

Exemplar
GRATUITO

Ano 24 – Edição 291 | Outubro/Novembro 2025



in Foco

www.jornalinfoco.com.br

Invisíveis

Quem é a maioria invisível que não liga para a
polarização, a política e só quer ter uma vida melhor



UM MÊS DE
**OFERTAS
IMBATÍVEIS**



Aponte sua câmera
para o QR Code
e descubra as promoções!



DESCONTOS
10% OFF 50% OFF

TODA LINHA COM
DESCONTOS DE ATÉ
50%, INCLUINDO A
LINHA DE LUSTRES E
LUMINÁRIAS!



(14) 99676.7501

2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

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

PLANTÃO DE ANIVERSÁRIO



12, 13 E 14 DE NOVEMBRO

Falar da CSI Odontologia é celebrar sua vida
e o vínculo de confiança que construímos ao
longo de 27 anos de história.

Por isso, preparamos dias especiais para
você conquistar o sorriso dos seus sonhos,
com o mesmo cuidado e dedicação que
sempre fizeram parte da nossa trajetória.

CSI_ODONTOLOGIA

(14) 99116-1352

AV. PINHEIRO MACHADO, 1192

Venha comemorar
com a gente e saia
de sorriso novo.





O grito silencioso da maioria

Prestes a finalizar esta edição, veio como uma bomba a notícia da operação no Rio de Janeiro contra o crime organizado, especificamente o Comando Vermelho, facção que domina o estado há décadas. Não foram necessários sequer cinco minutos para que o tema fosse polarizado: a direita, apoiando; a esquerda, criticando. Um ataque com tamanha letalidade era quase inevitável, considerando que o estado carioca estava praticamente tomado por milícias e facções, incluindo o próprio CV. Bastava, contudo, que alguém o fizesse para entrar na linha de tiro.

É lamentável ver tantos corpos e tantas mortes, claro! Não há como não se comover com as cenas, resultado direto de um descaso do próprio Estado "democrático de direito".

Não desejo entrar no mérito da questão sobre certo e errado, embora seja evidente que, nesta situação caótica, também há muitos invisíveis que provavelmente morreram, vítimas de um sistema dominado pelo narcotráfico. Traficantes e "vítimas de usuários" tornam-se "visíveis"; já aqueles que são massacrados pelo terror, seja do CV ou das milícias, não são vistos pela sociedade.

Sendo fiel ao tema desta edição, os verdadeiros invisíveis são todos aqueles que mantêm a engrenagem girando, enquanto seus nomes e suas dores são varridos para debaixo do tapete do grande palco político.

Mais da metade da nação está exausta da polarização (eu, inclusive!). Ninguém quer discutir se o ocorrido é terrorismo ou crime organizado; o que a população quer é resultado, e resultado se traduz em segurança, saúde, e educação — tudo o que é prometido na Constituição e raramente cumprido.

Hoje, somos o retrato de um Brasil exaurido, que não se encaixa nas caixas berrantes da polarização, mas que carrega o peso de ser o fiel da balança para 2026. Somos 54% da população, a massa que a recente pesquisa da More in Common ousou chamar de "invisível". Mas invisível para quem?

Esta maioria, composta por "Desengajados" e "Cautelosos", não é apática. Ela está cansada. Cansada de ser usada. Cansada da retórica vazia que não paga o aluguel nem enche a panela. Cansada de uma política que só enxerga o espectro do poder e ignora a escala da miséria.

Já passou da hora de tirar esse manto de invisibilidade.



Cida Koch

Editora e Jornalista

inFoco

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



Aponta a
câmera
do celular!



Índice



PG. 5 Superação	Corrida pela vida
PG. 6 Psicologia Cinema	Baco o Deus do vinho Caramelo
PGs. 8 e 9 Especial	Júlia Mauá Pedry Almeida
PG. 11 Tecnologia Casa	Como proteger seu celular de vírus? O Guia essencial da decoração natalina
PG. 12 Viagens#Fé	Conhecendo a Igreja de Santa Irene, em Istambul
PG. 13 Comportamento	5 sinais para reconhecer a falta de caráter
PG. 14 Mundo	O teste barato que a indústria não quis

PG. 15 Autoconhecimento	O segredo de uma confiança inabalável
PGs. 18 e 19 Social	inFoco Society
PG. 20 Especial	Uma história tecida por muitas mãos
PG. 21 Curiosidade	Por que um insulto dura 20 anos?
PG. 22 Bem-estar	O grito silencioso do corpo
PG. 23 Estética	"Here comes the Sun"
PG. 24 Artigo	Quando os olhos da alma se fecham
PGs. 26 a 30 Capa	Os invisíveis



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

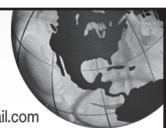
Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

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



Corrida pela Vida

Como uma ultramaratonista se tornou sinônimo de resiliência e fé

Em cada passo na areia, em cada subida íngreme, havia mais do que apenas esforço físico; havia uma vitória do espírito. Aos 45 anos, a avarense **Patrícia Aparecida Hoffman** não corre apenas quilômetros, ela corre contra o fantasma de um passado que ameaçou paralisá-la.

Sua jornada é um testemunho de fé, amor e resiliência. Em setembro de 1998, a vida de Patrícia foi abruptamente marcada pelo diagnóstico de Miastenia Grave, uma doença autoimune que quase tirou seus movimentos. A notícia da cirurgia, a timectomia, logo após o diagnóstico, impôs um medo profundo, mas também acendeu uma faísca de força interior.

O verdadeiro renascimento, no entanto, veio de uma forma inesperada: a corrida. Foi ali, lado a lado com seu marido, Diego, sua dedicada irmã Eliana, e o círculo de familiares e amigos, que Patrícia encontrou uma nova e vibrante alegria de viver. Ela afirma com o coração: a corrida a salvou, de mãos dadas com a fé em Deus.

O que começou como um refúgio se tornou uma missão. Patrícia não apenas correu, ela superou-se: uma maratona no ano passado, e o ápice este ano com a temida ultramaratona Medalha Ultra BM 2025, um desafio de 75 km. Antes de enfrentar a trilha de Bertioga, ela fez a primeira e mais importante parada: uma peregrinação de gratidão à cidade de Aparecida do Norte, para agradecer pela vida e pela saúde que a permitiam sonhar tão grande.

A inspiração veio de quem mais a apoia. Diego, seu marido, havia completado a prova no ano anterior. Patrícia, que o acompanhou nos 42 km, ouvia as palavras de encorajamento que a impulsionaram.

Toque divino

O destino, ou talvez um toque divino, completou o quadro: Outubro, o mês da sua timectomia em 1998, era o momento perfeito para honrar a nova chance de vida. "Aí vi que era outubro, mês que fiz a timectomia em 1998. Falei: 'bora lá e vamos treinar'."

A Ultramaratona exigiu uma dedicação de corpo e alma, e Patrícia, que também convive com o diabetes tipo 2, sabia que precisava de uma equipe de anjos. Ela confiou seu sonho ao técnico Guto Surbo, que acreditou em seu potencial, à fisioterapeuta Mayara Silvestre (e seu pilates e liberação miofascial) e a Luciane Mirandola, que a fortaleciam. Na nutrição, Carol Bernardino, de Botucatu, garantiu que Patrícia tivesse a energia para os longos treinos, a ponto de incluir até miojo na dieta para suportar a brutalidade dos 55 km!

Mas o alicerce de tudo foi o amor incondicional que recebeu durante todos os treinos, aqueles momentos em que ninguém vê ou aplaude os corredores.

"Foi um processo de dedicação, de renúncia, de apoio. Sem Diego não conseguiria sair de sábado às 4h30 para rodar 42 km de terra, ou era estradão, ou era Barra Grande. O Diego ia iluminando até terminar o treino, e depois ia trabalhar...", conta.

Na linha de partida, os 75 km não eram só um trajeto, mas uma oração: "meu desafio 75 km, que nossa mãe Maria e meus anjos estejam comigo nessa trajetória."

Ao cruzar a linha de chegada, Patrícia não recebeu apenas uma medalha; ela recebeu o símbolo da força extraordinária que reside em um coração que se recusou a ser paralisado. Sua vida é a prova de que as maiores batalhas internas nos preparam para as maiores conquistas externas. Ela é Patrícia Hoffman, a ultramaratonista que transformou a miastenia grave em uma inabalável alegria de viver.





Baco o Deus do vinho

Analogia da falsificação de bebidas alcoólicas

O problema do abuso de álcool, e mais recentemente a alarmante questão da falsificação de bebidas com metanol, oferece uma lente perturbadora através da qual podemos explorar os impulsos mais profundos e as vulnerabilidades do ser humano. Para desvendar essa trama façamos uma analogia com a figura mítica ancestral de Baco, o deus romano do vinho, da loucura, do êxtase e da transgressão.

Na mitologia romana Baco, Dionísio para os gregos, é uma divindade de dualidade. Ele representa a quebra das inibições, a libertação das convenções sociais, da alegria desmedida e da união com o primordial através do vinho e do êxtase. Suas festas, os bacanais, eram celebrações de pura vitalidade, onde os limites do ego eram fluidos e as paixões desimpedidas. No entanto, Baco também é o deus da mania, da loucura divina que pode se transformar em fúria destrutiva. Sua promessa de liberdade é também o caminho para a aniquilação do eu.

Sob uma ótica psicanalítica, Baco encarna o princípio do prazer, o id, em sua forma mais pulsional e desinibida. Ele transcende a realidade e as exigências do superego, mergulhando em um estado onde os desejos são realizados sem a censura da consciência. O vinho, neste contexto, é o catalisador que permite essa regressão temporária, essa viagem ao inconsciente, onde os conteúdos reprimidos podem emergir, seja em forma de alegria ou de angústia.

No cenário contemporâneo, a bebida alcoólica industrializada e largamente disponível serve, para muitos, como um substituto degradado do vinho do deus Baco. O consumo excessivo de álcool, que se transforma em abuso, é um sintoma complexo de uma busca desenfreada por essa mesma liberação ou, mais frequentemente, por um alívio da dor psíquica. O indivíduo que abusa do álcool não busca o êxtase autêntico, mas sim um anestesiamiento da realidade, uma fuga de ansiedades, traumas não elaborados ou de um vazio existencial. A adulteração de bebidas alcoólicas com metanol, um veneno mortal, representa a mais sombria e perversa manifestação dessa analogia. Não se trata apenas de um vinho de má qualidade, mas de uma substância letal disfarçada de promessa de prazer e esquecimento.

Este fenômeno não apenas expõe a fragilidade da vida humana diante da ganância, mas também revela uma patologia mais profunda, tanto individual quanto social. Psicanaliticamente, o metanol na bebida é o símbolo derradeiro da traição do princípio do prazer. Aquele que busca no álcool um escape, um momento de alívio ou de euforia, recebe em troca a cegueira, a doença grave ou a morte. É como se Baco, em sua face mais sombria, não apenas convidasse à loucura, mas ativamente oferecesse a destruição total. Esta falsificação macabra ecoa à autodestruição presente no abuso crônico de álcool, mas em uma escala mais direta e imediata. Para a sociedade, a presença do metanol no álcool é um sintoma alarmante de uma falha coletiva. Ela reflete a exploração cínica da vulnerabilidade humana. Aqueles que fabricam e distribuem tais venenos agem como uma versão distorcida do deus Baco, oferecendo não a união com o divino, mas a morte sob o véu de uma falsa euforia.

A psicanálise, neste contexto, busca entender o que está por trás dessa busca desesperada por um Baco tóxico. É importante olhar para além da superfície do problema do abuso de álcool e da falsificação. Devemos, como sociedade e como indivíduos, questionar o que nos leva a buscar a liberação em substâncias que prometem o êxtase, mas entregam a cegueira e a morte.

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



(2025 @netflixbrasil)

Desde os clássicos com Rin Tin Tin e Lassie, passando pelos filmes do Benji e Beethoven na Sessão da Tarde, produções sobre a amizade entre humanos e cachorros sempre fizeram muito sucesso de público. Elas andaram meio esquecidas por alguns anos, mas voltaram com força depois do estouro de “Marley & Eu” (2008) e “Sempre ao Seu Lado” (2009), que foram seguidos de vários outros best-sellers e filmes onde os protagonistas são simpáticos cãesinhos. E eis que o gênero agora ganha um exemplar brasileiríssimo: “Caramelo”, ótimo longa da Netflix que homenageia um ícone nacional, o vira-lata caramelo.

Na trama acompanhamos Pedro, um chefe que realiza o sonho de comandar a cozinha de um restaurante estrelado, quando o diagnóstico de um câncer faz sua vida tomar um rumo inesperado. É nesse momento difícil que um simpático cachorro de rua o “adota” e se torna seu grande amigo, ajudando-o a ressignificar momentos e enfrentar os obstáculos com muito amor e peraltices.

Rafael Vitti vive o protagonista com brilho, Pedro é tão obstinado e focado na carreira que acabou esquecendo seu lado humano, e é o encontro com o Caramelo (Amendoim na vida real) que lhe devolve essa doçura. A relação de aprendizado e amor mútuos entre eles é o coração do filme, eles são pai e filho, amigos e companheiros na alegria e na tristeza. Os sessenta cachorros “escalados” pro longa, todos resgatados e posteriormente adotados, atuam como cães que são, latem, sentam, lambem, correm atrás de motos, sem truques de CGI que fazem os animais falarem (efeitos que eu nunca apreciei), o que torna a história super realista.

O vira-lata Caramelo é um herói, o puro retrato do Brasil e dos brasileiros, ele é a essência do nosso povo, que se vira nas batalhas diárias, que é resiliente e feliz na simplicidade. E “Caramelo”, o filme, é uma produção alto-astral e inspiradora que aquece e eleva a alma.

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.





BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFEÇÕES

**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

@BRASILIAKIDS_AVARE

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



**DOE ÓRGÃOS
SALVE VIDAS®**

**Doar sangue é
doar vida!**



doeorgaossalvevidas.com.br



@doeorgaos.salvevidas



Júlia Mauá Pedry Almeida

O legado da **primeira mulher a presidir uma associação comercial no Brasil**

Uma líder nata

Em um tempo onde o comércio e a indústria eram quase exclusivamente domínios masculinos, era muito difícil uma mulher, em uma pequena cidade do interior paulista quebrar barreiras, mas ela foi além: se tornou uma figura de destaque nacional.

Por volta de 1950, a família se mudou para Avaré, lugar que ela faria morada como sua segunda terra natal e onde o marido tinha laços familiares.

Antes de ascender à liderança institucional, Júlia demonstrou sua veia empreendedora ajudando a complementar a renda familiar com a venda de vestuário. Esse ofício inicial floresceu na fundação da Casa Regina, que se tornou um ponto de referência comercial em Avaré.

No início da década de 1970, ela fez história ao ser eleita presidente da Associação Comercial e Industrial de Avaré (ACIA). Esse feito não foi apenas um marco local; **Júlia foi a primeira mulher no Brasil a assumir o comando de uma Associação Comercial.**

Em um tempo onde o comércio e a indústria eram domínios quase exclusivos dos homens, Júlia (ou Dona Júlia, como era chamada) quebrou barreiras e se tornou uma referência de competência e talento feminino, sendo uma figura de destaque nacional.

A liderança de Júlia na ACIA foi marcada pela modernidade e pela busca por serviços essenciais que fortalecessem o comerciante e os negócios locais, pois era uma empreendedora visionária.

Sua gestão implementou inovações cruciais, como a adoção de assessoria especializada para auxiliar os membros com incentivos fiscais.

Uma importante biografia será lançada no próximo dia **7 de novembro** em Avaré: a da empreendedora e visionária, **Júlia Mauá Pedry Almeida** (1910-2005), a **primeira mulher a presidir uma associação comercial no Brasil**.

Assinada pelo renomado escritor **Gesiel Junior**, a obra celebra a vida de uma mulher que foi uma figura central na sociedade e no comércio de Avaré, notavelmente por seu pioneirismo na liderança feminina em um período dominado por homens.

A biografia, intitulada **"Júlia Mauá Pedry Almeida: Uma Dama na Liderança Comercial"** imortaliza a trajetória de uma personalidade que, partindo de uma vida dedicada à família e ao empreendedorismo local, ascendeu a cargos de representatividade inéditos para uma mulher no Brasil.

Nascida em Santa Rita do Passa Quatro (SP), em 6 de agosto de 1910, Júlia mudou-se para Santos e, posteriormente, para São Paulo. Com uma formação religiosa consolidada, em Santos integrou a Pia União das Filhas de Maria na Catedral, demonstrando sua profunda fé católica. Em São Paulo, na Igreja da Consolação, manteve uma relação próxima com o Padre José Gaspar de Affonseca e Silva, que mais tarde se tornaria o Arcebispo de São Paulo.

Em 1934, casou-se com o jornalista Francisco Dias de Almeida (F. Almeida), 35 anos mais velho e o grande amor da sua vida. O texto biográfico ressalta a "linda e perene história de amor" do casal. Juntos, tiveram o filho Dulcídio Pedry de Almeida e, posteriormente, adotaram Maria Oliveira.

Era neste contexto que Júlia ou Dona Júlia como era chamada, tornou-se referência de competência e talento feminino.



Em um tempo onde o comércio e a indústria eram quase exclusivamente domínios masculinos, era muito difícil uma mulher, em uma pequena cidade do interior paulista quebrar barreiras, mas ela foi além: se tornou uma figura de destaque nacional.

Por volta de 1950, a família se mudou para Avaré, lugar que ela faria morada como sua segunda terra natal e onde o marido tinha laços familiares.

Antes de ascender à liderança institucional, Júlia demonstrou sua veia empreendedora ajudando a complementar a renda familiar com a venda de vestuário. Esse ofício inicial floresceu na fundação da **Casa Regina**, que se tornou um ponto de referência comercial em Avaré.

No início da década de 1970, ela fez história ao ser eleita presidente da Associação Comercial e Industrial de Avaré (ACIA). Esse feito não foi apenas um marco local; Júlia foi a primeira mulher no Brasil a assumir o comando de uma Associação Comercial.

Em um tempo onde o comércio e a indústria eram domínios quase exclusivos dos homens, Júlia (ou Dona Júlia, como era chamada) quebrou barreiras e se tornou uma referência de competência e talento feminino, sendo uma figura de destaque nacional. A liderança de Júlia na ACIA foi marcada pela modernidade e pela busca por serviços essenciais que fortalecessem o comerciante e os negócios locais, pois era uma empreendedora visionária.

Sua gestão implementou inovações cruciais, como a adoção de assessoria especializada para auxiliar os membros com incentivos fiscais.



Atuação

Sua influência não se limitou ao setor comercial. Júlia Almeida demonstrou um forte engajamento político e social, lutando pela aprovação de uma política agrária mais justa e pela melhoria e implantação de estradas vitais para o desenvolvimento regional.

Seu dinamismo e visão de futuro rapidamente chamaram a atenção do estado. Pouco tempo depois, ela foi convidada a integrar a diretoria da Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo (Fapesp), conquistando mais um título de pioneirismo: tornou-se em 1973, a primeira mulher a ocupar o cargo de vice-presidente na Federação em 75 anos de existência.

Paralelamente à sua vida de negócios, Júlia Almeida dedicou-se intensamente à filantropia. Ela presidiu a **PIA União das Filhas de Maria na Catedral de Santos** (associação católica com caráter assistencial e devocional, inspirada pela figura de Santo Antônio e pelo hábito de distribuir pão aos necessitados) e as **Damas Avereenses Pró-Infância (DAPI)**, transformando a instituição em um motor de apoio social.

Seu trabalho na DAPI não era apenas caritativo; era estratégico. Ela organizava eventos de arrecadação de recursos para crianças carentes e, crucialmente, investia no desenvolvimento de habilidades e na capacitação das mães assistidas, promovendo sua capacidade de gerar renda e autonomia.



Um Legado imortalizado

Júlia Mauá Pedry Almeida, que recebeu o título de Cidadã Avereense no ano 2000, faleceu em 16 de setembro de 2005, aos 95 anos.

A biografia de Gesiel Júnior garante que sua memória perdure não apenas como a de uma empresária de sucesso, mas como a de uma mulher de fé, empreendedora e líder, que redefiniu o papel feminino na esfera pública e é ainda hoje, uma referência para todas as mulheres. **Seu legado é uma inspiração sobre a força da liderança feminina** para o desenvolvimento econômico e social.



seja

Doa dor

salve vidas.



25/nov

**Dia Nacional do
Doador de Sangue**

inFoco

.5

Levi's

CALVIN KLEIN JEANS

colcci

ELLUS

TOMMY
JEANS

GUESS

ARAMIS

kipling

SCARF • ME

CANAL
CONCEPT

CAMYS

**DIVIDA EM
ATÉ 12X NOS
CARTÕES**

COMPRA TAMBÉM
PELO WHATSAPP

 14 99615 3288

RUA SANTA CATARINA, 1392 - CENTRO - AVARÉ

 @PONTOCINCO  PONTO 5 AVARÉ

GUIA

O QUE FAZER EM AVARÉ



Descubra os melhores lugares da cidade
apontando a câmera do seu celular!



Como proteger seu celular de

vírus?

Na era digital, o smartphone se tornou nosso principal portal de acesso à vida online, armazenando dados pessoais, financeiros e de trabalho. Com isso, ele se torna um alvo constante para vírus e malwares. Blindar seu celular não é apenas instalar um aplicativo, mas sim adotar um conjunto de hábitos de segurança essenciais.

A primeira e mais crucial medida é manter o **Sistema Operacional (SO) sempre atualizado (iOS ou Android)**. As atualizações periódicas corrigem falhas de segurança que hackers poderiam explorar.

Em seguida, reforce a segurança de acesso. Use senhas fortes, PINs complexos ou, preferencialmente, recursos de biometria (impressão digital ou reconhecimento facial). Ative a autenticação de dois fatores (2FA) em todas as contas importantes (e-mail, bancos, redes sociais) – ela adiciona uma camada extra de proteção.

Cuidado ao navegar e baixar! A grande maioria das infecções ocorre através de descuidos. Baixe aplicativos somente das lojas oficiais (Google Play Store e Apple App Store). Essas plataformas possuem mecanismos de varredura para identificar e remover apps maliciosos.

Jamais clique em links ou abra anexos de e-mails, SMS ou mensagens de WhatsApp suspeitas. Golpes de phishing e smishing usam essa tática para roubar seus dados. Desconfie de promoções mirabolantes, prêmios inesperados ou pedidos urgentes de cadastramento.

Software de Proteção e Firewall Para Android, a instalação de um antivírus de marca confiável (como Avast, McAfee ou Kaspersky) é altamente recomendada. Ele realiza varreduras em tempo real e ajuda a identificar e remover ameaças. No Android, mantenha o recurso Google Play Protect ativado.

Gerenciamento de aplicativos e permissões revise as permissões concedidas aos apps. Um jogo simples não precisa de acesso ao seu microfone ou à sua lista de contatos. Desinstale aplicativos que você não usa mais, pois eles podem se tornar vulnerabilidades esquecidas.

Proteção em redes públicas e senhas - Evite fazer transações bancárias, compras ou acessos a dados confidenciais em redes Wi-Fi públicas e desprotegidas. Se precisar utilizá-las, considere usar um serviço de VPN (Rede Virtual Privada). Desative o Wi-Fi e o Bluetooth quando não estiverem em uso. Utilize um gerenciador de senhas para criar e armazenar credenciais fortes e únicas para cada serviço.

Por fim, realize backups regulares dos seus dados na nuvem ou em um dispositivo externo. Em caso de uma infecção grave que exija a formatação do aparelho, seus dados estarão seguros. A conscientização e a disciplina digital são as suas melhores defesas contra ataques virtuais.

Fale conosco



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



O Guia essencial da decoração natalina

O Natal se aproxima, e com ele a magia de transformar a casa em um refúgio festivo. A decoração é parte essencial dessa celebração, mas como garantir um visual deslumbrante e acolhedor? Reunimos dicas práticas e inspiradoras para guiar você nessa jornada de brilho e alegria.

Planejamento e Paleta de Cores Defina uma paleta de cores principal (tradicional vermelho/verde/dourado ou inove com azul/prata, rose gold, etc.). Escolha um tema (rústico, clássico, clean, hygge), isso unifica os elementos. Faça um inventário do que você já tem para evitar desperdício e planejar compras.

O coração da festa: A Árvore de Natal Escolha o local de destaque ideal para a árvore, mesmo que precise remanejar móveis. Garanta que a árvore esteja firme e segura, especialmente se houver crianças ou pets. Comece a decoração da árvore pelas luzes (pisca-pisca). Use o pisca-pisca na voltagem correta e teste antes de enrolar. Distribua os enfeites maiores primeiro, depois os médios e pequenos. Preencha os galhos com festão ou picks (galhos decorativos) para dar volume. Use laços de fita ou flores para preencher espaços vazios. Não se esqueça da estrela ou ponteira no topo da árvore. Cubra o pé da árvore com uma saia natalina ou manta. Use bolas personalizadas ou com significado familiar para um toque especial.

Capriche na guirlanda da porta de entrada – ela dá as boas-vindas. Ilumine a fachada com luzes externas (cordões, cascatas), seguindo as normas de segurança. Use vasos com pinhas, bolas e luzes LED na varanda ou degraus. Coloque tapetes de porta temáticos. Enfeite janelas com luzes ou adesivos de flocos de neve.

Toques de Magia - Espalhe bonecos de Papai Noel, renas e anjos em prateleiras e mesinhas. Crie um cantinho para o presépio (uma tradição importante para muitos). Utilize o espelho da sala com um festão e pequenas luzes. Decore os corrimãos da escada com guirlandas e fitas. Pendure bolas de Natal em fitas nas maçanetas das portas internas. Adicione almofadas e mantas temáticas no sofá e poltronas. Crie arranjos de centro de mesa com pinhas, velas e galhos secos. Use vidros e taças como porta-velas, preenchendo-os com sal grosso ou neve artificial.

Mesa para a Ceia - Escolha uma toalha de mesa ou trilho com cores natalinas. Use sousplats e guardanapos temáticos (dobraduras de árvore são charmosas). Monte um arranjo central baixo para não atrapalhar a visão dos convidados. Utilize louças brancas ou com detalhes dourados/prateados. Decore os talheres com pequenos laços vermelhos.

Importante - Além da sala Leve o Natal para a cozinha com panos de prato e aventais temáticos. No banheiro, use toalhas de mão vermelhas e kits de sabonete com cheiros festivos. Nos quartos, coloque pequenas luzes de LED ou mini árvores na cômoda. Pendure um pequeno adorno natalino na porta de cada quarto. Lembre-se: o mais importante é a alegria e o aconchego que a decoração proporciona.



Decoração e utilidades para sua casa!

MINI MONEY

Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)





Gesiel Junior*

Conhecendo a Igreja de Santa Irene, em Istambul

A chamada Igreja de Santa Irene é o primeiro templo bizantino que conheci. Contudo, importante esclarecer: Irene nem é o nome de uma pessoa que se santificou. Na verdade, é uma expressa grega que significa “paz divina”.

Hoje esse templo, situado na moderna Istambul, fica no grande pátio do Palácio de Topkapi, uma das atrações turísticas da maior metrópole da Turquia.

Construída pelo imperador Constantino, sofreu incêndio e foi reconstruída na forma de basílica abobadada no século VI.

Chamada de igreja velha, serviu como catedral de Constantinopla até a inauguração da Basílica de Santa Sofia no ano 360, quando já fazia parte do complexo episcopal.

Em 381 serviu de sede do Primeiro Concílio Ecumênico.

Depois de funcionar como arsenal e depósito de armas por séculos na era otomana, tornou-se o primeiro museu do Império Turco no século XIX.

De “Hagia Irene” passou a ser chamada e foi usada por cristãos que trabalhavam na corte do sultão Mehmet II, após a conquista otomana da cidade em 1453.

Ergueram então um muro para separá-la da célebre Hagia Sophia, quando o Palácio de Topkapi foi expandido.

Após servir como sala de concertos por muitos anos, foi aberta ao público como museu em 2014.

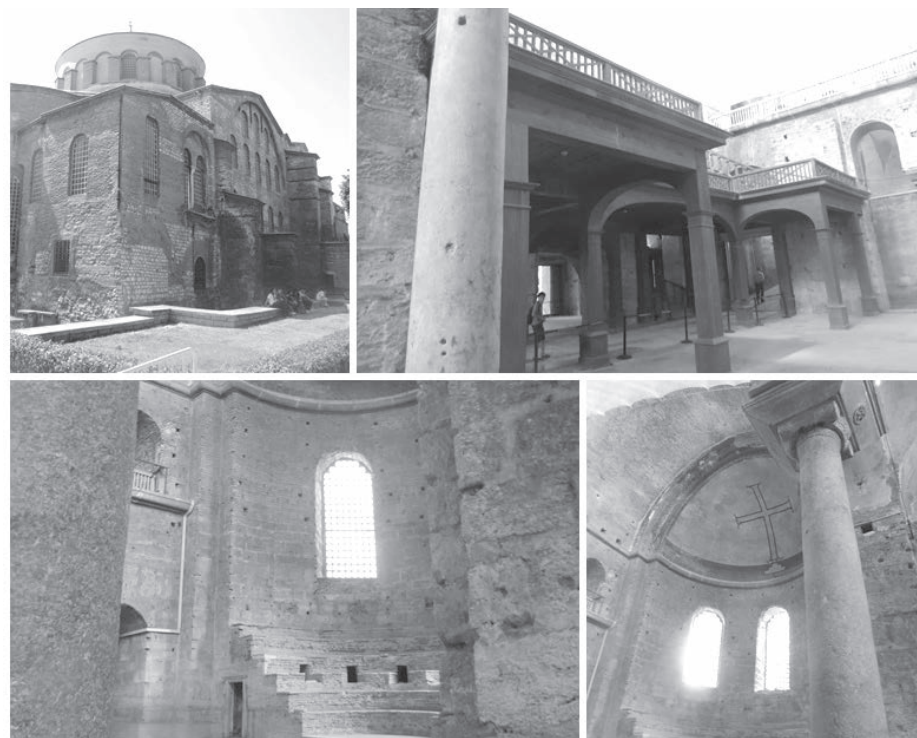
A melhoria mais significativa são as abóbadas transversais sobre as galerias, a fim de melhor sustentar a cúpula sobre pendentes.

A decoração em mosaico na abside é a característica mais notável de Hagia Irene, pois é um raro exemplo de arte iconoclasta, que rejeitava imagens figurativas na arte religiosa, substituindo figuras por símbolos.

Em mosaico na abside há uma cruz preta austera com extremidades

alargadas sobre um fundo de mosaico dourado. Ela fica em uma plataforma de três degraus ao lado de barras de mosaicos esverdeados.

* Cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 56 livros sobre a história regional.





5 sinais para reconhecer a falta de caráter



Em um mundo de interações sociais complexas, o caráter atua como o alicerce silencioso das relações humanas. O conceito, profundamente ligado à conduta moral e às regras éticas de uma sociedade, é crucial para a convivência e a confiança mútua. Conforme explica o professor de Psicologia da PUCRS, Ricardo Wainer, o caráter é um conjunto de aprendizados que norteiam a conduta moral e pode variar ligeiramente de acordo com o contexto cultural.

O caráter, segundo a especialista Marcela Mansur Alves, é parte intrínseca da personalidade, sendo majoritariamente desenvolvido por meio da experiência e aprendizagem. Ele representa os valores em ação, ligados à nossa capacidade de significar as consequências das nossas experiências no mundo e de nossas ações sobre os outros.

Mas o que acontece quando essa bússola moral falha ou inexistente? Reconhecer a falta de caráter não é um julgamento simplista, mas sim uma habilidade essencial de proteção e discernimento nas relações pessoais e profissionais. Trata-se de identificar padrões de comportamento que demonstram uma desconexão entre a pessoa e o respeito às normas éticas básicas.

A seguir, apresentamos cinco sinais fundamentais para identificar padrões que sugerem uma deficiência no desenvolvimento do caráter:

1. a total ausência de responsabilidade e culpa

Pessoas com falta de caráter frequentemente exibem uma notável incapacidade de assumir a responsabilidade por seus erros. O padrão é a projeção constante: a culpa é sempre de terceiros, das circunstâncias ou de fatores externos. Em vez de reconhecer a falha, elas manipulam a narrativa para se colocarem na posição de vítimas ou de agentes inocentes, evitando a todo custo o custo emocional e social de se desculpar ou reparar o dano causado. Essa esquivia contínua revela uma imaturidade moral profunda.

2. mentira patológica e manipulação persistente

A mentira não é um desliz ocasional, mas sim uma ferramenta operacional. O indivíduo utiliza a mentira como primeira opção e a manipulação emocional como método principal para atingir seus objetivos, sejam eles pequenos (ganhar uma discussão) ou grandes (obter vantagem financeira). O que está em jogo é o desrespeito flagrante pela verdade e a exploração da confiança alheia para benefício próprio, sem demonstrar qualquer remorso por quebrar a credibilidade.

3. falta de empatia e desprezo pelo sentimento alheio

Um dos pilares do caráter é a empatia — a capacidade de se colocar no lugar do outro. A pessoa com falta de caráter exibe um frio distanciamento em relação à dor, às necessidades ou aos sentimentos alheios. Seus atos são motivados unicamente pelo interesse próprio. A exploração de vulnerabilidades, a falta de sensibilidade diante de sofrimento e a frieza em situações que exigem compaixão são fortes indicadores de uma falha na conexão humana básica.

4. quebra sistemática de compromissos e lealdade

A confiabilidade é o DNA do caráter. A ausência dele se manifesta na quebra de promessas, na traição de lealdades e no descumprimento sistemático de acordos, sejam eles formais ou informais. O compromisso é visto como descartável quando não mais serve ao seu propósito imediato. Essa inconstância demonstra um profundo desinteresse pelas consequências que suas ações de deslealdade geram na vida de outras pessoas.

5. oportunismo extremo e ausência de ética no ganho

A vida é vista como um jogo de soma zero, onde para ganhar, é preciso que alguém perca. Oportunistas sem caráter exploram a fraqueza, a ingenuidade ou a boa-fé de outros para obter vantagens rápidas e injustas. A ética é ignorada em prol do ganho imediato. Seja em um ambiente de trabalho, onde sabotam colegas, ou em relações pessoais, onde exploram recursos, o foco é sempre o enriquecimento pessoal ou o sucesso a qualquer custo moral.

O reconhecimento desses padrões não deve levar ao julgamento destrutivo, mas sim à consciência e à autoproteção. Manter o discernimento sobre a qualidade ética das pessoas que nos cercam é crucial para construir uma rede de apoio sólida e relações baseadas na confiança e no respeito mútuo.

O teste barato que a indústria não quis

Como um exame de câncer 'barato', criado por uma brasileira, ameaçou o lucro da indústria farmacêutica, mas acabou no esquecimento

Embora “estranhamente” não tenha ganhado muito espaço na “mídia”, em outubro veio a tona a história da biomédica brasileira Deborah Zanforlin que criou um chip para detectar vários tipos de câncer, um feito inusitado. O problema? Era muito barato.

A invenção da brasileira – um orgulho – que vem sendo aprimorada há anos é um paradoxo da era moderna: uma inovação que poderia salvar milhões de vidas foi, ironicamente, barrada não por sua ineficácia, mas sim por sua eficiência e baixo custo — uma ameaça existencial à lógica bilionária da saúde global.

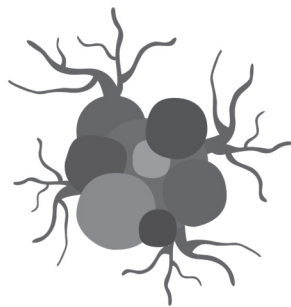
A tecnologia desenvolvida por Zanforlin, batizada de ConquerX, é um verdadeiro milagre da engenharia biomédica. Premiado e reconhecido pelo prestigiado MIT (Massachusetts Institute of Technology), o exame propunha uma revolução no diagnóstico de câncer, prometendo identificar até 18 tipos da doença.

O método? Tão simples e rápido quanto um teste de glicose, necessitando apenas de uma gota de sangue e fornecendo um resultado preciso em incríveis 15 minutos.

O aspecto mais disruptivo dessa invenção reside em seu custo e acessibilidade. Com um preço estimado de apenas R\$10 por teste, o ConquerX foi concebido com um propósito claro e democrático: levar o diagnóstico precoce a qualquer lugar, desde os centros urbanos mais avançados até as comunidades remotas e áreas de baixa renda.

A democratização do diagnóstico precoce é um fator que, segundo a comunidade científica, pode elevar em até 70% as chances de sobrevivência dos pacientes.

Sem escrúpulos



O sucesso científico e a promessa humanitária, contudo, colidiram de forma brutal com a realidade do sistema de saúde. A tecnologia era, nas palavras cruas do mercado, “boa demais”. A simplicidade, a acessibilidade e a extrema eficiência do teste representavam um risco direto ao status quo do setor.

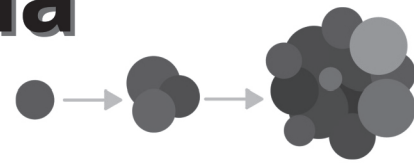
Laboratórios, clínicas e grandes players da indústria de biotecnologia lucram enormemente com tratamentos onerosos, prolongados e altamente complexos. O câncer, quando detectado tardiamente, gera um ciclo de terapias caras – como quimioterapia, radioterapia e imunoterapias de ponta – que garantem um faturamento na casa dos bilhões.

A equação é alarmante: quando o diagnóstico é feito cedo, a intervenção é mais simples, o tratamento mais curto e, consequentemente, o lucro diminui. Nessa fria contabilidade de mercado, salvar vidas cedo não compensa financeiramente.

Deborah Zanforlin precisava de um investimento de US\$3 milhões para finalizar os testes clínicos e iniciar o processo de regulamentação e produção em escala. Esse é um valor irrisório para as gigantes do setor. No entanto, o retorno previsto pelo ConquerX, focado na acessibilidade e baixo custo, não prometia o retorno de “bilhões em lucro” que os investidores esperavam. O resultado foi um silêncio ensurdecedor.



O lucro fala mais alto

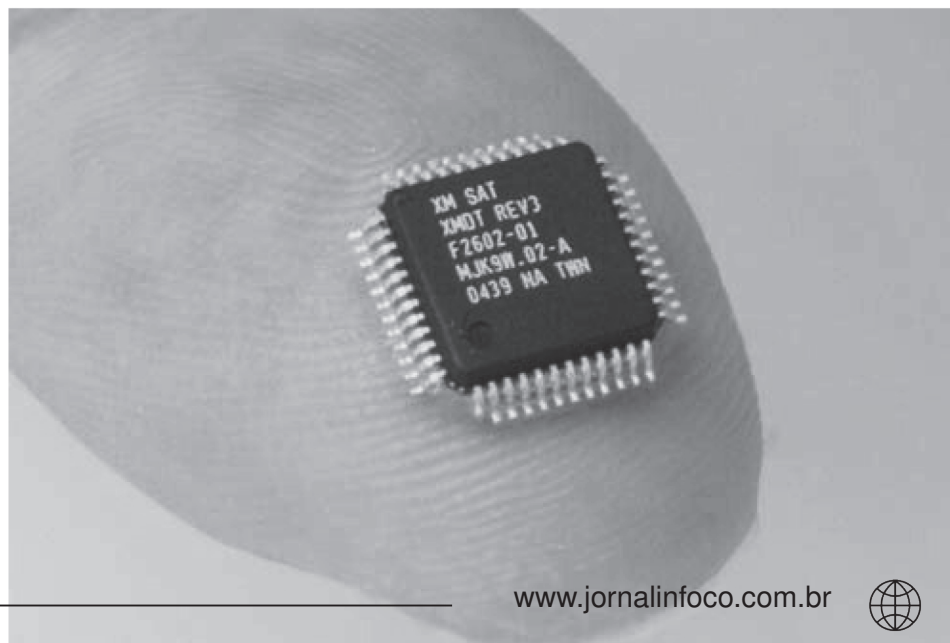


Em vez de ser a manchete global que merecia, o chip que poderia transformar a medicina foi relegado a matérias esquecidas e menções honrosas em arquivos de premiações. O ConquerX não falhou por insuficiência científica ou tecnológica; ele foi, segundo a análise de especialistas, sabotado pelo próprio sistema que deveria promovê-lo.

A história de Deborah Zanforlin e sua invenção se torna, assim, um poderoso lembrete de que no capitalismo da saúde, a inovação com propósito só cumpre seu papel quando a prioridade é genuinamente a vida humana, e não a maximização dos dividendos. A tecnologia, que deveria ser uma ferramenta de progresso social, foi transformada em refém do retorno financeiro.

A ConquerX, mais do que uma peça de hardware, é um espelho que reflete as distorções éticas do nosso tempo, clamando por uma reavaliação urgente: Salvar vidas deveria valer mais do que qualquer lucro. O mundo segue esperando pela promessa de um diagnóstico rápido e barato, silenciada pela sombra do interesse financeiro.

Reprodução: MIT / Revista Galileu / Arquivo



O segredo de uma confiança inabalável

Uma das irmãs da autoestima, a **autoconfiança** é muito romantizada atualmente. “Acredite em você”; “você pode, você consegue”; “você é seu poder” - frases como essa, de cunho motivacional, acabam criando em nós um senso de urgência e autocobrança que muitas vezes ultrapassa os limites.

Autoconfiança não é isso; ao contrário. **É dominar seus medos e ainda assim**, seguir em frente, ciente de que você tem potencial e força para conseguir o que quiser, mas caso não consiga, lidará bem com a frustração, pois confia si mesma e não no que as pessoas falam sobre você.

Autoconfiança é uma força interna, construída todos os dias com as experiências, traumas e fracassos que tivemos. Só para deixar mais claro, a principal diferença entre autoestima e autoconfiança, é que a primeira é o valor geral que uma pessoa atribui a si mesma, enquanto a outra é a crença na própria capacidade de realizar tarefas específicas. A autoestima é uma avaliação mais abrangente do próprio valor, independentemente das circunstâncias, ao passo que a autoconfiança se refere à crença de que se é capaz de ter sucesso em determinadas atividades.

A autoconfiança sustentável é, fundamentalmente, uma crença interna, e não um mero estado de euforia. Ela se diferencia do otimismo cego ao incorporar o realismo: a pessoa confia não apenas na sua capacidade de sucesso, mas também na sua resiliência para processar o insucesso.

A cultura da motivação rápida nos vende a ideia de que a autoconfiança é um interruptor que se liga com um decreto positivo. Contudo, essa confiança instantânea é frágil e desmorona ao primeiro obstáculo real, pois não foi construída através da experiência. Fazendo uma analogia, a verdadeira autoconfiança é um músculo que se desenvolve pelo enfrentamento gradual e pela competência adquirida. Cada pequena tarefa concluída, cada medo superado e cada aprendizado extraído de um erro serve como um tijolo para essa edificação.

Para construí-la de forma duradoura, é preciso engajar-se em um processo contínuo de autoavaliação honesta. Isso implica em reconhecer os pontos fortes de maneira objetiva, mas também em identificar e aceitar as limitações.

Um passo crucial é a dissociação da autoconfiança do resultado externo. Se a nossa crença em nós mesmos está atrelada apenas à aprovação dos outros, a elogios, ou a um resultado perfeito (como “ser promovido”, “atingir a meta”), ela é refém das circunstâncias. **A confiança verdadeira reside na certeza do esforço despendido e do potencial inato, independentemente do feedback do mundo.**

Lidar bem com a crítica e com a frustração não é sinal de desinteresse, mas sim de uma confiança interna tão forte que o ruído externo não a abala.

A arte de confiar em si mesma é a arte de viver o presente ciente do próprio valor e potencial de ação, sem a necessidade de garantias futuras. Ela nos liberta da autocobrança paralisante e nos orienta para uma vida de corajosa experimentação e aprendizado contínuo.

Nesse contexto, a metodologia **Duas Marias** emerge como um aliado importante para quem busca consolidar a autoconfiança a partir de suas raízes mais profundas, e não apenas de sua superfície. Ensinamos a descobrir e celebrar o potencial de cada pessoa, mas também que devemos aceitar a vulnerabilidade, entendendo que a verdadeira força reside na capacidade de ser imperfeito e, ainda assim, seguir adiante.

Viviane Mendonça



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS



Coleção Primavera Verão 2025/2026



Tudo que você ama,
em um só lugar:
confeções & tendências
bolsas, acessórios,
make, lingerie e muito mais!



Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640



Distribuidora Donnini, há 16 anos fornecendo
pescados de qualidade, para Avaré e região graças a
sua preferência!

16

anos



Obrigado

Aponte a câmera do
seu celular e
descubra todas as
delícias que
oferecemos.
Faça seu **pedido**



DONNINI
DISTRIBUIDORA



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

@donnini.donnini

Baixe nosso
aplicativo
É gratuito!

Disponível na
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play

black november



Aproveite os
DESCONTOS

imperdíveis do
nosso **comércio**



ACIA

DESDE 1933



www.aciaavare.com.br

MÊS DE COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA

www.grupoquinasabrasil.com.br

NOVEM BRO *azul*

Não tenha
preconceito
em se cuidar

GrupoRB

Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer

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

ACIA 92 anos

A Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Avaré - ACIA celebrou dia 29 seus 92 anos de história, como sempre numa cerimônia simples e restrita, mas sempre repleta de alegria. Nossos parabéns a todos empresários que se dedicam ao crescimento do nosso comércio e em especial, ao presidente Cassio Jamil Ferreira.



Lançamento

Falando ainda em ACIA, ela sedia dia 7 de novembro o mais recente lançamento do escritor, pesquisador e colunista do in Foco, Gesiel Junior. A obra é uma biografia da empreendedora e visionária, Júlia Mauá Pedry Almeida (1910-2005), a primeira mulher a presidir uma associação comercial no Brasil. A biografia, intitulada "Júlia Mauá Pedry Almeida: Uma Dama na Liderança Comercial" imortaliza a trajetória de uma personalidade que, partindo de uma vida dedicada à família e ao empreendedorismo local, ascendeu a cargos de representatividade inéditos para uma mulher no Brasil (leia matéria especial nesta edição).



Fampop

Com a retomada de Juca Novaes à frente da direção artística, a Fampop respirou 'novos antigos ares'. Além da qualidade das músicas e dos shows, a feira também teve o Encontro de Letristas, evento que sempre atraiu músicos e compositores.

A edição 2025 foi realizada no Projeto Cordão, parceiro do evento, que teve a participação do professor Pasquale Cipro Neto, Alice Ruiz, Carlos Rennó e Celso Viáfora, que também foram jurados.



Encontro de Letristas foi retomado



O compositor Fernando Lopes vencedor do prêmio de Melhor Música Avareense (Admita) com o patrono do festival Chico César.

Sarau

Encerrando outubro, Emerson Rossetti ainda coordenou o 1º Sarau Poético-Musical do Colégio Fortitude "Palavras que fazem História" com a presença de Vanessa Reis e Benê Gomes.



Lançamento

O lançamento do livro "Marisa Monte: notas além da música", de autoria do professor Emerson Rossetti, foi um sucesso de público e de vendas da Editora Contracorrente. O evento, que fez parte da 42ª Feira Avareense da Música Popular (Fampop), foi realizado no Projeto Cordão e atraiu um grande público, esgotando os exemplares disponíveis para a sessão de autógrafos. Um dos pontos altos do evento foi a homenagem musical feita pela jovem Julia Teixeira Koch e seu tio, Neto Teixeira. Outro momento de emoção foi a leitura de uma mensagem enviada ao autor pela própria Marisa Monte, através de Juca Novaes. A obra será lançada também na Livraria Criativa no dia 22 de novembro, mas pode ser adquirido na sede da Editora Contracorrente em Avaré (Projeto Cordão) ou na Amazon.



Ofertas imperdíveis!!!

ÓPTICA VITÓRIA

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

19 anos do Batalhão

O 53º Batalhão de Polícia Militar do Interior (BPM/I) de Avaré comemorou com uma série de eventos seus 19 anos de história. A programação começou dia 2 de outubro, com uma solenidade no Hotel Villa Verde para a entrega da medalha "Cruz de Sangue" a policiais, autoridades e parceiros da corporação. Ainda em outubro, foi realizada a 9ª Corrida do Batalhão, com centenas de atletas. Ao longo do mês, foram promovidos bloqueios educativos em Avaré. As celebrações terminaram com uma campanha de doação de sangue no Ambulatório da Santa Casa de Avaré, com o objetivo de reforçar a solidariedade e o compromisso da unidade com a comunidade. Veja alguns registros (fotos Ronaldo Mello)



Parabéns aos queridos aniversariantes de novembro: para a **amiga Eliana Hoffmann** (dia 2); a **querida Leila Sato** (dia 3) **Ângela Maria Batista Lourenço** (dia 4); **Lourival Pasqual Jannis e Carolina Saikali** (também dia 6); **Simone Aparecida Lourenço** (dia 7); ao amigo **José Pinto da Rocha Jorge Ferreira** (dia 9); **João Ricardo** (dia 28); **Lucas Castro Galvão** (dia 28); a norinha **Haissa Koch El Laden e Vicente Rigotti Rodrigues** (dia 29); **Orlando Roberto Bricoletti Medaglia** (dia 30) e **Maria Aparecida Sorbo Melenchon Dias** (também dia 30).

Haissa

Leila

Eliana

Uma história tecida por muitas mãos

Nesta edição trazemos mais histórias dos alunos do Melhor Idade da Frea (Fundação Regional Educacional de Avaré) – histórias que eternizam os 25 anos do projeto e emocionam.

SOLIDÃO NUNCA MAIS!



Frequento o Projeto “Melhor Idade” há três anos e meio, pois fiquei viúva e a solidão bateu mais forte.

Foi quando um “anjo bom” (Sônia Doro) me convidou a participar dos encontros duas vezes por semana.

Fui e nunca mais saí. Gostei tanto e pretendo ficar durante muito tempo, se Deus quiser.

Sinto-me em casa, junto aos amigos que fiz, os professores são ótimos.

Para mim, é como se todos fizessem parte da minha família.

Cada dia é um aprendizado, além dos bate papos e brincadeiras e as “brincas” da Carminha. (KKK)

Agradeço a quem me convidou e a todos os que me acolheram.

MARIA DO SOCORRO DOS SANTOS SOUZA

FALANDO DE MIM



Agradeço a Deus a oportunidade de falar sobre mim.

O motivo de estar participando do Projeto Melhor Idade – FREA/FIRA foi o fato de ficar viúva e muito triste. Devido a isso, minha filha comentou comigo que havia uma “escola” para a minha idade e que eu deveria conhecer e, quem sabe, participar.

Aceitei a dica e gostei muito da proposta, já que estou aqui há mais de 15 anos.

Tornei-me mais completa e feliz. Bons professores, bons amigos, carinho e consideração recebidos todos os dias fazem bem à alma.

Agradeço pela sabedoria e experiência adquirida através dessa incrível “escola” da Terceira Idade.

E também pelas viagens, teatro, festas e atividades fora da escola que são divertidas e educativas.

Somos um grupo muito unido e de uma animação imperdível. Vocês, que buscam preencher o tempo com saúde e diversão, venham conhecer e participar do Projeto “Melhor Idade”.

MARIA DO CARMO TRENCH

ESTUDANTE E ATLETA



Era o último sábado do mês de junho de 2011. Fui pela primeira vez na FREA ver meu sobrinho dançar quadrilha na festa junina do Colégio Anglo. Depois de vê-lo dançar, minha sobrinha me disse: “Agora, tia, você vai assistir à quadrilha da Melhor Idade”. Fiquei olhando aquela turma feliz com um sorriso nos lábios. A alegria era contagiante. Achei sensacional. Em seguida, ela fala: “Você pode participar desse grupo também.” Pensei comigo: “Será?”

No ano seguinte, lá estava eu, envergonhada e tímida. Perguntei a um funcionário sobre a sala e ele me apontou o antigo anfiteatro, que hoje, infelizmente, não existe mais.

Fui recebida pela aluna Sônia Doro e a Bernarda. Deram-me as boas-vindas e conheci as outras colegas. Logo me enturmei. Todos foram muito gentis.

Certo dia apareceu por lá a Ivani Contini e o Professor Yuri convidando os alunos a conhecerem o Vôlei Adaptado (para pessoas 60+). A Helenil, aluna mais antiga que eu, já participava de tal modalidade. Interessei-me e fui a uma aula. Então... estou até hoje no Projeto e sou atleta do Vôlei com muitas medalhas conquistadas. Os encontros do Projeto e o treinamento de vôlei colocaram minha cabeça e meu corpo em movimento. Acabou-se só fazer serviço de casa, só assistir TV, que todos os dias são a mesma coisa. Hoje, faço musculação, alongamento, Pilates e caminhada. Sou Ministra da Eucaristia, na Igreja São Benedito. Minha vida mudou completamente.

O Projeto da “Melhor Idade” FREA/FIRA é só felicidade.

MARIA OLÍVIA BANIN CARDOSO

UM BATE PAPO



Em fevereiro de 2020, folheando o jornal “A Comarca”, que circula aqui na região (Águas de Santa Bárbara), observei um anúncio, bem destacado, convidando pessoas de “meia-idade” a participarem do Projeto Melhor Idade, da FREA/FIRA – Avaré. Um programa social, educacional para idosos carentes, porém ainda ativos e dinâmicos. Usando a meta que adotei para a minha vida “NÃO DEIXE O VELHO ENTRAR” pensei e procurei pela Professora Carminha, na FREA. Essa meta adotada significa: não-acomodação, interesse, sair da frente da TV, praticar atividade física, ter objetivo de vida, fazer algo prazeroso, como aprender, encontrar novos amigos, rir, viajar com pessoas da mesma idade, preencher os meus dias. Viúvo há cinco anos (na época da matrícula), sempre sozinho, achei a proposta interessante e como “me aceitaram tava dentro!”. Existe realmente tudo o que eu havia lido no jornal: aulas específicas para idosos, palestras, visitações a outras faculdades, teatro, música, atividade física e cognitiva, psicologia, tudo no sentido da integração social. O Projeto “Melhor Idade” preenche nosso ego, fazendo com que cada integrante do grupo sintam-se vivo, adquirindo conhecimento, trocando experiências de vida e, através das aulas proferidas pelos professores e das palestras agendadas voluntárias com temas atuais, podemos opinar, expressar, questionar e expor nossa vivência como cidadãos.

QUEM SOU EU? UMA PINCELADA

Baseando-me nas palestras que assisto semanalmente, cheguei à conclusão de que sou um idoso saudável, sob rigoroso controle médico. Sou cardíaco em alto grau (cirurgia do miocárdio em 1984), e, como consequência, rins comprometidos, medicação diária e constante. Mesmo assim, sou lúcido, ativo, interessado, “jogo em todas as posições”, filho e neto de imigrantes alemães, cheguei aos 86 anos devido ao atleta que fui, às batalhas pesadas da vida difícil, cursei a faculdade da vida, fazendo muitos cursos técnicos, preenchendo minha necessidade de aprender até dominar o assunto, deixando fluir companheirismo e respeito aos meus semelhantes, aplicando sempre o “viver o momento”, compartilhando e ajudando no que for possível. Posso me chamar de um “aventureiro”, sem profissão definida. Sou moldado pela vida. A curiosidade me move. A criatividade me estimula a me dedicar ao extremo para sempre melhorar. Moro em Águas de Santa Bárbara, há 50 Kms. de Avaré. Venho e volto duas vezes por semana, dirijo um bocado desde 1957 (sem acidentes) e mesmo assim devo ser um dos participantes mais assíduos do grupo.

WALTER GEORG LAPAWA

**MELHOR IDADE
FREA / FIRA**



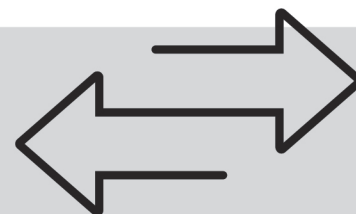
25 Anos





Por que um insulto dura

! 20 anos



Se você já se pegou remoendo uma crítica antiga, enquanto mal se lembra dos últimos elogios recebidos, saiba que isso não é um sinal de ingratidão ou excesso de sensibilidade e que não está sozinho. Tudo isso é apenas o seu cérebro trabalhando em modo de sobrevivência.

Estudos em psicologia e neurociência confirmam a existência de um fenômeno poderoso conhecido como “Viés de Negatividade”, que faz com que nossa mente não apenas guarde, mas também dê maior peso e intensidade às experiências ruins em comparação às positivas.

Essa predisposição neural é um legado evolutivo. Do ponto de vista antropológico, nossos ancestrais que ignoravam os perigos (como um predador ou um alimento venenoso) tinham menos chances de sobreviver. Aqueles que davam atenção exagerada às ameaças e memorizavam esses riscos viviam mais. Em essência, o cérebro humano foi moldado para te proteger, agindo como um sistema de alarme ultrassensível ao que pode machucar.

A batalha química

A preferência do cérebro pelo negativo não é apenas psicológica; é profundamente biológica e química. Pesquisas sobre memória emocional demonstram que estímulos de valência negativa — como um insulto, uma falha ou uma má notícia — disparam respostas neurais e hormonais muito mais intensas do que as positivas.

Essas experiências críticas ativam de forma intensa a amígdala, a estrutura cerebral responsável pelas respostas de defesa, como o famoso “modo luta ou fuga”. A amígdala trabalha em conjunto com o hipocampo para consolidar essas lembranças negativas com mais força, carimbando-as como informações vitais para a sobrevivência e o aprendizado. É por isso que uma ofensa pode ecoar na sua mente por duas décadas.

Em contraste, quando recebemos um elogio ou vivenciamos um momento de prazer, o cérebro o interpreta como um sinal de segurança e conforto. Embora o elogio libere dopamina, ativando o sistema de recompensa (similar ao prazer de ganhar dinheiro), essa reação não exige uma reação de defesa. Como não há ameaça iminente, o estímulo positivo é processado de forma menos urgente, fazendo com que ele se dissipe mais rapidamente — muitas vezes, sumindo em apenas um mês – um verdadeiro desafio. Essa tendência natural do cérebro tem grandes implicações no nosso dia a dia, desde a forma como consumimos informação até como interagimos em nossos relacionamentos:

“O elogio desaparece em um mês... a ciência por trás do “viés de negatividade”

Comunicação:

No ambiente corporativo, o viés de negatividade é um desafio. Líderes e psicólogos organizacionais apontam que para equilibrar o impacto emocional de uma crítica (feedback corretivo), são necessários, em média, três a cinco reforços positivos (elogios ou reconhecimento) para cada feedback negativo. Sem esse equilíbrio, a crítica pode desmotivar profundamente o colaborador.

Mídia e notícias:

O jornalismo e as redes sociais exploram esse viés. Notícias negativas — escândalos, tragédias, acidentes — comprovadamente atraem mais atenção e são mais compartilhadas do que as positivas. A mídia sabe que o negativo “chama mais” a atenção do nosso instinto de sobrevivência, garantindo mais audiência. Por isso, tentamos remar contra a maré rs.

Relacionamentos:

Nos relacionamentos pessoais, essa tendência pode levar à “visão em túnel”, onde parceiros focam mais nos pequenos erros ou falhas do outro do que nos inúmeros acertos e gestos de carinho, deteriorando a conexão ao longo do tempo.

LIDANDO COM A “ARMADILHA MENTAL”

Embora o viés de negatividade seja inato, a neurociência moderna oferece caminhos para “reprogramar” o cérebro, atenuando os efeitos das críticas e fortalecendo as memórias positivas. Não se trata de negar a realidade, mas de criar um equilíbrio consciente:

Consciência: O primeiro passo é reconhecer que a ofensa persistente não te define; é um mecanismo biológico.

Anote e valorize Elogios: A prática de registrar e reler as conquistas e os elogios (como em um “Diário da Gratidão”) força o cérebro a revisitar e consolidar as memórias positivas, dando-lhes a atenção que o instinto de sobrevivência lhes nega.

Filtragem de conteúdo: Reduzir a exposição constante a um fluxo interminável de notícias ruins e negatividade pode diminuir o estado de alerta crônico do cérebro, reduzindo a produção de cortisol (o hormônio do estresse).

“Molde o Bem”: O neurocientista Rick Hanson sugere um método para “moldar o bem” na mente: absorver ativamente as experiências positivas, permanecendo nelas por 20 a 30 segundos, para que o cérebro tenha tempo de transferir a lembrança do curto para o longo prazo.

Em última análise, entender que o seu cérebro foi feito para buscar o perigo é libertador. Não somos ingratos ou fracos por sermos mais afetados pelo negativo, somos apenas humanos. No entanto, com prática e consciência, podemos treinar a mente para que as palavras gentis e os momentos de alegria deixem uma marca tão duradoura quanto as críticas.





A sabedoria popular há muito tempo reconhece que a mente e o corpo estão intrinsecamente ligados, uma unidade indissociável onde o sofrimento psíquico não tem permissão para ficar contido apenas no campo do invisível. A neurociência e a psicossomática moderna não apenas confirmam essa conexão, como também oferecem mecanismos biológicos para explicar por que a dor emocional, aquela que calamos para nos encaixarmos ou para proteger os outros, pode se manifestar de forma tão real e debilitante no corpo físico. Onde dói, muitas vezes, é exatamente onde fomos ensinadas, ou nos impusemos, a calar.

O fenômeno da somatização — do grego psique (mente) e soma (corpo) — é a expressão literal desse conflito interno. Quando emoções intensas como raiva, tristeza, frustração ou ansiedade não encontram um canal de expressão saudável, o organismo, em um esforço desesperado para comunicar a desordem interna, utiliza o sistema nervoso e endócrino como mensageiros. O estresse crônico, muitas vezes gerado pela repressão contínua de nossas verdades e necessidades, mantém o corpo em um estado constante de alerta de "luta ou fuga". Isso implica a liberação ininterrupta de hormônios como cortisol e adrenalina, substâncias que, em excesso, podem ter efeitos sistêmicos devastadores, desde o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial até a supressão do sistema imunológico.

O peito apertado, o nó na garganta ou o estômago travado são metáforas que se convertem em realidade biológica. A raiva engolida, por exemplo, eleva a tensão muscular crônica, podendo se manifestar como dores de cabeça tensionais, bruxismo ou rigidez nas costas. A necessidade incessante de manter o controle ou de agradar a todos, ao custo da auto-negligência, pode levar a um esgotamento que a medicina tradicional define como "cansaço que não passa", mas que na psicossomática é o resultado de uma vida vivida em perpétuo déficit emocional.

Condições crônicas e complexas, como a enxaqueca constante, a síndrome do intestino irritável, certas dermatites, e até mesmo doenças com forte componente inflamatório como a fibromialgia ou a endometriose, frequentemente exibem um agravamento de seus sintomas em períodos de elevado estresse emocional ou repressão de conflitos. A dor física, nesse contexto, torna-se um grito de socorro que atravessa a barreira do inconsciente, forçando o indivíduo a parar e olhar para dentro. É um mecanismo de defesa, ainda que disfuncional, pelo qual o corpo tenta compensar a inação da mente em relação ao problema emocional subjacente.

o grito

silencioso do corpo

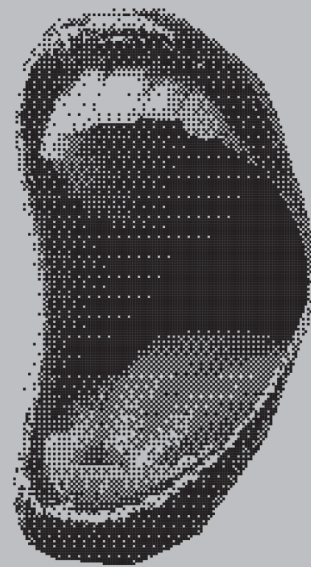
Reconhecer essa dinâmica não substitui o diagnóstico médico especializado, mas o complementa, abrindo a porta para um tratamento integral. É um convite poderoso para que abandonemos a cultura do silenciamento e da autossacrifício. O corpo é nosso diário mais honesto: ele guarda cada "não" que deveríamos ter dito, cada limite que não estabelecemos e cada verdade que calamos para não "parecer amarga" ou "dar trabalho". A cura, portanto, começa com a escuta, com a validação da própria dor e com a coragem de dar voz, finalmente, àquilo que ficou sufocado. O corpo está, e sempre esteve, nos dizendo a verdade.

O PARADOXO PSICOSSOMÁTICO

A percepção de que "onde dói é onde você foi ensinada a calar" transcende a metáfora poética e encontra eco robusto nas pesquisas da neurobiologia e da psicossomática, áreas que consolidaram a compreensão do ser humano como uma unidade mente-corpo. A somatização, o processo pelo qual o sofrimento psíquico se manifesta em sintomas físicos, não é uma invenção da imaginação, mas uma resposta biológica complexa a emoções e conflitos que não foram processados ou verbalizados. Segundo estudos revisados, a repressão emocional, frequentemente exigida por padrões sociais que demandam "agrado" e "calma", atua como um estressor crônico que sequestra o equilíbrio interno.

O mecanismo central dessa conversão da emoção em dor envolve o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), conhecido por gerenciar a resposta ao estresse. A constante repressão de sentimentos como a raiva ou a frustração força a ativação prolongada deste eixo, resultando na superprodução de hormônios do estresse, como o cortisol. Pesquisas apontam que o cortisol em excesso compromete a homeostase de múltiplos sistemas, incluindo o imunológico e o cardiovascular, e eleva o estado de inflamação sistêmica. É nesse contexto de alerta biológico persistente que surgem as manifestações físicas mais comuns.

Portanto, a apatia, o cansaço que não passa, ou o agravamento de doenças inflamatórias, como a endometriose, são frequentemente os gritos somáticos de um sistema que está em sobrecarga emocional e não consegue mais sustentar o teatro do bem-estar. O corpo se torna, na ausência de uma voz, a única linguagem do inconsciente. É preciso ouvi-lo e claro, cuidar, buscando o que realmente que situações ou emoções te adoecem.



"Here comes the Sun"

Prepare sua pele para o verão com a fórmula exclusiva **VitalSun**, pré-sol da **Vitalis**

Esse título - **"Here comes the sun" ou "Lá vem o Sol"** - de uma famosa música feita por *George Harrison*, dos *The Beatles* ilustra o momento atual de preparação para a chegada do verão, apesar de todas as instabilidades climáticas. Com a chegada da estação mais quente do ano, o desejo por uma **pele saudável, bronzeada e, acima de tudo, protegida**, cresce. Pensando nisso, **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia**, desenvolveu um suplemento inovador, formulado com uma poderosa associação de ingredientes que trabalham de dentro para fora, preparando a pele para a exposição solar e maximizando os resultados estéticos com segurança.

A fórmula exclusiva chamada de **VitalSun** combina Betacaroteno, Licopeno, Vitamina A, Fucoxantina, Urucum e Polypodium Leucotomos, cada um com um papel fundamental para garantir que sua pele brilhe na estação mais quente do ano. "Este composto oral atua como um verdadeiro aliado da fotoproteção e do bronzeamento saudável, utilizando o poder dos antioxidantes para combater o estresse oxidativo causado pelos raios UV, um dos principais responsáveis pelo envelhecimento precoce e danos celulares", explica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, responsável pela formulação do produto.

Conheça os componentes e benefícios do VitalSun:

Betacaroteno: Famoso precursor da Vitamina A, é um carotenoide que estimula a produção de melanina, o pigmento responsável pela cor da pele. Seu consumo contínuo não só intensifica e prolonga o bronzeado, conferindo um tom dourado mais uniforme, como também possui potente ação antioxidante, protegendo as células contra os radicais livres gerados pela exposição solar.

Licopeno: Outro carotenoide de alto poder antioxidante, o Licopeno é reconhecido por sua capacidade de neutralizar os radicais livres. Estudos demonstram que ele contribui significativamente para a fotoproteção, ajudando a reduzir o eritema (vermelhidão) e os danos causados pelos raios UV, diminuindo a sensibilidade da pele ao sol.

Vitamina A (Retinol): Essencial para a saúde e renovação celular, a Vitamina A contribui para a manutenção da integridade da pele e das mucosas. Ela auxilia na reparação dos tecidos e melhora a textura da pele, sendo crucial para combater os sinais de envelhecimento causados pelo fotoenvelhecimento.

Fucoxantina: Este carotenoide, tipicamente encontrado em algas marinhas, destaca-se por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Sua inclusão na fórmula visa reforçar a proteção celular contra o dano oxidativo, podendo contribuir para a saúde metabólica da pele e sua resistência.

Urucum: Rico em carotenoides (como a bixina), o Urucum é um estimulante natural da melanina, sendo historicamente utilizado por povos indígenas para proteger e colorir a pele. Seu extrato favorece um bronzeado mais rápido e duradouro, além de possuir ação antioxidante que complementa a defesa da pele.

Polypodium Leucotomos: É um extrato vegetal com ação fotoprotetora oral cientificamente comprovada. Ele atua protegendo o DNA das células contra os danos solares, reduzindo o estresse oxidativo e a inflamação induzida pela radiação UV. Aumenta a tolerância da pele ao sol e ajuda a prevenir o fotoenvelhecimento, sendo um dos ativos mais importantes para a proteção interna durante o verão.

A sinergia desses ativos na fórmula manipulada pela Vitalis oferece uma estratégia completa para o verão. Mais do que apenas bronzear, este suplemento fornece uma camada extra de defesa celular, garantindo que o seu sol seja aproveitado com mais saúde, beleza e durabilidade do bronzeado, enquanto protege ativamente contra os efeitos nocivos da radiação solar.

Invista na sua beleza e saúde da pele. Procure a Vitalis e personalize seu preparo para o Verão com a dosagem ideal para suas necessidades. Lembre-se: este produto não substitui o uso do protetor solar tópico, mas o complementa de forma essencial. Consulte sempre um profissional de saúde habilitado para a correta indicação e dosagem, aproveitando o benefício da individualização que só a manipulação oferece.

 **Vitalis**
Drogaria e Manipulação

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



Aponte sua
câmera
e faça seu
pedido



@vitalis.avare

 14 99600.2188

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

Quando os Olhos da Alma se fecham

Vivemos tempos em que a visão humana se perdeu — não nos olhos, mas na alma. A sociedade, antes movida pelo calor do encontro e pela força da empatia, tornou-se um mosaico de olhares vazios e corações indiferentes. A cegueira moderna não é a da escuridão: é a do excesso de luz — a luz do ego, do poder, da falsa glória que ofusca o que é essencial.

As pessoas deixaram de ver umas às outras.

Os amigos tornaram-se contatos, os irmãos viraram sombras, os que servem foram relegados à invisibilidade. O homem que um dia ajudou é hoje ignorado; a mulher que um dia amou é hoje esquecida; o rosto que um dia inspirou gratidão é agora mais um entre tantos que não merecem sequer o reconhecimento do olhar.

A cegueira social é sutil, e por isso é cruel.

Ela nasce da vaidade, cresce na ganância e floresce no egoísmo. A riqueza material, quando não temperada pela humildade, transforma o homem em um ser que vê o mundo apenas como reflexo de si mesmo. Passa a medir o valor dos outros pela utilidade, a virtude pela aparência e a dignidade pelo saldo bancário. E quando tudo o que se vê é o próprio reflexo, tudo o que existe fora dele se apaga.

Vivemos cercados de rostos, mas não enxergamos almas.

Falamos com as vozes, mas não ouvimos os silêncios. Julgamos o que aparenta, mas não discernimos o que pulsa por dentro. E assim seguimos — cegos, arrogantes, satisfeitos com nossa própria ignorância moral.

A cegueira dos homens é a ruína dos tempos.

É ela que nos faz aplaudir a injustiça, desprezar a bondade e zombar da simplicidade. É ela que faz com que o homem rico creia ser deus, e o pobre creia ser nada. É ela que transforma o justo em tolo, o honesto em ingênuo, o bom em fraco.

Mas há um preço devastador por tamanha cegueira.

Ela destrói lares, apaga amizades, rompe laços que o tempo levou anos para tecer. Ela fere silenciosamente — primeiro o outro, depois o próprio cego. Porque quem deixa de enxergar o próximo, aos poucos, deixa também de enxergar a si mesmo. E o homem que perde o sentido do outro perde também o sentido da vida.

A cegueira social corrói os afetos, seca o amor, empobrece a alma.

É ela que transforma o olhar em julgamento, o toque em desconfiança, o convívio em disputa. É ela que cria muros invisíveis entre pessoas que um dia se amaram, entre pais e filhos, entre irmãos e companheiros de jornada. E quando o homem desperta, percebe que está cercado por tudo — menos por alguém.



Mas um dia, a vida cobra.

Porque os olhos da alma — por mais que tentemos fechá-los — não se calam para sempre.

E quando a solidão vier, quando o poder se dissolver, quando a riqueza não comprar mais companhia, o homem enfim perceberá o tamanho do abismo que cavou entre ele e o mundo.

Nesse instante, talvez — apenas talvez — volte a enxergar.

E verá que os verdadeiros tesouros que teve não estavam nos cofres, mas nas pessoas. Que os gestos simples valiam mais que os aplausos. Que o olhar sincero era mais valioso que qualquer fortuna.

Mas aí, talvez seja tarde.

Porque a cegueira social, quando prolongada, apodrece o coração. E um coração que esqueceu de sentir é o mais triste tipo de escuridão.

Renato Gonçalves da Silva

Advogado e Master Practitioner em PNL

© Direitos autorais registrados



DURMA BEM

Viva melhor!

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



Com nossos colchões!

*Dormir é crucial para a **saúde física e mental**, pois durante o sono o corpo se repara, o sistema imunológico se fortalece e o cérebro consolida a memória e elimina toxinas. Uma boa noite de sono é essencial para a **recuperação muscular**, a **regulação do metabolismo** e o **bem-estar geral**, impactando diretamente no humor, na disposição e na capacidade de concentração.*

SÔ COLCHÕES



Especialista em Bem-Estar!

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

COMO SABER SE A PESSOA GOSTA DE VOCÊ?

SE ELA TE CONVIDOU PRA VIR NO KENJI, SIM!



chama
no ZAP

14 99607.9323

Kenji Snack



Aponte sua
câmera
para o qrcode
e faça seu
pedido!

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)

2026

O ano novo já está chegando.
Sua empresa quer economizar
com a locação de
equipamentos?

Fale
conosco
então!

Locação de impressoras, nobreaks,
notebooks e computadores

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



NOVATEC SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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



SEMPRE AO SEU LADO

BLACK FRIDAY

PLANOS DE

600 MEGA

ATÉ

1 GIGA
DE VELOCIDADE

2 MESES DE CORTESIA

HBO
max

A PARTIR DE

R\$ **99**,99
/mês

desktop.com.br

STREAMING BY **WATCH**



IMPOSSÍVEL NÃO VER

NOVA TEMPORADA

HBO
max

Disponível só no Brasil.

© 2025 WarnerMedia Direct Latin America, LLC. Todos os direitos reservados. HBO Max é propriedade de Home Box Office, Inc.

Consulte a disponibilidade em sua cidade em www.desktop.com.br. Oferta válida até 30/11/25, para planos de 600 mega a 1 giga com HBO Max incluso como cortesia durante 2 meses. Após o término do período de cortesia, o plano de 1 giga com HBO Max custará R\$ 29,99, incluindo a taxa de instalação e adesão. A disponibilidade de planos e a disponibilidade de serviços podem variar de acordo com a região. O plano de 1 giga com HBO Max não inclui a taxa de instalação e adesão. As velocidades nominais máximas dos planos de disponibilidade 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. Consulte as condições contratuais dos serviços adquiridos 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.



Os Invisíveis

O morador de rua, o catador, a diarista, o gari, a comerciária, o feirante, o desempregado. O que toda essa gente tem em comum? **São invisíveis.** E apesar disso, estarão muito presentes no próximo ano; o paradoxo é que eles continuarão sendo ignorados.

Mais da metade dos eleitores brasileiros não se encaixa na intensa polarização entre lulismo e bolsonarismo, e este vasto segmento – que a recente pesquisa da ONG More in Common, em parceria com a Quaest e coordenada por Pablo Ortellado (USP), chama de "invisível" – se posiciona como o fiel da balança para as eleições presidenciais de 2026.

Identificados por serem conservadores em costumes, mas menos radicais, esses eleitores à margem do debate político somam 54% da população. Sua volatilidade os torna o principal alvo e desafio para os candidatos na próxima disputa pelo Palácio do Planalto.

Os eleitores identificados como "invisíveis" pela pesquisa representam 54% da população brasileira e se caracterizam primariamente por estarem fora da polarização entre lulismo e bolsonarismo, demonstrando um cansaço e um desinteresse em se manifestar no debate público.

Este grupo se divide em "Desengajados" e "Cautelosos". No geral, eles são marcados por uma baixa participação política e por terem um perfil sociodemográfico de menor acesso a recursos e instrução: a maioria reside no centro do espectro político, mas tende a ser conservadora em costumes e, paradoxalmente, defensora de políticas sociais e proteção econômica.

Em termos de status socioeconômico e escolaridade, os "invisíveis" são majoritariamente compostos por indivíduos de baixa renda e escolaridade. O segmento dos Cautelosos, por exemplo, tem mais de 55% de seus membros com renda menor que R\$ 5 mil e apenas 11% concluíram o ensino superior. Os Desengajados são o segmento menos escolarizado de todos (apenas 6% com curso superior) e o que mais vivenciou insegurança alimentar (12%), refletindo uma vulnerabilidade social significativa. São pessoas que se preocupam intensamente com a segurança econômica, serviços públicos de saúde e combate à pobreza.

Quando se analisa a demografia, os "invisíveis" também revelam padrões regionais e de raça específicos. Os Cautelosos são o grupo mais nordestino (31%), rural (17%) e católico (48%) de toda a pesquisa. Já os Desengajados apresentam o maior percentual de pretos (13%) entre todos os segmentos analisados. Embora o texto original não forneça dados detalhados sobre a faixa etária média, o perfil de baixa renda e escolaridade sugere um eleitorado da classe trabalhadora, cujas pautas de sobrevivência e proteção social são prioritárias, mas que se sente distante e não representado pela atual polarização política extrema.

Perfis dos segmentos centrais

O levantamento divide o espectro político em seis grupos, sendo que a maioria não polarizada se concentra em dois:

Desengajados (27%):

- Demonstram menos interesse em debates públicos.
- 30% votaram nulo, branco ou se abstiveram em 2022.
- 65% não têm identificação partidária (embora 21,5% simpatizem com o PT).
- Apenas 15% consideram manifestações políticas importantes.

Segmento menos escolarizado (apenas 6% com curso superior). Maior percentual de pretos (13%) e maior vivência de insegurança alimentar (12%).

Cautelosos (27%):

- Apenas 11% concluíram o ensino superior.
- Mais de 55% possuem renda inferior a R\$ 5 mil.
- 12% já vivenciaram insegurança alimentar.
- É o grupo mais nordestino (31%), rural (17%) e católico (48%).

Apresentam engajamento político maior que os Desengajados (26% veem protestos como relevantes), mas ainda muito abaixo dos extremos polarizados (que variam de 49% a 71%).

Nos extremos ideológicos, encontram-se os Progressistas Militantes (5%), Esquerda Tradicional (14%), Conservadores Tradicionais (21%) e Patriotas Indignados (6%).



Cansaço com a polarização

O professor Pablo Ortellado destaca que a maioria está "cansada da polarização", e embora não sejam despolitizados, suas opiniões não ecoam em protestos ou redes, resultando em sua invisibilidade no debate público.

A diarista Joyce Soares, de 22 anos, ilustra essa frustração, definindo-se como "mais conservadora, a favor da família e da proteção das crianças", mas rejeita o extremismo. Ela critica a agressividade nos debates e lamenta que o Brasil esteja "dividido, parece que não pode ter meio-termo".

O perfil desse centro político se manifesta na combinação de pautas:

Apoio a pautas sociais/econômicas: Os Desengajados priorizam segurança econômica, serviços públicos de saúde e combate à pobreza, apoiando medidas como a isenção do Imposto de Renda para quem ganha até R\$ 5 mil.

Conservadorismo em costumes: Há uma forte identificação moral conservadora. Uso de banheiros femininos por travestis, por exemplo, é rejeitado por 70% dos Desengajados e 89% dos Cautelosos.

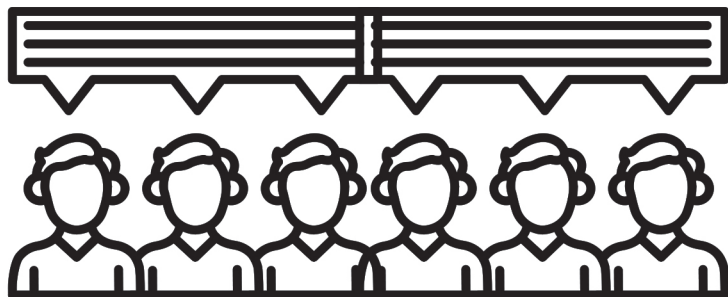
Cotas raciais: Vistas como forma de racismo por 54% dos Desengajados e 67% dos Cautelosos.

Direitos Humanos: Metade dos Desengajados acredita que a pauta atrapalha o combate ao crime. O índice é de 86% entre Conservadores Tradicionais e 93% entre Patriotas Indignados.

Feminismo: 46% dos Cautelosos concordam que o feminismo ameaça a família brasileira, comparado a mais de 80% na direita polarizada.

O cientista político Ortellado resume essa dualidade: "A sociedade brasileira, de modo geral, combina duas características: é moralmente conservadora e, ao mesmo tempo, defensora de programas e políticas sociais."

Para Lilian Sendretti, pesquisadora do Cebrap, o "cansaço" com a "politização da vida cotidiana" sugere que, em 2026, as discussões sobre políticas sociais e econômicas tendem a ganhar mais espaço do que as pautas de costume, embora estas últimas não desapareçam, pois permanecem como um atrativo para candidatos conservadores.



Consenso

O relatório dos Invisíveis foi feito com base em quase 10 mil entrevistas presenciais e não apenas descreve seis segmentos sociais distintos, como confirma, com números precisos, aquilo que algumas observações críticas já sugeriam. Existe um Brasil majoritário e cansado, outro minoritário e mobilizado, e entre ambos corre um fio que a pesquisa mede mal, mas que explica muito do que vemos nas ruas e nas redes sociais: a manipulação das diferenças e a centralidade dos conflitos de costumes.

Dois grupos pequenos, os Progressistas Militantes e os Patriotas Indignados, representam juntos cerca de 10% da população, mas ocupam o centro da cena pública. Enquanto menos de 20% dos invisíveis dizem participar de manifestações, entre os militantes essa adesão é majoritária.

A conclusão é clara e relevante. A polarização que sufoca o diálogo e compromete instituições existe, mas não é um fenômeno de massas. A maioria que aparece como "exausta" não surgiu recentemente. Sua forma atual é consequência de um longo processo social que remonta ao período colonial, quando o estabelecimento de estruturas de poder, disposições legais e arranjos econômicos já favorecia a concentração de renda e delegava a poucos a mediação dos direitos.

Essa longa história ajuda a compreender por que grande parte da população aceita representações parlamentares que se negam a tributar os mais ricos, a enfrentar privilégios fiscais destinados aos grandes grupos e às igrejas arrecadoras e, em contrapartida, preferem apostar contra políticas redistributivas e contra os direitos elementares da cidadania.

No cotidiano, essa herança se expressa como acomodação e ceticismo. Muitos se sentem confortáveis com uma política que promete estabilidade de curto prazo ou suficientemente distante para não ser percebida como ameaça às rotinas.

Também não há grande novidade em descobrir que existe uma minoria militante. Onde uma maioria se mantém omissa, uma fração ativa tende naturalmente a ocupar o vácuo.

O dado talvez mais desconcertante da pesquisa é a aparente concordância em alto nível sobre a necessidade de união. O relatório aponta que 83% dos entrevistados acreditam que os brasileiros têm mais em comum do que aquilo que os divide, e que mais de 90% desejam que os partidos trabalhem juntos para resolver os problemas do país. Lido de forma aparentemente positiva, esse consenso pode revelar segundo analistas políticos, a profundidade da manipulação discursiva.





O relatório identifica com clareza as chamadas guerras culturais, que envolvem debates sobre gênero, família, religião e moral pública, como o principal motor da polarização observada. É nesse campo que as posições se cristalizam e se tornam incompatíveis. Os extremos convergem para afirmações que não se encontram, como mostram os percentuais opostos sobre direitos humanos, uso de banheiros por travestis ou a avaliação do feminismo.

Para formuladores de políticas, a leitura é evidente. Qualquer tentativa de reduzir a polarização só terá eficácia real se combinar duas frentes complementares. De um lado, respostas concretas às urgências materiais, como emprego, renda e serviços, capazes de reverter parte da sensação de abandono. De outro, estratégias de regulação e informação que quebrem os circuitos de amplificação radical. Sem isso, os apelos à união continuarão sendo, em grande medida, mera retórica.

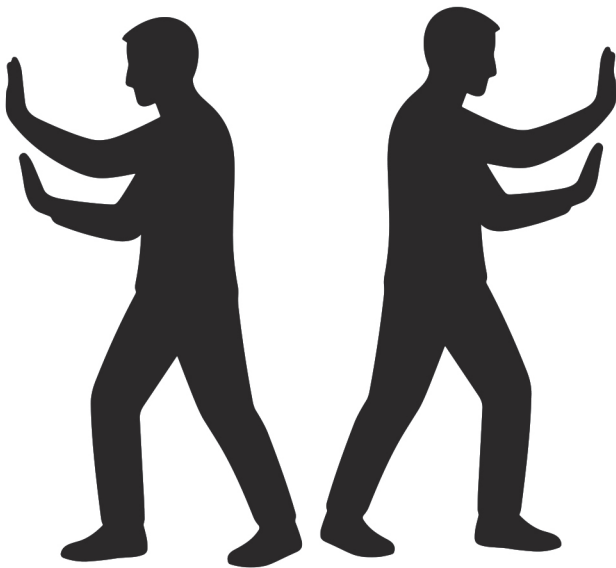
Proteção social é ‘apelo da esquerda’

O levantamento destaca que mesmo correspondendo aos grupos que podem se beneficiar de programas sociais, comuns aos governos de esquerda, tanto desengajados quanto cautelosos tendem a se identificar mais com o perfil conservador, aproximando-se ideologicamente da direita em pautas de costume.

“A sociedade brasileira, de modo geral, combina duas características: é moralmente conservadora e, ao mesmo tempo, defensora de programas e políticas sociais. A proteção social é o grande apelo da esquerda, enquanto a moralidade conservadora é uma bandeira da direita”, frisa a cientista política e pesquisadora do Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (Cebap), Lilian Sendretti.

Ela explica que a população brasileira vem experimentando, desde 2018, uma “politização da vida cotidiana” que “cansa as pessoas” e as levou a ter receio de conversar sobre o assunto pelo temor de conflitos. Apesar disso, a especialista destaca a importância de observar a “assimetria” entre os polos contrastantes, já que a identidade política bolsonarista aparenta ser “mais saliente”.

“Na próxima eleição, a expectativa é que as discussões sobre políticas sociais e econômicas voltem a ter mais espaço do que na anterior, porque há esse cansaço”, analisa. “Essa tendência de moralizar e politizar os costumes pode vir com uma força menor, o que não significa que vai deixar de existir, porque é um atrativo para candidatos mais conservadores”, enfatiza.



DADOS GERAIS

Desengajados (invisíveis)
27%

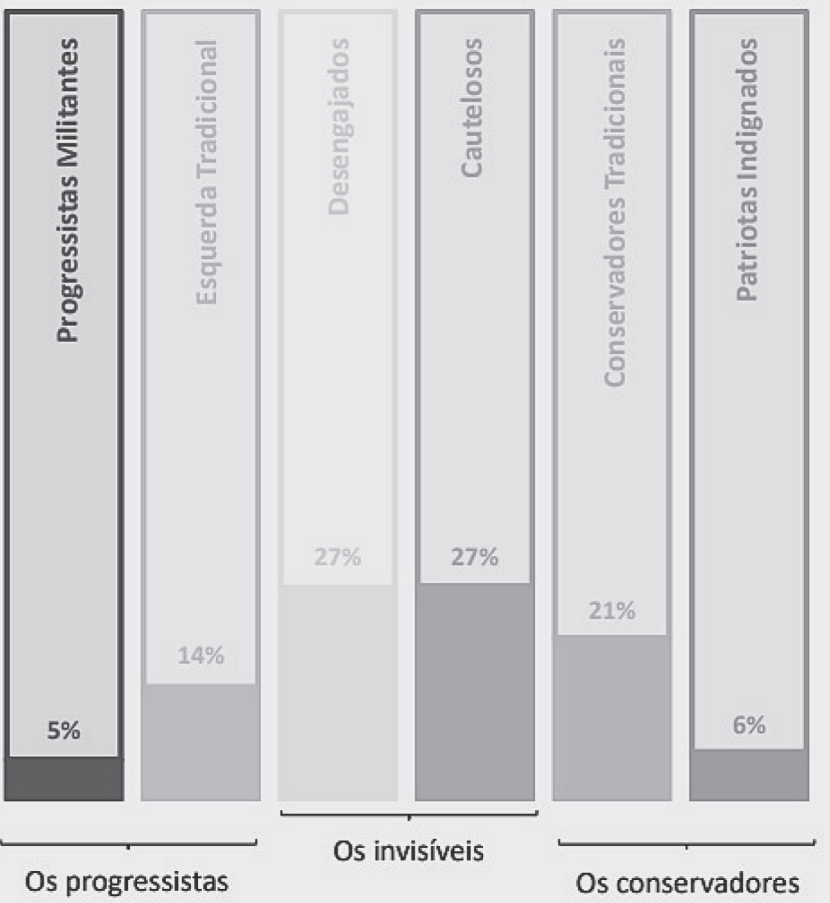
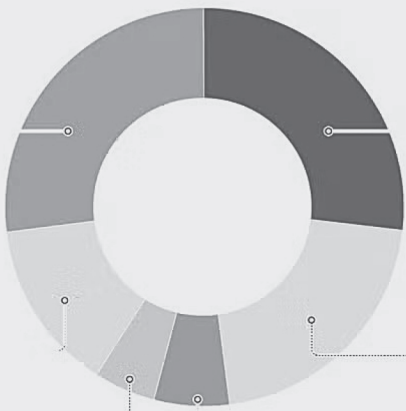
Esquerda Tradicional (progressistas)
14%

Progressistas Militantes (progressistas)
5%

Cautelosos (invisíveis)
27%

Conservadores Tradicionais (conservadores)
21%

Patriotas Indignados (conservadores)
6%



Dados: 10 mil brasileiros ouvidos de 22 de janeiro a 12 de fevereiro de 2025, com margem de erro de 1 ponto / Pesquisa Quæst para a More in Common

Perfis e Características dos invisíveis

Estão no meio do espectro político, cansados da polarização.

São em geral conservadores em temas de costumes.

Não se manifestam nas redes sociais ou nas ruas e, por isso, são "invisibilizados" no debate público.

Divisão Interna: O estudo divide o centro silencioso em dois blocos, ambos com 27% da população:

Os Desengajados: Não se interessam por política (30% votaram nulo/branco em 2022) e 65% não se identificam com nenhum partido.

Os Cautelosos: São mais religiosos, rurais e de baixa renda (55% ganham menos de R\$ 5 mil), e quase um terço vive no Nordeste.

O Paradoxo

Este eleitorado é moralmente conservador, mas ao mesmo tempo defensor de programas sociais e de medidas como a isenção do Imposto de Renda para quem ganha até R\$ 5 mil e o combate à fome.

Rejeição a Agendas: Eles demonstram ampla rejeição à agenda identitária: 70% são contra o uso de banheiros femininos por travestis, e mais da metade considera que cotas raciais são "uma forma de racismo".

Cansaço da Politização: A cientista política Lilian Sendretti (Cebap) observa que há um "cansaço generalizado" com a "politização da vida cotidiana" desde 2018.

Impacto em 2026: Os "invisíveis" representam o grande desafio para a próxima eleição, pois são mais pragmáticos e menos ideológicos, e seu voto silencioso pode definir o resultado. A tendência é que as pautas sociais e econômicas voltem a dominar o debate, com a moralização dos costumes perdendo força, mas ainda existindo.

A expressão "brasileiros invisíveis" refere-se a duas realidades distintas: um grupo de pessoas em situação de vulnerabilidade social e sem documentação, e a parcela da população que não se encaixa nas polarizações políticas extremas. A pesquisa "Populismo e progressismo no Brasil polarizado" identifica um grupo de eleitores, chamado de "invisíveis", que desconsidera a polarização e pode influenciar o resultado eleitoral, enquanto a pesquisa sobre a vulnerabilidade social detalha o drama das pessoas sem documentos que são excluídas dos direitos básicos.



Por serem maioria silenciosa, eles são cruciais na definição de resultados eleitorais, como nas eleições de 2026, e representam a maioria da população brasileira, sendo frequentemente desconsiderados no debate público.

Invisíveis na vulnerabilidade social

Quem são: Brasileiros sem documentação básica, como certidão de nascimento, CPF, ou carteira de identidade.

Características: Pessoas em situação de vulnerabilidade social que se veem como "pessoas que não existem" ou "zero à esquerda", sem direitos básicos assegurados.

Impacto: A falta de documentação os exclui sistematicamente do "mundo dos direitos", impactando a autopercepção e acesso a serviços públicos essenciais.

Relação entre os dois grupos

Embora as pesquisas se refiram a grupos diferentes, ambos os termos "invisíveis" descrevem pessoas que não se encaixam nas narrativas dominantes. Na política, os "invisíveis" por não se engajarem nos discursos polarizados e, na vulnerabilidade social, os "invisíveis" por serem invisibilizados socialmente e politicamente, sem documentação e direitos básicos assegurados.

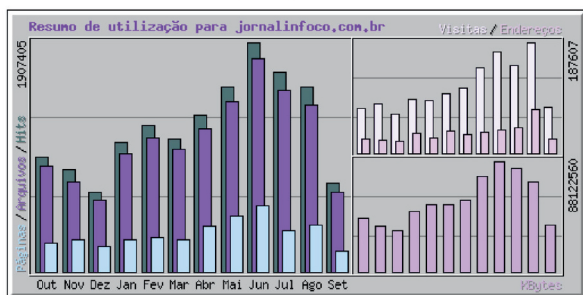
Fontes CNN, Globo, Fundação Getúlio Vargas, Aceso Política, Horanews e Estadão





+2

milhões de acessos com foco na informação



Resumo Mensal									
Mês	Média diária				Total Mensal				
	Hits	Arquivos	Páginas	Visitas	Endereços	KBytes	Visitas	Páginas	Arquivos
Set 2025	43119	38843	10267	4591	23387	37403001	78048	174549	660346
Ago 2025	49701	44849	12533	6051	73982	71857780	187607	388535	1390345
Jul 2025	53364	48524	11120	4809	43707	81997008	149107	344724	1504270
Jun 2025	63580	58892	18265	5719	38981	88122560	171579	547975	1766772
Mai 2025	49484	45485	15005	4650	35455	76324240	144161	465173	1410057
Abr 2025	43498	39514	12594	3644	30802	57218321	109343	377831	1185426
Mar 2025	35560	32760	8614	3268	36749	53942826	101330	267051	1015589
Fev 2025	43371	39651	10135	3156	26472	53292219	88393	283787	1110255
Jan 2025	34797	31733	8750	2917	34023	47882805	90431	271272	983737
Dez 2024	21509	19194	6852	2145	20553	33179288	66507	212439	595040
Nov 2024	28231	24748	8780	2786	22811	36422005	83585	263419	742449
Out 2024	30757	28198	7719	2439	24850	43046360	75636	239314	874139
Totais	680688413	1345727	3836069	13238425	14537203				

inFoco

O site **in Foco**, um dos **principais portais de notícias de Avaré e região**, alcançou um novo marco de crescimento impressionante em 2025, ultrapassando a marca de **2 milhões de acessos nos últimos 20 meses**. Um recente levantamento do Google Analytics e do provedor revela que o site registrou cerca de 2,2 milhões de acessos em um período de 20 meses – entre fevereiro de 2024 e setembro de 2025 (veja o gráfico) –, consolidando a marca que está prestes a comemorar 25 anos em maio de 2026.

Com uma média de **3,6 mil usuários diários** nesse período, o **in Foco** não só atrai um público local, mas também desperta o interesse de internautas regionais e internacionais. O site foi acessado por usuários da Alemanha, Canadá, Japão, África do Sul, Argentina, Reino Unido, Chile, entre outros. O alcance abrange ainda cidades como Campinas, Ribeirão Preto, São José do Rio Preto, Sorocaba, além das cidades mais próximas e de estados de Santa Catarina, Goiás e Bahia. Isso é reflexo da confiança depositada pelos leitores nas notícias do **in Foco**. Os números espelham o comprometimento da marca em fornecer informações precisas e relevantes.

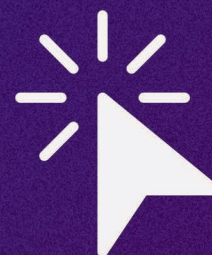
“Este marco não é apenas um número; ele representa a consolidação de um projeto editorial dedicado a manter seus leitores bem informados sobre os acontecimentos locais, regionais e globais”, afirma a jornalista Cida Koch.

Atingir mais de 2 milhões de acessos em 20 meses é um testemunho da qualidade do conteúdo oferecido pelo **in Foco**, da sua capacidade de se conectar com os leitores e da sua perspicácia em adaptar-se às dinâmicas do mundo digital. Em um ambiente onde a informação flui constantemente e a competição por atenção é acirrada, o jornal demonstrou possuir as ferramentas e a visão necessárias para se destacar.

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

Além disso, o jornal também fechou recentemente **parceria inédita com a Agência TWR de Avaré** para transmitir notícias em seu painel de led instalado no centro da cidade, como forma de oferecer notícias e entretenimento (leia mais no site!)

www.jornalinfoco.com.br

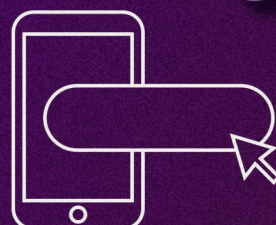


**milhões de
acessos**

em 20 meses

E uma palavra

Obrigado



inFoco