mensagem eletrônica enviada supostamente pelo contador Milton Morini no dia 23 de dezembro, ele relata ao vereador Hidalgo Freitas (PSD) – em seu email oficial do Legislativo - que a entrega da FREA estaria sendo articulada com um grupo privado de Cerqueira César pelo atual presidente Samuel Paes (PSD). O mais grave, entretanto, é que neste email o contador afirma que a ‘entrega’ estaria sendo articulada hipoteticamente em troca de dinheiro (150 mil) para três partidos (PSD, PT e PL) – acusação gravíssima.

Procurado pelo in Foco, o remetente disse que o email é completamente falso. “Desconheço este assunto. Não encaminhei e mail. Não tenho conhecimento de nada relacionado a Avaré. Se este email existe é falso”, disse o contador, frisando que o email que aparece na imagem foi criado e não é dele.

O vereador Hidalgo Freitas confirmou que recebeu o email e que aguarda mais documentos. O presidente do Legislativo, Samuel Paes, também do PSD, ainda não respondeu ao in Foco.



A galinha dos ovos de ouro

Uma lição sobre a ganância



A fábula é um gênero narrativo que surgiu na Grécia antiga e foi desenvolvida principalmente por um escravo chamado Esopo. Ele criou histórias nas quais os animais eram os personagens, como, por exemplo, “A Formiga e a Cigarra”, “A Raposa e as Uvas”, “A Galinha dos Ovos de Ouro”, entre outras. Considerado o primeiro fabulista, Esopo teria inaugurado o estilo de histórias que visam convencer as pessoas a agirem com bom senso e prudência.

A história da galinha dos ovos de ouro narra a vida de um casal ambicioso e avaro que ganhou uma galinha que, todos os dias, botava um ovo de ouro. Impacientes para enriquecer rapidamente, eles a matam para ter acesso a todos os ovos de uma só vez e acabam perdendo tudo.

A fábula da galinha dos ovos de ouro pode ser interpretada como uma metáfora para a ganância, a impaciência e as consequências negativas de ambições desmedidas. O ensino desse gênero literário tem sido abandonado, embora seja uma maneira eficaz de difundir informações e conhecimentos que ficam registrados no inconsciente, principalmente das crianças, pois ressaltam a importância de incentivar o senso crítico, aprender a esperar e evitar a ganância. Por meio dessas histórias, enxergamos nossa própria realidade, fazendo reflexões profundas sobre nossa natureza.

Essa fábula oferece valiosas lições para a vida, que são úteis não apenas para crianças, mas também para adultos, que muitas vezes precisam controlar seus impulsos. Ela aborda um dos vícios mais perigosos do ser humano: a ganância. Os aspectos negativos desse vício aparecem à medida que os ganhos crescem. A busca insaciável por querer sempre mais prejudica o discernimento, cegando o ganancioso.

Pensando na sociedade pós-moderna, essa fábula nunca esteve tão viva ou fez tanto sentido. Nas mais diversas áreas da sociedade, existem “matadores de galinhas de ouro”. No comércio, a ambição e ganância que visam o lucro exorbitante resultam em produtos superfaturados e na criação de itens com vida útil reduzida, a famosa obsolescência programada. A Curva de Laffer, que demonstra que uma menor tributação poderia resultar em um aumento na arrecadação, raramente é colocada em prática.

Na política, fica patente que poucos políticos foram impactados por fábulas na infância, pois pretendem ganhar cada vez mais, enriquecendo-se à custa do empobrecimento da população. Uma sociedade débil, carente e dependente, com um coeficiente de inteligência cada vez menor, acaba por eliminar as forças de trabalho qualificadas. Qual é o resultado de tudo isso? A mão de obra qualificada será extinta e todos serão iguais.

As relações pessoais estão cada dia mais difíceis, com uma busca incessante por prazer imediato, sem comprometimento ou responsabilidade com o outro. Na sociedade dos amores líquidos, vive-se sem sentido, destruindo o amor antes mesmo que ele exista, como se a galinha dos ovos de ouro nunca tivesse existido para sabermos o que perdemos.

É importante parar para pensar em como as lições dessa fábula aplicam-se à vida. Talvez seja um convite para refletir sobre os desejos e como eles podem impactar nas decisões e nos relacionamentos, buscando equilíbrio entre ambição e contentamento. Quais as “galinhas de ovos de ouro” devem ser protegidas? No final, quem tudo quer, tudo perde, conforme diz a moral da fábula.

Rosângela Vendrametto Quartucci

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



Ano novo, pele renovada

Um rejuvenesce e redefine o contorno facial;
outro, reduz manchas e clareia a pele.
E você não saberá viver sem eles

Ano novo começa cheio de metas e às vezes termina com algumas frustrações. Cuidar de si mesma é a única meta que realmente deve ser cumprida e ela abrange muitas áreas. Para não se frustrar neste caso, coloque-se como prioridade em todos os sentidos. Cuidar de si mesma é o compromisso primordial que temos com nossa saúde, nossas emoções, nossa mente, nossa beleza. Seja como for, a **Vitalis Drograria, Manipulação e Homeopatia** sempre é uma grande parceira na busca pelo bem-estar e pela estética. Falando nisso, que tal startar o ano novo, com a pele renovada? Todo mundo quer, não é?! Para isso, na edição deste mês, a **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874), farmacêutica responsável pela Vitalis tem duas boas dicas.

Primeiro é o **Matrigenics™**, um ativo perfeito para quem busca resultados reais no rejuvenescimento facial. "Ele é ideal para quem quer suavizar rugas, redefinir o contorno facial e devolver firmeza à sua pele? Com sua ação inovadora, ele estimula a produção de colágeno e elastina, proporcionando uma pele mais firme, jovem e revitalizada", explica Fernanda. Estudos comprovaram que após 14 dias, o uso do produto já reduz as rugas. "Ele reativa genes envolvidos na reestruturação da pele e conta com o Oligo Ha, cujas propriedades são preenchedora e rejuvenescedora", diz a farmacêutica.

Anti-manchas

Já para quem sofre com manchas na pele, a dica é o **Neurolight**, um ativo inovador, especialmente desenvolvido para tratar manchas escuras e uniformizar o tom da pele. Comprovadamente, ele reduz as manchas em até 63% com resultados visíveis e duradouros. "Suas propriedades vão além de clarear as manchas: ele age diretamente na causa da hiperpigmentação, regulando a produção de melanina e promovendo uma pele mais luminosa e saudável", frisa Fernanda. O Neurolight é feito a partir da planta costeira *Pancreatium maritimum* e atua diminuindo a síntese de melanina, impedindo a exportação dela. Ele pode ser usado na face, no pescoço e no colo, manipulado em cremes, loções, géis, géis-cremes e sérums.

**Agora com a
linha Principia**


14 99600.2188

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



 **Vitalis**
Drograria e Manipulação
Vital pra você!

 @vitalis.avare



Aponte sua câmera
e faça seu pedido





Gesiel Junior*

Na curiosa igreja de La Madeleine, em Paris

Passam mais alguns anos até que, em 1824, o templo é aberto e dedicado à Santa Maria Madalena, pois uma parte do relicário da Apóstola é dada de presente ao Reino da França. Uma tradição oral diz que a mulher que primeiro viu Jesus ressuscitado teria vindo ao sul francês no fim de sua vida, e lá teria tido visões nas quais era amparada por anjos, que elevavam sua alma aos céus.

Com efeito, a escultura do altar do belo templo nos impressiona, pois recebe uma iluminação direta que contrasta com a penumbra da nave central e, quando nos aproximamos, temos a impressão de que os anjos dançam ao redor de Madalena, que ascende aos céus.

A decoração interna de La Madeleine se inspira nas termas romanas antigas e no Pantheon de Roma. Seu interior é iluminado por três grandes cúpulas e dos dois lados da nave central nichos abrigam as estátuas dos santos. A porta monumental em bronze é maior do que a da Basílica de São Pedro e nela vemos cenas bíblicas dos Dez Mandamentos.

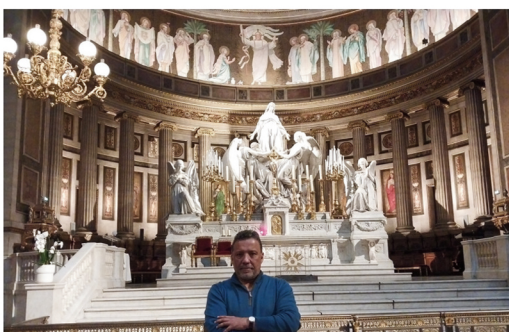
Em suma, conhecer La Madeleine foi uma honra. E lá adquiri singelo ícone para guardar para a minha pequenina Madalena.

Como ainda estava vedado entrar na Catedral de Notre Dame, quis conhecer – por conta da minha mais nova herdeirinha – uma igreja parisiense muito bonita e que arquitetonicamente mais parece um templo grego por conta da colunata que se impõe na perspectiva das grandes avenidas que a circundam: La Madeleine.

Pessoalmente, aliás, aprendi a admirar Santa Maria Madalena ao longo da vida. E recentemente, por conta da festa que lhe propôs o Papa Francisco, a primeira a ver o Ressuscitado teve sua vida clareada devido aos enganos havidos, no passado, quanto à sua verdadeira identidade.

Que mulher! Portanto, ao saber que minha segunda neta teria o seu nome (e, de fato, a menina nasceu em 22 de julho, no Dia de Santa Madalena) fiz questão de conhecer a igreja que lhe é dedicada em Paris.

A rigor, devemos a Napoleão esse feito, embora o imperador nem pretendesse que a mesma, a princípio, fosse um templo religioso, mas sim uma homenagem a coragem e heroísmo de seus soldados (e claro, de si mesmo). Feito um concurso venceu o projeto do arquiteto Pierre-Alexandre Vignon, mas o mesmo ficou engavetado, até que o rei Luís XVIII o retoma mas decide transformá-lo numa igreja em memória de seu irmão e da rainha Maria Antonieta, ambos decapitados, como sabemos, próximo dali, na Place de la Concorde.



**Cronista e pesquisador,
é autor de 53 livros
sobre a história regional*



2025



Que as sementes que plantamos, floresçam!



Grupo RB

Imagine o que mais a floresta pode nos oferecer



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

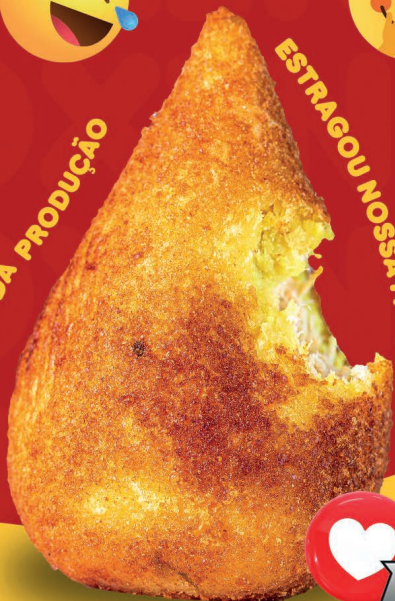
www.grupoquinasabrasil.com.br

DIZEM QUE A NOSSA COXINHA É IRRESISTIVEL
A GENTE IA MOSTRAR...



MAS ALGUÉM DA PRODUÇÃO

ESTRAGOU NOSSA MODELO



chama no ZAP

14 99607.9323

Aponte sua câmera para o qrcode e faça seu pedido!



Av. Parapanema, 242
Avaré (SP)

Kenji Snack

.5

ENTREGA
GRÁTIS

ATÉ 12X NOS
CARTÕES

colcci
DUDALINA
CALVIN KLEIN JEANS

kipling
CANAL
VICTOR HUGO

COACH
NEW YORK

ELLUS
Levi's

CARMIM
ARAMIS
MENSWEAR

SCHUTZ

COMPRE TAMBÉM PELO
NOSSO SITE OU WHATSAPP

14 99615 3288

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA
O QR CODE E ACESSE O NOSSO SITE



RUA SANTA CATARINA, 1392 - CENTRO - AVARÉ
@PONTOCINCO PONTO 5 AVARÉ



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

 @BRASILIAAVARE



BRASÍLIA KIDS

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

 @BRASILIAKIDSAVARE

**ENTREGA
GRÁTIS**

**CREDIÁRIO COM
1ª PARCELA P/ 60 DIAS**

**ATÉ 12X NOS
CARTÕES**

 **14 99717 5934** **COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP**  **14 99650 5973**
RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ **RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ**

**CHAMA
NO ZAP** 
(14) 99790.3662

**Encontre aqui o
colchão dos
seus sonhos**

em 2025



Aposte 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



Geração Z, a habilidade perdida

As inovações digitais e tecnológicas estão fazendo com que a Geração Z – os chamados nativos digitais - abandone não apenas a capacidade de escrever, mas também o conhecimento básico para se expressar com maior clareza. A única dúvida quanto a isso, é se essa constatação faz parte da transformação que a sociedade vive ou se é um problema mais específico da Geração Z. O fato é que a Geração Z está perdendo o que a humanidade veio desenvolvendo há 5.500 anos.

De acordo com diversos estudos e depoimentos de professores de inúmeras universidades coletados pelo jornal turco Türkiye Today, os jovens da Geração Z ficaram tão acostumados a usar teclados que acabaram “entrando em choque” ao saltar da escrita digital para a tradicional. Como qualquer habilidade que é lentamente perdida pelo não uso, os alunos agora demonstram uma perda considerável na caligrafia, muitas vezes torta na página e exibindo uma letra ilegível.

Um estudo realizado na Universidade de Stavanger, na Noruega, mostrou que em apenas um ano focando exclusivamente na escrita digital, 40% dos alunos perderam fluência na escrita manual. Porém, os responsáveis pelo estudo garantem que ter uma “caligrafia ruim” ou ficar mais cansado do que o necessário ao escrever no papel não é o pior que pode acontecer por conta da digitalização.

Motivados pelo uso das redes sociais como meio de comunicação, os alunos muitas vezes evitam frases longas ou não conseguem construir parágrafos significativos. A Gen Z não só tem mais dificuldade em escrever e se comunicar de forma eficaz, mas independentemente de fazê-lo manualmente ou com teclado, não consegue criar parágrafos com

frases independentes, o que torna mais caótico e difícil a tentativa de compreensão de seus textos.

Além disso, a comunicação não verbal, que desempenha um papel crucial na interação humana, também pode estar sendo afetada pelo uso excessivo de dispositivos eletrônicos. A falta de contato visual, a dificuldade em interpretar tons de voz e expressões faciais em ambientes virtuais podem levar a mal-entendidos e a relações interpessoais mais superficiais.

No entanto, é fundamental reconhecer que essa transformação não é necessariamente negativa. A comunicação digital oferece novas possibilidades de conexão e colaboração, e a Geração Z está desenvolvendo habilidades únicas, como a capacidade de multitarefa e a fluência em diferentes plataformas.

A boa notícia é que a capacidade de síntese para tentar explicar qualquer conceito em menos de 10 palavras melhorou significativamente, mas a longo prazo torna o aprofundamento em tópicos mais complexos especialmente difícil para eles. Entre a perda de certas normas ortográficas e a capacidade de estruturar corretamente o que pretendem transmitir, a preocupação com o caminho que a escrita tomará à medida que a tecnologia continua a crescer é, cada vez mais, uma realidade tangível.

O desafio, portanto, é encontrar um equilíbrio entre as novas formas de comunicação e as habilidades tradicionais. É preciso incentivar a leitura, a escrita e a conversa face a face, além de desenvolver programas educacionais que preparem os jovens para se comunicar de forma eficaz em diferentes contextos.



Geração Beta

2025 marca o início de uma nova geração, chamada Geração Beta, que inclui os nascidos neste ano até 2039. De acordo com Mark McCrindle, futurista especialista em tendências geracionais, os membros deste grupo serão filhos dos integrantes mais jovens dos Millennials e dos mais velhos da Geração Z.

Do ponto de vista do especialista, a nova geração será marcada por uma era em que a inteligência artificial (IA) e a automação estão totalmente incorporados à vida cotidiana, desde a educação até o entretenimento.

As definições das gerações são frequentemente usadas para categorizar grupos de pessoas nascidas em determinados períodos, com base em características sociais, culturais e econômicas compartilhadas. Aqui estão as gerações a partir dos anos 80:

Geração X (aproximadamente 1965-1980)

Esta geração cresceu durante uma época de transição econômica e tecnológica. Eles são frequentemente caracterizados por serem independentes e adaptáveis.

Geração Y (Millennials) (aproximadamente 1981-1996)

Os Millennials cresceram com o avanço da tecnologia digital e da internet. Eles são conhecidos por serem tecnológicos, colaborativos e orientados para a mudança.

Geração Z (aproximadamente 1997-2012)

Esta geração cresceu em um mundo totalmente digital, com acesso constante à internet e dispositivos móveis. Eles são frequentemente vistos como nativos digitais e são socialmente conscientes.

Geração Alpha (aproximadamente 2013-2024)

Esta geração está crescendo em um ambiente ainda mais tecnológico e

globalizado. Eles são frequentemente expostos a tecnologias avançadas desde muito jovens.

As definições das gerações começaram a ganhar popularidade no século 20, com o objetivo de entender melhor as mudanças sociais e comportamentais ao longo do tempo.

Profissionais como sociólogos, demógrafos e psicólogos são os principais responsáveis por definir e estudar essas gerações.



As metodologias para definir uma geração incluem a análise de dados demográficos, pesquisas de opinião, estudos de comportamento e análise de eventos históricos e culturais que impactam grupos etários específicos.

Essas definições podem variar um pouco entre diferentes estudiosos e organizações, mas geralmente seguem padrões semelhantes para facilitar a análise e a compreensão das mudanças sociais ao longo do tempo.





Agamia sem romantização

Com suas constantes mudanças, a geração Z – aquela que está perdendo a habilidade de comunicação - criou um novo tipo de se relacionar que vem crescendo cada vez mais nos últimos tempos: a agamia. É comum, por exemplo, ouvir os jovens dizerem que não desejam casar ou ter filhos hoje em dia.

Para os mais velhos, isso pode ser considerado algo fora do comum ou até mesmo absurdo, porém, este afrouxamento social do compromisso está cada vez mais famoso. De acordo com uma pesquisa feita pelo IBGE, em 2023, o número de pessoas solteiras no Brasil era de 81 milhões, enquanto o número de pessoas casadas somam apenas 63 milhões.

Considerado um estilo de vida que vem fazendo cada vez mais sucesso entre os jovens, a 'agamia', que vem do grego 'a' (não ou sem) e 'gamos' (união íntima ou casamento). Enquanto os poligâmicos se relacionam com múltiplas pessoas e os monogâmicos com apenas uma, os agâmicos não têm interesse por nenhum tipo de relacionamento.

Na prática, a agamia é o desinteresse de um indivíduo em firmar um relacionamento afetivo com outra pessoa, o que também inclui a intenção dos casais de não desejarem filhos.

De acordo com Heloisa Buarque de Almeida, professora do Departamento de Antropologia da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP (FFLCH), a diferença entre agamia e estar solteiro é que o solteiro o é independente do seu desejo, enquanto o agâmico opta por ser. A antropóloga ainda afirma que as novas gerações buscam outras formas de relacionamentos, sem compromisso legal.

A agamia não é um estilo de vida exclusivo do Brasil. Em outros países da América Latina isso também está se tornando comum, assim como Estados Unidos e Japão. Segundo a antropóloga, a forma de se relacionar está mudando em muitos países. O amor romântico descrito no cinema, na literatura e na televisão nunca correspondeu à realidade.

Heloisa observa outro ponto: a opção de não querer ter filhos. Os jovens agâmicos preocupam-se também com a preservação do planeta, o aquecimento global, a sustentabilidade e outras questões de vanguarda. Para ela, esse tipo de reflexão voltada para o planeta, como pensar no

aquecimento global e na sustentabilidade, não deixa espaço para a ideia de ter filhos.

Uma parte dessas mudanças também está relacionada ao meio digital, através das redes sociais, o que retarda o início da vida sexual desses jovens. Atualmente, há inúmeras alternativas e formas de se relacionar, com novos modelos de família se formando diariamente, seja com dois pais, duas mães ou até mesmo com casais vivendo em casas separadas.

A agamia representa uma tendência crescente que desafia os modelos tradicionais de relacionamento. Mas afinal, por que ela está em alta? Diversos fatores contribuem para o aumento da agamia, refletindo mudanças culturais, sociais e individuais:

Mudanças Culturais: A sociedade contemporânea oferece mais liberdade e opções para as pessoas construírem suas próprias vidas. A pressão social para se casar e ter filhos diminuiu, permitindo que as pessoas explorem outras prioridades e formas de felicidade.

Prioridades Individuais: Muitos jovens priorizam sua carreira, desenvolvimento pessoal, viagens e experiências de vida antes de se comprometer com um relacionamento a longo prazo. A busca pela autonomia e independência também impulsiona essa tendência.

Questões Socioeconômicas: A instabilidade econômica e a dificuldade em construir uma vida estável podem levar as pessoas a adiar ou até mesmo desistir da ideia de formar uma família.

Impacto Ambiental: A preocupação com o meio ambiente e a sustentabilidade influencia a decisão de não ter filhos, visto que a reprodução é considerada por alguns como um fardo para o planeta.

Tecnologia: As redes sociais e a cultura digital facilitam a conexão com outras pessoas, mas também podem levar ao isolamento social e à dificuldade em estabelecer relacionamentos profundos.

Agamia x Solteirice: qual a diferença?

É importante distinguir a agamia da solteirice. Enquanto o solteiro pode estar disponível para um relacionamento, o agâmico faz uma escolha ativa de não se envolver romanticamente. A agamia é um estilo de vida, uma filosofia, enquanto a solteirice pode ser uma condição temporária ou resultado de circunstâncias. A ascensão da agamia tem implicações significativas para a sociedade:

- **Redefinição da Família:** A família tradicional está sendo desafiada por novas formas de convivência, como famílias monoparentais, casais do mesmo sexo e comunidades intencionais.

- **Mercado de Consumo:** As empresas precisam se adaptar às novas demandas dos consumidores,

oferecendo produtos e serviços que atendam às necessidades de pessoas solteiras e sem filhos.

- **Política Pública:** O envelhecimento da população e a diminuição da taxa de natalidade exigem políticas públicas que garantam a sustentabilidade do sistema previdenciário e a assistência aos idosos.

A agamia representa uma mudança profunda na forma como as pessoas se relacionam e concebem a vida. Embora seja uma tendência em ascensão, é importante ressaltar que a agamia não é a única forma de viver e que cada indivíduo tem o direito de escolher o estilo de vida que mais lhe convém.

(Fontes Diário do Litoral, BBC e Veja)



O que esperar de 2025



O ano começou e todo mundo fica curioso com as tendências esotéricas. Na verdade, 2025 começou dia 29 de janeiro no calendário chinês, marcando a chegada do Ano da Serpente de Madeira.

Este período une a sabedoria estratégica da serpente com a energia criativa e expansiva da madeira.

O ano da serpente traz uma energia mais introspectiva, com foco no desenvolvimento pessoal e na harmonia interior.

Já para a numerologia, uma das ciências esotéricas mais antigas, 2025 será regido pela energia do número 9, um ciclo que traz conclusões, transformações e a possibilidade de renascimento. “O ano 9 carrega com ele a missão de finalizar demandas e se livrar de coisas que já não fazem mais sentido. Será um ano de abertura para coisas novas e surpreendentes que podem chegar até você”, diz a taróloga Isabel Fogaça.

Outra ciência esotérica, a astrologia, prevê que este ano promete ser um divisor de águas, com eventos celestes marcantes e transformações que podem moldar o rumo individuais e coletivos.

O ano será regido por Júpiter, o planeta associado ao signo de Sagitário e considerado o mais benéfico do zodíaco.

Se 2024 foi marcado por reflexões e ajustes, 2025 chega com a energia de ação, mudanças significativas e oportunidades para quem está pronto para abraçar o novo.

Conhecido por abrir portas e trazer oportunidades de crescimento, Júpiter também exigirá responsabilidade com a forma como utilizamos nossa energia e vibração.

Assim, os caminhos que se abrem em 2025 estarão diretamente ligados às “limpezas” e transformações feitas ao longo de 2024.

“As energias e intenções que emanamos terão reflexo direto naquilo que receberemos de volta”, diz a astróloga Vivi Pettersen. Será um ano para desconstruir estruturas ultrapassadas e abrir espaço para ideias inovadoras, sem perder de vista a responsabilidade e o compromisso com o coletivo.

Netuno e Saturno em Áries - Além de Júpiter, o céu de 2025 trará outras mudanças significativas: Netuno, o planeta das ilusões e fantasias, ingressa em Áries após 14 anos, acompanhado por Saturno, que encerra seu ciclo em Peixes depois de dois anos e meio. “A entrada simultânea desses dois planetas no signo ariano cria uma dinâmica controversa.

De um lado, Saturno exige disciplina, responsabilidade e maturidade para resolver questões de vida; do outro, Netuno traz a tendência a sonhar e idealizar. O desafio será equilibrar esses dois extremos, transformando sonhos em ações práticas e resoluções concretas”, comenta.

Urano em Gêmeos - Outro destaque será Urano, o planeta dos imprevistos e da inovação, que deixa Touro após seis anos e ingressa

em Gêmeos. “Esta transição fortalece os avanços em áreas ligadas à comunicação, tecnologia e modernização.

Podemos esperar mudanças rápidas e significativas nos meios de informação, educação e no uso das redes sociais”, diz Vivi.

Júpiter em Câncer - Após um ano em Gêmeos, Júpiter ingressa em Câncer, signo associado à família, ao lar e às emoções.

Esse movimento promete uma nova energia em temas como relacionamentos, estrutura familiar e assuntos domésticos. “O meio do ano, em especial, será propício para aqueles que desejam casar, constituir família ou reestruturar questões ligadas à moradia e à ancestralidade.

Assuntos como heranças e justiça familiar também ganham destaque positivo sob a influência expansiva de Júpiter”, reforça.

Transformações coletivas - Em um panorama coletivo, grandes estruturas — como empresas, marcas e associações — poderão enfrentar abalo e mudanças de paradigmas em 2025. “Modelos de negócios considerados sólidos poderão ser colocados à prova, o que exigirá cautela em investimentos, especialmente em setores vistos como “inabaláveis”.

Essas transformações têm potencial para gerar oscilações na economia e reorganização de objetivos empresariais”, acrescenta.

As áreas de comunicação, conhecimento e redes sociais também estarão em plena expansão.

Avanços significativos em inteligência artificial devem se consolidar, tornando essa tecnologia ainda mais presente no cotidiano e impactando a forma como nos comunicamos, estudamos e trabalhamos. “Já no aspecto profissional, 2025 será um ano de atualizações, com mudanças nas formas de trabalho e incentivo a novas carreiras.

Surgirá um chamado para investir em aperfeiçoamento, educação e múltiplas áreas de interesse, criando oportunidades para reinvenção e crescimento”, pontua.

“Na área da saúde, a busca pelo cuidado mental e emocional continuará crescendo. O debate sobre esses temas se intensificará, impulsionando pesquisas, descobertas e novas abordagens para minimizar os efeitos das doenças mentais.

Além disso, métodos alternativos de tratamento podem ganhar reconhecimento e se tornar mais amplamente aceitos”, revela.

Com 2025 sendo um ano de expansão e reestruturação, Vivi destaca que as influências astrológicas pedem equilíbrio entre ação prática e conexão emocional. “Será um período marcado por mudanças importantes, crescimento coletivo e novas possibilidades individuais, desde que saibamos alinhar nossos sonhos à realidade do cotidiano”, conclui.

(Fontes CNN, G1 e Exame)



Aberto
no almoço
aos domingos

VERÃO
Vem pro Oriental!

PRO ANO
COMEÇAR EM
ALTO ASTRAL, VÁ
DE ORIENTAL!

A melhor comida oriental da cidade



Delivery
14 99822.1958

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



Agora com
comida coreana!

ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

www.restauranteorientalmix.com.br

2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

25
ANOS

Obrigado a você que nos
ajudou a chegar até
aqui!

**ALERTA
DE
PROMOÇÃO**

Venha aproveitar
as ofertas de aniversário!

(14) 99165.9595

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

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



Tudo em até

5X

NOVA COLEÇÃO

TOQUE DE VERÃO



Tudo pra você arrasar em todo lugar!

Moda praia
Biquínis e maiôs
Bolsas
Chapéus
Óculos de sol
acessórios,
make,
lingeries,
e muito mais toques
pra você brilhar como o sol!



(14)99711.5429
(14)99684.3640

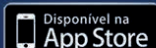
Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

Mais completa pra você

FÉRIAS



Baixe o nosso aplicativo gratuito!



VEM TURISTAR EM AVARÉ

NOSSO COMÉRCIO ESTÁ REPLETO DE OPÇÕES E PROMOÇÕES PRA RECEBER VOCÊ!



ACIA

DESDE 1933

Te esperamos!

www.aciaavare.com.br

Que futuro você está fazendo hoje?

“ *Uma grande inimiga da nossa vida é a procrastinação.* ”

Adiamos as tarefas, deixamos tudo para a última hora e, conseqüentemente, não conseguimos avançar em direção aos nossos objetivos. Outra antagonista é a autossabotagem, que nos leva a abortar sonhos e metas, por medo de falhar, por acreditar que não somos capazes ou por buscar a aprovação dos outros. A busca pela perfeição também é um grande obstáculo. Ao querer tudo perfeito desde o início, acabamos nos cobrando demais e nos frustrando com os próprios erros.

É preciso ter motivação para alcançarmos nossos objetivos. Mas ela é como uma chama que precisa ser alimentada constantemente. Quando enfrentamos dificuldades ou não vemos resultados rápidos, é fácil perder a motivação e desistir. Por isso, buscamos (e precisamos) de “guias”, cursos, conhecimento.

É claro que a vida é cheia de imprevistos. Doenças, problemas financeiros, mudanças de emprego, relacionamentos que terminam... Todos esses acontecimentos podem interferir em nossos planos e nos tirar do foco.

Também é importante considerar que ao longo do ano ou da vida, nossas prioridades podem mudar. O que era importante no início do ano pode deixar de ser relevante mais tarde. É importante estar atento a essas mudanças e adaptar nossos planos.

É importante lembrar que o importante não é ter uma lista de metas impecável e cumpri-la à risca. O mais importante é buscar o autoconhecimento, definir objetivos que façam sentido para você e traçar um plano realista para alcançá-los.

A jornada em direção aos nossos sonhos é um processo contínuo, cheio de altos e baixos. Ao invés de nos frustrarmos com as dificuldades, podemos aprender com elas e usar essa experiência para crescer e evoluir. Afinal, a vida é feita de aprendizado e superação.

Lembre-se: o mais importante é celebrar cada pequena conquista e aproveitar a jornada. Afinal, a felicidade não está no destino, mas no caminho que percorremos para chegar lá.

Afinal, nós somos o resultado de muitos ‘ontens’, que forjaram a nossa história. Agora é preciso focar no hoje para fazer o futuro.

“ *Que em 2025, você se priorize e venha para o nosso time!* ”

Viviane Mendonça



www.universidadeduasmarias.com.br

Todo começo de ano carrega consigo um clima de renovação e esperança. É nesse período que muitos de nós nos entregamos à prática de estabelecer metas, sonhos e desejos para os próximos 365 dias. A folha em branco do novo calendário parece um convite irresistível para traçarmos planos grandiosos e recomeçarmos nossas histórias. Mas por que sentimos essa necessidade tão forte de definir objetivos no início de cada ano? E por que, na prática, tantas dessas metas acabam ficando no papel?

A tradição de fazer resoluções de Ano Novo remonta a tempos antigos e está enraizada em diversas culturas. A ideia de um novo ciclo, de uma oportunidade para recomeçar, é universal e nos conecta com nossos ancestrais. Ao estabelecer metas, buscamos um sentido de propósito, uma direção para seguir. É como se estivéssemos traçando um mapa para o futuro, com a expectativa de que, ao seguir esse caminho, encontraremos a felicidade e o sucesso.

No entanto, a realidade muitas vezes se mostra mais complexa do que os nossos planos. A maioria das pessoas não consegue cumprir todas as metas que estabelece no início do ano. E por quê? Os motivos são diversos e podem variar de pessoa para pessoa.

Muitas vezes, estabelecemos metas ambiciosas demais, sem considerar nossas limitações e recursos. Queremos mudar tudo de uma vez, emagrecer 10 kg em um mês, aprender um novo idioma em poucos dias. Essa falta de realismo nos leva à frustração e à desistência.

Ter uma meta é importante, mas não basta. É preciso traçar um plano de ação, definir prazos e etapas intermediárias. Sem um planejamento claro, é fácil se perder no caminho e deixar de lado os nossos objetivos.



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

Rumo ao centenário

Um dos melhores clubes da região, o Centro Avereense comemorou em janeiro 99 anos de história - data marcada por um super Happy Hour dia 18, com duas super bandas: Pearl Jam Cover Ribeirão e Tiamate. Agora o clube já está em contagem regressiva para o centenário e uma das novidades, poderá ser um registro histórico que deve ficar a cargo do pesquisador e escritor Gesiel Junior. A primeira reunião sobre essa iniciativa já foi realizada no clube após a comemoração.



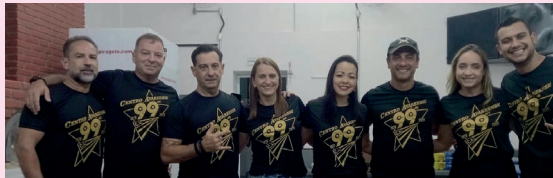
Lançamento

Pop star das Letras, o professor Emerson Rossetti começou 2025 com uma novidade: o lançamento de do site Elite da Língua (que já é canal do YouTube) e da revista virtual Palavra On-Line. O conteúdo é voltado para estudantes (principalmente vestibulandos), professores e para todos que são apaixonados pelo conhecimento. Para conhecer basta acessar www.elitedalingua.com.br



Happy

Confira alguns registros do Happy Hour dos 99 anos feitos pela associada Marli Alves de Oliveira.



que retratam as origens da história de Avaré e dos avareenses e dos municípios vizinhos. O Memorial de Avaré leva o nome do falecido marido, Memorial Paschoal Bocci, uma homenagem do município para quem tanto lutou para preservar sua história. Flora Bocci foi professora e secretária do prefeito de São Paulo durante as gestões dos prefeitos Antônio Salim Curiati, Mário Covas, Jânio Quadros e Marta Suplicy. Foi a fundadora (1991) da Associação dos Amigos de Avaré Paschoal Bocci, com sede em São Paulo, sociedade esta que congrega os avareenses e simpatizantes, a maioria residente na capital, para troca de informações, intercâmbios culturais e projetar o nome e a história de Avaré e do Brasil e membro fundadora do Instituto Histórico e Geográfico de Avaré (IHGA).

Foi designada pela prefeitura de Avaré, como membro permanente do Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico do Município de Avaré. Recebeu da Câmara Municipal de Avaré a comenda de Cidadã Benemerita de Avaré.



Como sempre, o ano começa em clima de com o aniversário de dois dos nossos queridos parceiros: a **Vitalis, em janeiro** e a **2000 Iluminação em fevereiro** – ambos celebrando 25 anos. Gratidão pela parceria!



Parabéns aos aniversariantes do segundo mês do ano: **Nelson Vanzo** (dia 2); **Nathalia Teixeira** (também dia 4); **Maurício Mendes da Mendes Bike** (dia 6); **Stefan Weltzer** (dia 14); **Rebeca de Moura Rodrigues e Maria José Ferreira da Silva** (também dia 15); **Marcelo Kuhn** (dia 16); **Andréa**, da Ótica Perfill (dia 17); **Sandra F. Viana** (dia 22); **Dani Weltzer** e a querida **Bianca Teixeira** (dia 24) e **Riceli Odorizzi de Oliveira** (dia 26).

Parabéns especial para o professor **Valter Alves** que aniversariou dia 29 e a linda **Ana Clara**, que dia 25 celebrou 17 aninhos!!!

Flora, 87 anos

Referência para a história e a literatura avareense, a escritora Flora Bocci comemorou seus 87 anos dia 19 em São Paulo, com o lançamento de mais uma obra: "História de Avaré" em versão digital. Um dos momentos mais emocionantes da festa foi o show dos Trovadores Urbanos, que fizeram uma serenata para a memorialista. Flora foi casada com o advogado e também historiador avareense Paschoal Bocci, com o qual teve quatro filhos. Dele herdou vasto acervo histórico, transformando-o em livros

**A ARMAÇÃO
CERTA PARA
O SEU ROSTO
ESTÁ AQUI!**



ÓTICA VITÓRIA

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

Whats (14) 99192.7187



Sedentarismo: o inimigo silencioso

Raramente não temos na lista de metas do ano novo, este verbo: emagrecer. Longe de ser um ataque a gordofobia, a grande maioria das pessoas quer sim emagrecer, seja por estética (o motivo número um do ranking), seja pela saúde (normalmente, o último motivo da lista – só em casos emergenciais).

O que a maioria das pessoas esquece é que não basta seguir dietas milagrosas (que não existem), ozempics, medicamentos, se o fator principal por trás da sobrecarga de peso não for combatido: o sedentarismo, o verdadeiro obstáculo para uma vida saudável.

Caracterizado pela falta de atividade física regular, ele tem se tornado um dos maiores problemas de saúde pública do século XXI.

A vida moderna, com suas comodidades e facilidades, tem contribuído para que as pessoas se movimentem cada vez menos, o que impacta diretamente na qualidade de vida e na longevidade.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.

A falta de atividade física na rotina pode ser causa de muitas doenças, entre elas, podemos destacar: Obesidade e problemas cardiovasculares (Infarto ou AVC).

Segundo um estudo realizado pela revista médica Jama Network Open, pessoas que trabalham predominantemente sentadas possuem 16% risco de morrer por diversas causas, e a possibilidade de sofrerem uma morte por alguma doença cardiovascular é de 34%.

Além disso, a pesquisa também aponta que esses indivíduos que ficam muito tempo sentados têm de adicionar de 15 a 30 minutos ao período de atividade física em relação àqueles que realizam sua função profissional em pé ou de forma mais ativa.

Primeiramente, o exercício físico vai além da estética.

Além de prevenir doenças, é uma forma de aliviar momentos de ansiedade ou estresse, e, conseqüentemente, não descontar os sentimentos na comida.

O sedentarismo pode parecer inofensivo, mas se alguém entra no ciclo de não movimentar o corpo e ficar se alimentando de ultraprocessados, pode acarretar no acúmulo de gordura nas paredes internas dos vasos sanguíneos e na obesidade.

As Consequências para a Saúde

Um estilo de vida sedentário está associado a uma série de doenças crônicas, como:

- **Doenças cardiovasculares:** O sedentarismo aumenta o risco de hipertensão, aterosclerose e infarto do miocárdio.
- **Diabetes tipo 2:** A falta de atividade física contribui para a resistência à insulina e o desenvolvimento do diabetes.
- **Obesidade:** O gasto calórico reduzido aliado a uma alimentação

inadequada leva ao acúmulo de gordura corporal.

- **Doenças respiratórias:** O sedentarismo enfraquece os músculos respiratórios e diminui a capacidade pulmonar.
- **Doenças osteoarticulares:** A falta de movimento pode levar à perda de massa óssea e ao desenvolvimento de artrose.
- **Problemas mentais:** O sedentarismo está associado a um maior risco de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais.

O Impacto na qualidade de Vida

Além das doenças, o sedentarismo também afeta a qualidade de vida de diversas formas:

Fadiga e cansaço: A falta de atividade física diminui a energia e a disposição para realizar as atividades do dia a dia.

Dificuldade para dormir: O sedentarismo pode interferir no sono, causando insônia e outros distúrbios do sono.

Diminuição da autoestima: A obesidade e outros problemas estéticos relacionados ao sedentarismo podem afetar a autoestima e a autoimagem.

Isolamento social: A falta de disposição para realizar atividades sociais pode levar ao isolamento e à depressão.

Como Combater?

Para combater o sedentarismo e promover uma vida mais saudável, é fundamental:

- **Praticar atividade física regularmente:** O recomendado é realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana.
- **Adotar uma alimentação equilibrada:** Uma dieta rica em frutas, legumes, verduras e grãos integrais é essencial para a saúde.
- **Manter um peso saudável:** O controle do peso é fundamental para prevenir diversas doenças.
- **Dormir bem:** Uma boa noite de sono é essencial para a recuperação física e mental.
- **Buscar apoio profissional:** Um profissional de educação física pode ajudar a criar um plano de exercícios personalizado e um nutricionista pode auxiliar na elaboração de um plano alimentar adequado.

O sedentarismo é um problema sério que afeta a saúde e a qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo.

No entanto, é possível reverter esse quadro com mudanças simples no estilo de vida.

A prática regular de atividade física, aliada a uma alimentação saudável e a hábitos de vida saudáveis, pode proporcionar uma vida mais longa, mais saudável e mais feliz.



Estereotipias no Autismo

Se alguém lhe perguntar se você tem algum comportamento repetitivo, e sem função, pode ser que responda que não. Mas se usarmos a palavra “tique” pode ser que responda que sim. Isso porque estamos muito mais acostumados com essa palavra, tique, para nomear os momentos nos quais emitimos comportamentos repetitivos e aparentemente sem função, como roer as unhas, mexer as pernas sem parar enquanto sentado, bater os pés no chão levemente, etc. Muitas pessoas que emitem esses tiques o fazem a vida toda, sem que isso traga prejuízos em suas vidas.

Quando falamos de estereotipias no autismo, esses aspectos podem ser muito parecidos. Estereotipias são comportamentos repetitivos e invariáveis que não têm uma função ou objetivo claro, algo muito comum em pessoas com autismo. Vendo de fora esse tipo de comportamento pode parecer estranho e muito intrigante, contudo se pararmos para pensar, não é nada de outro mundo. Comentamos acima sobre alguns tiques, comportamentos relativamente comuns na sociedade e que muitas vezes passam despercebidos, os quais possuem um paralelo muito evidente com outros tipos de estereotipias em crianças e adultos autistas que balançam as mãos em um momento de animação, ou que repetem palavras e frases sem intenção de se comunicar.

O paralelo entre tiques ordinários e estereotipias mais intensas em crianças autistas está no papel que esses comportamentos desempenham. Embora possam ser muito diferentes um do outro, muitas vezes compartilham as mesmas funções, como lidar com o tédio, a ansiedade, se organizar, e principalmente se auto

reforçar, porque eventualmente essa criança pode achar prazeroso sensorialmente de alguma forma fazer a estereotipia dentre outros.

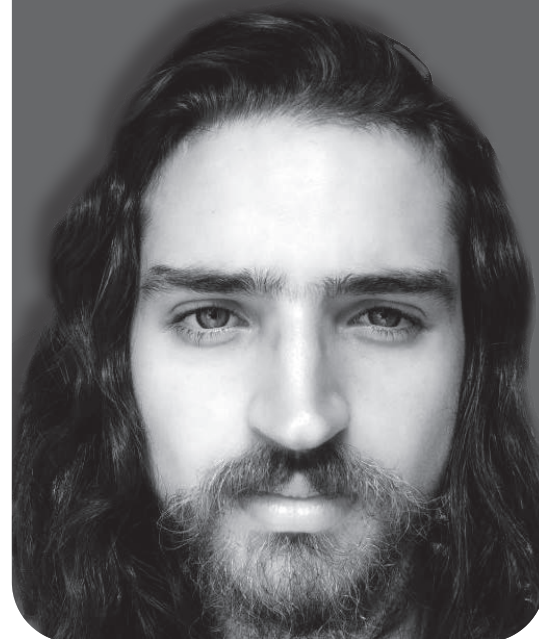
Quando falamos de intervenção para estereotipias, a primeira pergunta a se fazer é: esse comportamento está causando prejuízo na vida daquela criança ou adulto? Social, ou na sua autonomia, academicamente, etc.

Se a resposta for não, pode não ser necessário alterar ou extinguir esse comportamento. Entretanto, se a resposta para essa pergunta for sim, se traz impedimento para o desenvolvimento de habilidades fundamentais, prejuízo ou incômodo na vida do indivíduo, isso muda tudo. Nesse caso o tratamento pode ser medicamentoso e comportamental. Mais uma vez a questão central quando falamos de autismo ou comportamento no geral não é a forma, o quão diferente ou estranho parece, mas sim se está de fato afetando a vida da pessoa que o faz.

“ Quando falamos de estereotipias no autismo, esses aspectos podem ser muito parecidos. Estereotipias são comportamentos repetitivos e invariáveis que não têm uma função ou objetivo claro... ”

Lucca Sossai

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





Hábitos que podem revelar inteligência

A definição de gênio varia dependendo de para quem você pergunta e quando você pergunta. Se perguntarmos a Craig Wright, um doutor em historiador da música que estuda as pessoas mais brilhantes da história há mais de duas décadas, ele dirá que “um gênio é uma pessoa com poderes mentais extraordinários, cujas obras ou conceitos originais mudam a sociedade de uma forma significativa durante alguns anos”.

Wright é professor na Universidade de Yale, ministra a aula ‘Explorando a Natureza do Gênio’, e escreveu um livro chamado ‘Os Hábitos Secretos dos Gênios’. Para o especialista, “o QI e as notas acadêmicas são superestimados” e em seu livro ele detalha traços que os gênios têm em comum, - uma lista não inclui algumas características erroneamente associadas às conquistas excepcionais da humanidade, como ter um enorme talento.

Existem algumas peculiaridades que as pessoas mais inteligentes tendem a ter e que têm explicação científica. Isso não significa que se você não os tem, você não é inteligente ou, pelo contrário, que se você os tem todos, você é, mas são quatro hábitos que costumam apresentar pessoas com altas habilidades.

• Eles são muito focados

Como Wright explica em seu livro, a genialidade não surge repentinamente. Esse momento é, na realidade, o culminar de um longo período de gestação cerebral, ou seja, o culminar de um trabalho que, no caso das pessoas mais inteligentes, é movido por uma obstinada obsessão.

Wright afirma que “a paixão é uma força motriz que se manifesta como trabalho árduo e que pode ir do amor por algo à obsessão”. É essa obsessão que os faz chegar onde chegam.

Além disso, o especialista garante que “os pais que obrigam os seus filhos a concentrarem-se em uma atividade para ser o melhor nadador olímpico ou o próximo vencedor do Prêmio Nobel da Física estão cometendo um erro, o que explica num dos capítulos do seu livro com a fábula da raposa e do ouriço: a raposa sabe muito sobre coisas diferentes e o ouriço sabe muito sobre uma coisa.

“O que a maioria das pessoas tem é um pensamento lateral. Eles veem coisas diferentes simultaneamente porque tiveram uma série de experiências e, como resultado, podem combinar diferentes elementos que outros não poderiam porque são aparentemente diferentes”, frisa.

• Eles roem as unhas

A onicofagia, conforme a Psychology Today, é considerada um hábito oral patológico e um distúrbio de higiene caracterizado por roer as unhas de forma incontrolável. Roer unhas é frequentemente associado à ansiedade, pois o ato de roer unhas alivia o estresse, a tensão ou o tédio.

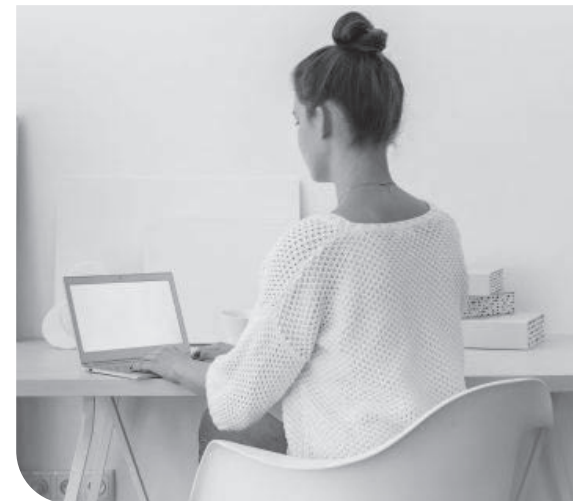
Este estudo sugere que as pessoas com essa mania podem ser mais propensas a serem perfeccionistas. E o perfeccionismo, segundo a

professora de Desenvolvimento Cognitivo da Faculdade de Psicologia da UNIR Sylvia Sastre-Riba, é uma das condições que contribuem para a excelência nos casos de pessoas muito inteligentes. O perfeccionismo é uma construção psicológica relacionada à excelência e uma manifestação ideal de alta capacidade intelectual. Roer as unhas pode ser uma forma de autoestimulação e concentração, proporcionando alívio mental e ajudando a estimular a criatividade em pessoas inteligentes.

No entanto, é preciso ter cuidado, pois isso pode ocorrer sem sintomas de outra condição psiquiátrica, mas também pode estar associado ao transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), transtorno desafiador de oposição, ansiedade de separação, transtornos de tiques e outros problemas de saúde mental.

• Eles preferem trabalhar sozinhos

Segundo diversas pesquisas, muitas pessoas com altas habilidades também apresentam maior sensibilidade aos estímulos. Um estudo do Instituto Karolinska, na Suécia, encontrou uma correlação entre alta sensibilidade sensorial e inteligência superior, sugerindo que pessoas mais inteligentes processam informações sensoriais mais profundamente, o que explica porque se sentem sobrecarregadas por ruídos altos, luzes fortes e multidões, e por que escolhem trabalhar sozinho e em espaços silenciosos.



• Eles falam sozinhos

Albert Einstein costumava repetir suas frases em voz alta continuamente e acontece que os gênios fazem isso com frequência. Falar sozinho pode ser um sinal de que você tem habilidades mais avançadas de pensamento, memória e percepção, de acordo com um estudo das universidades de Wisconsin e Pensilvânia.

O estudo descobriu que quando os participantes foram instruídos a lembrar e encontrar objetos, eles tiveram mais sucesso quando disseram os nomes dos objetos em voz alta porque, segundo os pesquisadores, “ativamos as propriedades visuais relacionadas a esses objetos em nosso cérebro, que nos ajuda a encontrá-los com mais facilidade.” Ou seja, falar sozinho ajuda a organizar os pensamentos e verbalizar os problemas nos ajuda a resolvê-los.

Chico Bento e a goiabeira maraviósa

Adaptação do gibi do Chico Bento é “causo bão demais” sobre amizade e proteção ambiental

(2025, em cartaz nos cinemas)



Os amados personagens do Maurício de Souza, Mônica, Cebolinha, Cascão, Magali e toda turma encantam gerações há pouco mais de seis décadas, primeiro nos quadrinhos e mais recentemente nas ótimas adaptações para as telonas com “Turma da Mônica: Laços” (2019) e “Turma da Mônica: Lições” (2021). Chico Bento, o caipirinha inspirado no avô de Maurício e na sua infância no interior, agora ganha seu longa em live-action, “Chico Bento e a Goiabeira Maraviósa”.

O roteiro é bem simples, assim como a bucólica vida na roça, mas muito envolvente. Na trama narrada pelo próprio protagonista, conhecemos o Chico desde o seu nascimento, sua família amorosa, a origem da sua paixão pela goiabeira e suas frutas, e seu relacionamento de gato e rato com o Nhô Lau. Quando o amor do personagem pelo pé de goiaba é ameaçado pela estrada de asfalto do Dotô Agripino, Chico convoca os amigos Zé Lelé, Rosinha, Hiro, Zé da Roça e Tábata para, através de um plano mirabolante, impedirem a derrubada da frondosa árvore.

A direção de Fernando Fraiha é muito boa e mantém um ritmo dinâmico do início ao fim, há cenas muito divertidas embaladas por moda de viola “raiz”, e o espírito infantil dos quadrinhos foi mantido. As mensagens sobre união, sobre preservação da natureza e progresso urbano sustentável são muito boas e passadas de forma que as crianças irão entender e abraçar.

A inserção de elementos das graphic novels da Turma da Mônica dão um frescor na linguagem cinematográfica na segunda metade da narrativa, quando o Chico Bento

tem uma linda interação com a goiabeira. Em sequências com ótimos efeitos visuais, a Dona Goiabeira explica a importância e o papel de alguns seres na natureza; esse detalhe criativo garante a modernidade e dá fôlego pra trama seguir até o seu desfecho com o mesmo carisma inicial.

Se existe alguém que nasceu para interpretar o Chico Bento, essa pessoa é o influenciador digital Isaac Amendoim, que virou um fenômeno nas redes sociais compartilhando seu dia a dia na roça. Ele captura a alma do menino apaixonado pela Rosinha, que gosta de pescar e brincar com os amigos, que tem um sotaque caipira irresistível e um sorriso maroto que cativa a todos – Isaac na pele do Chico é um verdadeiro acontecimento. Para acompanhar o protagonista temos, além dos ótimos atores mirins, um elenco tarimbado: Débora Falabella como a Professora Marocas, Luis Loubianco é o Nhô Lau, Taís Araújo vive a Dona Goiabeira, Augusto Madeira é o Dotô Agripino e Enzo Henrique o seu filho Genesinho. Maurício de Souza, o criador de todo esse universo e ícone da cultura pop brasileira, assim como nas produções anteriores, nessa também faz uma breve, mas simpática participação especial.

“Chico Bento e a Goiabeira Maraviósa” é o longa impecável e gracioso que o querido caipirinha da Vila Abobrinha merecia. Um filme que diverte públicos de todas as idades e que confirma que as historinhas do Maurício de Souza têm potencial para incontáveis adaptações de sucesso. Que as aventuras do Chico Bento virem uma franquia, nós vamos adorar.

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.





40 anos

Desde 1984 para você

www.bizunga.com.br

Siga nas Redes Sociais

 /grupobizungao

 /grupo_bizungao



Que seu ano seja tão saboroso quanto nossas delícias!



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)

www.padariasaojoao.com.br



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



A nova era da Medicina Regenerativa chegou

Conheça o tratamento revolucionário que o médico **Irineu Cardoso dos Santos** traz para Avaré – processo que usa células-tronco da paciente para rejuvenescer a pele.

Reconhecido pela competência em sua área e por sempre oferecer tecnologia de ponta no atendimento a seus pacientes, o angiologista e cirurgião vascular, **Irineu Cardoso dos Santos** inova novamente ao trazer para Avaré e região, **um tratamento revolucionário tanto para a saúde, quanto para a estética.**

Estamos falando do **Seffiller** um procedimento inovador da medicina regenerativa que utiliza as próprias células-tronco da paciente para rejuvenescer a pele.

“O tratamento revolucionário que utiliza células contendo adipócitos, tecido estromal e células-tronco mesenquimais, atua na regeneração da pele e na reposição do volume perdido, usando as próprias células-tronco do paciente”, explica o médico que em fevereiro começa a fazer procedimentos com o Seffiller.

Este tratamento inédito e inovador traz vários benefícios para a saúde e estética, utilizando como dissemos, o próprio tecido adiposo do paciente para promover a regeneração da pele e o rejuvenescimento facial. Essa técnica inovadora, minimamente invasiva, tem ganhado destaque no mundo da estética e da saúde, oferecendo resultados naturais e duradouros. E agora estará em Avaré.

O que é o Seffiller?

O Seffiller é um procedimento que consiste na coleta de gordura de uma área do corpo do paciente, como abdome ou coxas, e no seu posterior processamento para obtenção de células-tronco e outros componentes regenerativos. Esse material é então injetado na região a ser tratada, como rosto, pescoço ou mãos, estimulando a produção de colágeno, elastina e outras substâncias que promovem a firmeza, elasticidade e hidratação da pele.



Benefícios para a saúde

Regeneração da pele: O Seffiller estimula a produção de colágeno e elastina, proteínas responsáveis pela firmeza e elasticidade da pele, que diminuem com o envelhecimento. Com isso, a pele se torna mais jovem, saudável e resistente.

Melhora da hidratação: O tratamento promove a hidratação profunda da pele, deixando-a mais macia, luminosa e com aspecto saudável.

Redução de manchas e cicatrizes: O Seffiller pode ajudar a clarear manchas escuras e suavizar cicatrizes, proporcionando uma aparência mais uniforme e homogênea à pele.

Tratamento de doenças de pele: Estudos preliminares sugerem que o Seffiller pode ser utilizado no tratamento de algumas doenças de pele, como psoríase e dermatite atópica, devido às suas propriedades regenerativas e anti-inflamatórias.



Benefícios para a estética

Rejuvenescimento facial: O Seffiller é um excelente aliado no combate aos sinais de envelhecimento, como rugas, linhas de expressão e flacidez. Ele promove um lifting natural, devolvendo o contorno facial e a jovialidade da pele.

Melhora da autoestima: Ao promover a saúde e a beleza da pele, o Seffiller contribui para o aumento da autoestima e da confiança do paciente.

Resultados naturais e duradouros: Por utilizar o próprio tecido do paciente, o Seffiller oferece resultados naturais e duradouros, sem o risco de rejeição ou reações alérgicas.

O Seffiller é indicado para pessoas que desejam

- Rejuvenescer a pele do rosto, pescoço ou mãos.
- Melhorar a firmeza, elasticidade e hidratação da pele.
- Reduzir rugas, linhas de expressão e flacidez.
- Clarear manchas e suavizar cicatrizes.
- Tratar algumas doenças de pele.

É importante ressaltar que o Seffiller deve ser realizado por um profissional qualificado e experiente em um ambiente seguro e adequado.

Saiba mais



O Seffiller surgiu como uma resposta à crescente demanda por tratamentos estéticos mais naturais e eficazes. A técnica foi desenvolvida com base em pesquisas científicas que comprovaram o potencial regenerativo das células-tronco presentes no tecido adiposo. Ele foi idealizado e desenvolvido por um grupo de médicos e pesquisadores que buscavam uma forma de utilizar o próprio tecido do paciente para promover o rejuvenescimento da pele. A técnica foi aprimorada ao longo dos anos, com o desenvolvimento de equipamentos e protocolos específicos para a coleta, processamento e aplicação do material regenerativo.

O Seffiller é baseado em evidências científicas sólidas que demonstram a capacidade das células-tronco de estimular a produção de colágeno, elastina e outras substâncias importantes para a saúde e beleza da pele. Estudos clínicos têm demonstrado a eficácia do Seffiller no tratamento de rugas, linhas de expressão, flacidez, manchas e outras imperfeições da pele.

O Seffiller tem sido reconhecido pela comunidade médica e científica como um tratamento inovador e promissor. A técnica já foi premiada em diversos congressos e eventos da área de estética e saúde, o que comprova sua relevância e impacto no mercado.

Ele se popularizou nos últimos anos devido aos seus resultados naturais e duradouros. Cada vez mais pessoas buscam essa técnica para rejuvenescer a pele, melhorar sua aparência e aumentar a autoestima.

Este processo representa um avanço significativo no campo da estética e da saúde, abrindo novas perspectivas para o tratamento de diversas condições de pele. A técnica continua a ser aprimorada e estudada, com o objetivo de oferecer resultados cada vez mais eficazes e seguros para os pacientes.

Serviço Dr. Irineu Cardoso dos Santos

Angiologia e Cirurgia
Vascular
CRM 52.462 SP

Rua Goiás, 603
Pinheiro Machado | Avaré(SP)
Telefone: (14) 99698-9577



Ano novo impressoras novas

Atuamos há mais de 20
anos no mercado de

ALUGUEL DE IMPRESSORAS

- Alta qualidade de impressão
- Rapidez no atendimento
- Impressoras de multifunção
- Consultoria gratuita



Solicite um orçamento

para empresas

NOVATEC
SOLUÇÕES



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

inFOCO

Alie sua marca à credibilidade.

Informação
independente
e inteligente!



Aponte sua câmera para
o qr code e fale conosco!





A manipulação por trás da polarização

Quando o filósofo e matemático francês René Descartes (1596-1650) escreveu a famosa frase “penso, logo existo” na obra “Discurso sobre o Método” quis dizer que a capacidade de pensar é a única certeza que o ser humano tem da realidade.

Hoje, com a devida licença, ela poderia ser adaptada: “vivo, logo sou manipulado”. Sim, o tempo todo. Embora isso pareça indigesto, é a realidade já que infelizmente não estamos muitas vezes, usando toda nossa capacidade de pensamento crítico.

Somos manipulados todo tempo, principalmente em nível inconsciente seja pela publicidade, pela política, pela mídia e mais que nunca pelas redes sociais.

Desde os primórdios da civilização, a manipulação tem sido uma ferramenta utilizada para influenciar o comportamento humano. Seja através da retórica persuasiva, da propaganda ou de outras formas de comunicação, somos constantemente expostos a mensagens que visam moldar nossas opiniões e ações.

A mídia, com seu alcance generalizado e capacidade de moldar a opinião pública, é uma das principais fontes de influência em nossa sociedade. Através de notícias, programas de entretenimento e publicidade, somos expostos a narrativas que podem reforçar estereótipos, criar falsas necessidades e até mesmo incitar o medo e a divisão.

A política, por sua vez, é um campo fértil para a manipulação. Candidatos e partidos políticos utilizam discursos inflamados, promessas vazias e estratégias de desinformação para angariar votos e alcançar o poder. Muitas vezes, a verdade é distorcida e os fatos são manipulados para atender aos interesses de grupos específicos.

A publicidade, por sua vez, é uma indústria que se dedica a criar em nós o desejo de consumir. Através de anúncios persuasivos, somos

bombardeados com mensagens que nos dizem que precisamos de determinados produtos ou serviços para sermos felizes, bem-sucedidos ou aceitos socialmente.

As redes sociais, apesar de sua promessa de conectar pessoas e democratizar a informação, também são utilizadas para manipular. Algoritmos e filtros personalizados criam bolhas de informação, onde somos expostos apenas a conteúdos que confirmam nossas crenças e opiniões, isolando-nos de outras perspectivas e dificultando o pensamento crítico.

Como somos manipulados?

Já reparou como a publicidade frequentemente nos faz sentir que precisamos de algo que antes não considerávamos essencial? Um novo celular, um carro do ano, roupas da moda... Muitas vezes, compramos por impulso, influenciados por anúncios que apelam para nossas emoções e desejos, e não por necessidade real.

A publicidade também pode reforçar estereótipos de gênero, raça e classe social. Mulheres perfeitas, homens fortes e bem-sucedidos, famílias felizes... Esses padrões podem nos influenciar a buscar ideais inatingíveis e gerar sentimentos de inadequação.

Outro recurso normalmente utilizado é associar um produto a imagens de felicidade, sucesso ou aventura, criando uma conexão emocional que nos leva a desejar o produto, mesmo que ele não tenha nenhuma relação com tais sentimentos. Estes são só alguns exemplos aos quais estamos expostos constantemente. Mas, há muito mais.

As mídias podem escolher quais notícias destacar e como apresentá-las, influenciando a forma como percebemos determinados eventos e questões. Por exemplo, ao dar mais destaque a notícias sobre crimes



violentos, as mídias podem criar a impressão de que a violência está aumentando, mesmo que as estatísticas não confirmem essa tendência.

Os meios de comunicação podem também reforçar estereótipos e preconceitos ao retratar determinados grupos sociais de forma negativa ou simplificada. Por exemplo, ao mostrar apenas pessoas negras em situações de pobreza ou violência, as mídias podem contribuir para a perpetuação de estereótipos racistas.

Elas usam ainda recursos como imagens impactantes, trilhas sonoras emocionantes e discursos inflamados para despertar emoções fortes em seus espectadores, como medo, raiva ou indignação. Essas emoções podem nos levar a tomar decisões precipitadas ou a aceitar informações sem questioná-las.

As redes sociais criam isolamentos em bolhas de informação, nas quais somos expostos apenas a conteúdos que confirmam nossas crenças e opiniões. Isso pode nos impedir de ter contato com diferentes perspectivas e dificultar o desenvolvimento do pensamento crítico.

Já os políticos, muitas vezes utilizam discursos emotivos e polarizados para conquistar apoio, apelando para o medo, a raiva ou o nacionalismo. Eles podem prometer soluções simples para problemas complexos, criar inimigos imaginários e distorcer informações para manipular a opinião pública.

A disseminação de notícias falsas é outra estratégia política para influenciar eleições, difamar oponentes ou criar caos social. As fake news se espalham rapidamente pelas redes sociais, muitas vezes sem que as pessoas verifiquem a veracidade das informações. Através de slogans, cartazes e anúncios, a propaganda política busca fixar na mente dos eleitores a imagem de um candidato ou partido, muitas vezes utilizando informações distorcidas ou omitindo fatos importantes.

Nós versus eles

De todas as manipulações, a que está se tornando mais perigosa é a polarização política – resultado de todas as manipulações já citadas anteriormente. Esse processo que tem se transformado em doentio, no qual as opiniões e posições políticas são cada vez mais extremas e divididas, com pouca ou nenhuma área de consenso, tem contaminado a política municipal, estadual, nacional e mundial. Esse fenômeno pode ser explorado de diversas formas para manipular as pessoas, influenciando suas percepções, emoções e comportamentos. A polarização leva à simplificação de questões complexas, reduzindo-as a “nós contra eles”. Essa simplificação impede uma análise aprofundada dos problemas e dificulta a busca por soluções consensuais.

Assim como a mídia e a política, a polarização apela fortemente para as emoções, como medo, raiva e ressentimento. Ao invés de apresentar argumentos racionais, exploram-se sentimentos negativos em relação ao grupo oposto, incitando a divisão e o ódio.

Além disso, a polarização é terreno fértil para a disseminação de desinformação e notícias falsas. Informações distorcidas ou inventadas

são utilizadas para atacar o grupo oposto e reforçar a visão de mundo polarizada.

Para piorar, as redes sociais e algoritmos de recomendação criam “câmaras de eco”, onde as pessoas são expostas apenas a informações que confirmam suas crenças preexistentes. Isso reforça a polarização e impede o contato com diferentes perspectivas.

A polarização fortalece a identidade de grupo, criando um senso de pertencimento e lealdade ao seu lado. Essa identificação pode levar as pessoas a defenderem posições extremas para se sentirem parte do grupo, mesmo que não concordem totalmente com elas.

O resultado destes extremos, é desumanização de grupos opostos, onde seus membros são vistos como inferiores, perigosos ou até mesmo desumanos. Essa desumanização facilita a agressão e a violência contra o outro lado e vice e versa.

Exemplos de manipulação:

- Campanhas eleitorais: Candidatos podem usar discursos polarizados para mobilizar suas bases, explorando o medo e o ódio em relação ao oponente.
- Mídia: Alguns meios de comunicação podem promover a polarização para atrair audiência, criando debates inflamados e reforçando estereótipos.
- Redes sociais: Perfis falsos e robôs podem ser usados para disseminar desinformação e incitar a polarização nas redes sociais.

Como ela prejudica a democracia?

Na política, o significado de polarização está relacionado a uma divisão da sociedade em polos, que representam posições diferentes sobre um determinado tema. Porém, essa palavra tem sido usada de modo negativo, uma vez que passou a se referir a disputa entre dois grupos que se fecham em suas convicções e não estão dispostos ao diálogo.

Apesar de ser um fenômeno muito atual, o melhor modo para começarmos a entender a polarização é olhar para trás. Como qualquer outro animal, o corpo do ser humano se modificou ao longo do tempo com um objetivo claro, apesar de inconsciente: adaptar-se às circunstâncias e ao ambiente para sobreviver o maior tempo possível. Uma das estratégias utilizadas era se juntar a outros indivíduos e formar grupos.

Para ser aceito em um grupo, era preciso se mostrar digno de confiança, o que por sua vez exigia lealdade. Ela era fundamental para que um agrupamento de indivíduos agisse de modo coordenado e organizado. A grande questão é que ela, quando levada a fundo, implica em abrir mão da própria individualidade para aceitar as normas, crenças e ideias do grupo. Com isso, podemos dizer que nosso cérebro foi programado para encontrar uma turma, e se adaptar a ela. O grupo passa a fazer parte da identidade individual.

Dessa forma, existe um prazer em ser fiel ao grupo, enquanto mudar de ideia e se opor ao grupo com o qual nos identificamos é altamente desconfortável.





Mas fazia sentido: naquela época, era uma questão de vida ou morte. A sobrevivência dependia de ser leal a um grupo e de tratar adversários como inimigos mortais. Hoje em dia, essa estratégia pode trazer consequências negativas.

Ao longo dos séculos, a humanidade se organizou de formas complexas e criou sistemas para organizar o poder. Uma das inovações foi a democracia.

Por meio da democracia, não seria necessário usar a força para chegar ao poder: a disputa não aconteceria por meio da violência, mas pela discussão de ideias e apresentação de propostas para melhorar a vida de todos. Quem convencesse mais cidadãos e conseguisse mais votos chegaria aos postos de comando.

Não é à toa diz-se que a democracia vai muito além do voto. Como apontam os professores Steven Levitsky e Daniel Ziblatt no best-seller “Como as democracias morrem”, ela requer respeito a regras comuns, reconhecimento da legitimidade dos adversários (ou seja, tratá-los como competidores legítimos dentro de uma disputa igualitária), tolerância e diálogo.

O excesso de polarização compromete todos esses quesitos. Em uma sociedade concentrada em dois lados radicalizados, adversários são vistos como inimigos, o diálogo não é incentivado – é até condenado – e transgredir as regras parece justificável.

Quem procura se manter fora desses dois grupos, apresentando outras visões e ideias, ou mesmo quem defende que ambos os lados têm suas falhas e virtudes, é tratado como “isentão”. As alternativas que fogem às duas apresentadas acabam sendo invalidadas.

Das redes sociais às guerras culturais

O ambiente criado nas últimas décadas favorece a tendência de polarização. É possível reunir alguns fatores para explicar o crescimento da polarização no mundo.

Redes sociais

O primeiro fator que podemos citar são as redes sociais. Algoritmos fazem parte do ecossistema digital e são eles que determinam que conteúdos chegam em cada uma das pessoas. Os assuntos e conteúdos

que aparecem são aqueles que estão de acordo com os posicionamentos e visão de mundo de cada usuário. O problema é que esse processo resulta na criação de bolhas como já dissemos. Cada indivíduo acaba tendo um contato majoritário com opiniões, notícias, artigos, vídeos e imagens que reforçam suas crenças. Pontos de vista diferentes, por outro lado, têm chance mínima de furar as bolhas.

O resultado: cada pessoa consolida e reforça as ideias que já tem e passa a ter mais certeza de que está certa em seus julgamentos. As visões discordantes se tornam cada vez mais estranhas, absurdas e, no ponto máximo, inaceitáveis.

Políticos e lideranças

A polarização crescente é promovida por aqueles que se favorecem dela. Políticos, partidos e grupos mais extremistas se alimentam do descontentamento e da intolerância para ganhar mais apoio a suas ideias. Afinal, medidas extremas têm maior chance de aceitação quando se vê o outro grupo como um inimigo perigoso que é preciso eliminar, ao invés de um concorrente no debate. Além disso, quanto pior o “inimigo” parece, mais soa justificável quebrar regras. Não à toa, um estudo mostrou que a polarização favorece a ascensão de líderes populistas “iliberais”, ou seja, que têm pouco apreço às normas democráticas e às limitações de poder.

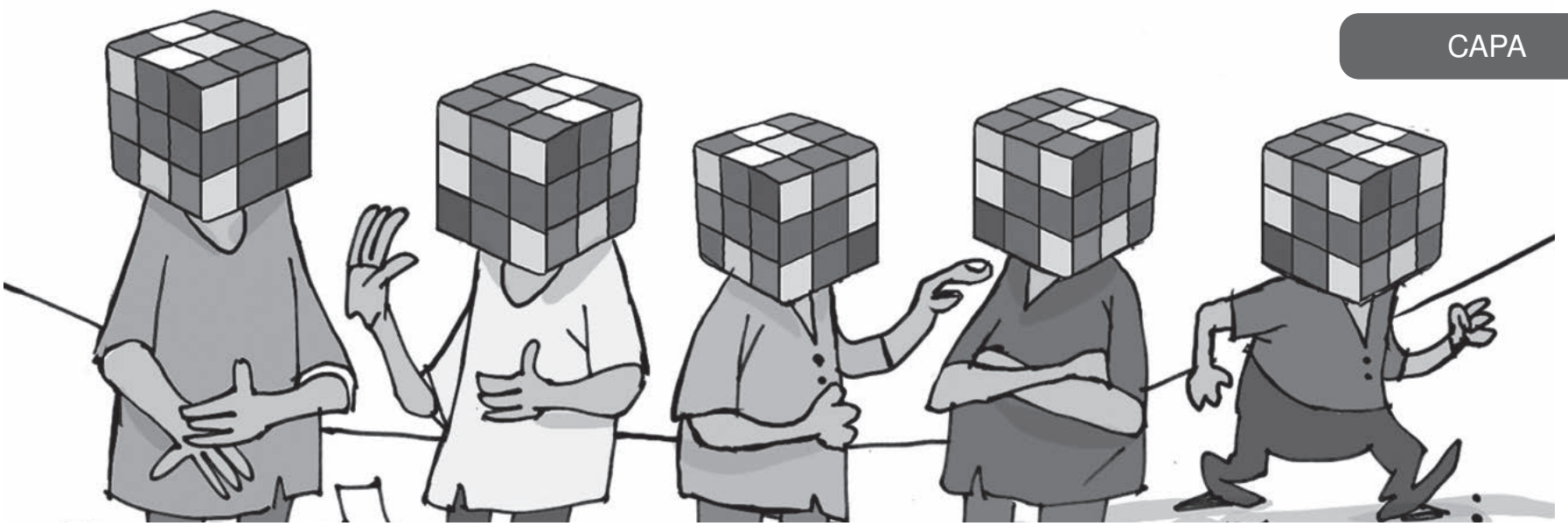
Guerra cultural

Esse termo se refere a uma mudança no debate político ocorrido nos Estados Unidos a partir da década de 1990, e posteriormente no Brasil. O foco da disputa deixou a economia e as políticas públicas e passou para questões relacionadas à cultura, costumes e comportamento.

Por exemplo: os dois lados dão menor importância a propostas concretas, como um plano de política econômica, e colocam no centro da discussão questões de cunho moral, como a descriminalização do aborto e a educação sexual em escolas. O professor e pesquisador Eduardo Wolf, autor do livro “Guerra cultural: ideólogos, conspiradores e novos cruzados”, define a guerra cultural como “uma luta pela alma da nação”.

Dois grupos, geralmente conservadores e progressistas, discordam a respeito da identidade de seu país ou sociedade e veem o antagonista como um inimigo que precisa ser silenciado. Ou seja, a tensão e a polarização se tornam maiores.





A polarização e seus danos

Para entender melhor as consequências da polarização, é útil analisar como ela afeta as sociedades e seus indivíduos. No nível individual, a ciência já descobriu que, em muitos casos, uma opinião formada sobre determinado assunto importa mais do que os fatos relacionados a ele. Isto é, evidências têm pouco poder para mudar a visão de mundo de uma pessoa. Isso acontece por meio do “raciocínio motivado”. O termo se refere ao modo como tendemos a dar mais valor a fatos e informações que reforçam nossas opiniões e menos valor àqueles que as contrariam.

Um ambiente polarizado, sem tolerância e respeito a opiniões discordantes, reforça esse comportamento. O ambiente é criado pela propensão a sermos fiéis a grupos e, por sua vez, reforça essa propensão, como num ciclo. Nesse sentido, é possível entender porque fakes news se espalham com facilidade: elas se aproveitam da nossa vontade de acreditar em notícias que corroboram nossas ideias, independentemente da sua veracidade.

A fidelidade a um grupo, principalmente quando o assunto é política, também está relacionada à identidade que assumimos. Por conta disso, é mais difícil mudar de opinião a respeito de temas políticos do que aqueles relacionados a outros campos, como a ciência. Porém, quando uma discussão científica se aproxima da política, ela também acaba sendo envolvida na polarização.

Dessa forma, vemos casos como as divergências entre eleitores republicanos e democratas a respeito da pandemia de coronavírus nos Estados Unidos em 2020. Outro exemplo foi dado pelos políticos de ambos os partidos: alguns republicanos, incluindo o então presidente Donald Trump, se recusaram a usar máscaras para conter o vírus. Democratas, por sua vez, tentaram impor o uso (qualquer semelhança com o Brasil é mera coincidência).

No Brasil, a guerra entre extrema direita e extrema esquerda parece alimentar uma eterna campanha eleitoral, na qual as verdadeiras prioridades da população são ignoradas; o ‘nós x eles’ gera discussões e até rompimentos de amizade ou familiares, em casos “extremos” (desculpe a redundância). Além da busca pela verdade factual, o excesso de polarização afeta também as soluções para problemas da sociedade. Um debate polarizado impede as análises profundas e cheias de nuances que questões complexas, como as do mundo em que vivemos, exigem.

Em relação à política institucional, o processo decisório corre o risco de travar quando dois lados não conseguem formar acordos mínimos. Essa consequência é mais clara nos Estados Unidos, onde apenas dois partidos disputam o poder e, cada vez mais distantes, chegam a parar o país em votações fundamentais.

Por fim, como demonstram os autores do já citado “Como as democracias morrem”, a polarização, em último caso, leva à erosão das instituições e das práticas que compõem o sistema democrático, além de abrir espaço para lideranças iliberais.

A polarização tem seu lado bom? Apesar de todas as opiniões a respeito dos efeitos deletérios da polarização, há quem a considere positiva – ou que, pelo menos, tenha aspectos benéficos. Nelson Ferreira Marques Júnior, doutor em história política do Brasil, defendeu essa posição em artigo publicado no jornal Folha de S. Paulo.

Segundo ele, a divisão da sociedade em dois polos distintos faz parte do desenvolvimento da democracia e não pode ser considerada um mal em si. A disputa política seria a única forma de construir conhecimento e encontrar soluções para problemas comuns. A polarização passa a ser negativa quando é “contaminada pelo ódio e pelos discursos generalistas nutridos apenas pelo senso comum”. Ou seja, enquanto ela está dentro dos “parâmetros democráticos”, não deve ser condenada.

Dá pra despolarizar?

Embora exija esforço, especialmente, em períodos de eleição, existem práticas que podem ser adotadas para diminuir a polarização e estabelecer um diálogo saudável.

Como sabemos, o cérebro humano pode nos enganar com facilidade. Isso significa que todos estão sujeitos a estarem equivocados em algum momento. Conhecer as falhas em nossos raciocínios e visões de mundo nos torna mais abertos a argumentos discordantes, que podem inclusive nos fazer rever certos pontos e evoluir intelectualmente.

Tão importante quanto estar atento às falhas em nossas visões e argumentos é entender como eles são construídos. Chegamos às conclusões por meio da análise de fatos e evidências? Demos pesos iguais (ou pelo menos parecidos) às opiniões divergentes sobre o assunto?

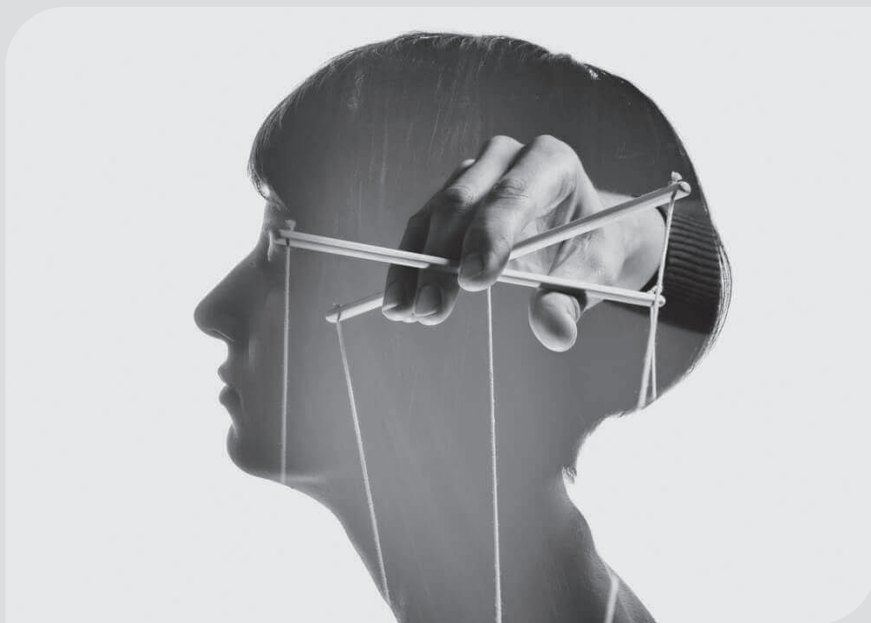
Vale lembrar de uma regra simples. Primeiro, deve-se analisar as informações, fatos e evidências, para depois formar uma opinião. É pensar como um cientista, que formula hipóteses a partir da análise do conhecimento disponível e coloca essas hipóteses à prova.

Também é importante ter em mente uma frase do jornalista e escritor Christopher Hitchens: “não importa o que você pensa, mas como você pensa”.

É essencial lembrar que, na grande maioria dos casos, as desavenças acontecem entre pessoas que têm boas intenções e buscam uma sociedade melhor. Ninguém deve ser considerado inimigo só por pensar diferentemente de nós. Afinal, o mundo é complexo e não se divide de forma maniqueísta, uma briga entre bem e mal.



As origens



A manipulação, como ferramenta de influência, acompanha a humanidade desde os primórdios da civilização. Suas raízes se encontram na necessidade de persuadir, convencer e, por vezes, controlar o comportamento de outros indivíduos ou grupos. Ao longo da história, a manipulação se adaptou e se sofisticou, valendo-se de diferentes técnicas e estratégias para atingir seus objetivos.

Os gregos e romanos já dominavam a arte da retórica, utilizando a linguagem persuasiva para influenciar decisões políticas e judiciais.

Líderes e governantes utilizavam a propaganda para moldar a opinião pública e consolidar seu poder. Na idade média, a igreja católica exerceu grande influência na vida das pessoas, utilizando a manipulação para controlar o comportamento e as crenças dos fiéis, assim como reis e nobres a usavam para manter o poder e manipular alianças políticas. A religião pode ser utilizada muitas vezes para reforçar a ideia de que determinadas ações ou crenças são corretas por serem “vontade de Deus” ou “ensinamentos divinos”. Isso pode limitar o questionamento e o pensamento crítico. O medo, a culpa, a esperança e o amor podem ser explorados para influenciar o comportamento dos fiéis. A ideia de céu e inferno, paraíso e danação, pode ser utilizada para incentivar comportamentos desejáveis e evitar ações consideradas pecaminosas. Rituais, símbolos e objetos sagrados podem ser utilizados para criar um senso de mistério e autoridade, influenciando a devoção e a obediência. Obviamente, não podemos e nem devemos generalizar, pois grande parte das religiões promovem valores positivos como amor, compaixão, justiça e paz. Contudo, sempre é bom lembrar que guerras e caça as “bruxas” já foram usadas para matar muitas pessoas, por interesses econômicos, políticos ou para controlar o comportamento das pessoas.

Na história recente, com o surgimento da imprensa e da publicidade, a manipulação se tornou uma ferramenta poderosa para influenciar o consumo e o comportamento das massas. De todas as propagandas, a mais danosa sem dúvida, é a política que principalmente regimes totalitários utilizam para manipular a opinião pública e controlar a população.

Vale lembrar que a manipulação está presente em diversas áreas da nossa vida, desde a política e a publicidade até as relações pessoais. É importante estarmos conscientes de como a manipulação funciona para que possamos nos proteger e tomar decisões mais informadas e autônomas.

Como não ser manipulável?

Pensamento Crítico

Questionar as informações, buscar diferentes fontes de informação, analisar o contexto em que as mensagens são apresentadas e estar consciente de nossos próprios vieses são habilidades essenciais para se proteger da manipulação midiática.

Fontes de Informação

Não se limitar a uma única fonte de informação. Buscar diferentes jornais, revistas, sites e canais de televisão, com diferentes perspectivas e opiniões, pode nos ajudar a ter uma visão mais completa e equilibrada dos acontecimentos.

Veracidade das Informações

Checar a veracidade das informações antes de compartilhá-las ou tomar decisões com base nelas é fundamental. Existem diversos sites e agências de notícias que se dedicam a verificar a veracidade de informações que circulam na internet.

Intenção das Mídias

As mídias têm diferentes interesses e podem defender determinadas causas ou ideologias. Estar consciente da intenção por trás das mensagens que recebemos pode nos ajudar a interpretá-las de forma mais crítica.

Utilizar as Mídias de Forma Consciente

As mídias podem ser uma ferramenta poderosa para nos informar, conectar e entreter. No entanto, é importante utilizá-las de forma consciente, dedicando tempo para refletir sobre as informações que recebemos e evitando o consumo passivo de conteúdo. Ao desenvolvermos um olhar crítico e consciente sobre as mídias, podemos nos proteger da manipulação e tomar decisões mais informadas e autônomas.

Empatia e diálogo

Tentar entender a perspectiva do outro lado, mesmo que não concorde com ela. Buscar o diálogo e a troca de ideias com pessoas de diferentes opiniões.

Consciência

Estar consciente de como a polarização pode influenciar suas emoções e decisões. Ao desenvolver essas habilidades, podemos nos proteger da manipulação e contribuir para um debate público mais saudável e construtivo.

(Fontes BBC, Reuters, CNN, Folha de S.Paulo, Galileu, Nexo, USP AUN, Estado de S.Paulo, Politizei, Vox e The New York Times)



O QUE FAZER EM AVARÉ



1º ACESSA WWW.JORNALINFOCO.COM.BR
DEPOIS CLICA EM O QUE FAZER EM AVARÉ!



25

ANOS

 **Vitalis**
Drogaria e Manipulação

@vitalis.avare

Sua Farmácia com
TOTAL TECNOLOGIA

Remédios manipulados no
EXCLUSIVO SISTEMA "SALA LIMPA"

Controlada em temperatura, umidade relativa
e concentração de partículas de manipulação.

ISO
9001

Obrigado

por fazer parte
desta história

 **Vitalis**
Drogaria e Manipulação

