

Exemplar
GRATUITO

Ano 24 – Edição 292 | Novembro/Dezembro 2025



in Foco

www.jornalinfoco.com.br



FACÇÕES

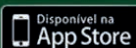
Como o crime organizado dominou o país e como acabar com ele

NATAL

O comércio de Avaré está em clima de Natal.
Entre nessa magia e faça suas compras!



Baixe nosso
aplicativo
É gratuito!



ACIA

DESDE 1933

www.aciaavare.com.br



Ceia Perfeita?

Sim, ela existe!

Já pensou em inovar e deixar sua ceia mais saudável? Use nossos produtos, como pescados, salmão e bacalhau para uma ceia completa, além de outras opções do cardápio!

Fale conosco!



@donnini.donnini

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



DONNINI
DISTRIBUIDORA



Crime organizado metástase

do Brasil

O que assistimos no Brasil em relação ao crime organizado é mais do que um avanço; é uma verdadeira metástase social, econômica e política, e o mais revoltante é a sensação de impotência diante da sua incontrolável expansão. Não se trata mais apenas de violência nas periferias, mas de uma infiltração sistêmica que corrói as bases da nossa nação, transformando a segurança pública em uma quimera e a justiça em um luxo para poucos.

Lembro-me da época em que o crime organizado parecia um problema isolado, circunscrito aos muros dos presídios. Ou que pelo menos, parecia isso. No máximo, algumas rebeliões isoladas antes da 'parada-geral' decretada pelo PCC em 2006. Que ingenuidade!

Hoje, as grandes facções, nascidas no caos carcerário, agem como empresas transnacionais do ilícito, com tentáculos que se estendem do tráfico de drogas e armas à lavagem de dinheiro, passando pela extorsão e pelo domínio territorial. O PCC e o Comando Vermelho, para citar os mais notórios, já não se limitam a competir; eles ditam regras, impõem uma "pax mafiosa" em certas regiões e desafiam a soberania do Estado de forma aberta e organizada.

O cinismo do sistema é outro fator que agrava essa revolta. Vemos a facilidade com que bilhões de reais provenientes de atividades criminosas são "lavados" e reintroduzidos na economia formal, contaminando mercados e corrompendo agentes públicos em todas as esferas. A impunidade se torna o combustível desse motor perverso. A dificuldade em dismantlar essas estruturas complexas, muitas vezes blindadas por sofisticados esquemas de corrupção e intimidação, nos leva a questionar: até que ponto o Estado ainda tem o controle?

O crime organizado não mata apenas com balas; ele mata a confiança, a liberdade de ir e vir, a perspectiva de um futuro justo para as novas gerações. Ele se instala nas brechas da fragilidade institucional e na ausência do poder público, cooptando jovens e se tornando, ironicamente, uma forma distorcida de "governo" em comunidades carentes, onde o amparo social estatal falha.

É imperativo que a sociedade civil se mobilize e exija das autoridades uma resposta à altura da ameaça. Não basta a retórica de guerra ou a simples prisão de alguns líderes. É preciso um esforço coordenado e de longo prazo, focado na inteligência financeira, na reforma penal que vise o dismantelamento econômico das facções e no combate implacável à corrupção que lhes serve de escudo.

Também é preciso parar de romantizar as favelas ou a favelização do Brasil, lugares em que o Estado não consegue entregar nenhum serviço e onde as facções prosperam. Ninguém gosta de ser pobre e morar em favela, mas aqui, como o governo não conseguiu dar conta e resolver, o que a mídia fez? Romantizou e até tornou a favela turística. Chega dessa balela!

Contudo, além de todas as medidas propostas por especialistas e expostas na matéria de capa desta edição, é preciso que a JUSTIÇA pare de soltar bandidos que a polícia prende. O judiciário, hoje, é um dos poderes que tem maior rejeição por parte da população brasileira, já que usa as leis não para punir, mas sim para abrandar, politizando questões inclusive que não competem a ele.

A luta contra esse monstro de mil cabeças é, na verdade, uma luta pela própria alma do Brasil, e não podemos nos dar ao luxo de perdê-la por omissão ou descrença.

A sensação é de que estamos em um barco à deriva, e o tempo de apenas lamentar a tempestade já passou; é hora de remar com toda a força contra essa maré de crime e revolta.

*Boa leitura e grata
pela companhia!*



Cida Koch

Editora e Jornalista

inFoco

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



Aponta a
câmera
do celular!



Índice



PG. 5 Mundo	Geração Zen
PG. 6 Psicologia Cinema	A máscara de oxigênio Um pai para Lily
PGs. 8 e 9 Filosofia	A tríade Lógica, Razão e Emoção
PGs. 11 e 12 Personalidade	Leo Pinheiro
PG. 13 Viagens#Fé	Na Basílica de Santa Maria Maior, a relíquia da manjedoura de Jesus
PG. 14 Comportamento	Acelerado (a)?
PG. 15 Autoconhecimento	Abra-se ao novo!

PG. 18 Empreendedorismo	Projeto ME: referência no empreendedorismo feminino
PG. 19 Social	inFoco Society
PG. 20 Curiosidade	Autofagia, segredo para viver mais?
PG. 21 Educação	Por que a frustração faz bem?
PG. 22 Especial	Uma história tecida por muitas mãos
PG. 23 Saúde	Vitamina D3 Vegana, uma opção para a longevidade
PGs. 24 e 25 Especial	Júlia Mauá Pedry Almeida
PGs. 26 a 30 Capa	Tá tudo dominado



Expediente

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

inFoco

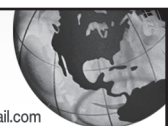
Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



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

Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

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



Fale conosco!



inFoco



Geração Z

Por que a atual geração tem perdido algumas habilidades intelectuais e tem o QI menor que dos pais?

A Geração Z, composta pelos nascidos entre meados dos anos 90 e o início dos anos 2010, encontra-se no epicentro de uma revolução informacional que remodelou fundamentalmente os processos cognitivos humanos, gerando um debate acalorado sobre a profundidade e a natureza de seu aprendizado e intelecto.

As inovações digitais estão fazendo com que essa geração abandone não apenas a capacidade de escrever, mas também o conhecimento básico para se expressar com maior clareza – fato que não é recente e tem sido comprovado por pesquisas. A dúvida é se isso faz parte da transformação que a sociedade vive ou se é um problema da Geração Z que deve ser enfrentado. O fato é que a Gen Z está perdendo o que a humanidade veio desenvolvendo há 5.500 anos.

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

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

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

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

Uma das mudanças mais notáveis é o que os educadores chamam de declínio da leitura profunda. A leitura de um livro ou de um artigo acadêmico longo exige uma disciplina mental específica: a concentração sustentada, a síntese de argumentos complexos e a construção de modelos mentais elaborados.

Outro ponto de crítica é a externalização da memória. Com o acesso instantâneo a qualquer dado via Google ou assistentes de voz, a necessidade de memorizar fatos ou reter processos complexos diminui. Enquanto defensores argumentam que isso libera o cérebro para o pensamento criativo e a resolução de problemas de ordem superior, críticos alertam que essa dependência digital pode atrofiar a memória de trabalho e, crucialmente, a estrutura de conhecimento interna que serve como base para a inovação e o raciocínio. Afinal, a criatividade é muitas vezes a combinação de informações preexistentes de maneiras novas; se essas informações não estão internamente disponíveis, o pensamento se torna um conjunto interminável de buscas em vez de uma síntese original.

A multitarefa, frequentemente celebrada como uma habilidade digital, é outra fonte de preocupação. Pesquisas em neurociência sugerem que o que chamamos de multitarefa é, na verdade, uma troca rápida de tarefas (task switching), que impõe um custo cognitivo significativo, diminuindo a eficiência e a qualidade do foco em cada atividade. Essa troca constante, impulsionada pelas notificações e a arquitetura viciante das redes sociais, tem sido associada a níveis mais altos de ansiedade e a uma diminuição na capacidade de autorregulação da atenção, o que, no ambiente educacional, se traduz em dificuldades em se envolver com material denso.



QI inferior

'A Fábrica de Cretinos Digitais'. Este é o título do livro lançado pelo neurocientista francês Michel Desmurget, diretor de pesquisa do Instituto Nacional de Saúde da França, em que apresenta, com dados concretos e de forma conclusiva, como os dispositivos digitais estão afetando seriamente — e para o mal — o desenvolvimento neural de crianças e jovens.

"Simplesmente não há desculpa para o que estamos fazendo com nossos filhos e como estamos colocando em risco seu futuro e desenvolvimento", alertou anos atrás o especialista. Segundo ele, as evidências são palpáveis: já há um tempo que os testes de QI apontam que as novas gerações são menos inteligentes que anteriores.

Desmurget acumula vasta publicação científica e já passou por centros de pesquisa renomados como o Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT) e a Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos.

Ele afirma que os jovens de hoje são a primeira geração da história com um QI (Quociente de Inteligência) mais baixo do que a de seus pais. "É verdade que o QI é fortemente afetado por fatores como o sistema de saúde, o sistema escolar, a nutrição, etc. Mas se considerarmos os países onde os fatores socioeconômicos têm sido bastante estáveis por décadas, o 'efeito Flynn' começa a diminuir. Nesses países, os 'nativos digitais' são os primeiros filhos a ter QI inferior ao dos pais. É uma tendência que foi documentada na Noruega, Dinamarca, Finlândia, Holanda, França, etc", frisa.

O especialista exemplifica que uma criança de 2 anos passa em média três horas por dia no celular; crianças de 8 anos, cerca de cinco horas e adolescentes, mais de sete horas – o que compromete o desenvolvimento cerebral. "Isso significa que antes de completar 18 anos, nossos filhos terão passado o equivalente a 30 anos letivos em frente às telas ou, se preferir, 16 anos trabalhando em tempo integral".

(fontes BBC, Superinteressante e Reuters)



A máscara de oxigênio

Caso você já tenha viajado de avião, provavelmente ouviu o visto de segurança: “Em caso de depressurização da cabine, máscaras de oxigênio cairão automaticamente do compartimento acima de sua cabeça. Por favor, coloque a máscara de oxigênio primeiramente em você antes de auxiliar crianças pequenas e outras pessoas que precisem de ajuda.” Ela faz parte dos avisos de segurança aos passageiros em caso de uma emergência no avião, se você não colocar a sua máscara primeiro, não terá fôlego para ajudar ninguém.

Esse aviso, ao ser analisado pela psicanálise, pode ser interpretado como uma metáfora que se aplica à saúde física e mental, servindo para lembrar que o autocuidado não é egoísmo e sim a base para poder apoiar as outras pessoas. Além do autocuidado, questiona o perigo do altruísmo irrestrito, a origem da nossa necessidade de ajudar e o que acontece quando negligenciamos nosso próprio cuidado, tanto físico como psíquico.

A psicanálise desmistifica essa ideia ao mostrar que cuidar da própria saúde física e emocional é a base para qualquer relacionamento saudável, primeiro é preciso o autocuidado para depois cuidar do outro, oferecendo assim melhores recursos. A capacidade de dizer não, sem culpa, estabelecer limites, ajuda a entender que além de não ser egoísmo é uma forma de autoproteção. Ao não se exaurir, fica garantido que se tenha recursos e demandas que realmente importam.

A psicanálise explora a dinâmica de quem se doa incessantemente, muitas vezes, é uma forma de se sentir amado ou aceito, essa doação é insustentável, levando ao esgotamento emocional e físico. Ao negligenciar as próprias necessidades emocionais, físicas e psicológicas, a pessoa não consegue mais oferecer apoio genuíno, constante e duradouro, acaba tornando-se incapaz de cuidar do outro e de si mesmo. A tentativa de ser um super-herói, ignorando as próprias necessidades, leva ao colapso, embora essa atitude seja moralmente nobre, não vai ter eficácia, e muitas vezes pode ser uma forma de fugir das próprias vulnerabilidades.

Pais, educadores e até alguns profissionais que lidam com a área da saúde, têm a tendência de cuidar dos outros e sentem culpa, colocando-se como egoístas ao cuidar de si próprios, precisam trazer para a consciência que o autocuidado é um ato de sobrevivência e de amor próprio. Só é possível cuidar de alguém de forma real, verdadeira e saudável se a própria pessoa estiver inteira, com recursos emocionais e energia para isso. A terapia funciona, nesse contexto, como uma forma de cuidado pessoal, pois aprender a “colocar a própria máscara”, permite que o indivíduo lide com seus conflitos, traumas, necessidades e, aí sim, consiga apoiar e relacionar-se com os outros de maneira mais saudável e eficaz. E aí, consegue colocar a máscara primeiro em você?

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



(2024, @netflixbrasil)

Logo nas primeiras cenas de “Um Pai para Lily” já nos sensibilizamos com a protagonista: Lily acabou de levar um fora do namorado e foi jantar com o pai num restaurante decadente; lá ela tenta falar um pouco sobre esse momento triste, mas o que ela ouve desse homem egocêntrico são as dúvidas dele sobre as pretendentes do aplicativo de relacionamentos.

Depois de uma das tantas brigas, Bob para de falar com Lily, e um dia, depois de buscá-lo no Facebook, ela vira amiga do Bob Trevino, um homônimo do seu pai que curte uma postagem sua.

Uma amizade improvável surge entre esses dois solitários, uma filha à procura de um pai e um pai a procura de uma filha, peças de um quebra-cabeça que se encaixam com perfeição.

Lily vive de migalhas emocionais: ela foi tão, mas tão rejeitada na vida, que faz de tudo para agradar a todos, qualquer gesto de afeto ou de aprovação bastam. Por isso ela é o tipo de pessoa que não sabe dizer “não” pra ninguém, que não chora, não reclama e jamais coloca pra fora as tantas agruras pelas quais passa, pelo contrário, ela tem sempre palavras de otimismo pra compartilhar.

A vontade que dá é de dar um abraço bem apertado em Lily e dizer: “Você merece tudo de melhor que a vida tem!”. E quem chega para dizer isso é o pai que ela escolhe, ele é acolhedor com a menina, mostrando-lhe que tudo tem um viés positivo e que mesmo uma vida simples pode ser boa.

A narrativa apenas cita os eventos do passado, o que deixa uma brecha para imaginarmos o quanto eles pesaram nas feridas emocionais da protagonista. Os diálogos são simples porém fortes, e dizem muito do sofrimento interno da garota, que por fora sempre exhibe um sorriso.

O turbilhão de sentimentos evocados na trama, solidão, amizade, carência, amor e revolta, são universais, por isso conversam com todos os espectadores.

A vida de Lily não é só tragédia, ela também tem momentos divertidos com sua amiga Daphne, que apesar dos problemas de saúde, tem sempre uma boa tirada.

E depois de conhecer seu “novo pai” seu cotidiano quase sempre cinza ganha cores.

A trajetória da protagonista é agri-doce, como a vida é, com momentos tristes e outros de pura alegria, e é por eles que se deve seguir em frente. “Um Pai para Lily” deixa um nó na garganta, um bom nó, e é uma grata surpresa no catálogo da Netflix.

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.



Às vezes, fazer um **amanhã melhor**,
pode ser **fazer hoje**, algo diferente

Plante uma árvore



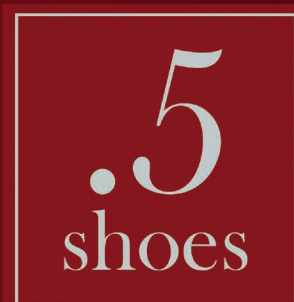
GrupoRB

Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer

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

www.gruporesinasbrasil.com.br

DESEJAMOS A VOCÊ
UM FELIZ NATAL E
PRÓSPERO ANO NOVO!



DEIXE-SE ENVOLVER PELA MAGIA DO NATAL!

PONTO 5,
VOCÊ MERECE!

PONTO 5:

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

PONTO 5 SHOES:

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

PONTO 5 ELLA:

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

A Tríade Lógica, Razão e Emoção.



Na complexa tapeçaria da existência humana, a tríade formada pela lógica, pela razão e pela emoção se apresenta não como forças antagônicas, mas como pilares interdependentes que moldam a experiência de ser. A lógica nos oferece o fio condutor das ideias, estruturando o mundo em parâmetros compreensíveis; a razão, como nos lembra Immanuel Kant, é a faculdade que permite ao homem transcender o instinto, refletindo sobre o que é justo, verdadeiro e possível; e a emoção, alerta Friedrich Nietzsche, é o pulsar que dá vida à ação, o sentimento que colore o universo das escolhas com intensidade e sentido.

Viver exige caminhar nessa interseção delicada. A lógica fria, quando isolada, paralisa; a razão rígida nos distancia da vida; e a emoção desenfreada nos cega. Martha Nussbaum, filósofa contemporânea, nos lembra que as emoções não são inimigas da racionalidade, mas instrumentos de compreensão moral, vitais para o discernimento do outro e para a construção de vínculos humanos profundos. Byung-Chul Han, em suas reflexões sobre a sociedade digital, alerta que o excesso de eficiência e racionalidade nos empobrece emocionalmente, transformando indivíduos em seres conectados, mas desconectados de si mesmos.

No Brasil, pensadores como Luiz Felipe Pondé refletem sobre o impacto da crise da subjetividade contemporânea, mostrando que o homem moderno, imerso em escolhas e informação, tende a confundir liberdade com sobrecarga, e razão com mera eficiência. Já Marilena Chauí nos alerta sobre a importância de manter a consciência crítica diante da lógica imposta pela sociedade e pelo poder, lembrando que a razão não é neutra; ela é sempre atravessada por valores, cultura e emoção.

A tríade exige equilíbrio. Sentir sem pensar é naufragar; pensar sem sentir é existir como espectro; raciocinar sem lógica é divagar sem direção. O ser humano pleno é aquele que compreende a sinfonia dessas forças, que reconhece que cada gesto, cada decisão, cada pensamento carrega a marca de sua própria humanidade. É na integração dessas dimensões que a vida revela seu sentido profundo: na coragem de enfrentar dilemas, na empatia que aproxima, na clareza que ilumina caminhos e na intensidade que nos faz sentir vivos.

Vivemos em tempos de extremos: a sociedade valoriza o cálculo frio e a produtividade incessante, mas despreza a profundidade das emoções; exalta a razão e a argumentação, mas diminui o espaço da experiência sensível. É nesse contexto que a tríade se torna urgente, ética e revolucionária. Paulo Freire, ao refletir sobre educação e consciência crítica, nos lembra que pensar e sentir não são opostos, mas práticas transformadoras; que só quando unimos reflexão e empatia somos capazes de criar pontes entre o indivíduo e a coletividade, entre a mente e o coração, entre o real e o sentido.

Podemos ainda estender essa reflexão à filosofia da mente e à psicologia contemporânea. Daniel Kahneman, em seus estudos sobre pensamento rápido e lento, nos lembra que somos moldados por processos automáticos e intuitivos (emocionais) e por processos deliberados e lógicos (racionais). Assim, compreender a tríade é também compreender nossos vieses, nossas escolhas e nossos limites. No Brasil, filósofos como Clóvis de Barros Filho destacam a importância do prazer consciente, do envolvimento emocional e da ética no cotidiano, lembrando que a vida plena não se limita à eficiência ou ao sucesso, mas à experiência genuína de existir, com todas as contradições que nos definem.

Além disso, a tríade se manifesta em cada ação concreta: a lógica nos orienta a planejar; a razão nos instrui a decidir com responsabilidade; e a emoção nos impulsiona a agir com paixão. Ignorar qualquer uma dessas dimensões é fragmentar a experiência de ser. Como sugere o neurocientista Antonio Damasio, nossas decisões mais complexas não podem prescindir da integração entre mente e corpo, entre pensamento e sentimento, mostrando que a tríade não é apenas filosófica, mas biológica, existencial e prática.

A tríade também se revela na arte, na literatura e na música — nas obras que nos fazem sentir o mundo e, ao mesmo tempo, pensar sobre ele. Ao ler Clarice Lispector, percebemos a lógica da linguagem, a razão de suas reflexões existenciais e a emoção intensa que atravessa cada frase. Na música de Chico Buarque ou Caetano Veloso, sentimos a melodia (emoção), reconhecemos a crítica social (razão) e admiramos a estrutura lírica (lógica). Tudo isso nos ensina que a tríade não é um conceito abstrato, mas uma realidade viva e pulsante, presente em tudo que nos conecta ao humano.

Portanto, a tríade nos convida a um exercício diário: refletir sobre nossas escolhas, entender o mundo à luz da lógica, tomar decisões guiadas pela razão e, acima de tudo, sentir com profundidade. Porque a vida, em sua essência mais pura, não se resume a sobreviver: ela se revela na intensidade de existir, na coragem de se expor, na responsabilidade de compreender e na beleza de se emocionar.

Entre a mente e o coração, entre o cálculo e o impulso, entre o pensar e o sentir, encontra-se o espaço mais humano que possuímos — e é nesse espaço que a verdadeira liberdade, o verdadeiro sentido e a verdadeira plenitude se manifestam. É nesse ponto que o homem moderno, inquieto, encontra não apenas respostas, mas perguntas capazes de transcender a rotina e tocar o que há de mais profundo em sua própria consciência.



A tríade não é apenas conceito, é prática, é vida. Lógica, razão e emoção caminham juntas, entrelaçadas, exigindo coragem para integrá-las, sabedoria para equilibrá-las e humildade para reconhecer que, em sua união, reside a mais autêntica forma de humanidade.

E é nesse caminho que percebemos a urgência de cultivar atenção, presença e sensibilidade. O filósofo brasileiro Renato Janine Ribeiro nos lembra que a educação, a reflexão e a ética devem caminhar lado a lado com a afetividade. Já a psicóloga Suzana Herculano-Houzel nos lembra que nosso cérebro, em sua plasticidade, é capaz de aprender, sentir e organizar pensamentos simultaneamente — um convite biológico à integração da tríade.

A tríade nos ensina, enfim, que viver é um ato complexo: é pensar e sentir, planejar e arriscar, calcular e se entregar. É aceitar o conflito, abraçar a contradição e reconhecer que a profundidade da existência reside na capacidade de unir razão, lógica e emoção em harmonia. Não existe plenitude sem risco, nem sabedoria sem emoção, nem lógica sem sentido. Cada um desses elementos nos desafia, nos molda e nos torna verdadeiramente humanos.

E, ao final, percebemos que a tríade não é apenas um guia filosófico, mas um espelho de nós mesmos. Quem consegue equilibrá-la se aproxima daquilo que Nietzsche chamava de “amor fati” — a aceitação plena da vida em sua beleza, dor e contradições. Porque viver é, antes de tudo, compreender e sentir, integrar e transcender, equilibrar a mente e o coração. E é nesse equilíbrio que se encontra a verdadeira arte de existir.

© Direitos autorais registrados



Renato Gonçalves da Silva

Advogado e Master Practitioner em PNL

Sofrendo com
**DORES NAS
COSTAS?**

PODE SER O SEU **COLCHÃO!**



Conforto



Suporte



Qualidade

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



Não comece o ano
NOVO
com colchão
VELHO

Passe aqui!



Especialista em Bem-Estar!



Enfeites e
Árvores de Natal
Presentes
Decoração
e muito mais!

© (14) 3732.4522

Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP

Chama no ZAP 14 99607.9323

Quem ama dá presente de Natal!

Bora!

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



Kenji Snack

Av. Paranapanema, 242 | Avaré (SP)

Locação é solução
E solução é Novatec!

Locação de computadores, notebooks, impressoras e nobreaks



NOVATEC
SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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



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

Leo Pinheiro

De administrador a Rei da Comédia em Avaré

*Conheça a trajetória inspiradora
do Influencer Leo Pinheiro*

Sua verdadeira vocação viria com a ascensão do TikTok em 2020, que forneceu o formato ideal para sua veia cômica. O ponto de virada, no entanto, veio em 2022. Após uma participação "estudada" e roteirizada no quadro "Vai Dar Namoro" de Rodrigo Faro, na TV Record, Leo ganhou o reconhecimento de seu círculo, que passou a enxergá-lo como um produtor de conteúdo.

MOMENTO VIRAL

A consolidação profissional ocorreu em 2023. De volta a Avaré, Leo postou um vídeo bem-humorado e crítico sobre a gestão municipal na época, que viralizou e alcançou mais de 80 mil visualizações em poucos dias. Esse sucesso chamou a atenção do mercado.

"Em 2023, após terminar a faculdade voltei para Avaré para fazer um curso, e pretendia ficar apenas 6 meses na cidade; então fiz um vídeo em abril criticando a gestão do prefeito atual na época por conta da implementação de radares, e o tom humorístico desse vídeo viralizou conseguindo mais de 80.000 visualizações em menos de uma semana, o que pra época no meu perfil era um número gigantesco, e pela população de Avaré também, e por conta do texto ter sido engraçado e eu ter falado muito bem, algumas pessoas me chamaram", relembra.

A primeira oportunidade veio com Fabrício, da agência TWR, para uma publicidade na lanchonete Tuty Bom. Leo reescreveu o roteiro com seu tom de humor diferenciado, e o resultado foi um sucesso que inovou as propagandas em Avaré.

"Nós inovamos as propagandas nas redes sociais em Avaré a partir daquele dia, pois ninguém fazia na região nada parecido e no tom de humor que colocamos para chamar a atenção da audiência, e creio que até hoje ninguém faça nada parecido do que eu faço em relação a divulgação dos estabelecimentos", acrescenta Leo.

Quando ele ganhou seu primeiro pagamento fazendo aquilo que amava (dois lanches, batata frita e bebida, que foram dados à avó e à mãe), teve a certeza de que era isso que faria pelo resto da vida.

"Depois desse primeiro vídeo, outras empresas me chamaram," explica. Em junho de 2023, quando seus ganhos com publicidade igualaram o salário que recebia em um emprego home office de marketing, ele pediu demissão. "Comecei a empreender e viver apenas da minha rede social, que é minha empresa," afirma.

Outro pilar em sua carreira foi o convite do Diretor da Rádio Interativa, Lucas Andrades, para uma entrevista que o levou a ser âncora de um programa. A rádio não só se tornou uma "escola de comunicação e timing", mas também resgatou a herança do avô radialista, José Carlos.

"Estar na rádio sempre foi um privilégio para mim, pois eu cresci ouvindo histórias do meu falecido avô José Carlos, que foi radialista em um determinado período de sua vida, e ele dizia que tinha sido tão feliz na rádio que acredito que essa felicidade e esse desejo por estar falando para o público passou pra mim", relembra.

Ele é diversão certa com seus vídeos bem-humorados e a maior referência no universo *Influencer* em Avaré (ainda não da Marvel rs). Com mais de 82 mil seguidores das redes sociais e quase dez mil no YouTube, **Leo Pinheiro**, um geminiano de 26 anos vem ganhando projeção cada vez mais. Leonardo de Oliveira Pinheiro, nascido em Avaré em 1999, tem se tornado sinônimo de humor e inovação no cenário do marketing digital regional. Formado pela Unicamp e com uma base sólida em Administração de Empresas, Leo Pinheiro transformou a paixão por gravar vídeos em uma carreira consolidada, destacando-se como um micro influenciador que não tem medo de "se fantasiar, pular de lugares e gravar de madrugada" por um bom conteúdo.

"Sou muito observador, gosto de observar o que acontece ao meu redor; acredito que a criatividade vem disso e em sempre pensar sobre uma visão mais positiva das coisas e situações do dia-a-dia", explica.

Filho do casal Deborah Rosa de Oliveira e Giovani Parizze Pinheiro, Leo também estudou em Avaré até ter ingressado na Unicamp. A mudança para Limeira e a experiência na república serviram de ponte para um ato de gratidão aos pais, que sempre investiram em sua educação: ser o primeiro da família a se formar em uma universidade pública. "Lembro de todos os professores que tive, e levo todos no meu coração como uma forma de gratidão por todo carinho e educação que recebi, eles sem dúvidas tem um papel fundamental na formação do homem que eu sou hoje", pontua.

"Sempre soube que não iria trabalhar na área, algo me afastava daquilo," revela o influenciador. "Desde sempre eu gostei de gravar e mostrar a minha vida, pois sempre achei muito divertido viver; acredito que isso me faz ter uma alegria e uma visão diferente que tento passar através dos meus vídeos para animar as pessoas", frisa.



A VAQUINHA E A FORÇA DA CONEXÃO

O nicho de Leo é focado em comédia, entretenimento e lifestyle. O que o diferencia é o esforço empenhado em cada produção. Contudo, um de seus itens mais icônicos, a fantasia de vaquinha, carrega uma história pessoal e emocionante. A fantasia foi um presente da mãe de seu melhor amigo, infelizmente falecido. Sua relutância inicial em usá-la foi superada por um impulso antes da Festa do Peão de Avaré de 2024. Vestir a fantasia foi uma homenagem ao amigo, e o sucesso instantâneo validou a escolha.

“A fantasia era do meu melhor amigo, e após ele falecer, a mãe dele me deu essa fantasia para que eu usasse para gravar vídeos, já que sempre gravei fantasiado, mas minha intenção nunca foi realmente usar, apenas guardar de recordação, até que um mês depois iniciou a Festa de Peão de Avaré em 2024. Eu estava trabalhando na rádio e queria fazer algo diferente para chamar atenção das pessoas nas entrevistas, então minha companheira de rádio, Camila, me sugeriu ir de vaca; mas logo recusei, disse que era especial demais para a ocasião, mas saindo de casa para ir ao evento, em uma atitude impulsiva eu pensei ‘ah quer saber, eu acho que meu amigo adoraria que eu fosse com ela brincar com a turma’ e acredito que ele realmente gostou e estava me acompanhando porque eu jamais esperaria o sucesso que foi aquela fantasia, e a alegria que me deu os momentos que vivi com ela animando as pessoas”.

Para Leo, o engajamento é uma “ferramenta de troca”. Ele interage com a audiência de forma atenciosa, buscando criar uma conexão recíproca. O feedback mais marcante que recebe é que seus vídeos tornam o dia das pessoas mais felizes. Ele fala também sobre a responsabilidade de ser uma influência real para sua geração e a próxima: “gosto sempre de mostrar que o caminho da vida saudável, da vida honesta, de enxergar a vida com olhares mais positivos, é o caminho mais certo a se fazer, e fico feliz quando influencio pessoas mais jovens e até mesmo mais velhas, isso é muito gratificante. Ao mesmo tempo que, somos humanos, e é um fardo bem grande alimentar a expectativa de alguém através da sua influência”.



DESAFIOS E FUTURO

Apesar do sucesso, Leo Pinheiro reconhece os grandes desafios da profissão: a instabilidade financeira e o esgotamento mental causados pela busca incessante por inovação e relevância.

Pelo meu número de seguidores das redes sociais, ainda sou considerado um micro influenciador, e esse título ainda traz muita instabilidade financeira, pois na maioria das vezes, não temos nada fixo, então tem que estar inovando o tempo todo para que você possa ser visto e lembrado pelas marcas e lojas para que sejam feitas possíveis publicidades. Isso causa um grande esgotamento mental, essa busca incessante pela inovação, pelo perfeito, por agradar a todos que estão assistindo. Isso é bem complicado, pois temos que estar todos os dias com a cabeça no lugar e uma mentalidade inabalável, e mesmo assim haverá muitos dias que o choro vem e você se questiona ‘por que eu faço isso mesmo?’ ‘Eu quero mostrar isso pra quem? Por que eu sou assim’. Mas, acredito que isso seja normal de toda profissão, porém por estar em contato com o público o tempo todo e necessitar da validação deles, isso torna a vida um pouco mais complicada”, relata, revelando maturidade.

Para o futuro, os planos são ambiciosos: “Pretendo me tornar nacionalmente conhecido entre todas as idades” para alcançar voos maiores como televisão e cinema. Seu conselho para quem está começando é direto: “Arrisque, tente, faça e faça de novo. Não espere aprovação, nem das pessoas mais próximas a você, pois elas vão ser as primeiras a ter uma reação negativa.” O segredo é transformar o negativo em motivação, pois a aprovação sincera virá de desconhecidos. Seu maior aprendizado desde que começou a criar conteúdo? “Resiliência. Nem tudo que achamos que vai ser legal realmente é legal, nem tudo que achamos que vai ser viral realmente é viral, é um constante aprendizado com a resiliência que devemos ter perante a vida”, enfatiza.



- Uma inspiração-** Meu Vô José Carlos
- Um lugar** – A casa da minha vô
- Um sonho** – Ser nacionalmente conhecido e dar uma vida melhor para minha família
- Uma frase** – ‘Pra quem tem pensamento forte o impossível é só questão de opinião’
- Adora** – estar com os amigos
- Detesta** – ficar parado
- Ser influencer é...** muito gratificante e desafiador
- Leo por Leo** – Um cara que quer ter um impacto positivo no mundo e fazer a diferença como puder.





Gesiel Junior*

Na Basílica de Santa Maria Maior, a relíquia da manjedoura de Jesus



A proximidade do Natal nos faz lembrar das idas que Regina Célia e eu fizemos ao templo mariano por excelência: a Basílica de Santa Maria Maior. Situada no alto do Monte Esquilino, ela é uma das quatro basílicas papais de Roma e há dezesseis séculos domina a Cidade Eterna.

Conta uma lendária tradição que a Virgem Maria indicou e inspirou a construção dessa igreja na mais longa das colinas romanas. Aparecendo em sonho ao patrício João e ao Papa Libério (310-366), pediu fosse o templo erguido em sua honra num local que ela indicaria milagrosamente.

Todos os anos, no dia 5 de agosto, o “Milagre da queda da Neve” é reconstituído através de uma solene celebração. Durante a liturgia, uma chuva de pétalas brancas cai do teto, criando uma união quase ideal entre a assembleia e a Mãe de Deus.

O conjunto arquitetônico do templo é bem definido e compacto. A fachada principal foi erguida para o Ano Santo de 1750 pelo arquiteto florentino Ferdinando Fuga (1699-1782). O seu teto é decorado com o primeiro ouro que Colombo levou da América. Com 75 metros de altura, o campanário de tijolos é o mais alto de Roma.

Nessa basílica é venerado o mais importante ícone mariano, a Salus Populi Romani. A tradição atribui a imagem ao evangelista São Lucas, patrono dos pintores. Importante lembrar que o Papa Francisco (1936-2025) colocava as suas viagens apostólicas sob a proteção da Salus, e ia visitá-la antes e depois de suas peregrinações.

Lá se acha a relíquia do Santo Berço, a manjedoura onde repousou o Menino Jesus, que recorda a importância de Santa Maria Maior como a “Belém do Ocidente”. Foi levada a Roma por Santa Helena, a mãe do imperador Constantino. No templo também são veneradas as imagens de um antigo presépio de mármore, e lá foi celebrada a primeira Missa da Noite de Natal por muitos séculos pelos papas.

Entre as relíquias mais importantes, a basílica conserva os restos mortais de São Matias e de São Jerônimo. E nela estão os túmulos de sete pontífices, o último deles, Francisco, que pediu para lá ser sepultado e isso foi atendido no fim de abril deste ano.

Os numerosos tesouros que contêm fazem de Santa Maria Maior um lugar onde arte e espiritualidade se unem em uma união perfeita, oferecendo aos visitantes aquelas emoções únicas típicas das grandes obras do homem inspiradas por Deus.

• Cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 57 livros sobre a história regional.



Antigo presépio, Regina Célia na frente da Basílica de Santa Maria Maior, onde é venerado o ícone Salus Populi Romani e lá está sepultado o papa Francisco.



Acelerado(a)?

Entenda a Síndrome da Pressa

Causas e Consequências

Não há uma causa única e específica para a Síndrome da Pressa, mas diversos fatores são considerados motivadores.

- Sobrecarga e excesso de trabalho
- Mudanças organizacionais constantes
- Metas de trabalho elevadas
- Hiperconectividade

O especialista também alerta para o impacto da negligência com o autocuidado. Algumas pessoas veem o descanso, o tempo com familiares/amigos e a prática de exercícios físicos como atividades "irrelevantes" ou que "atrapalham a produtividade no trabalho".

Consequências para a saúde

Segundo o psiquiatra, a Síndrome da Pressa afeta o indivíduo de várias formas:

- Perda de interesse por atividades antes prazerosas
- Isolamento social
- Lapsos de memória
- Aumento do risco de doenças psiquiátricas
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Cardiomiopatias

O aumento do cortisol (hormônio do estresse) e a consequente diminuição da imunidade são os mecanismos pelos quais o comportamento acelerado leva a essas consequências físicas.

Tratamento

O tratamento depende da gravidade e das consequências da síndrome.

Casos sem quadros Psiquiátricos: O foco principal é a mudança na rotina e na forma de encarar as situações diárias. O autoconhecimento e a autorregulação do estresse são essenciais para a melhoria.

Casos com doenças Psiquiátricas: Se a síndrome levou a quadros como ansiedade e depressão, o tratamento deve ser mais robusto, incluindo psicoterapia e, se necessário, medicamentos.

Em todos os cenários, é crucial consultar um psicólogo e/ou um psiquiatra antes de iniciar qualquer tipo de tratamento.

Está sempre apressado(a)? Pode ser a Síndrome da Pressa, definida por um padrão de comportamento acelerado e ansioso, no qual a pessoa age com extrema urgência mesmo em circunstâncias que não exigem essa rapidez. Embora não seja classificada como uma doença, essa conduta pode desencadear sérios problemas de saúde física e mental, como ansiedade, déficits de concentração e o desenvolvimento de doenças cardíacas.

A primeira descrição deste padrão comportamental foi feita em 1979 pelos cardiologistas Meyer Friedman e R. H. Rosenmann. Eles notaram que pacientes com alto risco de problemas cardiovasculares compartilhavam certas características em comum. Conforme detalhado pelo psiquiatra José Luis Leal de Oliveira, esses pacientes tendem a ser:

- Estressados
- Perfeccionistas
- Controladores
- Precipitados
- Impacientes
- Impulsivos
- Hiperalertas
- Possivelmente hostis e raivosos

Sintomas Físicos e Psicológicos

Além do estresse, impaciência, impulsividade, hostilidade, raiva, perfeccionismo, irritabilidade e comportamentos acelerados e controladores, a síndrome pode manifestar-se fisicamente através de:

- Dores de cabeça
- Problemas digestivos
- Insônia
- Tensão muscular
- Cansaço físico



(Fontes O Estadão e Correio do Povo)



Abra-se ao

novo!

Poucas pessoas sabem e observam, mas nosso paladar, nossa vontade de experimentar sabores novos, é um reflexo direto de sua disponibilidade cognitiva e emocional para interagir com a existência. Não há exagero nessa informação.

Em nossa Análise Facial pela **Metodologia Duas Marias®** explicamos que de forma geral, a boca – não por acaso – é instrumento de expressão e comunicação, como interagimos e nos expressamos no mundo. Por tabela, ela é o elo entre nossos apetites e desejos, tanto físicos (como a comida, o prazer) quanto materiais e emocionais.

Recentemente, compartilhei essa reflexão, falando sobre as pessoas que têm o ‘mundo’ - mundo no sentido do que carregam. Uma pessoa que tem mundo possui uma boca onde existe o mundo. Ela é aberta, ela quer descobrir, ela quer experimentar, ela quer se surpreender. É alguém com abertura ao mundo palatal, alguém que se permite conhecer sabores diferentes, apreciar combinações inesperadas, explorar o novo sem medo.

Muitas vezes conhecemos uma pessoa pela boca. A forma como ela experimenta a comida revela a mentalidade que ela tem. Quanto mais aberta ao paladar ela é, mais aberta também tende a ser na vida. Pessoas que provam, gostam, testam, exploram e apreciam uma variedade de coisas no prato geralmente fazem o mesmo com ideias, culturas, estéticas e experiências.

O paladar é uma **metáfora do pensamento**. Uma boca que se fecha para o novo costuma acompanhar uma mente fechada. Já uma boca curiosa e disponível revela uma mente curiosa e disponível. Por isso, observar o que alguém come, como alguém come e o quanto essa pessoa está disposta a experimentar diz muito sobre o mundo que ela carrega por dentro.

Essa pessoa, que eu chamo de “aberta”, é aquela que vibra na frequência da descoberta. Ela não se contenta com o previsível ou o familiar. Ela quer desvendar, quer experimentar, quer ser surpreendida a cada esquina da vida. E onde essa abertura se revela de forma tão imediata e sincera? No paladar.

É incrível como o nosso paladar pode ser a mais eloquente das metáforas sobre a nossa mentalidade. Uma pessoa com abertura ao mundo palatal se permite. Ela não hesita em provar aquele prato exótico, aquela combinação inesperada. Ela explora o novo sem o medo que congela a maioria. Ela saboreia. Ela testa. Ela aprecia a variedade. E o que eu percebi é que a atitude que ela tem diante de um prato reflete a atitude que ela tem diante da própria vida.

Pessoas que demonstram uma ampla disposição para testar e gostar de uma vasta gama de sabores, texturas e combinações no prato, geralmente transportam essa mesma disposição para outros domínios da existência.

Uma boca que se fecha para o novo sabor, que reage com aversão imediata ao desconhecido, tende a ser acompanhada por uma mente fechada. Essa é uma pessoa que prefere o conforto do que já foi validado, que tem dificuldade em assimilar o diferente.

Em contrapartida, uma boca curiosa, disponível e ativa no processo de degustação revela uma mente com as mesmas características: curiosa, disponível e ativa na assimilação da vida. No ano que se aproxima, você quer continuar com a boca fechada ou quer se abrir ao Novo?

Viviane Mendonça



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

Seja uma licenciada

A MAGIA DO NATAL ESTÁ AQUI!



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

CREDIÁRIO S/
ACRÉSCIMO
12X S/ JUROS
NOS CARTÕES

@BRASILIAAVARE

COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99717 5934
RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ



BRASÍLIA KIDS

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

CREDIÁRIO S/
ACRÉSCIMO
12X S/ JUROS
NOS CARTÕES

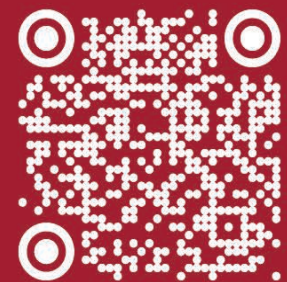
@BRASILIAKIDSAVARE

COMPRE TAMBÉM PELO WHATSAPP 14 99650 5973
RUA ALAGOAS, 1524 - CENTRO - AVARÉ



**DOE ÓRGÃOS
SALVE VIDAS®**

**Doar sangue é
doar vida!**



doorgaossalvevidas.com.br



@doeorgaos.salvevidas





Descobrimos
onde ele
compra os
presentes de
NATAL



Tudo que você
procura em um só
lugar!

Tudo em até
5X



Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640



**ANTECIPE
SUAS COMPRAS**

ILUMINE SEU

NATAL



Aponte sua câmera
para o QR Code
e agilize sua compra!



2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO



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

(14) 99676-7501



Projeto ME: referência no empreendedorismo feminino

O Projeto Mulheres Empreendedoras (ME), uma iniciativa do in Foco, realizou na noite de 30 de outubro seu evento de encerramento do ano, consolidando-se mais uma vez como um grande movimento para o empreendedorismo feminino na região. O encontro, realizado no auditório da UNEDUVALE, foi um verdadeiro sucesso de público, e proporcionou uma noite intensa de conhecimento, aprendizado e, sobretudo, um networking de alta qualidade.

O formato escolhido, uma dinâmica mesa-redonda, elevou o nível do debate e da interação, reunindo quatro referências em suas respectivas áreas. O público presente teve a oportunidade única de conhecer a experiência e a trajetória de: Beth Capecci, Celi Ferreira, Cris Acosta e Juliana Clemente.

Beth Capecci (Saúde e Bem-Estar), presidente da Abova (Associação Benéfica Oncológica Voluntários de Avaré) e apresentadora de TV, trouxe a perspectiva da saúde e do voluntariado, abordando o Outubro Rosa e o trabalho desenvolvido pela associação. A empresária Celi Ferreira (Empreendedorismo), compartilhou sua jornada da área da construção civil, onde ainda há poucas mulheres na liderança. Já a consultora Cris Acosta (Liderança), Mestre em Hospitalidade e referência em liderança corporativa, ofereceu insights valiosos sobre gestão de pessoas e desenvolvimento profissional. A advogada Juliana Clemente Rodrigues (Direitos e Comunidade), com notável atuação



comunitária e ambiental, destacou a importância do direito das mulheres e do engajamento social para o desenvolvimento pleno.

A diversidade de temas – da construção civil ao direito, passando por liderança e saúde – garantiu que o público encontrasse inspiração e aprendizado prático aplicável a diferentes setores. Todas as participantes falaram sobre seus propósitos de vida, que são inspiradores para a maioria das mulheres. A participação do público tornou o evento ainda mais interativo e agregador. Aliás, um dos maiores diferenciais do evento foi a atmosfera vibrante de colaboração. O sucesso de público não apenas lotou o auditório, mas também potencializou a troca de cartões, ideias e parcerias.

“O Projeto ME mais uma vez cumpriu seu compromisso: capacitar mulheres e promover a troca de experiências essenciais para o crescimento dos negócios na região,” destacou a jornalista Cida Koch, idealizadora do projeto. “A energia de todas as participantes e a disposição para o networking comprovam que o caminho para o sucesso é colaborativo. A noite foi não apenas marcada por muitas presenças, mas por “presentes” que trocamos”, ressaltou.

A iniciativa manteve seu caráter solidário, reforçando o compromisso social da comunidade de empreendedoras, com a arrecadação de 1 litro de leite como ingresso. A arrecadação foi encaminhada à Abova. No final, houve sorteio de brindes das empresas Toque Final Bijuterias, Ederaldo Calçados e Confecções, Vitalis Farmácia e Manipulação, Santa Lolla e de diversas integrantes do projeto; o quarteto de participantes também ganhou mimos do in Foco, Toque Final e Papelaria Criativa.

Com este evento grandioso, o Projeto Mulheres Empreendedoras encerra suas atividades de 2025 com a certeza de ter plantado sementes de crescimento, conhecimento e, acima de tudo, conexão entre as mulheres que movem a economia local. Veja alguns momentos do evento.





Aqui seu Natal
É MAIS FELIZ!



ÓPTICA VITÓRIA

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



Honraria



O empresário e mantenedor do Centro Universitário UNEDUVALE de Avaré, Claudio Mansur Salomão, foi agraciado com o Colar de Honra ao Mérito do Legislativo da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp) dia 17 de novembro - a maior honraria concedida pelo Estado de São Paulo.

A homenagem, entregue pelo deputado Edson Giriboni (União), é um reconhecimento à atuação de Claudio Salomão, especialmente no interior do estado, em duas áreas-chave: comunicação e educação, como destacou o deputado.

A solenidade contou com a presença de amigos, familiares, autoridades e representantes institucionais.

Essa honraria simboliza o reconhecimento de uma trajetória marcada pela dedicação à melhoria da sociedade e ao progresso do estado, através de seus esforços em promover a educação e a informação.



Autógrafos

Ainda falando da Livraria Contracorrente, os escritores Gesiel Júnior e Gesiel Neto fizeram uma sessão de autógrafos do novo livro "Avaré em relatos de pai e filho" (Editora Gril) logo no começo do mês. A obra traz aspectos curiosos da história da cidade, pouco conhecidos do grande público. O livro é a coletânea de artigos publicados por pai e filho no jornal in Foco.



Show inédito

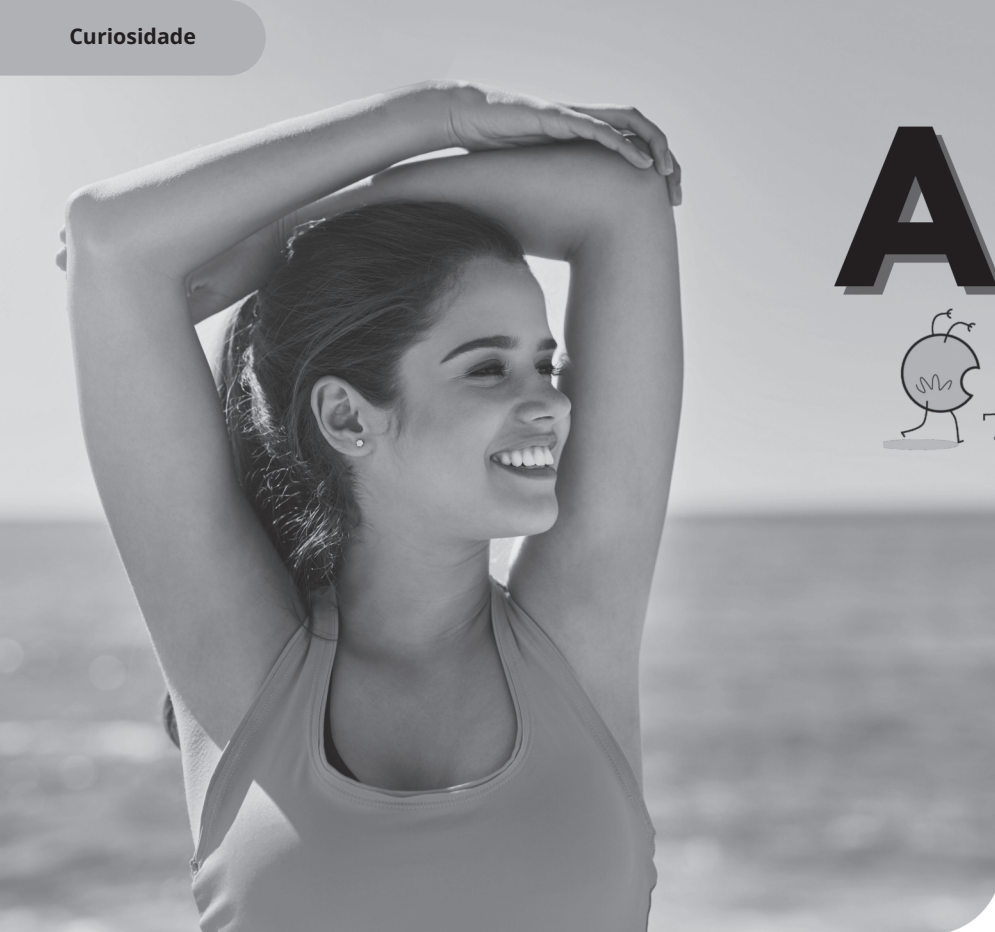
O músico Paulo Novaes, vencedor do Grammy Latino, fez sua primeira apresentação em Avaré em novembro, embora seja descendentes de avaréenses, da conhecida família musical Novaes. A apresentação inédita foi no Projeto Cordão, dia 22. Antes do show, o músico participou de bate-papo com o professor Emerson Rossetti sobre o livro "Marisa Monte - Notas além da música", da Editora Contracorrente. Um dos momentos mais marcantes foi quando o artista fez dupla com o pai, Ize Novaes e também ao lado da família que o prestigiou.



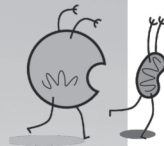
Parabéns aos aniversariantes natalinos: o colunista e vovô **Gesiel Junior** (dia 2); a amiga **Paola Curiati** (dia 5); **Marcello Zanluchi** (dia 7); **Otávio Clivatti Neto** (dia 7); **Fabiana Castro** (dia 8); **Nadja Carvalho** (dia 11); **Andréia Orru Alarcão** (dia 13) e ao amigo **Miguel Chibani** (dia 17).



Gesiel Junior



Autofagia



segredo para viver mais?

Um processo científico pouco conhecido tem sido anunciado já há alguns anos como a nova forma de perder peso, parecer mais jovem e prolongar a vida. Trata-se da autofagia – termo de origem grega que significa, literalmente, "comer a si mesmo".

A autofagia é um processo de regeneração natural essencial para a sobrevivência das células. Ela funciona como um sistema de limpeza interna, pelo qual as células degradam e reciclam seus próprios componentes danificados. Ao fazer isso, o organismo não apenas se livra de resíduos prejudiciais, mas também fornece combustível para energia e componentes essenciais para renovação celular, reduzindo a probabilidade de surgimento de diversas doenças.

Do Nobel à compreensão de doenças

A relevância fundamental deste mecanismo celular foi inegavelmente estabelecida em 2016, quando o cientista japonês Yoshinori Ohsumi foi agraciado com o Prêmio Nobel de Medicina por suas descobertas cruciais sobre os mecanismos da autofagia. Suas pesquisas nos anos 90 pavimentaram o caminho para uma melhor compreensão de doenças complexas como Parkinson e demência.

Desde o reconhecimento do Nobel, a corrida para desvendar e ativar a autofagia tem se intensificado. Companhias farmacêuticas e estudiosos de ponta estão mobilizados na busca por medicamentos que possam estimular o processo. Paralelamente, o mercado de dieta e bem-estar rapidamente surfou na onda, alegando que a autofagia pode ser induzida naturalmente através de mudanças no estilo de vida.

David Rubinsztein, professor de neurogenética molecular da Universidade de Cambridge e do UK Dementia Research Institute, afirma que as evidências em camundongos são robustas. "Certamente as evidências de experimentos em camundongos sugerem que esse seria o caso", diz ele, referindo-se aos benefícios de longevidade e melhoria da forma geral nos animais.

O professor explica que, ao ser ativado por jejum, ferramentas genéticas ou medicamentos, os animais tendem a viver mais e a ter uma melhor condição geral. Contudo, a translação desses efeitos para os humanos ainda está envolta em incertezas. Em camundongos, os efeitos do jejum no cérebro são vistos em 24 horas, e no fígado, ainda mais rapidamente. "Mesmo sabendo que o jejum é benéfico, não sabemos exatamente, porém, quanto tempo os humanos precisariam jejuar para ver os benefícios", ressalta Rubinsztein.

Além de remover proteínas e organelas danificadas, o processo atua para neutralizar os efeitos negativos do envelhecimento e, após uma infecção, tem o potencial de destruir bactérias e vírus. Segundo Rubinsztein, a autofagia protege contra doenças neurodegenerativas como Parkinson, Huntington e certas formas de demência, e é benéfica no controle de infecções e inflamações excessivas.

Da ciência à modinha

O entusiasmo em torno da autofagia tem impulsionado novos livros de estilo de vida que prometem "ativar" o processo por meio de ajustes na dieta. Um exemplo é o programa de 15 dias do livro *Glow 15* de Naomi Whittle - que diz ser uma "exploradora de bem-estar" -, que propõe 16 horas de jejum três vezes por semana, redução do consumo de proteína em certos dias, ingestão de carboidratos no final do dia e exercícios de alta intensidade.

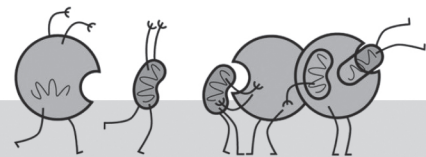
Em testes básicos com voluntários, a autora afirma ter verificado diversos benefícios, incluindo perda de peso (até 3 quilos em 15 dias), melhoria na pressão arterial e aumento da massa muscular magra.

O professor Rubinsztein pondera que essas recomendações de estilo de vida geralmente não causam mal, mas devem obviamente ser acompanhadas por especialistas (o que geralmente, as pessoas não fazem). No entanto, ele alerta que um estilo de vida ruim, com "beliscos" constantes entre as refeições e má qualidade alimentar, impede a oportunidade de ativar esse processo.

Rubinsztein se mostra otimista quanto aos benefícios futuros da autofagia para o tratamento de doenças. Sua pesquisa revelou que a ativação da autofagia remove rapidamente as proteínas agrupadas nas células nervosas de pacientes com doenças como Alzheimer e Parkinson, o que oferece uma proteção significativa contra a neurodegeneração.

A comunidade científica compartilha essa esperança. Recentemente, a empresa americana Casma Therapeutics recebeu um aporte de US\$ 58,5 milhões (cerca de R\$ 198,25 milhões) para pesquisar novos medicamentos que intensifiquem este poderoso mecanismo de limpeza celular, transformando a autofagia de um fenômeno biológico em uma promessa terapêutica global.

Evidentemente, jejuar em excesso não é uma boa ideia e qualquer pessoa que queira fazer grandes mudanças em sua dieta ou estilo de vida deve antes consultar um médico.



Como funciona no cérebro

Reciclagem celular: A autofagia é um sistema de reciclagem celular que degrada e remove componentes danificados, como proteínas mal dobradas e mitocôndrias disfuncionais, para manter a homeostase (equilíbrio).

Neurônios e o fluxo autofágico: Os neurônios têm um fluxo autofágico muito alto e precisam remover resíduos de forma eficiente, pois não se dividem e, portanto, não podem diluir os agregados em células filhas.

Tipos de autofagia: Existem diferentes tipos, como a macroautofagia (onde uma vesícula dupla, o autofagossomo, engloba o material e se funde com o lisossomo), a microautofagia e a autofagia mediada por chaperonas.

Relação com doenças neurodegenerativas

Acúmulo de proteínas: A autofagia deficiente pode levar ao acúmulo de proteínas tóxicas, como a proteína tau no Alzheimer e a alfa-sinucleína no Parkinson.

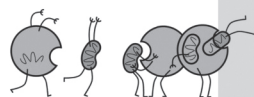
Estágio inicial das doenças: Estudos mostram que defeitos na autofagia podem ocorrer no estágio inicial de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer.

Potencial terapêutico: Ativar a autofagia pode ser uma estratégia terapêutica promissora para retardar ou tratar essas doenças, já que a sua ativação pode melhorar as alterações neurodegenerativas.

Fatores que afetam a autofagia cerebral

Sono: A privação de sono pode prejudicar a autofagia, e uma relação de feedback entre sono e autofagia pode influenciar a neurodegeneração, sugerem as pesquisas.

Jejum: A restrição calórica e o jejum têm sido estudados por induzirem autofagia e por seus efeitos neuroprotetores, como a redução do dano cerebral e a prevenção da morte de neurônios.



Fonte BBC e Reuters





Por que a frustração faz bem?

Para esta especialista, é alarmante o número de jovens entre 18 e 30 anos que frequentam um centro de psicologia em busca de ferramentas para enfrentar situações adversas da vida. “Saber frustrar-se é o caminho certo a seguir”, enfatiza.

Álava acredita que a vida se baseia em experimentar e aprender com os erros e garante que a frustração é o caminho para conseguir isso. Nas palavras da psicóloga: “É a chave da inteligência”. Para ela, as crianças que não se frustram não adquirem as ferramentas necessárias para a vida. “Vão passar por circunstâncias difíceis, momentos em que não vamos ajudá-las, acontecimentos em que se encontrarão muito sozinhas e enquanto não desenvolverem esses recursos vai ser complicado”.

Como ela diz, a frustração deve ser afastada da perspectiva negativa “e o senso de humor deve ser usado para desdramatizar as situações que poderiam ter gerado o fracasso”. Neste sentido, Álava recomenda concentrar-se em todas as lições positivas que possam ter sido geradas como resultado de uma situação frustrante.

Para a psicóloga, esta emoção “torna-nos mais pessoas, mais humanos”. Além disso, incentiva o desenvolvimento de certas competências como a sensibilidade, o sentido de justiça e a inteligência. Por isso, incentiva os adultos a deixarem as crianças frustradas, embora alerte que neste caminho devem ter companhia, atenção e oportunidades.

(Fontes O Globo e Neuroconnecte)

DESENVOLVER HABILIDADES

Ao contrário da crença popular que associa a frustração à negatividade, Álava acredita que é um sinal de inteligência emocional.

“Há quem pense que inteligência é sinônimo de conhecimento, mas a verdade é que não é isso. Não tem nada a ver com uma pessoa ser informada, ter feito duas licenciaturas ou três mestrados e saber quatro idiomas”. Pelo contrário, trata-se de desenvolver competências e adquirir recursos para viver com sabedoria. “É inteligência emocional”, comenta.

Para desenvolver esta vertente e garantir que as crianças cresçam fortes e confiantes, ela sugere que os adultos as ensinem a explorar profundamente o seu próprio ser e, acima de tudo, a desenvolver a capacidade de amar e perdoar-se quantas vezes forem necessárias.

Nesse caminho, destaca a importância de ter empatia e conhecer outras pessoas para saber como reagir a determinadas circunstâncias. “Como pais, temos que ensinar os nossos filhos a viver”, diz, mencionando que uma das suas principais preocupações quando ainda são crianças é orientá-los para que se aceitem como são e possam tirar o melhor de si mesmos e das pessoas ao seu redor.

Ela ressalta que as pessoas devem tirar da cabeça a ideia errônea de que a frustração é negativa e as convida a fazer amizade com ela e a capitalizá-la como uma lição de vida.



Queremos sempre atender da melhor forma todos os desejos de nossos filhos. Mas satisfazer cada um de seus desejos não os ajuda a crescer e se preparar para enfrentar a vida em sociedade. Quem diz isso são especialistas em comportamento infantil.

Segundo eles, alguns pais acabam abandonando toda a noção de limites e restrições na educação dos filhos. Como resultado, seus filhos passam a não saber conviver coletivamente, não sabem atender as necessidades da vida em comunidade. Didier Pleux, psicoterapeuta, afirma que a chave fundamental para fazer uma criança crescer e florescer, de forma sociável e forte: “a frustração”.

“Não estou falando sobre uma frustração afetiva, mas uma frustração em relação ao prazer exacerbado. Pais que são muito permissivos podem não entender isso. Frustração significa falta, desprazer, espera. Uma criança que foi inteligentemente frustrada não vai achar ruim ir para a cama no horário certo, cumprimentar as pessoas, comer novos alimentos, brincar com outras crianças, etc”, explica.

“As crianças que se sentem reis ou rainhas tendem a ficar deprimidas. A criança que permaneceu centrada em si mesma, adorada pelos pais, não entende porque a professora não a considera tão grande e perfeita como sua família. Já uma outra criança muito esforçada ao piano, em vez de trocar de instrumento a cada seis meses, será recompensada aos 16 anos por ter aprendido mais rápido do que se espera. As restrições devem ser inseridas nas pequenas coisas da vida cotidiana como colocar o prato na pia após a refeição, não deixar seus brinquedos espalhados por toda a casa, etc. A chave é nunca renunciar à sua autoridade como pai e mãe”, especifica Pleux.

“O que você faz quando superprotege uma criança? Você tira as possibilidades de ela experimentar, de ficar frustrada. Um menino precisa ficar frustrado para aprender e gerar recursos. A frustração é uma das grandes armas que temos”, afirma a psicóloga María Jesús Álava.



Uma história tecida por muitas mãos

Nesta penúltima edição do ano, trazemos mais três emocionantes depoimentos de alunas do projeto Melhor Idade da Frea (Fundação Regional Educacional de Avaré), além o relato de uma professora; juntas, todas escrevem e tecem as histórias destes 25 anos do projeto.

FELICIDADE



Desde 2011, frequento a “Melhor Idade”, como chamamos os encontros de terças e quintas-feiras, na FREA.

Quando enviei, minha nora deu-me a ideia de conhecer o já bastante movimentado curso. Gosto muito, sinto-me feliz desde então.

Tenho muitos amigos, aprendo coisas novas, relembro as antigas, o tempo passa rápido e as horas são bem aproveitadas.

Boas aulas, excelentes palestras e ótimos professores.

Divertimo-nos muito, temos momentos alegres e muito riso.

Alguns passeios, música, dança, exercícios físicos, sarau, confraternização nas datas especiais, tornam nossos dias saudáveis.

Aqui não sentimos tristeza. Com quase, quase 90 anos sou feliz e pretendo continuar até quando Deus quiser.

NAILDE SANTOS DE VASCONCELOS

PENSAR – SENTIR – AGIR



É com enorme orgulho e satisfação que há 24 anos sou parte integrante desse Projeto “Melhor Idade – FREA/FIRA, que tem mediado a aproximação entre as gerações em ações de ensino-aprendizagem: troca de experiências importantes através do contato intergeracional; abordagem de conteúdos voltados para o processo de envelhecimento, de forma a eliminar preconceitos, quebrar paradigmas e atualização e aquisição de novos conhecimentos.

Visa à promoção da saúde, do bem-estar psicológico e social e da cidadania dos seus participantes. Na minha matéria, na área da Psicologia, o objetivo geral é abordar a qualidade de vida e o processo de envelhecimento, destacando a importância de informações corretas sobre a velhice e o nosso comportamento diante dela.

Sabendo que em última análise a visão que temos do mundo e de nós mesmos é que norteará nosso PENSAR/SENTIR/AGIR em nossa evolução enquanto seres humanos em todas as fases da vida.

Nessa direção, os principais motivos que levam os idosos a participar de “Programas de Educação” são aumentar os conhecimentos gerais, investir no autoconhecimento, buscar contato social, manter relações significativas com pessoas da mesma idade, comprometer-se com as próximas gerações e ocupar o tempo livre. Assim sendo, temos uma nova imagem do processo de envelhecimento: oportunidade de aprendizagem para todos; adoção de novos valores; crenças e expectativas e a forma de encarar a vida e o próprio envelhecimento.

Pode-se afirmar que todos os envolvidos com os idosos no espaço institucional têm tido um saldo positivo: quebrar preconceitos e estigmas; exercício da cidadania; busca de qualidade de vida; autocuidado; a política da prevenção (doenças, acidentes); atuação da família; cultura e lazer; proatividade diante da vida, com experiência, sabedoria, dignidade e esperança. Não resta dúvida de que a sociedade deve estar sensibilizada com seu processo de envelhecimento que, afinal, é um fenômeno universal. Para que tal ocorra, todos devemos participar ativamente.

“É graça divina começar bem; graça maior persistir na caminhada certa, Mas a graça das graças é não desistir nunca.”

NELBEA MARIA FERZIN - Professora

A ETERNA CAMPEÃ



Meu nome é Helenil Castilho. Tenho 85 anos, sou viúva e frequento a “Melhor Idade” desde 2003.

Fiquei sabendo desse curso através de uma amiga nadadora, Inira, quando aprendia a nadar, aos 60 anos.

Ela me convidou, fui, gostei e fiquei.

Sou atleta de natação desde essa época também a convite de outra amiga.

Participo até hoje de jogos regionais de idosos, de competições estaduais e municipais.

Há dois meses competi o Estadual em Santos e consegui a medalha de prata.

Cada medalha é comemorada por todos os amigos que fiz na “Melhor Idade”.

São muitas e os amigos também. Estar com esse grupo é muito gostoso.

Venha conhecer você também.

HELENIL CASTILHO

**MELHOR IDADE
FREA / FIRA**



25 Anos

www.jornalinfoco.com.br



Vitamina D3 Vegana

uma opção para a longevidade

A **Vitamina D3** (Colecalciferol) é um nutriente crucial para a saúde, mas sua principal fonte alimentar (peixes gordurosos, gema de ovo) é de origem animal, o que pode causar deficiência em dietas vegetarianas e veganas. A boa notícia é que **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** trouxe para Avaré e região, outra inovação: a Vitamina D3 vegana, uma alternativa 100% de origem vegetal que oferece todos os benefícios da versão animal. Extraída de líquens, a Vitamina D3 vegana é uma forma de vida fascinante que é resultado da simbiose natural entre um fungo e uma alga. "Certos tipos de líquens, encontrados em regiões da América do Norte, Ásia e Escandinávia, são capazes de sintetizar a Vitamina D na forma D3 (Colecalciferol). Essa é a mesma forma bioativa do nutriente encontrada em fontes animais, garantindo a mesma eficácia", diz a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**.

D3 x D2: a vantagem da opção vegana

Existe outro tipo de vitamina D de origem vegetal, a Vitamina D2 (Ergocalciferol), encontrada em cogumelos. No entanto, ela é absorvida de forma mais baixa pelo organismo humano quando comparada à Vitamina D3. Por possuir a mesma estrutura química do colecalciferol de origem animal, a Vitamina D3 extraída do líquen é a melhor opção para garantir a máxima absorção e eficácia para veganos e vegetarianos.

Você sabia...

...que a Vitamina D3, ou colecalciferol, é uma das peças-chave para um corpo e mente em pleno funcionamento? Ela é a grande heroína da nossa imunidade, a guardiã dos nossos ossos e até uma aliada na manutenção do bom humor – adeus, bad vibes! Além disso, estudos fresquinhos indicam sua participação na perda de peso (quem não ama?), na prevenção do diabetes e até para uma gestação mais tranquila e saudável. Uma verdadeira multitasking para sua beleza e vitalidade! A maior parte dessa vitamina mágica (cerca de 80%) é produzida pelo nosso próprio corpo quando nos expomos à luz solar. Por isso, um bom banho de sol controlado é sempre bem-vindo! O restante? Ah, geralmente vem de alimentos como peixes gordurosos e gema de ovo. E é aí que entra o dilema para quem opta por uma alimentação plant-based.

Por que a Vitamina D3 é importante?

Conhecida por ser essencial para a saúde óssea e a imunidade, a Vitamina D3 tem uma atuação muito mais ampla no organismo. Seus benefícios comprovados estão ligados à longevidade e incluem:

- **Mente Brilhante:** Protege contra a demência, ajuda na prevenção de distúrbios psiquiátricos e é uma aliada contra a esclerose múltipla e o autismo.
- **Imunidade Imbatível:** Fortalece suas defesas, diminuindo o risco de infecções e te deixando pronta para enfrentar qualquer desafio.
- **Coração Forte:** Contribui para a saúde cardiovascular, otimizando a função cardíaca e reduzindo o risco de AVC.
- **Ossos e Músculos de Aço:** Uma verdadeira armadura contra a osteoporose e uma ajuda extra para reduzir a fadiga muscular, especialmente na melhor idade.
- **Escudo contra o Câncer:** Estudos incríveis mostram que ela pode reduzir a mortalidade de diversos tipos de câncer, como o de mama, colorretal, linfoma, pulmão e próstata. Um verdadeiro agente de proteção!

Observação: Nosso corpo produz cerca de 80% da Vitamina D3 de que precisamos através da exposição solar à luz ultravioleta, mas a suplementação ainda é fundamental para manter os níveis ideais, especialmente para quem tem pouca exposição ao sol ou segue uma dieta restritiva.

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

A **dose ideal** de Vitamina D3 vegana pode variar entre 1.000UI e 10.000UI ao dia, dependendo das suas necessidades individuais. Mas lembre-se, diva: a palavra final é sempre do seu médico ou nutricionista. Eles são seus melhores aliados nessa jornada de autocuidado e saúde!

 **Vitalis**
Drogaria e Manipulação

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

Vital pra você!

Aponte sua
câmera
e faça seu
pedido



 14 99600.2188



@vitalis.avare

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

Lançamento de biografia imortaliza legado pioneiro de **Júlia Mauá Pedry Almeida**



A data de **7 de novembro de 2025** será eternizada na memória dos avaréenses e na história da **ACIA** (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária) e da cidade com o esperado lançamento da **biografia "Júlia Mauá Pedry Almeida: Uma Dama na Liderança Comercial"**, que conta a impressionante trajetória da **mulher que foi a primeira no Brasil a presidir uma Associação Comercial** na década de 70 no município.

Em uma noite comemorativa, familiares, amigos, convidados e autoridades se reuniram na sede da ACIA para a noite de autógrafos, que contou também com a presença de diretores da instituição, que foi presidida por Dona Júlia (como era carinhosamente chamada) - uma noite marcada por homenagens e forte emoção.

A obra, assinada pelo renomado escritor e pesquisador **Gesiel Junior**, que alcança 58 livros publicados com este título, imortaliza a vida da empreendedora e visionária Júlia Mauá Pedry Almeida (1910-2005).

Conhecida carinhosamente como Dona Júlia, ela se mudou para Avaré por volta de 1950 e demonstrou sua veia empreendedora ao fundar a Casa Regina, um ponto de referência comercial. O marco histórico de sua liderança veio no início da década de 1970, quando foi eleita presidente da ACIA. Este feito não foi apenas um marco local, pois Júlia se tornou a primeira mulher a assumir o comando de uma Associação Comercial no país.



Sua **gestão na ACIA** foi caracterizada pela modernidade e pela busca em fortalecer os **negócios locais**, sendo responsável por inovações cruciais, como a introdução do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC) e o estabelecimento de parcerias com o SENAI e SENAC para qualificação profissional. Foi ela também quem atraiu os industriais, mudando o nome e estatuto para transformar a instituição na atual ACIA.

Emoção de Filho

A cerimônia, organizada pela família da biografada, atingiu seu ápice emocional com o discurso do filho, **Dulcídio Pedry de Almeida**. O momento foi considerado o mais marcante do evento, reforçando o impacto duradouro da líder e mãe, que dedicou sua vida à família, ao empreendedorismo, à liderança e à filantropia.

Com o sucesso do lançamento, a biografia assegura que a memória de **Júlia Mauá Pedry Almeida** perdure. A obra imortaliza sua trajetória não apenas como a de uma empresária de sucesso, mas como a de uma mulher de fé, empreendedora e líder. O livro já é considerado uma referência para todas as mulheres e avareenses que se espelham neste mulher inspiradora, eternizada agora oficialmente nesta obra. Confira alguns registros deste evento inesquecível.



Dulcídio com o artista Airlton Vieira que fez o quadro da ACIA



Acima, Dulcídio com Angela Jamil Ferreira e Judite da ACIA; na outra foto, ao lado do diretor Márcio Pernambuco e da vereadora Adalgisa Ward.

O autor do livro, Gesiel Junior autografou para todos os presentes na cerimônia de lançamento



TÁ TUDO DOMINADO!



Foi preciso que o governador do Rio de Janeiro, Claudio Castro (PL) decretasse uma mega ação contra o crime organizado, para que o Brasil – através da “mídia - “descobrisse” o quão grave é a situação do domínio das facções. O estado carioca – e isso não é novidade – há décadas vem sendo subordinado ao Comando Vermelho. Depois da operação, Congresso e governo se apressaram em mostrar que estão fazendo algo concreto pela segurança do país: aprovar projetos abstratos anti-facções e enquanto políticos e jornalistas debatiam se facções eram comparáveis à terroristas, os líderes do crime continuavam a agir, imunes e impunes. A questão principal na verdade é entender como as facções proliferam no país e como – de fato – se pode combatê-las – se é que não chegamos a um ponto irreversível, já que as maiores tornaram-se internacionais. Hoje, o número exato de facções criminosas no Brasil é incerto, variando conforme a fonte e a metodologia de contagem, mas estudos recentes indicam um número que pode variar de cerca de 64 a mais de 88 facções. Dentre elas, o PCC (Primeiro Comando da Capital) e o CV (Comando Vermelho) são as duas com maior alcance nacional.

Amigos dos Amigos, Terceiro Comando, Primeiro Comando da Capital, Primeiro Comando Mineiro, Paz, Liberdade e Direito, Comando Norte/Nordeste. São algumas das facções criminosas espalhadas de Norte a Sul do país. Não é preciso muito estudo para se perceber que o crime organizado vem crescendo no Brasil: basta acompanhar o noticiário. Mas é um pouco mais difícil entender os motivos que levaram ao fortalecimento das facções criminosas, especialmente no eixo Rio-São Paulo.

Os números são muito vagos quando o assunto é crime organizado no Brasil. Não existem estatísticas precisas de quanto dinheiro as facções criminosas movimentam no país, mas

sabe-se que os valores são milionários. Estima-se que anualmente sejam mais de 300 bilhões, dos quais 15 são de cocaína. Segundo o deputado Zacharias Calil (União), um criminoso, no Estado de São Paulo, tem uma renda média de 46 mil reais por mês.

Sim, o crime no Brasil compensa e não só pela questão financeira, mas também pela ótica da impunidade, impulsionada por penas brandas e a morosidade da Justiça. A sensação de que o risco de ser pego é mínimo, combinada com a possibilidade de um ganho financeiro significativo, leva criminosos a tomar a decisão racional de cometer crimes, uma vez que o custo percebido é baixo em relação ao benefício.

Impunidade e baixa probabilidade de punição: A percepção de que o crime compensa está diretamente ligada à baixa certeza de que o criminoso será efetivamente punido.

Penas brandas e flexíveis: Para muitos crimes, as penas são leves ou passíveis de serem substituídas por medidas alternativas, como cestas básicas ou serviços comunitários, e não levam à prisão imediata, mesmo para crimes que resultam em prejuízos financeiros significativos.

Sistema judiciário lento: A morosidade dos processos e a possibilidade de recursos até o limite favorecem quem tem recursos para se defender, enquanto o cidadão comum, vítima do crime, assiste impotente.

Cultura de “garantismo”: A interpretação de que o sistema jurídico foca excessivamente nos direitos do criminoso, em detrimento do sofrimento da vítima e da segurança da sociedade, também contribui para a percepção de que o crime compensa.

Atratividade do crime como “negócio”: Para alguns, especialmente quando o crime não é violento ou envolve grandes somas de dinheiro, ele se torna uma alternativa atrativa e lucrativa ao trabalho honesto, que pode ser visto como um caminho de frustração e abandono.

Muito se fala sobre o sistema prisional e as medidas que precisam ser tomadas para que a segurança aumente no Brasil. Porém, os fatores que rondam a segurança pública são inúmeros, e envolvem muito mais do que o cidadão comum seguro em casa e a criação de novos presídios.

O aumento numérico de presos e a falta de estrutura para esse volume de pessoas culminou na criação e no fortalecimento de facções criminosas no país. Mas como funcionam essas facções? Como foram criadas e cresceram de maneira tão rápida?

PRIMEIRO COMANDO DA CAPITAL (PCC)

Conhecida popularmente como PCC, a facção criminosa paulista teve início na tarde do dia 31 de agosto de 1993, durante um jogo de futebol na Casa de Custódia “Pinheirão”. O livro-reportagem O sindicato do crime, de Percival de Souza, conta: “Eram 8 presos, transferidos da capital por problemas disciplinares, para ficar em Taubaté – até então, temido pela classe carcerária”. Os detentos permaneciam 23 horas ininterruptas dentro da cela. Os oito estavam sendo punidos pela má conduta no antigo presídio e pelo fato de ter vindo de São Paulo o time foi chamado de Comando da Capital.”

A facção é considerada por muitos a mais perigosa do País. Apesar de seu surgimento ter ocorrido neste dia, jornais de grande circulação, como a Folha de S. Paulo, só começaram a mencionar o grupo posteriormente. Até o dia 22 de maio de 1997, o veículo se referia à Sigla PCC como ‘Plano de Classificação de Cargos’. No dia 25, o jornal citou pela primeira vez o título Primeiro Comando da Capital, no caderno Cotidiano, validando assim o nome pelo qual o grupo seria conhecido.

Entre uma conversa e outra, discutiu-se a criação de uma fraternidade de presos, com um único objetivo: evitar que se repetissem eventos como o ‘massacre do Carandiru’ – como ficou conhecida a rebelião no pavilhão 9 da extinta Casa de Detenção do Carandiru, no dia 2 de outubro de 1992, um dos episódios mais sangrentos da história penitenciária mundial.





Com o passar dos anos e com um número crescente de presos filiados à facção, pertencer ao PCC deu um novo 'patamar' ao mundo do crime e aos que o compunham. Nos primeiros anos, o PCC contava com oito mil integrantes. Em 2006, contabilizando apenas nos presídios, o grupo registrava 120 mil integrantes. Hoje, comandada por presos e foragidos, em especial no estado de São Paulo, estima-se que a facção conte com 130 mil membros e tem até estatuto próprio, que funciona mais do que as leis brasileiras.

O PCC, Primeiro Comando da Capital, foi o responsável pelas rebeliões e ataques que causaram mais de uma centena de mortos em São Paulo. Antes disso, em 2001, a facção organizou rebeliões em mais de 20 presídios paulistas e, no ano seguinte, em sete penitenciárias.

9: TODO INTEGRANTE DEVE TER CERTeza ABSOLUTA DE QUE QUER FAZER PARTE DO COMANDO, POIS AQUELE QUE USUFRUIR DOS BENEFÍCIOS QUE O COMANDO CONQUISTOU E PEDIR PARA SAIR, PELO FATO DA SUA LIBERDADE ESTAR PRÓXIMO, OU ATÉ MESMO AQUELE QUE SAÍU PARA A RUA E DEMONSTRA DESINTERESSE POR NOSSA CAUSA SERÃO AVALIADOS E SE CONSTATADO QUE O MESMO AGIU DE OPORTUNISMO O MESMO PODERÁ SER VISTO COMO TRAIADOR TENDO UMA ATITUDE COVARDE E O PREÇO DA TRAIÇÃO É A MORTE.

OUTRAS FACÇÕES CRIMINOSAS



Tendo sido responsáveis por eventos de grande repercussão, como as megarebeliões em presídios, ataques simultâneos a órgãos públicos, incêndios a ônibus, sequestro de jornalista e até a suspensão da rotina na cidade de São Paulo – que ocorreu em maio de 2006 –, o PCC chamou a atenção não só da mídia e do público, mas também de outras facções criminosas, conquistando inúmeros inimigos ao longo dos anos.

Com base na Operação Echelon – que investigou em âmbito nacional o PCC, prendeu inúmeros membros e obteve cartas e celulares de integrantes da facção –, o portal UOL apontou que: “O PCC tem, ao menos, dez facções inimigas e 14 aliadas no Brasil. Quem se associa ao PCC recebe vantagens como a possibilidade de comprar carregamentos de armas e cocaína a custos inferiores do que o praticado pelos concorrentes, por exemplo.”

(...) Apesar de inspiradas no modelo paulista, gangues estaduais passaram a disputar com o PCC o domínio dos cárceres e das rotas e pontos de vendas de drogas. A amazonense Família do Norte e a paraibana Okaida surgiram nesse panorama”.

Porém, entre os seus adversários, o Comando Vermelho é o que mais se destaca. Ambas eram parceiras, porém, em 2013, conflitos fizeram com que as duas facções criminosas rompessem definitivamente em 2016.

COMO FUNCIONA?

Desde o seu início, a facção cobra mensalidade de seus ‘associados’, tendo criado e ampliado com o passar dos anos uma rede de apoio aos presos, o que inclui a contratação de advogados e apoio financeiro às suas famílias. Com o passar dos anos, o grupo criminoso se espalhou por todo o sistema prisional e impôs regras de condutas aos detentos, como, por exemplo, a proibição do uso do crack nas cadeias e de assassinatos por dívidas de drogas.

De acordo com Graham Willis – professor da Universidade de Cambridge e também autor do livro ‘The Killing Consensus’, que trata da violência homicida em São Paulo – e o próprio PCC, as regras teriam diminuído os índices de morte nas penitenciárias. Porém, de acordo com a Pastoral Carcerária, não há a divulgação de dados oficiais que retratem a evolução da mortalidade nos presídios. Os dados existentes, retirados de um levantamento realizado pela entidade nos presídios de São Paulo entre 1999 e 2006, apontam que as mortes caíram de 522 (o equivalente a 1% da população carcerária na época), em 1999, para 377 (0,3%), em 2006. No entanto, a Secretaria de Administração Penitenciária de São Paulo não confirmou esses números, e quando questionada pela BBC Brasil, não enviaram novos dados.

Além das regras impostas de maneira oral, a facção tem sua atuação norteadora por um estatuto. Criado em 2001, de acordo com a obra de Percival de Souza, o documento possui 16 itens que preveem os princípios da organização. Um trecho do livro O Sindicato do Crime diz que o “crime organizado construiu seu formato, estabeleceu seus códigos, criou uma nova linguagem, avançou sobre funcionários de presídios, sobre juízes, policiais, promotores, advogados e sobre jornalistas”. Tanto é que o modelo que a facção segue serviu de inspiração e contribuiu para a formação de outras organizações criminosas nos presídios paulistas, que em contrapartida se dedicam até hoje a fazer frente ao poder do PCC.



OS ‘NEGÓCIOS’

Em 15 de junho de 2016, com o assassinato de Jorge Rafaat – conhecido como o “Rei da fronteira”, o “chefão” do crime organizado na fronteira com o Paraguai – o PCC alcançou a hegemonia do tráfico de drogas e armas a partir da região, tornando-se assim o primeiro cartel internacional de drogas com sede no Brasil, nomeado de Narcossul.

De acordo com a edição 2498 de outubro de 2016 da Revista Veja, se a facção criminoso fosse uma empresa, seria uma das maiores do país: “Se fosse uma empresa, o PCC seria hoje a décima sexta maior do país, à frente de gigantes como a montadora Volkswagen. Trata-se de um império corporativo em que os produtos são as drogas ilícitas. Os clientes são dependentes químicos. Os fornecedores são criminosos paraguaios, bolivianos e colombianos. Os métodos são o assassinato, a extorsão, a propina e a lavagem de dinheiro. As áreas de diversificação são os assaltos a bancos, o roubo de carga e o tráfico de armas. Apenas com a venda de drogas para o consumo no território nacional, a organização alcança um faturamento anual da ordem de 20,3 bilhões de reais, sem incluir as receitas com roubo de cargas e assalto a banco.”

Tendo, de fato, a prática de negócios inspirada em modelos empresariais, o grupo tem o tráfico de drogas como um de seus principais negócios desde a sua fundação, sendo considerado hoje o “carro-chefe” do PCC.

Ainda de acordo com a Veja, a organização controla mais da metade do comércio de entorpecentes no Brasil e alcança um faturamento anual de 20,3 bilhões de reais, sem incluir as receitas com roubo de carga e assalto a banco. Em 2015, cerca de 3 000 caixas eletrônicos foram explodidos no país. Suspeita-se que o PCC esteja por trás de pelo menos um terço dos ataques.

O levantamento da revista aponta que o dinheiro dos narcotraficantes do PCC é destinado a propinas (para pagar policiais, juízes e políticos); patrocinar execuções e remunerar todos os filiados que atuam neste “ramo” da facção. Ainda segundo a Veja, uma parte considerável do lucro da facção é utilizada nas operações de lavagem de dinheiro e em empresas de fachada, para ocultar a origem do dinheiro do poder público. Os custos podem ser altos, mas a margem de lucro do tráfico é imbatível. A diferença de preço entre 1 quilo de cocaína na Bolívia e 1 quilo da droga no Brasil é de 1.500%.





COMANDO VERMELHO

A facção Comando Vermelho Rogério Lemgruber (CV), tida como o segundo maior grupo criminoso do Brasil, teve sua criação na prisão Cândido Mendes em 1979, na Ilha Grande, em Angra dos Reis, no Rio de Janeiro.

Ao contrário do PCC, o CV descende da Falange Vermelha, criada por Rogério Lemgruber na década de 1970. A prisão, que antes era destinada a doentes de cólera e febre tifoide chegados da Europa e da África, se transformou em uma prisão de presos políticos, opositores da ditadura militar, guerrilheiros, criminosos, assassinos e estupradores cariocas.

Com o lema "Paz, Justiça e Liberdade", nasce a Falange Vermelha – que posteriormente seria conhecida como Comando Vermelho – a partir da convivência de criminosos e presos enquadrados na Lei de Segurança Nacional, o que incluía de pessoas comuns contrárias à ditadura a sequestradores e ladrões de banco.

Tendo como primeira regra o "respeito ao companheiro", a facção iniciou o assalto a bancos e o sequestro de empresários e personalidades, porém, com o passar dos anos, o grupo passou a ter como foco o narcotráfico e o roubo de cargas.

O livro-reportagem Comando Vermelho: A história secreta do crime organizado, de Carlos Amorim, revela que, em 1990, 90% das favelas do Rio pertenciam à facção criminosa, tendo, inclusive, financiado escolas de samba e campanhas políticas. Porém, o domínio no Rio tem como ameaça ex-membros da facção, que fundaram o Terceiro Comando Puro (TCP) e a facção Amigos dos Amigos (ADA).

GUERRA

PCC CV DE

FACÇÕES



CV e PCC são consideradas as maiores facções criminosas do país, disputando o domínio em inúmeros estados, motivados pelo domínio das rotas de drogas e dos próprios presídios.

De acordo com um mapeamento realizado pelo NEV/SP (Núcleo de Estudos da Violência da Universidade de São Paulo), dentre os estados mais disputados estão: Acre, Amapá, Alagoas, Ceará, Pará, Rio Grande do Norte, Rondônia, Roraima e Tocantins.

Para os pesquisadores do NEV/SP, Camila Nunes Dias e Bruno Paes Manso, o confronto pelos estados se dá também pelo projeto de expansão da facção paulista pelo Brasil, o que fez com que PCC, CV e facções locais se chocassem. Fato este que contribuiu também para o aumento de homicídios nestas regiões e as chacinas que foram recorrentes no começo de 2018, por exemplo.

De acordo com o UOL, a rixa entre o Primeiro Comando da Capital e o Comando Vermelho se estabeleceu em 2016, quando líderes da facção paulista enviaram à cúpula do CV um comunicado, através de um bilhete: "Tem algumas facções nos estados, que estão querendo bater de frente com nós [PCC], e elas dizem que fizeram uma aliança com vocês [CV]".

A facção paulista esperava que os traficantes cariocas intermediassem um acordo, o que não aconteceu, pois, segundo as regras da facção carioca, cada "filial" do Comando Vermelho possui autonomia.

Entre os inúmeros confrontos que se desenrolaram depois dessa negativa, o maior foi o Massacre de Manaus no início de 2017. Na ocasião, membros aliados do CV assassinaram 56 presos, destes, 26 eram filiados ao PCC.



“MODELO” ECONÔMICO



O crime organizado está se infiltrando e crescendo em diversos setores da economia brasileira, gerando um faturamento ilícito de quase R\$ 350 bilhões nos últimos três anos. Este montante alarmante ganha ainda mais destaque no cenário atual. O setor de combustíveis é um dos mais impactados, onde a União e os estados perdem cerca de R\$ 29 bilhões anualmente por conta de ilegalidades, segundo o Instituto Combustível Legal (ICL).
Detalhamento das perdas anuais:

**R\$ 14 BILHÕES
FRAUDES TRIBUTÁRIAS.**

Exemplos: Sonegação (declaração fictícia de tributos, venda sem nota fiscal, desvio em importações/exportações), inadimplência, empresas de fachada e lavagem de dinheiro.

**R\$ 15 BILHÕES
FRAUDES OPERACIONAIS**

Exemplos: Roubo e furto de cargas, adulteração e fraude de qualidade, fraude volumétrica, postos piratas e produtoras/formuladoras clandestinas

O capital ilícito é continuamente reinvestido na compra de redes de postos, distribuidoras e até refinarias, dificultando o rastreio e possibilitando a lavagem de dinheiro. Apesar de novas legislações, como a da monofasia do diesel e da gasolina, terem dificultado a fraude tributária, o presidente do ICL, Emerson Kapaz, aponta que a fraude operacional tem aumentado.

FATURAMENTO

Um levantamento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) mapeou as principais movimentações financeiras ilícitas no período recente, totalizando aproximadamente R\$ 347,8 bilhões:



Cássio Thyone, especialista do FBSP, ressalta o imenso desafio de combate ao crime organizado sob o prisma econômico, notando que o setor ilícito é naturalmente propenso à sonegação, pois “um crime a mais, um crime a menos, não faz diferença”.

ÁREA DE ATUAÇÃO CRIMINOSA	FATURAMENTO ESTIMADO (NOS ÚLTIMOS ANOS)
Comercialização Ilegal de Combustíveis	R\$ 61,5 bilhões
Comercialização Ilegal de Bebidas	R\$ 56,9 bilhões
Extração e Produção Ilegal de Ouro	R\$ 18,2 bilhões
Comércio Ilegal de Tabaco e Cigarros	R\$ 10,3 bilhões
Tráfico de Cocaína	R\$ 15 bilhões (estimativa conservadora)
Crimes Virtuais e Furtos de Celulares	R\$ 186 bilhões (Jul/23 a Jul/24)



COMO COMBATER?

As principais estratégias e ações envolvem:

1. Desarticulação Financeira

O crime organizado movimenta grandes somas de dinheiro, e o confisco de bens é uma estratégia crucial para enfraquecê-lo.

Combate à lavagem de dinheiro

Medidas para rastrear e bloquear ativos ilícitos são essenciais. A Lei nº 9.613/1998 dispõe sobre os crimes de lavagem de dinheiro e criou o COAF (Conselho de Controle de Atividades Financeiras), que desempenha um papel fundamental nesse processo.

Confisco de patrimônio

Reverter bens adquiridos ilicitamente em favor da União para investir em políticas de segurança pública e prevenção.

2. Integração e Inteligência

A troca de informações e a ação conjunta otimizam os recursos e aumentam a eficácia das operações.

- **Cooperação entre agências:** Fortalecimento da integração entre as polícias Federal, Civil e Militar, além de outros órgãos de Justiça, por meio de estruturas como a Força Integrada de Combate ao Crime Organizado (FICCO).
- **Uso de tecnologia:** Investimento em sistemas de dados integrados e ferramentas tecnológicas para mapear atividades criminosas e agilizar investigações.
- **Inteligência compartilhada:** Planos de metas e troca contínua de informações entre diferentes órgãos.

3. Fortalecimento Institucional

Garantir que as instituições responsáveis tenham os recursos e o suporte necessários.

Efetivo e capacitação policial: Aumentar o número de policiais e investir em sua formação continuada.

Combate à corrupção: Medidas internas rigorosas para prevenir e punir a corrupção dentro das forças de segurança, que compromete os esforços de combate ao crime.

Reforma prisional: O sistema prisional é um ponto crítico, muitas vezes servindo como centro de comando para facções. Reformas que fortaleçam o controle e a ressocialização são necessárias.

4. Prevenção e Ações Sociais

O combate ao crime organizado também passa por políticas de longo prazo que abordam as causas estruturais da criminalidade.

Proteção de comunidades vulneráveis: Oferecer assistência psicológica, social e jurídica para minimizar o impacto do crime em áreas afetadas.

Educação e desenvolvimento: Investir em educação e oportunidades de trabalho e estudo para retirar jovens da influência do crime.

Em suma, o enfrentamento eficaz do crime organizado no Brasil requer uma resposta estratégica, coordenada e contínua que vá além da repressão pontual, atacando as estruturas financeiras, a corrupção e as vulnerabilidades sociais que permitem sua proliferação.

O sociólogo da Universidade Estadual do Rio de Janeiro e especialista no assunto, Ignacio Cano, explica que as facções brasileiras surgiram dentro dos presídios, como maneira de reivindicar um melhor tratamento dentro das penitenciárias. Elas conseguem arremamentar muitos membros porque os presos, ao entrar nas penitenciárias, se unem aos grupos por proteção. Eles pagam essa proteção com mensalidades e serviços. Segundo o sociólogo, o agrupamento dos presidiários por si só não é um problema.

"Na minha avaliação, o fato de os presos se organizarem, terem líderes coletivos etc, não é negativo, acontece em todas as prisões do mundo. Inclusive é positivo para poder negociar com os presos em caso de tensão. O problema é essa vinculação com as redes criminosas de fora, e as organizações de presos dentro dos presídios." Ignacio Cano afirma que, enquanto as facções criminosas do Rio de Janeiro estão envolvidas basicamente com o tráfico de drogas, as de São Paulo trabalham, principalmente, com roubos. Ele acredita que não é possível comparar, por enquanto, o crime organizado brasileiro com o internacional, como a máfia italiana. Segundo ele, enquanto a máfia é extremamente organizada, as facções brasileiras só conseguem se organizar efetivamente dentro das prisões. Mas, diz o sociólogo, o nível de organização dos ataques de maio em São Paulo não torna difícil descartar a possibilidade de, no futuro, o crime organizado brasileiro atingir o nível das organizações internacionais. Inácio Cano também acha difícil prever que, no curto prazo, as facções criminosas brasileiras se transformem em uma organização como as Forças Armadas Revolucionárias da Colômbia, as Farc.

"Acho que existe no Brasil um medo muito grande de que a violência, a delinquência, adquiriram um componente político. Acho que há um medo de que a exclusão social, tradicional no Brasil, venha a se traduzir em violência política, como o que acontece na Colômbia. Acho que estamos muito longe dessa situação. Os grupos criminosos no Brasil não aspiram a tomar o poder, não têm um projeto político, eles querem o lucro, e eles trabalham parasitando o estado, corrompendo o estado, e não derrubando o estado"

Para combater o crime organizado no Brasil, Ignácio Cano afirma que não basta neutralizar os supostos líderes dessas facções, como Marcos Camacho, o Marcola, e Luiz Fernando da Costa, o Fernandinho Beira-Mar. O sociólogo defende a necessidade de se desvendar lideranças ainda superiores que, segundo ele, são responsáveis, por exemplo pela venda de sentenças judiciais, e que permitem que o crime continue a se organizar impunemente no Brasil.

Hoje, ao ponto em que chegamos, o combate efetivo ao crime organizado no Brasil exige uma abordagem multifacetada que combina inteligência, cooperação entre forças de segurança e desarticulação financeira das organizações criminosas, segundo especialistas.





SEMPRE AO SEU LADO

OFERTAS PARA CURTIR O FINAL DE ANO

PLANOS DE

600 MEGA

ATÉ

1GIGA

DE VELOCIDADE

A PARTIR DE

R\$ **49**,99
/mês

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

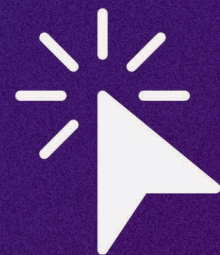


Bicampeã como
a **Melhor Internet**
do Estado de SP

DESKTOP.COM.BR

Consulte disponibilidade e condições para sua região em www.desktop.com.br. Instalação sujeita à disponibilidade técnica. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Planos com fidelidade de 12 meses. Oferta válida por tempo indeterminado, sujeita a alteração a qualquer momento e sem aviso prévio. Os valores dos pacotes podem variar de acordo com a região. As velocidades nominais máximas dos planos disponibilizados estão sujeitas a variações e devem ser medidas por meio de conexão cabeada. O desempenho do Wi-Fi pode sofrer variação decorrente de obstáculos e distância do equipamento. As condições contratuais do serviço adquirido podem ser consultadas no Contrato de Prestação de Serviço de Comunicação e Multimídia, disponível em nosso site. Para mais informações, entre em contato com nossa Central de Atendimento 0800 33 33 100.

www.jornalinfoco.com.br

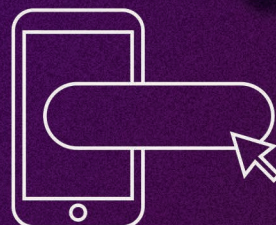


**milhões de
acessos**

em 20 meses

E uma palavra

Obrigado



inFoco