

Exemplar
GRATUITO

Ano 24 – Edição 290 | Setembro/Outubro 2025



in Foco

www.jornalinfoco.com.br



Epidemia narcísica

As redes sociais reforçaram o lado tenebroso da vaidade: o narcisismo. Como lidar com isso?



@donnini.donnini

POR QUE O PEIXE DEVE ESTAR NO CARDÁPIO INFANTIL?



Embora pouco lembrado, o peixe pode ser considerado um verdadeiro superalimento quando pensamos na saúde infantil. Ele reúne nutrientes fundamentais para o crescimento e fortalece diversas funções do organismo.

- Ajuda no desenvolvimento cerebral e cognitivo (é fonte de ômega-3 DHA)
- Suas proteínas auxiliam no crescimento saudável
- Sendo são ricos em vitamina D, cálcio e fósforo, contribuem para o fortalecimento dos ossos e dentes
- Fortalece o sistema imunológico

Os melhores peixes para crianças são aqueles sem espinhas e com baixo teor de mercúrio, como salmão, pescada, linguado, tilápia, robalo, badejo e sardinha. É importante preferir peixes mais pequenos e de água doce ou salgada com baixo risco de contaminação.

Dicas



DONNINI
DISTRIBUIDORA



Aponte a câmera do seu celular e faça seu pedido

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

Imagens ilustrativas

12 de outubro



O lugar mais criativo que as crianças amam! Brinquedos educativos e livros!

Livraria no piso superior!



www.papelariacriativa.com.br



(14) 3732.4522



Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP

Vaidade cega

A matéria de capa desta edição não é apenas um artigo; é um espelho incômodo. Ao analisar a "epidemia do narcisismo" que assola a nossa sociedade, o **in Foco** toca numa ferida profunda do nosso tempo: a obsessão pelo eu, pela imagem perfeita e pela intolerância a qualquer forma de crítica.

Vivemos na era da vitrine digital. Cada um de nós se tornou, em alguma medida, o centro do próprio universo, esperando curtidas, aplausos e confirmação. Essa busca incessante por validação tem um custo altíssimo, especialmente quando transbordamos do perfil pessoal para a esfera pública e política. O narcisismo não se limita a fotos retocadas ou selfies; ele se manifesta na incapacidade de ouvir, de debater e, principalmente, de ser contestado (nossos políticos – e os de fora – estão aí para comprovar isso).

A capa desta edição aborda a 'narcisividade' do mundo e foca no ambiente em que vivemos; porém, um 'nicho' que a vaidade adora é a política, sinônimo de poder. E ela, na maioria das vezes, precede a queda. Quando a vaidade se torna uma diretriz política, o agente público — seja ele um prefeito, governador ou parlamentar — passa a ver a crítica não como um insumo democrático, mas como uma afronta pessoal imperdoável. É neste ponto que a reportagem especial de política do **in Foco** trata da alarmante tendência de judicialização da crítica.

O agente público, por ocupar um cargo eletivo, está submetido ao escrutínio rigoroso da população. A crítica é, na verdade, a principal ferramenta de fiscalização que possuímos. Quando um prefeito, por exemplo, move processos judiciais contra eleitores que o criticaram nas redes sociais ou em debates locais, ele está fazendo mais do que defender sua honra: ele está tentando calar a voz do eleitor.

Essa tática, conhecida no Direito como criar um "efeito inibidor" (o chamado chilling effect), é perversa. O cidadão comum, sem os recursos financeiros e o aparato jurídico do poder público, é forçado a escolher entre o risco de um processo custoso e a autocensura. A ansiedade e o medo de ser processado fazem com que ele hesite antes de fazer um comentário, de compartilhar uma notícia ou de questionar uma decisão administrativa. O resultado é um silêncio imposto, que esvazia o debate público e permite que a má gestão prospere sem resistência. Isso é típico de regimes ditatoriais que comungam com o totalitarismo.

A Constituição Federal garante a liberdade de expressão como um pilar da nossa República. É claro que ela tem limites: a calúnia e a difamação não estão protegidas. Mas, como o Judiciário tem reiterado, a crítica política, mesmo que seja ácida, contundente ou exagerada, faz parte do jogo democrático. O político precisa ter "culhão" para suportar a crítica, pois o interesse público na fiscalização da administração se sobrepõe ao seu interesse particular em não ser ofendido.

O que está em jogo, portanto, não é apenas a honra de um político, mas a saúde da nossa democracia. Permitir que o processo judicial seja transformado em arma política é abrir mão de um dos nossos direitos mais preciosos. Mas acredito – ainda – que a Justiça não fará isso. Caso contrário, a maioria terá que seguir o conselho do "filósofo" Jô Silvestre: 'não está contente? Mude de cidade' (rsrs só pra descontrair).

De qualquer forma, é preciso que todos nós, independente de profissão ou posição, tenhamos bom senso e principalmente, que o ego não suba no salto.

*Boa leitura e obrigada
pela companhia!*

Cida Koch



Editora e Jornalista

inFoco

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



Aponta a
câmera
do celular!



Índice



PG. 5 Mundo
Sociedade do ódio

PG. 6 Psicologia
Cinema
O Cavalo de Troia
O clube do crime das quintas-feiras

PGs. 8 e 9 Política
Censura velada

PG. 10 Artigo
Julgamentos

PG. 11 Viagens#Fé
Na casa da Virgem Maria, em Éfeso, Turquia

PG. 12 Curiosidade
A linguagem oculta do corpo

PG. 13 Tecnologia
Casa
Dicas para proteger seu celular de roubo
Decoração de interiores

PG. 14 Comportamento
“Hoovering”, o ciclo da manipulação

PG. 15 Autoconhecimento
Inimigo no espelho

PG. 18 Social
inFoco Society

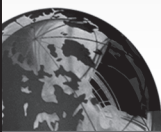
PG. 19 Tendência
“Boy Sober” o novo detox

PG. 20 Especial
Uma história tecida por muitas mãos

PG. 22 Auto
Saúde
Mais que uma relíquia, um elo de família
Câncer de Mama: por que os casos continuam aumentando, apesar do Outubro Rosa?

PG. 23 Estética
Clonapure® A creatina com efeito imediato

PGs. 26 a 30 Capa
A epidemia do ego



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

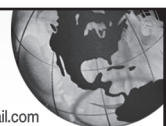
Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

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!**
Afim, aqui, **todo mundo vê!**



Fale conosco!



inFoco





Sociedade do ódio

A recente morte do ativista americano Charlie Kirk gerou uma onda de comoção e ódio que revela o perigoso cenário do extremismo em nossa sociedade, um fenômeno amplificado pelas redes sociais. Muitas reportagens abordaram o tema, expondo a polarização visceral que transformou a morte de um indivíduo em um campo de batalha ideológico. De um lado, seus seguidores o alçaram ao status de mártir, enquanto do outro, pessoas celebraram abertamente sua morte, um ato que chocou até mesmo autoridades e resultou em sérias consequências para os que o fizeram. O extremismo, seja de esquerda ou de direita, prospera em ambientes onde a intolerância se torna a norma e a diferença de opinião é tratada como uma ameaça existencial. Charlie Kirk era uma figura que, para seus apoiadores, representava a resistência contra o que chamavam de "doutinação de esquerda", o que lhe garantiu uma base fiel, mas também o tornou alvo de ódio intenso por aqueles que discordavam de suas ideias. Sua morte, portanto, não foi vista apenas como a perda de uma vida, mas como um evento simbólico.

As redes sociais desempenham um papel central nesse ciclo de ódio. Elas criam "bolhas" de informação onde os indivíduos são expostos apenas a opiniões que reforçam as suas próprias, isolando-os de qualquer perspectiva diferente. Dentro dessas bolhas, o discurso de ódio e a desumanização do "outro" se espalham de forma viral e irrefletida.

Uma matéria da revista *Veja*, por exemplo, destacou como o ódio se tornou tão naturalizado nessas plataformas que o assassinato de alguém com uma visão de mundo diferente pode ser elogiado sem a menor reflexão sobre a gravidade da ação ou as consequências pessoais para quem a elogia. A naturalização do ódio é um dos mais graves efeitos do extremismo. Quando a morte de uma pessoa se torna motivo de celebração, a sociedade cruza uma linha perigosa, onde a empatia é substituída pela raiva e a civilidade, pelo tribalismo. O ódio alimentado nas redes sociais tem o poder de se manifestar no mundo real, como foi o caso do assassinato de Kirk, Tyler Robinson, cuja motivação, embora não totalmente esclarecida, parecia estar enraizada na repulsa que ele sentia pela figura do ativista.

O assassinato de Charlie Kirk serve como um triste lembrete de que a violência e o ódio não são fenômenos isolados, mas o resultado final de um processo de radicalização que começa online e se infiltra em nossa realidade. A vida na bolha, como o artigo da jornalista Vilma Gryzinski sugere, leva as pessoas a esquecerem que suas ações têm consequências reais. A demissão de professores e outros profissionais que comemoraram a morte de Kirk serve como um exemplo de que, mesmo no ambiente digital, a responsabilidade individual ainda existe.

O extremismo gera ódio porque se baseia na premissa de que a única verdade possível é a sua própria. Ele não permite o diálogo, a nuance ou o compromisso. Ele reduz questões complexas a simples narrativas de "bem contra o mal", onde quem discorda é um inimigo a ser combatido, e não um adversário a ser debatido. A morte de Kirk e a reação a ela são um espelho de uma sociedade doente, onde a intolerância e a polarização se tornaram tão enraizadas que o ódio não é mais uma exceção, mas a regra.

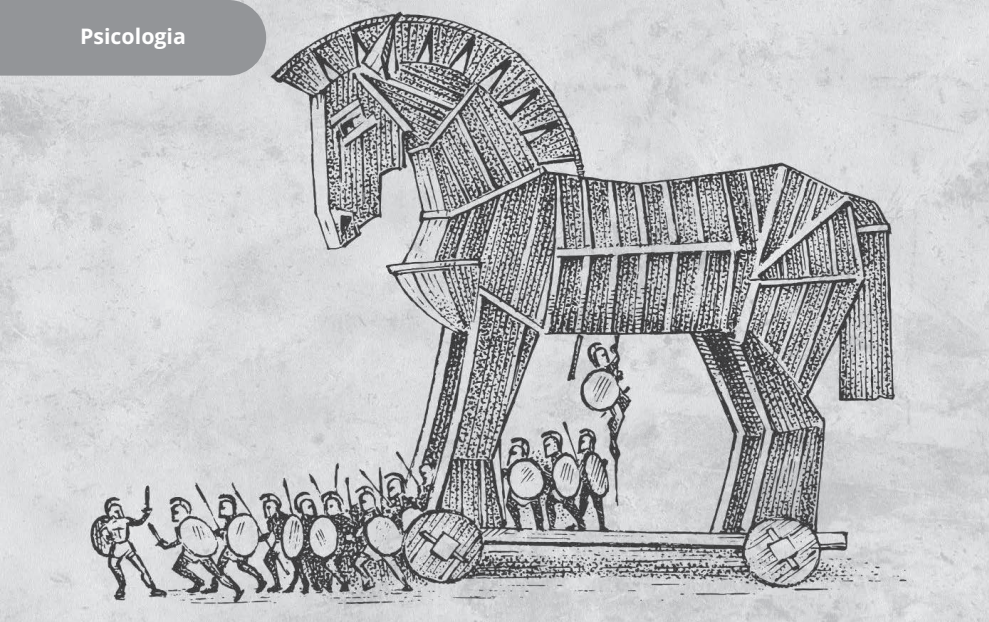
Enquanto a violência política e a radicalização continuarem a ser fomentadas nas redes sociais e na vida pública, casos como o de Charlie Kirk continuarão a ser cada vez mais frequentes. É um alerta para todos nós de que o ódio não se combate com mais ódio, e a única forma de superar o extremismo é reconstruir os laços de respeito e empatia que foram rompidos pela polarização digital e ideológica.

A reação de figuras públicas à morte de Charlie Kirk ressalta a profundidade da polarização. No Brasil, o caso ganhou um capítulo adicional com a manifestação do historiador Eduardo Bueno, conhecido como Peninha, que celebrou a morte do ativista nas redes sociais. Esse episódio – um entre centenas de pessoas que se intitulam de "esquerda", demonstrou que o ódio alimentado pela intolerância ideológica transcende fronteiras geográficas, ecoando a perigosa tendência de desumanizar o adversário. Em resposta a atitude do intelectual, todos seus contratos – inclusive um de mais de 3 milhões com a Caixa Econômica Federal – foram cortados.

A celebração de uma morte por uma figura influente como Peninha apenas legitima e normaliza o extremismo, mostrando que, para alguns, a divergência de ideias é tão grave que a violência e a morte se tornam motivos de comemoração. A atitude do historiador sublinha como o ódio, uma vez liberado, não reconhece limites, contaminando o debate público e minando a capacidade de uma sociedade de coexistir pacificamente.

No fundo, a verdadeira tragédia não é apenas a morte de um homem, mas a perda da nossa capacidade de ser humanos uns com os outros.





O Cavalo de Troia

A mitologia grega sempre nos brinda com histórias e mitos muito antigos, mas que são atualíssimos em qualquer época da humanidade. Um desses mitos é o Cavalo de Troia, o famoso presente de grego.

A Guerra de Troia foi um conflito de longa data entre gregos e troianos, a qual envolvia o controle de rotas comerciais importantes. Os troianos, protegidos por suas muralhas, conseguiram resistir aos ataques gregos por muitos anos. Inspirados por Ulisses, os gregos elaboraram uma tática para simular a derrota. Deixaram um gigantesco cavalo de madeira como um presente de paz para os troianos. Soldados gregos de elite foram escondidos no interior do cavalo. Os troianos, acreditando ser um símbolo de paz, aceitaram o cavalo e o levaram para dentro das muralhas. À noite, os soldados gregos saíram do cavalo e abriram os portões da cidade. O exército grego, que aguardava do lado de fora, invadiu Tróia, saqueou a cidade e venceu a guerra. A história do Cavalo de Troia, narrada na epopeia de Homero, tornou-se assim um símbolo de engano estratégico. A expressão presente de grego surgiu para descrever um presente que, aparentemente bom, traz consigo consequências desastrosas. O cavalo representa uma fantasia que se manifesta como um presente inofensivo, mas que carrega um conteúdo perigoso. Os troianos, cegos pela fantasia de serem vitoriosos, aceitam o presente sem questionar, como se fossem incapazes de ver a ameaça que se esconde no interior. Ao invés de uma confrontação direta e um esforço militar, os gregos usaram uma estratégia de doce veneno, que é a representação de uma arma que se introduz de forma sorrateira. Essa arma, disfarçada de presente, ataca o interior, o lar e a cidade, como um vírus que ataca por dentro. A história mostra como a presunção e a arrogância podem levar à destruição. Os troianos, confiantes em sua capacidade de resistir, não esperavam a ação da arma escondida e, quando o momento de abrir as portas chegou, tudo foi destruído, pois o inimigo já estava dentro de suas casas.

Em termos de psicanálise, o Cavalo de Troia simboliza o eu que se deixa enganar. A crença de que as pessoas são boas e que não existem males, pois são incapazes de ver o perigo que se esconde por trás de uma aparência de bondade. Ao aceitar a oferta, os troianos parecem não perceber que o inimigo está dentro da própria cidade, o que os leva à sua própria aniquilação. O mito serve como uma reflexão sobre as armadilhas que podemos criar para nós mesmos e as consequências de não estarmos atentos aos perigos que, muitas vezes, se escondem nas aparências inofensivas perto de nós ou até mesmo dentro de nossas casas, de nossas empresas, dentro dos computadores, como os malwares que os danificam e até nas redes sociais. A arrogância, a atitude de superioridade, a soberba e o desrespeito, precedem a queda e o fracasso. O Cavalo de Troia está em todos os lugares, portanto precisamos estar atentos.

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



O clube do crime das quintas-feiras

Baseado no primeiro livro da série de best-sellers do escritor Richard Osman, "O Clube do Crime das Quintas-Feiras" acompanha um grupo de quatro aposentados que vive em Cooper Chase, uma casa de repouso de luxo que mais parece o castelo da série Downton Abbey. Lá, entre chás da tarde e passeios no jardim, eles se reúnem toda quinta-feira para investigar casos de crimes que foram arquivados. Até que um dia, em meio à polêmica do fechamento do local, acontece um misterioso assassinato, e o quarteto tem que colocar as mãos à obra pra resolvê-lo com a expertise adquirida no clube.

Chris Columbus dirige o longa sem invenções, num ritmo confortável tal qual a casa de repouso dos nossos heróis, que percorrem essa aventura embalados por uma ótima trilha sonora. O roteiro é um "whodunnit" (quem matou?) bem desenvolvido e com reviravoltas que, se não causam impacto, são boas e funcionam na narrativa. Nessa história de detetive o mistério não é tão intrincado como na franquia (bem mais ácida) "Knives Out", aqui somos conduzidos através das investigações com a leveza que a atmosfera cômica pede, com resoluções previsíveis mas ainda assim gostosas de acompanhar.

O maior trunfo do filme está no elenco estrelado e absolutamente irresistível. Helen Mirren é a espiã que lidera o clube com suas deduções afiadas e perspicácia, ela sempre acha saída para todos os quebra-cabeças. Ben Kingsley no papel do psiquiatra Ibrahim imprime um pouco de drama à trama sem deixar de lado a ironia fina. Pierce Brosnan na pele do líder sindicalista Ron é gigante no carisma. E por fim temos Celia Imrie como a enfermeira Joyce, um charme com sua alegria e bolos apetitosos. Eles tem um timing preciso em ótimos diálogos, a sensação que se tem é que são nossos amigos de longa data. A trama traz, além do lado policial cômico, uma camada importante que trata da velhice e suas fragilidades, como os problemas de saúde, as limitações e o abismo entre gerações – questões mostradas com bastante sensibilidade, e com a certeza de que a terceira idade pode ser vivida com alegria e plenitude.

Se "O Clube do Crime das Quintas-Feiras" terá sequência ou irá se tornar uma franquia ainda não sabemos. A torcida é grande, pois esse é o tipo de "filme pipoca" que conforta e diverte todos os tipos de público, e por isso mesmo é muito bem-vindo.

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.



ILUMINE COM ESTILO

2000 ILUMINAÇÃO

MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

ILUMINAÇÃO QUE FAZ
A DIFERENÇA



Aponte sua câmera
para o QR Code
e entre em contato

(14) 99165.9595



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

NÃO É SÓ UM COLCHÃO



É ONDE VOCÊ PASSA UM TERÇO DA SUA VIDA

Cuide bem de você!



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

Especialista em Bem-Estar!

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

Censura velada

“Críticas e
opinar são
crimes?”



O risco da "censura prévia": O efeito inibidor faz com que o eleitor, temendo ser processado, opte por não se manifestar, não compartilhar notícias ou não criticar, mesmo quando a crítica é legítima. Isso resulta em um vazio no debate público, prejudicando a fiscalização e a transparência, o que vai totalmente contra o espírito democrático.

Em diversas decisões, a **Justiça Eleitoral e as Cortes Superiores têm rechaçado a tentativa de cerceamento da liberdade de expressão**, classificando o direito de crítica contundente como fundamental. A jurisprudência aponta que apenas a imputação falsa de fatos desabonadores ou crimes pode justificar a censura ou condenação, nunca a simples discordância ou a crítica à atuação política.

O combate a essa tática de intimidação judicial exige a atuação vigilante não apenas dos Tribunais, mas também do Ministério Público e da própria sociedade civil, que deve continuar a exercer o seu papel fiscalizador. O eleitor não pode ser visto como um adversário a ser silenciado, mas sim como o pilar de sustentação da soberania popular.

Em todo o país, há uma saturação da polarização, embora ela continue cada vez mais reforçada com notícias diárias: PEC's da blindagem, anistia, prisão de Jair Bolsonaro, o descontrole fiscal e econômico do agora ex-presidente Lula da Silva, o escândalo do INSS... Enfim, qualquer tema hoje gera divisão ideológica. As redes sociais, obviamente, se tornaram o maior palco dos embates, e também da liberdade de expressão – ainda que com os limites da lei, frise-se.

Entretanto, muitos políticos não têm tolerado o exercício dessa liberdade por eleitores e têm buscado judicializar todas as críticas, como forma de intimidá-los. O uso estratégico de ações judiciais por prefeitos contra eleitores, cidadãos comuns ou críticos nas redes sociais se tornou, em muitos municípios brasileiros, uma tática preocupante. O que deveria ser um instrumento de defesa da honra e da imagem por parte do agente público é, em alguns casos, desvirtuado e transformado em uma ferramenta de intimidação, criando um perigoso "efeito inibidor" (chilling effect) na liberdade de expressão.

Trata-se de uma dinâmica complexa que coloca em xeque um dos pilares da democracia: a capacidade do eleitor de fiscalizar, criticar e se manifestar livremente sobre a administração pública, sem o temor de represálias judiciais que podem gerar custos, desgastes e ansiedade.

Liberdade de expressão X honra

O debate judicial reside no delicado equilíbrio entre dois direitos fundamentais assegurados pela Constituição Federal de 1988, no seu Artigo 5º: a Liberdade de Expressão (Inciso IV e IX), que garante a livre manifestação do pensamento e a liberdade de crítica, essenciais para o funcionamento da democracia e para a fiscalização do poder público; e o Direito à Honra, Imagem e Reputação (Inciso X), que assegura que todo indivíduo, incluindo o agente político, tem direito à indenização por dano moral ou material decorrente de sua violação.

No entanto, o Supremo Tribunal Federal (STF) e o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) têm consolidado o entendimento de que a liberdade de expressão deve ser mais ampla quando direcionada a agentes públicos, como prefeitos. O político, por estar em uma posição de poder e sob o escrutínio da população, deve suportar um grau de crítica mais elevado.

O direito de criticar a gestão, as decisões ou até mesmo a conduta de um político é inerente ao debate democrático – desde que não tenha cunho pessoal, mantendo o caráter público. A crítica, mesmo que ácida, contundente ou exagerada, não deve ser censurada ou punida, a menos que extrapole o limite da mera manifestação de opinião, configurando calúnia (imputação falsa de crime), difamação (imputação de fato ofensivo à reputação) ou injúria (ofensa à dignidade).

A preocupação cresce quando prefeitos utilizam o processo judicial não para a reparação de uma ofensa legítima, mas sim como um mecanismo de pressão e censura velada, como se tem observado em inúmeras cidades. O que isso gera:

A chamada assimetria de poder: Um prefeito ou a administração municipal geralmente tem mais recursos e acessos a serviços jurídicos do que um cidadão comum. O simples fato de ser réu em um processo no qual a "vítima" é um político, ainda que com grande chance de vitória na Justiça, já impõe ao eleitor um fardo financeiro e psicológico.

A "munição" eleitoral: Muitas vezes, essas ações são movidas em períodos pré-eleitorais ou quando a crítica ganha grande visibilidade, com o objetivo claro de silenciar um opositor ou um detrator na esfera pública digital (redes sociais).

Contexto local

Em Avaré, lamentavelmente, a situação não tem sido diferente e o atual governo Roberto Araujo (PL) mantém uma postura de processar internautas que o criticam, assim como fez também seu antecessor, Jô Silvestre (PSDB), segundo inúmeros relatos de munícipes ao **in Foco**. Eles afirmam estar sendo alvo de ações judiciais por comentários, críticas ou mesmo sátiras à gestão nas plataformas digitais – algo que, se realmente comprovado, gera um clima de preocupação e debate sobre a liberdade de expressão e o direito de crítica política no município.

Municípios que preferem não se identificar, temendo retaliações ou novos processos, afirmam terem sido acionados na Justiça após publicarem comentários sobre problemas na cidade — como buracos nas ruas, qualidade de serviços públicos, caos na saúde, merenda escolar ou críticas a decisões administrativas — que estão sendo – em tese – interpretados pela gestão como difamatórios ou injuriosos. Outros relatam que foram bloqueados por páginas oficiais do governo.

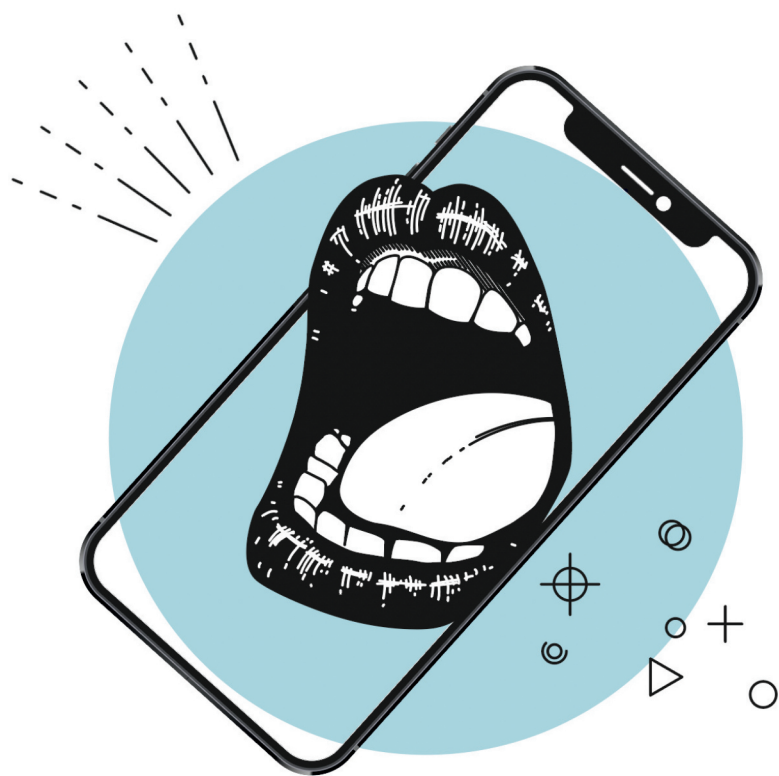
O problema tem se agravado com o **uso anônimo das redes sociais em grupos** – seja tanto por opositores quanto por defensores da administração. Araujo, assim como o secretário de Saúde, Roslindo Machado, já haviam anunciado há meses que processariam seus críticos. Em maio deste ano, um munícipe M. J. reclamou estar sendo processado porque escreveu: *"Político é tudo igual"* – o que levou o prefeito Roberto Araujo (PL) a processá-lo alegando "difamação".

Embora a frase seja um jargão comum e não ofensiva, já que não faz nenhuma comparação em si, ela teria sido o principal motivo de o governo judicializar a questão. Também este ano, a jornalista do **in Foco**, Cida Koch, quase foi processada também, apenas porque o presidente da Câmara, Samuel Paes (PSD) teria se sentido ofendido com questionamentos relativos à suposta compra da Frea – algo que ainda não foi respondido até hoje. O Ministério Público julgou improcedente.

Esta prática do governo é entendida por alguns advogados como uma tentativa de intimidar os cidadãos a exporem suas divergências, sem obviamente ofender ou criminalizar o agente político. Entretanto, algumas dessas representações estão sendo arquivadas pela Justiça após pedido do Ministério Público, segundo informações extraoficiais. Em tom de protesto, alguns cidadãos chegaram a postar em suas redes sociais as intimações policiais recebidas para prestar depoimento.



Crítica é um direito do cidadão



No Brasil, a Constituição Federal de 1988 garante em seu artigo 5º, inciso IV que **“é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato”**. O inciso IX do mesmo artigo reforça que **“é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença”**.

No caso de agentes públicos, a crítica é ainda mais protegida pelo ordenamento jurídico. A Lei nº 12.527/2011 (Lei de Acesso à Informação) e a Lei de Responsabilidade Fiscal (LC 101/2000) estabelecem o dever de transparência das autoridades, permitindo que a sociedade fiscalize e cobre seus gestores.

O Poder Judiciário brasileiro enfrenta esse debate com frequência e, em vários julgamentos, reafirmou que pessoas públicas estão sujeitas a um grau maior de crítica social e política, justamente por ocuparem cargos de relevância. Portanto, **criticar o prefeito ou sua gestão não é crime** — é um direito do cidadão e uma obrigação de quem vive em uma democracia saudável.

Apesar disso, juristas alertam que a **liberdade de expressão não é absoluta**. O mesmo artigo 5º da Constituição, em seu inciso X, protege a **“honra e a imagem das pessoas”**. Ou seja, existe um **limite entre a crítica política legítima** — que deve se concentrar na atuação pública do gestor — **e os ataques de cunho pessoal**, com ofensas ou acusações sem provas.

Nesses casos, de fato, pode haver responsabilização civil ou criminal. O Código Penal (arts. 138 a 140) prevê os crimes de calúnia, difamação e injúria, que podem se aplicar se houver extrapolação da crítica política para agressões contra a vida privada ou ataques pessoais.

Direitos em conflito



O Brasil vive, de tempos em tempos, intensos debates sobre os limites da liberdade de expressão e o direito à honra. Ambos são direitos fundamentais previstos na Constituição Federal de 1988 e, por isso, gozam de proteção máxima. Mas o que acontece quando esses valores entram em conflito?

De um lado, a honra e a imagem de cada pessoa estão resguardadas pelo artigo 5º, inciso X, da Constituição, que assegura indenização em caso de violação. De outro, a liberdade de expressão, prevista nos incisos IV e IX do mesmo artigo, garante que todo cidadão pode manifestar seu pensamento e expor críticas, especialmente quando voltadas a assuntos de interesse público.

Quando esses direitos se chocam, a jurisprudência brasileira e internacional tem apontado que a liberdade de expressão deve prevalecer, sobretudo quando o alvo das críticas é uma autoridade pública ou uma figura política.

O Supremo Tribunal Federal já deixou claro em vários julgamentos que a censura prévia é inadmissível. Segundo o entendimento da Corte, a crítica — mesmo dura — é um instrumento essencial de fiscalização popular e um pressuposto do **Estado Democrático de Direito**.

Nesse sentido, a Corte Interamericana de Direitos Humanos também reforça que autoridades públicas devem tolerar maior escrutínio da sociedade, justamente porque exercem funções de interesse coletivo.

O artigo 37 da Constituição Federal estabelece o princípio da publicidade como um dos pilares da administração pública. Isso significa que todo ato praticado por um agente político ou servidor público deve, por regra constitucional, ser transparente e acessível à sociedade.

Esse dever de transparência existe porque os gestores atuam em nome do povo e com recursos públicos, devendo prestar contas de suas ações. Dessa forma, as condutas de prefeitos, vereadores, governadores e demais autoridades estão sujeitas ao escrutínio social, às opiniões e às críticas.

Portanto, não apenas é permitido, mas faz parte da essência democrática que a sociedade fiscalize e se manifeste sobre os atos de seus representantes. A crítica política, nesse contexto, é consequência natural e legítima do princípio da publicidade e quem ocupa um cargo público após uma eleição, já sabe disso.

O perigo da censura disfarçada de proteção da honra



Se, em nome da proteção da honra, a liberdade de expressão for limitada de maneira excessiva, corre-se o risco de instaurar um **regime de medo e perseguição**, onde cidadãos deixam de fiscalizar e questionar seus governantes por receio de sanções judiciais ou administrativas. Essa prática não apenas enfraquece a democracia, mas também impede a evolução da sociedade, já que o debate público e a crítica são motores de mudança e de aperfeiçoamento das políticas públicas.

Isso não significa que a liberdade de expressão seja absoluta. Ofensas pessoais, acusações falsas ou ataques à vida privada não se confundem com crítica política. Para essas situações, o ordenamento jurídico prevê reparação civil e responsabilização penal, conforme os arts. 138 a 140 do Código Penal. A chave, portanto, está no equilíbrio: **proteger a honra sem sufocar a crítica**. Mas, diante do confronto entre esses valores, a liberdade de expressão deve ser prestigiada, por ser a base que sustenta todos os demais direitos em uma democracia.

Julgamentos

Julgar o outro é uma das práticas mais antigas e persistentes da humanidade. Aparentemente simples, esse ato contém em si um poder devastador: definir, limitar e aprisionar o ser humano em rótulos que quase nunca correspondem à totalidade de quem ele é. Quando julgamos, esquecemos que toda vida é um processo, e não uma fotografia estática.

O filósofo Epicteto já dizia: **“As coisas não afetam os homens, mas sim as opiniões que eles têm sobre elas.”** Da mesma forma, não são as pessoas em si que nos irritam, incomodam ou decepcionam, mas sim a interpretação que fazemos delas. Julgar é um ato interpretativo, subjetivo, quase sempre apressado, fruto de filtros mentais construídos por nossas crenças, experiências passadas e condicionamentos sociais.

A psicologia demonstra que o julgamento pode gerar cicatrizes invisíveis. O indivíduo que recebe um rótulo — seja de “incapaz”, “arrogante”, “fracassado” ou “insuficiente” — tende a carregar esse peso dentro de si, moldando sua autoimagem. Muitos internalizam tais palavras como verdades e passam a viver de acordo com esse script imposto, fenômeno conhecido como profecia autorrealizadora. Assim, aquilo que começa como uma opinião injusta pode se converter em destino.

A neurociência reforça essa reflexão: **quando alguém é julgado, regiões cerebrais associadas à dor social são ativadas** — as mesmas áreas que processam a dor física. Ou seja, o julgamento não é apenas um desconforto emocional; ele literalmente dói no cérebro. Não à toa, a exclusão social é considerada uma das experiências mais traumáticas para o ser humano, pois atinge a necessidade básica de pertencimento.

A Programação Neurolinguística (PNL) oferece um olhar ainda mais profundo sobre esse mecanismo. Ela nos ensina que não vemos o mundo como ele é, mas como somos. Cada julgamento é, na verdade, uma projeção de nossa estrutura interna sobre o outro. Julgamos para simplificar, para dar sentido rápido ao que não compreendemos. No entanto, ao reduzir o outro ao nosso mapa, deixamos de acessar a riqueza do território real. A máxima da PNL — “o mapa não é o território” — revela com clareza: cada ser humano carrega um universo único de experiências e significados que jamais será plenamente traduzido por nossas etiquetas.

Sob o prisma das relações humanas, **o hábito de julgar é tóxico**. Ele envenena vínculos afetivos, fragiliza a confiança e mina a autenticidade. Onde existe julgamento constante, cresce a vigilância interna: as pessoas deixam de ser espontâneas por medo de críticas. Como consequência, as relações tornam-se superficiais e desgastantes. Carl Jung já advertia: “Aquilo que mais nos incomoda nos outros é justamente o que ainda não resolvemos em nós mesmos.” Assim, o julgamento não é apenas uma agressão externa, mas um espelho de conflitos internos não elaborados.

A filosofia moderna ecoa esse alerta. Hannah Arendt advertiu sobre os perigos do julgamento irrefletido: quando julgamos sem compreender contextos, caímos na “banalidade do mal”, reproduzindo injustiças apenas porque seguimos a corrente da opinião. É uma forma de desumanização silenciosa, travestida de normalidade.

O sofrimento de quem é julgado é profundo. Sentir-se observado, medido e condenado pelos olhos alheios cria uma prisão psicológica silenciosa. O ser humano passa a duvidar de si, a censurar seus próprios passos e, muitas vezes, a negar sua essência para se adequar às expectativas externas. É nesse ponto que o julgamento revela sua face mais nociva: ele não apenas fere, mas impede a autenticidade e a liberdade de ser.

E nós, que julgamos, erramos de forma grave. Erramos porque acreditamos ter acesso a toda a verdade sobre o outro — quando, na realidade, vemos apenas fragmentos. Erramos porque projetamos em terceiros nossas sombras, medos e inseguranças. Erramos, sobretudo, porque fechamos portas de empatia que poderiam ser pontes de compreensão.

O julgamento também se manifesta de forma sutil no cotidiano:

- **No ambiente de trabalho, quando rotulamos colegas sem conhecer sua carga de desafios pessoais.**
- **Nas famílias, quando filhos são comparados entre si e acabam carregando marcas de inadequação.**
- **Nas redes sociais, onde cada gesto é exposto e avaliado por milhares de olhos impiedosos.**

Em todos esses cenários, **o julgamento cria muros, enquanto a compreensão constrói pontes.**

Se quisermos evoluir como seres humanos e como sociedade, precisamos abandonar o vício do julgamento e cultivar o hábito da escuta empática. Substituir o “eu te julgo” pelo “eu quero compreender” é um salto de consciência. Viktor Frankl, sobrevivente dos campos de concentração nazista, ensinou: “Entre o estímulo e a resposta existe um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a resposta. E nessa resposta reside o nosso crescimento e a nossa liberdade.” Se diante de cada pessoa que nos provoca julgamento soubermos escolher compreender, estaremos não apenas respeitando o outro, mas também expandindo a nós mesmos.

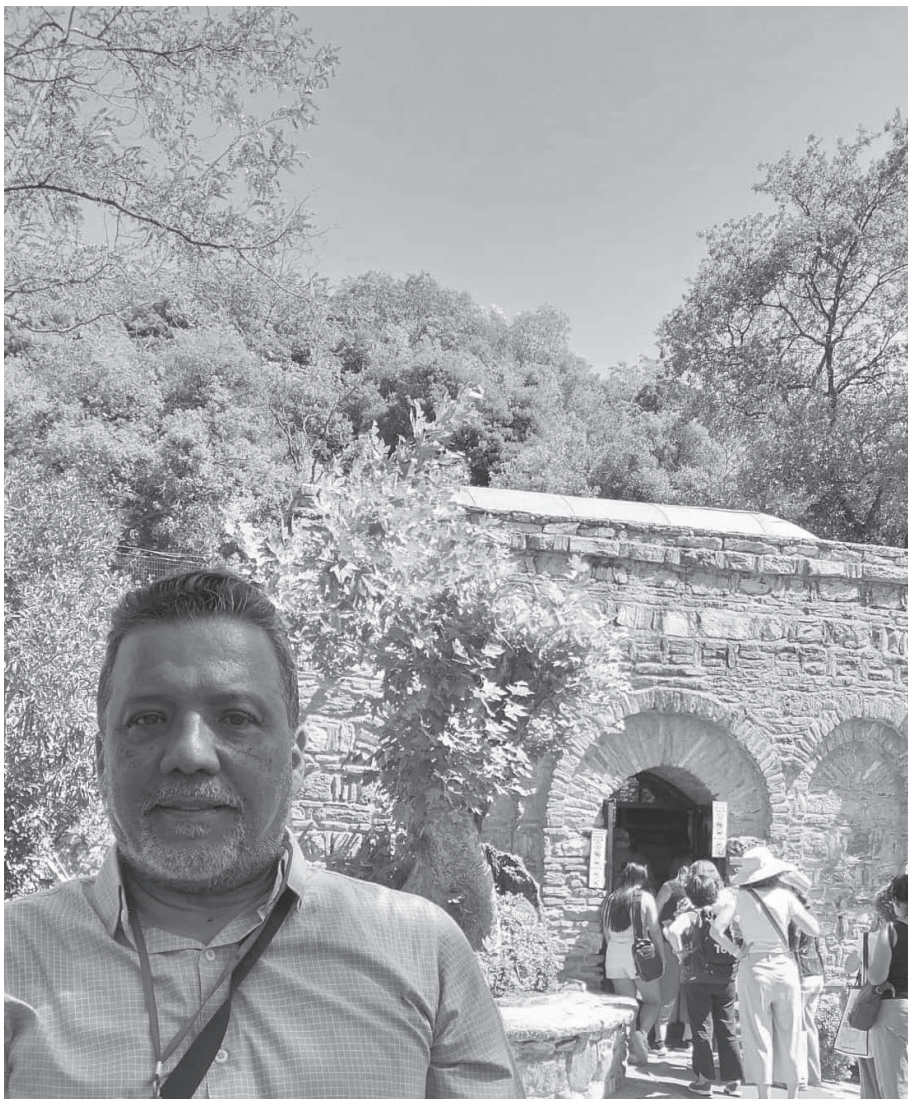
Sob a ótica espiritual, o chamado é o mesmo. Jesus afirmava: “Não julgueis, para que não sejais julgados.” O Budismo convida a olhar o outro com compaixão, dissolvendo o veneno da crítica. A Umbanda, com a sabedoria serena dos Pretos Velhos, lembra que só o coração manso é capaz de acolher as dores do próximo sem lançar condenações. A mensagem é universal: o julgamento separa, a compaixão une.

Julgar é aprisionar; compreender é libertar. Julgar é fixar; compreender é acompanhar o movimento. Julgar é reduzir; compreender é ampliar. Quando suspendemos o julgamento, criamos espaço para que a vida, em toda a sua complexidade, floresça diante de nós.

Em última análise, o ser humano não precisa de juízes — já existem muitos. Precisa de testemunhas que saibam enxergar sua dor e sua beleza. Precisa de olhos que não apenas o rotulem, mas que o acolham. Precisamos, todos nós, aprender que o maior ato de grandeza não está em apontar falhas, mas em oferecer o chão fértil onde o outro pode crescer.

**Renato Gonçalves
da Silva**

Advogado e Master
Practitioner em PNL



Gesiel Junior*

Na casa da Virgem Maria, em Éfeso, Turquia

Foi a visita mais sagrada que fiz até hoje. Antes inimaginável, nunca previ que estaria num lugar tão distante e onde a mulher mais querida do planeta residiu durante a expectativa do reencontro com seu divino Filho.

Recentemente, na tarde do último 5 de setembro, Regina Célia e eu, na companhia de vinte peregrinos de Avaré, entramos na pequena casa feita de pedra, tida como o último refúgio de Maria, a mãe de Jesus. Fica no monte Koressos (Rouxinol), a 8 quilômetros da cidade de Éfeso, atual Selçuk, no oeste da Turquia.

Redescoberta há 140 anos, a Casa da Mãe Maria - "Meryem Ana Evi" é descrita nas visões místicas de Ana Catarina Emmerick, freira agostiniana alemã, publicadas num livro em 1852. Trinta anos depois, com base em tais relatos, o padre francês Julien Gouyet fez buscas e encontrou a dita construção sobre uma colina de onde se vê o Mar Egeu e a identificou como o endereço no qual Nossa Senhora, conduzida por João Evangelista, teria vivido até a sua Assunção.

Emmerich descreveu a casa em pormenores, contando ter sido erguida com pedras retangulares, que as janelas eram altas, próximas do teto plano, e que ela consistia de duas partes, com uma lareira ao centro. Também descreveu o lugar das portas e o formato da chaminé.

Hoje, a antiga moradia é uma capela modesta, onde a sua célebre anfitriã é venerada tanto pelos cristãos como pelos muçulmanos. Erguida na chamada era apostólica, ela tem um altar principal com uma imagem mariana e fica num parque com fontes de água que acreditam-se serem milagrosas.

No lado direito da casa há um cômodo pequenino, considerado o quarto onde Maria dormia. A água corrente costumava correr como um canal neste lugar. E fora do santuário há um muro de pedidos, onde os visitantes deixam suas mensagens e pedidos para Jesus e sua mãe na forma de pequenos bilhetes de papel ou panos.

Ao lado da capela existe um grande espaço para celebrações ao ar livre, todo arborizado e ajardinado, onde crescem muitas flores e frutas típicas.

Os visitantes, na verdade, sequer avaliam a autenticidade do lugar, pois passam por lá, em paz, munidos apenas de esperança e fé.

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



A linguagem oculta do corpo

Posturas de defesa, ansiedade e desinteresse

Já prestou atenção na linguagem corporal e o que ela revela?

Não são apenas as palavras que moldam a comunicação. A maior parte do que transmitimos uns aos outros é dita em silêncio, através de gestos, posturas e expressões faciais. O estudo do comportamento corporal, ou cinésica, revela uma linguagem universal e frequentemente mais sincera do que a fala. Em um mundo onde a interação é constante, aprender a decifrar essas mensagens não verbais pode ser a chave para construir relacionamentos mais fortes, compreender intenções ocultas e até mesmo projetar uma imagem mais confiante de si mesmo.

O corpo humano é um mapa de emoções. Nossas posturas reativas são, muitas vezes, reflexos automáticos de nosso estado interior. Enquanto podemos mentir com a boca, o corpo raramente o faz. Um dos princípios fundamentais é observar o conjunto de gestos e não um único isolado. Uma mão no queixo pode significar interesse, mas combinada com um olhar distante, pode ser um sinal de tédio. O contexto é tudo.

Posturas de confiança e abertura

Uma postura ereta, com os ombros para trás e o queixo ligeiramente levantado, é um clássico sinal de autoconfiança e autoridade. Essa posição não só faz a pessoa parecer mais alta e segura, mas também influencia a sua própria percepção de poder. É a postura de um líder, de alguém que se sente no controle da situação.

A linguagem dos braços e das mãos é particularmente reveladora. Manter os braços descruzados e as mãos visíveis mostra honestidade, sinceridade e abertura. Mãos com as palmas para cima ao falar indicam que a pessoa não tem nada a esconder. Quando alguém está genuinamente interessado em uma conversa, tende a se inclinar levemente para a frente, em direção ao interlocutor, e a manter seus pés direcionados para a outra pessoa, como se estivesse fisicamente engajada na interação.

O sorriso genuíno, aquele que envolve os olhos e forma "pés de galinha" nos cantos, é o sinal máximo de receptividade e felicidade. É um convite para a aproximação e demonstra autenticidade. O contato visual, mantido de forma confortável e sem ser intimidador, também reforça o interesse e a credibilidade.



Por outro lado, algumas posturas erguem barreiras invisíveis. Os braços cruzados são, indiscutivelmente, o gesto de defesa mais reconhecido. Eles formam um escudo protetor contra o mundo exterior e podem sinalizar desacordo, frustração ou insegurança. Da mesma forma, cruzar as pernas de forma apertada pode indicar uma atitude fechada ou defensiva.

Quando alguém está nervoso ou desconfortável, é comum observar a inquietação. Gestos como mexer nos dedos, balançar as pernas, roer as unhas ou brincar com objetos pequenos são válvulas de escape para a ansiedade. Eles revelam que a pessoa não está à vontade na situação.

O desinteresse é comunicado de forma clara. Se uma pessoa está inclinando o corpo para trás ou está com os pés apontando para a saída, seu corpo está expressando um desejo inconsciente de ir embora. Um rosto apoiado na mão, o famoso "apoio de cabeça", muitas vezes indica tédio ou falta de energia, especialmente se acompanhado por um olhar vazio.

A forma como as mãos são usadas também diz muito. Esconder as mãos nos bolsos ou nas costas pode ser um sinal de nervosismo, de falta de confiança ou de que a pessoa está escondendo algo. A pessoa se sente menos exposta, menos vulnerável.

A prática da Observação

Reconhecer e interpretar essas posturas é uma habilidade que pode ser aprimorada com a prática. Comece observando as pessoas em ambientes públicos, como cafés ou parques, prestando atenção em como seus corpos reagem às conversas. Lembre-se de sempre buscar a congruência entre a linguagem verbal e a não verbal.

Além de decifrar os outros, use esse conhecimento para seu próprio benefício. Ao se conscientizar de suas próprias posturas, você pode projetar uma imagem de maior confiança, empatia e abertura. Corrija a postura, sorria com os olhos e mantenha uma atitude receptiva. A sua postura pode, por sua vez, influenciar seu estado emocional. Ao se postar de forma mais confiante, você se sentirá mais confiante. A linguagem do corpo é uma via de mão dupla, afetando tanto o emissor quanto o receptor. Dominá-la é dominar uma parte essencial da comunicação humana.



Dicas para proteger seu celular de roubo

Para proteger o seu celular e os seus dados em caso de **roubo**, é crucial agir antes que o pior aconteça. A melhor defesa é a prevenção, e uma série de medidas simples podem fazer uma enorme diferença.

Primeiro, garanta que a **biometria esteja ativada**. Use o reconhecimento facial ou a impressão digital para desbloquear o aparelho. Isso dificulta o acesso rápido aos seus dados. A senha de seis dígitos é o mínimo, mas uma senha alfanumérica forte é ainda mais segura. Evite senhas óbvias como datas de aniversário ou sequências simples.

Outro passo essencial é ativar a autenticação de dois fatores (2FA) em todos os seus aplicativos. Isso inclui e-mail, redes sociais, bancos e serviços de mensagens como o WhatsApp. Mesmo que o ladrão consiga a sua senha, ele não terá acesso à sua conta sem o segundo código, que normalmente é enviado para outro dispositivo ou e-mail.

Mantenha as informações de backup atualizadas. Tanto o Google (Android) quanto a Apple (iOS) oferecem serviços de backup em nuvem que salvam fotos, contatos e arquivos. Assim, caso você perca o aparelho, a transição para um novo será muito mais fácil.

Além disso, é fundamental saber a localização do seu celular. **Ative o recurso** "Encontrar Meu Dispositivo" no Android ou "Buscar iPhone" no iOS. Esses serviços permitem localizar, bloquear e apagar remotamente os dados do aparelho. O Google e a Apple também permitem exibir uma mensagem na tela bloqueada, como um número de telefone de contato, caso alguém o encontre.

Em caso de roubo, não tente recuperar o aparelho por conta própria. A sua segurança vem em primeiro lugar. Em vez disso, use outro dispositivo para acessar as ferramentas de rastreamento e **bloqueie o celular imediatamente**. Isso impede que o ladrão acesse o seu conteúdo. Depois de bloquear, você deve entrar em contato com a sua operadora de celular para bloquear o chip e a linha.

Após tomar as primeiras medidas, registre um Boletim de Ocorrência (B.O.) online ou em uma delegacia. Isso é importante para fins de seguro, para investigar o roubo e para evitar que o criminoso use seu aparelho para cometer outros crimes.

Proteger o seu celular não é apenas sobre o aparelho físico, mas sobre os dados e a identidade digital que ele carrega. Ao seguir essas dicas, você estará um passo à frente de qualquer tentativa de roubo e garantirá que, mesmo em uma situação de perda, o impacto seja o menor possível. A prevenção é a melhor forma de proteção. Conte conosco para ajudar você em todas as dúvidas.

Fale conosco



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

Apoio

Decoração de interiores



*detalhes que
são a diferença*

Imagens reais com produtos da
Mini Money

Na busca por um lar que seja a nossa cara, muitas vezes focamos nos móveis maiores e nas cores das paredes, mas são os pequenos detalhes que realmente dão vida e personalidade a um espaço. A decoração de interiores vive um momento em que a valorização deste de produtos decorativos estão em alta. Peças de gesso, porta-retratos, caixas e outros artefatos se tornam protagonistas, transformando ambientes de forma criativa e acessível.

Independente do estilo escolhido, do minimalista ao vintage, do japandi ao industrial (também falaremos sobre isso em breve), o importante é ter em mente que são os objetos decorativos que darão o toque final refletindo a personalidade da casa e do ambiente.

Dessa forma, você pode combinar uma decoração com elementos naturais - plantas, madeira, pedras e tecidos naturais - com objetos pessoais e decorativos, como fotos de família, livros, velas perfumadas e almofadas fofas que adicionam um toque pessoal e aconchegante. Obras de arte retrô: pôsteres, quadros e ilustrações com temática vintage, como propagandas antigas e filmes clássicos também estão em alta, assim como a cerâmica artesanal, a cestaria e objetos com história, valorizando a imperfeição e a beleza natural.

Peças em gesso também são grandes coringas. Atualmente, ele é a estrela em peças decorativas que se adaptam a qualquer estilo. Estatuetas, bustos, nichos e até mesmo vasos e bandejas em gesso trazem um toque de elegância e sofisticação. A dica é usar essas peças em aparadores, estantes ou mesas de centro para criar pontos de interesse visual.

Longe de serem meros objetos para guardar fotos, os porta-retratos se tornaram um elemento de decoração afetiva. O que está em alta é a composição de molduras variadas, em diferentes tamanhos e cores, criando uma parede de galeria com fotos que contam histórias.

Caixas de madeira, de metal, de vime, ou até mesmo revestidas com tecidos, podem ser usadas para guardar objetos pequenos, como joias, chaves e controles, evitando a bagunça. O truque é usá-las em conjunto com bandejas decorativas, que delimitam o espaço e criam uma composição elegante. Uma bandeja na mesa de centro, por exemplo, pode acomodar uma caixa, um pequeno vaso e um livro, formando um arranjo bonito e funcional. A beleza desses objetos está em aliar praticidade e estética.



Decoração e
utilidades para
sua casa!

**MINI
MONEY**

*Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets*

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)



"Hoovering",

o ciclo da manipulação



As relações tóxicas muitas vezes não terminam de uma só vez. Elas se arrastam, voltam, se repetem, como um ciclo vicioso que se recusa a ser quebrado. No coração desse fenômeno está o que a psicologia moderna e a psicanálise chamam de "hoovering", um termo que evoca a imagem de um aspirador de pó, sugando a vítima de volta para uma dinâmica destrutiva. O termo descreve o momento em que, após um rompimento, uma pessoa manipuladora utiliza uma série de táticas emocionais para puxar o ex-parceiro de volta para a relação.

Hoovering é uma técnica de manipulação emocional que tem o nome baseado no mecanismo do aspirador de pó (nome em homenagem à Hoover, uma famosa marca americana de eletrodomésticos). Nos relacionamentos, refere-se a situações em que você é atraído de volta para uma relação ruim.

O "hoovering" não se manifesta apenas como um pedido de desculpas. Ele é um arsenal de manipulação emocional, chantagens e promessas ilusórias. Pode começar com uma simples mensagem de "Oi, tudo bem?", evoluir para declarações intensas de amor e saudade ("Não consigo viver sem você!") e escalar para promessas grandiosas de mudança ("Eu juro que tudo será diferente desta vez"). Em casos mais extremos, a manipulação se torna chantagem, com o manipulador ameaçando se machucar ou fazer algo desesperado para despertar a culpa e a compaixão da vítima.

A psicóloga Aline Shmathz explica que o hoovering é uma tática de manipulação, frequentemente empregada por indivíduos com traços de personalidade narcisistas, usada para "sugar" alguém de volta para um relacionamento. (não deixe de ler a capa desta edição). Segundo ela, as etapas do ciclo clássico de um relacionamento tóxico/abusivo são:

- Idealização (ou love bombing): esta fase geralmente acontece no início do relacionamento amoroso, em que a pessoa coloca o parceiro num pedestal, enche de atenção, elogios e promessas.
- Desvalorização: nesta fase, começam as críticas, manipulações, frieza, jogos de poder e abuso emocional.
- Descarte (ou afastamento): aqui a pessoa se afasta, ignora, termina de forma brusca ou causa uma ruptura.

Porém, muitas vezes, após esse término, o abusador pode tentar puxar a vítima de volta para retomar o poder e influência sobre a outra pessoa, reiniciando o ciclo e mantendo o parceiro preso em um loop de esperança e frustração, dificultando o rompimento definitivo. Para a psicanálise, o impulso por trás do "hoovering" revela uma profunda incapacidade de lidar com a perda e o abandono. O manipulador, muitas vezes, não enxerga o outro como um ser humano com vontades próprias, mas como uma extensão de si mesmo ou um objeto que lhe pertence. A perda dessa "propriedade" é insuportável e desencadeia um mecanismo de defesa inconsciente: a tentativa desesperada de manter o outro preso a um lugar de dependência. Essa dinâmica não é um ato de amor, mas de posse. O manipulador não sente falta da pessoa em si, mas do controle que exercia sobre ela. A fragilidade do próprio ego é tão grande que ele não consegue suportar a ideia de que o outro é capaz de viver e ser feliz sem sua presença. O "hoovering" é, portanto, uma tentativa de reparar a sua própria falta, preenchendo o vazio existencial através da reativação da dependência do outro.

Autoestima corroída - Para quem é alvo do "hoovering", o efeito é devastador. O processo de luto pelo fim da relação, que já seria difícil, não consegue se encerrar. A esperança reavivada a cada promessa ilusória cria um ciclo interminável de altos e baixos emocionais. O luto é sabotado, e a vítima é mantida em um estado de limbo emocional, incapaz de seguir em frente. Essa montanha-russa emocional vai, aos poucos, corroendo a autoestima. A cada vez que cede, a vítima se sente mais fraca e vulnerável. A autoimagem fica distorcida, e a pessoa passa a duvidar de sua própria sanidade e de sua capacidade de fazer escolhas. O ciclo se perpetua porque a vítima, já fragilizada, se torna ainda mais suscetível à manipulação. A sensação de que "não se trata de fraqueza em ceder", mas sim de um mecanismo inconsciente que precisa ser desvendado é crucial para o processo de cura.

Como identificar?

Para identificar situações tóxicas como essa, a psicóloga aponta que é possível notar alguns sinais:

- Some e depois reaparece do nada, depois de um silêncio ou término, como se nada tivesse acontecido.
- Manda mensagens nostálgicas ou carinhosas enquanto o clima está tenso, tentando despertar lembranças positivas.
- Faz promessas de mudança de forma vaga e sem sustentação que mostrem quais aprendizados teve com a ação anterior e clareza no que irá mudar.
- Usa de chantagem emocional ou culpa para tentar amenizar o que fez ou acalmar o parceiro(a).
- Tenta despertar pena ou compaixão no outro, se vitimizando e dramatizando problemas de saúde, dificuldades financeiras ou solidão.
- Depois do término, demonstra ter pressa em retomar a relação, sem dar espaço para diálogo ou reflexão.
- Percebi que estou vivendo algo assim. Como sair dessa situação?
- Frases como "Se não nos virmos, vou me sentir péssimo" ou, pior, "Se você fizer isso, vai me matar" são apenas alguns dos jogos semânticos usados pelos hoovers para restabelecer uma conexão emocional, por exemplo, com um ex.

Psicólogos associam essa técnica a personalidades narcisistas porque, graças a essa forma de controle, elas reforçam sua autoimagem e, ao mesmo tempo, as fraquezas que as levam a manipular os outros para ganho emocional.

Como sair disso?

Reconhecer o padrão do "hoovering" é o primeiro passo para quebrá-lo. Entender que não é uma falha de caráter ceder, mas sim uma reação a uma manipulação sutil e profunda, libera a vítima da culpa. É um convite para olhar para dentro e buscar a ajuda necessária.

Neste ponto, o processo analítico ou a terapia se torna uma ferramenta fundamental. O trabalho terapêutico ajuda justamente a fortalecer o ego, que foi enfraquecido pela relação tóxica. Ele oferece um espaço seguro para elaborar a falta e o luto que foram interrompidos, permitindo que a pessoa compreenda a dinâmica da dependência e, aos poucos, se liberte dela.

Ao processar o trauma e reconstruir a autoestima, o indivíduo finalmente consegue abrir espaço para relações mais livres e autênticas. A verdadeira liberdade não está em apenas romper com o outro, mas em se reconectar consigo mesmo e construir um novo caminho, pautado pelo respeito e pelo autovalor. É um processo de empoderamento, que transforma a vítima em protagonista de sua própria história.



Inimigo no espelho

“Tudo que nos irrita no outro pode nos levar a uma compreensão de nós mesmos.” Essa frase é do psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica Carl Jung. Repare: no dia a dia, algo que uma pessoa faz nos irrita profundamente, nos tira do sério ou nos deixa chateados. Pode ser a arrogância de um colega, a indecisão de um amigo, ou a distância constante de um familiar. O que muitos não percebem é que a raiz dessa irritação não está no comportamento do outro, mas em uma dor que carregamos dentro de nós mesmos. Esse incômodo é um espelho que reflete nossas próprias inseguranças, traumas ou feridas não cicatrizadas.

Quando a atitude de alguém nos incomoda, é porque ela está tocando em um ponto sensível em nosso interior. Por exemplo, se a vaidade de uma pessoa nos irrita, talvez seja porque, no fundo, nos sentimos inadequados ou temos uma baixa autoestima. O que criticamos no outro é, muitas vezes, uma característica que reprimimos em nós mesmos ou uma qualidade que gostaríamos de ter. É a nossa própria sombra, projetada na tela do mundo exterior.

Essa projeção é um mecanismo de defesa psicológico. É mais fácil e menos doloroso culpar o outro por nossa raiva do que confrontar a verdadeira causa. Aceitar que a origem da nossa irritação está em nossa própria insegurança exige coragem e autoconhecimento. É um convite para olhar para dentro e entender por que a indecisão do outro nos incomoda tanto: será que é porque nos sentimos impotentes diante de nossas próprias escolhas? Ou por que a arrogância de alguém nos afeta tanto: será que é porque secretamente desejamos a confiança que eles demonstram?

Reconhecer que o incômodo com o outro é um reflexo de uma dor interna é o primeiro passo para a cura. Em vez de focar na falha alheia, podemos usar essa irritação como uma bússola. Ela aponta para áreas de nossa vida que precisam de atenção, perdão ou aceitação. O comportamento do outro se torna um presente, uma oportunidade de crescimento. Ao invés de julgá-lo, podemos nos perguntar: "O que isso diz sobre mim?"

Analisar sua reação: A sua reação é apenas à ação do outro, ou ela toca em alguma "ferida" ou crença interna sua? Importante frisar que o incômodo é uma oportunidade de confrontar e aceitar aspectos de si mesmo que você talvez tenha evitado ou reprimido.

Mudar a perspectiva do "o que há de errado com ele?" para "o que há de errado em mim que me faz reagir assim?" nos liberta do ciclo de julgamento e nos coloca no caminho da autodescoberta. Ao acolher nossas próprias fragilidades, passamos a ser mais tolerantes com as imperfeições dos outros. A dor que nos incomoda nos outros, uma vez reconhecida e curada, se transforma em empatia e paz interior.

Na **Universidade Corporativa Duas Marias®** usamos nossa metodologia justamente para acessar essas dores, com acolhimento e respeito, de forma a guiar as alunas neste processo de autodescobertas; todas, sem exceção passam por esse processo e aprendem a identificar as dores. O resultado: mulheres bem resolvidas e plenas de bem-estar emocional.

*“A projeção da dor:
quando o que nos irrita
nos outros é um reflexo de
nós mesmos”*



Viviane Mendonça



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

No **comércio de Avaré**, você encontra as melhores opções pra garantir a **alegria da criançada!**



ACIA

DESDE 1933



www.aciaavare.com.br

Baixe nosso aplicativo
É gratuito!



MAIS QUE
UMA LOJA.
UM MUNDO
ENCANTADO



**BRASÍLIA
KIDS**

EM ATÉ
12X
NOS CARTÕES

TUDO
NUM SO
LUGAR!



A maior variedade
em brinquedos
e confecções!

RUA ALAGOAS, 1524 | CENTRO | AVARÉ

14 99650 5973 ©

@BRASILIAKIDSAVARE

Ou tu bro *rosa*



Nossos toques deixam sua vida mais linda
Mas esse toque é o que garante a Vida

Faça o
autoexame



Tudo em até
5X

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640



12 de Outubro

Ser criança
é acreditar
que tudo é
possível.



Feliz

Via Das Crianças



GrupoRB

Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer

Fampop



A feira de MPB que projetou Avaré nacionalmente volta a ter a direção de Juca Novaes – um de seus fundadores – e será realizada em outubro, entre os dias 9 a 12. Será uma tentativa de começar a retomar a importância do festival, que terá premiação de quase R\$ 50 mil e um Chico César como patrono. A 42ª Feira Avereense da Música Popular (Fampop) acontece na Concha Acústica, com entrada franca. Ao assumir a direção artística da Fampop, Juca Novaes não apenas fez a indicação de Chico César como patrono, mas também a presença no júri de nomes importantes como Alice Ruiz, Professor Pasquale e Celso Viáfora, dentre outros, bem como a realização do Encontro de Letristas, que durante muitos anos foi um dos eventos paralelos mais destacados do festival.

Além de Chico César, a cantora avereense Maria Fernanda Freitas, o músico João Gabriel e o grupo paulistano 5 a Seco completam a programação musical. Mais de 600 músicas de 20 estados brasileiros, além do Distrito Federal, foram inscritas segundo a secretária da Cultura Thais Francini.

A maioria é de compositores que nunca participaram do festival, mas também estão na lista vencedores de edições anteriores da Fampop, como Kleber Albuquerque, Alexandre Lemos, Thiago K e Zé Alexandre, vencedor do programa



The Voice + em 2021. “Um dos autores classificados é Daniel Gonzaga, filho do saudoso compositor Gonzaguinha”, destaca o produtor Juca Novaes. Já as inscrições para a pré-eliminatória avereense somaram 48 canções. Dessas, 13 vão concorrer na 42ª Fampop. Veja abaixo as selecionadas que vão se apresentar.

Selecionadas

Princípio (Bruna Brasil Santos/ Douglas Martins Sá) - Goiânia (GO)
Só Sei Que Nada Sei (Kleber Albuquerque) - Salvador (BA)
Eu Diversos (Luiz Dillah/Joãozinho Gomes) - Novo Horizonte (SP)
É Tudo Pé De Cerrado (Edu do Vale) - Rio Pomba (MG)
Ancestralidade (Edinho Queiros/Glauco Luz) - Recife (PE)
Hiroshima, O Xote (Marco Antonio Policastro/Gilvandro Filho) - São Paulo (SP)
A Corrente Das Marés (Thiago Barbosa Augusto / Gregory Haertel) - Blumenau (SC)
Do Oiapoque Ao Chui (Zé Beto Correia/ Zé Edu Camargo) - Taquaraçu de Minas (MG)
O Silêncio (Zé Alexandre / Vytoria Rudan/ Manoel Gandra) - Rio de Janeiro (RJ)
Pá Rez (Elio Camalle/Daniel Gonzaga) - São Paulo (SP)
Pelé Dotô (Ítalo França) São Paulo (SP)
Ao Meio (Valéria Velho) - Tietê (SP)
De Qualquer Maneira Favela Tá Rock'N Roll (Daniel de Almeida Machado) - Cubatão (SP)
Meyre Baraka (Enrico de Micelli / Joãozinho Gomes) - Macapá (AP)
Tô Virando Coisa (Marcos Villane/Alexandre Lemos) - São Paulo (SP)
Pedir Demais (Pedro Índio Negro/ Guga Lacerda) - São Paulo (SP)
Cerrado (Poço Figueirê) - Rio de Janeiro (RJ)
Rogação (Guto Hueb/Fernando Hueb) - Lençóis Paulista (SP)

Suplentes

1. Escondidinho (Fred Sommer/João Guarizo) - Rio de Janeiro (RJ)
2. Tempo De Criança (Thomas Howard/Ana Luiza Amaral)

Avereenses

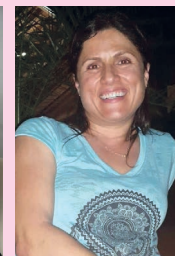
Somente Fãs (José Donizete Jr/Intérprete: JR)
Popapatataio (Kleber Silveira/Intérprete: JR)
Quiromante (Alex Lervolino)
Lua Mansa (Luiz Fernando Lopes)
Raiz (Gabriela Toledo)
Prato Predileto (Ricardo Arena Câmara)
Admita (Luiz Fernando Lopes/Intérprete: Chico Sant'Anna)
Moça de Lótus (Giovanni Zuki)
Homenagem ao Poeta (Maria Fernanda)
Maracongando (Eddie Sabino)
Quando Vc Viajou (Gabriel Veppo)
O Amor (Ronaldo Peres)
No Tempo do Meu Bem (Altino Toledo)
Suplente: Fala a Verdade (Matheus Reis & Gabriel)

Avereense homenageado

O cenário da numismática mundial se voltou para o Rio de Janeiro entre os dias 2 e 6 de setembro de 2025, e um nome de Avaré brilhou entre os maiores especialistas da área: o do psicólogo e numismata Oswaldo M. Rodrigues Jr.. Durante a V Convenção Internacional de Historiadores e Numismatas - Rio 2025, ele foi agraciado com a honraria “Legatus nostre et praecursor”, uma medalha que o distingue como “Embaixador nosso e precursor” no campo da numismática. A homenagem, carregada de simbolismo, foi entregue na cerimônia de abertura das atividades acadêmicas do evento, que reuniu mais de 400 especialistas de todo o mundo. “Ser homenageado com uma medalha que simboliza o legado, a missão e a liderança no campo da Numismática é uma honra que transcende o pessoal e toca o cerne da minha trajetória acadêmica e cultural”, declarou Rodrigues Jr.



Um abraço especial aos aniversariantes de outubro:
Lucas Cruzato Moraes, filho de Laércio e Valéria Moraes (dia 2); Maitê (dia 2); Henrique Marques de Oliveira, (dia 6); Aline Abad (dia 7); Guilherme Afonso (dia 7); Joaquim Domingues Machado (dia 9) filho do casal Carlos Eduardo e Mércia; Samira Colla (dia 12); a querida Renata Carvalho (dia 13); Neli Franzolin (dia 13); Marilinha Ward (dia 21); Amanda Ward di Santi (dia 23); Magda Fiorio (dia 22); Maria Carolina Sales (dia 26); Gabriel Elias Domingues Marques de Oliveira, também filho do Elias da Lourena (dia 27) e o querido sobrinho Gabriel Poletto Koch (dia 28). Um beijos especial as queridas aniversariantes de setembro e outubro: Adélia Pimental, Claudia Dornelas e Claudia Cardoso.



CRIANÇAS



Criança que cuida da visão é mais feliz!



ÓPTICA VITÓRIA

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





"Boy Sober", o novo detox

Motivações para o "Detox de Homem"

Na sociedade contemporânea, onde as transformações sociais e tecnológicas se desenrolam a um ritmo acelerado, um movimento intrigante tem ganhado força entre as mulheres heterossexuais nos últimos anos: o "boy sober".

Este termo, popularizado nas redes sociais, descreve a escolha deliberada de um celibato temporário após experiências amorosas desgastantes. Longe de ser apenas uma tendência passageira, o "boy sober" é um ato de autoafirmação e um protesto contra as expectativas tradicionais, simbolizando uma busca por uma espécie de desintoxicação emocional.

O psicólogo Wadson Arantes Gama, presidente do Conselho Regional de Psicologia, analisa esse fenômeno sob a perspectiva da psicologia fenomenológica existencial. Para ele, essa decisão pode ser vista como um ato de autenticidade e autoafirmação. "A abstinência temporária do amor romântico permite que a mulher se reconecte consigo mesma, reavaliando suas necessidades, desejos e valores. É um momento de introspecção e reorientação existencial, onde o foco se desloca da alteridade para a própria individualidade", explica Arantes.

Historicamente, a sociedade tem condicionado as mulheres a buscar validação e identidade através de seus parceiros. A cultura cristã, por exemplo, muitas vezes apresenta a mulher como um complemento do homem, uma figura secundária. Essa narrativa é desafiada pelo movimento "boy sober", que reavalia o significado do amor e da intimidade.

"A abstinência temporária do amor romântico, como proposta pelo boy sober, desafia as normas tradicionais de relacionamentos", afirma Wadson Arantes.

A decisão de se afastar dos relacionamentos é um ato de autonomia e empoderamento. Mulheres que aderem a essa prática estão tomando as rédeas de suas vidas emocionais, decidindo quando e como se envolver. Essa autonomia se estende à sexualidade, permitindo que elas explorem o próprio corpo e os próprios desejos sem a pressão de agradar um parceiro.

O movimento também sugere uma reavaliação de prioridades. Ao optar por focar em outras áreas da vida, como carreira, amizades e desenvolvimento pessoal, as mulheres questionam a ideia de que o amor romântico é a única fonte de realização. Essa mudança de foco fortalece redes de apoio e permite uma negociação mais equitativa em futuras relações, já que a mulher não está mais desesperada por um parceiro.

A solidão, muitas vezes vista de forma negativa, é transformada pelo "boy sober" em uma oportunidade. É um período de autodescoberta e crescimento emocional, no qual as mulheres podem se conhecer melhor, enfrentar seus medos e se reconectar com sua essência interior.

Como surgiu o termo *boy sober*?

O movimento de "detox dos boys" teve início com a atriz e comedianta americana Hope Woodward. Aos 27 anos, ela sentiu a necessidade de fazer uma espécie de reabilitação emocional e conquistou milhares de seguidores no TikTok e em seus shows ao discutir os benefícios desse tipo de limpeza afetiva. A proposta dela é passar 365 dias sem qualquer tipo de relacionamento, flerte, paquera virtual, paixão platônica, sexo casual ou outras conexões com o sexo masculino.

"Você não é solteira se alguém está ocupando seu espaço cerebral", argumenta Hope. A professora Valeska Zanello, que estuda questões de gênero, compara essa dinâmica com uma "prateleira dos homens", onde as mulheres mais magras, jovens, brancas e ricas ocupam a posição de destaque, enquanto aquelas que fogem desse padrão acabam relegadas a uma espécie de "saldão", muitas vezes aceitando menos do que merecem por medo de ficarem sozinhas.

·**Foco no autoconhecimento e desenvolvimento pessoal:** As mulheres usam esse período para se reconectar consigo mesmas, priorizando seus desejos, bem-estar e objetivos.

·**Cansaço de relacionamentos tóxicos:** Muitas mulheres relatam frustrações com atitudes machistas, falta de diálogo, reciprocidade e apoio emocional em relacionamentos.

·**Crítica à construção do amor romântico:** Algumas mulheres veem o amor romântico como uma construção do patriarcado que pode manter a mulher em posição de submissão, optando por descentralizá-lo de suas vidas.

·**Autonomia e independência:** A prática desafia expectativas sociais que tradicionalmente esperam que as mulheres sejam emocionalmente disponíveis e cuidadoras, permitindo-lhes serem mais seletivas.

·**Redefinição de prioridades:** A energia antes gasta em relacionamentos é direcionada para outras áreas da vida, como trabalho, viagens, amizades e autocuidado.

Implicações e Consequências

·**Reavaliação de prioridades:** Mulheres que aderem ao "boy sober" reavaliam o que buscam em um parceiro e podem se tornar mais assertivas em suas escolhas.

·**Fortalecimento de redes de apoio:** A pausa nos relacionamentos pode levar a um investimento maior em amizades e relações familiares, fortalecendo as redes de apoio social.

·**Impacto na dinâmica de poder:** Ao não estar desesperadas por um relacionamento, as mulheres podem negociar de forma mais equitativa em futuras relações.

·**Preparação para relacionamentos futuros:** O período de reflexão prepara as mulheres para futuros relacionamentos mais saudáveis ou para continuarem sua jornada pessoal em paz, com ou sem um parceiro.



Uma história tecida por muitas mãos

MELHOR IDADE
FREA / FIRA



Dando continuidade à série especial de reportagens sobre os 25 anos do projeto **Melhor Idade da Frea** (Fundação Regional Educacional de Avaré) trazemos mais três depoimentos de alunas, através da coordenadora **Carmen Faria Alves**. Vale ressaltar que hoje o projeto tem 26 alunos e é aberto a quem se propõe a viver novas experiências de convívio e conhecimento. O que acontece lá? Como sempre, as próprias alunas são as melhores para nos contar!

Por que estou aqui?



Bem, primeiro porque eu não gosto da solidão, é uma péssima companheira e, talvez, a curiosidade tenha me empurrado.

Pensava comigo: "O que será que faz esse bando de idosos? Trocam receitas de remédios para as dores? Falam dos filhos? Dos netos? Reclamam dos genros e noras? Ou são como os muitos saudosistas do tipo: eu era, eu fui, eu tinha e por aí afora? Se for isso, sinto muito, "to" fora (rsrs), não me identifico."

Mas...SURPRESA!! Encontrei amigas e gente conhecida que há muito tempo não tinha ideia de por onde andavam, conheci pessoas incríveis e fiz novas e boas amizades. Gente que como eu, ama a vida, sempre com alto-astrol ligado. Gostei e fiquei.

Trocamos receitas, sim, mas só de gostosuras; também reclamamos, sim, mas dessa desordem que está aí por toda parte, tomando o lugar do bom-senso. "É bom ter um fim para nossa jornada, mas a jornada é o que realmente importa no fim." (Ernest Hemingway).

Ninguém tem a garantia de amanhã, não dá para planejar a vida porque aí você tem um plano, não uma vida. Só precisamos amar o que temos enquanto temos, o resto é lucro. Quer saber mais? Venha para cá, garanto que você vai gostar.

Bárbara Teresa Franzolin

Melhor Idade



Aqui na FREA, temos oportunidade de viver com alegria a nossa melhor idade em sua plenitude. O que se chama de melhor idade é redundância, pois, na verdade, viver já implica em termos a nossa melhor idade; é a idade da vida que Deus nos dá para acumular sabedoria, conhecimento, informação, amor, paciência, zelo e transformar tudo isso em ensinamentos, conselhos, orientações a quem pede ou necessita.

Estava eu, totalmente calma, em meu sofá, quando meu neto Kaíque me trouxe para essa sala, que também é a do seu colégio. Disse, ele:

- Vó, vou te apresentar uma ocupação e distração muito legal!

Conheci a Carminha, nossa coordenadora e gostei muito da companhia dos colegas. Venho às terças e quintas-feiras e passo aqui momentos divertidos. Aconselho a todos após os cinquenta anos, a virem conhecer.

Com certeza, assim como eu, ficarão impressionados com o aprendizado e compartilhamento de nossas experiências. Venham para os encontros do Projeto "Melhor Idade" – FREA. Vale muito!!!!!!

Maria Rosa Mendes Silvério

Nossa Sala



A vida não é só solidão, tristeza e dificuldades. Momentos podem ser bons ou ruins, mas em Deus sempre existe uma fonte inesgotável de alegria.

Nada de negativo é para sempre quando se tem uma "sala" cheia de amigos e professores que não deixam isso acontecer...

Lá na 3ª Idade/FREA, ou melhor, na "Melhor Idade" sempre tem ensinamento, ótimas palestras, música, dança, atividade física e mental, saraus, passeios, bingos, além de um "cafezinho" bem gostoso com um bom papo entre as aulas.

Na "sala" impera o otimismo, esperança de dias melhores porque acredito que existe um futuro preparado para cada pessoa e a certeza de que a energia positiva que emana dos colegas nos recarrega a cada encontro. Existe ali um "sol" que nos aquece e se chama fé. A vida segue porque temos sonhos e vontade de aprender.

"Vida" é suportar os desafios para ser uma "Vencedora"! Venha para a nossa "sala" e seja feliz! Venha viver bons momentos porque estes refletirão em você e em sua família. Quando estamos bem, todos ficam felizes. "Deus é bom o tempo todo".

Marlene Rossini Antonangelo



Programas sociais

os dois lados da moeda



O Brasil, com sua complexidade social e econômica, apresenta um cenário que desafia a compreensão. Mais de 94 milhões de brasileiros, um número que por si só é maior que a população de muitos países, como o Egito ou a Alemanha, dependem de algum tipo de programa social do Governo Federal. Essa impressionante estatística, que representa 44% da população nacional – ou seja quase metade da população brasileira – revela a dimensão de uma política de assistência que, embora essencial, lança uma sombra sobre o estado estrutural do país.

A maior parte desse contingente está inscrita no Cadastro Único (CadÚnico), um sistema que atua como porta de entrada para mais de 40 iniciativas de apoio. Entre elas, o Bolsa Família se destaca de forma avassaladora, sendo o sustento de 57% dos quase 95 milhões de beneficiários.

Essa realidade é uma "fotografia de um país enclausurado na economia de baixa renda," onde sete em cada dez brasileiros em idade ativa para o trabalho (entre 15 e 64 anos) começaram o semestre, inscritos em programas sociais do governo federal. É um paradoxo: a mesma rede de proteção que impede milhões de cair na miséria pode, paradoxalmente, sinalizar uma falha sistêmica em garantir que essas mesmas pessoas se tornem autossuficientes.

É crucial reconhecer o sucesso e os avanços alcançados por essas políticas. Um dos dados mais significativos do material enviado aponta que, em apenas dois anos, o número de famílias em situação de pobreza no CadÚnico caiu 25%. Isso se traduz em um avanço notável: 6,55 milhões de famílias, ou mais de 14 milhões de indivíduos, conseguiram elevar seu patamar de renda para um nível acima da linha da pobreza (renda mensal acima de R\$ 218 por pessoa).

Esses resultados são atribuídos a uma combinação de fatores, incluindo o desenvolvimento econômico e a aprimorada gestão dos programas sociais. O ministro Wellington Dias, do MDS, afirmou que "combinando desenvolvimento econômico e social, tiramos o Brasil do Mapa da Fome e as pessoas estão saindo da pobreza, seja pelo trabalho ou pelo empreendedorismo".

Um dos pilares desse avanço é a qualificação do próprio CadÚnico. Através da integração de informações com o Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS), que registra a renda formal de trabalhadores e benefícios previdenciários, o sistema se tornou mais eficiente e preciso. O secretário da Sagidad, Rafael Osório, explica que essa integração diminuiu a dependência da autodeclaração, aliviou a carga sobre os municípios na atualização cadastral e, mais importante, qualificou as informações para que as políticas públicas pudessem ser melhor focalizadas. Em um dos primeiros testes com essa nova metodologia, 15% das famílias em situação de pobreza migraram para faixas de renda superiores, demonstrando o poder de uma base de dados mais robusta.

O benefício que compete com o salário

No entanto, por trás desse sucesso, esconde-se um dilema complexo e preocupante. O custo total da rede de proteção social, de R\$ 500 bilhões por ano, é o pano de fundo de uma discussão econômica fundamental. A preocupação de especialistas como o professor José Ronaldo de Castro Souza Jr. e Paulo Tafner é que o valor dos benefícios sociais, em vez de ser um complemento, está se tornando um concorrente direto do mercado de trabalho. Os dados são claros e alarmantes. Enquanto o valor médio do Bolsa Família teve um crescimento exponencial de 253,8% desde o período pré-pandemia, os salários no mesmo período cresceram apenas 2,63%. Essa disparidade dramática cria um incentivo perverso. Como José Ronaldo de Castro explica, se uma família pode receber mais através de benefícios sociais combinados do que com um salário formal, ela pode se afastar da formalidade para se enquadrar nos parâmetros dos programas. A raiz do problema, segundo o economista, é que o cenário se inverteu desde 2003, quando o valor do benefício era baixo o suficiente para não competir com os salários pagos.

Essa dinâmica tem consequências diretas na macroeconomia. Daniel Duque, da Fundação Getúlio Vargas, aponta que o aumento dos programas sociais pode levar a uma oferta de trabalho menor. Isso pode explicar parte do desemprego baixo, mas a um custo: se há menos pessoas dispostas a trabalhar, a produtividade nacional é afetada. José Márcio Camargo, da Genial Investimentos, reforça que "se há uma oferta menor de trabalho na economia, você está diminuindo o potencial de crescimento" do país.

Além disso, o cenário se torna um barril de pólvora fiscal e inflacionário. O enorme volume de gastos públicos pode gerar desconfiança e risco fiscal, enquanto o aumento de renda via programas sociais estimula o consumo mais rapidamente do que a capacidade de produção do país. O resultado é a pressão inflacionária, que, por sua vez, exige uma política monetária mais restritiva com juros mais altos. A matemática do trabalho e da dependência se torna ainda mais preocupante quando olhamos para as estatísticas. Desde 2019, o número de beneficiários do Bolsa Família cresceu 33%, enquanto o número de pessoas ocupadas subiu apenas 7,3%. Isso diminuiu a proporção de trabalhadores para cada beneficiário de 2,3 para 1,9, sinalizando um desequilíbrio profundo na base de sustentação da sociedade.

O caminho da autonomia: forjando as "portas de saída"

Diante desse quadro complexo, a solução, defendida por especialistas, não é simplesmente cortar os benefícios. Pelo contrário. Eles são vistos como um apoio essencial para milhões de pessoas em situação de vulnerabilidade. O verdadeiro desafio, segundo Paulo Tafner, do Instituto de Mobilidade e Desenvolvimento Social (IMDS), está na falta de "portas de saída" estruturais para essa população. Ele argumenta que o país está "doente" e que a cura passa por uma série de medidas que garantam que a assistência seja um trampolim, e não uma muleta. Para que a população se liberte da dependência, o caminho passa por um esforço coletivo e sistêmico. José Ronaldo de Castro enfatiza que o Estado, para funcionar e ter recursos para os que precisam, necessita de "gente que produz, gera riqueza e arrecadação de impostos". Isso só será possível através de políticas públicas mais assertivas e focadas na autonomia. A educação básica de qualidade, com verbas atreladas a indicadores de eficiência, é o primeiro passo. A educação profissional, que deve ser mais alinhada às necessidades do mercado de trabalho, é o segundo. Por fim, o acompanhamento das famílias e o acesso à saúde são cruciais para que os beneficiários consigam romper o ciclo de vulnerabilidade.

O sucesso de um programa social não deve ser medido pela quantidade de pessoas que ele ampara, mas pela quantidade de pessoas que ele ajuda a se libertar. O objetivo final é uma sociedade na qual o Bolsa Família e outros programas sirvam como uma rede de segurança temporária, um apoio em momentos de crise, para que a população possa, por fim, viver dignamente do seu próprio trabalho. O desafio é grande, mas a recompensa, de um país mais produtivo, justo e autossuficiente, é imensurável.

(Fontes CNN, Metropoles e Terra)

Mais que uma relíquia, um elo de família



Entre tantas novidades que surgem diariamente na indústria automobilística, com seus modelos elétricos, digitais e cheios de tecnologia, é fundamental lembrar que automóvel também tem memória. Cada carro antigo guarda consigo não apenas o desenho de uma época, mas a forma como uma geração viveu, trabalhou e sonhou.

Mais que um meio de locomoção, veículos antigos são uma forma de retratar o passado com sensibilidade e nostalgia, e alguns são como um elo familiar, muito além de bens materiais.

Esse é o caso da impecável **VW Brasília 1979**, que foi comprada em Avaré na concessionária Auto Rio Novo 0 km por **Julia Mauá Pedry Almeida**, está em exposição no Museu do Automóvel de Avaré.

Placa preta desde 2018, a Brasília era joia rara da empreendedora dona **Júlia**, a primeira mulher no Brasil a ocupar a presidência de uma Associação Comercial e Industrial, a de Avaré, entre os anos de 1971 a 1975.

O herdeiro, o economista **Dulcídio Pedry de Almeida**, cedeu a relíquia ao museu para exposição permanente, embora continue fazendo parte do acervo da família - tudo com apoio da filha **Juliana Ramalho de Almeida** e da amiga **Jéssica Almeida**.

Magnífico exemplar desenvolvido pela Volkswagen para homenagear a inauguração de Brasília (DF), a Brasília marrom da família Almeida continua a brilhar em eventos, como recentemente no desfile de aniversário dos 164 anos de Avaré. Ela pode ser vista na sede do Museu da **AAVANT** (Associação Avaré de Antigomobilismo), aberto ao público (veja abaixo).



Uma das estrelas do museu, a Brasília dos Almeida em vários momentos: desfile e exposição

Conheça nosso Museu!
Aberto aos sábados,
das 14h às 18h, com
entrada gratuita.
Visitas guiadas para
grupos e estudantes
podem ser agendadas.



Endereço: Rua Santos Dumont, 1890
Bairro Brabância, Avaré (SP)
Contato: (14) 99707-5617



Fernanda Castellucci, comunicadora
e associada da **AAVANT**



Câncer de Mama: por que os casos continuam aumentando, apesar do Outubro Rosa?

O Brasil enfrenta um desafio crescente no combate ao câncer de mama, a despeito dos esforços do Outubro Rosa, a principal campanha de conscientização sobre a doença. As estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para 2025 apontam para um número alarmante de 73.610 novos casos no país, um dado que reforça a urgência de aprimorar as estratégias de prevenção e detecção precoce.

Um dos avanços mais significativos nesse cenário é a recente mudança nas recomendações do Ministério da Saúde, que passou a indicar a mamografia para mulheres a partir dos 40 anos, sob demanda e com indicação médica. A decisão, que já era uma orientação da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), reflete a realidade da doença no país: 22,6% dos casos de câncer de mama atingem a faixa etária entre 40 e 49 anos, um grupo que estava fora da recomendação anterior de rastreamento ativo, que começava apenas aos 50.

A nova diretriz busca empoderar a paciente, incentivando-a a conversar com o profissional de saúde para decidir sobre o início do rastreamento. Além disso, a pasta ampliou a faixa etária para o rastreamento ativo, agora recomendado para mulheres de 50 a 74 anos, com exames bienais, mesmo sem sintomas. Para mulheres acima de 74 anos, a recomendação é avaliar o custo-benefício do exame em conjunto com o médico.

A mamografia é a principal ferramenta para o diagnóstico precoce, capaz de detectar lesões como nódulos e microcalcificações ainda em estágios iniciais, o que aumenta consideravelmente as chances de sucesso do tratamento e de cura. Quando uma lesão suspeita é identificada, a biópsia — a retirada de um fragmento para análise — é o próximo passo para confirmar o diagnóstico.

Apesar da ampla divulgação do Outubro Rosa e da importância da detecção, a taxa de mortalidade por câncer de mama aumentou 86,2% em 22 anos no Brasil, segundo um levantamento da associação civil Umane. Especialistas apontam que fatores de risco como envelhecimento populacional, sedentarismo, obesidade e consumo de álcool, somados à dificuldade de acesso ao diagnóstico e tratamento, contribuem para esse cenário preocupante.

O aumento da incidência e da mortalidade por câncer de mama no Brasil, portanto, vai além da simples falta de informação. Ele evidencia a necessidade de políticas públicas mais robustas, que garantam não apenas a conscientização, mas também o acesso efetivo a exames e tratamentos de alta qualidade para todas as mulheres, em todas as regiões do país. A nova recomendação do Ministério da Saúde é um passo fundamental nessa direção, mas a luta exige uma abordagem contínua e integrada que combine prevenção, acesso e tratamento.



Clonapure®

A Creatina com efeito imediato



Pronta para ir à academia?
Então essa novidade é pra você!

Uma revolução silenciosa está acontecendo no mercado de suplementos, e ela tem um nome: **Clonapure®**. Diferente de tudo o que você já viu, este produto promete transformar a maneira como encaramos a creatina, indo além da simples suplementação e oferecendo uma tecnologia patenteada que entrega resultados de forma instantânea. Esqueça a espera: com o Clonapure®, **o efeito é imediato**, permitindo que sua **performance seja maximizada desde a primeira dose**.

"Até agora, a creatina tradicional era sinônimo de um processo de saturação lento, que demandava tempo para que os músculos pudessem absorver e utilizar o composto", explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874) da **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** que trouxe a novidade para Avaré e região.

"O Clonapure®, no entanto, quebra esse paradigma. Ele é um complexo trimolecular de creatina, uma formulação cientificamente avançada que acelera a absorção e garante uma ação mais rápida e eficaz. Essa inovação não apenas otimiza o uso pelo corpo, mas também garante que você sinta os benefícios quando mais precisa. Com ela **você não precisa esperar 21 dias de saturação**", enfatiza Fernanda, lembrando que o produto pode ser consumido em gomas ou sachês.

A chave para o sucesso do Clonapure® reside em sua capacidade de aumentar a síntese de ATP (adenosina trifosfato) de forma imediata. O ATP é a principal fonte de energia para as células do corpo, e um aumento em sua produção se traduz diretamente em mais força, resistência e potência, seja no treino, no trabalho ou em qualquer atividade diária. Este impulso energético em tempo real é o que distingue o Clonapure® de seus concorrentes, proporcionando uma vantagem competitiva tanto para atletas quanto para quem busca mais disposição e foco.

Mas os benefícios do Clonapure® não se limitam apenas ao desempenho físico. A creatina, de forma geral, já é conhecida por seus efeitos positivos no desempenho mental e na função cognitiva. O complexo trimolecular do Clonapure® leva isso a um novo nível, oferecendo também uma função neuroprotetora que ajuda a blindar as células cerebrais contra o estresse oxidativo e o declínio cognitivo. É a ciência aplicada ao seu bem-estar, garantindo que mente e corpo trabalhem em perfeita sintonia.

Além da tecnologia, a praticidade também é um ponto forte. Enquanto outras formas de creatina exigem um período de "carregamento" para saturar os músculos, o Clonapure® dispensa essa etapa, proporcionando energia em tempo real para você alcançar o seu melhor, a qualquer momento. É a ciência a seu favor, otimizando seu tempo e seus resultados.

O Clonapure® não é apenas um suplemento; é uma ferramenta de alta performance projetada para quem vive no ritmo acelerado de hoje. Seja para superar os limites na academia, manter a clareza mental durante uma longa jornada de trabalho ou simplesmente ter mais energia para as atividades do dia a dia, ele se posiciona como um aliado essencial. A promessa é clara: mais que suplementação, é uma solução inovadora que atende às suas necessidades de desempenho de maneira inteligente e eficaz.

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

 **Vitalis**
Drogaria e Manipulação
autubrolora

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



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



14 99600.2188

Aponte sua
câmera
e faça seu
pedido



Faça o autoexame!

@vitalis.avare

GUIA O QUE FAZER EM AVARÉ

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



15 de outubro. Dia do Professor

Obrigado!

www.novatecsolucoes.com.br

ATRÁS DE CADA UM DE NÓS
TEM UM PROFESSOR QUE ACREDITOU
EM NOSSO SUCESSO!



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

NOVATEC
SOLUÇÕES

Locação de impressoras, nobreaks,
notebooks e computadores

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

15 de Outubro

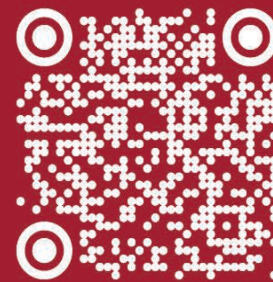
Dia do
**Pro
fes
sor**

Um **professor** planta a **semente** do
conhecimento
Nos inspiramos neles para plantar
sementes do futuro!

inFoco



Doar **sangue** é
doar **vida!**



doeorgaossalvevidas.com.br



@doeorgaos.salvevidas



primavera
verão

.5

.5
shoes

.5

Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré

@pontocinco 14 99615.3288

.5
shoes

Rua Rio Grande do Sul, 1200 | Centro | Avaré

@pontocincoshoes 14 99781.0211

chama
no ZAP

14 99607.9323

DIA DAS
CRIANÇAS

Feliz dia,
Criançada!

Kenji
Snack

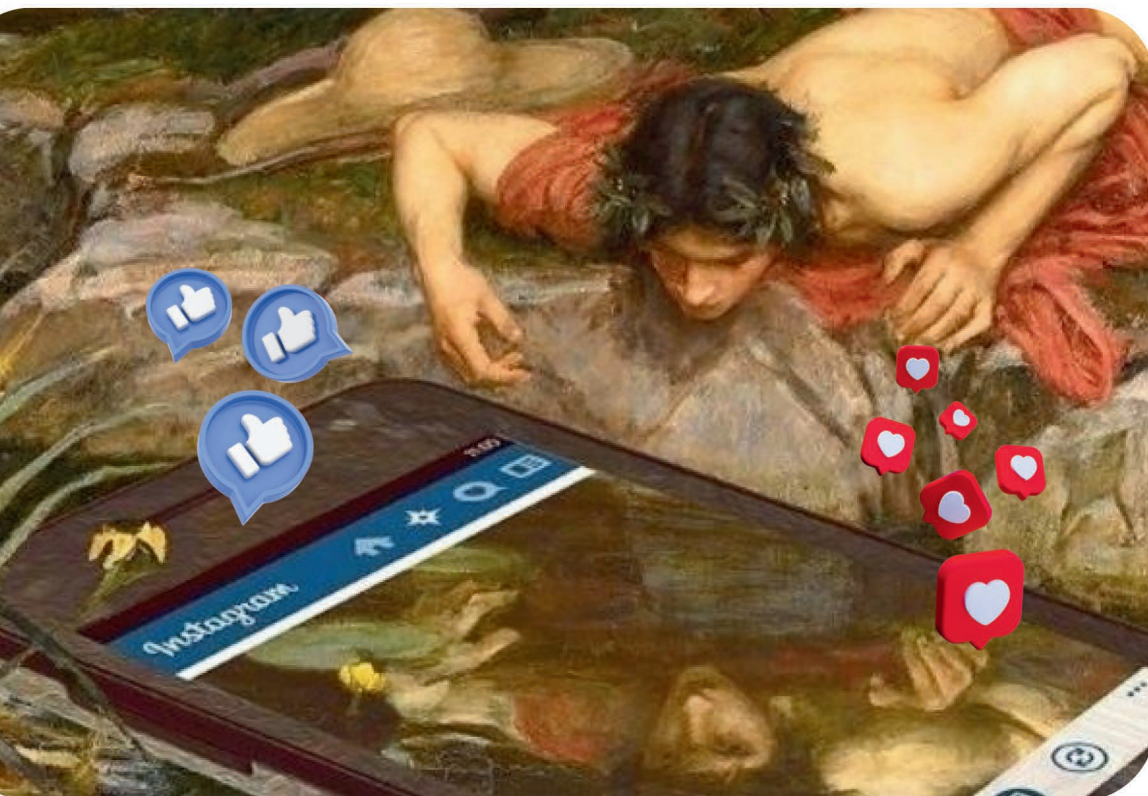


Aponte sua câmera
para o qrcode
e faça seu
pedido!

Tão gostoso
quanto ser
criança é ter
infância!

Av. Paranapanema, 242 | Avaré (SP)

A "epidemia" do ego



*"Quando eu te encarei frente a frente não vi o meu rosto
Chamei de mau gosto o que vi, de mau gosto, mau gosto
E que Narciso acha feio o que não é espelho"*

Este é um trecho da música "Sampa" de Caetano Veloso que espelha bem nossa realidade – real, virtual e até moral. Em um mundo onde prevalece o ego – sempre ele – seja ele evidente na aparência ou sutil, nas opiniões – não há muito espaço para entendimento ou compreensão. Não por acaso estamos atolados no submundo da polarização, na qual todos querem ter apenas razão – fruto, no fundo, da vaidade. Também não por coincidência vivemos uma epidemia de narcisismo, porque derivam da mesma raiz.

Estamos imersos em um "mundo narcisista" alimentado por uma combinação de fatores. Socialmente, a cultura da auto-exposição nas redes sociais e o foco excessivo na imagem pessoal nos empurram para a constante busca por validação externa. Psicologicamente, cresce a dificuldade em ter empatia pelos outros. Esse ambiente, que glorifica o individualismo e a admiração, é um terreno fértil para comportamentos narcisistas. No entanto, o transtorno em si tem raízes mais profundas, como vivências na infância — negligência ou superproteção — e predisposições genéticas.

Afinal, vivemos ou não uma "epidemia de narcisismo"? A questão gera um debate acalorado. Alguns especialistas defendem que as gerações atuais não são mais narcisistas que as anteriores, mas sim mais auto-confiantes. Contudo, a onipresença das mídias sociais e a cultura do individualismo tornam os comportamentos narcisistas mais visíveis, influenciando toda a coletividade. Como o filósofo Luiz Felipe Pondé pontua em uma palestra para o Fronteiras do Pensamento, isso pode levar a um aumento da solidão e do poder destrutivo dessas atitudes.

Do mito à patologia: as raízes do narcisismo

Foi o belo e vaidoso Narciso, da mitologia grega, que deu nome ao termo. Incapaz de amar outra pessoa e morrendo de paixão pela própria imagem, ele serviu de inspiração para Freud, que descreveu o narcisismo como uma patologia. Nos anos 70, o sociólogo Christopher Lasch reinterpretou o conceito, vendo-o como uma norma cultural. Segundo ele, a neurose e a histeria das sociedades do início do século XX deram lugar ao culto do indivíduo, à busca fanática pelo sucesso pessoal e pelo dinheiro — um novo "mal dominante". Quase quatro décadas depois, a teoria de que a sociedade ocidental é ainda mais narcisista ganhou força.

O mito de Narciso é uma das histórias mais famosas da mitologia grega que já foi abordado com maestria pela colunista e psicóloga Rosângela Vendrametto Quartucci em edições passadas. Segundo o mito, Narciso era tão belo e tão vaidoso que, após desprezar inúmeras pretendentes, acabou se apaixonando pelo próprio reflexo. Morreu de fome e sede à beira da fonte de água onde via sua imagem refletida.

Diz o mito que Narciso é filho da ninfa Liríope e de Céfiso, deus dos lagos. Certa vez, quando Narciso ainda era uma criança, sua mãe procurou o adivinho Tirésias para saber se o filho teria uma vida longa. A resposta deixou Liríope perturbada: "Ele só viverá muito se não se conhecer". Desde pequeno, Narciso chamava a atenção pela sua beleza. E conforme os anos foram passando, não faltaram pretendentes, tanto meninas quanto meninos, interessados pelo belo rapaz. Mas Narciso não queria saber de ninguém: desprezava todos. Certo dia, enquanto caçava no bosque, Narciso foi surpreendido por Eco, uma ninfa condenada a repetir o final das frases que os outros falavam. Essa maldição havia sido imposta pela deusa Hera, irritada com o fato da ninfa distraí-la com sua tagarelice enquanto Zeus, seu marido, se encontrava com suas amantes. O diálogo entre Narciso e Eco, como se pode imaginar, não foi nada bom. Eco só conseguia repetir as últimas palavras que Narciso dizia. Confuso e um tanto irritado, Narciso repeliu Eco no momento em que a ninfa tentou abraçá-lo. Sentindo-se rejeitada, a pobre Eco se isolou no meio do bosque e já não queria mais comer nem beber. Tempos depois, ela morreu, mas sua voz permaneceu. Eis a origem do eco. Após o incidente com Eco, Narciso continuou desprezando todo mundo que ousasse querer conquistá-lo. Até que um dia uma ninfa clamou aos deuses que Narciso fosse punido. E a punição veio pelas mãos de Nêmesis, a deusa da vingança.

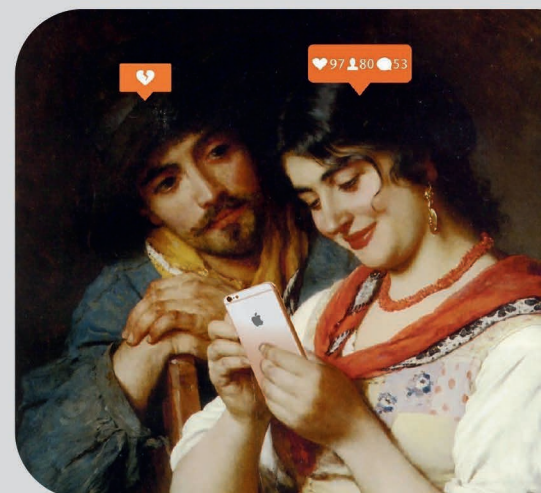
Durante um passeio pelo bosque, Narciso encontrou uma fonte de água cristalina que até então nenhum ser vivo havia tocado. Debruçou-se sobre a fonte e, sem se dar conta de que se tratava de seu próprio reflexo, viu um belíssimo jovem olhando diretamente para ele. O deslumbramento foi tão grande que Narciso não conseguia parar de olhar para aquele misterioso rapaz.

Estava, enfim, apaixonado. Mas logo veio a decepção. O amor de Narciso não era correspondido. Nem abraçar o seu amado ele podia. Apesar disso, recusou-se a abandonar a fonte de água, na esperança de que um dia pudesse concretizar o seu amor. Mas isso jamais aconteceu. Profundamente deprimido, Narciso deixou de comer e beber e acabou definhando à beira da fonte de água. No lugar onde morreu, nasceu uma flor amarela e branca, que hoje conhecemos pelo nome de narciso. Narciso era tão arrogante e se sentia tão especial que, aos seus olhos, ninguém era bom o bastante para ele. Seu excesso de vaidade fez com que só se apaixonasse por alguém de sua categoria: no caso, ele mesmo! Assim, o mito pode ser lido como uma crítica ao egocentrismo e ao excesso de vaidade.

Esse comportamento parece se espalhar como uma praga pela sociedade contemporânea, e não apenas entre os jovens. A psicóloga Pat MacDonald, autora de Narcissism in the Modern World, explica que, embora o transtorno de personalidade narcisista continue raro, as características narcisistas estão em alta. Ela cita o consumismo, a autopromoção desenfreada nas redes sociais, a busca pela fama a qualquer preço e o uso de cirurgias plásticas para frear o envelhecimento como exemplos dessa tendência.

As pesquisas de Jean Twenge, da Universidade do Texas, são uma das principais referências para as hipóteses mais alarmantes. Após estudar milhares de estudantes norte-americanos, a psicóloga declarou que esses comportamentos cresceram no mesmo ritmo que a obesidade desde 1980, atingindo "níveis de epidemia". Em seus livros, The Narcissism Epidemic e Generation Me, ela afirma que os jovens do século XXI "se acham com direito a quase tudo, mas também são mais infelizes".

Narcisismo no dia a dia





Como
reconhecer um

NARCISISTA?

Os traços narcisistas nem sempre são fáceis de identificar, e em níveis moderados, não são necessariamente um problema. Eles incluem comportamentos egoístas, falta de empatia e um certo exibicionismo. São pessoas que buscam ser o centro das atenções, querem reconhecimento social e evitam admitir erros, pois se consideram extraordinárias (embora sua autoestima seja, na verdade, baixa). Um exemplo extremo, citado por Twenge, é o de uma adolescente que, em um reality show da MTV, justificou o bloqueio de uma rua para sua festa de aniversário dizendo: "Meu aniversário é mais importante!"

Em outras ocasiões, o comportamento é mais sutil, comum e até mais prejudicial. É a pessoa que exige atenção exagerada para seus problemas e, se não consegue, se sente "diferente" e injustiçada. Ou o chefe que, de repente, faz você se sentir culpado por um projeto que foi ideia dele. Para o psicanalista francês Jean-Charles Bouchoux, autor de *Les Pervers Narcissiques*, uma pessoa com alto nível de narcisismo "costuma buscar uma ou duas vítimas próximas... e pode tornar a vida delas impossível". Ele acredita que o narcisismo está em ascensão porque "a imagem conta mais do que o que fazemos e porque queremos ter muitos êxitos sem esforço".

O narcisista é um mestre da manipulação. Em um primeiro momento, ele pode se mostrar extremamente charmoso, carismático e atencioso. Ele se esforça para ser o centro das atenções, e pode parecer a pessoa mais interessante que você já conheceu. Essa é a máscara, a fachada que esconde uma fragilidade e uma insegurança imensas. Para além do carisma inicial, existem características-chave que, juntas, formam o perfil narcisista. Reconhecê-las é o primeiro passo para se proteger:

Falta de empatia: Talvez o traço mais marcante. O narcisista é incapaz de se colocar no lugar do outro ou de genuinamente se importar com os sentimentos alheios. Para ele, as emoções dos outros são irrelevantes. Ele pode até fingir empatia quando isso o beneficia, mas no fundo, a dor, a alegria ou as preocupações de outra pessoa simplesmente não o atingem.

Necessidade de admiração constante: O narcisista precisa de um fluxo interminável de elogios, aplausos e validação. É como um poço sem fundo: não importa o quanto você o elogie, nunca é o bastante. Ele busca a aprovação em todas as suas interações, e se não a recebe, pode reagir com raiva e frustração.

Sentimento de grandiosidade e superioridade: Ele se vê como único, especial e superior aos demais. Acredita que merece um tratamento diferenciado e que as regras comuns da sociedade não se aplicam a ele. Essa grandiosidade pode se manifestar em conversas onde ele se gaba de suas conquistas, inventa histórias para parecer mais impressionante ou se associa a pessoas de alto status para se valorizar.

Comportamento explorador: Para o narcisista, as pessoas são apenas ferramentas para atingir seus próprios fins. Ele não hesitará em usar, manipular e tirar vantagem dos outros sem o menor remorso ou sentimento de culpa. Sua única preocupação é como o relacionamento o beneficia.

Arrogância: A arrogância é o resultado direto de seu sentimento de superioridade. O narcisista frequentemente menospreza, critica e humilha os outros, especialmente aqueles que ele percebe como uma ameaça. Ele gosta de se sentir no controle e não tolera ser contrariado.

Inveja: Por mais que se vejam como superiores, os narcisistas são extremamente invejosos do sucesso alheio. Eles não suportam ver outras pessoas se destacando e, ao mesmo tempo, acreditam que todos os invejam por seu "brilho" e "sucesso".

Sinais de alerta

Para além das características profundas, existem comportamentos mais sutis que servem como luzes de alerta:

- **Monopolizam a conversa:** Eles falam apenas sobre si mesmos e demonstram desinteresse total quando a atenção se volta para outra pessoa.
- **Não ouvem de verdade:** Mesmo que pareçam estar ouvindo, eles estão apenas esperando a chance de interromper e falar novamente sobre si.
- **Não admitem erros:** Se algo dá errado, a culpa nunca é deles. Eles sempre culpam os outros, o destino ou as circunstâncias, sem assumir qualquer responsabilidade.
- **Reagem mal à crítica:** A menor crítica, mesmo que construtiva, é vista como um ataque pessoal e pode desencadear uma resposta desproporcional. A isso, damos o nome de "fúria narcisista".

Reconhecer esses sinais é fundamental para estabelecer limites e proteger sua saúde mental. O narcisista não muda por si só, e a melhor forma de lidar com ele é não se deixar manipular e, se possível, manter uma distância segura. Sua jornada de autoconhecimento e proteção começa no momento em que você decide não ser a plateia para o show de outra pessoa.

Redes sociais: o palco do "eu"

A Internet transformou-se no principal palco do narcisismo. Nela, millennials e outras gerações, famosos e anônimos, transformam o corriqueiro em algo extraordinário. Com milhões de fotos postadas no Instagram diariamente, a pergunta é: a Internet nos está convertendo em narcisistas obcecados por notoriedade e pela aprovação dos outros?

Um estudo realizado por Daniel Halpern e Sebastián Valenzuela, da Pontifícia Universidade Católica do Chile, sugere que sim. Eles concluíram que as pessoas que tiraram mais fotos de si mesmas ao longo de um ano mostraram um aumento de 5% no nível de narcisismo no ano seguinte. Halpern explica que "as redes sociais podem modificar a personalidade. Autorretratar-se, quando se é narcisista, alimenta esse comportamento". **A imagem perfeita que criamos para os outros pode acabar alterando a nossa própria percepção.** Ter impacto nas redes pode gerar dependência e, ao mesmo tempo, o medo do vazio de uma postagem sem curtidas.

Além disso, o narcisismo movimenta dinheiro. Um relatório do Bank of America Merrill Lynch calcula que o "capital de vaidade" — que inclui cirurgias estéticas, vinhos de luxo, joias e cosméticos — movimenta mais de 3,7 trilhões de dólares globalmente.





A origem do narcisismo: da infância à sociedade hiperconectada



Como chegamos a esse ponto? A incessante corrida por conquistas pessoais exigida de jovens e adultos explica em parte essa ânsia. O psicólogo Rafael Santandreu, autor de *Ser Feliz em Alaska*, vincula o narcisismo — e a frustração que ele pode provocar — à depressão, ansiedade e agressividade. Ele ressalta que a sociedade é "hiperdemandante e hiperexigente" e que a pressão por ter "muitos amigos" e estar "hiperconectado" é uma causa de sofrimento.

As causas também podem vir da infância. As teorias de Jean Twenge culpam pais e educadores por terem criado uma geração narcisista ao elogiá-los excessivamente, independentemente de suas conquistas. Um estudo europeu publicado em 2015 na revista PNAS mostrou que o narcisismo está ligado à supervalorização parental. "A autoestima é confundida com narcisismo", explica um dos autores, Eddie Brummelman. Ele defende que o que se deve cultivar é a autoestima, que se constrói com carinho, apoio, atenção e, principalmente, limites.

O lar deveria ser um porto seguro, um espaço de acolhimento e desenvolvimento saudável. No entanto, quando um ou ambos os pais são narcisistas, a dinâmica familiar se distorce, e esse ambiente se transforma em um palco onde as necessidades da criança são ofuscadas pela grandiosidade, vaidade e insegurança parental. O legado de um pai ou mãe narcisista é um ciclo de manipulação e controle que deixa cicatrizes profundas e duradouras nos filhos.

O pai ou a mãe narcisista não se encaixa em um único perfil. Eles podem se apresentar de diversas formas, mas o denominador comum é o uso dos filhos para satisfazer suas próprias necessidades emocionais e reafirmar sua grandiosidade.

O pai/mãe controlador: Ele/ela precisa de controle total sobre a vida do filho, desde a escolha da carreira até os amigos e parceiros. O sucesso do filho é visto como uma extensão de seu próprio sucesso, e qualquer falha é encarada como uma humilhação pessoal.

O pai/mãe exibicionista: Ele/ela usa o filho como um acessório para impressionar os outros. O filho é obrigado a se destacar em esportes, artes ou estudos para que o pai/mãe possa se gabar e receber elogios, validando sua "excelência" como pai/mãe.

O pai/mãe negligente: Embora menos óbvio, este tipo de narcisismo é igualmente devastador. Ele/ela não oferece apoio emocional, e as necessidades do filho são ignoradas. O foco está sempre no próprio drama, nos próprios problemas e na própria vida, deixando o filho em um estado de constante carência afetiva.

Os filhos: o espelho e a sombra

Para o narcisista, o filho não é uma pessoa, mas um objeto. Dentro dessa dinâmica disfuncional, os filhos geralmente assumem dois papéis:

O "Filho de Ouro": É o filho que recebe elogios e atenção por atender às expectativas narcisistas dos pais. Ele é o "prodígio", o "sucesso" da família. No entanto, essa aprovação é condicional e frágil. Qualquer desvio do roteiro estabelecido pelos pais resulta em desaprovação e punição. O Filho de Ouro cresce com uma necessidade obsessiva de agradar, perdendo sua própria identidade no processo.

O "Bode Expiatório": É o filho que absorve toda a culpa e todas as frustrações dos pais. Ele é visto como a "ovelha negra", o responsável por todos os problemas da família. Ele é constantemente criticado, humilhado e desvalorizado. O Bode Expiatório cresce com uma autoestima destruída, sentimentos de inadequação e um senso de vergonha profundo. Em alguns casos, a mesma criança pode alternar entre os dois papéis, dependendo da necessidade do pai ou mãe narcisista.

As consequências emocionais e psicológicas

A convivência com um pai ou mãe narcisista causa feridas profundas que se manifestam na vida adulta:

- **Baixa autoestima:** O filho de um narcisista é bombardeado com críticas e desvalorização, fazendo-o acreditar que não é bom o suficiente, não importa o que faça.
- **Dificuldade em confiar nos outros:** A manipulação e a inconstância do pai/mãe narcisista levam o filho a ter dificuldade em estabelecer relações saudáveis na vida adulta. Ele pode ter medo de ser usado ou de não ser amado de forma genuína.
- **Necessidade de validação externa:** Tendo crescido com a aprovação condicional, o adulto se torna dependente da validação de outras pessoas, buscando incessantemente a aprovação que nunca teve na infância.
- **Problemas de saúde mental:** Depressão, ansiedade e transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) são comuns entre aqueles que foram criados por pais narcisistas.
- **O "falso eu":** Muitos filhos de narcisistas desenvolvem uma personalidade falsa para se encaixar e agradar os pais. Eles reprimem seus sentimentos e desejos genuínos, vivendo uma vida que não é verdadeiramente sua.

A recuperação dessas feridas é um processo longo e desafiador. Para os filhos que sobreviveram a essa dinâmica, é essencial reconhecer a disfunção, buscar apoio terapêutico e, se necessário, estabelecer limites com os pais. O objetivo final é recuperar a própria voz, curar a criança interior ferida e construir uma vida pautada na autenticidade, e não na necessidade de agradar.

E quando os pais são narcisistas?



Diferentes tipos de narcisistas



Quando pensamos em narcisismo, a primeira imagem que nos vem à mente é a de alguém arrogante que adora ser o centro das atenções. No entanto, o transtorno de personalidade narcisista (TPN) se manifesta de forma mais complexa e variada. Embora todos os tipos de narcisistas compartilhem características essenciais, como a falta de empatia e um sentimento inflado de grandiosidade, a maneira como eles buscam a validação e lidam com as próprias inseguranças pode ser dramaticamente diferente.

Conhecer essas variações é fundamental, pois nem sempre os sinais de alerta são óbvios.

O narcisista aberto ou grandioso

Este é o tipo mais clássico e fácil de reconhecer. O narcisista grandioso é o que conhecemos da mitologia: ele se exhibe abertamente, é extrovertido e busca a admiração de forma ostensiva. Sua grandiosidade é explícita.

Como ele age: Ele é arrogante, esnobe e adora se gabar de suas conquistas, talentos ou posses. Acredita ser superior e merecedor de privilégios. Costuma monopolizar conversas, interromper os outros e desvalorizar a opinião alheia. É o tipo que esbanja carisma em público, mas pode ser extremamente cruel a portas fechadas.

O narcisista oculto ou vulnerável

Este é o tipo mais sutil e, para muitos, o mais perigoso, pois suas táticas são menos óbvias. A grandiosidade do narcisista oculto não é manifestada como arrogância, mas como um profundo sentimento de inadequação e injustiça. Ele se vê como uma vítima.

Como ele age: Ele parece tímido, inseguro e introvertido. Em vez de se gabar, ele atrai a atenção através de auto-depreciação e autopiedade. Ele se sente constantemente incompreendido e subvalorizado pelo mundo. Usa a culpa e a manipulação emocional para obter o que deseja. Por baixo da aparente fragilidade, ele nutre o mesmo sentimento de superioridade e a mesma falta de empatia que o narcisista grandioso, mas de forma passiva-agressiva.

O narcisista maligno

Este é o subtipo mais destrutivo e o mais perigoso de todos. O narcisista maligno combina os traços do narcisismo com um comportamento antissocial, frequentemente associado à sociopatia ou psicopatia. Ele não apenas se sente superior, mas também sente prazer em infligir dor e sofrimento aos outros.

Como ele age: Além da arrogância e da falta de empatia, ele é sádico, manipulador e perverso. Ele mente sem remorso, busca poder e controle a qualquer custo e não tem consciência. Ele não sente culpa nem remorso, e pode ser extremamente cruel e vingativo. Suas ações são guiadas pela busca por poder e pela vontade de destruir os outros para se sentir superior.

O narcisista comunitário

Este tipo é menos conhecido, mas muito presente. O narcisista comunitário baseia sua grandiosidade no que ele considera "altruísmo" e "boas ações". Ele constrói sua imagem de "santo", "salvador" ou "mártir", e espera ser admirado por sua suposta bondade.

Como ele age: Ele está sempre envolvido em causas sociais, ações de caridade ou movimentos comunitários, mas o faz com a intenção de receber elogios e validação. Sua generosidade é sempre anunciada e calculada para impressionar. Ele é o primeiro a se voluntariar, mas também o primeiro a exigir reconhecimento público por seus "sacrifícios". No fundo, seu ego está atrelado a quão bom ele é percebido pelos outros, não a quão bom ele realmente é.

Compreender essas variações nos ajuda a navegar por relações complexas e a reconhecer os sinais de narcisismo, mesmo quando eles estão escondidos sob máscaras de vulnerabilidade, altruísmo ou poder.

Frases que todos os Narcisistas usam

- A culpa é sua!
- Você é muito sensível!
- Você é louca!

- Não foi isso que eu falei para você!
- Outra vez esse assunto?
- Você gosta de criar encrencas.
- Ninguém te vai amar como eu te amo.
- Sua vagabunda!
- Você não consegue viver sem mim.
- Você faz tudo de errado!



Nem todos concordam com a teoria da "epidemia". Craig Malkin, psicólogo de Harvard, faz parte do grupo que acha que a maioria dos estudos sobre o tema não foi justa com os jovens. Em seu livro, *Rethinking Narcissism*, ele argumenta que o principal questionário usado pelos pesquisadores é falho, pois considera traços positivos, como querer ser líder, como negativos. Para ele, "um pouco de narcisismo na adolescência ajuda os jovens a suportar a tempestade e o ímpeto da juventude". Ele ainda ressalta que "o desejo de se sentir especial não é um estado mental reservado para imbecis ou sociopatas".

Um estudo exaustivo de 2010, com mais de um milhão de adolescentes norte-americanos, também tentou refutar a teoria da epidemia. Os pesquisadores encontraram pouca ou nenhuma diferença psicológica entre os millennials e as gerações anteriores, a não ser uma maior autoestima. O estudo é aberto com uma frase de Sócrates: "As crianças de hoje [século V a.C.] são umas tiranas. Contradizem seus pais, engolem a comida e tiranizam os professores". Independente do lado do debate, uma coisa parece ser consenso: é recomendável fugir de pessoas com elevados níveis de narcisismo. Como a ensaísta Kristin Dombek resume, citando um blogueiro, "o que uma pessoa deve fazer quando conhece um narcisista? Colocar os tênis e sair logo correndo".

A importância de uma autoestima saudável - O narcisismo é o ego em sua forma mais destrutiva. Mas, longe de ser sempre um vilão, o ego é uma parte fundamental da nossa psicologia. Ele representa a nossa consciência de nós mesmos, o nosso senso de identidade. Quando nutrido de forma saudável, o ego deixa de ser uma armadura de arrogância e se torna a base sólida para uma vida plena, relações genuínas e uma mente resiliente. Um ego saudável não é sobre ser o melhor, mas sobre saber quem você é. É a sua bússola interna, que guia com confiança, sem precisar diminuir o brilho do outro para se sentir importante.

Ego saudável

Diferente do ego grandioso e frágil do narcisista, o ego saudável tem características que se manifestam de forma tranquila e segura:

Autoconfiança real: Não é um exibicionismo, mas uma convicção interna. É a capacidade de acreditar em suas habilidades e no seu valor, mesmo quando enfrenta desafios. A pessoa com um ego saudável não precisa de aplausos constantes para se sentir validada, pois sua segurança vem de dentro.

Capacidade de resiliência: Um ego saudável age como um amortecedor contra os golpes da vida. Quando a pessoa erra, ela não se sente um fracasso total. Ela entende que o erro é parte do processo de aprendizado, e consegue se reerguer e seguir em frente sem que sua identidade seja destruída. Ela aceita críticas construtivas sem se sentir atacada.

Empatia e compaixão: A verdadeira empatia só floresce em um terreno de segurança. Quando você está seguro em sua própria pele, não sente a necessidade de competir ou de se comparar. Você é capaz de se conectar com os outros de forma genuína, celebrar suas conquistas e oferecer apoio, pois a felicidade do outro não representa uma ameaça para a sua.

Humildade e abertura para aprender: O ego saudável não precisa estar certo o tempo todo. Ele tem a força para admitir seus erros, pois entende que isso não o torna menos valioso. Essa humildade é a chave para o crescimento pessoal, pois permite que a pessoa esteja aberta a novas perspectivas, a receber feedback e a mudar para melhor.

Equilíbrio nas relações: A pessoa com um ego saudável sabe estabelecer limites, defender suas necessidades e dizer "não" sem culpa. Ao mesmo tempo, ela não é egoísta. Ela consegue dar e receber em um equilíbrio justo, mantendo a harmonia nas amizades, no trabalho e na família.

Construir um ego saudável é um processo contínuo que envolve autoconhecimento e prática:

- **Pratique a autocompaixão:** Trate a si mesmo com a mesma gentileza e compreensão que você trataria um amigo. Entenda que você tem falhas, e que isso é parte do que te torna humano.
- **Celebre suas vitórias** (sem ostentação): Reconheça suas conquistas e se orgulhe delas, mas faça isso de forma interna. A validação mais importante é a que vem de você mesmo.
- **Receba e dê feedback:** Aprenda a ouvir o que os outros têm a dizer sobre você sem levar para o lado pessoal. Use as críticas como oportunidades de crescimento, e elogie os outros de forma genuína e não apenas por interesse.
- **Defina seus limites:** Saber dizer "não" e proteger seu tempo e sua energia é um dos maiores sinais de respeito próprio, e um pilar de um ego saudável.

Um ego saudável não é sobre a grandiosidade de Narciso, mas sobre a solidez e a paz interior. Ele é a fundação para que você possa viver uma vida autêntica, com coragem, resiliência e, acima de tudo, respeito por si mesmo e pelos outros.

FRAQUEZAS DE UM NARCISISTA

- | | |
|---|--|
| 1 REJEIÇÃO ÀS CRÍTICAS | 6 INSEGURANÇAS E MEDO DE MUDANÇAS |
| 2 NECESSIDADE DE ATENÇÃO CONSTANTE | 7 INCAPACIDADE DE TOLERAR O FRACASSO |
| 3 DIFICULDADE PARA TRABALHAR EM EQUIPE | 8 DEPENDÊNCIA EMOCIONAL |
| 4 INSTABILIDADE EMOCIONAL | 9 FALTA DE AUTOCRÍTICA |
| 5 FALTA DE COMPROMISSO COM OUTRAS PESSOAS | 10 DIFICULDADE EM EXPRESSAR EMOÇÕES GENUÍNAS |





SEMPRE AO SEU LADO



**MELHOR INTERNET
DO ESTADO DE SP**

PLANOS DE
600 MEGA
ATÉ
1 GIGA
DE VELOCIDADE

A PARTIR DE
R\$ **49,99**
/mês

Por 3 meses. Do 4º a 12º mês,
R\$89,99. Após, R\$ 99,90.

DESKTOP.COM.BR

Oferta exclusiva para Águas de Santa Bárbara, Arandu, Artur Nogueira, Avaré, Bady Bassitt, Cafelândia, Cedral, Cerqueira César, Conchal, Cosmópolis, Cravinhos, Estiva Gerbi, Guapiáçu, Iaras, Indaiatuba, Itaí, Itatinga, Itupeva, Jundiá, Leme, Limeira, Lins, Manduri, Mirassol, Mogi Guaçu, Mogi Mirim, Pardinho, Peruíbe, Pirassununga, Porto Ferreira, Santa Cruz das Palmeiras, Santa Rosa de Viterbo, São José do Rio Preto, Tambaú, Uchoa, Valinhos. Instalação sujeita à disponibilidade técnica. Ofertas de 600 mega e 1 Giga incluem, cada um, 3 dispositivos de antivírus Kaspersky. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Fidelidade de 12 meses com cancelamento antecipado sujeito à multa prevista em contrato. Oferta válida por tempo indeterminado. As velocidades nominais máximas dos planos disponibilizados estão sujeitas a variações e devem ser medidas por meio de conexão cabeada. O desempenho do Wi-Fi pode sofrer variação decorrente de obstáculos e distância do equipamento. As condições contratuais do serviço adquirido podem ser consultadas no Contrato de Prestação de Serviço de Comunicação e Multimídia, disponível em nosso site. Para mais informações, entre em contato com nossa Central de Atendimento 0800 33 33 100. Não jogue esse material em vias públicas.



inFoco

Pegue
seu
exemplar.
É GRATUITO

É junto dos bons que a gente fica melhor!

Nestes parceiros, você encontra o in Foco!

24



Banca Central



Livraria Criativa



Banca do Flávio



Padaria São João 1



Padaria Dom Nick's
(Brabância)



Padaria São João 2



Emporium Café



Vitalis Manipulação



Padaria Avenida



JR Chaveiro

www.jornalinfoco.com.br