

Exemplar  
GRATUITO

# in FOCO



# 25 ANOS



# A verdade resiste

www.jornalinfoco.com.br

# in Foco 25 ANOS

Pegue  
seu  
exemplar.  
É GRATUITO

Nestes parceiros, você encontra o in Foco!



www.jornalinfoco.com.br





# in Foco <sup>25 ANOS</sup>

## A perseguição é o nosso maior Troféu

Peço licença a você leitor(a), que há duas décadas e meia abre estas páginas em busca da notícia, para fazer algo que sempre evitei: tornar-me o destaque. Peço desculpas por ocupar este espaço precioso com o relato das dores e das pedras que têm sido atiradas contra este jornal e contra a minha própria história. No entanto, o silêncio diante da injustiça é a primeira forma de derrota, e eu não completei 41 anos de jornalismo para me calar agora.

O in Foco celebra seu 25º aniversário sob o fogo cruzado de uma perseguição que não tem precedentes em nossa história. Não é a primeira vez, confesso, mas certamente é a mais baixa. Fomos acusados de "mentoria", rotulados como "tendenciosos" e, no ápice do desvario autoritário, fomos inseridos em uma narrativa delirante de "milícia digital". Tentam transformar o exercício da reportagem em crime e a indignação do cidadão em associação criminosa. Mas, ao olhar para esse cenário, não sinto medo; sinto a clareza de quem sabe que está no caminho certo, com a consciência tranquila.

Se o meu trabalho não incomodasse, se a minha caneta não revelasse as sombras que tentam esconder, eu seria apenas mais uma voz no coro dos contentes ou mais um 'semanário'. A perseguição que sofro hoje é o selo de autenticidade dos nossos 25 anos. É a prova de que o in Foco não se vendeu, não se curvou e não se tornou um "jornal de gaveta". E jamais o será. Se os poderosos tentam usar a máquina pública, a polícia e o judiciário para me silenciar, é porque a verdade que publicamos é ensurdecadora para eles.

Esta edição é um desabafo necessário. O leitor merece saber que, por trás de cada manchete, há uma jornalista que enfrenta ameaças, que vê sua honra atacada em tribunas, que é alvo de tentativas de "mordação" simplesmente por dar voz ao povo e de perseguições de todo tipo. O ataque que recebo não é apenas contra mim; é um ataque contra o direito de cada avareense de saber como seu dinheiro é gasto e como seus representantes se comportam.

Neste Jubileu de Prata, meu presente não é uma placa de homenagem ou um banquete oficial. Meu presente é a consciência limpa. É olhar para o meu neto, Matteo, e saber que estou lutando por uma cidade onde ele possa crescer sem medo de falar o que pensa, com seus direitos respeitados. É saber que, mesmo sob ataque, o in Foco continua sendo o porto seguro de quem não tem onde denunciar.

Aos que tentam nos rotular de "vilões": a história é uma juíza implacável e ela não aceita "prints" recortados ou narrativas de conveniência. Ela se baseia na integridade e na coragem. E coragem é o que tenho, mesmo sem advogado rs.

Obrigada a você, leitor, por caminhar conosco nestes 25 anos. Se a estrada ficou mais íngreme e o vento mais forte, é porque estamos chegando ao topo. A perseguição passará, os mandatos terminarão, mas a verdade escrita com ética é imortal.



Boa leitura e obrigada pela companhia!

*Cida Koch*

Editora e Jornalista

# in Foco

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



Aponta a  
câmera  
do celular!



# Índice



<b>PG. 5</b> Eleições 2026	Guia do eleitor - Quem escolheremos em outubro?
<b>PG. 6</b> Psicologia Cinema	A Pós-verdade Love story: John F. Kennedy Jr & Carolyn Bessete
<b>PG. 7</b> Consultoria	Conexão humana
<b>PG. 8</b> Saúde vascular	Muito além da estética - Os riscos de não tratar varizes
<b>PG. 11</b> Casa Tecnologia	Como presentear sua mãe com itens para o lar Manual do celular - O que nunca fazer com ele
<b>PG. 12</b> Pets	Do abandono ao perigo das ruas
<b>PG. 13</b> Comportamento	Inveja - Por que o sucesso do outro incomoda tanto?
<b>PG. 14</b> Autoconhecimento	Narcisismo

<b>PG. 15</b> Estética	O "Monjaro" natural
<b>PG. 18</b> Social	inFoco Society
<b>PG. 19</b> Neurociência	Quando a força é defesa
<b>PG. 20</b> Memória Brasil	Avaré dá adeus a "Bico Fino", o seu mais antigo fotógrafo Eterno Mão Santa
<b>PG. 21</b> Filosofia	As mazelas da alma
<b>PG. 22</b> Viagens#Fê	Visitando a bela Burgos, terra do lendário El Cid
<b>PG. 26</b> Capa	A resistência da verdade
<b>PGs. 27 a 30</b> Capa	Jornalismo sob ataque

**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 Moyné

# Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

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



Fale conosco!



# Guia do Eleitor quem escolheremos em outubro?



Embora o clima de campanha eleitoral não tenha período no Brasil, sendo constantemente o foco dos políticos, eleitores já preparam a paciência e a reflexão para as eleições deste ano. Com o calendário eleitoral de 2026 avançando, os bastidores políticos já operam em ritmo acelerado. Após o encerramento da janela partidária no início de abril — período em que parlamentares puderam trocar de legenda sem perder o mandato — e o prazo final para que candidatos deixassem cargos no Executivo (desincompatibilização), o cenário de pré-candidaturas começa a se consolidar. No momento, vivemos a fase das articulações e da construção de alianças, mas o "jogo oficial" ainda tem datas rigorosas para sair do papel.

No último dia 4 de abril, encerrou-se o prazo para que os futuros candidatos estivessem com domicílio eleitoral definido e filiação partidária aprovada. Para o eleitor, o foco deve ser o dia 6 de maio, último dia para o fechamento do cadastro eleitoral: quem precisa tirar o primeiro título, transferir o domicílio ou regularizar a situação biométrica tem apenas poucos dias para evitar ficar de fora do pleito de outubro.



## Calendário

Muitos confundem a exposição de pré-candidatos com a campanha propriamente dita. Segundo o cronograma do TSE, existem etapas claras antes do pedido de voto ser liberado:

- Convenções Partidárias (20 de julho a 5 de agosto):** É o momento em que os partidos batem o martelo, escolhem oficialmente seus candidatos e definem as coligações.
- Registro de Candidatura (Até 15 de agosto):** Os nomes escolhidos são enviados à Justiça Eleitoral para homologação.
- Início da Propaganda Eleitoral (16 de agosto):** Esta é a data de início oficial das campanhas. Só a partir daqui é permitido:
  - Fazer pedidos explícitos de voto.
  - Realizar carreatas e caminhadas.
  - Distribuir material gráfico e realizar impulsionamento pago na internet.
- Horário Eleitoral Gratuito (28 de agosto):** Início da exibição de propaganda no rádio e na televisão, estendendo-se até o dia 1º de outubro, às vésperas do primeiro turno.

## Quem elegeremos?

O primeiro turno está marcado para o dia 4 de outubro de 2026. Caso haja necessidade de segundo turno para os cargos do Executivo (Presidente e Governador), este ocorrerá no dia 25 de outubro. Para garantir a fluidez no dia da votação, o TSE estabelece uma ordem fixa na urna:

1. **Deputado Federal (4 dígitos)**
2. **Deputado Estadual (5 dígitos)**
3. **Senador - 1ª Vaga (3 dígitos)**
4. **Senador - 2ª Vaga (3 dígitos)**
5. **Governador (2 dígitos)**
6. **Presidente (2 dígitos)**



## Qual a função de cada cargo?

Abaixo, detalhamos as funções e a importância de cada representante para os próximos anos.

### Poder Legislativo Federal: O Congresso Nacional

Neste ano, a renovação do Legislativo é profunda, especialmente no Senado, que passa por um ciclo de troca de dois terços de suas cadeiras.

- **Deputado Federal (513 vagas):** São os representantes do povo. Atuam na Câmara dos Deputados em Brasília.
  - Função: Criar e alterar leis federais, aprovar o Orçamento da União e fiscalizar as ações do Presidente. É na Câmara que começam os processos de impeachment e as discussões sobre impostos e grandes reformas nacionais.
  - Mandato: 4 anos.
- **Senador (54 vagas - Duas por Estado):** São os representantes das Unidades da Federação (Estados e DF). Em 2026, elegeremos dois senadores por estado.
  - Função: Além de legislar, o Senado tem atribuições exclusivas, como aprovar indicações de ministros do STF, diretores do Banco Central e embaixadores. Também julga crimes de responsabilidade.
  - Mandato: 8 anos.

### Poder Legislativo Estadual

- **Deputado Estadual (1.035 vagas em todo o Brasil):** Atuam nas Assembleias Legislativas de cada estado.
  - Função: Legislar sobre temas de competência estadual (como segurança pública, transporte intermunicipal e gestão das Polícias Civil e Militar) e fiscalizar o Governador.
  - Mandato: 4 anos.

### Poder Executivo: Os Gestores

O Executivo é o responsável por administrar os recursos públicos e colocar as leis em prática através de serviços diretos à população.

- **Governador (26 Estados + Distrito Federal):** É a maior autoridade do estado.
  - Função: Gerir a máquina pública estadual, sendo responsável direto pela Segurança Pública (Polícias), Educação (Ensino Médio) e Saúde regionalizada. Nomeia secretários e decide onde aplicar a arrecadação do ICMS e outros impostos.
  - Mandato: 4 anos.
- **Presidente da República:** Chefe de Estado e de Governo da República Federativa do Brasil.
  - Função: Comandar as Forças Armadas, representar o país no exterior e dirigir a administração federal. Cabe ao Presidente definir as diretrizes econômicas, programas sociais nacionais (como o Bolsa Família) e sancionar ou vetar leis aprovadas pelo Congresso.
  - Mandato: 4 anos.

# A PÓS-VERDADE

A expressão pós-verdade pode parecer moderna, mas suas raízes se estendem por mais de cinco milênios de história. O que vivemos hoje nas redes sociais e nos debates políticos contemporâneos tem origens que remontam aos primórdios da filosofia ocidental, nas praças de Atenas, onde a busca pela verdade se transformou em uma das questões mais fundamentais da civilização. Na Grécia antiga, por volta do século V a.C., uma disputa intelectual fundamental moldaria para sempre nossa compreensão sobre verdade e conhecimento. De um lado estava Sócrates, o filósofo que declarava “só sei que nada sei” e dedicava sua vida à busca incansável pela verdade através do questionamento constante.

Do outro, os sofistas, mestres da retórica que dominavam a arte de convencer através da eloquência, independentemente da veracidade de seus argumentos. Os sofistas foram, em muitos aspectos, os precursores da pós-verdade. Eles desenvolveram técnicas refinadas para tornar o argumento mais fraco parecer mais forte, priorizando a persuasão sobre a precisão factual. Para eles, a verdade era menos importante que a capacidade de influenciar e convencer.

Sócrates, através de seu método dialético, expunha essas contradições e forçava seus interlocutores a confrontarem as inconsistências de seus discursos. Com o passar dos séculos, filósofos e historiadores levaram a sério a missão de estabelecer métodos rigorosos para distinguir a verdade da mentira. O período medieval viu o desenvolvimento de sistemas lógicos complexos, enquanto o Renascimento trouxe o método científico. O Iluminismo consolidou a razão como ferramenta fundamental para o conhecimento, e pensadores como Descartes, Kant e Hume estabeleceram bases sólidas para a moderna. Esses historiadores, por sua vez, desenvolveram metodologias para verificar fontes, confrontar relatos e estabelecer narrativas baseadas em evidências. Essa tradição intelectual criou um arcabouço robusto para a busca da verdade que durou até o século XX.

A comunicação visual, que se desenvolveu rapidamente nos séculos XIX e XX com a fotografia e o cinema, acrescentou uma nova dimensão à questão da verdade. Uma imagem podia valer mais que mil palavras, mas também podia mentir de forma mais convincente.

A capacidade de manipular imagens e criar narrativas visuais persuasivas abriu caminho para formas mais sofisticadas de desinformação. Governos, empresas e grupos de interesse aprenderam a usar essas ferramentas para moldar a opinião pública de acordo com seus objetivos. O século XX testemunhou o nascimento da comunicação de massa com o rádio e a televisão. Esses meios criaram a possibilidade de alcançar milhões de pessoas simultaneamente, amplificando dramaticamente o poder de influência. As “falsas verdades” baseadas em interesses privados, mas apresentadas com ares de interesse público, encontraram terreno fértil nesse novo ambiente midiático. O surgimento da comunicação ao vivo modificou fundamentalmente nossa relação com a verdade. A transmissão em tempo real criou a ilusão de transparência absoluta, mas paradoxalmente tornou mais difícil a verificação dos fatos.

A velocidade da informação ao vivo muitas vezes se sobrepõe à precisão, criando um ambiente onde as primeiras impressões podem ser mais importantes que os fatos verificados posteriormente. A televisão ao vivo, seguida pela internet e pelas redes sociais, acelerou este processo. A cultura do “furo jornalístico” e da informação instantânea criou pressões que não favorecem a checagem rigorosa dos fatos.

O próprio termo “pós-verdade” é objeto de intenso debate acadêmico. A filósofa Hannah Arendt, embora tenha escrito décadas antes da popularização do termo, ofereceu insights profundos sobre a relação entre verdade e política em suas obras. Para Arendt, a distinção entre verdade factual e opinião política é fundamental para a preservação da democracia.

Eugênio Bucci, importante teórico brasileiro da comunicação, questiona se o conceito de pós-verdade não seria uma simplificação perigosa de fenômenos comunicacionais mais complexos. Para Bucci, o termo pode mascarar questões estruturais mais profundas sobre como a informação circula na sociedade contemporânea.

Hoje, vivemos em um ambiente informacional onde algoritmos decidem os conteúdos que vemos, onde qualquer pessoa pode criar e disseminar informações globalmente, e onde a velocidade da comunicação frequentemente supera nossa capacidade de verificação. O fenômeno da pós-verdade não é apenas uma questão técnica ou filosófica, mas um desafio fundamental para a democracia e para a convivência social.

A batalha entre Sócrates e os sofistas continua, agora amplificada pela tecnologia digital. A diferença é que, hoje, todos nós somos simultaneamente produtores e consumidores de informação, e a responsabilidade pela verdade se tornou uma questão coletiva.

Compreender a pós-verdade como um fenômeno histórico nos ajuda a perceber que não se trata de uma crise inédita, mas da mais recente manifestação de uma tensão perene entre verdade e persuasão. A solução não está em nostalgia por um passado supostamente mais transparente, mas no desenvolvimento de novas formas de literacia midiática e no fortalecimento das instituições dedicadas à verificação dos fatos.

Como Sócrates nos ensinou há mais de cinco mil anos, a primeira arma contra a desinformação é o questionamento constante e a humildade intelectual de reconhecer os limites do nosso conhecimento. Em uma era de pós-verdade, essa lição antiga se torna mais relevante do que nunca. A democracia depende da capacidade dos cidadãos de distinguir entre fatos verificáveis e opiniões manipuladoras. Isso exige não apenas ferramentas tecnológicas de verificação, mas também educação crítica que nos permita navegar com discernimento no oceano de informações da era digital. Vale lembrar que uma mentira repetida milhares de vezes vira verdade.



## Love story: John F. Kennedy Jr & Carolyn Bessette

(2026 @disneyplusbr)

Se nos anos 80 e 90 a mulher mais fotografada do planeta era a Princesa Diana, certamente o homem mais perseguido pelos paparazzi era John Fitzgerald Kennedy Jr, conhecido como John John. Filho de duas celebridades do mais alto escalão, o ex- Presidente americano assassinado JFK e Jackeline Kennedy Onassis, John Jr nasceu sendo observado pelas lentes do mundo, um deus grego, milionário, gente boa, ele era considerado o solteiro mais sexy e cobiçado, e mesmo assim levava um estilo de vida normal. Como tantos predicados, é normal que ele tivesse uma longa lista de pretendentes, ele namorou a Daryl Hannah, Madonna, Sarah Jessica Parker, até a Xuxa ele conheceu. Até que ele conheceu a executiva de moda da Calvin Klein, Carolyn Bessette, e eis que foi flechado pelo cupido. “Love Story : John F Kennedy Jr & Carolyn Bessette” é uma minissérie que narra a história do casal ícone dos anos 90, um romance ao mesmo tempo glamouroso, discreto, e sempre perseguido pela mídia, até a trágica morte num acidente aéreo. A narrativa não esconde o final triste, pelo contrário, ela começa no fatídico 16 de julho de 1999, quando a relação entre John E Carolyn já estava bem abalada e eles embarcam, junto da irmã dela prum casamento, ele um piloto novato que não tinha experiência em pilotar por instrumentos, o que levou à queda no mar. Corte brusco, partimos conhecer como essa história de amor começou, mergulhamos na intimidade e complexidade dos personagens que, apesar da exposição midiática, mantinham sua vida privada discreta, o que os cobriu com uma aura de mistério e curiosidade. A profundidade psicológica do casal é muito bem construída, o encanto que um tinha pelo outro e as desavenças, muitas delas públicas e exaustivamente fotografadas, foram bem desenvolvidos. O elenco é sensacional. Sarah Pidgeon se encaixou com perfeição no papel de Carolyn, não só pela incrível semelhança física; ela vive uma mulher independente que atrai todos os olhares; mas que vai se apagando com o assédio pesado da mídia, entrando em depressão e o casamento em crise. Paul Anthony Kelly também dá conta do recado como John, um homem belíssimo e carismático que cresceu com mil privilégios, mas que nunca se deslumbrou com a fama. A química do casal é ótima e sua felicidade genuína, o que avança ainda mais o fascínio pelo romance. A cenografia da NY da época é perfeita, uma deliciosa viagem no tempo. A trilha sonora da série é um espetáculo à parte, um personagem que recria o espírito dos anos 90 com muita música boa, mas a mais emblemática é “No Ordinary Love” da Sade, que é citada em uma cena.

“Love Story : John F Kennedy Jr & Carolyn Bessette” é uma história bela e agradoce que cativa e encanta em cada um dos 9 episódios.

## Rosângela Vendrametto Quartucci

Psicóloga

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



## 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.



# Conexão humana

Olá!

Esta é a minha segunda coluna; ainda estamos nos conhecendo e gostaria de apresentar um pouco mais sobre mim — mais um dos lados que ajudaram a construir quem eu sou. Um dos pilares que mais busco no meu cotidiano é destacar a importância da **conexão humana**.

Atender ou fazer uma venda, muitas vezes, pode ir além do balcão. Para mim, sempre foi importante tentar criar uma conexão, me comunicar com envolvimento e até, se possível, passar uma mensagem.

Foi deste meu lado, por exemplo, que veio o apelido "**Xuxu**", por ser a forma carinhosa como eu sempre me referi às pessoas ao meu redor.

Vivemos em uma sociedade que, infelizmente, dá um valor exacerbado ao exterior, à imagem física. Trabalhando com o público, noto o discurso de que todos estão cada dia mais preocupados com suas figuras, enfrentando mais problemas para conquistarem uma autoestima saudável. E a mensagem do valor da autoestima é uma que sempre tentarei disseminar.

Acorde e coloque a sua roupa preferida, porque o melhor dia para isso é hoje! Arrume o cabelo daquele jeito que você gosta, mesmo que não tenha uma ocasião especial! Faça aquela maquiagem diferente, ainda que seja para o trabalho! Como eu costumo brincar com as minhas clientes: **primeiro a gente tem que se amar, para depois os outros nos amarem!** E isso vale para as solteiras também! Não é para os outros; é para você mesma!

Nem sempre é fácil, é claro, mas a consultoria de imagem — a área que escolhi estudar — me fascina também por agir nestes momentos. Para ajudar todas as mulheres, com todas as suas pluralidades, a compreenderem como podem alcançar essa sensação de brilhar.

**Até a próxima!**

*Andréia Freitas*  
(Xuxu)

Quer conhecer sua  
essência? Aponte a  
câmera do seu celular e  
fale comigo!



NOSSA PROMOÇÃO DE

## Aniversário

CONTINUA!

*Andréia Freitas*  
LINGERIE

**14** anos

Presentes  
perfeitos para o  
Dia dos  
Namorados

Fale conosco  
apontando para  
o qr code



Comprando aqui, você concorre a  
nossa **VITRINE PREMIADA**

Rua Rio de Janeiro, 1270 | Centro | Avaré (SP)



Muito além da Estética

os riscos de não tratar Varizes

O que começa como uma pequena "aranha" vascular ou uma veia levemente saltada nas pernas pode se tornar o estopim para complicações severas. Em Avaré, o mutirão de varizes acende um alerta: tratar a insuficiência venosa é uma questão de segurança e saúde pública, não apenas de vaidade.

Muitos pacientes ignoram os chamados vasinhas (telangiectasias). Embora menores, eles são frequentemente o primeiro sinal de que a pressão nas veias não está correta. Quando negligenciados, o refluxo sanguíneo continua a sobrecarregar o sistema, levando ao surgimento de varizes grossas e à piora do quadro circulatório.

Quando o sangue não consegue retornar ao coração de forma eficiente, ele fica represado nas pernas. Esse processo gera uma inflamação crônica que pode evoluir para estágios perigosos:

#### Dermatite de Estase e Escurecimento da Pele

A pressão constante faz com que o ferro presente no sangue extravase para os tecidos, deixando a pele com manchas escuras (castanhas) e endurecida, principalmente perto dos tornozelos. Essa condição, conhecida como **lipodermatosclerose**, é o passo anterior ao surgimento de feridas.

#### Úlceras Venosas

São feridas abertas de difícil cicatrização que surgem devido à má circulação. Elas causam dor intensa e são portas de entrada para infecções graves. Muitos pacientes acabam afastados do trabalho por meses devido a essas lesões.

#### Trombose Venosa Profunda (TVP)

Este é o risco mais temido. O sangue parado dentro de uma veia varicosa tem mais facilidade de coagular, formando um trombo. Se esse coágulo se desprende e viaja até os pulmões, causa a Embolia Pulmonar, uma condição que pode ser fatal em poucos minutos.

#### Flebite (Inflamação das Veias)

As veias tornam-se endurecidas, vermelhas e extremamente dolorosas ao toque. Além do desconforto, a flebite aumenta significativamente o risco de uma trombose futura.

#### O Alerta do Especialista

O médico e cirurgião vascular **Irineu Cardoso dos Santos** reforça que a sensação de peso, cansaço ao fim do dia, queimação e inchaço nos tornozelos são sinais de que o corpo está pedindo ajuda. "O tratamento precoce, disponível agora através de mutirões e da rede pública, evita que o paciente chegue ao estágio de feridas abertas, onde a recuperação é muito mais lenta e complexa", explica o angiologista.

#### Prevenção e Qualidade de Vida

Além dos procedimentos médicos, a adoção de hábitos simples pode retardar a evolução da doença:

- **Movimente-se:** Evite ficar longos períodos na mesma posição (sentado ou em pé).
- **Controle o peso:** A obesidade é uma das maiores inimigas das veias.
- **Elevação das pernas:** No fim do dia, elevar os membros inferiores ajuda no retorno venoso.

Aproveite a oportunidade do mutirão em Avaré. O tratamento gratuito é a chance de interromper essa progressão de riscos e garantir um futuro com mais mobilidade e sem dor.

### Dr Irineu Cardoso dos Santos

Angiologia e Cirurgia Vascular  
CRM 52.462 SP  
R. Goiás, 603 - Pinheiro Machado  
Avaré (SP)  
Tel (14) 99698-9577



# Presentes criativos

pra mulher mais especial do mundo!



FELIZ DIA DAS  
mães

Presentes originais, decoração, bolsas, make, livros e muito mais!



Papelaria & Livraria



Ela é luz da Vida  
Ela é a Luz do Mundo  
Nossa Luz



Feliz  
dia das

# Mães

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



Aponte sua câmera  
para o qrcode  
e fale conosco!



Para todas as mães  
nosso amor eterno!

(14) 99676.7501

## 2000 ILUMINAÇÃO

MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

Uma luz para cada ideia



@brasilaaavare

Dia das

# mães

Presentes  
com amor  
para todos os  
tipos de  
Mães!



**BRASÍLIA**  
CALÇADOS E CONFECÇÕES

TUDO EM  
**12X**  
SEM JUROS  
NO CARIÓTIPO

© 14 99717 5934

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ (SP)



# Feliz dia das Mães

Aquela que transborda **amor** e  
**cuidado**. Aquela que tem o  
melhor abraço. A você, mãe,  
o nosso eterno obrigado!

www.novatecsolucoes.com.br

Locação de  
impressoras,  
nobreaks,  
notebooks e  
computadores

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



**NOVATEC**  
SOLUÇÕES

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



Ela foi nossos **olhos** antes mesmo de enxergarmos. É esse **olhar** de amor que nos inspira para atender

*você!*

Compre seu presente aqui!

Que seja sempre feliz!

**NOVA Visão**  
*Ótica*

Rua Santa Catarina, 1404 | Avaré,(SP) Tel (14)3731-1776 | WhatsApp (14)99685-0659

Dia das **MÃES**  
 sempre especial

Receita de Amor que atravessa gerações!

**Kenji Snack**

chama no ZAP  
 14 99607.9323

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

Av. Parapanema, 242 | Braz | Avare (SP)

feliz dia das **maes**

Nossa homenagem àquela que tem a **chave** do nosso coração!

**J&R Chaveiro**

Rodrigo (14) 99774.6185  
 & João (14) 99657.6535

Rua Voluntários de Avaré, 1134 | Avaré (SP) Tel (14)3732.4848

Imagens reais com produtos da Mini Money



## Como presentear sua Mãe com itens para o Lar

O **Dia das Mães** se aproxima e a busca pelo presente ideal ganha destaque. Se a sua mãe é do tipo que encontra prazer na arte de receber, na gastronomia ou em transformar a casa em um refúgio de estilo, o setor de Home & Decor oferece opções que unem funcionalidade e sofisticação. Sair do óbvio exige um olhar atento aos detalhes. Este ano, a tendência foca na experiência do lar: itens que não servem apenas para "enfeitar", mas para criar memórias em torno da mesa ou momentos de relaxamento.

### A Mesa como Protagonista

A louça deixou de ser um item guardado para ocasiões raras e passou a ser uma forma de expressão diária.

- Aparelhos de Jantar com Texturas: Conjuntos em cerâmica artesanal, com bordas irregulares e tons terrosos, estão em alta. Eles conferem um ar orgânico e sofisticado às refeições.
- Jogos de Taças de Cristal: Para mães que apreciam um bom vinho ou espumante, investir em cristais com lapidação moderna ou cores sutis (como o azul-piche ou âmbar) é um acerto garantido.
- Sousplats e Jogos Americanos de Linho: O toque têxtil na mesa faz toda a diferença. O linho puro traz uma elegância atemporal que valoriza qualquer louça branca básica.

### Utensílios de Cozinha: Tecnologia e Design

Para as mães que dominam o fogão, o presente ideal é aquele que alia performance a uma estética que mereça ficar exposta na bancada.

- Pannelas de Ferro Esmaltado: Ícones de durabilidade, as tradicionais panelas coloridas são versáteis e distribuem o calor de forma impecável. São peças que passam de geração para geração.
- Eletrodomésticos Retrô: Batedeiras e cafeteiras com design dos anos 50, em cores pastel ou vibrantes, funcionam como objetos de decoração e facilitam a rotina.
- Kits de Facas Profissionais: Um bom jogo de facas com cepo de madeira nobre é o sonho de qualquer entusiasta da culinária.

### Decoração que Acolhe

Pequenos objetos podem renovar a energia de um ambiente, tornando-o mais personalizado, como vasos, arranjos, velas aromáticas, mantas, livros de arte, suportes para livros ou outros itens decorativos em alta.

### O Charme da Curadoria Pessoal

Se você busca algo ainda mais exclusivo, considere montar uma cesta temática. Em vez de produtos prontos, faça uma curadoria: um bule de porcelana, uma seleção de chás especiais, uma xícara e um pequeno arranjo de flores secas.

Presentear com itens de decoração e cozinha é, acima de tudo, celebrar o palco onde a vida em família acontece. É uma forma de dizer que você valoriza o cuidado que ela dedica a cada canto da casa.



Decoração e utilidades para sua casa!

**MINI MONEY**

Estacionamento próprio  
Espaço Kids e Pets

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)



## Manual do celular



# O que NUNCA fazer com ele

O smartphone tornou-se uma extensão do nosso corpo e do nosso escritório. No entanto, a familiaridade gera o descuido. Tratamos esse computador de bolso, que custa caro e guarda nossa vida inteira, com uma negligência que jamais aplicaríamos a outros bens. Para garantir que seu aparelho dure mais e que seus dados permaneçam privados, aqui está o guia definitivo do que evitar.

### Higiene: O Perigo dos Produtos Químicos

Muitos usuários, no afã de desinfetar o aparelho, cometem erros fatais para a integridade física do hardware.

- **Não use álcool em gel ou limpa-vidros:** A tela do celular possui uma camada oleofóbica (que repele a gordura dos dedos). Produtos abrasivos corroem essa proteção, deixando a tela permanentemente manchada e áspera.
- **Esqueça o papel higiênico ou papel-toalha:** Por mais macios que pareçam, eles contêm microfibras de madeira que podem causar microfissuras no vidro ao longo do tempo.
- **Jamais borrife líquidos diretamente:** Mesmo aparelhos com certificação IP68 (resistentes à água) não são imunes a jatos de pressão. O líquido pode entrar pelos alto-falantes ou porta de carga.
- **Cuidado com o ar comprimido:** O jato forte pode deslocar componentes sensíveis, como as membranas dos microfones.

A regra de ouro: Use apenas um pano de microfibra levemente umedecido com água destilada ou álcool isopropílico 70% (específico para eletrônicos).

### Segurança Digital: Portas Abertas para o Crime

A maior vulnerabilidade de um celular não é um vírus complexo, mas sim o comportamento do usuário.

- **Não ignore as atualizações de sistema:** Aquela notificação de "Update" não serve apenas para mudar o layout dos ícones. Ela corrige brechas de segurança que hackers exploram ativamente.
- **Fuja de Wi-Fi público para transações:** Redes de aeroportos e cafés são "parques de diversão" para ataques do tipo man-in-the-middle, onde criminosos interceptam o que você digita.
- **Nunca use a mesma senha para tudo:** Se um serviço vazou seus dados, todas as suas outras contas (incluindo o banco) estarão comprometidas.
- **Não clique em links de "SMS de entrega" ou "Recadastro de banco":** O phishing via SMS (smishing) é a forma mais comum de roubo de dados hoje em dia.

### Hábitos Físicos e Carregamento

A longevidade da bateria e dos componentes internos depende de como você lida com a energia e o calor. **O que evitar:**

- **Carregar sob o travesseiro - O superaquecimento pode causar incêndios ou estufar a bateria.**
- **Deixar chegar a 0% - Baterias de íons de lítio sofrem estresse químico em voltagens muito baixas.**
- **Usar carregadores de procedência duvidosa - A falta de regulação de voltagem pode "fritar" a placa-mãe.**
- **Expor ao sol direto no painel do carro - O calor excessivo degrada permanentemente a química da bateria.**

Fale conosco



**CMO**   
**assistência técnica**

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

# Do abandono ao perigo das ruas



## Castração, a única solução eficaz

Se existe uma solução eficaz para o controle do abandono, ela se chama castração. A veterinária é enfática ao apontar o procedimento, que é simples e eletivo, como a única ferramenta eficaz de controle populacional.

"A castração reduz a marcação de território e brigas, além de diminuir o instinto de fuga, especialmente atrás de fêmeas no cio. Isso previne atropelamentos e acidentes graves", explica Paula. Sem políticas públicas robustas de castração e o fim do comércio ilegal — fruto de cruzamentos domésticos sem procedência — o ciclo de abandono jamais será interrompido.

## Segurança Coletiva

A segurança pública também passa pelo manejo correto, segundo a veterinária. Para raças de grande porte e mordedura potente, o uso de equipamentos de segurança é indispensável. "Focinheira e guia curta não são castigos; são como o cinto de segurança em carros. São dispositivos de proteção coletiva", compara a especialista. Paula destaca que um incidente com um cão pequeno é apenas um incidente, mas com um cão forte, o erro no manejo pode ser fatal.

"Um incidente com um cão pequeno é apenas um "incidente", mas com um Pitbull pode ser fatal devido à força da mordedura, o que exige um manejo muito mais rigoroso", reforça.



## Como agir diante de um cão na rua?

O cenário é comum e desolador: um olhar perdido em uma esquina movimentada, o rabo entre as pernas e a incerteza do próximo passo. O abandono de animais no Brasil atingiu patamares de crise humanitária e de saúde pública.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que existam **mais de 30 milhões de animais abandonados no país, sendo 20 milhões de cães e 10 milhões de gatos**. Em cidades do interior, como Avaré, o reflexo desse descaso é sentido diariamente por protetores e pelo poder público. Além disso, há outro agravante: raças consideradas perigosas como Pitbulls, acabam sendo abandonados ou "escapam", causando um pânico generalizado na população, assustada com notícias de ataques.

Para entender a raiz desse problema e os riscos que o manejo inadequado traz à sociedade, a veterinária Paula Faria traça um diagnóstico preciso sobre o tema, incluindo comportamento animal e a falha humana no processo de domesticação.

## O abandono

Um dos principais gatilhos para o abandono é o que a especialista chama de "Síndrome do Filhote". Muitas pessoas adquirem animais, especialmente raças de porte imponente como o Pitbull, baseando-se exclusivamente na estética — os olhos claros ou o porte atlético enquanto pequenos. "Muitas pessoas tratam a vida animal como um objeto descartável. Adquirem pela aparência, mas os descartam ao primeiro sinal de dominância ou maturidade", alerta Paula.

Essa visão "especista" ignora que um animal de alta energia exige investimento de tempo, paciência e recursos financeiros. Quando a expectativa do dono de ter um "acessório" entra em conflito com a realidade de um ser vivo que precisa de gastos e educação, o portão da rua acaba sendo a saída cruel e ilegal escolhida por muitos.

Muitos tutores acreditam que deixar o cão "dar uma voltinha" na rua sozinho não oferece perigo, confiando na docilidade do animal. No entanto, Paula explica que o instinto sempre prevalece sobre a confiança. "Por mais que seja dócil em casa, na rua o animal está exposto a atropelamentos e brigas. O excesso de confiança do dono não substitui a segurança de um portão fechado", pontua.

Além disso, o abandono muitas vezes começa silenciosamente dentro de casa, no chamado "cárcere privado". Cães entediados ou sozinhos acumulam frustração. Ao escaparem ou serem soltos, agem de forma impulsiva e reativa. Barulhos de motos ou movimentos bruscos de pedestres podem ativar o instinto de caça ou defesa de território, levando o animal a atacar para "proteger" a rua como se fosse sua propriedade.

A especialista também dá orientações práticas para os pedestres em caso de perigo. Ao encontrar um cão solto, o segredo é a neutralidade:

- 1. Evite contato visual direto:** O animal interpreta o olhar fixo como um desafio ou ameaça.
- 2. Mantenha a calma:** Jamais grite ou corra, o que pode instigar o instinto de perseguição.
- 3. Use barreiras:** Afaste-se lentamente de lado. Se tiver uma bolsa ou guarda-chuva, use-os como barreira entre você e o cão, sem atingi-lo.

Paula frisa o que todos já sabemos, mas precisa ser reforçado: o aumento do abandono não é uma falha dos animais, mas um colapso da responsabilidade humana. Ter um cão exige empatia coletiva e a compreensão de que zelar pelo animal é respeitar o sossego e a segurança de toda a comunidade.

"Zelar pelo cão é um ato de respeito à comunidade. O tutor deve garantir que o animal não seja um risco nem para si mesmo, nem para os outros", enfatiza.

A solução para o fim das cenas de animais vagando pelas ruas passa por três pilares: educação da população, legislação rigorosa contra o abandono e a consciência de que a culpa de incidentes nunca é da raça, mas do manejo de quem se comprometeu a cuidar. Ser um tutor dominante e responsável é, antes de tudo, um ato de cidadania.



Você já sentiu que seu melhor amigo precisava de algo mais do que apenas um remédio? A Dra. **Paula Faria** quer ouvir suas histórias e tirar dúvidas sobre o universo energético e o bem-estar animal. Siga e interaja no Instagram: [@paulafariavet](https://www.instagram.com/paulafariavet).



**Dra Paula Faria**

MÉDICA VETERINÁRIA

☎ 14997149031

# INVEJA

## por que o sucesso do outro incomoda tanto?

A inveja é uma emoção universal. Ela surge quando desejamos algo que pertence a outra pessoa — seja uma conquista, uma característica pessoal ou um estilo de vida. Embora natural, se não for bem administrada, pode gerar um ciclo de sofrimento e estagnação.

A inveja também pode estar relacionada ao desejo de ter uma posição social elevada ou ser reconhecido de alguma forma. Quando vemos outras pessoas alcançando essa posição, sentimos uma necessidade de alcançar o mesmo status para nos sentirmos importantes.

### Por que sentimos inveja?

A raiz da inveja é a comparação. Ela se manifesta principalmente devido a:

- **Baixa autoestima:** A insatisfação com a própria vida torna o sucesso alheio doloroso.
- **Narcisismo:** A necessidade excessiva de admiração faz com que o brilho do outro seja visto como uma ameaça.
- **Desejo de Status:** A busca por reconhecimento social gera frustração quando outros alcançam posições de destaque primeiro.

## Tipos de inveja

A inveja pode se manifestar de diferentes formas e em diversos contextos. Dependendo do tipo, ela tem mais ou menos impactos na vida de uma pessoa. Conhecer os tipos de inveja é fundamental para entender como lidar com esse sentimento de maneira eficaz. Abaixo separamos os principais tipos de inveja:

**Inveja benigna:** É quando sentimos vontade de ter algo que o outro tem, mas sem desejar mal a essa pessoa. Pode até servir como motivação para melhorarmos.

**Inveja maligna:** aqui, o sentimento é mais destrutivo. Além de desejar o que o outro tem, há um incômodo com o sucesso alheio, podendo surgir raiva ou vontade de prejudicar terceiros. É aquele tipo que frequentemente aparece em novelas.

**Inveja consciente:** quando sabemos que estamos sentindo inveja e conseguimos refletir sobre isso. Mesmo desconfortável, o sentimento é reconhecido e pode ser trabalhado.

**Inveja inconsciente:** ocorre quando não percebemos que estamos sentindo inveja. Ela pode aparecer disfarçada de crítica, irritação ou desvalorização do outro. Esse tipo de inveja pode ser mais difícil de identificar e controlar, pois a pessoa não tem consciência de que está sendo motivada por esse sentimento.

**Inveja material:** relacionada a bens, dinheiro ou estilo de vida. Pode causar sensação de inferioridade por não ter o que o outro exhibe.

**Inveja de qualidades pessoais:** diferente da inveja material, esse tipo de inveja está relacionado às qualidades ou habilidades de outras pessoas, como inteligência, beleza, talento ou carisma. A pessoa sente que gostaria de ter essas qualidades, o que pode gerar frustração e diminuição da autoestima.

### O Impacto das Redes Sociais

As plataformas digitais são catalisadores de inveja. Elas apresentam recortes editados de felicidade e perfeição. Para evitar esse gatilho, é essencial lembrar que a vida real não possui filtros e que o sucesso postado raramente mostra os bastidores de esforço e fracassos.

#### Como Gerenciar a Inveja (Passo a Passo)

1. **Aceitação:** Admitir o sentimento não faz de você uma pessoa ruim; humaniza você.
2. **Gratidão:** Mude o foco para o que você já conquistou. Isso fortalece a autoestima.
3. **Filtre os Gatilhos:** Silencie perfis ou evite ambientes que despertam comparações tóxicas.
4. **Autoconhecimento:** Entenda quais carências a inveja está tentando sinalizar. Muitas vezes, ela aponta para o que você realmente deseja realizar.



## Quais são os sinais ?

Identificar a inveja, tanto em si quanto nos outros, pode ser um desafio, já que muitas vezes ela se esconde atrás de outros sentimentos, como a frustração ou o ressentimento. No entanto, existem alguns sinais comuns que podem nos ajudar a entender quando esse sentimento aparece. Abaixo, listamos os principais:

- **Pensar com frequência nas conquistas de outras pessoas.**
- **Sentir desconforto ao ouvir sobre o sucesso de alguém.**
- **Ter vontade de desvalorizar ou criticar as vitórias alheias.**
- **Se sentir inferior ou insuficiente diante dos outros.**
- **Desejar ter exatamente o que o outro tem.**
- **Se comparar constantemente e sentir que nunca é suficiente.**



Se você perceber esses sinais em si ou em pessoas ao seu redor, é importante refletir sobre a origem desses sentimentos e buscar formas de lidar com eles de maneira saudável.

Reconhecer a inveja é o primeiro passo para entender a raiz do problema. Para isso, um psicólogo é fundamental.

## Alvo da inveja

Se você percebe que alguém nutre esse sentimento por você:

- **Mantenha o foco:** Não interrompa seus planos para se explicar ou "diminuir" seu brilho.
- **Proteção Emocional:** Estabeleça limites e afaste-se de comportamentos tóxicos.
- **Empatia Distante:** Entenda que a inveja do outro diz mais sobre as frustrações dele do que sobre o seu mérito.

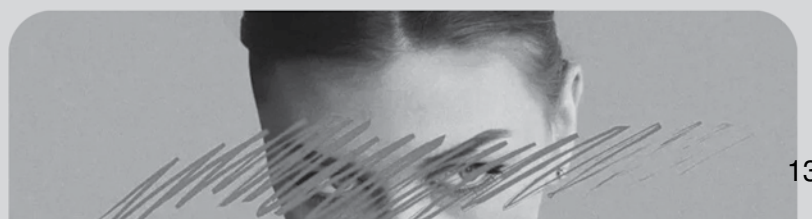
### Impactos psicológicos e emocionais da inveja

A inveja pode ter um impacto significativo na saúde mental e emocional de uma pessoa. Embora seja um sentimento natural, quando não reconhecido ou aparece em excesso, ele pode se tornar prejudicial e impactar diversas áreas na vida. Alguns dos impactos da inveja são:

**Efeito na autoestima** - A inveja frequentemente está ligada a uma percepção negativa de si mesmo. Quando alguém sente inveja, tende a se comparar com os outros e a se sentir inferior. Esse sentimento diminui a confiança pessoal e a autoaceitação.

**Ansiedade e angústia** - A constante comparação e a sensação de "não ser suficiente" podem gerar ansiedade. O medo de não atingir os mesmos padrões de sucesso ou felicidade observados em outras pessoas pode causar angústia e preocupações constantes sobre o futuro.

**Impacto nas relações sociais** - A inveja pode gerar comportamentos destrutivos, como fofocas, críticas ou até mesmo a sabotagem das conquistas dos outros. Em alguns casos, isso pode levar ao afastamento de amigos e criar uma distância emocional nos relacionamentos.



# NARCISISMO

## O assunto da moda ou só o nome que finalmente damos ao que sempre existiu?

De repente, todo mundo virou especialista. “Narcisista” está em toda conversa, todo término, todo story com indireta bem pensada. Virou moda? Talvez. Mas algumas “modas” só nascem quando o silêncio cansa. O que você está vendo não é excesso de diagnóstico; é excesso de gente que, pela primeira vez, está reconhecendo o que viveu. Porque o narcisismo não começou agora. O que começou agora foi a falta de paciência para tolerar. Antes, chamavam de “gênio difícil, personalidade forte, homem complicado, relacionamento intenso”. Hoje, chamam pelo nome certo e isso causa um extremo desconforto e incomoda. Incomoda porque tira o charme da crueldade. Incomoda porque desmonta a narrativa bonita. Incomoda porque obriga a encarar que, em muitos casos, não era amor: era controle. Mas também existe um exagero conveniente e ele precisa ser dito.

Nem todo erro é narcisismo. Nem todo ego é patológico. Nem toda frustração é abuso. Transformar qualquer decepção em diagnóstico virou uma forma elegante de evitar responsabilidade emocional. É mais fácil rotular o outro do que se perguntar por que você permaneceu onde já não era respeitado. **E aqui mora uma verdade desconfortável: nem tudo é narcisismo, mas muita coisa que você normalizou, era!**

O problema não é o termo estar popular, mas sim ele ser usado sem profundidade. Porque o narcisismo real não é óbvio. Ele não grita, não chega impondo; ele chega encantando. Ele te lê rápido. Te entrega exatamente o que você precisava: atenção, validação, presença e, quando você se acostuma, começa a retirar aos poucos. Nunca de forma brusca, mas sim de forma estratégica. Uma crítica disfarçada de preocupação. Um silêncio que vira punição. Uma inversão tão sutil que você começa a se explicar por coisas que nunca fez. E você explica. Explica porque quer manter. Explica porque ainda acredita. Explica porque já está envolvido demais para admitir que entrou em um jogo onde a regra é simples: você perde, mesmo quando acerta. E é aí que a confusão se instala.

Você começa a duvidar da própria percepção. A revisar suas falas. A se adaptar em níveis que, se olhasse de fora, jamais aceitaria. Mas, de dentro, tudo parece justificável. Não porque é amor, mas porque foi construído para parecer. Uma distorção psicológica tão violenta que muitas vezes é até difícil de diagnosticar por profissionais leigos no assunto. **E aqui entra um ponto que poucos gostam de admitir: há um vício emocional nessa dinâmica.** Não na dor em si, mas na tentativa de finalmente ser suficiente, merecedora de ser vista e amada. Você não está só preso à pessoa; está preso à promessa, à versão inicial, àquilo que parecia real, mas que sempre foi mentira e manipulação.

E é isso que te mantém tentando mais um pouco. Mais uma conversa. Mais uma chance. Mais uma explicação. Como se, em algum momento, aquilo fosse voltar a ser o que nunca foi de verdade. Então sim, talvez o narcisismo tenha virado assunto. Mas não porque ficou mais comum, e sim porque ficou mais visível. E visibilidade incomoda. Incomoda quem sempre chamou controle de cuidado.

Quem sempre chamou ausência de “jeito difícil”. Quem sempre precisou que o outro duvidasse de si para manter o próprio lugar. No fim, a pergunta não é por que isso virou moda, e sim por que, durante tanto tempo, foi aceito em silêncio. Quantos abusos nomeados de amor! E mais: por que ainda é tão difícil sair, mesmo quando já se entendeu tudo? Porque entender não quebra vínculo. Consciência não apaga condicionamento. E lucidez, por mais libertadora que seja, também dói. Mas ela tem um efeito colateral importante: depois que você vê, não consegue mais fingir que não viu. E isso muda tudo. Porque chega um momento em que você para de romantizar o que te apagava e começa a chamar de abuso aquilo que sempre te pediu para deixar de ser quem você realmente é na sua essência. **Você não é difícil, nem louca.** Eu falo disso com propriedade. Sou especialista no tema e escrevi um livro justamente para te ajudar a romper esse vínculo, se desvincular da dor e reconstruir quem você é sem precisar se diminuir para caber em ninguém. Porque não era amor. E você não precisa mais continuar pagando esse preço tão alto.

Com carinho, *Jéssica Faria.*

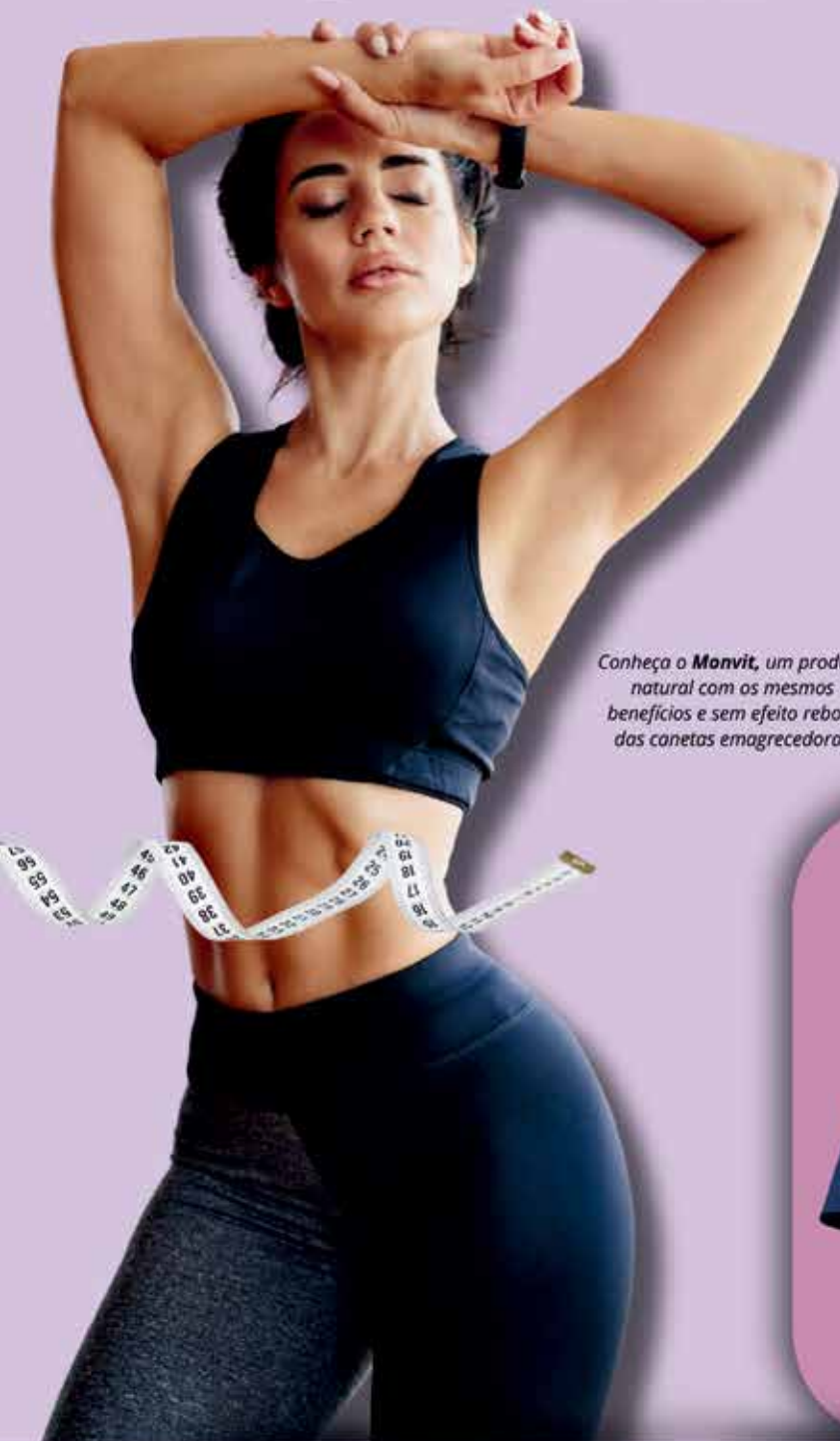


**Jéssica Faria** é psicóloga clínica há mais de 10 anos, especialista em relacionamentos abusivos e narcisismo. Autora do livro “Cicatrizes Invisíveis”, ajuda mulheres a reconhecer, romper e se libertar de vínculos que ferem reconstruindo autoestima, limites e identidade.

**@jessicafariaps**



# O "Mounjaro" natural



Conheça o **Monvit**, um produto natural com os mesmos benefícios e sem efeito rebote das canetas emagrecedoras

O mercado da saúde e do emagrecimento vive uma verdadeira febre com a chegada dos medicamentos injetáveis que atuam nos receptores GLP-1 e GIP. No entanto, o alto custo e, principalmente, os efeitos colaterais severos — como náuseas intensas, perda de massa muscular acelerada e o efeito rebote com o triplo de gordura perdida— têm levado muitos pacientes a buscarem alternativas mais gentis ao organismo. Atenta a essa demanda, a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia**, referência em manipulação em Avaré, elaborou uma fórmula inovadora. A equipe farmacêutica, liderada por **Fernanda T. de C. Vicentini** (CRF-SP 22.874), desenvolveu uma fórmula exclusiva que reúne quatro ativos naturais poderosos, capazes de estimular as mesmas vias metabólicas dos fármacos modernos, mas sem os agravantes sintéticos. Diferente das fórmulas sintéticas que "imitam" o hormônio de forma artificial, a combinação proposta pela Vitalis, chamada de **Monvit** foca em estimular o próprio corpo a produzir e manter os hormônios da saciedade ativos por mais tempo.

A fórmula é composta pela *Berberina* (Berberon), apelidada pela ciência de "**ozempic natural**" por sua capacidade de ativar a enzima AMPK e melhorar a sensibilidade à insulina. Soma-se a ela o *Glucomanan*, uma fibra de alta expansão que promove saciedade mecânica imediata, e a *Camellia sinensis*, que não apenas acelera o metabolismo, mas atua na inibição da enzima que degrada o GLP-1 natural do corpo.

O diferencial tecnológico aparece na inclusão do *Kefir* liofilizado. A ciência moderna já comprovou que um intestino saudável é a "fábrica" dos hormônios que controlam o peso. Ao modular a microbiota, a fórmula garante que o eixo intestino-cérebro funcione sem as inflamações comuns em dietas restritivas.

## Vantagens da Manipulação Individualizada



Um dos grandes problemas dos medicamentos de "caneta" é a dose padronizada. **Na Vitalis, a abordagem é outra.** "A manipulação permite que cada componente seja ajustado à necessidade real do paciente, respeitando seu histórico e metabolismo", explica Fernanda.

Enquanto medicamentos como o **Mounjaro** podem causar o chamado "efeito rebote" ou indisposição gástrica aguda, a fórmula natural da Vitalis oferece:

**Emagrecimento Sustentável:** Sem o choque químico agressivo.

**Custo Acessível:** Uma fração do valor das canetas importadas.

**Saúde Intestinal:** Em vez de agredir, a fórmula trata a flora digestiva.

 **Vitalis**  
Drogaria e Manipulação

*Feliz Dia das Mães*

Faça seu pedido



@vitalis.avare

14 99600.2188





FELIZ DIA DAS

# mães

Que seu amor continue sendo luz na  
nossa vida!



.5

.5  
shoes

.5  
ella

.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

.5 Ella

Avenida Gilberto Figueiras 301 | Galeria 255 | Avaré  
@pontocincoella @14 98123.3921



Um **“sim”** pode  
ser o maior ato de  
amor da sua vida!

#doeórgãos  
salvevidas

  @doeorgaos.salvevidas





MÊS DAS  
**MÃES**  
TOQUES ESPECIAIS

O amor dela te tocou. Agora é sua vez!

**Presentes**  
*que tocam o*  
**coração!**



Lançamentos  
Confeções  
Acessórios  
Bolsas  
Maquiagem  
Presentes  
Conjuntos  
Camisas  
Calças  
e muito mais!!

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

Tudo em até  
**5X**



(11) 99711.5429 | (11) 99684.3640



Dia das

**MÃES**

**Sua mãe merece os  
melhores presentes  
e eles estão no  
comércio de Avaré!**

Todas **lojas** com  
**promoções** especiais!



DIA DAS MÃES · DIA DAS MÃES

Baixe nosso  
aplicativo  
É gratuito!

Disponível na  
App Store

Disponível no  
Google Play



**ACIA**

DESDE 1933



[www.aciaavare.com.br](http://www.aciaavare.com.br)



A empresária Sandra Goes, idealizadora da Associação Paulista de Equoterapia (Aspeq), lançou no final de abril seu próprio podcast "Ela Comanda", mais um espaço para o empreendedorismo feminino. Uma das entrevistadas foi a jornalista Cida Koch do in Foco cujo conteúdo deverá ir ao ar em breve. Sucesso à iniciativa!



## Inauguração

A tradicional Padaria Avenida, onde você também encontra o in Foco, inaugurou dia 7 de abril novas instalações com a franquia Borelli®, sorvete genuinamente italiano e com diferenciado processo artesanal. O evento tão aguardado pelos avareenses teve fila e muita degustação, um enorme sucesso!

Conceituada pela qualidade e referência para turistas e consumidores, a Padaria Avenida ganhou novos setores com a remodelação. Famosa por receber famosos como Walter Negrão (escritor de novelas), Sidney (jogador do São Paulo) e Murilo Rosa (ator), a Padaria Avenida é um patrimônio da cidade.



## Honraria

O empresário e mantenedor da UNEDUVALE Claudio Mansur Salomão recebeu em abril mais uma merecida homenagem da Polícia Militar do Estado de São Paulo. Ele foi condecorado com a mais alta honraria da Academia do Barro Branco, um símbolo de reconhecimento, respeito, história e compromisso com uma das instituições mais importantes do país.



Parabéns aos aniversariantes de maio: Marcelo Ribeiro Guido e Patrícia Gomes de Paula Belucci (dia 1); Tetê e Rosângela Zandoná (dia 5); o amigo Luis Carlos Deramio (dia 5) Bruna Jofre (dia 12); Cláudio de Pieri (dia 17); Cida Dalcim, Juliana Cristina Martins e Tomás Novaes (dia 18); Lúcia Tezza Cruz (dia 21); Luiz Carlos de Souza Leme (dia 25); Sílvia Bannwart (dia 26); Leide Landi (dia 27); Taisa e Isadora Rotelli de Mello, filha de Eduarda Rotelli, (ambas dia 28) e Beatriz Novaes (dia 31)



Leide Landi



Luiz Carlos



Feliz Dia das Mães

Seu presente está aqui!



ÓPTICA VITÓRIA  
Cuidando da sua imagem

# Quando a força é defesa



Há pessoas que parecem fortes, que nunca pedem ajuda e nem parecem precisar. Contudo, a neurociência tem mostrado que a pessoa que nunca pede ajuda não é forte como parece — seu cérebro aprendeu a associar vulnerabilidade ao risco porque, na infância, depender de alguém não era seguro.

O cérebro de pessoas assim pode associar vulnerabilidade ao risco quando, na infância, depender de terceiros não era seguro. A neurociência revela que essa resistência não é um sinal de força, mas um mecanismo moldado por contextos de insegurança emocional. Esse padrão de sobrevivência persiste na maturidade, impactando relações, o bem-estar e a capacidade de tomar decisões equilibradas sob pressão constante.

Na vida adulta, esse padrão se manifesta na dificuldade de confiar em outras pessoas e na tendência de resolver tudo sozinho. Embora isso pareça força, na prática pode gerar sobrecarga emocional. O corpo mantém o estado de alerta aprendido no passado, dificultando relações equilibradas e pedidos de apoio de forma contínua no comportamento social.

## Por que vulnerabilidade pode significar risco?

O sistema nervoso desenvolve proteções baseadas em experiências repetidas. Quando a abertura emocional foi respondida com críticas, o cérebro passa a interpretar o pedido de ajuda como uma ameaça real. Essa programação ativa respostas defensivas automáticas que ditam o comportamento social e as escolhas afetivas na vida adulta, independentemente da lógica consciente.

Este processo ocorre porque a amígdala prioriza a sobrevivência emocional, registrando traumas com intensidade severa. Assim, a dependência é evitada para prevenir novas rejeições. Mesmo em ambientes seguros, o corpo reage com alerta, reforçando o isolamento e uma autossuficiência rígida como escudo contra a dor latente do passado.

*O que a neurociência  
revela sobre quem nunca  
pede ajuda*



**Como a infância influencia a dificuldade de pedir ajuda?** Ambientes onde as emoções foram invalidadas criam marcas profundas na percepção de apoio. Isso faz com que a vulnerabilidade seja lida como fraqueza, consolidando uma barreira emocional que se mantém na vida adulta. O indivíduo sente que deve resolver tudo sozinho, confundindo sobrecarga com resiliência, enquanto o corpo permanece em estado de vigilância constante.

**Quais sinais indicam dificuldade em pedir ajuda?** A resistência em solicitar apoio manifesta-se em comportamentos sutis, como a autocobrança extrema. A pessoa sente que precisa ser invulnerável, mesmo sob estresse severo. Esse ciclo geralmente remete a vivências de negligência afetiva, aparecendo de forma consistente tanto na esfera pessoal quanto na profissional através de padrões automáticos:

- Dificuldade em delegar tarefas;
- Esquiva de suporte emocional;
- Autossuficiência exacerbada sob pressão;
- Desconforto ao demonstrar fragilidade;
- Tendência a minimizar os próprios problemas.

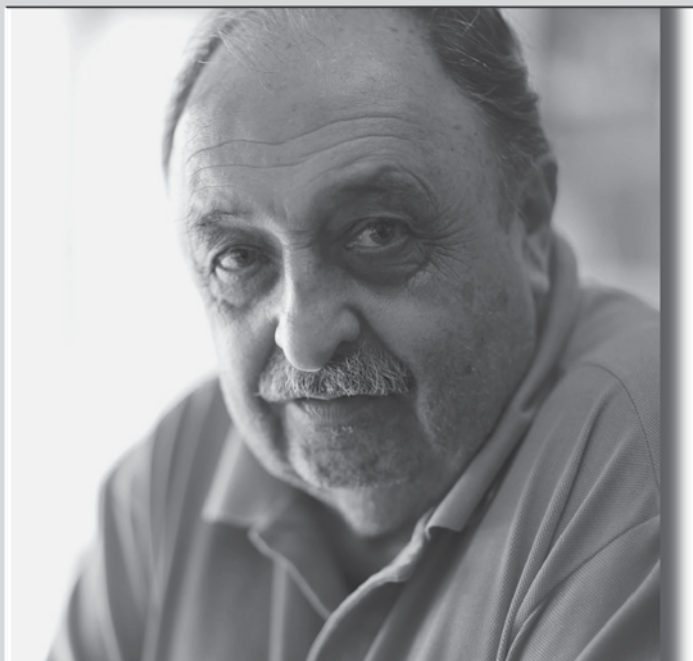
## Quais os impactos de não pedir ajuda?

A ausência de suporte gera acúmulo de cortisol e estresse crônico. O cérebro, em alerta ininterrupto, perde clareza mental e capacidade de relaxamento. Com o tempo, essa postura reforça o isolamento e a sensação de que o mundo inteiro repousa sobre os próprios ombros, comprometendo a saúde psicológica e a qualidade dos vínculos interpessoais.

## Como reprogramar padrões de isolamento?

A mudança exige reconhecer as respostas automáticas e construir novas trilhas de segurança emocional. Através da validação interna e da exposição gradual à confiança, é possível reduzir o medo de buscar apoio. Esse processo amplia a flexibilidade cognitiva, suavizando a rigidez da autossuficiência e permitindo uma vida mais integrada. Gradualmente, o cérebro deixa de ver o auxílio como risco e passa a entendê-lo como cooperação. Isso não anula a autonomia; pelo contrário, equilibra a independência com a inteligência de saber que ninguém precisa caminhar sozinho o tempo todo.





*Profissional atuava no ramo de imagens há mais de 60 anos*

## Avaré dá adeus a “Bico Fino”, o seu fotógrafo mais antigo

Partiu na manhã de 24 de março último, **Benedito Lázaro de Melo**, popularmente chamado de “**Bico Fino**”, uma das referências na arte de fotografar na região. Ao longo de sua extensa carreira, ele manteve o seu estúdio e laboratório na Rua Félix Fagundes, no Bonsucesso, ponto em que atendia sua freguesia.

“Bico Fino era um amigo de vida. Foi meu vizinho por muito tempo, fotógrafo do nosso bloco de carnaval e uma pessoa querida. Ele fez história em Avaré”, declarou nas redes sociais a professora Maria Helena Lopes de Medeiros.

Atencioso, o experiente fotógrafo marcava presença na maioria dos eventos sociais e desportivos de Avaré, tanto que expandiu seus serviços para as cidades vizinhas, tendo atuado também em Arandu e Itai.

Dois de seus filhos, Roberto e Ronaldo, seguiram-no no ramo da fotografia, com ele aprendendo as técnicas para agradar os fregueses. Bico Fino deixa os filhos Roberto, Rosana, Rodolfo, Ronaldo e Leila, nora, netos e bisnetos. Após seu velório em Avaré, o corpo do fotógrafo foi trasladado para Botucatu e cremado no Crematório Memorial da vizinha cidade. (Colaborou Gesiel Júnior)



## Eterno Mão Santa

**O Adeus ao Homem que superou Gigantes**

A morte de **Oscar Schmidt**, o “**Mão Santa**”, marca o fim de um capítulo épico, mas dá início à imortalização definitiva de um dos maiores ícones da história do esporte mundial. Oscar não foi apenas um jogador de basquete; ele foi uma força da natureza que desafiou as leis da probabilidade e as fronteiras geográficas para colocar o Brasil no topo do pódio e no centro das atenções globais.

O legado de Oscar é construído sobre números que beiram o inacreditável. Com 49.737 pontos na carreira, ele se estabeleceu como o maior pontuador da história do basquete, superando lendas da NBA. Participante de cinco Olimpíadas, ele detém recordes que dificilmente serão batidos, como o de maior cestinha em uma única edição dos Jogos (179 pontos em Seul, 1988) e o de maior pontuador total da história olímpica (1.093 pontos). Sua precisão era cirúrgica, mas sua verdadeira arma era a repetição exaustiva: Oscar era o primeiro a chegar e o último a sair dos treinos, arremessando milhares de vezes até que o movimento se tornasse instintivo.

### O Milagre de Indianápolis

Se existe um momento que define o impacto de Oscar, é a final dos Jogos Pan-Americanos de 1987. Diante da poderosa seleção dos Estados Unidos, em sua própria casa, Oscar e o time brasileiro operaram o que muitos consideravam impossível. Aquela vitória não foi apenas uma medalha de ouro; foi o fim da invencibilidade americana em solo pátrio e a prova de que o talento brasileiro, aliado a uma determinação feroz, poderia vencer qualquer gigante.

Oscar anotou 46 pontos naquela partida. A imagem dele, chorando de alegria com a bola sob o braço, tornou-se um símbolo de patriotismo e superação. Ele mostrou para toda uma geração que o Brasil poderia ser protagonista em esportes além do futebol.

### O Homem que Disse “Não” à NBA

Um dos traços mais admiráveis de seu legado foi a lealdade à camisa verde e amarela. Em uma época em que as regras da FIBA impediam jogadores da NBA de defenderem suas seleções nacionais, Oscar abriu mão de contratos milionários e do prestígio da liga americana. Para ele, nada era maior do que representar o seu povo. Essa decisão cimentou sua imagem como o “herói romântico” do esporte, alguém que colocou a paixão e o país acima do lucro pessoal. Mesmo sem ter jogado na NBA, o respeito por ele era tão vasto que foi introduzido no Naismith Memorial Basketball Hall of Fame e no Hall da Fama da FIBA, honrarias reservadas apenas aos deuses do esporte.

### Além das Quadras: O Exemplo de Resiliência

Fora das quadras, a última década da vida de Oscar foi sua partida mais difícil. Ao enfrentar um tumor no cérebro com a mesma bravura com que encarava defesas duplas, ele se tornou um palestrante motivacional requisitado, ensinando que a vida exige “treino, obstinação e coragem”. Ele nunca pediu piedade; pediu apenas que as pessoas acreditassem no próprio potencial.

Oscar Schmidt deixa um vazio imenso, mas seu legado é uma estrutura sólida de ética de trabalho e amor à pátria. Ele provou que a perfeição não nasce com o indivíduo, mas é conquistada através de cada arremesso feito no silêncio de um ginásio vazio. O “Mão Santa” agora descansa, mas sua trajetória continuará inspirando cada jovem que quisa uma bola de basquete, lembrando-os de que, para o talento, o céu é o limite — e para o trabalho duro, nem o céu é capaz de segurar.



# As Mazelas da Alma

“  
A sociedade fabrica almas feridas e  
depois as julga por não  
cicatrizarem depressa o suficiente.  
”

Há feridas que não sangram. Não rasgam a pele, não doem ao toque, não aparecem nas radiografias nem nas análises clínicas que os médicos pedem com tanta pressa. São feridas que habitam o interior do ser humano como hóspedes silenciosos e cruéis — instaladas sem cerimônia, cobradas sem piedade. **São as mazelas da alma:** aquelas que o mundo não vê porque o mundo, convencionalmente, só crê no que pode tocar. E o homem — esse ser trágico e magnífico — aprendeu muito cedo a escondê-las. Aprendeu, antes mesmo de saber o próprio nome, que existir em sociedade exige uma performance ininterrupta. Que é preciso sorrir quando a dor aperta. Que é preciso ser forte quando os joelhos dobram. Que a fraqueza é uma vergonha a ser varrida para baixo do tapete da dignidade, guardada no armário das coisas que não se dizem. Essa é a primeira mazela: a doma. Domar — que palavra brutal quando se entende o que ela significa em sua essência. Domar é quebrar. É substituir o instinto pela conveniência, o grito pela compostura, a autenticidade pela máscara socialmente aceitável. Domamos cavalos para que nos sirvam. Domamos crianças para que não incomodem. Domamos adultos para que não perturbem a ordem. E chamamos a isso de educação, de civilização, de progresso. Mas há um preço. Sempre há um preço.

*"O que foi domado não é mais livre — é apenas útil. E há uma diferença abissal entre ser livre e ser útil."*

A doma não começa com violência explícita. Começa com a palavra errada dita no momento certo. Com o silêncio do pai que não abraçou. Com a expectativa da mãe que pesou mais que o amor. Com a escola que premiou a obediência e puniu a curiosidade. Com a religião que fez do desejo uma culpa e da dúvida um pecado. Com o trabalho que transformou o tempo de viver em tempo de produzir. Com a cultura que ensinou que sentir demasiado é fraqueza, que chorar em público é indecência, que precisar de ajuda é fracasso.

**E o ser humano vai sendo esculpido a golpes de negação.** Vai aprendendo, silenciosamente, que há partes de si mesmo que não têm lugar no mundo. Que certos sentimentos são inadmissíveis. Que certas verdades devem ser engolidas. Vai construindo muros internos com a mesma dedicação que o mundo lhe exige para construir aparências externas — e, no final, nem ele mesmo sabe mais onde termina a máscara e onde começa o rosto.

Mas a alma não esquece. Essa é a ironia cruel da condição humana: pode-se silenciar o que se sente, mas não se pode extingui-lo. O que foi reprimido não desaparece — fermenta. Apodrece por dentro com a paciência horrível das coisas que não têm pressa porque sabem que o tempo lhes pertence. E um dia — no detalhe mais banal, no momento menos esperado — irrompe. Com violência proporcional ao tempo em que foi contido.

É por isso que há homens e mulheres que explodem sem razão aparente. Que choram sem saber por quê. Que se perdem em vícios, em excessos, em relações destruidoras — não por maldade, não por fraqueza de caráter, mas porque a alma cobrou o que foi negado a ela por décadas de doma compulsória. Porque a ferida que não foi cuidada infeccionou. Porque o grito que ficou preso na garganta acabou saindo pelas mãos, pelos olhos, pelas escolhas ruins, pelo corpo que adoce misteriosamente quando a mente já não aguenta mais carregar o que a vida empilhou sobre ela.

E o mais ácido de tudo isso — o que genuinamente dói contemplar — é que a sociedade não apenas produz essas mazelas como ainda as condena. Pune o homem partido pela fratura que ela mesma causou. Chama de louco quem desmorona sob o peso de um mundo que nunca foi feito para o ser humano, mas para o funcionário, para o consumidor, para o contribuinte, para o membro produtivo e sorridente da engrenagem. Chama de fraco quem recusa a performance. Chama de ingrato quem questiona se vale a pena viver correndo numa pista cujo destino nunca foi escolhido.

Há uma crueldade filosófica nisso que precisa ser nomeada sem eufemismos: vivemos num mundo que medicaliza o sofrimento em vez de compreendê-lo. Que oferece comprimidos onde deveria oferecer escuta. Que trata sintomas com o mesmo entusiasmo com que ignora causas. Que confunde anestesia com cura e produtividade restaurada com saúde real. O homem sai do consultório com uma receita que embota os sentidos e volta à mesma vida que o adoeceu — e o sistema considera isso uma vitória.

Não é.

A cura — quando ocorre — não vem da negação. Vem do confronto. **Vem da coragem rara e brutalmente exigente de olhar para dentro sem desviar os olhos,** de nomear o que dói com a precisão que a dor merece, de aceitar que há partes de si mesmo que foram quebradas não por culpa própria mas que precisam ser reconstruídas com material próprio, com tempo próprio, com critérios próprios. Vem de recusar a identidade que o mundo fabricou e começar o trabalho difícil, íntimo, solitário e inadiável de descobrir quem se é quando ninguém está olhando.

Não estou aqui a propor ingenuidade. **Não existe um mundo sem doma** — a convivência humana exige, inevitavelmente, algum grau de contenção, algum contrato entre o impulso individual e a necessidade coletiva. O problema não é a forma; é o excesso. É quando a forma mata o conteúdo. É quando o ser humano é tão completamente domado que esquece que existe algo dentro dele que merecia ter sido preservado.

As mazelas da alma não são fraqueza. São o testemunho de tudo que foi suportado em silêncio. São a prova de que houve vida, mesmo onde a vida não foi respeitada. E há, nessa constatação, uma dignidade feroz que o mundo raramente reconhece mas que pertence, inteira e irrevogavelmente, a quem sobreviveu às próprias feridas sem se tornar indiferente a elas.

O homem que ainda sente — que ainda se perturba, que ainda se indigna, que ainda chora no escuro e procura sentido no silêncio — esse homem não está doente. Está vivo. E num mundo que premiou tanto a anestesia, estar vivo é, por si mesmo, um ato de resistência.

Que as mazelas da alma sejam, então, não apenas feridas — mas cicatrizes que ensinam. Não apenas dor — mas memória. Não apenas ruína — mas fundação para algo que seja, desta vez, verdadeiramente seu.



**Renato Gonçalves da Silva**

Advogado e Master Practitioner em PNL



Gesiel Junior\*

# Visitando a bela Burgos, terra do lendário El Cid

Conhecida por seu cenário pitoresco no meio da Cordilheira Cantábrica, Burgos é uma bela comunidade autônoma de Castela e Leão, na Espanha. O seu nome oriundo do gótico significa cidade murada. E o mais impressionante é a quantidade de bens culturais e naturais, a começar de sua imponente catedral.

Demos nossos primeiros passos e logo, Regina e eu nos postamos diante do Arco de Santa Maria, portal imenso que cruza o rio Arlanzón, na entrada da parte antiga, precedida por uma ponte de pedestres. Cruzado o arco, como num túnel do tempo, vemos a Catedral de Santa Maria, inspirada no modelo francês de Reims.

Erguida a partir de 1221, durante o reinado de Fernando III, aquele que os espanhóis chamam de “El Santo”, é uma verdadeira obra-prima gótica, reconhecida pela Unesco em 1984 como patrimônio da humanidade.

Outra atração: o belo púlpito da igreja de São Lesmes de Abad, padroeiro de Burgos, nela sepultado e que, em vida, dedicou-se aos peregrinos do Caminho de Santiago, cuja rota passa por lá. E a poucos metros do templo ficam as estátuas de bronze de “Los Gigantillos”, figuras típicas que desfilam nas festas da cidade.

Historicamente a vibrante capital castelhana me traz à lembrança a história de seu herói medieval, El Cid, descrito num filme épico de 1961, estrelado pelo ator estadunidense Charlton Heston (1923-2008) e pela atriz nonagenária italiana Sophia Loren. Ele faz o papel do guerreiro Rodrigo Diaz de Bivar (1043-1099), chamado de campeador (ou campeão) e ela, sua mulher, a bela Doña Jimena, representada na escultura de Joaquín Luccarini, de 1954, erguida numa ponte burgalesa.

Nascido perto de Burgos no século 11, El Cid procurava manter a paz entre os membros da realeza visando promover a unificação da Espanha, sendo depois chamado para comandar a resistência contra os invasores mouros.

Mais recentemente, Burgos, cujo centro tem um passeio arborizado (Paseo de Espolón) no qual se destacam os famosos “plátanos de sombra”, foi a capital da porção nacionalista rebelde da Espanha no decorrer da Guerra Civil, entre 1936 e 1939, sendo a sede do governo do general Francisco Franco (1892-1975), num dos períodos mais conturbados da história contemporânea.

\*Cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 64 livros sobre a história regional.



# Aqui, tradição segue de geração em geração!



**\*Nossa promoção continua!!**  
Aponte a câmera do seu celular e ganhe um cupom de

# 10%



Além do presente e dos abraços, a dica é preparar um almoço especial de **Dia das Mães saudável e equilibrado**. Aqui estão duas sugestões:

- **Opte por peixes grelhados ou assados no forno com ervas frescas e azeite de oliva:** essa escolha preserva os nutrientes e o sabor delicado do alimento, evitando as gorduras saturadas das frituras.
- **Combine o pescado com acompanhamentos leves,** como uma salada colorida ou vegetais no vapor: o uso de derivados como um molho de iogurte com ervas traz cremosidade ao prato sem comprometer a leveza da refeição.

*Dicas*

\*Promoção válida até dia 30 de maio de 2026



## DONNINI

DISTRIBUIDORA

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



FELIZ DIA DAS



ELA TE DEU COLO. AGORA É SUA VEZ DE DAR UM COLCHÃO!

CHAMA NO ZAP 14 99790.3662

# Mães!

SEU CARINHO MOLDA VIDAS.  
SEU AMOR TRANSFORMA HISTÓRIAS.  
SEU COLO É NOSSO ABRIGO

## SÔ COLCHÕES



Especialista em Bem-Estar!

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



# mãe

é sinônimo de amor sem fim

Uma homenagem

**Renato Gonçalves da Silva**

ADVOGADO

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

Avenida Misael Euphrásio Leal, 333 (ao lado da Eduvale) | Avaré (SP) | Tel (14) 3732.5776 | (14) 3732.0162

[www.emporiumcafe.com.br](http://www.emporiumcafe.com.br)



**Dia das**  
**MÃES**

**Um amor que não cabe em si!**

EMPORIUM  
CAFÉ

Rua Rio Grande do Sul, 1274  
Galeria Guazzelli | Centro | Avaré (SP)

(14) 99785.7735

**Agência** *twr*  
Propaganda com conteúdo





DO CAFE AO DRINK  
SEU LUGAR É NO MANACÁ



VISITE: AVENIDA PREFEITO  
PAULO NOVAES 1025

*Mãe* amor resumido em três letras.



GrupoRB

Imagine o que mais a  
floresta pode nos oferecer



25  
anos

# A resistência da verdade

Vinte e cinco anos. Duas décadas e meia não são apenas números em um calendário; são milhares de madrugadas, inúmeras fontes protegidas, denúncias apuradas e a construção de um compromisso inabalável com a sociedade. Celebrar o jubileu de prata do **in Foco** neste exato momento histórico traz um peso diferente: o peso da **resiliência**.

Escrevo estas linhas com o coração transbordando gratidão, mas também com o corpo sentindo o cansaço de quem escolheu o caminho mais difícil. **O jornalismo independente nunca foi uma profissão para os fracos de espírito**, e hoje, mais do que nunca, sinto na pele o custo de não me curvar. Claro que eu poderia ter "dado" Capa para o tema ao lado, para a perseguição, os ataques, a ditadura, mas nada vai tirar o brilho dessa conquista e principalmente a imensidade da minha gratidão.

**O jornalismo existe para iluminar o que muitos preferem manter nas sombras.** Quando um veículo de comunicação se mantém independente por 25 anos, ele se torna um patrimônio da democracia. **A nossa missão sempre foi clara: servir ao leitor, não aos gabinetes.** É por isso que escrevo em terceira pessoa plural inclusive. **Porque o jornal, nem o jornalismo existem para me servir e sim, à população.** É essa independência que incomoda. É o fato de não termos "donos" que nos torna alvos.

Atualmente, enfrento um cenário conturbado. Perseguições políticas e acusações injustas tentam minar a credibilidade que construímos tijolo por tijolo. Mas é preciso dizer: a tentativa de silenciamento através do medo ou da difamação é o maior atestado de que o **in Foco** cumpre o seu papel. O jornalismo que não incomoda o poder é, na verdade, propaganda. E como já disse: não somos "semanário" de ninguém.

Ninguém atravessa um deserto sozinho. Se o **in Foco** chegou até aqui, é porque houve braços que seguraram esta bandeira junto comigo.

Aos nossos **Colaboradores**, que são a alma desta redação, meu obrigada. Cada texto compartilhado, cada contribuição e partilha foram fundamentais para chegarmos até aqui. Obrigada por acreditarem que a ética não é negociável.

Aos queridos **Parceiros**, meu eterno agradecimento. Manter um jornal independente financeiramente é um ato de coragem empresarial. Agradeço a cada um que investiu e acreditou no nosso alcance, respeitando sempre a nossa linha editorial.

Aos nossos **Leitores** que são a nossa razão da nossa existência, obrigada por tudo e por tanto. Cada mensagem de apoio, cada denúncia enviada e cada leitura fiel são o combustível que me faz levantar mesmo nos dias em que o cansaço parece vencer.

As tempestades passam, mas as raízes profundas permanecem. As acusações infundadas serão enfrentadas com a dignidade de quem tem as mãos limpas e a consciência tranquila através da Justiça, do trabalho e do tempo. O cansaço que sinto hoje é real, mas ele não é maior do que o meu orgulho por tudo o que o **in Foco** representa para a Avaré e região.

Estes 25 anos não terminam aqui. Eles são a base para o que vem a seguir. Continuaremos sendo os olhos vigilantes da sociedade, **custe o que custar**. Porque, no fim do dia, a verdade não é apenas um conceito — é o único norte que aceitamos seguir.

**Obrigado por estarem conosco nesta jornada.** A história continua. Com você, claro!

*Cida Koch*

**in Foco**<sup>25</sup>



# Jornalismo sob ataque

## A cortina de fumaça para tentar ocultar a Verdade



A democracia em Avaré atravessa um de seus momentos mais sombrios, onde a liberdade de imprensa, liberdade de expressão e o direito à informação são alvos de uma engrenagem política que tenta, a todo custo, inverter papéis e transformar o mensageiro em culpado.

O jornal in Foco, que há 25 anos pauta sua trajetória pela transparência e fiscalização do poder público, vem sofrendo ataques sistemáticos e perseguições que escalam de forma alarmante durante o processo de cassação do presidente da Câmara, Samuel Paes (PSD). O que deveria ser um rito de apuração de conduta ética transformou-se em um palco de mentiras e assassinatos de reputação, onde a jornalista Cida Koch foi eleita como o alvo principal de uma narrativa fantasiosa e perversa, juntamente com outros municípios envolvidos no movimento que pedia a cassação, por motivos óbvios: a retirada à força do cidadão Vinicius Berna do plenário na noite em que ele protestava (sozinho) contra o abusivo aumento de salários dos vereadores.

A estratégia é clara e segue o manual das velhas práticas políticas: criar uma cortina de fumaça para desviar a atenção dos fatos reais e focar em uma suposta "mentoria" externa que jamais existiu. Ao imputar a Cida Koch o papel de articuladora do processo de cassação (que foi comprovadamente um movimento popular), os detratores tentam despojar o jornalismo de sua essência investigativa e social, reduzindo o trabalho de reportagem a um interesse pessoal ou político. Essa tática de criminalizar a opinião e a investigação busca intimidar não apenas a redação do in Foco, mas todo cidadão que ouse questionar a ordem estabelecida. É estarrecedor observar como um depoimento extemporâneo e sem base documental foi utilizados para atacar a honra de uma profissional com quatro décadas de história, tentando vincular seu nome a pretensões políticas que ela sequer possui. Mais grave ainda é o envolvimento de outros municípios, cidadãos comuns que apenas exerciam seu direito democrático de protestar contra o mau uso do dinheiro público, e que agora se veem tragados para essa rede de acusações levianas. A intenção é isolar quem critica, punir quem fala e calar quem noticia, utilizando a estrutura pública para fins de proteção pessoal de agentes políticos que não suportam o escrutínio da verdade.

Essas perseguições não são fatos isolados, mas parte de um padrão de judicialização da censura que o in Foco tem enfrentado, com tentativas de intimidação que vão desde processos por difamação até ataques diretos de comissionados da prefeitura. Enquanto o governo tenta emplacar a versão de que o processo é uma "armação", os vídeos e os registros oficiais mostram uma realidade inquestionável que nenhuma narrativa consegue apagar. O jornal reafirma que sua única "mentoria" é o compromisso com o leitor e com a verdade dos fatos, servindo como canal para que as denúncias da população cheguem às instâncias devidas. Atacar a jornalista e o veículo de comunicação é, em última análise, um ataque ao direito de cada avarense de saber como seu município é gerido. O in Foco não recuará (assim como nunca recuou nestes 25 anos) diante de ameaças ou de tentativas de silenciamento, pois entende que sua função social é justamente resistir aos que tentam governar nas sombras, mantendo-se firme como o sentinela da ética e da transparência em Avaré, independentemente de quão pesada seja a mão daqueles que tentam apagar a voz da imprensa livre.

### O Vale-Tudo do Poder

Em um dos episódios mais surreais e perigosos da política recente de Avaré, o processo de cassação na Câmara Municipal tornou-se palco para a disseminação de fake news e ataques que ultrapassaram todos os limites éticos e legais. O depoimento da então desconhecida Priscila Bexiga, inserido em um contexto de extrema hostilidade, trouxe à tona uma série de inverdades que buscam, de forma desesperada, construir um enredo de conspiração onde só existe o exercício do direito democrático e do dever de informar.

Utilizando prints de conversas pessoais em redes sociais (o que já é ilegal) de forma descontextualizada e manipulada, a comissão processante formada pelos edis Hidalgo de Freitas, Moacir Lima e Magno Greguer (dois deles, Hidalgo e Moacir do mesmo partido do investigado), tentou apoiar e criar uma narrativa de terrorismo reputacional, com exceção de Greguer, relator da CP, cujo parecer concluiu pela cassação. Entre as várias mentiras mostradas pela depoente Priscila Bexiga e enfatizadas pelo vereador Moacir Lima, está uma suposta relação de integrantes do grupo (que apoiava a cassação do presidente da Câmara) ao PCC, facção criminosa. A acusação mais contundente baseou-se na exposição de uma conversa da munícipe M.L. Durante a oitiva, o vereador Moacir Lima afirmou, de forma incisiva após a exposição (indevida) de prints, que o processo em questão estaria "com conhecimento do PCC", alegando risco de morte para os envolvidos. Esse print de uma integrante foi exposto sem autorização; nele, ela disse que conheceria o PCC. Contudo, o print está totalmente fora de contexto e nem envolveria a cassação, muito menos a "ligação".

A munícipe M.L. foi exposta publicamente e seu comentário, usado pelo vereador Moacir Lima (PSD – mesmo partido de Paes) de forma "maldosa", segundo internautas. "O processo está com conhecimento do PCC. Isso é gravíssimo (...) corremos o risco de sair na rua e sermos assassinados", disparou, dizendo-se estarrecido, e frisando a "coragem" da depoente. Entretanto, mesmo após a própria depoente corrigir o vereador alegando que o assunto não teria chegado ao PCC, ele não mudou a fala. A correção não apagou o impacto da fala do parlamentar, que utilizou a tribuna para inflamar a narrativa de periculosidade contra cidadãos comuns.

A vítima da calúnia, entrou em contato com a redação, desesperada, afirmando que a mensagem era apenas relativa a uma matéria divulgada pelo portal UOL e nada tem a ver com o assunto de cassação.

"Esse trecho no qual o nosso assunto não tem nada a ver com política; estávamos falando sobre um ataque que ocorreu e no grupo as pessoas disseram que estavam com medo, se sentindo ameaçados e a Priscila diz, eu vou sair dos grupos porque preciso preservar meu pai e minha filha, dito isso ela continua dizendo que na eleição de 2024 saiu uma reportagem no UOL que diz que houve envolvimento do PCC nas campanhas eleitoral.... Aí eu escrevo esta mensagem que ela expôs, digo que já conheci pessoas de lá e ela não vão sair matando as pessoas assim.... E ela expôs isso na câmara, porém só está mensagem, e olha só a interpretação do Moacir, já me incriminando como bandida...(...) Aonde já se viu expor prints sem contextos, aparentemente me enquadrando como bandida e expondo os nomes de vereadores?! Expôs o nome do Pedro Fusco sem ao menos explicar que eu me referia aos processos que o prefeito estava jogando nos municípios; que ele era inteligente e um comentário nosso, ele analisava e achava leis para nos fazer BO", disse.

### Crimes de Calúnia e Quebra de Privacidade

Juridicamente, as ações relatadas podem ser enquadradas em diversos artigos do Código Penal e da Constituição Federal:

- **Difamação e Calúnia** (Arts. 138 e 139 do CP): Imputar falsamente um crime ou fato ofensivo à reputação. No caso da jornalista e da munícipe, a acusação de elo com facções sem provas é o exemplo clássico.
- **Violação de Privacidade**: A exposição de conversas privadas em transmissão pública, alterando o sentido original do texto para prejudicar a imagem de alguém, fere o direito constitucional à intimidade.
- **Abuso de Prerrogativa**: Embora parlamentares gozem de imunidade por suas opiniões e palavras, o uso de informações falsas (fake news) para incriminar cidadãos sem provas pode ser alvo de representação em conselhos de ética e na justiça comum.



# Calúnia digital e ataque

O caso ganhou contornos ainda mais graves com a participação de terceiros nas redes sociais. A munícipe **Eunice Martos Barros**, identificada como suposta apoiadora do presidente da Câmara, Samuel Paes (PSD) e do líder do prefeito, Pedro Fusco (PL) a julgar pelas publicações de suas redes sociais, fez um comentário criminoso para atacar diretamente a jornalista Cida Koch.

Eunice acusou a editora do portal in Foco de ser "mandante do PCC", uma afirmação considerada absurdamente falsa e criminosa. O ataque parece ser um reflexo direto da narrativa alimentada dentro do plenário, tentando silenciar a imprensa que cobre os bastidores da política avareense. O comentário foi feito na entrevista divulgada pelo Voz do Vale com a depoente – jornal também ligado ao PSD, partido de Paes, presidido por Natalino Aires, fundador do jornal.

Os ataques ainda continuaram durante a sessão que votou o parecer e acabou por absolver Paes, através de comentários, as quais a cidadã em questão responderá judicialmente.



Eunice Martos Barros · 8 h · Seguir

ESSA SENHORA TEM QUE TER PROTEÇÃO, POIS ATÉ O PCC ESTÁ NO MEIO DESTA ROLO! ACREDITO NELA. NÃO VOU CITAR NOMES,, MAS ACHO QUE TODOS JÁ DESCOBRIRAM QUEM É O MANDANTE DO PCC. VOCÊ MESMA FALSA JORNALISTA.

Respc



Eunice Martos Barros atualizou a foto de capa dela.

7 h ·

Eunice Martos Barros  
Stories · 22 h ·



Postagens das redes sociais da munícipe que caluniou a jornalista mostra vereadores que ela defenderia.

Eunice Martos Barros

Fixado · 9 de abr. ·

AMO ESTE MEU VEREADOR PANK...O ACHO MUITO ORIGINAL E UM GUERREIRO! ISTO AI GRANDE HOMEM, UM EXEMPLO PARA ... mais



FACEBOOK

No último ano, aprovamos mais de 17 projetos de lei...

## Judicialização

As vítimas e o departamento jurídico do portal in Foco informaram que todas as medidas judiciais já estão sendo tomadas. O material gravado, os prints das redes sociais e os áudios que comprovam o contexto original das mensagens serão entregues às autoridades policiais e ao Ministério Público. A tentativa de criminalizar a opinião de munícipes e o trabalho de profissionais da imprensa através de táticas de desinformação não ficará impune.

## O "Efeito Bumerangue"

Apesar de toda essa mobilização política na tentativa da defesa de construir uma narrativa paralela, focada em ataques à imprensa e em depoimentos de credibilidade questionável, houve um efeito contrário, unindo a cidade em defesa da verdade e causando revolta da população com as manobras.

Internautas não pouparam críticas à estratégia de utilizar fatos extemporâneos e ataques à honra da jornalista Cida Koch para "blindar" o parlamentar investigado. Como bem sintetizou Paulo de Mattos Skromov, dirigente do PT, a incredulidade domina as discussões: "Então isso quer dizer que as cenas da violência absurda e criminosa que assistimos no vídeo, na verdade, não aconteceram?". O questionamento de Skromov ecoa o sentimento geral: nenhuma fofoca política ou depoimento "bombástico" tem o poder de apagar as imagens do cidadão sendo retirado à força do plenário por ordem de Paes.

A tentativa de colocar Cida Koch como "vilã" ou "mentora" da denúncia gerou uma rede espontânea de solidariedade. Para os eleitores, atacar a jornalista é um desrespeito à inteligência do avareense. "Atacam a imagem dela porque não conseguem atacar sua verdade", defendeu a munícipe Mariana Freitas Teixeira. O público percebeu que o in Foco apenas deu voz ao que a população já sentia, servindo de canal para a vontade legítima do povo, e não como um articulador de "armações".

A mudança radical no discurso da depoente Priscila Bexiga — que anteriormente era vista protestando ativamente contra o vereador e agora surge "virando a casaca" — foi recebida com desdém e suspeitas. Nas redes sociais, termos como "cortina de fumaça" e "manobra de tapetão" foram recorrentes. A guinada de Priscila foi comparada por internautas a figuras bíblicas como Caim e Judas, levantando dúvidas sobre as motivações por trás de tamanha incoerência. "Será que ela sabe que falso testemunho é crime?", questionou Hugo Oliveira, refletindo o temor de que a estrutura pública esteja sendo usada para encenar um teatro de conveniência.

O recado das redes sociais foi claro: a população não se deixa enganar, muito menos manipular.



## A Máscara da Inquisição

O jornalismo não é apenas o registro dos fatos; é, sobretudo, o último refúgio da verdade quando o poder tenta reescrever a história. E é por esse motivo que tudo está registrado aqui; para que a verdade prevaleça.

Apesar da tentativa coordenada de inverter a realidade: transformar o agressor em vítima e o mensageiro em culpado, o "tiro saiu pela culatra". Um coro de vozes técnicas, movimentos sociais e profissionais da imprensa uniu-se para desmascarar a estratégia de defesa da Comissão Processante (CP) contra o presidente da Câmara, Samuel Paes.

### A Seletividade como Arma

Em uma análise contundente, o Major da PM e comentarista Pablo Souza expôs a quebra de imparcialidade da Casa de Leis. O oficial questionou a pressa inédita da Câmara em divulgar, inclusive de madrugada, o depoimento de Priscila Bexiga — que atacava o in Foco —, enquanto outros vídeos de depoimentos foram retidos sob o pretexto de "não influenciar testemunhas". Para o Major, a comunicação institucional de Avaré abandonou a impessoalidade. "Sacrificaram a imparcialidade essencial a quem tem a incumbência de julgar", afirmou, pontuando que o papel de jornais como o in Foco é justamente equilibrar o jogo político, mostrando o que o poder público tenta esconder. A "Nota Zero" dada pelo oficial à conduta da CP reflete o sentimento de que a comissão agiu exatamente como acusa os outros: de forma tendenciosa.





## O Fato Imutável

Gabriel Guerra, do portal Avaré Notícias, trouxe à tona o ponto que nenhuma narrativa consegue apagar: as imagens. Como o único profissional a registrar em vídeo a retirada à força do município Vinícius Berna, Guerra é categórico ao afirmar que a discussão sobre quem "ajudou a escrever a denúncia" é uma tentativa irrelevante de desviar o foco.

Independentemente de quem segurou a caneta, o fato público e notório é que o presidente abandonou sua cadeira, usou de força física e proferiu a frase autoritária: "Aqui quem manda sou eu". Para Guerra, reduzir o decoro parlamentar à existência ou não de agressão física é uma manobra perigosa que limita a moralidade política da cidade.

## A Voz do Povo

A narrativa de que a jornalista Cida Koch teria "orquestrado" o movimento caiu por terra com as declarações dos verdadeiros idealizadores. Iago Lima, responsável pelo abaixo-assinado com mais de 2.500 assinaturas, esclareceu que a participação de Cida foi de auxílio técnico, algo legítimo para qualquer cidadão diante da complexidade dos ritos legislativos.

Bruno Antonio dos Santos (Bruno Vidente) foi além e assumiu a responsabilidade total pela criação dos grupos de mobilização popular, como o "Aqui Quem Manda é o Povo!". Bruno desmentiu as insinuações de Priscila Bexiga, afirmando que a jornalista sequer conseguia acompanhar as conversas. "O movimento é popular, orgânico e exige respostas claras", pontuou Bruno, reafirmando que a indignação nasceu nas ruas, não em gabinetes.

## O Malabarismo da "Saia Curta"

Talvez uma das análises mais profundas tenha vindo do Coletivo Djanira. Em um manifesto intitulado "Justiça ou Teatro?", o grupo traçou um paralelo entre a tática de defesa de Samuel Paes e a cultura de culpabilização da vítima em casos de violência contra a mulher.

"Quando uma mulher sofre violência, perguntam que roupa ela estava usando. Na Câmara, tentam provar que a vítima foi para provocar", diz o texto. O coletivo afirma que a alegação de "provocação" é a maior das confissões: "Ao dizer que agiu com truculência porque foi provocado, o Cabo Samuel Paes confessa que não tem preparo emocional para o cargo". O movimento alertou ainda para o "custo do atraso", lembrando que o coronelismo de província espanta investidores e mancha a imagem turística de Avaré.

## O Respaldo Institucional

O diretor do Grupo JBMS, Claudio Mansur Salomão, vice-presidente da Associação Paulista de Imprensa (API), endossou uma análise técnica sobre a "inversão do foco". A estratégia da defesa é descrita como um "convite à reflexão" sobre como o poder ataca o mensageiro para evitar o fato. Ao rotular notícias verdadeiras como "tendenciosas", o agressor tenta minar a fonte para que a população não enxergue a gravidade do ato denunciado.

"Ao rotular um relato, notícia, decisão judicial ou mesmo um fato concreto como "parcial" ou "tendencioso", busca-se transferir o foco da discussão dos fatos objetivos para a suposta motivação oculta do autor do relato", diz o editorial do grupo JBMS.

## A Verdade não tem Dono

O compilado desses posicionamentos deixa uma lição clara: o processo de cassação não é sobre a jornalista, sobre o in Foco ou sobre rixas pessoais. É sobre o limite do poder e o respeito ao cidadão. Tentar transformar uma investigação técnica em uma "caça às bruxas" contra jornalistas é um atestado de desespero.

Avaré não é um quartel, nem um clube privado. Como bem lembrou o Coletivo Djanira: "Quem não aguenta o brilho da democracia, que não tente apagar a luz de quem cobra por ela". O in Foco segue firme, amparado pela ética, pelos seus colegas de profissão e, principalmente, pela verdade que os vídeos insistem em mostrar.



# A Anatomia da Perseguição

## Quando o poder tenta transformar a Justiça em mordalha

O jornalismo brasileiro vive sob vigília constante, mas o que ocorre em Avaré ultrapassa a fronteira da crítica política para ingressar no terreno perigoso da perseguição sistêmica. A perseguição de jornalistas configura-se quando há tentativas deliberadas de intimidar, silenciar ou impedir o exercício da liberdade de imprensa. Seja por meios físicos, virtuais ou o sofisticado uso do aparato judicial, o objetivo é um só: aniquilar o escrutínio público e criar um "deserto de informações" onde apenas a voz oficial prevaleça.

## O Assédio Judicial: A Justiça como Arma de Intimidação

Uma das formas mais cruéis de perseguição é o chamado Assédio Judicial. Definido pela Associação Brasileira de Jornalismo Investigativo (Abraji) e reconhecido pelo Supremo Tribunal Federal (STF), ele ocorre quando o Poder Judiciário é utilizado como ferramenta de fustigamento. Caracteriza-se pelo ajuizamento de inúmeras ações de indenização sobre os mesmos fatos contra um único jornalista ou veículo.

O objetivo não é a reparação de um dano real — já que a publicação de boa-fé sobre casos de interesse público é protegida —, mas sim criar dificuldades financeiras e exaustão psicológica. É o que o Direito chama de chilling effect (efeito inibitório): busca-se sufocar o caixa do jornal com custas processuais e honorários para que, por medo ou falência, o jornalista pare de investigar. O STF já é taxativo: o assédio judicial afronta a liberdade de expressão e permite que esses processos sejam reunidos no domicílio do jornalista para evitar o abuso do direito de ação.

## O Linchamento Virtual e o Doxing

No ambiente digital, a perseguição manifesta-se através de ataques em massa. Campanhas orquestradas nas redes sociais visam descredibilizar a imagem do profissional, muitas vezes utilizando o Doxing — a divulgação criminosa de informações pessoais e privadas para incitar ataques físicos ou constrangimentos públicos.

Em Avaré, vimos essa prática ser direcionada à jornalista Cida Koch, com a exposição de prints descontextualizados e narrativas misóginas que tentam reduzir sua competência profissional a supostas "rixas pessoais". Quando apoiadores de políticos utilizam termos graves, como associação a facções criminosas (PCC), sem qualquer prova, eles saem da esfera da opinião e entram na esfera do crime, configurando o terrorismo reputacional.

## A Obstrução do Trabalho e a Violação de Sigilo

A perseguição também se dá pela via da exclusão. O impedimento de jornalistas em oitivas, o bloqueio de acesso a prédios públicos (como o Paço Municipal) e a negativa ou silêncio constante de informações são formas de censura indireta. Mais grave ainda são as tentativas de forçar a revelação de fontes. É preciso lembrar: o sigilo da fonte é um direito constitucional (Art. 5º, XIV) e um pilar da democracia. Tentar "descobrir" quem ajudou a redigir uma denúncia ou quem passou uma informação é uma afronta direta à Constituição Federal.

## A Responsabilidade e o Código de Ética

A liberdade de imprensa não é absoluta, mas a responsabilização civil só se justifica em casos de dolo (intenção de mentir) ou negligência grosseira. O Código de Ética dos Jornalistas Brasileiros, da FENAJ, impõe ao profissional o dever de combater a perseguição e a discriminação. O uso do Direito Penal para perseguir a atividade jornalística é considerado um mecanismo retrógrado de censura. Conforme aponta o TJDF e estudos recentes sobre violência contra jornalistas, a perseguição que alcança a difusão de reportagens de interesse público não fere apenas o indivíduo; fere a coletividade, que perde seu direito de ser informada.

## A Resistência

Tudo o que o in Foco tem enfrentado — desde os ataques na tribuna da Câmara até a tentativa de criminalizar a colaboração técnica em denúncias populares — configura, tecnicamente, uma perseguição política e jornalística. É uma tentativa de "cortina de fumaça" para que Avaré não discuta o que é essencial: a conduta ética de seus representantes.

Como editora e jornalista com 41 anos de estrada, Cida Koch e o in Foco reafirmam: a justiça não pode ser cúmplice da opressão. A perseguição é o maior atestado de que o jornalismo está cumprindo seu papel. **Quem se incomoda com a luz da verdade, geralmente tem muito a esconder nas sombras do poder.**



# Do Absurdo ao Autoritarismo: a fantasia de "Milícia Digital"



A política em Avaré atingiu um patamar de surrealismo que flerta perigosamente com o autoritarismo. Antes mesmo de salvar o mandato do presidente da Câmara, Cabo Samuel Paes, a base situacionista tentou emplacar uma narrativa digna de filmes de espionagem: a existência de uma suposta "milícia digital". O objetivo? Transformar um grupo de munícipes indignados e o trabalho da imprensa livre em um caso de polícia.

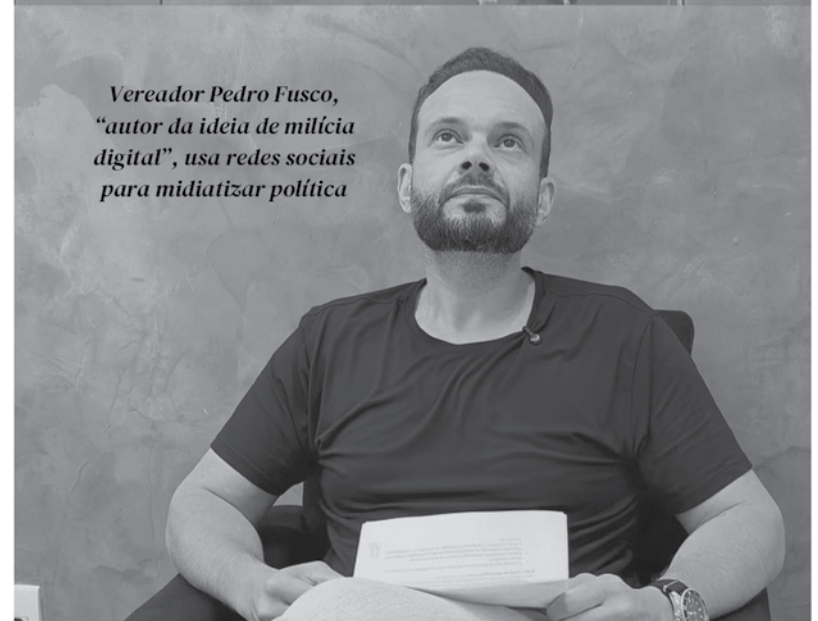
Na última sessão, o vereador Pedro Fusco protocolou um requerimento pedindo a quebra do sigilo telemático de grupos de WhatsApp, alegando "coação" e "associação criminosa". O pedido, já encaminhado à Delegacia Seccional pelo presidente da CP, Hidalgo de Freitas, baseia-se no depoimento de Priscila Bexiga — a mesma depoente que mudou radicalmente de postura e depois atuou como peça-chave da defesa de Paes.

O que a base governista chama de "milícia" é, na verdade, o que a Constituição Federal chama de Direito de Reunião e Liberdade de Expressão. Munícipes se organizarem em grupos para discutir o destino da cidade, cobrar vereadores e manifestar repúdio ao aumento de subsídios ou à trulência no plenário não é crime; é cidadania ativa.

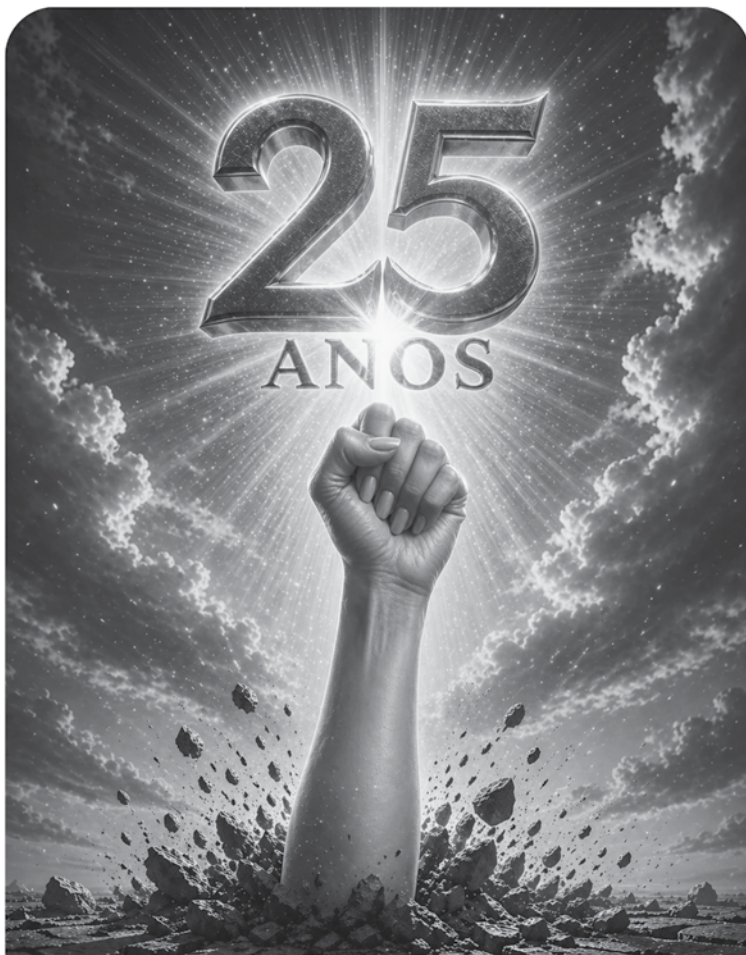
Ao classificar a organização popular como "milícia digital", os parlamentares tentam inverter o ônus da prova, investigando quem criticou o ato. Estão perseguindo o termômetro para tentar esconder a febre.

A acusação de que matérias seriam "tendenciosas" ou "planejadas para cacetejar desafetos" é uma tentativa pífia de descredibilizar o jornalismo investigativo. O que a base chama de "cacetejar" é, na prática, a exposição de fatos incômodos que a comunicação oficial da Câmara (e da prefeitura) tenta omitir.

Utilizar o aparato policial para investigar "estratégias de imprensa" é um precedente perigosíssimo. Quando vereadores pedem a quebra de sigilo de jornalistas e cidadãos porque não gostaram do tom das críticas, eles não estão defendendo a legalidade; estão pedindo a censura. 1964 é logo ali.



Vereador Pedro Fusco, "autor da ideia de milícia digital", usa redes sociais para midiaticar política



*Aqui quem manda sou eu*

Samuel Paes, dezembro de 2025



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, Guapiaçu, Iaras, Indaiatuba, Itaí, Itatinga, Itupeva, Jundiá, Leme, Limeira, Lins, Manduri, Mirassol, Mogi Guaçu, Mogi Mirim, Pardinho, Peruibe, 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.

[www.jornalinfoco.com.br](http://www.jornalinfoco.com.br)



# in FOCO 25 ANOS

25 anos resumidos em uma palavra

Gratidão

