

Exemplar
GRATUITO



inFoco

Ano 24 – Edição 287 | Junho/Julho 2025

www.jornalinfoco.com.br

Rombo

Brasil

Descontrole nas contas públicas, escândalos de corrupção, aumento de gastos são alguns dos fatores de um futuro colapso





Agora com
comida coreana!

Isfriô, né?

Vai de ORIENTAL!

Almoço
aos domingos



A MELHOR OPÇÃO EM
QUALQUER ESTAÇÃO!

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



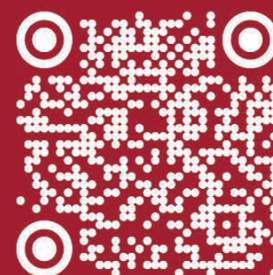
ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

www.restauranteorientalmix.com.br



**Doar sangue é
doar vida!**



doeorgaossalvevidas.com.br



@doeorgaos.salvevidas

**#junho
vermelho**

Campanha mundial que enfatiza
a importância da doação de sangue.





O país da piada pronta

Até hoje não sei se foi o humorista e colunista José Simão que inventou a expressão “Brasil, o país da piada pronta”, mas ele a popularizou em seu livro que tem este título (Editora Bispo). “No país da piada pronta, não é nada fácil ser um grande humorista. A concorrência desleal com a realidade é um terror”, afirmou. Como sempre, José está certo e a realidade está cada vez mais aterradorante.

Antes que você possa pensar que há alguma alusão implícita à condenação do humorista Léo Lins, sim, há. Afinal, como admiradora da arte e atriz amadora, não posso deixar de observar a grande ironia de uma condenação como essa com a soltura de um traficante no mesmo dia. Porém, preciso frisar que detesto o tipo de humor de Lins e a melhor pena que posso dar é não assisti-lo, e quem se sentir ofendido tem todo o direito de judicializar a questão.

Mas este é apenas um mísero recorte da realidade que manipula a opinião pública, desviando-a do que realmente importa: o colapso que se aproxima.

É impossível não se preocupar e se indignar com o cenário atual do Brasil. A matéria de capa desta edição não apenas retrata através de fatos um quadro sombrio, mas também escancara uma realidade que muitos de nós já sentem na pele: estamos à beira de um precipício fiscal, e parece que nossos governantes insistem em ignorar os sinais de alerta. As guerras e conflitos globais já nos deixam apreensivos, mas, honestamente, é imenso também o temor que vem de dentro, das escolhas econômicas e políticas que nos empurram para um abismo catastrófico a partir de 2026.

O rombo nas contas públicas não é novidade, mas a intensidade com que ele cresce, impulsionado por gastos desenfreados, receitas incertas e um aumento incessante de impostos e privilégios, é assustadora. Especialistas e instituições financeiras não estão alertando por acaso; eles veem o que a maioria de nós, cidadãos comuns, sente no bolso: a sustentabilidade fiscal está comprometida, e o crescimento, a estabilidade e o bem-estar de todos estão em risco. Na prática, tudo que já está caro por conta deste ambiente de completa instabilidade ficará ainda mais por conta do tsunami que está por vir – infelizmente. Não é uma visão pessimista, é realista e precisamos lidar com essa piada de mau gosto.

Aliás, pouco antes do fechamento desta edição, outra piada pronta: o Congresso nos livrou do aumento do IOF (que será decidido pelo STF provavelmente, nosso verdadeiro presidente), mas em contrapartida cobrou alto: aumentou mais 18 cadeiras no parlamento – aumento que deve ter efeito manada em todo o país. A conta não vai

fechar nem este ano, nem nos próximos em um Brasil onde todos os governos gastam muito mais do que arrecadam; nosso legislativo já é o segundo mais caro do mundo e o judiciário, o mais caro do planeta.

Somos esfolados por impostos, muito acima da média de países emergentes, e, ainda assim, o dinheiro não basta. E claro, temos outra piada: a corrupção! O Brasil caiu no Índice de Percepção da Corrupção, o que na verdade é um atestado de que não aprendemos nada. Corrupção não é apenas um problema ético; é um fator econômico devastador. Ela drena recursos, aumenta custos de projetos, afugenta investidores e corrói a confiança nas instituições. Dinheiro que poderia ir para hospitais, escolas e infraestrutura, simplesmente desaparece. Vinte anos do Mensalão, e o que temos? Mais escândalos, como as fraudes bilionárias no INSS, que vitimam os mais vulneráveis, e o escândalo da “rachadinha”. A Lava Jato, que nos deu um vislumbre de que a impunidade poderia ter fim, foi sepultada, e os envolvidos descondenados, em um “milagre brasileiro” que só nos envergonha.

Mas qual é a graça em tudo isso? É que corruptos continuam impunes e nós teremos que trabalhar muito, sem aposentadoria, para pagar essa conta que nunca acaba.

Olhando para 2026, a perspectiva é de uma dívida pública insustentável. Isso significa cortes em serviços essenciais (aqueles que realmente importam para o povo), mais impostos, ou, no pior cenário, uma inflação galopante que vai pulverizar o poder de compra de todos.

A hora de agir é agora, antes que o rombo nas contas públicas se torne um buraco negro que engula de vez o nosso futuro. Mas, com a classe política mostrando essa teimosia em não fazer a lição de casa, não consigo ser otimista. Será que teremos que cair de vez no abismo para que eles acordem? Porque cairemos juntos, embora não da mesma forma.

Não basta nos revoltarmos. Temos que aprender a votar. É... eu sei... parece mais do mesmo, mas não há outro caminho. Tomara que Deus seja mesmo brasileiro.



Cida Koch
Editora

Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

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



Fale conosco!



in **Foco**



Índice



PG. 5 Mundo	Febre Reborn: arte, apego ou doença?
PG. 6 Psicologia Ciência	A inveja mata Bactérias sintéticas, as próximas ameaças
PG. 7 Estética	Shot pra 'shapar' a barriga
PG. 10 Saúde Vascular	Laser + secagem de vasinhos: solução inovadora para varizes chega a Avaré
PG. 11 Comportamento	A doença do Poder
PG. 12 Artigo	Por que a fé me motiva?
PG. 13 Educação financeira Tecnologia	Dismorfia financeira: distorção da realidade na Geração Z Como recuperar arquivos da lixeira do WhatsApp?
PG. 14 Neurodiversidade Medicina	Compreendendo a Deficiência Intelectual Com que idade ficamos velhos?

PG. 15 Autoconhecimento	Por que conhecer etiqueta faz a diferença?
PG. 18 Social	in Foco Society
PG. 19 Casa Vida Saudável	Quadros: a arte de transformar ambientes O poder dos caldos no Inverno
PG. 20 Cinema Curiosidade	A lista da minha vida Bonito no espelho, mas feio nas fotos?
PG. 21 Especial	Uma história tecida por muitas mãos
PG. 22 Curiosidade	Rugas que ensinam
PG. 24 Viagens#Fé	Na Basílica da Senhora de Meritxell, padroeira de Andorra
PGs. 26 a 30 Capa	Brasil à beira do abismo



Expediente

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

in Foco

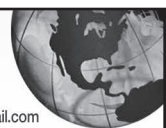
Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

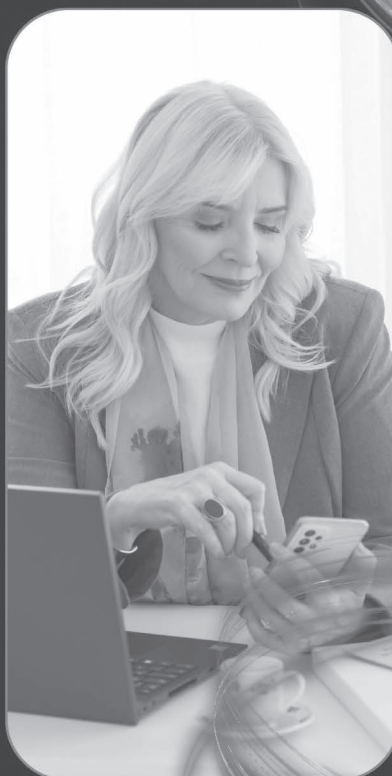
Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



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

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

Basta acessar o site
e ir em pesquisa
Digite **Edições 2024** e
baixe



www.jornalinfoco.com.br

in Foco

faça parte (14) 99148.3715



Febre Reborn:

arte, apego ou doença?

Nos últimos anos, um fenômeno peculiar tem ganhado cada vez mais espaço e adeptos: os bebês reborn. Longe de serem simples bonecas, esses objetos hiper-realistas mimetizam bebês de verdade em cada detalhe, desde o peso e a textura da pele até as minúsculas veias e fios de cabelo implantados um a um. Mas o que começou como uma forma de arte se transformou em uma verdadeira febre, levantando questionamentos sobre suas origens, seu propósito e, principalmente, como a psicologia avalia esse tipo de apego, que em alguns casos pode ser doentio. A febre dos bebês reborn chegou ao Brasil principalmente impulsionada pela internet e pelas redes sociais. No início, por volta dos anos 2000, o acesso aos materiais e às técnicas era mais restrito, e as primeiras artistas brasileiras eram autodidatas, buscando informações em conteúdos estrangeiros, especialmente dos Estados Unidos.

Com o tempo, a visibilidade desses trabalhos aumentou, e o boca a boca, somado à popularização de plataformas como o Facebook e, mais recentemente, o TikTok, fez com que os bebês reborn conquistassem um público cada vez maior no país. Hoje, há uma comunidade forte de "mães reborn", artistas renomados e até mesmo empresas brasileiras especializadas na produção e venda desses bonecos hiper-realistas, com maternidades e enxovais próprios. O fenômeno se espalhou, alcançando desde colecionadores até pessoas que buscam nos reborns uma forma de lidar com o luto ou de expressar o desejo de cuidar.

Como tudo começou

A arte reborn surgiu nos Estados Unidos na década de 1990, como uma evolução da paixão por colecionar bonecas. Artistas começaram a customizar bonecas de vinil, aplicando camadas de tinta para simular a pele humana, implantando cabelos e adicionando peso para que se assemelhassem ao máximo a um bebê real. A ideia original era criar peças de arte únicas e colecionáveis, com um nível de detalhe impressionante.

Com o tempo, a técnica se aprimorou e a demanda cresceu. O que antes era um nicho para poucos colecionadores se popularizou, impulsionado pela internet e pelas redes sociais. Hoje, é possível encontrar bebês reborn à venda em diversas plataformas, com preços que variam de centenas a milhares de reais, dependendo da complexidade e da fama do artista. Há inclusive uma comunidade robusta de "mães reborn", que cuidam de seus bebês como se fossem reais, comprando roupinhas, carrinhos e até mesmo interagindo com eles em público.

Hobby, luto ou doença? A visão da Psicologia

A popularidade dos bebês reborn gerou um debate interessante no campo da psicologia. Seria um hobby inofensivo, uma forma de arte ou algo que beira uma condição psicológica?

Para muitos especialistas, a relação com os bebês reborn pode ser vista como um hobby elaborado e uma forma de expressão artística. Colecionar objetos, inclusive bonecas, é uma atividade comum e socialmente aceita. No caso dos reborns, o nível de realismo e o cuidado dedicado à criação e manutenção dessas bonecas podem ser comparados ao colecionismo de outras peças de alto valor artístico.

No entanto, a linha entre hobby e algo mais complexo pode ser tênue. A psicologia observa diferentes motivações e impactos no apego a esses bebês:

- **Luto:** Um dos usos mais frequentes e compreendidos para os bebês reborn é por mulheres que sofreram perdas gestacionais ou de bebês, ou que não puderam ter filhos. Nesses casos, o reborn pode funcionar como uma ferramenta terapêutica para auxiliar no processo de luto e na elaboração de sentimentos. Não se trata de substituir a realidade, mas de uma forma de lidar com a dor e encontrar algum consolo.
- **Estímulo à Maternidade/Paternidade:** Para algumas pessoas, especialmente aquelas que desejam ser pais ou que já são, os bebês reborn podem servir como uma forma de praticar o cuidado, expressar o instinto parental e até mesmo reviver a experiência de ter um bebê em casa, sem as responsabilidades e desafios da vida

real. Pode ser uma simulação segura da maternidade/paternidade.

- **Companhia e combate à solidão:** Em um mundo onde a solidão é uma realidade crescente, os bebês reborn podem oferecer companhia e uma sensação de propósito, especialmente para idosos ou pessoas que vivem sozinhas. O ato de cuidar, vestir e interagir com o reborn pode preencher lacunas emocionais.
- **Sinal de alerta:** Embora a maioria dos casos se encaixe nas categorias acima, a psicologia também observa que, em situações extremas, o apego excessivo e a confusão entre o reborn e a realidade podem ser um sinal de alerta para questões psicológicas subjacentes. Se a pessoa substitui completamente interações sociais reais pelo convívio com o reborn, ou se a ilusão se torna uma fuga prejudicial da realidade, pode ser indicativo de um transtorno ou de uma dificuldade em lidar com a vida real. É importante ressaltar que isso é a exceção, não a regra.

Saudável ou não?

O principal debate em torno da polêmica dos bebês reborn é a suposta linha tênue entre o saudável - o ato de brincar e ter bebês reborn como um hobby, como é o caso da maioria das colecionadoras - e um possível comprometimento à saúde mental. De acordo com a psicóloga clínica Larissa Fonseca, atividades lúdicas, como brincar de boneca, ativam áreas do cérebro relacionadas à criatividade, ao relaxamento e ao prazer. "A vida adulta pode ter pausas lúdicas, desde que ela não se torne uma fuga da realidade", afirma. Por isso, brincar e colecionar bebês reborn não é, necessariamente, um problema.

Além disso, para a psicanalista Fabiana Guntovitch, brincar e colecionar bonecas, como os bebês reborn, pode ser uma atividade terapêutica, desde que feito de maneira consciente e intencional, acompanhado por um trabalho psicoterápico. A psicanalista cita um exemplo: uma mulher que possui Alzheimer e utiliza a bebê reborn como terapia de relaxamento. "Dentro do Alzheimer, ela está vivendo a época em que os filhos eram bebês. E ter uma boneca reborn a acalma. Isso é extremamente terapêutico para ajudar essa senhora que está em uma realidade interior", afirma. No entanto, Guntovitch reforça que itens, brinquedos e outras atividades de lazer e hobbies não substituem a psicoterapia.

Por que tanta polêmica?

Se adultos brincarem ou colecionarem bonecos é normal - e, em alguns casos, até terapêutico - então, por que o universo reborn tem gerado tanta polêmica? Para Guntovitch, a sociedade não aprecia o ato de brincar na vida adulta, especialmente quando isso é voltado para o feminino.

"Homens jogarem videogame, muitas vezes, é considerado normal. Mas, para o feminino, existe uma resistência", afirma. "Brincar na vida adulta é saudável e terapêutico, como colorir, desenhar, montar quebra-cabeça, jogar videogame e, inclusive, brincar com bonecas", completa. Além disso, a especialista acredita que possa existir uma questão relacionada aos papéis de gênero definidos socialmente. "O lugar esperado da mulher na sociedade é servir o outro. Então, ao dedicar seu tempo para algo que não é para outro, é para ela mesma - como brincar de boneca -, a mulher causa estranhamento", afirma. "Socialmente, a mulher não tem esse espaço. Socialmente, acredita-se que as 24 horas da mulher deveriam ser dedicadas a servir à família, ao trabalho, aos filhos, aos vizinhos, aos pais, aos outros", completa.

É, por isso, inclusive, que é difícil ver homens brincando com bebês reborns, apesar de também existirem alguns colecionadores - como é o caso do padre Fábio de Melo. "Um menino brincar de boneco não é aceito nem na infância, quem dirá na vida adulta", observa Guntovitch. "Estamos falando de estereótipos e de machismo estrutural". "Para avaliar se é um transtorno mental ou se é uma questão entre fantasia e a realidade, [é preciso observar] se há isolamento, se há sofrimento intenso sem objeto, se há prejuízo nas relações sociais, familiares e profissionais, e se há o uso exclusivamente do objeto para um preenchimento emocional", alerta. Guntovitch acrescenta, ainda, que é importante analisar todo o contexto e a dinâmica que a mulher possui com o bebê reborn. "Uma coisa é a pessoa levar o bebê aos lugares que frequenta porque as pessoas possuem curiosidade e querem conhecê-lo. Outra coisa é levá-lo aos compromissos porque, supostamente, ele não pode ficar sozinho", exemplifica. "É preciso olhar para a subjetividade do mesmo ato, do porquê e como a pessoa está vivendo o hobby e os significados que dá para isso. Esses fatores vão indicar se a pessoa está bem ou não", afirma.

(Fontes CNN, G1, Jornal da USP e Metrópoles)

A inveja mata



Nos últimos meses a mídia tem divulgado notícias sobre algumas mortes causadas por envenenamento. Em diversos locais do país ocorreram relatos de um número assustador de casos, com muitas mortes. Especialistas apontam que o número expressivo de casos pode estar ligado à facilidade de acesso a substâncias tóxicas, à dificuldade no diagnóstico dos envenenados e à repercussão midiática. Infelizmente, substâncias que eram utilizadas no passado, em crimes de envenenamento, estão voltando à tona, e isso é algo bastante preocupante. O Brasil enfrenta outro desafio: além do fácil acesso a substâncias tóxicas e a venenos, que podem ser adquiridos pela internet, há também a dificuldade no diagnóstico e a escassez do antídoto para intoxicação por arsênio, chumbinho, entre outros.

Um dos casos que mais chamou atenção foi o da jovem que enviou um bolo envenenado para a amiga, que acabou falecendo. Nas investigações a polícia descobriu que ela já havia tentado envenenar outra adolescente. No depoimento ela confessou ter enviado um bolo envenenado para uma outra vítima que quase morreu. O que assusta nesse caso é a frieza do comportamento da adolescente. Ela frequentava a casa, convivia com a família, e dormiu na casa da vítima no final de semana que em que tudo aconteceu, chegando a consolar o pai da vítima. O que leva uma adolescente a praticar atos com tanta crueldade, dissimulação e perversidade?

A resposta pode não ser simples.

Existem vários aspectos que podem ser analisados diante de um crime tão covarde. Em seu depoimento ela disse que tinha ciúmes e raiva da amiga e gostaria que ela sofresse. Observa-se no caso a falta de empatia, ausência de habilidade social e comportamento antissocial. Adolescentes com essas características de personalidade frequentemente exibem um padrão de desrespeito pelos direitos alheios, regras sociais e leis. Ignoram os sentimentos e necessidades dos outros, podendo causar danos físicos ou materiais. Tendem a enganar, explorar e manipular outras pessoas para obter vantagens pessoais. Podem reagir com raiva, violência ou comportamentos destrutivos diante de frustrações ou desafios. Não demonstram arrependimento por suas ações, mesmo quando causam danos aos outros. Desafiam figuras de autoridade e têm dificuldade em seguir regras sociais e leis.

O ciúme e a raiva fazem parte de um sentimento mais profundo e perigoso que é a inveja. Melanie Klein, psicanalista e autora do livro “Inveja e gratidão”, utilizava o termo para designar um sentimento inconsciente de avidez em relação a um objeto que se quer destruir ou danificar. A inveja, segundo a autora, é um tipo de dor psicológica sentida da observação daquilo que nos falta. A outra pessoa desfruta de algo desejável, então existe o impulso de destruir o que se deseja. Inveja não significa apenas cobiçar o que o outro tem, mas desejar que o outro não tenha aquilo que tem e que você deseja possuir.

A frase “a inveja mata” é uma expressão popular que se refere ao impacto destrutivo que a inveja pode ter, tanto na pessoa que sente a inveja quanto na pessoa que é alvo dela. É importante lembrar que a inveja é um sentimento humano, mas quando se torna um padrão de comportamento, pode ser prejudicial tanto para a pessoa que sente quanto para quem é alvo. Segundo a autora citada acima, o antídoto para a inveja é a gratidão.

Rosângela Vendrametto Quartucci

Psicóloga

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



Bactérias sintéticas, as próximas ameaças

Pesquisadores ao redor do mundo estão em uma corrida contra o tempo para evitar a disseminação de bactérias sintéticas, que podem representar uma ameaça sem precedentes à vida no planeta. A preocupação central é com a criação de organismos conhecidos como “vida espelhada”, micróbios fabricados que, se liberados, poderiam ter consequências devastadoras para os ecossistemas e a saúde humana.

Recentemente, em Paris, especialistas pediram uma ação coordenada internacional para impedir o desenvolvimento desregulado desses organismos. A principal preocupação é que, ao serem desenvolvidos com alterações no fenômeno natural da quiralidade (a capacidade de uma molécula existir em duas formas espelhadas), esses micróbios poderiam enganar as defesas imunológicas dos organismos vivos.

David Relman, microbiologista da Universidade Stanford, alertou: “Um futuro organismo espelho poderia se tornar uma espécie invasora amplamente difundida, perturbando ecossistemas críticos e representando uma ameaça potencialmente existencial.”

O conceito de “vida espelhada” deriva de um princípio químico descrito por Louis Pasteur no século XIX. A modificação química dessas moléculas poderia criar organismos cuja estrutura enganaria o sistema imunológico, permitindo sua proliferação sem ser reconhecida como uma ameaça. Especialistas em biologia sintética, como John Glass, enfatizam que os sistemas de biocontenção são vulneráveis a erros humanos ou ao uso mal-intencionado. Uma falha seria inaceitável devido ao risco sem precedentes desses organismos.

A história já demonstra os perigos de alterações quirais, como no caso da talidomida nas décadas de 1950 e 1960. Uma das formas quirais da droga causou graves defeitos congênitos em mais de 10 mil crianças, exemplificando o impacto potencial em organismos biológicos.

Com o avanço da biotecnologia, a criação de micróbios espelhados está se tornando uma realidade cada vez mais tangível, com previsões de que essas bactérias manufaturadas podem se tornar viáveis em 10 a 30 anos, através de tecnologias como a edição genética e a criação de células sintéticas.

Esse cenário urgente tem levado cientistas e governos a reconhecer a necessidade de uma regulamentação mais rigorosa das pesquisas em biologia sintética. Relatórios de defesa, como o do Reino Unido, já alertam para os riscos de novos patógenos. Nos EUA, debates intensos ocorrem sobre a pesquisa de “ganho de função” após a pandemia de Covid-19.

A comunidade científica busca dialogar com organizações internacionais, como a ONU, esperando que discussões como a de Paris resultem em recomendações claras para futuras regulamentações.



Shot pra 'shapar' a barriga

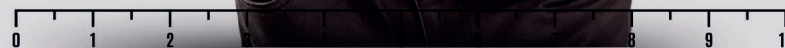


Benefícios

- Redução da gordura abdominal
- Aceleração da queima de gordura
- Controle da glicemia
- Possui ação antioxidante
- Redução "mau colesterol" (LDL)
- Controle do apetite e saciedade
- Melhora do humor e bem-estar
- Redução da ansiedade
- Praticidade diária: A apresentação em dose única facilita a inclusão na rotina, garantindo a consistência necessária para os resultados.



Não compre medicamento
sem orientação médica!
Mas conte conosco
para tirar dúvidas!



O inverno chegou e poucos sabem, mas ele é a estação perfeita para emagrecer. Contudo, como sempre a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** inova mais uma vez com uma fórmula surpreendente: um **Shot Redutor**, uma solução perfeita para reduzir a gordura localizada, especialmente na região abdominal.

"Com uma combinação inteligente de ativos, **ele acelera a queima de gordura, regula o apetite e ainda melhora o humor** — tudo isso em uma dose prática e diária", explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, frisando que a fórmula é super eficaz.

No coração dessa composição está o Morosil®, reconhecido por sua capacidade de atuar diretamente na redução do acúmulo de lipídeos, contribuindo significativamente para a diminuição do volume abdominal. Este ingrediente é um aliado poderoso na remodelação da silhueta, focando onde a maioria das pessoas mais deseja ver mudanças. Complementando essa ação, o Picolinato de Cromo surge como um regulador metabólico de destaque. Sua função vai além da simples queima de gordura, abrangendo também o controle da glicemia, o que é fundamental para evitar picos de açúcar que levam ao armazenamento de gordura, e ainda colabora para a redução dos níveis de colesterol, impactando positivamente a saúde cardiovascular.

No entanto, a jornada de emagrecimento não é apenas física; ela envolve um forte componente emocional e psicológico. Reconhecendo essa interconexão, a fórmula do Shot Redutor incorpora o 5-HTP e a L-Theanine, uma dupla que atua diretamente no equilíbrio da mente e do corpo. O 5-HTP, precursor da serotonina, conhecido como o hormônio do bem-estar, auxilia no controle da ansiedade e melhora o humor, combatendo a compulsão alimentar muitas vezes ligada a estados emocionais. A L-Theanine, por sua vez, um aminoácido encontrado no chá verde, contribui para uma sensação de calma e foco.

Juntos, esses componentes oferecem uma saciedade que vai além do físico, ajudando a gerenciar a fome emocional e a manter o foco nos seus objetivos. Assim, o Shot Redutor oferece um manipulado perfeito para quem busca não apenas uma transformação física, mas também uma melhora na qualidade de vida e no bem-estar diário, tornando o processo de redução de gordura uma experiência mais leve e positiva. **É o Shot Vitalis pra 'shapar' a barriga definitivamente.**



Drogaria e Manipulação

Vital para você!

@vitalis.avare

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



14 99600.2188

Aponte sua
câmera
e faça seu
pedido





Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato

CHAMA
NO ZAP

(14) 99790.3662

Garantia de Qualidade

nossos **colchões**
são de marcas
renomadas para
durar e garantir
seu **conforto**.

Cuide do
lugar onde
você passa
mais tempo
na vida: seu
colchão!



SÓ COLCHÕES



Especialista em Bem-Estar!

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



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

@BRASILIAAVARE



BRASÍLIA KIDS

ENTREGA
GRÁTIS

CREDIÁRIO COM
1ª PARCELA P/ 60 DIAS

ATÉ 12X NOS
CARTÕES

@BRASILIAKIDSAVARE

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



14 99717 5934

COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP



14 99650 5973

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ

RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ

Agora você pode ser o Master Chef!

Com os produtos da Donnini, claro!

 @donnini.donnini

Aponte a câmera do seu celular
e faça seu pedido



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SEXTA

08h às 18h

SÁBADOS

08h às 13h

Na Distribuidora Donnini, você encontra frutos do mar congelados, pescados, salmão, camarões e produtos orientais, além de diversos produtos exclusivos para seus melhores momentos gastronômicos. E ainda pode pedir por WhatsApp!

 **DONNINI**
DISTRIBUIDORA

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

17 DE JULHO

DIÁ DA PROTEÇÃO ÀS

flores tas

Que possamos
plantar consciência
sobre a **importância**
da natureza e da
floresta para
o mundo.



GrupoRB

Imagine o que mais a floresta pode
nos oferecer

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

www.gruporesinasbrasil.com.br

Laser + secagem de vasinhos: solução inovadora para varizes chega a Avaré



A busca por tratamentos eficazes e seguros para varizes é uma constante para quem sofre com essa condição. Em Avaré, uma novidade promissora será uma das melhores opções do mercado, trazida pelo angiologista Irineu Cardoso: a Criolaser associado à Crioescleroterapia. Essa técnica inovadora, que combina o uso de laser de baixa potência com o congelamento das células da veia afetada, promete maior segurança ao paciente e resultados significativos na eliminação das varizes, marcando um avanço importante na saúde vascular da nossa cidade. O procedimento representa um avanço notável na flebologia, área médica dedicada ao estudo e tratamento de veias. Ele une três elementos fundamentais para um tratamento mais eficiente e confortável.

Laser Transdérmico: Uma energia de laser de baixa potência é aplicada sobre a pele, sem necessidade de cortes. Essa energia é absorvida pelas células do sangue dentro do vaso, aquecendo-as e causando o fechamento da veia doente. O laser é capaz de atingir vasos que estão sob a pele sem danificá-la.

Crioescleroterapia: Após a ação do laser, uma substância esclerosante (geralmente glicose a 75%) é injetada na veia já enfraquecida. O termo “crio” aqui se refere ao fato de que a glicose é utilizada em baixa temperatura, o

que potencializa seu efeito de “secar” os vasinhos e ainda ajuda a diminuir a sensibilidade à dor. Essa combinação otimiza o fechamento e a eliminação da varize pelo corpo.

Crioanestesia (Resfriamento da Pele): Durante todo o procedimento, um aparelho sopra um jato de ar gelado (com temperaturas que podem chegar a -20°C ou até -35°C) sobre a pele na área a ser tratada. Esse resfriamento intenso tem uma função dupla: anestesia a região, minimizando o desconforto e a dor, e protege a pele contra o aquecimento do laser, evitando complicações como queimaduras ou manchas. Isso torna o procedimento praticamente indolor em muitos casos e dispensa a necessidade de anestesia injetável.

Benefícios

A associação dessas técnicas oferece uma série de vantagens que a tornam uma das melhores opções para o tratamento de varizes e vasinhos:

Precisão e eficácia: A combinação do laser com a escleroterapia potencializa os resultados, e o uso de um aparelho de realidade aumentada permite ao médico visualizar com clareza as veias nutridoras (aquelas que “alimentam” os vasinhos visíveis), garantindo um tratamento mais completo e preciso.

Menos dor e desconforto: O resfriamento da pele durante o procedimento reduz significativamente a sensação de dor, tornando a experiência mais agradável para o paciente.

Menos invasivo: Na maioria dos casos, o processo permite o tratamento de varizes de pequeno a médio calibre no próprio consultório, evitando a necessidade de cirurgia convencional e internação hospitalar.

Recuperação rápida: Os pacientes geralmente podem retomar suas atividades diárias imediatamente após a sessão. Não há restrições significativas para atividades físicas, e até mesmo a exposição ao sol é liberada mais rapidamente do que em outros métodos, embora o uso de protetor solar seja sempre recomendado.

Resultados estéticos aprimorados: O procedimento proporciona uma melhora significativa na aparência das pernas, eliminando vasinhos e varizes e contribuindo para a autoestima do paciente.

Menor número de sessões: Em comparação com outras técnicas isoladas, o ClaCS muitas vezes exige um número menor de sessões para alcançar os resultados desejados.

Quem pode se beneficiar desta técnica? É preciso uma avaliação detalhada para determinar se esse processo é a melhor opção para cada caso, considerando o histórico do paciente, exames físicos e, muitas vezes, o uso de ultrassom com Doppler para um diagnóstico preciso. Com sua expertise, Cardoso oferece acesso a

um tratamento de varizes de ponta, seguro e com resultados promissores. Se você sofre com varizes ou vasinhos, essa pode ser a solução que você procura. Agende uma consulta com um especialista para saber mais sobre como essa técnica inovadora pode transformar suas pernas.

**Dr. Irineu Cardoso
dos Santos**

Angiologia e Cirurgia
Vascular
CRM 52.462 SP

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



A doença do Poder

O poder, em sua essência, é uma ferramenta capaz de impulsionar grandes feitos ou de corromper mentes. Quando o acesso a posições de autoridade e influência se torna um fim em si mesmo, pode surgir um fenômeno psicológico complexo e perigoso: a Síndrome de Hubris, também conhecida como a "doença do poder". Embora não seja um diagnóstico formal reconhecido nos manuais de saúde mental, a síndrome de Hubris tem sido amplamente estudada por psicólogos, historiadores e cientistas políticos, especialmente em figuras públicas e líderes.

A palavra "hubris" tem origem na Grécia Antiga e descrevia a insolência e a arrogância excessivas que levavam à queda de heróis e governantes. No contexto moderno, a Síndrome de Hubris é caracterizada por um conjunto de sintomas comportamentais e cognitivos que se manifestam em indivíduos que detêm grande poder por um longo período. O psiquiatra e político britânico David Owen, que cunhou o termo "Síndrome de Hubris", descreve-a como uma desordem de personalidade adquirida, distintamente diferente de transtornos pré-existent.

Os indivíduos afetados pela síndrome de Hubris tendem a exibir uma série de comportamentos notáveis. Um dos principais é a exagerada autoconfiança e crença em sua própria infalibilidade. Eles passam a acreditar que possuem um conhecimento e uma capacidade superiores aos dos outros, desconsiderando conselhos e opiniões divergentes. Essa superestimação de si mesmos leva frequentemente a decisões impulsivas e imprudentes, sem a devida consideração pelas consequências.

Outro sintoma marcante é a visão messiânica de si mesmos e de sua missão. O líder com Hubris se vê como um salvador, alguém destinado a realizar grandes feitos, e que, portanto, está acima das regras e da moralidade comum. Isso pode resultar em uma arrogância e desprezo evidentes pelos subordinados e pelo público em geral, que são vistos como meros instrumentos para seus grandes planos. A perda de contato com a realidade é outro traço crucial; o líder hubristico se isola em sua própria bolha de informações e validações, tornando-se impermeável a feedbacks negativos.

A necessidade constante de glorificação e admiração também é um comportamento comum. O indivíduo busca incessantemente o louvor e a validação externa, e qualquer crítica é percebida como um ataque pessoal e uma afronta à sua grandiosidade. Isso pode levar a ações tirânicas e autoritárias, onde a dissidência é suprimida e a lealdade inquestionável é exigida. Há ainda uma tendência a usar o poder para glorificação pessoal, em vez de servir aos interesses coletivos.

A psicologia analisa a Hubris como um fenômeno onde a autoconfiança excessiva se torna uma crença delirante de infalibilidade. O líder desenvolve uma visão messiânica de si mesmo, acreditando ser único e que suas ações estão acima do julgamento comum, muitas vezes vendo-se como respondendo apenas à "História" ou a uma força superior. Isso leva a uma perda de contato com a realidade, impulsionando decisões imprudentes e o desprezo por conselhos e críticas. Essencialmente, o poder age como um catalisador, desinibindo traços de personalidade e levando a uma deterioração do julgamento e da empatia. A ausência de feedback negativo e a constante adulação criam uma bolha de validação, onde o indivíduo se torna progressivamente isolado e incapaz de reconhecer seus próprios erros.

Causas e consequências

As causas da Síndrome de Hubris são complexas e multifatoriais. A posição de poder prolongada e sem oposição é um catalisador

primário. A ausência de mecanismos de controle, de prestação de contas e de críticas construtivas cria um ambiente propício para o desenvolvimento da síndrome. A solidão e o isolamento inerentes a certas posições de liderança também podem contribuir, à medida que o indivíduo se afasta das realidades do dia a dia e se cerca apenas de "sim-senhores".

As consequências da Síndrome de Hubris são devastadoras, tanto para o indivíduo quanto para as organizações e sociedades que ele lidera. Em um nível pessoal, pode levar à perda de julgamento, a erros estratégicos catastróficos e, em última instância, à queda do líder. Para as organizações, a síndrome resulta em culturas tóxicas, desmotivação de funcionários e, em casos extremos, ao fracasso e à ruína. Em nível societal, líderes afetados por Hubris podem levar nações a conflitos desnecessários, desastres econômicos e violações dos direitos humanos.

A Síndrome de Hubris serve como um lembrete contundente de que o poder é uma responsabilidade imensa, e não um direito. Sua manifestação é um alerta para a fragilidade da mente humana diante da autoridade desmedida e a necessidade constante de vigilância e equilíbrio para garantir que o poder sirva ao bem comum, e não à ruína de seus detentores.

A história está repleta de exemplos de líderes que, de alguma forma, exibiram características da Síndrome de Hubris, culminando em decisões desastrosas e, muitas vezes, na sua própria queda ou na ruína de seus impérios.

Alexandre, o Grande (356-323 a.C.): Conhecido por suas conquistas militares sem precedentes, Alexandre, em seus últimos anos, demonstrou sinais de Hubris. Após subjugar grande parte do mundo conhecido, ele se tornou cada vez mais autocrático e intolerante à crítica. Sua crença na própria divindade e a convicção de que ele era invencível o levaram a expandir seu império de forma insustentável, levando à desintegração de suas conquistas logo após sua morte. Sua insistência em avançar para a Índia, apesar do cansaço e da oposição de suas tropas, é um exemplo clássico de superestimação de sua própria capacidade e desprezo pelas opiniões alheias.

Napoleão Bonaparte (1769-1821): O imperador francês, que



ascendeu ao poder com uma ambição e genialidade militares notáveis, também sucumbiu à Hubris. Sua série de vitórias o levou a acreditar em sua invencibilidade e a subestimar seus inimigos. A campanha da Rússia em 1812 é um marco dessa arrogância. Apesar dos alertas sobre o rigoroso inverno russo e a vastidão do território, Napoleão persistiu em sua invasão, resultando na aniquilação de seu exército e no início de seu declínio. Sua recusa em negociar termos mais favoráveis após a derrota e sua crença em seu "destino" o levaram a novas aventuras militares que culminaram em Waterloo e seu exílio final.

Adolf Hitler (1889-1945): Talvez um dos exemplos mais extremos e trágicos de Hubris na história moderna. A ascensão meteórica de Hitler ao poder e suas iniciais conquistas militares na Segunda Guerra Mundial alimentaram uma megalomania sem precedentes. Ele se via como um gênio militar e político, desprezando abertamente o conselho de seus generais e subestimando a capacidade de seus adversários. A invasão da União Soviética, o envolvimento em uma guerra em duas frentes



e a recusa em recuar ou se render, mesmo diante da derrota iminente, são claros indicativos de uma completa perda de contato com a realidade e uma crença delirante em sua própria supremacia.

Margaret Thatcher (1925-2013): A "Dama de Ferro", primeira-ministra do Reino Unido, é frequentemente citada em discussões sobre Hubris. Embora tenha sido uma líder forte e determinada, sua longa permanência no poder e seu estilo de liderança inflexível levaram a uma crescente desconexão com seu gabinete e o público. Sua relutância em aceitar a dissidência e sua crença inabalável na correção de suas próprias decisões, como a "poll tax", contribuíram para sua eventual queda. Embora suas intenções pudessem ser nobres, a rigidez de seu estilo e a falta de autocritica são características associadas à síndrome.

George W. Bush (nascido em 1946) e Tony Blair (nascido em 1953): A invasão do Iraque em 2003 é um evento frequentemente analisado sob a ótica da Síndrome de Hubris, especialmente em relação a esses dois líderes.

A forte convicção de que possuíam informações precisas sobre armas de destruição em massa, combinada com uma crença inabalável na justiça de sua causa e na capacidade de impor a democracia à força, levou a uma decisão com consequências globais devastadoras. A subsequente instabilidade na região e a falta de um plano pós-invasão robusto são frequentemente atribuídas à superconfiança e ao desprezo por alertas e análises divergentes.

Esses exemplos demonstram como a Síndrome de Hubris não se limita a um período ou tipo de regime, mas pode se manifestar em qualquer contexto onde o poder é exercido sem freios e contrapesos adequados, e onde a autocritica e a humildade são suprimidas.

As pessoas que podem apresentar a Síndrome de Hubris, ou a "doença do poder", costumam exibir uma série de características marcantes, que se intensificam com o tempo e a permanência em posições de grande poder:

- Exagerada autoconfiança e crença na própria infalibilidade: elas acreditam piamente que estão sempre certas e que suas decisões são as melhores, tornando-se resistentes a qualquer forma de crítica ou conselho.
- Visão messiânica de si mesmas: essas pessoas passam a se ver como indivíduos especiais, destinados a realizar grandes feitos ou a salvar situações, o que as leva a acreditar que estão acima das regras ou da moralidade comum.
- Arrogância e desprezo pelos outros: desenvolvem uma atitude de superioridade em relação a subordinados, colegas ou ao público em geral, tratando-os com desdém ou como meros instrumentos para seus objetivos.
- Perda de contato com a realidade: tendem a se isolar em uma "bolha" de informações, cercadas apenas por pessoas que concordam com elas, ignorando feedbacks negativos ou fatos que contradizem suas crenças.
- Impulsividade e imprudência nas decisões: devido à sua superestimação e à falta de avaliação crítica, tomam decisões precipitadas e arriscadas, sem considerar adequadamente as consequências a longo prazo.
- Necessidade constante de glorificação e adulação: buscam reconhecimento e louvor incessantes, e qualquer crítica é vista como um ataque pessoal, provocando reações defensivas ou autoritárias.
- Uso do poder para glorificação pessoal: em vez de usar a autoridade para o bem coletivo, direcionam suas ações para aumentar sua própria reputação, riqueza ou prestígio.
- Desprezo por regras e normas: acreditam que, dada a sua importância e a grandiosidade de sua missão, as leis, normas ou protocolos não se aplicam a elas.

Essas características se manifestam de forma mais acentuada quanto mais tempo a pessoa permanece em uma posição de poder sem contrapesos ou mecanismos de feedback efetivos.

A falta de oposição e de mecanismos de fiscalização permite que o líder opere sem contestação, reforçando a crença em sua própria infalibilidade. A adulação constante por parte de subordinados e apoiadores, que muitas vezes evitam dar feedback negativo por medo ou interesse, cria uma bolha de isolamento que distorce a percepção da realidade. Essa combinação de poder ilimitado e elogios incessantes nutre a arrogância e impede a autocritica, pavimentando o caminho para a síndrome.

E aí? Conhece alguém com Hubris?





Por que a fé me motiva?

A fé é o sopro silencioso que nos ergue quando todas as outras forças parecem falhar. Ela transcende as fronteiras da razão, não por desrespeitá-la, mas por nos convidar a olhar para além do visível, para além do que é imediato. Em momentos de dúvida, medo ou dor, é a fé que me sustenta, pois nela reside a centelha que me faz acreditar que a jornada é possível — ainda que o caminho pareça árido e escuro.

Platão, em sua busca incansável pela verdade, dizia que “a fé é o alimento da alma”. Não importa se a chamamos de fé em Deus, fé na vida, fé em nós mesmos ou fé na humanidade: em qualquer uma de suas manifestações, ela nos dá asas. Santo Agostinho, em suas Confissões, afirmou que “a fé é crer naquilo que não se vê; e a recompensa é ver aquilo em que se creu”. Essa é a alquimia da fé: ela nos leva a enxergar o que os olhos físicos não alcançam.

Nietzsche, tão conhecido por suas críticas à religião, ainda assim reconhecia que “a fé é uma necessidade vital do espírito humano”. Não é algo que possamos ignorar ou reduzir apenas a doutrinas, mas um impulso interior que nos move a realizar o impossível. Assim como um naufrago que se agarra a uma tábua de salvação, a fé é o nosso porto seguro em meio às tempestades.

Jesus, em seus ensinamentos, nos lembra que “se tivermos fé do tamanho de um grão de mostarda, poderemos mover montanhas”. Essa metáfora poderosa nos ensina que a grandeza da fé não está na quantidade, mas na sua qualidade: uma convicção pequena, mas sincera, pode nos levar muito além do que ousamos imaginar.

No Oriente, Buda ensinava que a fé é uma das cinco forças espirituais que sustentam o caminho da iluminação. Não se trata de fé cega, mas de uma confiança madura que nasce da experiência direta e da prática da compaixão e da sabedoria. Para os budistas, fé e sabedoria caminham de mãos dadas, como duas asas que nos permitem voar para além das limitações da mente.

O profeta Maomé nos exorta a compreender que “a fé é a certeza no coração e a ação com a língua e os membros”. Ou seja, não basta crer: é preciso viver de acordo com a fé que professamos, tornando-a concreta em nossas atitudes diárias. A fé que motiva não é apenas uma ideia, mas uma prática viva e transformadora.

E assim, em cada tradição, percebemos que a fé não é apenas crença, mas uma chama que ilumina a escuridão, um sopro de coragem que nos empurra adiante, um convite à transcendência. Ela nos motiva porque nos conecta a algo maior: à esperança, ao amor, à solidariedade, à fraternidade e ao compromisso de ser a nossa melhor versão.

Fé é ponte. Fé é chão firme. Fé é barco que atravessa o mar revolto e nos leva até o porto da paz interior. Ela me motiva porque me faz lembrar que, apesar de todas as quedas, ainda posso me levantar; apesar de todas as dores, ainda posso sorrir; e apesar de todas as incertezas, ainda posso ter esperança.

Na fé, encontro forças que não sabia que tinha. Ela me faz abraçar o outro como irmão, seja qual for a sua crença ou cor. Porque, no final, todos buscamos o mesmo: sentido, propósito, esperança. E, como dizia Gandhi, “fé é colocar o pé no primeiro degrau, mesmo que você não veja toda a escada”.

Por isso, a fé me motiva. Porque é ela que me lembra todos os dias que, mesmo nos momentos mais sombrios, eu não estou só. Há uma luz dentro de mim — uma luz que jamais se apaga. E essa luz é a chama da fé.

A fé me motiva porque me faz perceber que não estou só neste vasto universo. Como dizia São Paulo, o apóstolo dos gentios, “Ora, a fé é a certeza de coisas que se esperam, a convicção de fatos que se não veem” (Hebreus 11:1). É essa convicção que me sustenta nos dias cinzentos e me faz crer que, mesmo que tudo pareça perdido, algo maior está sendo tecido, ainda que eu não compreenda o seu desenho.

Lao Tsé, sábio do Tao Te Ching, nos lembra que “aquele que tem fé é forte”. Mas essa força não é arrogância ou prepotência; é uma fortaleza interior que se constrói no silêncio da alma, nas orações sussurradas no escuro, nos pedidos de socorro feitos com humildade. Fé é também entrega — é saber que nem sempre terei todas as respostas, mas que mesmo assim vale a pena caminhar.

Confúcio dizia que “aquele que move montanhas começa carregando pequenas pedras”. E é exatamente assim com a fé: é a coragem de dar o primeiro passo, de continuar mesmo sem garantias, confiando que cada esforço, por menor que pareça, nos aproxima de algo maior. A fé nos ensina que não há atos insignificantes quando feitos com o coração.

Nas tradições indígenas, a fé se manifesta como reverência à Mãe Terra e aos espíritos ancestrais. Cada amanhecer é uma bênção, cada rio é um irmão, cada árvore é uma professora. Essa fé na sacralidade da natureza nos ensina que a vida é uma grande teia, e que tudo o que fazemos ecoa por toda a Criação.

Na tradição judaica, Abraão é o símbolo máximo da fé: deixou tudo para seguir uma promessa. Sua história nos lembra que a fé nos faz andar por desertos e, mesmo assim, acreditar que há uma terra prometida à nossa espera. É a fé que nos dá coragem para abandonar zonas de conforto e partir em direção ao desconhecido.



O Dalai Lama nos ensina que “a fé é como uma semente que precisa ser cultivada com sabedoria, compaixão e entendimento”. Sem esses cuidados, a fé pode se tornar rígida e fanática. Mas, com amor e compreensão, ela floresce como uma árvore frondosa, oferecendo sombra e frutos a todos. A fé me motiva porque me conecta a todas essas vozes: Jesus, Buda, Maomé, Gandhi, Santo Agostinho, São Francisco de Assis, Madre Teresa de Calcutá, Martin Luther King, Chico Xavier e tantos outros que encontraram na fé a força para transformar o mundo. Cada um, em sua tradição, ensina que a fé é muito mais que um dogma — é uma forma de existir, de resistir e de persistir.

Fé não é isenção de dores ou garantias de sucesso, mas é a bússola que me orienta quando o horizonte se turva. É o fogo que me aquece quando o frio da desesperança se aproxima. É o sopro divino que me faz acreditar no milagre da vida, na bondade escondida no ser humano e no amor que nos une como irmãos.

Por isso, a fé me motiva. Porque me faz lembrar que não importa quão longa ou escura seja a noite, sempre haverá um sol esperando para nascer. E enquanto eu tiver fé, jamais estarei perdido — pois carrego dentro de mim a chama eterna que me conduz, me sustenta e me faz viver com propósito.

A fé me motiva porque me conecta a dimensões mais sutis da vida. Na visão espírita, codificada por Allan Kardec, a fé é entendida como uma força ativa, que transforma, move montanhas morais e nos dá coragem para enfrentar as provas da existência. Kardec nos ensina que a fé raciocinada é aquela que caminha de mãos dadas com a razão, não se baseando apenas em dogmas, mas na compreensão das Leis Divinas. É essa fé que nos consola diante das perdas, que nos mostra que a morte não é o fim, mas uma transição para outra forma de vida. É a fé que nos dá forças para continuar, certos de que colhemos o que plantamos e que cada dor tem sua razão de ser.

Na Umbanda, a fé é luz que se manifesta na força dos Orixás, nos guias espirituais, nos Pretos Velhos, nos Caboclos, nos Baianos e em tantas outras entidades de luz que caminham ao nosso lado. A fé, na Umbanda, não é apenas crer: é viver a caridade, a humildade e o amor incondicional. É ter certeza de que, mesmo nas dificuldades, estamos amparados por uma espiritualidade acolhedora, que nos orienta, nos fortalece e nos ensina a caminhar com retidão. Como dizem os Umbanda, “fé é força, é axé”. Fé é a ponte que nos conecta ao Divino e nos faz instrumentos de luz na vida do outro.

No Candomblé, a fé é expressa no respeito aos Orixás, nos toques dos atabaques, nos cantos sagrados e nas oferendas que simbolizam nossa gratidão e compromisso com a espiritualidade. É a certeza de que os ancestrais nos acompanham e nos guiam, lembrando-nos de que somos parte de uma grande família espiritual, unida pela energia do Axé.

No Judaísmo, a fé é a aliança com o Eterno, o compromisso de viver segundo os mandamentos e a ética, de praticar a justiça e a bondade, de fazer do mundo um lugar mais justo e compassivo. É a fé que sustentou o povo hebreu nos desertos da história, mostrando que Deus caminha conosco, mesmo nas adversidades.

No Hinduísmo, a fé se manifesta na devoção a diferentes manifestações do Divino — Krishna, Shiva, Vishnu, Durga — e na busca da união com o Todo. A fé é vivida como serviço (seva), como caminho de autoconhecimento e como prática de desapego. É a fé que nos motiva a ver Deus em cada ser, em cada pedra, em cada gota de orvalho.

No Budismo, a fé não é cega, mas é a confiança que nasce da prática e da experiência direta. É a confiança na Lei de Causa e Efeito, na interdependência de todos os seres e no potencial de cada um alcançar a iluminação. A fé é coragem para trilhar o Caminho Óctuplo, para transformar o sofrimento em sabedoria.

No Islã, a fé é vivida como submissão confiante à Vontade de Deus (Allah). É a entrega total que nos faz compreender que tudo o que acontece está sob o controle de uma Sabedoria superior. A fé motiva a oração, o jejum, a caridade e a peregrinação como expressões de amor ao Criador.

Na tradição indígena, a fé é reverência à Terra, aos rios, às matas, ao Sol, à Lua, aos ancestrais e a todos os seres que compartilham a jornada da vida. É a fé que nos ensina que somos parte de uma grande teia de relações, que a vida é sagrada e que cada ato nosso afeta todo o universo.

Assim, em todas as tradições espirituais, a fé me motiva porque me conecta a algo maior que eu mesmo. Ela me dá coragem de continuar, de recomeçar, de perdoar, de acreditar no bem, de lutar por justiça e de servir ao próximo. A fé é a chama que me lembra que não estou só, que sou parte de algo divino e infinito. Ela me dá forças para me erguer todas as manhãs com esperança no coração e amor nos gestos.

Por isso, a fé me motiva. Porque ela é a voz suave de Deus — seja qual for o nome que Lhe damos — a me lembrar de que tudo tem um propósito e de que, mesmo nos caminhos mais difíceis, a luz nunca se apaga.

Renato Gonçalves da Silva

Advogado e Master Pratictioner em PNL





Dismorfia financeira: distorção da realidade na Geração Z

Viagens paradisíacas e bolsas de grife nas redes sociais contrastam com a dura realidade de quem mal fecha o mês, mesmo com rendas semelhantes. Essa disparidade aponta para um fenômeno crescente: a dismorfia financeira.

O termo “money dysmorphia”, ou dismorfia financeira, descreve a diferença entre a percepção da situação financeira e a realidade dos números. Isso pode se manifestar de duas formas:

- Sentimento de aperto: Uma pessoa financeiramente estável, com reserva de emergência, mas que se sente constantemente em dificuldades.
- Gastos descontrolados: Alguém endividado e sem reservas que continua gastando como se tudo estivesse sob controle.

Em ambos os casos, há uma dificuldade em enxergar as finanças com clareza, levando a decisões desequilibradas, impulsionadas por ansiedade, comparação social e um sentimento crônico de inadequação.

O cenário da Geração Z no Brasil

Os dados brasileiros revelam que muitos jovens da Geração Z (nascidos entre 1995 e 2010) já iniciam a vida adulta com desafios financeiros significativos.

Segundo o Mapa de Inadimplência e Negociação de Dívidas da Serasa (dezembro de 2024), 34,1% desses jovens estão com contas em atraso, ficando atrás apenas dos Baby Boomers.

Um levantamento da CNDL e SPC Brasil aponta que 51% dos brasileiros entre 25 e 29 anos estão inadimplentes, e 29% entre 18 e 24 anos. Juntos, esses grupos somam cerca de 15 milhões de jovens com orçamento comprometido e poder de compra limitado.

Entre o consumo impulsivo e o medo de gastar

A dismorfia financeira não é apenas reflexo das redes sociais ou da falta de educação financeira; ela é parte de um problema estrutural. Vivemos em um mundo digitalizado onde o consumo é constantemente incentivado por influenciadores, anúncios personalizados e feeds “impecáveis”. Esse ambiente, somado ao acesso facilitado ao crédito (contas digitais, cartões e parcelamentos em poucos cliques), cria um terreno fértil para decisões impulsivas. Sem preparo e controle, essa praticidade se torna uma armadilha.

Tudo isso acontece em um contexto de instabilidade econômica: inflação, crise climática e custo de vida elevado. Ao mesmo tempo, há uma vitrine infinita de luxo online, onde cada viagem ou compra vira “conteúdo aesthetic”. Não é à toa que, em momentos de crise, símbolos de status ganham protagonismo, representando sucesso em meio ao caos.

Essa distorção nasce da frustração de quem sente que nunca é suficiente, mesmo quando faz tudo certo. Reconhecer esse ciclo – seja gastando demais ou de menos – é o primeiro passo para quebrá-lo. Para isso, conteúdos de qualidade e conversas francas sobre dinheiro são fundamentais.



Como recuperar arquivos da lixeira do WhatsApp?



Recuperar arquivos e fotos da lixeira do WhatsApp pode parecer uma tarefa impossível à primeira vista, mas com as estratégias certas, é plenamente viável trazer de volta aquelas mídias que, por descuido ou engano, foram parar no limbo digital. É importante entender que o WhatsApp, por si só, não possui uma “lixeira” interna nos moldes de um sistema operacional. Quando você apaga um arquivo ou foto dentro do aplicativo, ele é removido da sua visualização e, em grande parte dos casos, também do armazenamento local do seu dispositivo, especialmente se você não tiver feito um backup recente. A boa notícia é que existem algumas abordagens que podem ser empregadas para reverter essa situação.

A primeira e mais eficaz linha de defesa é o backup do Google Drive (para Android) ou iCloud (para iOS). O WhatsApp oferece a opção de realizar backups automáticos da conversa, incluindo mídias, em intervalos regulares – diário, semanal ou mensal. Se você deletou um arquivo após o backup mais recente, a maneira mais simples de recuperá-lo é desinstalar e reinstalar o WhatsApp. Ao fazer isso, o aplicativo solicitará que você restaure o histórico de conversas a partir do último backup salvo na nuvem. Se o arquivo estava presente nesse backup, ele será restaurado juntamente com suas mensagens. Contudo, é crucial notar que qualquer mensagem ou mídia recebida após a data do backup será perdida. Portanto, avalie a importância do arquivo perdido versus o conteúdo recente antes de prosseguir com essa opção.

Outra alternativa, embora menos garantida, é verificar a galeria de fotos do seu celular. Muitas vezes, mesmo que você apague uma imagem no WhatsApp, ela pode ter sido automaticamente salva na pasta de “WhatsApp Images” ou “WhatsApp Video” da sua galeria ou de um aplicativo de fotos como o Google Fotos. Essa configuração geralmente está ativada por padrão, e é sempre bom verificar esses álbuns antes de considerar outras opções. Além disso, se você utiliza um cartão SD para armazenamento, explore as pastas do WhatsApp diretamente nele, pois o processo de exclusão pode ser diferente para arquivos armazenados externamente.

Para casos mais complexos, onde o backup não está atualizado ou a mídia não foi salva na galeria, programas de recuperação de dados podem ser uma solução. Existem diversas ferramentas de terceiros disponíveis para computadores que prometem escanear o armazenamento interno do seu smartphone em busca de arquivos deletados. O sucesso da recuperação depende de quão recentemente o arquivo foi apagado e do volume de uso do telefone após a exclusão. Quanto menos você usar o aparelho após a exclusão, maiores as chances de sucesso. É fundamental pesquisar e escolher um software confiável, pois alguns podem ser maliciosos.

Por fim, e como medida preventiva crucial, certifique-se de que seus backups do WhatsApp estejam sempre atualizados. Configure-os para a frequência diária, se possível, especialmente se você troca muitas fotos e vídeos importantes. Essa prática simples pode evitar dores de cabeça futuras e garantir que suas memórias e informações valiosas estejam sempre protegidas contra exclusões acidentais. Lembre-se, a prevenção é sempre o melhor remédio quando se trata de dados digitais.

Fale conosco



CMO 
assistencia tecnica

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

Com que idade ficamos velhos?

Cientistas estão cada vez mais próximos de decifrar os mistérios do envelhecimento, e uma recente pesquisa trouxe à luz informações cruciais sobre o momento em que nosso corpo começa a sentir os efeitos do tempo de forma mais acentuada. Mais de 4 mil pessoas participaram de um estudo inovador que buscou identificar quando, de fato, nosso relógio biológico acelera.

O envelhecimento é um fenômeno complexo, que abrange aspectos físicos, mentais e de saúde, variando consideravelmente entre indivíduos e culturas. Contudo, há sinais comuns que indicam o passar dos anos, como alterações na pele, a emergência de doenças crônicas, a perda gradual da memória e a diminuição da mobilidade. Especialistas concordam que o envelhecimento se manifesta como um desgaste progressivo da estrutura e função dos tecidos que compõem nosso organismo.

Um grupo de pesquisadores da Universidade de Stanford conseguiu identificar com maior precisão as faixas etárias em que esse desgaste interno se intensifica. Para chegar a essa conclusão, eles realizaram uma análise aprofundada do plasma sanguíneo de 4.263 doadores, com idades variando de 18 a 95 anos. A grande descoberta foi que as proteínas presentes no corpo se mostram como os indicadores mais confiáveis desse processo.

Os cientistas explicam que as proteínas são essenciais para o funcionamento das células, agindo como o “motor” que impulsiona nosso organismo. Flutuações significativas nos níveis dessas proteínas sinalizam que o corpo está passando por transformações relacionadas ao envelhecimento.

Após examinar mais de 3 mil proteínas em cada participante, os pesquisadores conseguiram identificar 1.379 que variam consistentemente com a idade. Impressionantemente, apenas 373 dessas proteínas foram suficientes para prever com boa precisão a idade biológica dos voluntários. Essa descoberta abre novas portas para entender não apenas quando o corpo começa a envelhecer, mas também para desenvolver estratégias que possam retardar esse processo e promover um envelhecimento mais saudável.

O estudo apontou que, a partir dos 34 anos, o corpo humano já começa a dar os primeiros sinais de desgaste físico. Com base nisso, os cientistas dividiram o envelhecimento em três grandes fases:

- Dos 34 aos 60 anos: fase da vida adulta
- Dos 60 aos 78 anos: fase da maturidade avançada
- A partir dos 78 anos: velhice

Em cada uma dessas fases, a produção de proteínas vai deixando de ser constante, passando a cair aos poucos, até quase parar. Isso pode estar ligado à queda na capacidade do corpo de reparar o DNA

Sinais de velhice

O estudo também destacou os sinais mais comuns da velhice que aparecem em quase todas as pessoas, como um padrão:

- O metabolismo fica mais lento
- Os ossos perdem resistência
- A memória começa a falhar
- O sono se altera
- A visão e a audição pioram
- A massa muscular começa a diminuir
- A pele começa a apresentar manchas e rugas
- A mobilidade fica mais limitada e os movimentos, mais lentos



Compreendendo a Deficiência Intelectual: um olhar objetivo e humano

Existe muito preconceito, capacitismo e meias informações em torno do tema da Deficiência Intelectual (D.I.), daí a importância de já começarmos esse artigo a definindo bem: a deficiência intelectual é uma condição que afeta o desenvolvimento das habilidades de pensar, compreender e resolver problemas. Isso quer dizer que a pessoa pode ter mais dificuldade em aprender coisas novas, se comunicar ou cuidar de si mesma. Mas é importante lembrar: dificuldade não significa incapacidade, muito pelo contrário. De acordo com critérios usados no diagnóstico, como os do DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), a deficiência intelectual envolve três pontos principais:

1. **Déficits no funcionamento intelectual** – dificuldade para raciocinar, planejar, resolver problemas e aprender com a experiência.

2. **Déficits no funcionamento adaptativo** – dificuldades em lidar com tarefas do dia a dia, como comunicação, autocuidado e responsabilidades sociais.

3. **Início desses sinais ainda na infância ou adolescência.**

Mesmo com essas dificuldades, as pessoas com deficiência intelectual podem se desenvolver muito, especialmente quando recebem o apoio certo. Isso inclui: estimulação precoce: quanto antes o apoio começar, melhor para o desenvolvimento, tal como de ensino estruturado e individualizado: adaptar os conteúdos e métodos ao jeito de cada um aprender. E tão importante quanto esses é o apoio familiar e emocional: a compreensão e o afeto da família fazem toda a diferença e são fundamentais para haver progresso. A inclusão escolar e social tão discutida não é a toa: estar com outras crianças e jovens, participar de atividades, aprender convivendo são relevantes para todos nós. Acompanhamento profissional como o de psicólogos, fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionais e educadores podem ajudar bastante a depender do caso, e aí se sobressai o papel das pedagogas e psicopedagogas no processo de aprendizagem formal.

E para todos esses processos funcionarem é indispensável um manejo com paciência e a valorização da autonomia são cuidados essenciais para com as pessoas com D.I. Em vez de focar apenas nas dificuldades, é preciso olhar para os pontos fortes de cada pessoa, incentivar seus interesses e celebrar cada conquista, por menor que pareça. O que nos torna humanos não é sermos perfeitos, porque justamente nunca seremos, mas a capacidade de lidar com as adversidades e acolher aqueles que amamos e desejamos acolher.

Lucca Sossai

Psicólogo

CRP 06/188743
Rua Pará 1718 | Centro | Avaré
Lucca_sossai ☒



Por que conhecer etiqueta faz a diferença?

Recentemente partilhei alguns momentos da minha privacidade com amigos e chamou a atenção o quanto as pessoas gostaram de algumas orientações sobre etiqueta social e a arte de receber que dividi com minhas seguidoras. Isso me levou a refletir sobre como estes detalhes fazem a diferença e muitas pessoas desconhecem o assunto.

Saber e dominar as regras de etiqueta é muito mais do que apenas seguir um conjunto de normas sociais; é uma habilidade fundamental que impulsiona o sucesso pessoal e profissional, além de fomentar relações interpessoais saudáveis e respeitadas. Em um mundo cada vez mais conectado, onde as interações acontecem em múltiplos níveis – do presencial ao digital –, a etiqueta atua como um guia, facilitando a comunicação e prevenindo mal-entendidos. A etiqueta é vista como uma linguagem universal. Ao conhecê-la, demonstramos respeito pelos outros e pelo ambiente, criando uma atmosfera de cordialidade e confiança. Imagine, por exemplo, a diferença que faz uma saudação adequada, um aperto de mão firme, um contato visual sincero, uma mesa bem posta ou um ambiente agradável. Pequenos gestos como esses podem abrir portas e construir pontes, enquanto a falta deles pode levantar barreiras. Não se trata de rigidez, mas sim de flexibilidade e bom senso para se adaptar a diferentes situações e culturas.

No cenário profissional, dominar a etiqueta é um diferencial competitivo. Seja em uma entrevista de emprego, em uma reunião de negócios ou no dia a dia do escritório, a forma como nos comportamos reflete diretamente em nossa imagem e credibilidade. Pontualidade, vestimenta adequada, comunicação clara e respeitosa (inclusive por e-mail e telefone), e a capacidade de ouvir ativamente são comportamentos que demonstram profissionalismo e maturidade. Um e-mail bem escrito, com saudação e despedida apropriadas, pode ser mais eficaz do que um texto apressado e cheio de abreviações.

No âmbito pessoal, a etiqueta contribui para relações mais harmoniosas. Ela nos ensina a ser atenciosos, empáticos e a valorizar o espaço do outro. Isso inclui desde a maneira de se comportar à mesa durante uma refeição até a discrição em conversas e a forma de lidar com divergências. Respeitar a vez de falar, evitar interrupções constantes e saber expressar opiniões sem ofender são aspectos cruciais para a manutenção de amizades e laços familiares. A cortesia e a gentileza são a base para construir relacionamentos duradouros e significativos. O conhecimento das regras de etiqueta também eleva a autoconfiança. Ao saber como agir em diferentes contextos, nos sentimos mais seguros e à vontade, reduzindo a ansiedade social. Essa segurança se traduz em uma postura mais assertiva e em uma capacidade maior de desfrutar de eventos sociais e profissionais. Em essência, a etiqueta nos capacita a navegar no mundo com mais graça e eficácia.

Também é bom ressaltar que a etiqueta digital se tornou igualmente crucial. Saber como se portar online, evitar o uso excessivo de maiúsculas (que pode ser interpretado como gritar), pensar antes de postar, e respeitar a privacidade alheia são aspectos essenciais para evitar conflitos e preservar a reputação digital. Dominar as regras de etiqueta não é um luxo, mas uma necessidade que faz toda a diferença em um mundo marcado por excessos e desconexão – é a arte de viver em sociedade com respeito, dignidade e inteligência, tornando o convívio mais agradável e produtivo para todos.



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

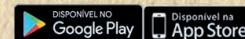
Viviane Mendonça

www.universidadeduasmarias.com.br

VENHA COMPRAR EM AVARÉ

Participe da nossa campanha!

Baixe nosso aplicativo
É gratuito!



O comércio di Avaré é demais de bom
Todo mês, aqui o ocê encontra tudo
Com preço baixo e promoção
pra todo mundo aproveitá e ninguém
fica bocado!

COMPRA DO
COMÉRCIO
LOCAL



www.aciaavare.com.br

ACIA

DESDE 1933

COLEÇÃO

injeção

O PONTO ALTO DA ESTAÇÃO

.5
shoes

.5

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

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

Um *lugar* para alugar e chamar de *Lar*

Apartamentos de 70 m² com 1 suíte e 2 dormitórios, armários planejados e também para PcDs.

Espaço verde de 2000 m² com trilha ecológica, praça do tempero, lareira externa, pet place, playground, bicicletário, guarda-volumes e espaço café.

Segurança com sistema de câmeras nas áreas comuns, abertura eletrônica na garagem e portaria.

Para mais informações aponte
a câmera do seu celular



Conexão com a natureza,
com conforto e acessibilidade

Venha visitar: rua Jânio Quadros, 761 | Jardim São Paulo | Avaré (SP)

INVERNO 2025

COLEÇÃO inverno *Toque Final*

uma loja completa pra você!

*Moda
Beleza
Acessórios
As últimas tendências*



Mais completa pra você

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640



Projeto ME



A segunda edição do projeto Mulheres Empreendedoras (ME) aconteceu no dia 17 de junho, nas dependências da UNEDUVALE, parceira da iniciativa promovida pelo **in Foco** Comunicação, em parceria com o Sebrae-SP. Desta vez, o evento foi uma oficina gratuita sobre marca pessoal com o tema: "Seja: Construa Sua Marca Pessoal", cujo objetivo é fortalecer a presença e o reconhecimento de mulheres no mercado de trabalho e em seus negócios, impulsionando suas trajetórias de sucesso. A oficina foi ministrada pela renomada professora e instrutora na área de gestão, Ana Cláudia Baldassare Oliveira e reuniu dezenas de empreendedoras. Os ingressos sociais – um litro de leite – foram doados a Creche Senhora Santa. O projeto ME tem como objetivo principal capacitar mulheres no empreendedorismo feminino, buscando a independência em todos os sentidos e, assim, transformar a realidade de muitas empreendedoras.



The One para advogados

Advogados de Avaré e região devem participar de uma palestra no próximo dia 16 de julho às 19h sobre o programa The One, trazido para a cidade pelo casal de empreendedores Daniela Miura Batista e Marco Aurélio Menck Batista da CSI Odontologia. Eles são Embaixadores da The One Avaré, um projeto que está transformando negócios na área de serviços em empreendimentos e iniciativas de sucesso e referência, sendo verdadeiros nichos de sucesso.

A The One é um programa voltado para empresários e profissionais liberais que desejam aprimorar a gestão de seus negócios. Durante o programa, os participantes têm acesso a estratégias validadas, consultorias personalizadas e um networking poderoso com empreendedores de sucesso da região e de todo o Brasil, já que a The One está presente de norte a sul do país. A palestra gratuita para advogados(as) será na sede da OAB Avaré, com o tema "Você já domina o Direito. Agora, domine o seu negócio!". O evento promete insights valiosos para impulsionar o crescimento profissional na área jurídica.



Nossos parabéns especiais aos aniversariantes de julho! **Amanda Marques de Oliveira** (dia 1); **Rosangela Leme** (dia 3); **Camila Nogueira Rodrigues** e **Luciana Faraldo** (dia 4); nossa querida colunista **Viviane Mendonça** (dia 5); a Avaré por sua emancipação política (dia 7); **Adriana Arruda**, da Artpharma (dia 11); **Aparecida de Almeida** (dia 12); **Beatriz Okiishi Marson** (dia 14); **Ana Carla Pereira de Souza** (dia 17); a querida amiga **Naiara Morita** do Mix Cookery (dia 19); **Fernanda Ferreira Clivatti** (dia 20); **Luiz Eduardo Sossai** e **Cláudio Valverde**, do O Farinheiro (dia 24); **Valter Motta Alves** (dia 27) e **Beatriz de Mello Chaddad** (dia 31). Um beijo especial ao **Rafael Romano Curiati** que dia 25 de julho comemora mais um aniversário!!! Beijos para a linda sobrinha **Júlia Teixeira Koch** que dia 13 completa 16 aninhos!



Viviane Mendonça



Júlia Teixeira Koch

Cuide da sua visão com quem cuida da sua imagem há mais de 25 anos!



ÓPTICA VITÓRIA

Quadros



a arte de transformar ambientes

Mais do que meros adornos, quadros têm o poder de respirar vida nova em qualquer ambiente, transformando paredes vazias em galerias de histórias e emoções.

Pendurar quadros parece uma tarefa simples, mas a disposição correta pode fazer toda a diferença na harmonia e na personalidade de um ambiente. Longe de ser apenas um mero enfeite, um conjunto de quadros bem pensado agrega valor estético e pode até mesmo mudar a percepção espacial de um cômodo. Entender como e onde posicioná-los é o primeiro passo para criar uma decoração que realmente se destaca.

A regra de ouro é sempre considerar a altura dos olhos. Em geral, o centro do quadro (ou do conjunto de quadros) deve estar a aproximadamente 1,60 metro do chão. Essa altura é confortável para a maioria das pessoas e garante que a obra seja apreciada sem que se precise levantar ou abaixar a cabeça. No entanto, essa medida pode variar ligeiramente dependendo do mobiliário abaixo. Se o quadro estiver sobre um sofá ou aparador, mantenha um espaço de cerca de 20 a 30 centímetros entre o topo do móvel e a base do quadro, evitando que pareça "flutuando" ou apertado.

Quando se trata de agrupamento, a simetria não é a única opção. Uma parede de galeria (gallery wall) com quadros de diferentes tamanhos e formatos pode criar um visual dinâmico e interessante, mas exige planejamento. Comece definindo um ponto focal e construa a composição ao redor dele. Mantenha um espaçamento uniforme entre os quadros – algo entre 5 a 10 centímetros costuma funcionar bem – para evitar um visual poluído. Para testar a disposição antes de furar a parede, recorte moldes de papel no tamanho dos quadros e cole-os na parede com fita adesiva, permitindo que você visualize o resultado final.

Os quadros também têm o poder de influenciar a percepção do espaço. Quadros grandes e únicos podem se tornar o ponto central de um cômodo, conferindo imponência. Já uma série de quadros menores, dispostos horizontalmente, pode alongar visualmente uma parede. Em corredores estreitos, pendurar os quadros em uma única linha reta pode guiar o olhar e criar uma sensação de fluidez.

Além da disposição, a temática e as cores dos quadros são cruciais. Eles devem complementar a paleta de cores do ambiente e o estilo da decoração. Um ambiente minimalista pode se beneficiar de obras abstratas com cores neutras, enquanto um espaço boêmio pode acolher uma mistura eclética de gravuras e fotografias vibrantes. Não tenha medo de misturar estilos de molduras e tipos de arte, desde que haja um elemento unificador, como uma cor predominante ou um tema.

Em última análise, os quadros são uma extensão da sua personalidade. Eles agregam profundidade, cor e história a qualquer ambiente, transformando paredes vazias em galerias pessoais que refletem quem você é. Com um pouco de planejamento e criatividade, você pode elevar a decoração da sua casa a um novo patamar, criando espaços que não são apenas bonitos, mas também acolhedores e inspiradores.



O poder dos caldos no Inverno

Sinônimos de saúde, eles são aliados do Emagrecimento

Com a chegada das temperaturas mais baixas aqui no Brasil, a busca por alimentos quentes e reconfortantes se intensifica. E no topo da lista, com méritos de sobra, estão os caldos e sopas. Além de aquecerem o corpo e a alma, essas preparações versáteis são verdadeiros tesouros nutricionais, capazes de oferecer inúmeros benefícios à saúde e ainda auxiliar quem busca manter a boa forma ou até mesmo emagrecer. A grande vantagem dos caldos reside em sua composição. Geralmente preparados com uma base de vegetais frescos, eles são naturalmente ricos em vitaminas, minerais e fibras.

Esses nutrientes são essenciais para o bom funcionamento do organismo, fortalecendo o sistema imunológico – um ponto crucial no inverno, época em que gripes e resfriados são mais comuns. A hidratação também é um benefício notável, pois mesmo em dias frios, a ingestão de líquidos é fundamental, e os caldos contribuem significativamente para essa necessidade. Mas como os caldos podem ser aliados no emagrecimento? A resposta está em sua baixa densidade calórica e alto poder de saciedade.

Ao consumir um prato de caldo bem elaborado, a sensação de plenitude é prolongada, o que ajuda a controlar o apetite e, consequentemente, a reduzir a ingestão de alimentos em excesso. Substituir refeições pesadas por um caldo nutritivo pode ser uma estratégia eficaz para diminuir a ingestão calórica diária sem passar fome. Para potencializar os benefícios e a qualidade nutricional, é fundamental priorizar ingredientes frescos e evitar caldos industrializados, que frequentemente contêm alto teor de sódio e conservantes.

A inclusão de proteínas magras, como frango desfiado, carne magra em cubos ou leguminosas como lentilha e grão de bico, transforma o caldo em uma refeição completa, fornecendo a energia necessária para o dia a dia e contribuindo para a manutenção da massa muscular, o que é vital para um metabolismo saudável.

Em resumo, os caldos no inverno são muito mais do que um simples prato para aquecer. Eles são uma fonte rica de nutrientes, um excelente aliado na hidratação, um parceiro estratégico no emagrecimento e uma forma deliciosa de cuidar da saúde. Que tal incluir essa opção saborosa e nutritiva em seu cardápio nesta estação que já chegou?

Decoração e
utilidades para
sua casa!

**MINI
MONEY**

Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)



Apoio



ONIFIT
BEM-ESTAR AO SEU ALCANCE

saudáveis, saborosas e **prontas pra sua rotina.**
marmitas congeladas, prontas para a sua semana.

Entregas na cidade de **Avaré**
pedidos pelo:

14. 99889-0902

alimentação saudável com **praticidade** e **sabor!**

@onifitmarmitas



Bonito no espelho, mas feio nas fotos?

Entenda o motivo

É comum se sentir familiar e confortável ao se olhar no espelho, mas ter uma sensação de estranheza ou até não se reconhecer em uma foto. Essa diferença entre o reflexo diário e a imagem capturada por uma câmera tem explicações que envolvem óptica, tecnologia e percepção psicológica. No espelho, vemos uma versão invertida de nós mesmos, com os lados esquerdo e direito trocados. Essa é a imagem que nosso cérebro reconhece como habitual, pois a vemos constantemente. Já a fotografia mostra a aparência real, sem inversão, o que pode nos surpreender ao compararmos com o que vemos no espelho. O reflexo no espelho acontece quando a luz incide sobre o corpo e volta diretamente aos nossos olhos, formando uma imagem invertida lateralmente. Por isso, detalhes como a direção do cabelo ou pequenas assimetrias faciais aparecem ao contrário do que realmente são. Nosso cérebro se acostuma com essa versão, tornando-a mais familiar do que a imagem capturada por uma câmera.

Quando uma foto é tirada, a câmera registra a imagem exatamente como ela é, sem inversão. Isso pode causar estranheza, pois não estamos acostumados a ver nosso rosto dessa maneira. Além disso, a forma como a foto é tirada pode acentuar essas diferenças, tornando a experiência ainda mais desconfortável.

Além da inversão da imagem, outros elementos técnicos influenciam muito como aparecemos nas fotografias:

- **Lente:** Diferentes tipos de lentes alteram a perspectiva e podem modificar traços faciais. Lentes grande-angulares, por exemplo, podem distorcer as proporções do rosto, fazendo o nariz parecer maior ou as bochechas mais largas.
- **Ângulo:** Fotos tiradas de cima, de baixo ou de lado podem realçar ou suavizar certas características.
- **Distância:** Fotos muito próximas tendem a distorcer, enquanto imagens feitas de longe preservam melhor as proporções.
- **A iluminação também é crucial.** Luzes diretas, flashes ou ambientes pouco iluminados podem criar sombras, realçar imperfeições ou mudar a tonalidade da pele. No espelho, geralmente podemos escolher a posição e a luz mais favorável, o que contribui para uma imagem mais agradável.

Por que nos sentimos diferentes nas fotos?

Além dos aspectos físicos e técnicos, a percepção da própria imagem envolve fatores psicológicos. Nosso cérebro constrói uma imagem mental baseada no reflexo do espelho e nas experiências diárias. Quando essa imagem é confrontada por uma fotografia que pode mostrar expressões diferentes, ângulos inesperados ou gestos não planejados, é comum sentir desconforto ou estranheza.

- A imagem mental que temos de nós costuma ser mais indulgente, pois é baseada em situações que controlamos.
- Fotos espontâneas capturam momentos que fogem do controle, revelando expressões que não planejamos.
- A expectativa criada pelo hábito de se ver no espelho pode não ser atendida pela foto, gerando surpresa.

Esses fatores explicam por que muitas pessoas preferem o reflexo do espelho à imagem registrada por uma câmera, mesmo que ambas representem a mesma pessoa.

Nem o espelho nem a fotografia oferecem uma representação absoluta de como somos vistos pelos outros. O reflexo é uma versão invertida e familiar, enquanto a foto é influenciada por fatores técnicos e pelo momento do registro. A percepção dos outros é construída a partir de múltiplos encontros, expressões e interações, indo muito além de uma única imagem estática. Portanto, entender as diferenças entre o reflexo do espelho e a imagem da fotografia pode ajudar a lidar melhor com a própria autoimagem.



A lista da minha vida

(2025 @netflixbrasil)

Todo mundo, em algum momento da vida, já fez uma lista com sonhos a serem alcançados. Assistindo “A Lista da Minha Vida” eu me recordei de algumas que fiz, com alguns itens malucos e infantis, outros sólidos e importantes, mas que me impulsionaram nos momentos mais difíceis e que em sua maioria se concretizaram, me fizeram evoluir e trouxeram uma sensação indescritível de plenitude. O longa, adaptado do best-seller de 2013 da escritora Lori Nelson Spielman, traz uma história que tem como eixo condutor uma lista de objetivos a serem cumpridos.

Alex é uma jovem que tem uma vida legal, porém longe de ser completamente satisfatória, ela tem um emprego estável na empresa da família e um namoro morno, está na zona de conforto estagnada e onde nada acontece. Depois de perder sua mãe Elizabeth, de quem era muito próxima, ela se vê compelida a dar uma guinada: ela só receberá sua herança se completar uma lista de tarefas que escreveu na adolescência; para cada meta cumprida, Alex recebe um DVD com uma mensagem da mãe. Muito a contragosto ela vai cumprindo a missão nessa jornada de luto e autodescobertas, e assim, vencendo seus limites e amadurecendo.

Os objetivos que Alex tem que cumprir são aparentemente bobos, como aprender a dirigir, voltar a dar aulas, mas eles fazem renascer pequenos sonhos que ficaram para trás e deixaram uma lacuna importante. A rapidez com que as missões são cumpridas quebra o bom ritmo da trama e o progresso das emoções que surgem conforme os DVDs são desbloqueados. O grande destaque e o coração da trama é o lindo vínculo entre mãe e filha, Elizabeth e Alex tem um elo poderoso de amor, de amizade, e embates, que perdura mesmo depois da morte com os ensinamentos e memórias eternos.

“A Lista da Minha Vida” aposta no simples e, apesar de não ter um olhar mais profundo pras questões em pauta, acerta quando o quesito é entretenimento e emoção. As mensagens sobre recomeçar a partir da dor do luto e se reinventar são sempre inspiradoras e universais. Não é a toa que o longa figurou no topo dos 10 filmes mais vistos na Netflix do Brasil.

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.



Uma história tecida por muitas mãos

Dando sequência a série especial de matérias sobre os 25 anos do projeto **Melhor Idade da Frea** (Fundação Regional Educacional de Avaré), veiculamos nesta edição mais três depoimentos emocionantes de integrantes, que – com a ajuda da coordenadora **Carmen Faria Alves** – dividem com os leitores, suas lindas histórias. Vale lembrar que o Melhor Idade tem 26 alunos atualmente e os encontros semanais acontecem às terças e quintas-feiras, das 13h50 às 16h30.

“Não me vejo fora de lá”



Tenho 82 anos, sou casada há 64 anos. Fui costureira grande parte da minha vida. Quando parei, senti-me perdida. Meus filhos já estavam casados e foi aí que comecei a cuidar de mim. Fui para o clube Associação Atlética Avareense, pensando na saúde, onde pratico natação, ginástica, hidro e academia. Uma grande amiga, Inira, convidou-me para conhecermos o Projeto da “Melhor Idade”, da FREA. Matriculamo-nos em 2003 e até hoje frequento. Vinte e dois anos de muita alegria, aprendizado, companheirismo. Gostei tanto que não me vejo fora de lá. Para quem frequentou somente até o 4º ano do Fundamental, o que aprendo me enriquece e é essencial para acompanhar mais de perto a evolução desse mundo. Estou muito bem e feliz. Outros deveriam frequentar, pois se aprende muito e se diverte mais ainda. E é isso...Muito obrigada a todos pelas oportunidades dadas, pelos grandes amigos feitos e a outros que virão e pela alegria dos encontros.

Célia Quintiliano Carriel

Minha sala



Falar é muito fácil, mas escrever sobre minha sala é esplêndido. Há oito anos, Deus mudou minha vida: tornei-me viúva. Só imaginei solidão, tristeza, saudade e muito mais.

Porém, contudo, todavia, existe um cantinho pra lá de especial. Sabem onde fica? É no Projeto “Melhor Idade”, na faculdade FREA/FIRA. Exatamente nessa sala. Ali existe amor, alegria, companheirismo, amizade, aulas práticas e teóricas com professores especializados.

Psicologia do idoso, atividade física e fisioterapia para o idoso. Não acabou não...Tem música, dança, teatro, excursões e muitas risadas.

la me esquecendo...tem até um cafezinho com quitutes das vovós no meio das tardes. Só indo lá para você acreditar... e a mensalidade é bem pequenininha.

Foi nessa sala e nesse ambiente que me revigorei e me revigoro todas as semanas e isso me torna uma pessoa melhor. Sinto-me especial e privilegiada. Sou feliz “já”! Sou feliz hoje! E isso é muito bom. Vá até lá! Você não vai se arrepender.

Suzeli R. Righi Padilha

A professora de Música



Dou aulas de Música para os alunos que frequentam o Curso da Melhor Idade/FREA. Estou com eles há 25 anos, desde o início em 2000. Foi dando aulas que conheci Erasmo Lourenço Munhoz, meu companheiro até 2019, quando ele veio a falecer.

Fiz muitos saraus com o professor Gilson Câmara, que, na época, era professor de Teatro. Ele ensaiava os alunos recitando poemas e eu, cantando músicas de diversos compositores brasileiros. Nessa época, a Coordenadora era a professora Ernandina Marques Colela. Hoje, continuo com a Música, recordando grandes nomes, como: Luiz Gonzaga, Vinícius de Moraes, Lamartine Babo, Lupicínio Rodrigues, Roberto Carlos, entre outros.

Também assisto com eles algumas aulas como as das professoras Nelbea, Vanessa e professor Luiz Carlos. Os alunos são muito participativos e a atual Coordenadora, professora Carminha, está sempre proporcionando aulas e palestras muito interessantes e que tornam os encontros da “Melhor Idade” cada vez melhores.

Renata Bruno Magliano.



Você sabia que cada linha, cicatriz, marca, pinta e característica no rosto tem um significado em nossa vida? Pensar nisso pode ser uma surpresa, principalmente em nossa sociedade atual, condicionada a eliminar todas e cada uma das 'imperfeições' percebidas, tanto no rosto como no corpo.

Mas, e se estas imperfeições nos dizem algo importante sobre nosso estado de saúde e bem-estar emocional? Isto é o que Jean Haner destaca na sua página da web e em seu livro "The wisdom of your face" (A sabedoria de seu rosto).

Seu livro explica a arte chinesa de ler o rosto, um ramo antigo da medicina tradicional chinesa. A leitura chinesa do rosto mostra que cada pessoa nasce com uma característica pessoal única e que esta informação interna específica pode ser lida no desenho exterior da pessoa, ou seja, nos traços do rosto.

Existem muitas pistas incríveis sobre quem somos, que tipo de trabalho nos traz alegria e como sentimos compaixão por nós e pelas demais pessoas simplesmente observando o mapa escrito em nosso rosto. Abaixo estão 5 dessas características reveladoras que o rosto apresenta e que poderiam fazê-lo dizer 'não' a todas as mudanças faciais artificiais.

A realização de nosso verdadeiro propósito

As linhas do sorriso, que vão desde o nariz até os cantos da boca, são chamadas em chinês de linhas 'faling', que significa 'ordens da lei'. Haner escreve em seu livro que elas significam "a necessidade de viver uma vida autêntica e significativa". Isso é o fator decisivo, diz Haner, pois "as linhas falang aparecerão quando a pessoa estiver seguindo seu propósito. Elas mostram que sua verdadeira autoridade interna está emergindo." Na verdade, isto significa que essas são marcas muito positivas.

Os "pés de galinhas" significam que sorrimos muito

As linhas nos cantos dos olhos são popularmente conhecidas como "pés de galinhas", mas, na leitura chinesa do rosto, elas se chamam linhas da alegria. Soa mais positivo, não é mesmo? Elas surgem com o ato de sorrir e são indicativos de um coração aberto.

O tamanho do nariz representa o poder pessoal

Ele pode não ser como você deseja, mas a forma de seu nariz é significativa. O nariz representa o poder pessoal, que se destaca especialmente dos 40 anos em diante. De fato, quanto maior o nariz, maior o potencial. Haner diz em seu livro que "ter o nariz reconstruído, pode diminuir o potencial de suas experiências na vida após os 40... mas também pode afetar seu poder pessoal por toda a vida". O nariz também pode revelar outras coisas sobre você. Um nariz ossudo pode indicar que a pessoa não está tão interessada em coisas materiais, enquanto um carnudo indica o contrário. Quando as fossas nasais são muito visíveis, isso significa que a pessoa tem propensão a gastar dinheiro irrestritamente. Mas um nariz inclinado para baixo, que cobre parte do suco nasolabial – o espaço acima do lábio e logo abaixo do nariz – mostra habilidade em investimentos. O nariz também é o espelho da coluna vertebral e pode revelar condições anormais no corpo.

Linhas faciais podem mostrar desequilíbrios emocionais e físicos

O inchaço embaixo dos olhos ou sombras pode indicar um desequilíbrio dos rins. As linhas verticais que aparecem um pouco acima e entre as sobrancelhas indicariam níveis altos de tensão e preocupação, inclusive depois do Botox. Além disso, elas voltarão a aparecer se a causa real da tensão não se resolver.

As linhas ao redor dos lábios podem demonstrar que você estaria emocionalmente esgotado e dando mais de si próprio do que repondo. Você realmente alteraria artificialmente estes sinais tão importantes que avisam quando estamos desbalanceados?

Rugas que ensinam

Não tem rugas? Cuidado!

Numa sociedade que desvaloriza o envelhecimento, algumas vezes as rugas são mal vistas, ou melhor dizendo, sempre são mal vistas. Mas Haner diz que uma pele livre de rugas na realidade pode indicar emoções reprimidas por muito tempo. Uma segunda razão para a ausência de rugas é ter tido uma vida superprotegida. Esse tipo de pessoa, diante de algum acontecimento súbito ou estressante, pode desenvolver rugas muito rapidamente e de forma dramática.

A terceira razão pela qual uma pessoa pode não ter rugas é ter maior facilidade de deixar de lado o estresse. Esta pessoa aprendeu a não se apegar aos problemas e pode ter linhas que desaparecem devido à sua capacidade de aceitar e liberar sentimentos na medida em que emergem. Haner disse: "A única emoção ruim é a emoção reprimida."

Mapa das rugas e as suas causas mentais

As rugas faciais surgem independentemente da condição da pele e sempre em determinados locais. Isto acontece devido ao enfraquecimento ou doença dos órgãos ligados a estes pontos, bem como devido a problemas nos corpos energético ou mental.

1.º AS RUGAS DA INTELIGÊNCIA. A projeção da cabeça fica na testa. Pitágoras disse: "Nunca aceite conselhos de quem tem a testa lisa - nunca refletem."

2.º AS RUGAS DA SABEDORIA. Esta é a projeção dos ombros, os ombros simbolizam a capacidade de suportar as vicissitudes da vida.

3.º AS RUGAS DA SURPRESA. Estão localizados na parte do rosto ligada aos antebraços e cotovelos. Em nível mental, os cotovelos simbolizam a prontidão para aceitar coisas novas. Para evitar estas rugas, é preciso aceitar o que acontece corretamente e não ser sempre surpreendido.

4.º AS RUGAS DA TEIMOSIA. É a projeção do pescoço, em nível mental estas rugas falam da recusa em ver os vários lados do problema.

5.º AS RUGAS DA SOLIDÃO. Doenças da tireoide e da parte superior das costas. Em nível mental, manifesta-se o sentimento de estar só e atacado pela vida.

6.º AS RUGAS DA ESCRUPULOSIDADE. São os famosos "pés de galinha". É a projeção dos dedos das mãos. Quem tem estas rugas está geralmente muito atento às pequenas coisas da vida.

7.º AS RUGAS DOS RETRÓGRADOS. São doenças do trato gastrointestinal; é o medo das novidades.

8.º AS RUGAS DA FORÇA VITAL. Não é bem uma ruga, mas sim uma dobra de pele, um pequeno canal. O estado de quase todos os órgãos relacionados com a digestão, bem como das ancas e das nádegas (estabilidade do corpo, movimento para a frente em todas as direções) é aqui refletido. Uma dobra bem pronunciada significa a capacidade de recuperar força rapidamente. Um canal longo e profundo: a longevidade.

9.º AS RUGAS DA TIMIDEZ. Relatam doenças do estômago e do duodeno. Se estiverem espalhadas por toda a boca: mau funcionamento do intestino em geral.

10.º AS RUGAS DO PESSIMISMO. Esta zona do rosto está ligada aos rins. Causas mentais: críticas, desilusões, azar, rendição, ansiedade (suprarrenais).

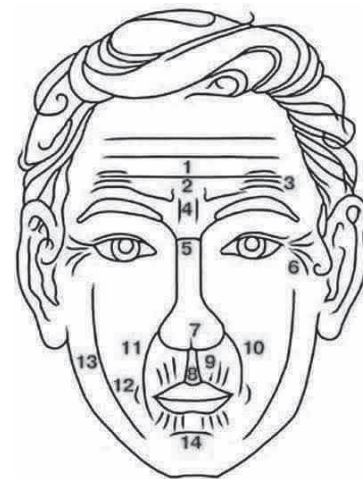
11.º AS RUGAS DA DECEPÇÃO. Estão ligados a muitos órgãos importantes e a sua presença sugere disfunções dos rins, fígado, vesícula biliar, intestinos e coração.

12.º AS RUGAS DA INSEGURANÇA. Podem aparecer em caso de úlcera estomacal. Expressam o medo de abandonar o que está morto, a crença de ter falhado.

13.º AS RUGAS DA INDIFERENÇA. Assemelham-se a rugas que podem levar a disfunções nos pulmões (depressão, tristeza, medo do novo, cansaço de viver), no baço (obsessões), no fígado (raiva, irritabilidade, queixas), nos joelhos (orgulho, teimosia), nos pés (perda de referências de vida), nas pernas (quebra de ideais).

14.º AS RUGAS DO MEDO. Problemas intestinais, hemorroidas. Podem refletir o medo do fracasso, a raiva (do passado), o medo do adeus. É uma projeção dos pés; A dor na planta dos pés pode surgir do medo do futuro, ou do medo de dar o primeiro passo.

(Fonte Epoch Times Brasil)



SUA IMAGEM PROFISSIONAL ABRE PORTAS

PROJETE A CONFIANÇA QUE SEU SUCESSO EXIGE.

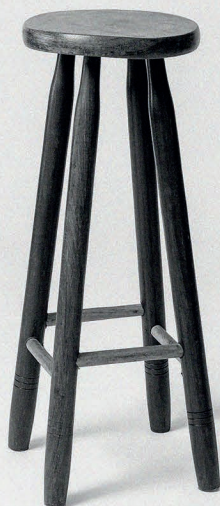
Sessões rápidas e direcionadas em nosso estúdio ou no seu escritório.



AGENDE SUA SESSÃO!

STUDIO MATEUS ANTONIO

☎ (14) 99825-4240 | @studiodomateus
J. Europa I, Avaré/SP.



DINHEIRO NÃO COMPRA
FELICIDADE
MAS COMPRA
COXINHA

(O QUE É QUASE A MESMA COISA!)



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



**Kenji
Snack**

**chama
no ZAP**

14 99607.9323

Av. Paranapanema, 242 | Avaré (SP)



16 DE JULHO

Parabéns pelo **seu dia,**
comerciante!



Nossa homenagem a todos
nossos parceiros!

Lembre-se que
terceirizar é
economizar!

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



NOVATEC
SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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



Confesso nunca ter antes ouvido falar de Meritxell, nome feminino de origem catalã, que se refere à padroeira do Principado de Andorra. O nome significa “graça divina”. Templo situado nos Pireneus, entre França e Espanha, tem boas razões para o visitarmos, principalmente do ponto de vista artístico e paisagístico.

O complexo religioso de Meritxell é cheio de simbolismo para os habitantes de Andorra, um dos menores países do planeta. Sua moderna igreja conserva uma imagem mariana feita de uma talha policromada que faz lembrar a original românica, arruinada num incêndio em 1972. No lugar foi concretizado o mais importante projeto do arquiteto espanhol Ricardo Bofill.

O resultado é, nas palavras do próprio, uma “recriação do românico”, obra de estilo muito pessoal. Nela fica o claustro aberto, caracterizado pelas arcadas a descoberto, e a sala dos milagres.

Em 2014, o Papa Francisco outorgou-lhe o título de Basílica Menor, convertendo-se assim no único lugar de culto com esta distinção no principado. Nela são veneradas estatuetas de alguns santos andorranos, dos quais nunca havia ouvido falar: São Serni de Canillo, São Cornélio de Ordino, Santa Iscle de La Massana e São Pére de Escaldes-Engordany.

O uso da ardósia faz a ligação da nova basílica com a tradição de Andorra. Bofill quis dar uma nota de contraste com uma luminosa cor branca, símbolo da neve, habitual nestas paragens durante o inverno.

Apesar de todo o seu esplendor exterior, já o interior da basílica é muito austero, sem nenhum tipo de ornamento nem adorno, para além dos vitrais, onde se descobre o sentido do nome Meritxell.

Outras das peculiaridades são as suas aberturas do santuário que permitem a entrada de luz e uma fonte de água bem no centro do claustro. O que encanta na Basílica da Virgem de Meritxell é a sua localização privilegiada num vale estreito da freguesia de Canillo.



Gesiel Junior*

Na Basílica da Senhora de Meritxell, padroeira de Andorra

Com branco puro no inverno e verde intenso no resto do ano, o templo dá solenidade e paz ao atrair muita gente a esse singular conjunto arquitetônico. Aliás, a visita vale muito!

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



Baixe nosso aplicativo
É gratuito!



Parabéns a você, que todo dia, faz a
economia crescer, gerando empregos e
produzindo crescimento.

Você é nosso orgulho!



Nossa união é
nossa força!

16 DE JULHO



DIA DO

comer
ciante

www.aciaavare.com.br



*Nem fogueira, nem balão
Pra ter a iluminação que você precisa
É só ir na 2000 Iluminação!*



Aponte sua câmera
para o QRCode
e entre em contato



Sempre tem uma promoção te esperando!

Uma luz para
cada ideia

2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

(14) 99165.9595



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





Brasil à beira do abismo

Não bastasse as guerras e os conflitos que fazem o mundo temer por um embate mundial, o Brasil se aproxima de um cenário econômico catastrófico e desafiador, com especialistas e instituições financeiras alertando para uma severa crise a partir de 2026, motivada, principalmente, pelo crescente e infindável rombo nas contas públicas. A combinação de gastos elevados do governo, receitas incertas, constante aumento de impostos, aumento de privilégios e de deputados e uma dívida pública em espiral coloca o país em uma rota de colisão com a sustentabilidade fiscal, ameaçando o crescimento, a estabilidade e o bem-estar da população.

De acordo com especialistas, as principais causas que explicam esse problema crônico são gastos elevados com a Previdência Social, despesas altas com servidores públicos (supersalários), carga tributária muito acima da média de outros países emergentes e aumento de programas sociais como o Benefício de Prestação Continuada (BPC), além dos pisos da saúde e da educação. Contudo, o que mais pesa é o fato de o governo gastar (sempre) mais do que arrecada (e como arrecada!).

A equipe econômica comandada por Fernando Haddad busca a recuperação das receitas como estratégia para diminuir o déficit, mas só tem apresentado aumento de impostos – da taxa das blusinhas até o IOF (Imposto sobre Operações Financeiras), até então, vetado pelo Congresso. Contudo, ninguém ‘corta na própria carne’.

Com medidas insuficientes, economistas apontam para a urgência de o governo estabelecer uma política efetiva de redução de despesas – agenda essa que enfrenta resistência do presidente Lula e da ala política do governo. Ele tem demonstrado dificuldades em conter despesas, muitas delas de caráter obrigatório e indexadas, como aposentadorias e salários; outras, como supersalários e privilégios, completamente “cortáveis”. Ao mesmo tempo, as expectativas de aumento significativo da arrecadação, que poderiam equilibrar essa equação, não se materializam com a velocidade necessária. O resultado é um déficit primário persistente – ou seja, o governo gasta mais do que arrecada, sem contar os juros da dívida – que se traduz em um endividamento cada vez maior.

Recentemente a Instituição Fiscal Independente (IFI) divulgou seu Relatório de Acompanhamento Fiscal, prevendo déficit primário de R\$ 64,2 bi em 2025 e de R\$ 128 bi em 2026. Para cumprir a meta do ano que vem, seria necessário um esforço extra de R\$ 72,3 bi. A dívida pública deve chegar a 79,8% do PIB em 2025, “batendo na trave” de um nível crítico. O diretor da IFI, Marcus Pestana, alerta que o atual arcabouço fiscal não está contendo a alta da dívida e pediu atenção do

Congresso e do governo federal.

Esse cenário de descontrole fiscal gera uma série de consequências negativas. Em primeiro lugar, aumenta a percepção de risco por parte de investidores nacionais e estrangeiros. Com o risco de o governo não conseguir honrar seus compromissos no futuro, há uma fuga de capitais, o que pressiona o dólar para cima, encarece importações e alimenta a inflação.

Além disso, para financiar esse rombo, o governo precisa emitir mais títulos da dívida pública. Para atrair compradores, é necessário oferecer taxas de juros mais elevadas. Isso, por sua vez, eleva o custo da dívida, criando um círculo vicioso: quanto maior o déficit, mais o governo precisa se endividar, e mais caros ficam os empréstimos. Esse aumento dos juros públicos também impacta diretamente o crédito para empresas e consumidores, desacelerando investimentos e o consumo, elementos cruciais para o crescimento econômico. O cenário que já é tomado pela inflação, com isso, será extremamente agravado.

A ausência de reformas estruturais robustas piora a situação. Apesar dos esforços pontuais, a falta de uma reforma tributária que simplifique o sistema e reduza a burocracia, e de uma reforma administrativa que modernize a máquina pública e corte desperdícios, impede que o Brasil melhore seu ambiente de negócios e atraia mais investimentos de longo prazo. A dependência de medidas paliativas, como o aumento de impostos ou a criação de novas taxas, pode sufocar ainda mais a atividade econômica.

Olhando para 2026 e os anos seguintes, o risco é que a dívida pública atinja níveis insustentáveis, forçando o governo a adotar medidas drásticas. Entre elas, cortes severos (em tese) em serviços públicos essenciais, aumento de impostos, ou, no pior dos cenários, um descontrole inflacionário que corra ainda mais o poder de compra da população.

A ausência de um plano crível de ajuste fiscal e a sinalização de que o governo não está comprometido com a responsabilidade orçamentária alimentam essa preocupação.

Para reverter essa rota, é fundamental que o Brasil demonstre um compromisso inequívoco com a responsabilidade fiscal. Isso envolve a aprovação de reformas que reduzam os gastos obrigatórios, a busca por maior eficiência na gestão pública e a criação de um ambiente de negócios que estimule o investimento privado e gere empregos. Sem um ajuste fiscal crível e duradouro, o país corre o risco de entrar em um ciclo de estagnação e instabilidade econômica, com sérias consequências para a vida de milhões de brasileiros. A hora de agir é agora, antes que o rombo se torne um buraco negro.





Todo mundo de DP

Entretanto, não é o que o governo e os políticos fazem. Aliás, nenhum deles quer fazer sua lição de casa. Uma notícia gerou preocupação e debates é o fato de o Senado Federal ter aprovado projeto de lei que aumenta de 513 para 531 o número de vagas para deputados federais. A medida pode gerar um impacto de, pelo menos, R\$ 95 milhões por ano.

O problema é que a medida terá um efeito cascata em todo o sistema legislativo, gerando mais gastos. A cada novo parlamentar eleito, vem junto os custos que, somados, geram um impacto financeiro considerável. Isso inclui não apenas o salário do deputado, que é significativo, mas também uma série de benefícios e privilégios. Verbas de gabinete para contratação de assessores, cotas para passagens aéreas, combustível, telefonia, auxílio-moradia, verbas de representação e, em alguns casos, até veículos oficiais, são alguns dos gastos que se multiplicam.

Esses custos não são triviais e recaem diretamente sobre o dinheiro do contribuinte. Em um cenário onde o Brasil luta para equilibrar suas contas, com déficits fiscais persistentes e uma dívida pública em níveis preocupantes, o aumento do número de cadeiras legislativas significa mais despesa fixa para o Estado. É um incremento de custo que se torna perene, independentemente da situação econômica do país.

Além do impacto direto no orçamento, o inchaço do Legislativo pode gerar outras consequências negativas. Uma casa legislativa maior pode, ironicamente, se tornar menos eficiente, com mais vozes e menos consenso, dificultando a aprovação de reformas importantes para a economia. Pode também intensificar a busca por mais verbas e emendas, pressionando ainda mais o orçamento.

Em um momento que exige responsabilidade fiscal e cortes de gastos, a decisão de aumentar o número de deputados parece ir na contramão das necessidades do país. Cada cadeira extra representa um peso a mais na mochila dos cidadãos, que, no fim das contas, são quem paga essa conta.

Judiciário caro - Já o Judiciário, infelizmente, só tem contribuído para aumentar a polarização do país, de forma politizada, legislando sobre questões que não seriam de sua alçada e fomentando polêmicas ao condenar humorista e soltar traficantes. Ele também não quer fazer a lição de casa, mesmo diante das desigualdades. O Brasil tem o Judiciário mais caro do mundo em relação ao seu Produto Interno Bruto (PIB), gastando cerca de 1,6% do PIB anualmente, o que equivale a aproximadamente R\$ 160 bilhões. Essa porcentagem é mais de quatro vezes a média internacional (0,4% do PIB) e supera até mesmo a soma dos gastos com polícia, bombeiros e sistema carcerário.

A maior parte do orçamento do Judiciário, cerca de 84%, é destinada ao pagamento de salários e aposentadorias de magistrados e servidores. Além dos salários já elevados, existem diversos “penduricalhos” e

benefícios, como auxílio-moradia, auxílio-creche, vale-alimentação e outras indenizações que, muitas vezes, não entram no cálculo do teto constitucional, elevando o custo real por magistrado. Em alguns casos, juízes e desembargadores podem chegar a receber mais de R\$ 1 milhão em alguns meses, somando esses extras (o problema não é o programa social...). Além disso, magistrados e membros do Ministério Público gozam de benefícios como 60 dias de férias anuais e outros dias de descanso adicionais, o que, além de ser uma regalia, pode contribuir para a lentidão dos processos e a necessidade de mais pessoal para cobrir as ausências.

Apesar de custar muito caro, o Brasil é um país com um número extremamente alto de processos judiciais. São mais de 80 milhões de processos em tramitação, o que se traduz em cerca de 40,1 mil processos por 100 mil habitantes, um número muito superior aos 5,8 mil dos EUA, por exemplo. Essa cultura de litígio excessivo, muitas vezes impulsionada por práticas abusivas em setores como o bancário (especialmente com correspondentes bancários e empréstimos consignados para aposentados), sobrecarrega o sistema e eleva os custos. O próprio Estado é um dos maiores litigantes.

A combinação de salários elevados, inúmeros benefícios que escapam do teto, uma estrutura judicial complexa e sobrecarregada por um volume imenso de processos, além de regalias e certa falta de controle, faz com que o Judiciário brasileiro seja o mais caro do mundo e atualmente, sem confiança da população, até porque não apenas onera o contribuinte, mas também gera uma percepção de ineficiência e injustiça, já que, apesar do alto custo, a celeridade e o acesso à justiça para a população ainda são desafios significativos.

Governo descontrolado - Já o governo Lula, em seu terceiro mandato, tem sido criticado por um aumento expressivo nos gastos públicos, o que contribui para o cenário de preocupação fiscal no Brasil. Essa elevação de despesas se deve a uma série de fatores interligados.

Uma das prioridades declaradas do governo foi a ampliação de programas sociais, que haviam sido reduzidos em gestões anteriores. Isso inclui, por exemplo, o fortalecimento do Bolsa Família, com a retomada de valores e a inclusão de mais beneficiários. Houve também um aumento de recursos em áreas como saúde e educação, com o objetivo de reverter cortes e investir na qualidade dos serviços.

Ele tem utilizado mecanismos que permitem que algumas despesas fiquem fora das regras fiscais ou do antigo teto de gastos. Em três anos do terceiro mandato, a previsão é que os gastos extraordinários, ou seja, despesas que ficaram de fora das regras fiscais, somem cerca de R\$ 324 bilhões. Essa prática gera mais preocupação no mercado financeiro sobre o compromisso com a responsabilidade fiscal, já que o governo Lulista não é conhecido por seu equilíbrio econômico.

O governo implementou um novo arcabouço fiscal que substitui o teto de gastos. Embora a meta seja zerar o déficit primário em 2024 (e gerar superávit em anos seguintes), a

regra permite um crescimento da despesa acima da inflação (entre 0,6% e 2,5%), atrelado a 70% da variação da receita. Isso gera uma flexibilidade maior que o teto anterior, mas levanta dúvidas sobre a capacidade de contenção real dos gastos.

Também houve um aumento da estrutura ministerial e de criação de novos cargos. O governo Lula criou 273 cargos políticos e estatais desde



2023, além de 105 funções de confiança, elevando os custos de pessoal e a burocracia. Essa expansão visa acomodar alianças políticas e retomar áreas de atuação, mas tem um custo direto e significativo para o contribuinte.

Gastos com diárias e passagens sob o governo Lula também atingiram o maior valor real em 10 anos, somando R\$ 3,58 bilhões em 2024. Isso representa uma alta real de 2,9% ante 2023 e quase o dobro do que foi pago durante o governo Bolsonaro (R\$ 3,91 bilhões em 4 anos). Esse aumento em viagens e hospedagens por parte de ministros e auxiliares contrasta com a necessidade de sinalizar compromisso com a contenção de gastos.

Apesar de uma arrecadação recorde em 2024, as despesas totais do governo Lula superaram as receitas. Esse cenário exige mais endividamento, e com a percepção de risco fiscal, o governo precisa pagar juros mais altos para atrair investidores para seus títulos da dívida. O custo de rolagem dessa dívida se torna uma despesa crescente e pesada para o orçamento.

O governo também administra mal suas empresas; uma matéria da revista Veja aponta que a displicência com o dinheiro dos contribuintes permitiu que as 122 estatais da União encerrassem 2024 com um rombo acumulado de 6,7 bilhões de reais, um aumento de dez vezes em relação ao déficit de 656 milhões do ano anterior. As causas da ineficiência crônica das estatais, inclui o loteamento político de cargos, a falta de incentivo para melhora de resultados e a pesada burocracia. Alguns exemplos citados incluem a Telebras, que foi recriada em 2010 e acumula perdas, registrando um prejuízo de 67 milhões de reais no ano passado, mesmo com um aporte de 158 milhões do Tesouro. O Banco do Brasil também teve uma queda de 21% no lucro trimestral, e a Petrobras sofre com a ingerência política, que resulta em um “desconto” nas ações de empresas estatais no mercado.

Resumidamente, o governo Lula tem sido caracterizado por uma agenda que prioriza a expansão dos gastos para o fomento de políticas sociais e para a ampliação da máquina pública, visando sempre à reeleição, o que tem gerado um aumento nas despesas.

O que é Arcabouço Fiscal?



É um conjunto de regras, leis e parâmetros que um governo estabelece para controlar suas contas públicas, ou seja, a forma como ele arrecada e gasta seus recursos. É como uma estrutura de referência que baliza a política fiscal do país, com o objetivo principal de garantir a sustentabilidade das finanças públicas. O principal propósito do arcabouço fiscal é:

- **Controlar os gastos públicos:** Evitar que o governo gaste mais do que arrecada de forma desordenada, o que pode levar a um aumento da dívida pública e, conseqüentemente, a problemas como inflação e juros altos.

- **Dar previsibilidade:** Oferecer clareza e confiança para empresas e investidores, tanto nacionais quanto estrangeiros, sobre a gestão das finanças do país. Isso ajuda a atrair investimentos, que são cruciais para o crescimento econômico e a geração de empregos.

- **Promover a responsabilidade fiscal:** Garantir que o governo atue de forma prudente na gestão do dinheiro público, pensando no longo prazo e na estabilidade econômica.

Como se vê, nenhuma dessas metas tem sido alcançadas. O conceito de arcabouço fiscal ganhou destaque com a aprovação do Novo Arcabouço Fiscal (também chamado de “Regime Fiscal Sustentável”), que substituiu o Teto de Gastos que estava em vigor desde 2016. Principais características do novo arcabouço:

- **Substituição do teto de gastos:** A principal diferença é que o Teto de Gastos congelava as despesas do governo, permitindo apenas a correção pela inflação. O novo arcabouço é mais flexível.

- **Limite de crescimento da despesa vinculado à receita:** A regra central é que o crescimento real (acima da inflação) das despesas primárias (que excluem os gastos com juros da dívida) será limitado a 70% do crescimento real da receita dos 12 meses anteriores.

- **Piso e teto para o crescimento da despesa:** Mesmo que a receita cresça muito, a despesa real não pode aumentar mais que 2,5% ao ano. E mesmo que a receita caia, a despesa deve crescer no mínimo 0,6% ao ano em termos reais. Isso visa evitar tanto a gastança excessiva em bons momentos quanto a paralisia do Estado em crises.

- **Metas de resultado primário:** O governo estabelece metas de resultado primário (receitas menos despesas, sem contar os juros da dívida) para os próximos anos. Por exemplo, a meta é zerar o déficit primário em 2024, ter um superávit de 0,5% do PIB em 2025 e de 1% em 2026. Há uma margem de tolerância para essas metas (de 0,25 ponto percentual do PIB para mais ou para menos).

- **Mecanismos de punição/ajuste:** Se o governo não cumprir as metas fiscais, são acionados mecanismos de ajuste automático. Por exemplo, se o resultado primário ficar abaixo do limite mínimo da banda, o crescimento das despesas para o ano seguinte cai de 70% para 50% do crescimento da receita. Há também outras sanções, como a proibição de criar cargos, aumentar salários de servidores (salvo exceções) ou fazer concursos (se o descumprimento da meta persistir).

- **Exceções:** Gastos obrigatórios previstos na Constituição, como o Fundeb (Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação



INSS

VAMOS
PEGAR UMA
FATIA DO SEU
BENEFÍCIO.

EU NÃO
AUTORIZO
ISSO!

QUEM
TA' PEDINDO
AUTORIZAÇÃO?



Básica) e o piso nacional da enfermagem, têm regras específicas e podem ter tratamento diferenciado.

O objetivo do Novo Arcabouço Fiscal, seria em tese, conciliar a necessidade de responsabilidade fiscal (controlar a dívida e as contas) com a responsabilidade social (permitir que o governo invista em áreas essenciais e programas sociais), buscando um equilíbrio que promova o crescimento econômico sustentável.

Rombo do INSS

Além de todos estes ingredientes já citados, as fraudes no INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) agravam a situação financeira do país, porque tem se revelado com cifras assustadoras, chegando a cerca de R\$ 6,3 bilhões em valores sob apuração – embora o assunto ainda não tenha o destaque merecido na mídia.

Especialistas afirmam que é o maior esquema de fraude em décadas no âmbito previdenciário.

Esse escândalo revela a pior face da corrupção, cujas vítimas diretas são, em grande parte, aposentados e pensionistas, ou seja, a parcela mais vulnerável e dependente da população. O desvio de dinheiro que deveria garantir a subsistência dessas pessoas é moralmente condenável e causa um dano social imenso.

Isso sem falar que o rombo do INSS como previdência social já é uma das maiores preocupações fiscais do país. Fraudes dessa magnitude, mesmo que não sejam a única causa do déficit, agravam severamente a situação, drenando recursos de um sistema já comalido e que depende de aportes do Tesouro Nacional.

O déficit da Previdência Social é causado por uma combinação de fatores complexos e estruturais, como envelhecimento da população, mercado de trabalho informal, fraudes, desvios, judicialização excessiva, entre outros fatores como regras diferenciadas e a desvinculação de Receitas.

Especialistas apontam que, sem novas medidas de controle ou aumento de receitas, o déficit previdenciário pode se tornar o principal fator de desestabilização das contas públicas.

Há quem defenda que uma nova reforma da Previdência será necessária já em 2027.

Corrupção na lista

O Brasil caiu no Índice de Percepção da Corrupção (IPC) de 2024, medido pela organização Transparência Internacional, e chegou à pior nota e pior colocação da série histórica, que pode ser comparada desde 2012.

Em 2024, o Brasil registrou 34 pontos e a 107ª posição, entre 180 países, no Índice de Percepção da Corrupção da Transparência Internacional, o IPC. Há dez anos, o país estava empatado com Bulgária, Grécia, Itália, Romênia, Senegal e Essuatíni (antiga Suazilândia). Desse grupo, apenas este último e o Brasil estão com notas piores no índice desde então. Hoje o Brasil está empatado com Argélia, Malauí, Nepal, Níger, Tailândia e Turquia.

E o que corrupção tem a ver com tudo isso? Ela é um fator crucial e devastador para o descontrole das contas públicas, pois drena recursos que poderiam ser investidos em serviços públicos essenciais, na redução da dívida ou em fomento ao crescimento econômico. Ela se manifesta de diversas formas, como desvio de verbas, superfaturamento de obras e serviços, licitações fraudulentas e propinas. Ao fazer isso, a corrupção:

- **Reduz a arrecadação pública:** Dinheiro que deveria ir para os





cofres do Estado é desviado para bolsos privados.

- **Aumenta os custos de projetos:** Obras e serviços são superfaturados para gerar propinas, elevando artificialmente os gastos públicos.

- **Desestimula investimentos:** A insegurança jurídica e a percepção de um ambiente corrupto afugentam investidores, tanto nacionais quanto estrangeiros, prejudicando o crescimento econômico e a geração de empregos e renda (e, conseqüentemente, impostos).

- **Compromete a eficiência da gestão:** A lógica da corrupção prioriza o benefício pessoal em detrimento da meritocracia e da boa gestão, resultando em serviços públicos de baixa qualidade e projetos mal executados.

- **Corrói a confiança nas instituições:** A percepção de que o dinheiro público é desviado gera descrença na população e no mercado, dificultando a implementação de reformas e a adesão às políticas fiscais.

Portanto, a corrupção não é apenas um problema ético, mas um fator econômico significativo que contribui diretamente para o rombo nas contas públicas e impede o desenvolvimento sustentável do Brasil. É um “ralo” gigantesco por onde o dinheiro do contribuinte escoar, agravando a crise fiscal.

O país, lamentavelmente, não aprendeu também sua lição de casa, escolhendo melhor seus candidatos. Isso porque grande parte dos envolvidos em escândalos de corrupção estão na ‘labuta’; muitos, inclusive fizeram parte do Mensalão e outros casos escabrosos.

20 Anos de Mensalão

Em junho de 2025, o Brasil comemorou os 20 anos do Mensalão, até então o maior escândalo de corrupção registrado e que abalou as estruturas políticas do país. Em 6 de junho de 2005, o então deputado Roberto Jefferson, do PTB, denunciou um esquema de compra de apoio político no Congresso Nacional, onde parlamentares da base aliada supostamente recebiam pagamentos mensais (a “mensalidade”) em troca de votos favoráveis a projetos do governo Lula. O escândalo envolveu figuras importantes do Partido dos Trabalhadores (PT) e de partidos aliados, com José Dirceu, então ministro-chefe da Casa Civil, sendo apontado como o mentor do esquema.

O julgamento do Mensalão, que durou anos, resultou na condenação de diversos envolvidos, incluindo José Dirceu e Marcos Valério, o “operador” do esquema. Foi um marco por levar políticos de alto escalão ao banco dos réus e por expor a complexidade das relações entre Executivo e Legislativo. O caso gerou um intenso debate sobre ética na política e o financiamento de campanhas.

O legado e outros escândalos - O Mensalão, embora chocante, foi apenas o início de uma série de grandes escândalos que se seguiram, revelando a profundidade da corrupção no Brasil:

Mensalão Tucano (ou “Mensalão Mineiro”): Embora menos midiático que o Mensalão do PT, este esquema, anterior a 2005, também envolvia desvio de recursos públicos para campanhas eleitorais em Minas Gerais, durante o governo do PSDB. As denúncias e investigações se arrastaram por anos.

Fraudes no INSS: Recentemente, vieram à tona investigações sobre um esquema bilionário de fraudes em descontos indevidos em aposentadorias do INSS. Estima-se que os valores sob apuração possam chegar a R\$ 6,3 bilhões, tornando-se um dos maiores desvios de recursos públicos, com o agravante de vitimar a população mais vulnerável.

Outros Casos: A história recente do Brasil é pontuada por diversos outros casos de corrupção, como a Operação Sanguessuga (compra superfaturada de ambulâncias com propina a parlamentares), desvios em obras públicas, fraudes em licitações estaduais e municipais, e o escândalo da “rachadinha”, que envolve a apropriação indevida de parte dos salários de assessores parlamentares.

Esses escândalos, em conjunto, revelam uma teia complexa de desvios que não apenas minam a confiança da população nas instituições, mas também causam prejuízos bilionários à economia, comprometendo investimentos, elevando os custos de projetos e drenando recursos que poderiam ser aplicados em áreas essenciais como saúde, educação e infraestrutura.

Infelizmente tudo isso não deu em nada. Não há um político na cadeia. A Operação Lava Jato, considerada a maior operação anticorrupção da história do Brasil, embora tenha desvendado (com provas) um gigantesco esquema de desvio de dinheiro na Petrobras, envolvendo empreiteiras, políticos e partidos, principalmente Lula e o PT, acabou sendo enterrada e sepultada pelo STF (Supremo Tribunal Federal). As investigações resultaram em prisões de empresários e figuras políticas de alto escalão, revelando valores bilionários desviados através de contratos superfaturados e propinas. A operação teve um impacto profundo na política e na economia do país, expondo a fragilidade de instituições e a extensão da corrupção sistêmica. Apesar disso tudo, ela jaz nas gavetas do Supremo. Todos os envolvidos foram descondenados (milagre brasileiro) e em alguns casos, réus foram ressarcidos com dinheiro público, claro.

(Fontes CNN, G1, UOL, Veja, Transparência Internacional, Agência Brasil e Reuters)



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.

**Este anúncio é só para
agradecer a você por
essa conquista!**

1

milhão de
acessos
em 2024

www.jornalinfoco.com.br



inFoco

Que fazer parte do time?
Aponte a câmera do celular!

