Ano 23 – Edição 284 |Março/Abril 2025

Pode pegar!
Este exemplar
é GRATUITO

inFoco

www.jornalinfoco.com.br

Tudo é energia

Você não a vê, mas do universo ao seu corpo
ela está presente o tempo todo.
E o que você está fazendo com ela?

O QUE FAZER EM AVARÉ?

Acesse www.jornalinfoco.com.br

Depois clique em O que fazer em Avaré

Aí, é só escolher!

POSTO JUNIOR Bizunga

DueBella Café, Doces e Salgados

Esfiharia O FARINHEIRO

EMPORIUM CAFÉ

GRINGO'S PIZZA BAR

Kenji Snack

FRATELLI RESTAURANTE

CINEMAS UNIPLEX AVARÉ

Mix Cookery

ORIENTAL MIX COZINHA CHINESA & JAPONESA

O Holandês Restaurante

Recanto BeiraRIO

Josana Carlos

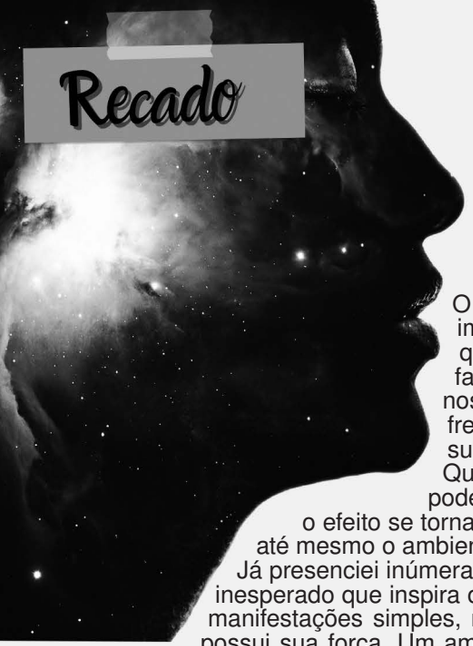
PSICÓLOGA | CRP 06/216591

Sua saúde mental importa. Priorize-se

Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pela PUC -PR.
Formação em Transtornos de Ansiedade pelo Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

(14) 99762-8345

Rua Sergipe, 1541 - Centro, Avaré - SP



Recado

A energia que vibra em você, vibra no mundo

O tema desta edição pode parecer até mesmo inócuo, em meio a tantos temas atuais tidos como – talvez – mais importantes, mas tenho plena convicção de que ela, a energia, é que está por trás de tudo. Acredito firmemente que a energia que cada um de nós emana tem um impacto profundo e ressonante no mundo ao nosso redor. Não falo aqui de física quântica ou de teorias esotéricas complexas, mas sim da simples força motriz que reside em nossos sentimentos, pensamentos e ações. Uma pessoa carregada de otimismo, esperança e gentileza irradia uma frequência diferente daquela dominada pelo medo, pela raiva ou pela desesperança. E essa frequência, ainda que sutil, é contagiosa, quase um efeito manada.

Quando escolhemos cultivar a positividade dentro de nós, estamos acendendo uma pequena luz. Essa luz, por si só, pode parecer insignificante na vastidão da escuridão, mas quando inúmeras pessoas acendem suas próprias chamas, o efeito se torna exponencial. Uma onda de energia construtiva começa a se propagar, influenciando as interações, as decisões e até mesmo o ambiente físico.

Já presenciei inúmeras vezes o poder dessa dinâmica. Um sorriso genuíno capaz de desarmar uma situação tensa, um ato de bondade inesperado que inspira outros a fazerem o mesmo, uma palavra de encorajamento que reacende a chama da esperança em alguém. São manifestações simples, mas carregadas de uma energia transformadora. Por outro lado, a negatividade também possui sua força. Um ambiente carregado de críticas, reclamações e desconfiança sufocam a criatividade, o afeto e a colaboração. O pessimismo constante mina a motivação e dificulta a busca por soluções. A energia densa da discórdia pode se espalhar rapidamente, criando um ciclo de mal-estar.

É por isso que acredito que a melhor forma de melhorar a energia do mundo não reside apenas em grandes projetos ou em avanços tecnológicos, embora estes sejam importantes. A verdadeira mudança começa no nível individual, na escolha consciente de nutrirmos emoções e pensamentos que contribuam para um bem maior.

Se cada um de nós se esforçasse para ser um foco de energia positiva, para praticar a empatia, a compaixão e a gratidão, o impacto coletivo seria imenso. Imagine um mundo onde a gentileza fosse a norma, onde a colaboração superasse a competição destrutiva, onde a esperança fosse mais forte que o medo. Essa transformação não é uma utopia distante, mas uma possibilidade real que se constrói a partir da energia que cada um de nós escolhe emanar.

Portanto, convido a todos a refletirem sobre a própria energia. Que tipo de frequência estamos emitindo para o mundo? Estamos contribuindo para a luz ou para a sombra? Acredito que, ao tomarmos consciência do nosso poder individual de influenciar o todo, podemos juntos criar um mundo com uma energia muito mais positiva e, consequentemente, muito melhor. Que aproveitemos o espírito da Páscoa, do Renascimento, para renovar nossas energias e assim, contaminarmos o mundo.

Grata pela companhia sempre e ótima leitura!

Cida Koch | Editora

Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

Fale conosco!

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

inFoco

Índice

PG. 5 Brasil	Polêmico batom	
PG. 6 Psicologia	Psicologia das multidões	
PG. 7 Estética	Segredo natural para emagrecer e desinchar	
PG. 8 Viagens#Fé	Na magnífica Sacré-Couer, topo da Cidade Luz	
PG. 11 Vascular	Endolaser, tratamento sem dor para varizes	
PGs. 12 e 13 Informe Publicitário	Conheça (e seja) a The One	
PG. 14 Mundo	O fenômeno "Adolescência"	
PG. 15 Autoconhecimento	Transformando cinzas em asas	
PG. 18 Social	in Foco Society	
PG. 19 Literatura	Mais um pra conta!	
PG. 20 Neurodiversidade	Problemas comportamentais na escola	
PG. 21 Comportamento	Dez tipos de crenças que influenciam nossa vida	
PG. 22 Cinema	Uma advogada brilhante	
PG. 24 Comunicação	Um milhão de acessos com foco na informação	
PGs. 26 a 30 Capa	Energia é tudo!	

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;

ARTIGO

Esperança e Páscoa: A Luz que Nunca se Apaga

*Renato Gonçalves da Silva

A Páscoa é mais do que um feriado, mais do que um símbolo de renovação. Ela é a certeza de que, mesmo na escuridão mais profunda, a luz da esperança nunca se apaga.

A esperança foi o que sustentou aqueles que choraram diante da cruz, sem entender o propósito da dor. Foi o que manteve viva a fé quando a pedra do túmulo selou o silêncio de uma aparente derrota. Mas, no terceiro dia, quando o sol rompeu o céu da madrugada, a vida provou que é mais forte do que a morte, e o amor mostrou que é capaz de vencer qualquer escuridão.

Quantas vezes sentimos que nossos dias são sextas-feiras de dor, onde tudo parece ruir, onde os sonhos se perdem entre o peso das nossas próprias cruzes? Quantas vezes nos sentimos dentro do túmulo, presos pelas correntes da desesperança, sem ver uma saída?

Mas a Páscoa nos lembra que sempre há um domingo de ressurreição. A dor pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã. As lágrimas podem regar o chão do nosso caminho, mas são elas que fazem brotar flores na terra da nossa alma.

Esperança é crer que, mesmo quando tudo parece perdido, Deus está escrevendo uma história maior. É confiar que as pedras que nos bloqueiam hoje serão removidas amanhã. É saber que o amor sempre encontra um jeito de renascer, que a vida sempre reencontra seu sentido.

Que esta Páscoa reacenda em nós a certeza de que, por mais difícil que seja a jornada, há sempre um novo começo esperando por nós. Porque a verdadeira ressurreição não acontece apenas no túmulo vazio, mas dentro de cada coração que escolhe acreditar que a luz nunca deixa de brilhar.

E assim, a Páscoa nos convida a um renascimento diário, não apenas como um evento no calendário, mas como um movimento dentro de nós. A cada amanhecer, somos chamados a deixar para trás as sombras do medo, da incerteza e da dor, e abraçar a certeza de que a vida sempre se refaz, que o amor sempre nos resgata.

A esperança não é ingênua, não é uma ilusão que ignora as dificuldades da caminhada. Pelo contrário, ela é forjada nos dias difíceis, nos momentos em que tudo parece perdido. Foi na cruz que a esperança se fez eterna. Foi no silêncio do túmulo que a promessa se cumpriu.

Que esta Páscoa seja mais do que um dia de celebração, mas um recomeço dentro de nós. Que aprendamos a enxergar a luz mesmo quando o caminho parecer escuro. Que saibamos esperar o tempo da ressurreição, confiando que nenhuma dor é maior do que o amor de Deus.

E que, ao olharmos para dentro de nós, possamos sentir a verdade mais poderosa desta data: a vida venceu, e sempre vencerá. Porque a esperança não morre, apenas adormece, esperando o momento certo para despertaria e florescer mais uma vez.

Renovemos a fé e a esperança em Cristo.

Renato Gonçalves da Silva
Advogado e Master Practictioner em PNL

Polêmico batom

A desproporcionalidade da pena a uma cabeleireira evidencia a perseguição do STF e a alimenta a polarização

No mês de março, um batom se tornou um símbolo no país. Sem qualquer tipo de apologia à anistia de vandalismos obviamente, é impossível não notar a desproporcionalidade da pena dada à cabeleireira Débora Rodrigues Santos, 39 anos, pelo Supremo Tribunal Federal que participou dos atos golpistas de 8 de janeiro escrevendo "Perdeu mané" na estátua "A Justiça". A condenação, para a maioria dos brasileiros faz sentido, mas a pena aplicada, seria demasiadamente dura, considerando que o Brasil é considerado o país da impunidade e dos descondensados (inclusive subiu no ranking mundial de corrupção). O fato, só aumenta a polarização e alimenta o bolsonarismo.

De fato, há incongruências; a ex-primeira-dama do Rio, Adriana Ancelmo, ex-mulher de Sérgio Cabral, teve uma condenação simular de Débora, por lavagem de dinheiro e corrupção. A penas para o crime de vandalismo variam, mas a condenação máxima pode ser de 6 meses a 3 anos, e multa, se o crime for cometido contra o patrimônio da União, de Estado, do Distrito Federal, de Município ou de autarquia. Estranhamente, Débora não foi beneficiada com nenhum dos direitos de mães detentas, como cumprimento de pena em regime domiciliar, se o crime não envolver violência ou grave ameaça.

Por isso, está se tornando um "mártir" para a direita, assim como Lula o foi para a esquerda até ser descondensado (?). Por isso, o cenário jurídico brasileiro acompanha com atenção a suspensão do julgamento da cabeleireira. A decisão do ministro Luiz Fux de solicitar mais tempo para análise interrompeu temporariamente o processo na Primeira Turma do STF, onde os ministros Alexandre de Moraes e Flávio Dino já haviam se manifestado pela condenação de Débora a uma pena de 14 anos de prisão. A cabeleireira é acusada de cinco crimes, incluindo abolição violenta do Estado Democrático de Direito e golpe de Estado, em decorrência de ter pichado com batom a estátua da Justiça durante a invasão e depredação dos prédios públicos em Brasília.

A materialidade do ato de vandalismo é incontestável, com registros fotográficos confirmando a ação de Débora, na obra de arte avaliada entre R$ 2 e 3 milhões, uma referência a uma declaração anterior do ministro Luís Roberto Barroso. No entanto, a extensão das acusações e a severidade da pena proposta tem gerado um intenso debate público. Enquanto a acusação, liderada pelo voto de Alexandre de Moraes, argumenta que as provas demonstram a adesão consciente de Débora a um plano golpista, sua defesa sustenta a ausência de violência em seus atos e a desproporcionalidade da prisão preventiva, que se estende desde março de 2023.

A defesa de Débora apela para a vulnerabilidade de seus dois filhos menores, a ausência de antecedentes criminais e a falta de risco de reincidência, além de ressaltar que sua cliente possui residência fixa e família estável. Uma carta de pedido de desculpas escrita por Débora, na qual ela alega desconhecer o valor simbólico e material da estátua, também foi apresentada como um sinal de seu arrependimento. Contudo, o ministro Moraes já havia negado anteriormente o pedido de substituição da prisão preventiva pela domiciliar, argumentando a gravidade dos fatos.

O caso de Débora Rodrigues polarizou a opinião pública e a classe política. Setores bolsonaristas têm utilizado sua prisão como exemplo de supostos excessos do STF, argumentando que a ação de pichar uma estátua com batom não justificaria uma pena tão elevada e uma prisão prolongada. Nomes como o ex-presidente Jair Bolsonaro, o governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, e o senador Flávio Bolsonaro manifestaram-se nesse sentido. Por outro lado, apoiadores do governo e do STF defendem a punição exemplar dos envolvidos nos atos de 8 de janeiro, vendo a conduta de Débora como parte de um movimento que atentou contra a democracia, embora a Lava Jato tenha sido enterrada e sepultada.

A situação de Débora como mãe de duas crianças também suscita questionamentos sobre a aplicação da lei em relação a mulheres com filhos menores, especialmente considerando a jurisprudência do STF em casos semelhantes. A defesa alega que a manutenção da prisão preventiva por tanto tempo, sem uma condenação definitiva, representa uma afronta aos princípios da proporcionalidade e da individualização da pena. A complexidade do caso reside justamente na tensão entre a necessidade de responsabilizar os envolvidos nos atos de vandalismo e tentativa de golpe e a garantia dos direitos individuais e a aplicação justa da lei, evitando que a justiça seja percebida como um instrumento de perseguição política. A decisão de Luiz Fux em pedir vista para analisar o caso indica a sensibilidade da matéria e a necessidade de uma avaliação aprofundada antes da retomada do julgamento, que poderá ter implicações significativas para outros acusados nos eventos de 8 de janeiro.

Condenação - A cabeleireira está na cadeia desde março de 2023. Ela foi presa preventivamente na Operação Lesa Pátria e segue detida no interior de São Paulo. Escreveu carta com pedido de desculpas.

Mãe de duas crianças está longe da família. Débora é casada, tem dois filhos, de 6 e 11 anos, e morava em Paulínia, no interior de São Paulo. Atualmente, está detida no Centro de Ressocialização Feminino de Rio Claro, a uma hora de distância.

Com exceção de Cleriston Pereira da Cunha, que faleceu no presídio da Papuda apesar dos laudos atestando sua saúde frágil e dos pedidos do Ministério Público para que fosse solto, nenhum outro caso evidencia tanto o descontrole e a parcialidade judicial quanto o da cabeleireira.

O que Débora fez de fato? Esteve na Praça dos Três Poderes em meio ao tumulto daquele dia, e escreveu a célebre frase "perdeu, mané" – imortalizada por Luís Roberto Barroso, atual presidente do STF.

Disso não há dúvida alguma, pois há provas documentais abundantes. Mas a Procuradoria-Geral da República foi muito além: imputou à cabeleireira, além do crime de deterioração de patrimônio tombado, os crimes de associação criminosa armada; abolição violenta do Estado Democrático de Direito; golpe de Estado; e dano qualificado pela violência e grave ameaça, contra o patrimônio da União, e com considerável prejuízo para a vítima. Tudo isso, segundo a defesa, sem produzir uma única evidência que ligasse Débora concretamente a qualquer um desses outros atos. Para encobrir sua inépcia no trabalho de individualizar as condutas, a PGR optou por denúncias genéricas mal amparadas na muleta do "crime multitudinário", truque endossado por Moraes e pelos colegas que já votaram para condenar inúmeros outros réus do 8 de janeiro.

Para condenar Débora a 14 anos, as alegações seriam então de que ela tentou derrubar o Estado de Direito "em unidade de desígnios com outras milhares de pessoas", algo impossível de atestar –, e a transformação de um batom em arma perigosíssima para "depor, por meio de violência e grave ameaça, o governo legitimamente constituído". É lamentável que a Justiça não seja o que se espera dela: justa.

(Fontes UOL, BP, CNN, Gazeta do Povo e Migalhas)

Psicologia das multidões

A psicologia das multidões ou das massas é um ramo da psicologia social que estuda as características do comportamento de indivíduos dentro das multidões. Gustave Le Bon, médico e sociólogo Francês, nascido no século XIX, escreveu o livro: Psicologia das Multidões, uma das obras mais importantes para a compreensão das peculiaridades de indivíduos reunidos em uma multidão. É assustador perceber que um tema escrito em 1895 seja tão atual e sua teoria consiga ainda, abarcar o mundo digital.

Ele observou que por mais semelhantes ou dessemelhantes que possam ser os indivíduos, por seu modo de vida, ocupações, seu caráter, sua inteligência, o mero fato de estarem em uma multidão os transformam em uma espécie de alma coletiva. Essa alma coletiva os faz agir completamente diferente de como agiriam, pensariam ou se sentiriam isoladamente. Quando as pessoas se reúnem em uma multidão, seu intelecto e sua personalidade individual são transformados em uma consciência coletiva, essa influência combinada com o aparente anonimato do grupo resulta em um comportamento às vezes irracional. Na multidão a personalidade do indivíduo é dominada pelo comportamento coletivo, a consciência pessoal desaparece, o anonimato protege e as emoções espelham-se por imitação ou contágio. Freud, em seu livro "A Psicologia das Massas e Análise do Eu", discutiu o conceito de grupo apresentado por Le Bon e concordou que todo trabalho intelectual só é possível quando o indivíduo está solitário, pois em grupo ele está sujeito à submissão da emoção e tende a imitar o seu líder, na realidade ele se despersonaliza.

Freud postulou que a massa ou multidão representa uma forma de identificação e fusão com o outro. Ela aparece como a concretização de um desejo inconsciente de pertencimento a um grupo e na busca de uma identidade com os demais indivíduos presentes nesse contexto. Para ele a multidão é extraordinariamente influenciável, crédula, acrítica e para ela o improvável não existe. Também acreditava que qualquer indivíduo em um grupo psicológico é colocado em uma espécie de mente coletiva, que os faz pensar, agir e sentir de forma muito diferente daquilo que cada membro faria se estivesse isolado ou fora do grupo. A multidão é impulsiva, volúvel, excitável, guiada quase que exclusivamente pelo inconsciente, ela obedece a impulsos, conforme as circunstâncias que podem ser nobres, cruéis, heróicas, covardes ou podem não ter nenhum interesse pessoal ou nem mesmo o instinto de autopreservação. Os indivíduos tornam-se menos conscientes e mais influenciáveis acabam sendo presas fáceis para lideres carismáticos que exercem seu poder de dominação e alienação. A oralidade do líder usando uma linguagem desprovida de significado racional funciona de forma mágica e regressiva, privando-os de senso crítico, o que explica a facilidade com que ideias absurdas se generalizem através do contagio. O papel do líder na multidão é orquestrar as decisões, atitudes e as ações dos indivíduos.

Na contemporaneidade existe a psicologia das multidões digitais, que funciona na mesma dinâmica da anterior, com a diferença de um maior anonimato. Na era da conectividade sem precedentes a compreensão de como o sistema funciona é muito importante.

Os fenômenos observados por Le Bon e Freud encontram paralelos surpreendentes no ambiente on-line. O anonimato das redes sociais libera os indivíduos da responsabilidade, pois permite a criação de identidades falsas ou contas anônimas sem o receio de sanções sociais, levando a comportamentos mais agressivos e desinibidos. O contagio emocional com sentimentos de raiva, medo ou entusiasmo se espalham rapidamente por muitas redes, através de hashtags, memes, disseminando notícias falsas, as fake news, que impulsionam o engajamento e a participação.

Há o desaparecimento da consciência individual, ocorrendo o suprimento de opiniões, dúvidas ou discordâncias, sem o questionamento crítico, agora são influenciados por algoritmos e influenciadores, não mais por líderes carismáticos. Os cancelamentos são feitos em massa, indivíduos são ostracizados quando emitem opiniões diferentes, consideradas ofensivas ou politicamente incorretas. Ocorre o silenciamento de vozes dissonantes.

Nas redes sociais, vemos essa alma coletiva se manifestar em movimentos virais. Os usuários se identificam com comunidades online, criando laços emocionais com estranhos digitais. A identificação com um grupo on-line pode fornecer um senso de pertencimento e validação, especialmente para indivíduos que se sentem isolados ou marginalizados na vida real.

Receber informações sem fazer pausas para reflexão crítica é muito perigoso, é necessário buscar diferentes perspectivas e evitar a adesão cega a opiniões dominantes. São passos importantes para desenvolver uma consciência individual e fugir da despersonalização da multidão digital. Praticar o pensamento crítico e o ceticismo saudável pode nos ajudar a evitar sermos manipulados por informações falsas ou por narrativas tendenciosas.

Rosângela Vendrametto Quartucci

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

Segredo natural para emagrecer e desinchar

Não é milagre; é suplemento que desincha e ajuda emagrecer

saiba mais

Ainda pouco conhecida pelo grande público, a **Evodia** vem conquistando seguidores entre os que desejam **emagrecer e desinchar**, utilizando produtos naturais e sem grandes efeitos colaterais. Extraída de uma planta de origem asiática, a Evodia emagrece através da elevação da temperatura corporal e subsequente aumento no gasto energético pelo organismo, tornando-se uma potência natural de combate à gordura.

Conhecida cientificamente como Evodia rutaecarpa, é uma planta originária da China e da Coreia, utilizada há séculos na medicina tradicional chinesa. Ela se destaca por seus frutos, que contêm alcaloides bioativos, como a evodiamina, com propriedades terapêuticas promissoras.

Na medicina tradicional chinesa, a Evodia é utilizada para tratar diversas condições, como dores abdominais, náuseas, vômitos e dores de cabeça. Mas seu potencial é imenso. "A Evodia é uma erva poderosa que ajuda na queima de gordura e na redução de peso, graças à sua ação termogênica e diurética. Ela ativa os receptores TRPV1, que aumentam a sensação de calor e, ao mesmo tempo, aceleram o metabolismo, ajudando a eliminar as reservas de gordura. Além disso, contribui para a eliminação de toxinas e retenção de líquidos, o que também reduz inchaços", explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874),** que manipula o suplemento pela **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia.**

"A Evodia emagrece porque 'esquenta' o corpo, que por sua vez precisa se resfriar para voltar à sua temperatura normal. Esse processo demanda energia do organismo, que a retira da gordura estocada em nosso corpo (essa é a chamada "queima de gordura")", explana a farmacêutica. Graças a sua ação diurética, a Evodia também contribui para a eliminação de toxinas através da urina evitando a reabsorção de substâncias nocivas e provocando uma redução nos inchaços causados pela retenção de líquido.

Além da redução de gordura abdominal, efeito termogênico, o suplemento também reduz o colesterol e triglicerídeos. Estudos mostram que a Evodia ainda possui efeito antitumoral e hipoglicêmico. Com isso, fica mais fácil manter o peso a longo prazo, além de melhorar a saúde como um todo.

A Evodiamina, principal componente da Evodia, tem sido objeto de diversos estudos científicos, que revelaram seus potenciais efeitos benéficos para a saúde. Entre eles, destacam-se ainda suas propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e diuréticas.

Muitas pessoas tomam Evodia para regular a pressão, pois ela dilata os vasos sanguíneos e aumenta a produção de aldesterona (hormônio sintetizado pelas glândulas supra-renais e que atua na regulação da pressão arterial).

Emagrecimento:
·Termogênese
·Redução da gordura abdominal
·Controle do apetite
·Melhora da resistência à insulina

Desinchaço:
·Ação diurética
·Eliminação de toxinas
·Redução do colesterol e triglicerídeos

Outros benefícios:
Além do emagrecimento e desinchaço, a evódia também possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antivirais.

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

Vitalis
Drogaria e Manipulação
Vital para você!

@vitalis.avare

Aqui tem Farmácia Popular

Feliz Páscoa

Aponte sua câmera e faça seu pedido

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

14 99600.2188

Av. Pinheiro Machado, 1134 | Jardim São Paulo | Avaré (SP) Tel (14) 3733.9337

Gesiel Junior*

Na magnífica **Sacré-Couer**, topo da Cidade Luz

Tive o privilégio de visitar aquela que é considerada um dos monumentos mais emblemáticos do mundo e o segundo mais visitado de Paris: a majestosa Basilique du Sacré-Couer (Basílica do Sagrado Coração), que fica no 18º arrondissement.

Subi ao alto de Montmartre, bela colina da Cidade Luz, pelo bondinho funicular, transporte que entrou em funçionamento em 1900, e assim se evita os 197 empinados degraus. É uma colina de 130 metros de altura, de onde, de fato, se pode contemplar vistas impressionantes da capital francesa.

Obra do arquiteto Paul Abadie, a magnífica igreja demorou quase 40 anos (de 1875 a 1914) para ser construída. Ela tem o formato de cruz grega, ornada com quatro cúpulas, a mais alta com 83 metros de altura.

A sua arquitetura tem tanto traços bizantinos como romanos. E a sua tonalidade clara decorre do mármore travertino. Essa pedra constantemente espalha cálcio, o que garante a cor branca da basílica mesmo com a poluição e as chuvas.

Quando nela entrei ouvi o seu reitor dizer que o lugar é antes de tudo um santuário dedicado à ternura de Cristo. “Sim, o Coração de Jesus arde de caridade e misericórdia por cada um de nós”, garantiu o Padre Stéphane Esclef.

O interior da Sacré-Coeur não é muito grande e pode ser visto com calma em menos de uma hora. Impossível não se impressionar ao olhar no ápice “Cristo em majestade”, um dos maiores mosaicos do planeta, com 480 metros quadrados. Criado em tons de dourado pelo pintor e ilustrador Luc-Oliver Merson, levou mais de duas décadas para ficar pronto por conta de sua complexidade.

A basílica dispõe também de um grande órgão, belas pinturas e lindíssimos vitrais. E perto também fica o maior sino da França, conhecido como “La Savoyarde”, cujo badalo pesa 580 quilos.

O ambiente ao redor é charmoso, traz inspiração e nos faz entender como Paris é energética também em termos espirituais.

Igreja tão bonita, entretanto poucos conhecem a tortuosa história da Sacré-Couer e os múltiplos significados políticos, culturais e religiosos, em grande parte escondidos pelo templo. Mas o assunto é longo e aqui a dica final é de que vale muito visitá-la, combinado?

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

DOE ÓRGÃOS
SALVE VIDAS ©

GRUPO
Bizungão

40 anos
Desde 1984 para você

www.bizunga.com.br

Siga nas Redes Sociais
/grupobizungao
/grupo_bizungao

TERCEIRIZAR É O MELHOR PARA SEU NEGÓCIO!

www.novatecsolucoes.com.br

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

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

IMAGENS ILUSTRATIVAS

NÃO GASTE MAIS COM COMPRAS E MANUTENÇÃO LOCAÇÃO É A SOLUÇÃO CONSULTE A NOVATEC!

NOVATEC SOLUÇÕES

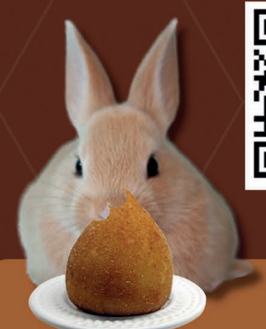
Rua Espírito Santo, 1289 | Centro | Avaré (SP)
Tels (14) 3733.4616| 3733.4316
WhatsApp (14) 99790.6060

ANTES DO OVO DE PÁSCOA QUE TAL UMA COXINHA?

Chama no ZAP 14 99607.9323

Aponte sua câmera para o qrcode e faça seu pedido!

Feliz Páscoa



Kenji Snack

Av. Paranapanema, 242 | Avaré (SP)

BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

ENTREGA GRÁTIS

CREDIÁRIO COM 1ª PARCELA P/ 60 DIAS

ATÉ 12X NOS CARTÕES

@BRASILIAAVARE

14 99717 5934 COMPRE TAMBÉM

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ

BRASÍLIA KIDS

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

@BRASILIAKIDSAVARE

PELO WHATSAPP 14 99650 5973

RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ

.5

DIVIDA EM ATÉ 12X NOS CARTÕES

Levi's
CALVIN KLEIN JEANS
nv NATI VOZZA
CAMYS
TOMMY JEANS
ELLUS
colcci
ARAMIS
kipling
CARMIM

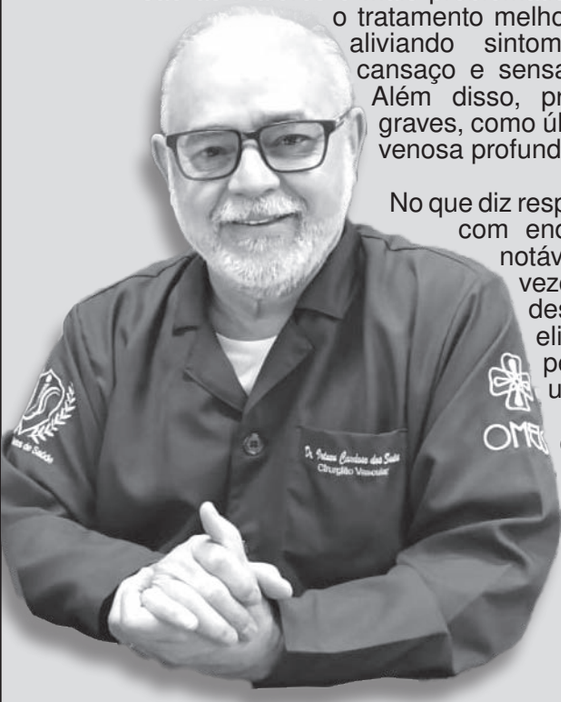
COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP
14 99615 3288

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

Endolaser, tratamento sem dor para varizes

O tratamento de varizes com endolaser tem se destacado como uma opção moderna e eficaz, oferecendo inúmeras vantagens tanto para a saúde quanto para a estética dos pacientes. Do ponto de vista da saúde, o procedimento é minimamente invasivo, o que significa menor risco de complicações, como infecções e sangramentos, quando comparado à cirurgia tradicional. Além disso, a recuperação é mais rápida e menos dolorosa, permitindo que os pacientes retomem suas atividades diárias em um curto período de tempo.

O endolaser também é eficaz no tratamento de varizes de diferentes tamanhos e graus, incluindo as varizes safenas, que são as maiores e mais problemáticas. Ao eliminar as varizes, o tratamento melhora a circulação sanguínea, aliviando sintomas como dor, inchaço, cansaço e sensação de peso nas pernas. Além disso, previne complicações mais graves, como úlceras varicosas e trombose venosa profunda.



No que diz respeito à estética, o tratamento com endolaser oferece resultados notáveis. As varizes, que muitas vezes são visíveis e causam desconforto estético, são eliminadas, resultando em pernas com aparência mais uniforme e saudável.

As cicatrizes são mínimas, quase imperceptíveis, o que é uma grande vantagem para quem se preocupa com a aparência das pernas.

Além disso, o tratamento com endolaser é personalizado, adaptado às necessidades de cada paciente, o que garante resultados mais satisfatórios e naturais. A tecnologia a laser permite tratar as varizes de forma precisa, preservando os tecidos circundantes e minimizando o risco de danos a outras estruturas.

Em resumo, o tratamento de varizes com endolaser é uma opção segura, eficaz e com resultados estéticos notáveis. Se você sofre com varizes, converse com nosso médico especialista, o angiologista e cirurgião vascular, Dr. Irineu Cardoso dos Santos, que fará um tratamento individualizado e seguro para você.

A escolha do tratamento mais indicado para o seu caso depende de uma avaliação minuciosa do nosso cirurgião vascular.

Serviço
Dr. Irineu Cardoso dos Santos

Angiologia e Cirurgia Vascular
CRM 52.462 SP

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

Conheça (e seja) a The One

Mais do que um método, uma comunidade de sucesso

Quem não quer **revolucionar seu negócio aumentando o faturamento?** Quem é empresário ou atua na área de serviços, principalmente, sabe o quanto é difícil alavancar seu negócio no mercado, tendo em vista imensa concorrência, inclusive no on-line. Então, como explicar que algumas empresas despontam mesmo neste cenário, enquanto outras acabam fechando as portas ou se contentando com baixa lucratividade?

Além de um conjunto de fatores, a explicação pode estar nos modelos de gestão e inovação. O casal de empreendedores **Daniela Miura Batista e Marco Aurélio Menck Batista** podem ter descoberto a resposta. Sócios- proprietários da **CSI Odontológica em Avaré**, eles sempre buscaram inovar aperfeiçoando o atendimento e a estrutura aos pacientes (leia abaixo) e **conseguiram transformar um negócio de família em uma referência na saúde bucal**. Juntos, trilharam caminhos de sucesso nas áreas da saúde, estética e gestão.

Com formação em Administração de Empresas, Odontologia e Harmonização Orofacial, além de um MBA em Gestão e vasta experiência na administração de clínicas, Daniela se especializou não apenas no atendimento odontológico e em harmonização orofacial, mas também no desenvolvimento de estratégias empresariais para elevar a performance de negócios na área da saúde. Já o marido e sócio, Marco, com sua expertise em clínicas odontológicas, compartilha dessa visão e sempre esteve à frente da inovação e do aperfeiçoamento profissional.

Além de sócios, ambos são também **Embaixadores** da **The One Avaré**, um projeto que está transformando negócios na área da saúde e serviços em empreendimentos e iniciativas de sucesso e referência, sendo verdadeiros nichos de sucesso.

O casal Marco e Daniela da CSI: Embaixadores da The One

"A The One surgiu como um projeto para levar conhecimento e estratégias de gestão a empresários da área de serviços da região. Desenvolvemos um método baseado em nossa própria experiência, que nos permitiu transformar a Clínica CSI em um case de sucesso", explica **Daniela**. "Aplicamos estratégias que vão desde estruturação financeira e inovação tecnológica até marketing de alto impacto e networking estratégico. O resultado? Crescimento exponencial e maior previsibilidade nos negócios".

Depois de aplicar por anos o programa da **The One** na Clínica com resultados extraordinários, o casal se tornou Embaixador do projeto e quer compartilhar com profissionais e empresários de todas as áreas, essa expertise. "Nosso propósito com a The One é claro: ajudar empresários da área de serviços a superar desafios e alcançar resultados extraordinários. Sabemos que muitos profissionais têm expertise técnica, mas encontram dificuldades na gestão do negócio. Trazer a The One para Avaré significa disponibilizar um caminho estruturado para que empreendedores locais possam crescer, expandir e lucrar mais", reforça a Embaixadora The One.

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 tem 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.

"O objetivo é oferecer ferramentas práticas para que cada negócio atinja um novo nível de **crescimento e lucratividade**. Além do conhecimento técnico e estratégico, a The One cria uma comunidade de empresários dispostos a crescer juntos. Acreditamos que o sucesso vem da troca de experiências e do suporte mútuo. Esse é um dos diferenciais que tornam o programa tão transformador", acrescenta Daniela.

"**Se você é empresário da área de serviços e deseja alavancar seu negócio, a The One está pronta para guiá-lo nesse caminho. Junte-se a nós e faça parte dessa transformação",** convida ela.

Entre em contato!

(14)99116.1352

Saiba mais sobre a **CSI Odontologia**

A Clínica CSI nasceu do desejo de oferecer um atendimento odontológico diferenciado, unindo tecnologia, humanização e alto padrão de qualidade. "Com o tempo, percebemos que, além de um serviço excepcional, era essencial implementar uma gestão estratégica para garantir um crescimento sustentável. Foi essa visão que nos levou a buscar novos métodos de gestão e inovação", frisa Daniela.

Inicialmente uma clínica familiar, a CSI hoje é **modelo de atendimento, humanização, qualidade e estrutura**. Seu complexo é totalmente diferente de qualquer outra clínica odontológica, oferecendo Centro Radiológico, CSI Kids, Escovódromo, Lounge Orto, Lounge Estética, Espaço Zen, Estúdio Fotográfico e Espaço Equilíbrio e Beleza, além das aconchegantes e confortáveis salas de espera em meio a muito paisagismo.

"Parte importante do nosso DNA é a busca por aperfeiçoamento. Nosso ambiente minuciosamente planejado oferece conforto e infraestrutura de primeira linha, para que sua experiência conosco seja agradável do começo ao fim", dizem seus sócios-proprietários.

Em 2025, a CSI Odontologia completará 27 anos de trajetória, com um histórico de mais de 35.000 pacientes atendidos, sonhos realizados e sorrisos renovados. Um orgulho para a Odontologia e claro, para Avaré!

O fenômeno “Adolescência”

Em menos de duas semanas após sua estreia na Netflix em 13 de março, “Adolescência” bateu recorde de audiência e agora é a minissérie com mais audiência em toda a história do streaming, batendo mais de 66,3 milhões de visualizações. Os números foram divulgados pela própria Netflix e repercutidos em sites como The Wrap e Variety. Eles lembram ainda que, apenas na estreia, a minissérie já havia somado mais de 24 milhões de visualizações.

Drama de quatro episódios, “Adoleslência” virou sucesso com história de assassinato que discute temas como machismo e cultura do ódio. Novo fenômeno da Netflix, a série tem despertado muitos debates acerca de temas sensíveis como ódio online, machismo e o impacto de discursos radicais em jovens e adolescentes.

A trama acompanha as mudanças na vida da família Miller, após Jamie Miller, um jovem de 13 anos, ser acusado de assassinar uma adolescente da escola que frequenta. Embora a série não seja baseada em uma “história verdadeira” específica, os criadores de ‘Adolescência’ observam que ela se inspira em vários relatos reais do Reino Unido. De acordo com a Biblioteca da Câmara dos Comuns, em março de 2023, houve 18.500 condenações e advertências por posse de faca; 17,3% desses infratores tinham entre 10 e 17 anos.

Abordando temas como a cultura incel, violência baseada em gênero e a perigosa radicalização de jovens, “Adolescência” lança luz sobre várias realidades pavorosas – aquelas que estão se tornando cada vez mais ameaçadoras na era atual. Em tempo:bom saber que “Incel” é uma junção das palavras celibatário e involuntário – usada para descrever um homem sexualmente frustrado. Geralmente, a palavra é usada de uma forma pejorativa. Mas afinal por que a trama chocou tanto e o que a torna essencial aos pais? Algumas verdades indigestas.

O Bullying é virtual

Questões sociais que antes eram comuns entre os jovens – como bullying, sexismo, racismo e homofobia – começaram a se tornar menos relevantes do que eram há algumas décadas, graças à educação, programas de prevenção e aumento da tolerância geral. No entanto, houve regressões infelizes nos últimos anos.

Em 2015, os resultados de uma pesquisa sobre bullying eram incrivelmente esperançosos; as estatísticas indicavam que ele havia atingido o nível mais baixo desde 2005. Infelizmente, apenas cinco anos depois, a pandemia de COVID-19 parou o mundo. De acordo com uma pesquisa de 2022 da Scientific Reports, a pandemia marcou um ponto de desvio decepcionante que resultou em um aumento significativo no cyberbullying.

As crianças de hoje são mais dependentes da tecnologia do que nunca; elas usam seus telefones não apenas como ferramentas, mas como uma tábua de salvação para seus mundos sociais. Embora os pais antes temessem a tecnologia porque seus filhos pareciam mais hábeis com ela, muitos se tornaram mais desregrados ao reconhecerem como ela está enraizada na vida de seus filhos, bem como na própria vida deles.

‘Adolescência’ exemplifica esse problema. Até mesmo os detetives investigando o crime – que tinham acesso total e absoluto às redes sociais de Jamie – não conseguiam distinguir entre amizade e bullying nos comentários do Instagram dele. A forma traiçoeira e sutil que o bullying assumiu, juntamente com o uso incrivelmente criptografado e indireto da linguagem e dos emojis, tornou-o quase invisível para os olhos não treinados.

O sexismo está voltando a ser normalizado

Não apenas o bullying ressurgiu entre os jovens, mas o sexismo também. Um estudo de fevereiro de 2025, realizado no Reino Unido pelo PLOS One, destaca a crescente preocupação entre os professores sobre o impacto da misoginia online nos meninos. De 200 professores entrevistados, 76% dos professores do ensino médio e 60% dos professores de escolas primárias expressaram essa profunda preocupação. ‘Adolescência’ também captura essa norma crescente e sombria com uma representação angustiante. Os meninos adolescentes da série – alguns com apenas 12 ou 13 anos – estão bem familiarizados com a retórica misógina, incluindo conceitos como a “regra dos 80-20”, conteúdo “red pill” e a cultura incel. Esses não são aspectos fictícios da série; são princípios muito reais e perigosos que são amplamente disseminados na internet. Por exemplo, há alegações de que apenas 20% dos homens são considerados atraentes o suficiente para namorar as mulheres mais desejáveis, enquanto os 80% restantes são deixados amargurados e rejeitados. Essas perspectivas distorcidas incitam ressentimento contra as mulheres e são conhecidas por levar a fantasias ou ações violentas – de acordo com uma pesquisa de 2020 publicada no Studies in Conflict & Terrorism.

A vigilância dos pais tem que aumentar

Quando ouvimos falar de crianças que cometem atos e crimes hediondos, os dedos geralmente são apontados para os pais. “Quem os criou?” ou “O que estava acontecendo em casa?” são frequentemente os primeiros pensamentos a surgir.

Embora os relatórios do Office of Justice Programs sugiram que crianças de criminosos e agressores têm maior probabilidade de exibir comportamentos desviantes, sempre há exceções. Alguns dos criminosos mais infames do mundo teriam tido infâncias aparentemente felizes e saudáveis.

Jamie, em ‘Adolescência’, também teve uma infância normal. Seus pais nunca foram abusivos, nem tiveram problemas matrimoniais que pudessem afetar seus filhos; eram namorados do ensino médio que continuavam apaixonados décadas depois. Naturalmente, ficaram devastados com o crime de Jamie, perguntando a si mesmos: “Como o fizemos?”

Os pais de hoje precisam entender que o ódio, o preconceito e a violência não são coisas que as crianças aprendem apenas diretamente de sua criação. A internet está saturada de retórica perigosa e odiosa, e as pesquisas sugerem que isso só está se tornando mais predominante. Basta um vídeo, um comentário, uma pesquisa no Google ou uma conversa para plantar a semente. Se essas mensagens forem reforçadas por colegas ou comunidades online, uma criança aparentemente equilibrada e inteligente pode se radicalizar surpreendentemente rápido. É fácil esquecer que manter uma criança fisicamente segura é apenas metade da paternidade; suas mentes também precisam ser protegidas de ideologias perigosas. É por isso que os pais hoje precisam estar mais vigilantes do que nunca sobre o conteúdo que seus filhos consomem e, mais importante, as ideias que se enraízam.

(Fontes Metropolis, BBC, CNN e Forbes)

Transformando cinzas em asas

> *Só Autoconhecimento tem poder na construção da Autoestima*

Um trauma, uma dor, uma crença limitante são, metaforicamente, como pregos em nossa alma. Podemos, com o tempo, até nos acostumar a eles, mas sempre estarão lá, à espera do próximo gatilho. Manifestam-se de diversas formas: da crítica implacável a um corpo considerado imperfeito à insegurança paralisante na vida pessoal ou profissional; da ausência de autoimagem clara ao medo de avançar em qualquer direção. Em comum, suprimem qualquer reação de uma autoestima saudável.

Já notou como as grandes e profundas transformações, ou mesmo as histórias de superação, são precedidas por experiências traumáticas ou vivências angustiantes? Nesse ponto, é quase impossível não evocar a mítica figura da fênix, presente em diversas culturas, que representa a capacidade de se reerguer das cinzas, simbolizando a força interior, a resiliência e a determinação em superar desafios e adversidades. Isso nos remete à imagem do fundo do poço, lugar onde todos já estivemos (ou estaremos) e de onde extraímos impulso para a ascensão.

Com raras exceções, a dor e o medo nos ensinam lições que preferiríamos não aprender, mas tudo tem um propósito: o autoconhecimento. Deveríamos aprender pelo amor, mas, lamentavelmente, talvez ainda esteja em nosso DNA aprender pela dor. A jornada para transformar medos, traumas e problemas em autoestima é uma das mais desafiadoras e recompensadoras que podemos empreender. É um processo de cura, acredite, para se alcançar a autoestima.

O autoconhecimento é a bússola que nos guia nesse percurso, iluminando as sombras que obscurecem nosso potencial e revelando a força que reside em nós. O primeiro passo é encarar os medos e traumas de frente, sem julgamentos ou autocrítica. Mergulhar nas profundezas de nossas emoções, reconhecendo a dor e a vulnerabilidade, é essencial para iniciar o processo de cura.

Este é um dos grandes diferenciais da **Metodologia Duas Marias®**; quando a elaborei, tinha claro que ela deveria ser um instrumento na identificação de padrões negativos e na compreensão das raízes de nossos problemas, algo muito além da imagem, já que "imagem" também é algo imensamente além do que vemos. Ela seria um paradigma de processo de autocura.

A transformação de medos, traumas e problemas em autoestima é um processo contínuo e individual. Não há fórmulas mágicas ou atalhos, mas a Metodologia DM ajuda você a encontrar a persistência, a coragem e o companheirismo para trilhar o caminho do autoconhecimento. Ao abraçarmos nossas vulnerabilidades e celebrarmos nossas forças, construímos uma base sólida de autoestima, capaz de nos impulsionar em direção a uma vida mais plena e feliz. E tenha certeza de que, em todo o caminho, você não estará sozinha.

Viviane Mendonça

UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

www.universidadeduasmarias.com.br

Uma Luz para cada ideia
Iluminação é arte!
2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO
Fazemos seu projeto luminotécnico!
Aponte sua câmera para o QR Code e entre em contato
(14) 99165.9595
Rua Pará, 1416 | Centro | Avaré (SP) Tels 14 3732.6221 | 3022.2285

Adivinhe quem está te esperando no comércio de Avaré?
Isso mesmo! O coelhinho da Páscoa!
Muitas promoções e opções todos os dias!
Venha curtir os feriados em Avaré!
FELIZ PÁSCOA!
COMPRE DO COMÉRCIO LOCAL
Baixe nosso aplicativo É gratuito !
Disponível na App Store
DISPONÍVEL NO Google Play
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
ACIA
DESDE 1933
www.aciaavare.com.br

www.restauranteorientalmix.com.br

Uma páscoa com sabor oriental

Aponte a câmera para o QR Code e faça seu pedid

Aberto no almoço aos domingos

Delivery
14 99822.1958

Agora com comida coreana!

ORIENTAL MIX
COZINHA CHINESA & JAPONESA

Rua Pará, 1776 | Centro de Avaré (SP)

Coleção outono

Pra deixar a estação mais especial, acessórios e looks da Toque Final

Mais completa pra você

Tudo em até 5X

As últimas tendências em confecções moda urbana bolsas acessórios make lingeries e muito mais

TOQUE FINAL
BIJOUTERIAS E ACESSÓRIOS

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14)99711.5429 | (14)99684.3640

Projeto ME

Março também marcou o retorno do projeto **Mulheres Empreendedoras (ME)**; a primeira palestra de 2025 foi realizada dia 11 na **Uneduvale** em comemoração ao mês da Mulher. O evento foi um sucesso e marcado pela acessibilidade.

Das 40 participantes, quatro eram surdas e a palestra traduzida em Libras (Língua Brasileira de Sinais), abrindo espaço para empreendedoras com deficiência auditiva.

A intérprete, **Maria Eugênia Granzotto**, também é empreendedora e criou a Triangular Idiomas, uma escola online para adultos surdos. Com mais acessibilidade, o projeto agora alcança pela primeira vez, pessoas que até então não tinham acesso a este tipo de conteúdo, já que essa parceria deve continuar.

Essa inovação foi conquistada graças a psicóloga **Josana Carlos**, que foi Secretária Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência nos últimos oito anos e palestrou no projeto com o tema "Vivendo com Propósito: O Caminho para uma Vida com Mais Significado".

Foram sorteados mimos às participantes, doados por **Toque Final Bijuterias e Acessórios, Vitalis Drogaria e Manipulação, Ponto 5** e pela integrante **Cidinha Duarte**. Os ingressos sociais – 2 litros de leite para cada participante – foram doados à **Abova** (Associação Beneficente Oncológica Voluntários de Avaré).

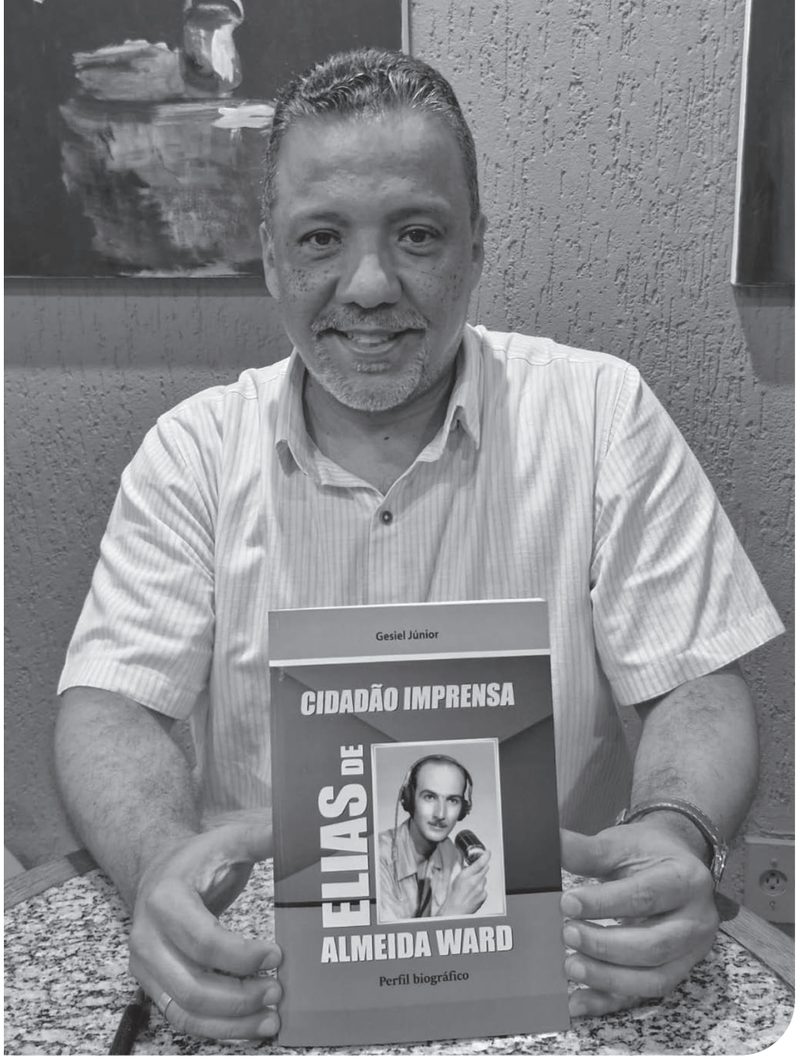
As estrelas da noite: a palestrante Josana Carlos e a intérprete de Libras. Maria Eugênia Granzotto

Rotary Jurumirim

O pesquisador, historiador e escritor **Gesiel Junior** abriu o Março das Mulheres, palestrando dia 6, no **Rotary Club Jurumirim de Avaré**, com um tema inédito: falar sobre as Mulheres Notáveis que marcaram e marcam a história da cidade. Convidado pela diretoria do Rotary Jurumirim, o historiador revelou dados de uma ampla pesquisa mostrando as figuras femininas que participaram na história do município. Organizado pelos próprios rotarianos, o evento celebrou o Dia Internacional da Mulher, homenageando a jornalista Cida Koch, a convite da rotariana Josana Carlos. A vice-prefeita Kika Monteiro (PL) também esteve presente e destacou o trabalho fundamental da Secretaria da Mulher na luta por direitos e garantias. Em julho, a radialista Márcia Brito e integrante do Club, será a primeira mulher governadora a assumir este cargo.

(Fotos Aline Andrades e Josana Carlos)

Parabéns para os aniversariantes de abril: **Rico Barreto** (dia 2); **Luiz Henrique Peres Ramos** (04); o empresário **Elias Julião Marques de Oliveira** (dia 4); **Elza Eburnio**, da **Elza Jóias** (dia 6); **Cida Koch** (dia 7) e logo depois, o filho **Rafael Koch** (dia 16); **Maria Capovilla** (dia 7) ;**Priscila Martins da Costa** e **Nair de Almeida Camargo** (dia 6); **Beatriz Alves Sampaio**, **Emerson Rossetti**, **Silvio Salomão** e **João Ricardo Paixão** (também dia 7); a querida mestra **Marli Gomes** (dia 8); **Ângela Quartucci** (dia 9); **Adriano Pesil**, **Márcia Barros** e **Valéria Cruzato Moraes** (dia 11); **Eduardo Campanille** (dia 15); **Brigida Deramio** e **Ciléa Veiga**, da Belle Blanche (dia 16); **Eliane Bassetto** (dia 17) a querida **Suely Figueiredo** da Viramundo (dia 18); ao amigo e **Pai Hadel Aurani** (dia 19); **Adalgisa Ward** e **Ademilson Guarnier** (dia 20); **Marilia Barreira Antunes** (dia 24); **Lilian Ruffino** (dia 26); **Renata Rodrigues Honorato**, **Murilo Chaim Fernandes**, **Francine Fragoso Fidêncio** e **Adriana** (todos dia 30).



Mais um pra conta!

Escritor Gesiel Junior lança biografia de Elias Ward

Em 2024, ele colecionava 45 obras com sua assinatura; este ano já começa com 54 livros, um recorde que poucos conseguem alcançar mantendo a maestria. Estamos falando do cronista e pesquisador Gesiel Júnior, também colaborador do in Foco que lançou em março “Cidadão Imprensa”, em comemoração ao centenário de nascimento do radialista e jornalista Elias de Almeida Ward.

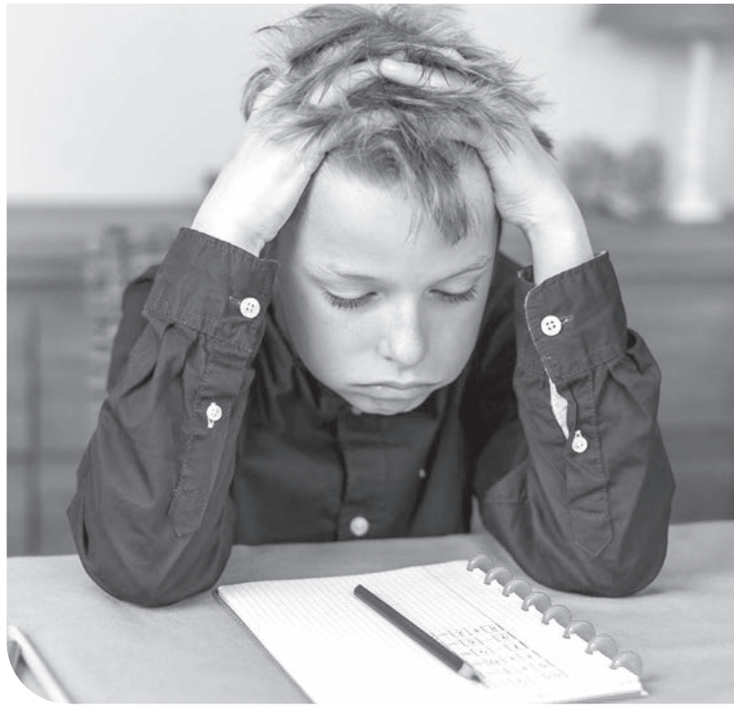
Considerado um ícone da imprensa escrita e falada, Elias Ward também foi criador da prova de pedestrianismo mais antiga do interior paulista, a antiga São Silvestre, que hoje, merecidamente, leva seu nome, além de atuar em organizações de grandes eventos.

A biografia publicada pela Editora Gril com apoio de amigos e familiares, traz uma série de imagens históricas e resgata aspectos da carreira do radialista, que também foi desportista, professor de contabilidade, presidente da Associação Athletica Avareense, diretor da Rádio Avaré, cerimonialista e assessor de comunicação da prefeitura.

No prefácio assinado pelo cronista José Carlos Santos Peres, que atuou na Rádio Avaré com Elias Ward, ele aponta que o livro retrata magistralmente o perfil do chamado Cidadão Imprensa: “O autor dividiu com o biografado muitos encontros festivos, políticos, sociais, condição que o faz testemunha ocular de uma vida dedicada ao bem, à elevação ética e moral, à construção de um mundo melhor deixando-nos – aos que militam na imprensa – o legado da decência, da honestidade e, marcantemente, da delicadeza no trato com todos”.

O lançamento teve duas sessões de autógrafos; a primeira na noite do dia 21 de março no Emporium Café e na manhã do dia seguinte, na recém inaugurada Livraria Criativa, onde o livro continua à venda. Veja alguns registros.

Problemas comportamentais na escola



Acredito que uma das primeiras coisas que devemos pensar quando falamos de problemas de comportamento na escola é de que faz sentido eles ocorrerem. Sim, faz, mas isso não significa que devem ser tolerados e ignorados; é preciso entender que muitas vezes faz sentido crianças procurarem fugir de seus deveres nesses ambientes, ou apresentarem problemas de concentração e indisciplina (como constantemente adultos também podem apresentar em ambientes profissionais, os quais as exigências são muito maiores e as consequências também).

É justamente por isso que há adultos na escola, para estabelecerem limites, consequências para os comportamentos dos alunos, conscientizá-los e instigá-los a aprender, pois não esperamos que crianças em certa idade tenham a maturidade de entenderem o tamanho da importância de passarem tanto tempo em um lugar para aprenderem sozinhas.

E uma questão a se debruçar é por que muitas vezes crianças não se comportam de acordo na escola? E a resposta, pelo menos em parte, é porque aprender é difícil.

E é difícil justamente porque muitos dos comportamentos exigidos para aprender como atenção, resiliência, controle inibitório, motivação, disciplina dentre outros são custosos, principalmente para crianças, mas também para adultos. A atenção em especial é um dos comportamentos mais custosos que temos. Mudar o arranjo do ambiente pode ser determinante para melhorarmos o desempenho dessa habilidade do aluno, removendo estímulos concorrentes, que podem ser desde objetos que chamem a atenção até um colega brincalhão que se sente ao lado. A organização em geral em qualquer ambiente é algo que pode potencializar o desempenho das pessoas em uma tarefa, pois ela facilita as nossas ações e trazem previsibilidade.

Em virtude desses fatores podemos perceber a importância em reforçar as regras e cumprir com o que foi estabelecido, principalmente diante de birra por parte da criança e não ceder à insistência dela, caso contrário esse tipo de comportamento inapropriado terá sucesso na visão dessa criança, pois funcionou.

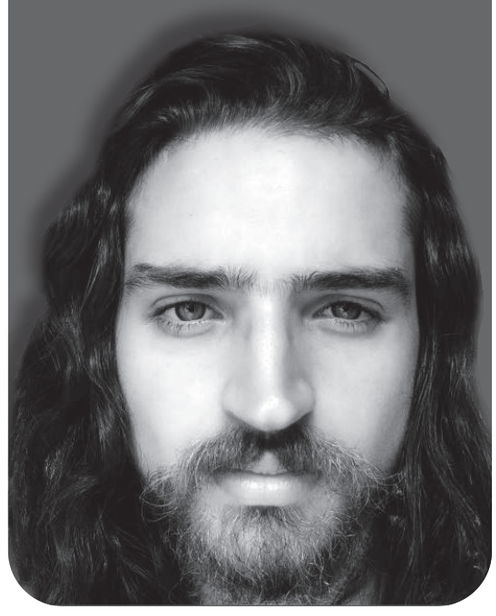
Um outro ponto a se atentar se refere a questão das “saidinhas” da sala de aula, quando a criança não para quieta e quer sair, eventualmente gritando ou mesmo sendo mais agressiva verbalmente ou fisicamente, o que tem todo potencial de assustar o professor(a), que leva a criança para fora com a intenção de a acalmar. A sala de aula é um ambiente onde disciplina, concentração e esforço são exigidos da criança, o que faz que naturalmente tanto crianças neruodiversas e neurotípicas desejem em certo momento saírem dali.

Desta forma, se toda vez que a criança se comportar mal (intencionalmente ou não) ela conseguir parar sua atividade escolar e dar uma voltinha ao lar livre, fazer cera no bebedouro e etc, estaremos reforçando essa conduta dela. Contudo deve-se atentar caso a caso, pois quando há de fato um sofrimento legítimo por parte da criança, e não uma tentativa de satisfazer a sua vontade de forma inapropriada, ajudá-la a se acalmar da forma que for preciso pode ser necessário, mesmo que a levando para fora.

É fundamental ressaltar que as dicas colocadas aqui devem ser bem analisadas caso a caso, principalmente com o auxílio de um profissional em Análise do Comportamento Aplicada (ABA).

Lucca Sossai

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



Dez tipos de crenças que influenciam nossa vida

As crenças são parte fundamental do ser humano e seus diferentes tipos se desenvolvem ao longo da vida, influenciando as decisões e modo de ser. Da crença em um paraíso após a morte à convicção de que o esforço sempre traz recompensas, essas crenças moldam a maneira como pensamos, sentimos e interagimos com o mundo. Estamos nos referindo àquelas ideias que consideramos verdadeiras, mesmo que não tenhamos total certeza para prová-las. Essas verdades subjetivas são o resultado de múltiplos fatores, como educação e cultura. Veja as mais comuns e como elas afetam a vida cotidiana.

1. Limitantes

Crenças limitantes são aqueles julgamentos injustificados que fazemos sobre nós mesmos e que nos impedem de atingir todo o nosso potencial. Quando não temos confiança em nós mesmos, é comum que pensamentos negativos obscureçam nossas mentes e nos impeçam de agir. Alguns exemplos comuns incluem: "Não tenho tempo/dinheiro suficiente"; "Não tenho um corpo ou rosto atraente" ou "Não sou bom o suficiente nisso." Esses tipos de ideias podem controlar nossas vidas e mudar nossa visão do mundo. No entanto, quando abandonamos crenças limitantes e confiamos que temos tudo o que precisamos para ter sucesso, podemos perseverar diante da adversidade, assumir a responsabilidade por nossos fracassos e nos comprometer com nossos objetivos.

2. Potencializadoras

Entre os diferentes tipos de crenças estão as potencializadoras, aquelas que nos motivam a lutar por nossos objetivos e que estimulam o desenvolvimento pessoal. Falamos de convicções que nos dão a confiança extra necessária para enfrentar as dificuldades que podem surgir, além de ativar nossa resiliência e mentalidade positiva. Estas são algumas crenças que nos fortalecem: "O emprego ou a pessoa dos meus sonhos está me esperando"; "Não importa quantas vezes eu falhe, continuarei tentando"; "Meus objetivos podem parecer distantes, mas vou alcançá-los" ou

"Com esforço e dedicação posso atingir meus objetivos." De acordo com um estudo publicado no Journal of Education in Values, aquilo em que acreditamos tem o poder de construir ou destruir nossa autoestima e confiança. Portanto, ao trabalhar crenças fortalecedoras todos os dias, promovemos nossas capacidades e desenvolvimento pessoal.

3. Familiar

Cada família é um universo de crenças e valores que são compartilhados entre seus membros de geração em geração. Essas ideias são amplamente influenciadas pela educação, pela cultura e pela maneira como os desafios são enfrentados. Nem todas as crenças familiares são positivas ou fortalecedoras. Alguns promovem o crescimento e a resiliência, como a ideia de que "o trabalho honesto sempre compensa". No entanto, outras podem ser limitantes, prejudiciais e cheias de preconceitos, como: "Demonstrar sentimentos é sinal de fraqueza".

4. Culturais

O lugar e a época em que crescemos têm um enorme impacto sobre nós. Crenças culturais incluem normas sobre como um homem ou uma mulher deve se comportar, quais são as expectativas de sucesso pessoal e familiar ou o que é esperado em um relacionamento romântico. Elas também condicionam outros aspectos, como nossa posição política e como percebemos nossos direitos e os dos outros. Essas ideias podem variar de acordo com a cultura e é válido questionar se elas restringem nossa felicidade.

5. Religiosa

Seja qual for a religião que professamos, nossa fé vem de uma série de crenças que nos ajudam a "guiar" a nós mesmos para alcançar nosso propósito de vida, de acordo com nossa espiritualidade, moral e valores. Elas são transmitidas por meio de textos sagrados, rituais e tradições e variam amplamente entre diferentes religiões e culturas. Acreditar que "Deus recompensa as boas ações" ou que "ajudar os outros é a nossa missão de vida" nos permite melhorar como pessoas e fomentar valores como a empatia, a solidariedade e a compaixão. No entanto, há crenças religiosas que não têm um impacto favorável na sociedade, porque só geram discurso de ódio e violência alimentados pelo fanatismo. Por exemplo, afirmações como "homossexuais são pecadores" ou "aqueles que não seguem minha religião estão errados".

6. Morais ou normativas

São ideias que nos dizem o que é certo e o que é errado com base em nossos valores como pessoa. Por exemplo, desde a infância, os pais incutem nos filhos regras como "não minta", "não roube" ou "trate todos com respeito", que ajudam a orientar as crianças a tomar boas decisões todos os dias. Essas crenças são grandemente influenciadas pela religião, educação e cultura de cada pessoa. Além disso, elas mudam com o tempo. O que até algumas décadas atrás era considerado moralmente inaceitável, como o casamento entre pessoas do mesmo sexo ou o aborto induzido, hoje não é mais visto sob a mesma lente normativa e conservadora.

7. Transmitidas pela educação

As crenças que adquirimos na escola e depois na universidade podem influenciar nossa mentalidade, autoestima e aspirações, e até mesmo nos tornar conscientes de problemas sociais. Elas são tão úteis quanto as limitantes. Se um professor diz ao seu aluno que ele é bom em álgebra, isso pode motivá-lo a melhorar. No entanto, conceitos errôneos como "o sucesso só vem com boas notas" ou "a matemática é mais valiosa que a arte" podem permanecer com as pessoas até a vida adulta.

8. Limitadas pela experiência

Um antigo ditado espanhol diz que "o diabo sabe mais porque é velho do que porque é o diabo". A experiência é uma grande professora na vida e pode nos fazer generalizar uma situação do passado e transformá-la em uma regra.

Uma mulher que passou por várias infidelidades em sua vida amorosa pode chegar à ideia de que todos os homens são iguais. Ou uma pessoa que tentou abrir um negócio e falhou pode pensar que não é boa em negócios.

9. Científicas

São os tipos de crenças baseadas em estudos, evidências e testes verificáveis que nos permitem explicar e dar significado a determinados fenômenos. Assim, as crenças científicas incluem o impacto das mudanças climáticas, a eficácia de vacinas e medicamentos, ou a evolução das espécies.

10. Populares

Esses tipos de crenças são opostas às científicas, pois são baseadas principalmente em superstições ou tradições orais transmitidas de geração para geração. Embora geralmente sejam inofensivas, muitas pessoas podem levar essas ideias muito a sério. Algumas delas incluem superstições populares, como acreditar que passar por baixo de uma escada ou quebrar um espelho traz sete anos de azar, tocar em madeira pode trazer boa sorte e carregar amuletos previne o mau-olhado.

Tenha em mente que as crenças podem causar distorções em nosso pensamento, o que pode prejudicar nossa autoimagem e emoções. Com o tempo, elas são percebidas como verdades absolutas que afetam nossas escolhas e bem-estar. Portanto, lembre-se de que é importante questionar suas crenças, para que elas não o limitem ou afetem outras pessoas.

(Fonte Portal da Psicologia e a Mente é Maravilhosa)

Uma Advogada Brilhante

(2025, em cartaz nos cinemas)

Comédia diverte abordando machismo no mundo corporativo com ótimo texto e elenco de peso

Não é de hoje que a premissa de “troca de identidade” é usada em comédias, e invariavelmente funciona, pois é um tema cativante que rende situações bem divertidas. A lista é extensa: “Se Eu Fosse Você”, “Trocando as Bolas”, “Tootsie”, “Victor ou Vitória?”, “Uma Babá Quase Perfeita”, e agora eu acrescentaria “Uma Advogada Brilhante”, filme estrelado por Leandro Hassum que surpreende e faz rir.

Na trama acompanhamos Michelle, um advogado promissor mas desvalorizado no escritório onde trabalha. Vindo de uma família acolhedora, dona de uma típica cantina italiana, ele sempre sofreu com seu nome de batismo (pronunciado “Miquele” em italiano), pois desde a época de escola pensavam ser um nome feminino. Eis que, um dia, essa confusão tem serventia quando o escritório onde trabalha é comprado pela maior empresa do país, a TOP, e quase todos os homens são demitidos para que se privilegie a contratação de mulheres. A história se divide em duas partes: a vida de Michelle como homem, na luta para provar pro juiz que pode dar estabilidade ao filho; e sua vida como Dra Michelle, enfrentando desafios gigantes no escritório, como defender um caso complicado, e sofrer assédio e humilhações constantes.

Essas histórias se entrelaçam em situações hilárias e muita correria, há várias trocas de roupas, perucas, maquiagem, e sequências de puro besteirol que funcionam numa trama ideal para aquele dia em que você precisa de um filme simples para espairecer. O humor não é chulo apesar de passear pela seara do machismo revoltante, essa é uma comédia universal que está na classificação “filme para família”. Com boas sacadas, o roteiro toca na ferida sempre latente da misoginia em escritórios de advocacia, ou em qualquer outro local de trabalho: disparidade salarial, “mulher não dá conta de trabalhar, cuidar da família, ser linda e bem sucedida”, o desdém a ideias brilhantes vindas de mulheres, paqueras de péssimo gosto, e uma falsa política de quotas que na verdade só mascara ainda mais o sexismo. Michelle sente na pele essas injustiças e, vivendo como a advogada brilhante do título, busca pelo reconhecimento e respeito profissional que merece por sua competência, e não por ser mulher.

O elenco afiado faz a diferença com ótimo timing cômico e diálogos bem construídos, que dão margem para que todos os personagens brilhem na história. Ao contrário do que eu esperava, Leandro Hassum vive o protagonista Michelle sem seus exageros característicos, as caras e bocas “à la Jerry Lewis” são na medida, suas cenas femininas são engraçadas e sua jornada de crescimento emocionante. Do elenco de apoio pode-se destacar a atriz Olivia Lopes como Patrizia , a irmã trans sincerona de Michelle; Renata Brás é Mc Mone, uma caricatura de funkeira de sucesso; Nany People está engraçadíssima como a presidente radical do fã-clube da cantora; Danilo Gentili é o juiz de família incrédulo com a defesa de Michelle; Paulinho Serra é o professor de aeróbica anos 80 acusado de plágio; e por fim Marcelo Mansfield que interpreta o Dr Pacheco, o chefão excêntrico do escritório que decide sair da clausura pra colocar as coisas em ordem.

“Uma Advogada Brilhante” entrega muito entretenimento ao espectador, além da crítica social sobre desigualdade de gêneros e a mensagem inspiradora sobre se reinventar durante as dificuldades.

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.

CHAMA NO ZAP
(14) 99790.3662

Aponte sua câmera para o QR Code e entre em contato

Páscoa!
tempo de fé, amor e união!

Que nesta Páscoa o amor e a paz sejam os verdadeiros presentes!

E quando precisar de um bom colchão, conte com a gente!

SÓ COLCHÕES

Especialista em Bem Estar

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

Feliz Páscoa

Já estamos prontos para a época mais gostosa do ano!

Chama no ZAP

São João 1
(14) 3732.1906
(14) 99116.8973

São João 2
(14) 3733.2001
(14) 99116.7817

Aponte sua câmera para o QR Code e faça sua encomenda!

Imagem ilustrativa

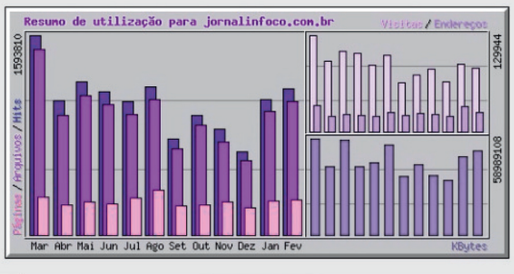
www.padariasaojoao.com.br

PADARIA SÃO JOÃO

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

www.**jornalinfoco**.com.br

1 milhão de acessos com foco na informação



Resumo Mensal

Mês	Média diária				Total Mensal					
	Hits	Arquivos	Páginas	Visitas	Endereços	KBytes	Visitas	Páginas	Arquivos	Hits
Fev 2025	41736	38109	9906	3046	25592	51522691	85300	277370	1067076	1168626
Jan 2025	34797	31733	8750	2917	34023	47882805	90431	271272	983737	1078729
Dez 2024	21509	19194	6852	2145	20553	33179288	66507	212439	595040	666780
Nov 2024	28231	24748	8780	2786	22811	36422005	83585	263419	742449	846949
Out 2024	30757	28198	7719	2439	24850	43046360	75636	239314	874139	953485
Set 2024	25542	23015	7712	2173	21663	35726480	65219	231369	690458	766263
Ago 2024	38157	34729	11425	3328	26006	55277261	103173	354202	1076614	1182874
Jul 2024	34351	31093	9479	2881	20897	43981894	89325	293855	963892	1064905
Jun 2024	37958	34796	8125	3512	22133	41845002	105364	243758	1043909	1138767
Mai 2024	39257	35738	8527	3491	23504	58200099	108247	264353	1107895	1216972
Abr 2024	35809	31911	8073	3142	21143	41634464	94284	242210	957340	1074285
Mar 2024	51413	47666	9797	4191	35254	58989108	129944	303730	1477658	1593810
Totais						547707457	1097015	3197291	11580207	12752445

O site do ***in Foco***, um dos principais veículos de notícias de Avaré e região, alcançou um marco histórico em 2024, ultrapassando a impressionante marca de um **milhão de acessos**. O levantamento do Google Analytics e do provedor revela que o site registrou cerca de **1,1 milhão de acessos** entre março do ano passado e fevereiro de 2025 (veja o gráfico), consolidando a marca que está prestes a comemorar **24 anos em maio.**

Com uma média de 3 mil usuários diários, o **in Foco** não só atrai um público localmente, mas também desperta o interesse de internautas regionais e internacionais. O site foi acessado por usuários dos Estados Unidos, Irlanda, Indonésia, Suécia, Portugal, Itália, Japan, Suiça, entre outros. O alcance abrange ainda cidades como São Paulo, Bauru, Jau, Botucatu, Marília, além das cidades mais próximas e de estados do Paraná, Minas Gerais e Rio de Janeiro. Isso é reflexo da confiança depositada pelos leitores nas notícias do ***in Foco***. Os números espelham o comprometimento da marca em fornecer informações precisas e relevantes.

“Este marco não é apenas um número; ele representa a consolidação de um projeto editorial dedicado a manter seus leitores bem informados sobre os acontecimentos locais, regionais e globais”, afirma a jornalista **Cida Koch,** responsável pelo ***in Foco***.

Atingir um milhão de acessos é um testemunho da qualidade do conteúdo oferecido pelo ***in Foco,*** da sua capacidade de se conectar com os leitores e da sua perspicácia em adaptar-se às dinâmicas do mundo digital. Em um ambiente onde a informação flui constantemente e a competição por atenção é acirrada, o jornal demonstrou possuir as ferramentas e a visão necessárias para se destacar.

Este sucesso reflete, também, a mudança nos hábitos de consumo de notícias, com um número cada vez maior de pessoas buscando seus informativos diários na internet. O ***in Foco*** soube se adaptar a este cenário, construindo uma reputação de credibilidade tanto no mundo real (com o jornal impresso), como no mundo virtual (com o site).

“Atingir a marca de um milhão de acessos não é o fim da jornada, mas sim um importante degrau que impulsiona o jornal a continuar inovando, aprimorando sua cobertura e aprofundando o seu compromisso com a informação de qualidade. Só posso agradecer a todos parceiros que apoiam o in Foco e claro, aos leitores, que são nossos grandes motivadores e pelos quais, mantemos o propósito do verdadeiro jornalismo vivo”, frisa a jornalista.

inFoco

A CELEBRAÇÃO DA

Esperança

UMA PÁSCOA ABENÇOADA A TODOS

Renato Gonçalves da Silva

ADVOGADO

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

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

Tel (14) **3732.5776** | (14) **3732.0162**

Páscoa é **celebrar** a vida, a fé e a união
É a renovação da **esperança** em um
futuro de paz!

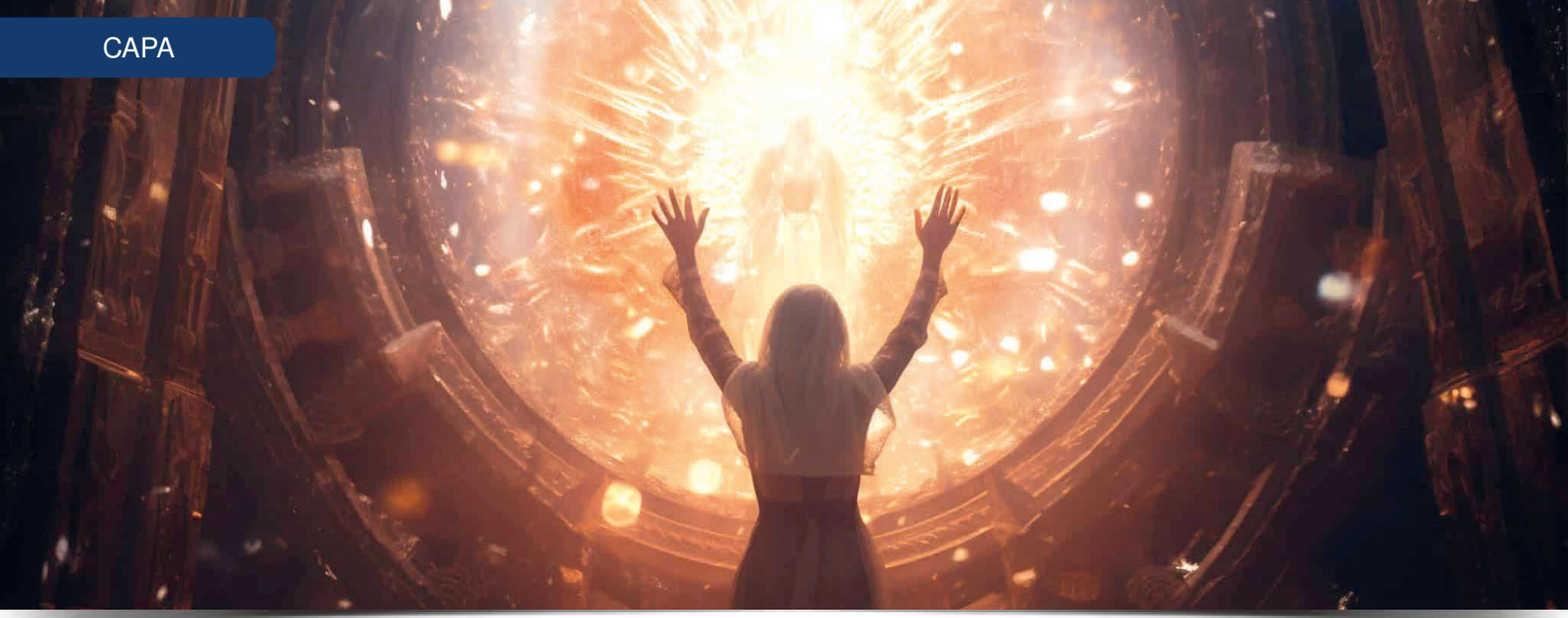
FELIZ Páscoa

www.gruporesinasbrasil.com.br

GrupoRB

Imagine o que mais a floresta pode nos oferecer

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



Energia é tudo!

Ela está em tudo, em todo lugar ao mesmo tempo; das centelhas do seu olho às centelhas do universo; das partículas e átomos que formam a matéria até a fé imaterial, do pensamento à radiação; da música, da arte à guerra, à morte. Embora tenha diversos nomes, aqui vamos chamá-la de energia e embora o magnífico Albert Einstein a tenha definido bem, não é este tipo que vamos abordar.

Energia é algo que nem mesmo a IA (Inteligência Artificial) conseguirá (assim esperamos) sentir, emanar ou transmitir (mas pode gerar ou provocar!)

Ela é expressa em muitas formas – cinética, potencial, química, entre outras –, mas, essencialmente, trata-se de uma grandeza física abstrata, relacionada com o movimento e que não pode ser criada ou destruída, mas somente transformada, mediante a aplicação de uma força.

Grosso modo, todos somos energia e feitos dela, assim como o mundo e o universo. Você precisa dela para ler essa matéria, folhear as páginas e interpretar o texto, assim como usou-a para pegar este exemplar.

Ao acordar todas as manhãs, podemos ver e sentir a maior fonte de energia do planeta: o sol, que movimenta os mares, ventos, plantas, seres humanos. Aliás, além de energia, ele é vitamínico. Mas ainda nos exemplos, vale lembrar que o fogo foi a primeira forma de energia dominada pela humanidade. Com o fogo, o ser humano aprendeu a espantar animais selvagens, cozinhar alimentos e fazer ferramentas e utensílios para o uso em sua jornada pela Terra.

Outra forma de energia utilizada pela humanidade foi o movimento dos fluidos, como a água dos rios e o vento. Ainda existem no Brasil e em outras partes do mundo as rodas d'água e os monjolos, que utilizam a energia das águas para trituração de grãos. Utilizar a energia dos animais domesticados ajudou o ser humano a preparar a terra para cultivar alimentos, transportar cargas pesadas e ainda, se deslocar com maior velocidade.

Hoje convivemos com várias formas de energia, que utilizamos na nossa vida diária. A grande maioria bem visível como uma geladeira, uma televisão, lâmpadas, o brinquedo a pilha, o celular e o carregador - todos precisam de energia para funcionar. Uma pipa no ar está utilizando a energia do vento, uma panela no fogão cozinhando alimentos está utilizando a energia do fogo, uma criança correndo está usando a energia dos alimentos que ela ingeriu e a televisão usa energia elétrica para que possamos assistir a nossos filmes e desenhos favoritos. Quando tomamos banho quente, também usamos energia para aquecer a água, seja a eletricidade para o chuveiro elétrico, o gás natural do aquecedor ou a energia do sol captada por painéis no telhado. Todos os carros precisam de energia para funcionar. O ônibus, o transporte escolar, o navio, o avião, todos precisam de uma forma de energia.

Observando todos esses tipos de energia a nossa volta, entendemos o conceito de energia do dicionário Google (ex-Aurélio) : "energia é a capacidade de um sistema de realizar trabalho". "Trabalho" significa deslocar, rodar, transformar. A Ciência nos ensina que a energia existe em grande quantidade no universo e que ela não aumenta nem diminui, mas passa por muitas transformações.

Estamos tão acostumados com ela, que sequer valorizamos atos simples como girar uma maçaneta ou caminhar, esquecendo quanta energia (e perfeição) está impregnada nisso tudo. Fantástico não?

Aí vem a pergunta inevitável: o que estamos fazendo com nossa energia? Desperdiçando-a em redes sociais, discussões, pensamentos negativos, depressivos, reclamações, acomodações e até em músicas (sim!) cuja frequência é declinante?

As pessoas mentem; a energia delas, não

Você pode ou não estar consciente da energia das pessoas, mas é fato: certas pessoas irradiam energia positiva, e outras, energia negativa. É uma combinação do passado de uma pessoa, sua mentalidade, seus pensamentos e crenças dominantes e sua percepção do mundo. Às vezes, essa energia é facilmente sentida, e outras vezes se manifesta como um gostar ou não gostar de uma pessoa no instante em que você acabou de conhece-la (sem quaisquer pistas óbvias a respeito de porque você se sente assim).

Claro que há exceções, afinal, todos nós temos dias bons e ruins; experimente acordar de mau humor e verá um dia de atropelos e problemas; já no dia do bom humor, os mesmos atropelos e problemas podem ocorrer. Mas o que muda é a forma como são lidos. Isso também é energia.

Normalmente, pessoas consideradas positivas são mais amorosas, felizes, compassivas, amáveis e solidárias. Você intuitivamente se sente seguro, feliz e relaxado em torno delas. Sua vibração é acolhedora. Já pessoas tidas negativas são normalmente mais críticas, infelizes (vivem reclamando) e gostam de colocar os outros para baixo. Você intuitivamente se sente inseguro, infeliz e tenso em torno delas. Sua vibração é desanimadora. A coisa importante a lembrar é que a energia tem polaridade (opostos) e onde há um tipo de energia, você pode balançar o pêndulo para o outro lado. Você tem o poder de passar do negativo para o positivo instantaneamente. Veja como:

1. Faça o que te faz feliz.

O que acende o fogo interior? O que faz você se sentir bem e realizado? Faça mais do mesmo.

2. Sintonize a sua mente / corpo.

Se você tem um pressentimento sobre algo, siga sua intuição. O que acontece se você vai contra a sua sabedoria intuitiva? Você vai ser infeliz, ressentido, frustrado, culpado, triste, com raiva … ? Se algo ou alguém causar isso, afaste-se.

3. Escolha ver o lado bom das pessoas.

Algumas pessoas são simplesmente horríveis de lidar. Não há como contornar isso. No entanto, você pode não permitir que a negatividade delas te impacte. Você não tem que baixar a sua vibração (e pensamentos, palavras e ações) para o nível deles também. Você pode permanecer acima de toda a sua negatividade. Em vez de criticar, culpar ou julgar alguém, transforme-o em um ponto para: elogiá-los em algo, ter compaixão com a dor interior que está levando-os a se comportarem mal ou deixá-los ir!

4. Saiba que você está no controle de sua própria energia.

Você é influenciado pela energia dos outros, mas até que ponto depende realmente inteiramente de você? Como Eleanor Roosevelt disse: “Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento.” A mesma filosofia se aplica a fazer você se sentir irritado, triste, inútil, etc.

5. Depressão e ansiedade podem se firmar muito rapidamente, mas você não precisa identificar-se com eles.

A identificação começa ao encarnar uma emoção dizendo: “Eu estou/sou.” Quantas vezes você já disse: “Eu estou com raiva” ou “eu estou triste”? Dizer isto encarna a emoção! É melhor experimentar a emoção – “Estou me sentindo triste” ou “Eu estou sentindo raiva” – mas nunca dizer: “Eu estou triste” ou “Eu estou com raiva.” Não incorpore esses sentimentos.

6. Fale sobre o que pode dar certo em vez do que pode dar errado.

Concentre-se no futuro você deseja criar – um futuro baseado no amor, felicidade, abundância e liberdade – e evite falar de um futuro baseado no medo, dor, escassez e problemas. Isso exige esforço, mas você pode treinar-se para elevar a sua vibração deliberadamente com foco no melhor resultado. Recentemente, os cientistas provaram que pensamentos negativos persistentes e emoções impactam o corpo. Crenças negativas tornam as pessoas propensas à doenças. A energia de pensamentos afeta as células, alterando as químicas que formam as células, que alimentam as células e que comunicam com as células. Apoie seu corpo e bem-estar, optando por pensamentos positivos.

7. Em qualquer situação, imagine os dois polos de energia.

É como um medidor de temperatura em sua torneira de água – ambas as extremidades são a água, apenas uma extremidade é quente e outra fria. Vamos aplicar isso a energia: na parte alta é a energia positiva de alta vibração que faz com que tudo em sua vida vá bem. Na parte inferior é a energia negativa, baixa vibração que faz com que tudo na sua vida seja uma série de problemas e lutas. Sempre que você encontrar-se em uma situação que você não gosta, eleve mentalmente sua energia tão alto quanto suas crenças permitirem, em direção à ponta do espectro. Quanto mais você fizer isso, mais você vai elevar a sua vibração, mudando gradualmente suas crenças e, portanto, gradualmente mudando suas circunstâncias.

Energia não mente

Essa ideia se manifesta na nossa capacidade de sentir o ambiente de um lugar ou a atmosfera entre pessoas, mesmo sem que nada explícito seja dito. Uma sala tensa, um abraço caloroso, um olhar evasivo – todos transmitem informações que vão além da comunicação verbal. A energia, nesse contexto, é vista como uma linguagem universal, anterior e mais genuína que as construções sociais e as máscaras que por vezes vestimos.

No âmbito pessoal, o jargão nos convida a prestar atenção à nossa própria energia e à forma como ela se alinha com nossas ações e palavras. Sentimentos de desconforto ou excitação em determinadas situações podem ser interpretados como sinais da nossa intuição, um guia interno que opera em um nível energético.

Da mesma forma, a energia que projetamos influencia o nosso entorno e a maneira como somos percebidos.

Em relacionamentos interpessoais, a frase serve como um alerta para a inconsistência entre o discurso e a vibração de alguém. Podemos ouvir palavras amáveis, mas sentir uma frieza ou falsidade subjacente. Essa dissonância entre a mensagem verbal e a energética muitas vezes indica a necessidade de cautela e de confiar mais nas nossas percepções intuitivas.

Embora não seja uma lei científica comprovada, a sabedoria contida em “a energia não mente” ecoa princípios de diversas tradições espirituais e psicológicas que enfatizam a importância da autenticidade, da congruência interna e da conexão intuitiva.

Em um mundo onde a comunicação é frequentemente mediada e as aparências podem ser enganosas, essa máxima nos lembra do poder da nossa sensibilidade e da verdade que reside nas energias sutis que nos cercam.

Cultivar a capacidade de perceber e interpretar essas energias pode nos guiar em direção a interações mais genuínas e a uma compreensão mais profunda da realidade.

Todos nós temos um corpo físico e um corpo espiritual, que alguns definem como corpo de luz, campo energético, aura, psicossoma ou perispírito. Este campo de energia pode chegar até um metro de diâmetro e está basicamente relacionada aos pensamentos, sentimentos e emoções. Ele é um fluído ou essência sutil, que emana dos corpos humanos e dos animais. Este eflúvio psíquico por sua vez, participa da mente e do corpo; também é chamado de âkâzica ou akâshica - magnética.

Por causa deste magnetismo, nos sentimos atraídos ou não (somos

simpáticos ou não) por certas pessoas, algumas mais do que as outras; em alguns casos, basta se aproximar para se envolver numa maravilhosa onda de luz e paz, pois a energia é tão contagiante que poderia até ser tocada. Outras pessoas, ao contrário, provocam uma desagradável sensação de cansaço, como se roubassem nossa energia. Este tipo de sensação reflete o poder da nossa aura. Existe uma correlação entre o estado geral de corpo-mente-alma de uma pessoa e seu corpo vibratório. Tensão e fraquezas físicas tornam-se perceptíveis na cor da sua aura antes mesmo de se manifestarem em você.

Há alguns exercícios que segundo terapeutas holísticos, podem ajudar a ver a aura de uma pessoa. Um deles é fixar o olhar em uma cartolina de cor azul por 5 minutos, evitando ao máximo piscar os olhos. Em seguida, olhar para a pessoa que deverá estar na frente de um fundo branco para ver sua aura. Já outra técnica é mais simples; basta colocar-se em frente à pessoa e fixar o olhar nos intercílios (entre os olhos). Feche os olhos por alguns segundos e depois fixe sua atenção no alto da cabeça da pessoa que está na sua frente. Feche os olhos novamente e observe a cor que vem à sua mente. Falando assim, parece algo como benzimento (que ainda é feito por pessoas sérias) que existe, assim como a crença nos jogos de azar, por exemplo, esperando a boa sorte.

Significado das cores da aura

Azul: capacidade de curar através das próprias energias mentais e espirituais; age sobre os outros de modo agradável e calmante; altos ideais de vida; sinceridade; tem o dom de usar as forças sobrenaturais.

Branco: pureza; amor ao próximo; perfeição. Uma aura que significa a luz da verdade e a luz elevada da consciência divina.

Branco-prateado: pessoas de espírito altamente evoluído; indica uma ampla abertura às forças cósmicas.

Cinza: ansiedade e timidez; autoestima deficiente; falta de coragem para assumir as próprias opiniões e expressá-las. Excesso de economia na vida diária.

Laranja/amarelo: capacidade de dar e receber; dotada de muita esperança; a saúde e a família desempenham um papel importante. Tem o dom de conviver em grupo harmoniosamente.

Preto: tendência para usar a sexualidade de forma instintiva. Também indica a ânsia de conhecimento, excesso de timidez e solidão.

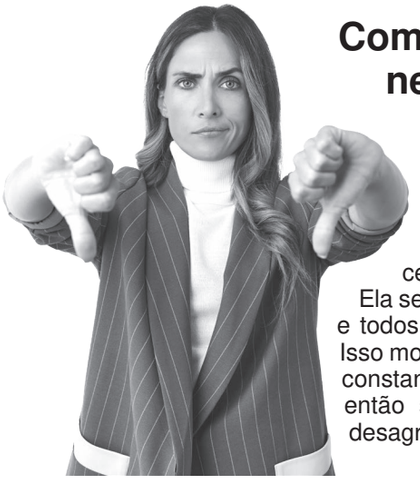
Rosa: coração caloroso; amor ao próximo sem egoísmo; simpatia; gentileza; sensibilidade às vibrações das outras pessoas.

Turquesa: poder de expressão e criatividade na palavra, na arte e na comunicação; tem boa combinação de conhecimentos; percepção profunda e de rápida reação.

Verde: autoconfiança; capacidade de resolver problemas e de perdoar; enaltecedora da paz; muita sensibilidade.

Vermelho: ênfase no modo de vida material; sucesso alcançado através da dedicação pessoal completa; saúde física estável; tendência à irritabilidade quando contrariada.

Violeta/lilás: espiritualidade bem desenvolvida; inspirações criativas; capacidade de transformar os sofrimentos pessoais em fatores positivos para o próprio destino.



Como identificar energias negativas em alguém

• Encontra falhas em tudo e em todos

Se essa pessoa não hesita em apontar todos os seus defeitos e/ou reclamar sobre todas as coisas da vida — por melhores que elas estejam —, ela com certeza está imersa em energias negativas. Ela sempre tenta encontrar falhas e criticar tudo e todos — e ainda parece gostar de fazer isso. Isso mostra que os pensamentos negativos estão constantemente passando por sua mente, que então se manifestam em um comportamento desagradável.

• Tenta te levar para baixo

Mesmo quando as coisas parecem estar bem entre vocês, essa pessoa tenta minar sua felicidade. Quando você está feliz com alguma coisa, ela te convence de que essa coisa é algo “idiota” e que não merece seu tempo. Quando você estiver chateada, entretanto, ela dará seu máximo para que você continue dessa forma. Pessoas negativas tentam, a todo custo, fazer com que pessoas felizes se sintam tão infelizes quanto elas, e isso nem sempre é proposital.

• Não tolera decepções

Uma pessoa carregada de energias negativas não tolera nenhum tipo de decepção. Isso porque ela geralmente se apega à frustração de uma maneira sufocante, e se sente “enganada” quando algo não sai como o esperado. Então, se você conhece alguém que fica bravo ou chateado com pequenas coisas, saiba que essa pessoa emite alguma forma de energia negativa.

• Não consegue lidar com críticas

Críticas construtivas não são aceitas por pessoas negativas, que se recusam a ouvi-las ou as interpretam como um ataque pessoal — além de remoer as palavras por muito tempo após uma discussão. Essas pessoas se machucam com mais facilidade, o que afeta todo o seu estado de espírito. Elas podem parecer aceitar as críticas, mas, por dentro, estão “fervendo”. Com o tempo, a frustração pelos feedbacks e críticas construtivas se transforma em raiva — que é direcionada a quem os ofendeu em primeiro lugar. Isso ocorre porque seus pensamentos negativos não afetam apenas a maneira como agem, mas também a maneira como encaram as coisas. Como eles estão sempre procurando algo para se aborrecer, até a crítica construtiva parece um ataque para eles.

• Tem medo de se arriscar

Alguém que corre riscos é capaz de utilizar sua intuição de forma efetiva agindo de forma independente e corajosa, sem se preocupar com o peso dos pensamentos negativos. E como as pessoas negativas estão sempre com medo de perder algo, elas nunca se arriscam, já que, em sua mentalidade, correr riscos envolve mais perdas do que ganhos.

• É pessimista e acha tudo ruim

Pessoas negativas não hesitam em rotular certas coisas como “ruins”. E se você tem argumentos sólidos para dizer que algo não é ruim, elas acreditam que ela poderia ser melhor. Os pensamentos dessas pessoas são tão obscurecidos pela negatividade que coisas positivas não as impressionam. Consequentemente, elas se tornam pessoas pessimistas, sempre procurando o que poderia sair errado em determinada situação.

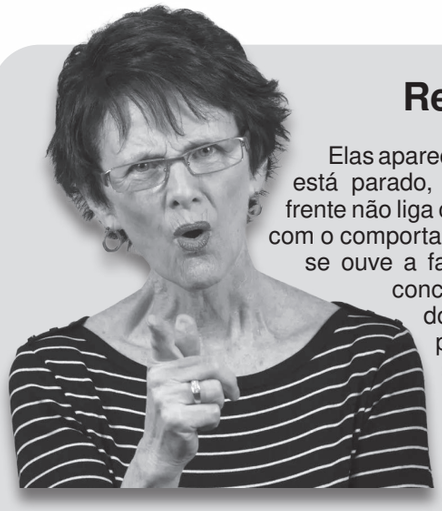
• É curiosa e cheia de segredos

Geralmente, pessoas negativas são reservadas a respeito de suas vidas, mas curiosas sobre todos os aspectos da vida de outras pessoas. Quando elas falam sobre os outros, provavelmente seus olhos se iluminam e seu tom de voz fica animado; mas sempre que são perguntadas sobre si mesmas, ficam na defensiva e com raiva. Ao invés de trabalhar seus pontos de melhoria para serem felizes, elas olham para o que todo mundo está fazendo e fazem questão de criticá-los por isso.

Como se proteger

Embora você não seja capaz de transformar a negatividade de alguém em algo positivo, você pode limitar a quantidade de negatividade que essa pessoa espalha. No momento em que você se conscientizar de sua energia, tente limitar suas interações com ela.

A negatividade se espalha como uma epidemia e, se você estiver por perto por muito tempo, isso pode afetar sua saúde. Portanto, cerque-se de pessoas que se esforçam constantemente para se manterem positivas — mas evite a positividade tóxica. Apesar de ser uma tarefa difícil, você também pode tentar ajudar essa pessoa a encontrar uma visão mais positiva da vida, para que ela possa ser feliz. Não é fácil transformar em positivas as pessoas negativas por natureza, mas vale a tentativa. Afinal, você nunca sabe o quanto sua positividade saudável pode ser contagiante!



Reclamar faz mal

Elas aparecem naturalmente quando o trânsito está parado, quando o motorista do carro da frente não liga o pisca-alerta, se você se incomoda com o comportamento ou as falas de outra pessoa, se ouve a fala de um político com quem não concorda e em muitas outras situações do dia a dia. As reclamações fazem parte do vocabulário cotidiano, se infiltram nas conversas e podem ser motivadas tanto pela insatisfação das pessoas quanto pelo ambiente. Mesmo em várias ocasiões, é muito provável que comecem a ser emitidos inconscientemente porque - como já mencionado - são incorporados ao modo de falar.

"Reclamar faz mal ao cérebro", essa frase considerada comum à primeira vista, poderia ser descrita como correta, pois, afinal, reclamar implica expressar fatos e palavras negativas. No entanto, poucos sabem que reclamar constantemente ou ser exposto a reclamações de outras pessoas deteriora o funcionamento do cérebro. Isso é destacado por um antigo estudo da Universidade de Stanford, que também revelou que a exposição a apenas 30 minutos de reclamações todos os dias pode danificar fisicamente o cérebro ao danificar os neurônios do hipocampo - a parte do cérebro responsável por resolver problemas e funcionamento cognitivo.

Somado a essa descoberta, Travis Bradberry, autor do livro Como Reclamar Reprograma Seu Cérebro para a Negatividade, escreve em seu trabalho que a reclamação constante faz com que o cérebro se configure, ou se acostume, para que reclamações futuras apareçam mais rapidamente. Dessa forma, o cérebro entende que é mais fácil ser negativo do que positivo, independentemente do que esteja acontecendo no ambiente.

"Reclamar se torna seu comportamento padrão, o que muda a maneira como as pessoas o percebem", escreve Bradberry. Reclamar pode ser tentador porque você se sente um pouco leve depois de fazê-lo, mas como muitas outras coisas que parecem prazerosas à primeira vista - como fumar ou comer fast food - elas têm efeitos nocivos a longo prazo sobre sua saúde.

Os pesquisadores de Stanford usaram imagens de ressonância magnética de alta resolução que lhes permitiu detectar "ligações entre experiências de vida estressantes e exposição prolongada a hormônios do estresse e, consequentemente, encolhimento do hipocampo", escreveram os autores. "Quando estamos estressados ou frustrados, seja por algo que está acontecendo em nosso meio ou por ter uma conversa complicada, o corpo interpreta que está em perigo e começa a liberar substâncias que visam ajudar a superar aquela situação de emergência. Clinicamente, quando isso acontece, diz-se que o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal é ativado e o cortisol é liberado", explica a neurologista Lucia Zavala.

Somado a isso, a profissional destaca que, quando esses processos são acionados e para responder ao estado de alerta, o cérebro começa a substituir os neurônios, remodelando os dendritos - partes dos neurônios cuja função é receber o impulso nervoso e transmiti-lo ao corpo de neurônio - e, como resultado, faz com que o sistema nervoso mude para formar conexões nervosas em resposta a novas informações - um fenômeno conhecido como neuroplasticidade.

De qualquer forma, nos casos em que alguém está cronicamente sob muito estresse/negatividade, podem ser desencadeados desequilíbrios nos circuitos neurais, alerta Zavala. "Várias funções são afetadas: capacidade de decisão, facilidade para descansar, comer sem pensar, fumar ou consumir álcool em excesso, entre outras", revela.

O dano pode ser revertido? O nosso cérebro e o nosso corpo têm tendência a adaptar-se ao estilo de vida que cada um tem, ou seja, se não levarmos uma vida neuro-saudável, o cérebro não terá a mesma neuroplasticidade ou capacidade de adaptação. "O estilo de vida e o ambiente em que vivemos nos afetam e esses efeitos não são totalmente 'reversíveis', pois podem causar alterações na atividade genética", diz a especialista. No entanto, nem tudo são más notícias, uma pesquisa realizada pela Universidade da Califórnia descobriu que as pessoas que se esforçaram diariamente para cultivar pensamentos de gratidão tiveram melhora no humor e energia e substancialmente menos ansiedade porque tinham os níveis mais baixos de cortisol. Isso seria algo como detectar quando está tendo pensamentos negativos ou pessimistas e modificá-los pensando em algo positivo. Seguindo os princípios da neuroplasticidade, para uma pessoa neuro-saudável essa atitude positiva pode lentamente se tornar um estilo de vida.

"Somos quem nos rodeia"

Trevor Blake, empresário e autor de Three Simple Steps: A Map to Success in Business and Life (Três Passos Simples: Um Mapa Para o Sucesso nos Negócios e na Vida) descreve em seu livro como os neurocientistas aprenderam a controlar a atividade cerebral quando confrontados com vários estímulos, incluindo uma longa sessão de reclamação. "O cérebro funciona como um músculo que precisa ser treinado, portanto, se você ficar preso em uma conversa por muito tempo ouvindo alguém ser negativo, é mais provável que comece a se comportar dessa maneira também", explica Blake em seu trabalho. Para afastar a negatividade e evitar ser infectado por reclamações, Blake recomenda o seguinte:

1. Se distancie

"Meu pai era um fumante inveterado. Tentei mudar o hábito dele, mas não foi fácil", revelou. Blake sabia que a fumaça do cigarro também poderia danificar seus pulmões, então ele refletiu que seu único recurso era se distanciar. "Deve-se ver as reclamações da mesma forma. Por exemplo, quando ouço ou reclamo, penso que é o mesmo que fumar passivo. Se você se afastar do reclamão e desses hábitos, seu cérebro vai agradecer", afirma.

2. Peça ao "reclamão" para resolver o problema

Às vezes a distância não é tão fácil, principalmente se o vínculo que você tem com essa pessoa é muito próximo. Por isso, outra estratégia de enfrentamento que Blake propõe é pedir à pessoa que reclama que tente resolver o problema. "Normalmente, respondo a uma reclamação externa com 'o que você vai fazer a respeito?' e, em resposta, alguns reclamam e vão embora com raiva porque não lhes dei o que queriam; mas outros usam isso como um chute e realmente tentam resolver o problema" diz o autor.

3. Escudos para cima!

Outra opção para lidar com as reclamações é usar técnicas mentais para bloqueá-las e salvar seus neurônios. Blake ilustra essa recomendação com um exercício mental realizado pelo ex-golfista espanhol Seve Ballesteros durante uma competição contra Jack Nicklaus, partida em que a torcida queria que o espanhol perdesse. "Ele estava tendo dificuldade em lidar com a hostilidade da multidão, então imaginou um sino de vidro que ninguém poderia ver descendo do céu para protegê-lo. Enquanto as pessoas reclamavam e deliravam, ele se imaginava caminhando nas areias brancas de uma ilha particular. Ao mesmo tempo em que faziam suas reclamações, ele sorria e acenava com a cabeça, mas por dentro estava passeando em sua praia paradisíaca", relata Blake.

Música, uma energia especial

Poderíamos falar de incontáveis tipos de energia, mas vamos falar da música que tem a capacidade única de despertar e evocar uma imensidade de emoções – da alegria e felicidade à tristeza e melancolia. Diferentes estilos e ritmos de música podem ter efeitos emocionais distintos nas pessoas, influenciando seu estado de espírito e comportamento.

Música é emoção, sentimento. Mas, além dessa subjetividade, há uma questão física. O processamento musical se dá em múltiplas áreas cerebrais, relacionadas à memória, espacialidade e nas funções atencionais e emocionais. Diante disso, é (quase) impossível sair imune de uma experiência sonora.

"Mesmo quando você ouve música com função recreativa, ela será processada no cérebro, que vai transformar as vibrações sonoras, que são resultantes do deslocamento das moléculas de ar, em estímulos que terão sentido, ressonância e empatia na estrutura cerebral", diz o neurologista e pianista Mauro Muszkat, coordenador do Núcleo de Atendimento Neuropsicológico Interdisciplinar Infantil (Nani) da Unifesp. Esse encadeamento citado pelo especialista se dá nas áreas não verbais do cérebro. Desde regiões bastante antigas, como o cérebro reptiliano, responsável pelas emoções; o hipocampo, importante para as memórias familiares; o cerebelo, que faz com que os ritmos respiratório e cardíaco sejam ativados; a amígdala cerebral, estrutura ligada às reações emocionais; até as mais novas, as do neocórtex, que processam sensações. A amígdala cerebral, segundo Muszkat, tem um valor importante no processamento da música. Ela modula, regula, mantém e interrompe emoções e expectativas musicais. E, nela, ainda há um rótulo emocional, muitas vezes negativo, de medo, por exemplo, ou agressivo, como a raiva. Nesse caso, a música pode equilibrar ou desequilibrar essas emoções.

O treinamento musical, ou a exposição prolongada à música, também está ligada à plasticidade cerebral, que proporciona a preservação dos neurônios. A experiência é tão relevante que há diferença entre quem não tem treino musical, que processa as melodias preferencialmente no hemisfério cerebral direito, e os músicos, em que há uma transferência dessa função para o hemisfério cerebral esquerdo.

A percepção dessas emoções também guarda relação com a tonotopia - o arranjo espacial de onde sons de diferentes frequências é processado no cérebro. Os tons mais graves trazem certo relaxamento. Os agudos, por sua vez, evocam um sentido maior de vigilância.

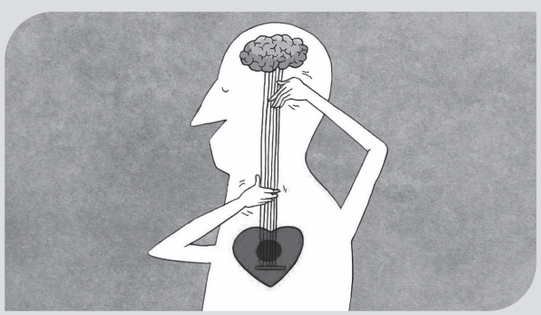
Para o compositor, doutor em música e coordenador da graduação musical da Faculdade Santa Marcelina, Sergio Molina, a emoção é algo que os compositores e intérpretes podem ou não buscar. "Há uma confusão entre ouvir uma música e ficar emocionado com ela e achar que isso aconteceu porque o compositor também estava nesse estado quando a fez. Na verdade, há valores culturais que são atribuídos e que determinam com que o ouvinte tenha esse tipo de sensação", diz.Segundo Molina, na parte da construção musical, o que gera a emoção é a amálgama da melodia com harmonia, quando a movimentação dos acordes permite um ápice de tensão. O ritmo ficaria responsável por causar o entusiasmo. A orquestração, o timbre, a qualidade da voz do cantor e a letra completam a lista. "Na canção popular romântica, por exemplo, um expediente muito usado, que vai de Roberto Carlos a Marília Mendonça, é contar histórias de situações comuns da vida das pessoas. Essa identificação causa emoção. É a memória afetiva", diz.

Para o doutor em Psicologia Clínica pela USP e autor do livro Ensaio Sobre o Infinito: Música e Psicanálise, Tiago Sanches Nogueira, o compositor - e quem de alguma forma está em contato com a música - recebe no seu corpo o que é chamado de estímulos pulsionais, ligados ao conceito de pulsão descrito por Freud. Um conceito complexo que está na fronteira entre corpo e mente. "De alguma maneira, o artista sempre empresta algo dele para uma criação. A emoção pode não chegar idêntica ao público, mas há a ideia de afetar o ouvinte, que a recria. É um prisma por onde a luz passa e se abre, como na capa do disco do Pink Floyd."

Um estudo divulgado no ano passado por pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, que listou as 13 principais emoções despertadas pela música, segundo o que foi observado em 2.500 entrevistados que receberam a missão de encontrar vídeos musicais no YouTube e classificá-los de acordo com os sentimentos que despertavam. São elas: diversão, alegria, erotismo, beleza, relaxamento, tristeza, sonho, triunfo, ansiedade, medo, irritação, indignação e empolgação.

Muszkat prefere ir além. Para ele, é muito difícil colocar subjetividade dentro de palavras. As sensações podem ser muito diversas. "Não há só tristeza ou alegria. Há também a sublimidade, a transcendência. Você pode utilizar palavras poéticas para descrever suas emoções com a música, que não são a da vida cotidiana, não são utilitárias, e sim estéticas", explica.

Como se trata de experiências singulares, há indivíduos que não possuem reatividade emocional com a música, que são indiferentes ou que têm experiências muito negativas com elas, até mesmo de determinadas tonalidades, embora sejam casos mais raros. Ela tem, de fato, capacidade de despertar emoções. "Quando procuramos a função da música do ponto de vista filogenético não encontramos um valor maior do que essa capacidade que ela tem de trazer estados afetivos grupais, sintonizar emoções em grupos. Nela, há um valor de sobrevivência equivalente à linguagem e à sexualidade. É um fenômeno generalizado. Não há culturas que não tenham música", diz o neurologista.



O impacto nas emoções humanas

O poder da música afeta nossas emoções, seja nos momentos de alegria, tristeza, empolgação ou introspecção, a trilha sonora pode ter um papel importante. Ela pode ressoar nossas experiências e valores, garantindo uma conexão emocional. A escolha consciente de músicas pode influenciar o humor de maneira significativa. Músicas alegres e otimistas têm o potencial de elevar o ânimo, enquanto melodias mais suaves podem ser reconfortantes em momentos de melancolia.

Músicas mais animadas, com ritmos acelerados e batidas têm o poder de energizar e motivar. Um exemplo é a prática de atividade física. A vibração da música cria uma sincronia natural entre a música e os movimentos do corpo, estimulando a produção de endorfinas e elevando o ânimo. Por outro lado, músicas instrumentais suaves e calmas podem acalmar a mente e relaxar o corpo. Esse tipo de música é frequentemente utilizado em práticas de meditação, momentos de descanso ou até mesmo como uma trilha sonora para preparar o corpo e a mente para uma boa noite de sono.

Os benefícios para a saúde

A música demonstra ter um impacto profundamente positivo na saúde física e mental. Um deles é sua capacidade de reduzir a ansiedade. Melodias suaves e relaxantes têm o poder de acalmar a mente, diminuir os níveis de cortisol (o hormônio do estresse) e proporcionar uma sensação geral de tranquilidade. A música também demonstrou ter propriedades analgésicas, auxiliando no alívio de dores crônicas. Pacientes que integram a música em suas terapias relatam uma diminuição percebida na intensidade da dor, muitas vezes permitindo uma redução no uso de medicamentos analgésicos. Além disso, quem também se beneficia das músicas são as crianças. Isso porque ela pode beneficiar o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, contribuindo para habilidades como linguagem, aprendizado escolar, raciocínio e memória. Podemos resumir os benefícios que a música gera para as pessoas em alguns aspectos como: Redução de estresse e ansiedade; Melhora do humor; Alívio de dores; Melhora na qualidade do sono; Estímulo à criatividade; Expressão de emoções; Promoção de bem-estar. Agora que você já conhece a influência da música no comportamento humano e na sua energia, escolha melhor sua playlist. Aliás, escolha melhor a energia que você quer receber e dar ao mundo.

(Fontes IstoÉ, Terra, O Globo, Reuters, BBC, Evelyn Hockstein, Monica Buonfiglio, Revista Pazes e Jornal da USP)

LPNet AGORA É DESKTOP

ELEITA A MELHOR INTERNET DO ESTADO DE SP

melhor escolha #1 INTERNET BANDA LARGA RANKING SÃO PAULO 2024

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.

www.jornalinfoco.com.br

1

milhão de acessos

em 1 ano

E uma palavra

Obrigado

inFoco