

Exemplar
GRATUITO



in **Foco**

www.jornalinfoco.com.br



Parabéns querida!

O que as mulheres podem comemorar em março?
A epidemia de feminicídios e violência contra elas?

Poderíamos dar flores, mas preferimos reconhecer seu talento!

A 2000 Iluminação é uma das pioneiras do setor em Avaré, a abrir espaço para as mulheres! Afinal, **lugar de mulher é onde ela quiser, inclusive aqui!**

Feliz mês,
mulheres

2000ILUMINAÇÃO

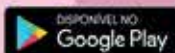
Rua Pará, 1416 | Centro | Avaré (SP) Tels 14 3732.6221 | 3022.2285

(14) 99676.7501



Baixe nosso aplicativo
É gratuito!

Nossa homenagem as
nossas consumidoras
preferidas (com todo
respeito, claro!)



Mulheres

AQUI, TODOS OS DIAS SÃO SEUS!

www.aciaavare.com.br



ACIA

DESDE 1933



Hora de honrar quem não teve voz

“

O silêncio da sociedade é o combustível do agressor.

”

Escrevo este texto não apenas como jornalista, mas com a memória de uma mulher que já sentiu o medo paralisar a voz e o corpo. Estou cansada. Cansada de noticiar quase todos os dias, casos de violência e mulheres transformadas em estatísticas de morte. Cansei de ver flores sendo usadas como pedido de desculpas por socos que nunca deveriam ter acontecido. Mas, acima de tudo, cansei da passividade de uma sociedade que assiste a esse massacre de braços cruzados, protegida por uma cortina de fumaça feita de mentiras e negações.

O que proponho aqui hoje não é apenas uma reflexão de março. Reflexão não estanca sangue. Reflexão não protege a mulher de Avaré que, neste exato momento, olha para o celular com medo de uma mensagem. Eu proponho uma mudança de postura absoluta. Precisamos parar de tratar a violência de gênero como um "problema das mulheres". É um problema dos homens, do Estado e da nossa omissão coletiva.

Enquanto tentamos salvar vidas, enfrentamos uma guerra paralela contra a desinformação. Recentemente, viralizou um conteúdo criminoso e FAKE, alegando que o número de homens mortos por parceiras é maior que o de feminicídios. É uma mentira covarde, desmentida pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública e pelo Ipea. Esses grupos distorcem dados de homicídios urbanos e brigas criminais para criar uma falsa equivalência, tentando dizer que "eles morrem mais que elas" no contexto doméstico. Não morrem. Homens morrem na rua, em disputas de poder, em brigas, em acidentes; mulheres morrem dentro de casa, no trabalho ou na rua, pelas mãos de quem jurou amá-las. Espalhar essa mentira é uma tentativa deliberada de silenciar as vítimas e esvaziar políticas públicas que salvam vidas. É, no limite, ser cúmplice do próximo assassinato.

Contudo, felizmente há homens que conseguem ser parceiros e apoiar as mulheres sem crise de identidade e sem buscar a masculinidade perdida. Eles são ainda exceções, felizmente.

Eu sobrevivi para contar essa história, mas 1.470 mulheres em 2025 não tiveram a mesma chance. A minha dor e a dor de tantas outras avareenses não podem ser em vão. A mudança que proponho começa no descrédito absoluto a essas narrativas machistas e termina na cobrança implacável por justiça real. Chega de medidas protetivas que são apenas papel. Chega de vizinhos que ouvem gritos e aumentam o volume da TV.

A única forma de honrar o que nossas mães, avós, bisavós e todas que nos antecederam é não perpetuar mais o machismo, aceitando situações inaceitáveis e principalmente, educando menos para serem machistas e meninas para suportarem isso.

Um dia, quem sabe, teremos um feliz março.

Obrigada pela companhia e boa leitura!

Cida Koch

Editora e Jornalista

inFoco

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



Aponta a
câmera
do celular!



Índice



PG. 5 Política Eleição unificada, fim da reeleição e mandato de 5 anos?

PG. 6 Psicologia Cinema O Filicídio Perrengue fashion

PG. 7 Autoconhecimento Além do espelho, a verdadeira elegância

PGs. 8 e 9 Opinião Violência contra a mulher

PG. 10 Alerta Saúde vascular O silêncio da Tireoide de Hashimoto Lipedema

PG. 11 Casa Tecnologia A arte de receber: dicas para uma mesa impecável Como limpar a memória do celular?

PG. 12 Viagens#Fé Pelos caminhos místicos de Santiago de Compostela

PG. 13 Psicologia O que a história de Punch nos ensina?

PG. 14 Comportamento Quando a dor é combustível para o sucesso?

PG. 18 Social inFoco Society

PG. 19 Curiosidade A ciência por trás do controle

PG. 20 Bem Estar Os 8 pilares da saúde mental

PG. 21 Ciência A era da cura

PG. 22 Especial Por que estão dizendo “não” ao altar e ao berço?

PG. 23 Saúde e Beleza O super Chronic

PGs. 26 a 30 Capa Feliz dia querida - entre flores e socos



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 Moyne

Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

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



Fale conosco!



inFoco



Eleição unificada, fim de reeleição e mandato de 5 anos?



A estrutura política brasileira, moldada desde 1997 pela possibilidade de recondução sucessiva aos cargos do Executivo, está diante de sua maior transformação em quase três décadas. Avança no Senado Federal a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) que visa extinguir a reeleição para presidentes, governadores e prefeitos, instituindo, em contrapartida, um mandato único de cinco anos.

A medida, aprovada recentemente pela Comissão de Constituição e Justiça (CCJ), não propõe apenas uma mudança de prazos, mas uma reengenharia completa do calendário eleitoral brasileiro. Se aprovado o texto final, o eleitor deixará de ir às urnas a cada dois anos para participar de um "superpleito" quinquenal, onde todos os cargos — do vereador ao presidente da República — serão decididos de uma só vez.

O Fim de um Ciclo

O instituto da reeleição no Brasil foi introduzido para permitir que Fernando Henrique Cardoso disputasse um novo mandato em 1998. Anos depois, o próprio ex-presidente classificou a medida como um "erro" histórico. Esse sentimento ecoa no relatório do senador que argumenta que a busca pela manutenção do poder acabou por viciar a gestão pública com um viés eleitoreiro precoce.

"A experiência de quase trinta anos não correspondeu às expectativas", afirma o relator da proposta Marcelo Castro (MDB-PI). Segundo ele, a perspectiva de reeleição induz governantes a focarem em medidas de curto prazo, prejudicando projetos estruturantes que o país necessita.

O "Supercalendário" de 2034

A unificação das eleições é um dos pontos mais debatidos. Atualmente, o Brasil alterna entre eleições municipais e gerais (estaduais/federais). Com a nova regra, a partir de 2034, o cidadão escolherá sete representantes no mesmo dia:

- Prefeito e Vereador;
- Governador e Deputado Estadual;
- Presidente e Deputado Federal;
- Senador (com a renovação total das cadeiras).

Para o presidente da CCJ, Otto Alencar (PSD-BA), a mudança dará "descanso" ao eleitor e ao governante. "Eleição de dois em dois anos não dá trégua. O gestor mal assume e já sofre pressão pela sucessão seguinte", pontuou o senador.



A proposta é cautelosa para não ferir direitos adquiridos ou mandatos em curso. Por isso, a reeleição continua valendo para os pleitos de 2026, 2028 e 2030. A transição desenhada é complexa e varia por cargo:

Prefeitos e Vereadores - Eleitos em 2028 terão mandato excepcional de 6 anos para ajustar o ciclo a 2034.

Governadores e Presidente - Mantêm mandatos de 4 anos em 2026 e 2030. Em 2034, o mandato passa a ser de 5 anos sem reeleição.

Deputados - Seguem com 4 anos até 2030. A partir de 2034, o mandato sobe para 5 anos.

Senadores - Eleitos em 2026 terão 8 anos. Os de 2030 terão mandato de 9 anos. A partir de 2034, todos terão 5 anos.



Entenda as mudanças propostas pela PEC

O "Golpe de Misericórdia" na Federação

Apesar do entusiasmo de parte da classe política, juristas e especialistas acendem o alerta para os riscos democráticos da unificação. Em artigo crítico, o doutor em Direito Constitucional Guilherme Barcelos classifica a proposta como um "golpe de morte" no federalismo brasileiro. O principal argumento reside no sufocamento dos temas locais. "Não haverá mais espaço para debatermos os municípios. Os debates de interesse local inexistirão diante da nacionalização da campanha", alerta Barcelos. Ele aponta que as eleições municipais funcionam hoje como um "termômetro" e um freio para o governo federal no meio do mandato. Sem essa alternância, o poder centralizado na União tende a se tornar ainda mais dominante.

O Xadrez Político no Congresso

Para que a PEC vire realidade, o rito é rigoroso:

1. **Plenário do Senado:** Precisa de 49 votos favoráveis em dois turnos.
2. **Câmara dos Deputados:** Necessita do aval de 3/5 dos parlamentares (308 votos), também em dois turnos.
3. **Promulgação:** Como se trata de uma PEC, não depende de sanção presidencial, sendo promulgada pela Mesa do Congresso após acordo entre as duas Casas.

A proposta coloca em xeque o modelo de governabilidade do Brasil. Se por um lado promete eficiência administrativa e economia de recursos com menos pleitos, por outro ameaça a autonomia municipal e a renovação de lideranças fora dos grandes centros.

O debate que se seguirá no plenário da Câmara e do Senado decidirá se o Brasil está pronto para abandonar o modelo de recondução consecutiva em prol de um mandato mais longo, porém único, redesenhando as bases da República para as próximas décadas.





O Filicídio

O caso do pai que matou os filhos e cometeu suicídio causou comoção, revolta e críticas em relação à mãe. Existe um questionamento que não pode ser respondido apenas com o que é apresentado na mídia. Esses casos são mais complexos do que se possa imaginar.

Para começar o assunto é preciso definir o termo filicídio: é quando o pai ou a mãe matam seus próprios filhos de forma consciente e intencional. Infelizmente, os casos de filicídio são cometidos na maioria das vezes contra crianças porque os pequenos não conseguem se defender da fúria dos pais. O assunto sempre choca a sociedade pela brutalidade do crime.

O filicídio pode ser definido como a ruptura entre as tendências amorosas e hostis. A sociedade sempre vai negar a esse ato bárbaro, quando o “percurso natural” não é seguido, causa um estranhamento e aversão contra os pais.

Para compreender os motivos que tornam uma pessoa filicida, é importante buscar resposta na psicologia. Provavelmente os pais que matam seus filhos sofrem de um transtorno psicológico. Indivíduos que sofreram abusos sexuais ou psicológicos podem apresentar comportamentos letais aos seus filhos. Outra possibilidade para esse tipo de crime pode ser a depressão, traumas do passado, dificuldades no presente, pais com surtos psicóticos, podem sim assassinar seus filhos. Além disso, existe o transtorno de personalidade narcisista. Neste caso, o filicídio é praticado justamente para ferir o parceiro e destruir o fruto ou a criação que tiveram juntos como forma de vingança. Quanto mais narcísico for o parceiro, pior para os filhos. Usam as crianças como se fossem uma extensão de si mesmos, sem compreendê-los como pessoas diferentes.

Na mitologia existe o mito de Medeia, ela mata os próprios filhos para causar dor insuportável a Jasão, após ser abandonada por ele. O ódio destrói o que era mais precioso a criação do casal.

O mito de Medeia, na psicanálise, simboliza o amor devastador e a vingança extrema contra a traição, representando a desrazão feminina diante da opressão. Analogamente no masculino, o “complexo de Medeia” é identificado na Síndrome da Alienação Parental, onde um dos genitores, frequentemente a mãe, mas também aplicável ao pai, usa os filhos como instrumento de destruição, matando simbolicamente o parceiro, através da ruptura do vínculo.

O mito de Medeia aponta, portanto, para a ambivalência intensa entre amor e ódio, onde o abandono gera uma reação que visa destruir a imagem do ex-parceiro ou parceira, ao aniquilar o que unia o casal. No caso do pai que matou os filhos e se matou, ele buscava a retaliação contra a esposa da forma mais cruel e que lhe causasse maior dor possível. As famílias precisam estar atentas aos sinais que pessoas como esse homem, e tantos outros, mostram de forma velada. A vida imita a arte.

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



Perrengue fashion

(2025 @primevideobr)

Influenciadora digital é uma das profissões mais cobiçadas da atualidade, todas querem ser uma Silvia Braz ou uma Camila Coelho. Ter milhões de seguidores, frequentar eventos luxuosos, usar os looks mais incríveis, ganhar “recebidos” grifados, ser fotografada e invejada por todos, e ainda receber pra isso – parece fácil, mas na prática não é bem assim. É o que constata a Paula Pratta, uma apaixonada por moda que, junto do seu fiel escudeiro Taylor, batalha muito pra chegar ao panteão das fashionistas. Até que um dia ela é convidada pra estrelar uma campanha de Dia das Mães o lado do seu filho. Porém seus planos de brilhar param nos do Cadu, que largou a faculdade na Califórnia pra morar numa comunidade alternativa na Amazônia; e é pra lá que Paula embarca, com cara, coragem e excesso de bagagem. O roteiro de “Perrengue Fashion” gira em torno dessa divertida aventura, do choque de realidades, do conflito e reconexão entre mãe e filho.

A alma do longa é a relação entre Paula e Taylor. A dupla Ingrid Guimarães e Rafa Chalub, sempre com looks “bafônicos”, têm uma química e um timing cômico sensacionais, os diálogos cheios de bordões como “Tá passada!” e a eterna busca pela foto perfeita garantem boas gargalhadas. Além dessa relação de parceiros, o laço entre a fashionista e seu filho Cadu também cativa, pois é terno apesar dos valores opostos.

O povoado autossustentável na Amazônia é mostrado com respeito, com os desafios enfrentados, o artesanato local, seus rituais e alegria de viver na simplicidade e na natureza que lutam pra preservar. Já o viciante mundo digital, esse sim, é mostrado com o maior escárnio possível, como um mundo de pura ilusão onde as pessoas tem vidas e pele perfeitas sob os muitos filtros; onde tudo o que importa é usar a bolsa da moda e sentar na primeira fila dos desfiles, e onde a vida corre acelerada ao som do hit do momento. A grande reflexão é sobre o consumismo desenfreado e a destruição de ecossistemas inteiros com a invasão da dita “civilização”: Pra onde vão parar toneladas de roupas e lixo descartados? Por outro lado, a moda gera milhões de empregos diretos e indiretos no mundo todo; de onde se conclui que o caminho ideal é o equilíbrio e a sustentabilidade.

Entre poses instagramáveis, moda, natureza, muita lama e risadas, “Perrengue Fashion” diverte o espectador que procura uma comédia gostosa e atual.

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.



Além do espelho a verdadeira elegância

Muitas mulheres me questionam muito sobre o fator elegância e todos seus preceitos. Acho importante frisar que a **elegância** é um conceito que frequentemente sofre com a distorção da superficialidade, sendo reduzida a um guarda-roupa caro ou à obediência às revistas de moda.

No entanto, existe uma distinção fundamental e profunda entre o ato de **estar elegante** e a **virtude de ser elegante**. O primeiro é um estado transitório, um recorte visual que depende de fatores externos, enquanto o segundo é uma característica intrínseca do comportamento. Estar elegante é uma conquista estética que pode ser planejada, comprada e executada com precisão técnica. É o resultado direto de uma boa escolha cromática, de um corte de tecido que favorece a silhueta e do uso estratégico de acessórios que comunicam status ou bom gosto. Uma mulher está elegante quando se veste adequadamente para um evento, respeitando o rigor de um convite ou a tendência do momento. Trata-se de uma performance visual que depende do espelho e do julgamento alheio. É perfeitamente possível estar elegante por algumas horas, sustentando uma imagem de sofisticação que, embora agradável aos olhos, pode ser meramente ilustrativa e temporária. Quando a elegância se limita ao estar, ela se torna frágil.

Por outro lado, **ser elegante** é uma condição que independe do preço da etiqueta ou da marca do sapato, pois embora agreguem valor não definem a elegância. A verdadeira elegância manifesta-se no caráter, na educação e, principalmente, no trato com o próximo. Ser elegante é possuir a capacidade de transitar por diferentes ambientes mantendo a dignidade e a discrição, sem a necessidade de autopromoção. É a gentileza espontânea com quem não pode oferecer nada em troca, é a pontualidade que demonstra respeito pelo tempo alheio e é a sobriedade de saber quando calar e quando falar. Enquanto o estar é barulhento e busca o olhar, o ser é silencioso e conquista o respeito. Alguém que é elegante mantém sua distinção até mesmo em situações de simplicidade extrema, pois sua sofisticação não está no que ela carrega sobre o corpo, mas em como ela se comporta dentro dele.

A **grande diferença reside na origem da motivação**. Quem apenas busca estar elegante muitas vezes foca no impacto que causará nos outros, usando a moda como uma ferramenta de validação social. Já quem é elegante busca uma coerência interna, onde a aparência externa é apenas um reflexo natural de uma ordem e de um equilíbrio que já existem em seu interior. Uma pessoa pode estar impecavelmente vestida e, ainda assim, ser arrogante ou inconveniente, o que anula imediatamente qualquer beleza estética. Em contrapartida, alguém que possui a elegância do ser consegue elevar a peça mais simples de roupa a um patamar de classe, simplesmente pela forma como se porta e pela luz que emana de suas atitudes.

Estar elegante é um exercício de estilo que pode durar o tempo de uma festa, enquanto ser elegante é um exercício que dura a vida inteira. O ideal de refinamento humano não é encontrado no acúmulo de bens materiais, mas na busca por essa elegância que não se desgasta com o uso.

A beleza de estar elegante pode até abrir portas, mas é a substância de ser elegante que as mantém abertas e cria conexões reais. Entender essa distinção é o primeiro passo para perceber que a verdadeira sofisticação não é sobre o que você veste, mas sobre quem você decide ser diante do mundo, em cada pequeno gesto e em cada palavra dita com cuidado e consideração.

É tudo isso que ensinamos em nossos cursos e em especial, nos Códigos da Elegância, workshop recém-lançado pela **Universidade Corporativa Duas Marias®**. A elegância é uma construção contínua baseada em propósito, autoconhecimento e atitudes, indo muito além da vestimenta. Ela se constrói diariamente por meio de escolhas, postura, comunicação, comportamento e cuidado pessoal. Para isso, é necessário entender seus estilos, corpo, coloração e essência para que a imagem reflita sua identidade e por fim, se traduza em elegância verdadeira.

“

*Quem está elegante usa a roupa;
quem é elegante dá vida a ela.*

”



Viviane Mendonça



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS



Violência Contra a Mulher

O Fracasso Moral de uma Civilização que Ainda Não Aprendeu a Amar



“Em uma mulher não se bate nem com uma flor.”

A frase ressoa como verdade sagrada, quase como um mandamento da consciência coletiva. E, no entanto, o que deveria ser lei inviolável da convivência humana ainda é, em tantos lares, apenas poesia sem endereço. Todos os dias, enquanto o mundo segue seu curso indiferente, mulheres são espancadas, humilhadas, ameaçadas, violentadas e mortas — não por estranhos nas sombras, mas por aqueles que um dia lhes disseram eu te amo com a mesma boca que depois as feriu.

Amor que se perverte em posse. Posse que apodrece em controle. Controle que culmina em violência. E violência que, muitas vezes, culmina em morte.

I. A Arquitetura do Horror

A agressão contra a mulher não nasce de um impulso isolado, de um momento de loucura, de uma noite de álcool e descontrole. Essa narrativa é cômoda demais para ser verdadeira. A violência doméstica é construção. É tijolo assentado sobre tijolo, ao longo de meses ou anos, com a paciência sinistra de quem sabe exatamente o que está edificando.

Começa raro com um golpe. Começa com um comentário que diminui. Com a amizade proibida. Com o vestido que “não é apropriado.” Com o ciúme disfarçado de cuidado. Com o isolamento gradual que a separa de tudo que a sustentava — família, amigas, trabalho, autoestima. A vítima é despersonalizada com método. É esvaziada por dentro até que o agressor ocupe todo o espaço de si mesma.

E então, quando ela já não reconhece o próprio reflexo, quando já duvida da própria sanidade, quando já está suficientemente sozinha e suficientemente pequena — a violência física encontra terreno preparado. Esse processo tem nome: coerção controladora. É a face mais cruel da dominação, porque não deixa marcas imediatas, não convoca testemunhas e raramente é acreditada quando narrada.

II. O Peso do Silêncio

O silêncio da mulher agredida não é fraqueza. É sobrevivência.

Ela cala por medo — medo real, físico, fundado em ameaças concretas contra ela e contra seus filhos. Ela cala pela vergonha que não deveria ser dela, mas que a sociedade depositou em seus ombros. Ela cala pela dependência econômica que ele cultivou com o mesmo cuidado com que a isolou. Ela cala porque já denunciou antes, e nada aconteceu, e ele voltou mais furioso. Ela cala porque foi a ela que perguntaram “mas o que você fez para provocar?”

Quando uma mulher finalmente rompe o silêncio — e é preciso compreender o que custou esse gesto — ela não precisa de dúvida. Ela precisa de escuta. Ela precisa de proteção. Ela precisa que o Estado seja mais forte do que o medo que ele instalou nela.

III. A Resposta do Direito: Avanço Real, Lacunas Reais

O Brasil construiu, nos últimos vinte anos, um arcabouço normativo que merece reconhecimento — e que merece, igualmente, honestidade sobre seus limites.

A **Lei Maria da Penha** foi marco civilizatório. Reconheceu que a violência doméstica não é “assunto de família”, mas violação de direitos humanos. Instituiu medidas protetivas de urgência, afastamento do agressor, prisão preventiva, atendimento multidisciplinar. Deu à mulher um instrumento legal que antes não existia.

A **Lei do Femicídio** nomeou com precisão o horror: matar uma mulher por ser mulher é crime hediondo, qualificado, com pena que pode ultrapassar trinta anos — agravada quando cometido na presença dos filhos, contra gestante, ou por quem deveria proteger.

A **Lei 14.188/2021** tipificou a violência psicológica e ampliou os mecanismos de denúncia silenciosa, reconhecendo que nem toda ferida sangra visivelmente.

O Direito nomeou o problema. E nomear é o primeiro ato de enfrentamento.

Mas nomear não é suficiente.

Medidas protetivas são descumpridas. Agressores voltam. Mulheres morrem após terem denunciado — o que é, ao mesmo tempo, uma estatística e uma acusação. A estrutura de atendimento é desigual entre capitais e interior, entre quem tem acesso à informação e quem vive no silêncio mais completo. Há delegacias especializadas em regiões privilegiadas e ausência total onde a violência é mais intensa e o abandono mais antigo.

Isso não é apenas falha processual. É falha civilizatória.

IV. A Falha Institucional: Despreparo, Desinteresse e Cumplicidade do Estado

Há uma crueldade particular na traição cometida pelo Estado contra a mulher que ousa denunciar.

Ela reuniu coragem durante semanas, talvez meses. Ela ensaiou as palavras. Ela esperou o momento em que ele não estaria por perto. Ela atravessou a porta da delegacia com o coração na garganta — e encontrou, do outro lado do balcão, um agente que suspirou fundo, pegou o papel com desânimo visível e perguntou, quase em tom de advertência: “A senhora tem certeza que quer registrar isso? Vocês não vão se resolver?”

Esse momento — esse único momento de descaso institucional — pode custar-lhe a vida.

Não se trata de episódio isolado. Trata-se de padrão. De cultura enraizada nas estruturas de segurança pública, no judiciário, nos serviços de assistência social. Uma cultura que olha para a mulher agredida com a mesma suspeita com que deveria olhar para o agressor. Que interpreta a hesitação da vítima como sinal de que “não é tão sério assim.” Que confunde o medo com ambivalência e a ambivalência com consentimento tácito.

O despreparo é real e documentado. Agentes de segurança pública que nunca receberam formação adequada em violência de gênero. Delegados que desconhecem os requisitos legais para a decretação de medida protetiva de urgência. Escrivães que fazem perguntas inadequadas, constrangedoras, que revitimizam em vez de acolher. Psicólogos e assistentes sociais ausentes nas delegacias onde deveriam ser presença obrigatória. A lei determina. A realidade ignora.

Mas o despreparo, por mais grave que seja, ainda admite remédio. O que é mais difícil de enfrentar — e mais honesto de nomear — **é o desinteresse deliberado.**

Há autoridades que sabem o que a lei exige e escolhem não cumpri-la. Que recebem o boletim de ocorrência, arquivam a medida protetiva na gaveta e aguardam que o problema se resolva sozinho — na esperança de que ela desista, de que eles se reconciliem, de que o processo não chegue ao promotor, ao juiz, ao estatístico que eventualmente publicará o relatório que ninguém lerá. É a burocracia como forma de violência. É o Estado convertido em obstáculo.

Em comarcas do interior, onde o agressor é primo do delegado, vizinho do juiz, ou simplesmente homem de posses em cidade pequena, a lei da gravidade institucional inverte-se completamente: é a vítima que precisa provar, insistir, implorar. É ela quem percorre salas e corredores. É ela quem retorna pela terceira vez ao mesmo balcão, com o mesmo documento, com o mesmo medo — e encontra o mesmo olhar vazio do servidor que já aprendeu que não há consequência para a inação.

A fiscalização das medidas protetivas é, em muitas regiões, praticamente inexistente. O agressor recebe a notificação, assina o papel e volta para casa. Ninguém verifica se ele se afastou. Ninguém monitora se o contato foi interrompido. Ninguém aparece quando ela liga dizendo que ele está do lado de fora, batendo na porta. A tornozeleira eletrônica — quando concedida — alarma depois que ele já entrou. O Estado chega tarde. E quando chega tarde demais, chega para fazer o laudo cadavérico.

Essa falha sistemática não é acidente administrativo. É escolha política. É prioridade orçamentária que destina recursos escassos a outras frentes enquanto as casas-abrigo operam superlotadas ou fecham por falta de verba. É gestão pública que inaugura delegacias especializadas para a fotografia e as deixa sem efetivo, sem viaturas, sem infraestrutura no mês seguinte. É discurso eleitoral que promete proteção e mandato legislativo que vota contra os recursos que a tornariam possível.

O sistema também revitimiza pela via judicial. A mulher que denuncia é, com frequência, submetida a um calvário processual que funciona como punição velada pela ousadia de denunciar. Ela é intimada a comparecer a audiências sucessivas onde terá que rever o agressor no mesmo corredor, às vezes na mesma sala. É questionada sobre sua vida íntima, seus hábitos, suas contradições de memória — como se o trauma não produzisse, por natureza, narrativas fragmentadas. É instada a “tentar a mediação”, como se violência doméstica fosse conflito de vizinhança passível de composição.

Há juízes que ainda perguntam, em pleno século XXI, se ela “provocou”. Há promotores que priorizam a reconciliação do casal sobre a segurança da vítima. Há defensores que usam a própria vulnerabilidade dela como argumento para descreditar seu testemunho. O sistema, em vez de ser escudo, converte-se em arena onde ela precisa provar, mais uma vez, que merece ser protegida.

E quando ela desiste — quando retira a queixa, quando volta para ele, quando some do processo —, o sistema respira aliviado e encerra o procedimento. Sem perguntar por que ela desistiu. Sem verificar se foi escolha livre ou se foi ameaça. Sem reconhecer que a desistência, muitas vezes, não é perdão. É cálculo de sobrevivência feito por uma mulher que percebeu que o Estado não será capaz de protegê-la — e que ele ficará mais furioso depois da denúncia do que estava antes.

A omissão institucional tem nome jurídico: é responsabilidade civil do Estado. O Supremo Tribunal Federal e o Superior Tribunal de Justiça já consolidaram entendimento de que o ente público responde objetivamente pelos danos sofridos pela mulher quando, devidamente acionado, deixa de adotar as providências legalmente exigidas. A jurisprudência avança. A prática institucional, porém, ainda arrasta os pés.

Porque o problema não é apenas de norma. É de cultura interna. É de hierarquia que protege o servidor omissor. É de corregedorias que raramente punem o delegado que não decretou a medida protetiva a tempo. É de um sistema que responsabiliza mais facilmente a vítima que “não soube se proteger” do que a autoridade que tinha o dever legal de protegê-la e escolheu não fazê-lo.

Enquanto isso, ela espera. Com medo. Com o número do Disque 180 no bolso e a certeza, construída pela experiência, de que ligar pode não ser suficiente.



V. A Raiz que a Lei Não Alcança

O menino que cresce assistindo o pai espancar a mãe aprende duas lições que carregará por décadas: que a violência impõe obediência, e que a mulher suporta. Se o pai não é punido, se a vida continua, se ninguém mete a colher — a mensagem se grava mais fundo que qualquer ensinamento consciente.

A omissão educa.

Quando a sociedade diz "briga de marido e mulher ninguém mete a colher", ela não está sendo prudente. Está sendo cúmplice. Quando desacredita a vítima, ela não está sendo cautelosa. Está reforçando o silêncio que mata. Quando tolera piadas que objetificam, quando normaliza o controle como expressão de amor, quando romantiza o ciúme patológico — ela está sustentando, tijolo por tijolo, a mesma arquitetura do horror.

A violência contra a mulher não é descontrole emocional de homens fracos. É expressão coerente de uma cultura que, por séculos, associou masculinidade à dominação e feminilidade à submissão. O patriarcalismo não desapareceu com a promulgação de leis; ele apenas aprendeu a falar mais baixo.

VI. O Que a Transformação Exige

Delegacias especializadas. Casas-abrigo. Patrulhas Maria da Penha. Disque 180. Centros de referência. Orçamento. Integração. Fiscalização. Tudo isso é necessário — e urgente.

Mas a transformação verdadeira exige mais.

Exige **educação para a igualdade** desde a infância — não como disciplina optativa, mas como fundação moral. Exige que meninos aprendam que cuidar não é controlar, que amar não é possuir, que a masculinidade real não se mede pela capacidade de subjugar. Exige que meninas saibam que o amor que machuca não é amor — que o medo não é sinônimo de respeito.

Exige **autonomia financeira** para que a dependência não seja a corrente invisível que prende a mulher ao agressor. Exige **reeducação compulsória** de agressores, não como punição simbólica, mas como intervenção real no ciclo da violência.

E exige, sobretudo, que cada um de nós deixe de ser espectador confortável.

VII. O Fracasso Que Nos Pertence a Todos

Quando uma mulher é assassinada por quem dizia amá-la, não é apenas um crime registrado em boletim de ocorrência. É o espelho de uma sociedade que falhou — não naquele instante, mas ao longo de décadas de tolerância, de relativização, de silêncio conveniente.

Cada medida protetiva descumprida sem consequência é uma conivência do Estado. Cada vítima que não denunciou por não acreditar que seria protegida é uma acusação à nossa indiferença coletiva. Cada criança que cresceu dentro de uma casa onde o medo era moeda corrente é uma dívida que ainda pagaremos.

A violência contra a mulher não é problema delas. É problema de todos nós — jurídico, social, psicológico, moral e, sim, espiritual. É questão de humanidade. É revelação de até onde chegamos como civilização — e de até onde ainda não chegamos.

Não basta repetir que em mulher não se bate nem com uma flor.

É preciso que essa frase deixe de ser conselho e se torne realidade. É preciso que a proteção deixe de ser exceção e se torne regra. É preciso que o medo mude de lado — que o agressor tema a lei com a mesma intensidade com que a vítima o temia.

É preciso que nenhuma mulher precise escolher entre a própria vida e a segurança dos filhos. É preciso que nenhuma mulher precise provar que merecia ser protegida.

É preciso que o amor — o amor verdadeiro — volte a ser o que sempre deveria ter sido: abrigo, não ameaça. Liberdade, não jaula. Vida, não risco.

Enquanto houver uma mulher silenciada pelo medo, estaremos todos diminuídos como seres humanos.

Proteger a mulher não é favor.

É dever jurídico.

É imperativo ético.

É compromisso com a única civilização que vale a pena construir — aquela onde o amor não mata.

Dr. Renato Gonçalves da Silva

Advogado | OAB/SP 80.357

Especialista em

Direito de Família

e Direito da Mulher



© Direitos autorais registrados

Advogado e Master Practitioner em PNL

FELIZ DIA DA
mulher

08 DE MARÇO

Celebrando conquistas,
promovendo **igualdade**,
respeitando diversidade.

Locação de
impressoras,
nobreaks,
notebooks e
computadores

NOVATEC
SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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

Março | Mês da Mulher

BORA comemorar?

Você pode dar flores, mas
essa dica elas vão amar!

Opções para presentear uma mulher:

- Um salgado ou pastel só pra ela.
- Um combo especial.
- Uma coxinha quentinha!

Kenji Snack

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)

O Silêncio da Tireoide de Hashimoto

A Tireoidite de Hashimoto não é apenas um "problema de tireoide"; é uma das condições autoimunes mais comuns do mundo moderno. Nela, o sistema imunológico — que deveria nos proteger — passa a identificar a glândula tireoide como uma ameaça, atacando-a gradualmente. O resultado? Uma inflamação crônica que pode levar ao hipotireoidismo.

Imagine a tireoide como o "maestro" do seu metabolismo. Ela produz hormônios que ditam o ritmo do coração, a temperatura do corpo e a velocidade com que queimamos energia. No Hashimoto, a produção desses hormônios entra em declínio conforme a glândula sofre danos.

Como a tireoide regula a energia, os sintomas costumam refletir uma desaceleração geral do organismo. Por serem graduais, muitos pacientes levam anos para perceber que algo está errado, confundindo os sinais com cansaço excessivo ou envelhecimento.

Os sinais mais frequentes incluem:

- **Fadiga Extrema:** Uma exaustão que não melhora mesmo após uma noite inteira de sono.
- **Ganho de Peso Inexplicável:** Dificuldade em manter o peso, mesmo com dieta e exercícios.
- **Sensibilidade ao Frio:** Sentir as mãos e pés gelados constantemente.
- **Saúde Mental:** Névoa mental (dificuldade de concentração), esquecimento e depressão.
- **Mudanças Físicas:** Queda de cabelo, unhas quebradiças, pele seca e o surgimento do "bócio" (inchaço na região do pescoço).
- **Digestão Lenta:** Constipação intestinal persistente.

Diagnóstico

O diagnóstico não é feito apenas pela observação dos sintomas, mas por exames de sangue específicos. Os médicos buscam dois indicadores principais:

1. **TSH Elevado:** O hormônio estimulante da tireoide sobe porque o cérebro está tentando "gritar" para a tireoide trabalhar mais.

2. **Anticorpos Anti-TPO:** A presença desses anticorpos no sangue confirma que o sistema imune está atacando a glândula.

Caminhos para o Tratamento

Embora ainda não exista uma "cura" definitiva para o componente autoimune, a condição é perfeitamente controlável. O objetivo é devolver ao corpo o que ele não consegue mais produzir.

1. **Reposição Hormonal** - O tratamento padrão é o uso diário de Levotiroxina sódica. É um hormônio sintético idêntico ao produzido pelo corpo. A dosagem é individual e precisa ser ajustada periodicamente através de exames.

2. **Estilo de Vida e Dieta** - Estudos sugerem que reduzir a inflamação sistêmica ajuda no manejo da doença. Muitos pacientes relatam melhora ao:

- *Controlar o consumo de glúten e alimentos ultraprocessados.*
- *Monitorar níveis de Selênio e Vitamina D (sob supervisão médica).*
- *Gerenciar o estresse, que é um gatilho conhecido para crises autoimunes.*

Viver com a Síndrome de Hashimoto exige paciência e monitoramento constante, mas não impede uma vida plena e ativa. A chave está na detecção precoce e na parceria entre paciente e endocrinologista. Ao primeiro sinal de cansaço crônico e alterações persistentes no humor ou peso, a investigação da tireoide deve ser prioridade.



Saúde vascular

LIPEDEMA

Quando o inchaço nas pernas deixa de ser apenas estética

Diferente da gordura comum, a gordura do lipedema é inflamatória e se distribui de forma bilateral, geralmente afetando pernas e quadris, mas preservando os pés. Essa característica cria o famoso aspecto de "tornozelo com manguito".

Sintomas comuns incluem:

- Dores constantes e peso nas pernas.
- Tendência a hematomas (roxos) sem causa aparente.
- Hipersensibilidade ao toque.
- Inchaço que não melhora totalmente com a elevação dos membros.

A Revolução no Tratamento

A boa notícia para as pacientes de Avaré e região é que o cenário mudou drasticamente nos últimos anos. Se antes o diagnóstico era tardio e as opções eram escassas, hoje a medicina oferece um arsenal tecnológico robusto. "A tecnologia evoluiu e hoje oferecemos tratamentos avançados, seguros e eficazes para controlar essa condição", afirma o Dr. Irineu.

Essas novas abordagens não visam apenas a redução de medidas, mas a redução da carga inflamatória. O objetivo é simplificar a rotina da paciente e devolver o prazer de se movimentar sem dor.

O tratamento moderno é multidisciplinar e pode envolver técnicas que auxiliam na drenagem e na saúde do tecido, preservando os vasos linfáticos enquanto removem o tecido doente.

O recado do Dr. Irineu é claro: não deixe o lipedema limitar seus dias. O diagnóstico precoce é a chave para evitar a progressão da doença para estágios mais graves, onde a mobilidade fica seriamente comprometida.

Ao buscar ajuda especializada, a paciente deixa de lutar contra o próprio corpo e passa a entender as ferramentas necessárias para controlá-lo. Afinal, cuidar das pernas é, acima de tudo, cuidar da sua saúde e beleza.

Dr Irineu Cardoso dos Santos

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



Você já sentiu que, por mais que fizesse dietas ou exercícios, suas pernas pareciam "presas" em um formato desproporcional? Ou talvez sinta uma dor persistente ao toque, acompanhada de um cansaço que não passa? Se a resposta for sim, você pode fazer parte de um grupo de milhões de mulheres que sofrem de lipedema.

Historicamente confundido com obesidade ou retenção de líquidos comum, o lipedema é uma doença crônica do tecido adiposo. Segundo o angiologista Dr. Irineu Cardoso dos Santos, especialista em Avaré, a condição vai muito além da aparência. "O lipedema pode causar desconforto e impactar diretamente sua qualidade de vida", alerta o médico.



Imagens reais com produtos da Mini Money

A Arte de receber: dicas para uma mesa impecável

A arte de compor uma mesa vai muito além da funcionalidade; ela é uma forma de linguagem, um gesto de carinho que transforma uma simples refeição em um evento memorável. Para uma mesa de jantar funcional e elegante, a regra de ouro é a harmonia. Não é necessário ter um serviço de jantar completo de uma única marca. A tendência atual é o "mix and match": misturar peças de diferentes coleções, desde que exista um fio condutor, como a paleta de cores ou o material. Pratos de porcelana branca clássicos, por exemplo, ganham vida quando combinados com bowls de cerâmica artesanal em tons terrosos.

Na montagem, comece pelo prato de base ou sousplat, que delimita o espaço de cada convidado. Ele traz imponência e protege a toalha. Sobre ele, coloque o prato principal e, se necessário, o prato de entrada. Lembre-se: o excesso de informação pode sobrecarregar o olhar. Se as louças possuem estampas marcantes, prefira toalhas ou jogos americanos neutros para que elas sejam as estrelas. Uma mesa posta com louças e talheres requer organizar os itens na ordem de uso, de fora para dentro. Coloque o sousplat ou prato raso no centro, talheres de entrada nas extremidades e os principais próximos ao prato (garfos à esquerda, facas e colheres à direita, com corte para dentro).

Passo a Passo da Mesa Posta (Estilo Clássico/Formal):

- **Base:** Utilize um jogo americano ou toalha de mesa. O sousplat deve ficar centralizado, a cerca de dois dedos da borda.
- **Louças:** Prato principal embaixo, prato de entrada (ou sopa) sobre o principal. O prato de pão pode ficar à esquerda.
- **Talheres (Ordem de fora para dentro):**
 - Esquerda: Garfo principal, garfo de salada.
 - Direita: Faca principal (lâmina para dentro), colher de sopa (se houver), faca de entrada.
 - Superior: Talheres de sobremesa (faca/colher com cabo para a direita, garfo para a esquerda).
- **Taças e Copos:** Posicionados acima da faca principal, à direita. A taça de água fica mais próxima, seguida pela de vinho.
- **Guardanapo:** Pode ser colocado à esquerda dos garfos, sobre o prato ou dentro de um porta-guardanapo.
- **Dicas de Ouro:**
 - Regra "nomes femininos/masculinos": Talheres com nome feminino (Faca, Colher) ficam à direita; masculino (Garfo) à esquerda.

Uso: Apenas coloque na mesa os talheres que serão utilizados, organizando-os na ordem do menu. Conforto: Deixe um espaço de aproximadamente 45 cm entre os lugares.

Como limpar a memória do



celular?

Com o uso intenso de redes sociais, fotos em alta resolução e centenas de aplicativos, o armazenamento do celular virou um dos bens mais preciosos da vida moderna. Manter a memória organizada não é apenas uma questão de espaço, mas de desempenho e longevidade do aparelho. Aqui estão as melhores práticas para você dominar o armazenamento do seu smartphone:

1. O Vilão Oculto: Limpeza de Cache

Muitos aplicativos, especialmente Instagram, TikTok e navegadores, acumulam arquivos temporários chamados "cache". Embora sirvam para carregar as páginas mais rápido, com o tempo eles podem ocupar gigabytes preciosos.

- Dica: Vá nas configurações de cada app e limpe o cache regularmente. Você ganhará espaço imediato sem perder seus dados.

2. A Nuvem é sua Melhor Amiga

Não há necessidade de manter 5.000 fotos na memória física do celular. Serviços como Google Fotos ou iCloud permitem que você faça o backup automático e apague as versões locais.

- Dica: Ative a função "Liberar espaço" para que o sistema remova do aparelho apenas o que já está salvo na nuvem com segurança.

3. Gerenciamento de Mensagens e Mídia

O WhatsApp é, para muitos brasileiros, o maior "comilão" de memória. Áudios de grupos e vídeos de "bom dia" se acumulam silenciosamente.

- Dica: Configure o aplicativo para não baixar mídia automaticamente. Assim, você escolhe o que realmente vale a pena ocupar espaço no seu disco.

4. Cuidado com os Downloads Esquecidos

Muitas vezes baixamos manuais em PDF, cardápios ou comprovantes que nunca mais abrimos. Esses arquivos ficam perdidos na pasta "Downloads" drenando energia do sistema de busca.

- Dica: Use o app "Files" (no Android) ou "Arquivos" (no iOS) para identificar arquivos grandes e duplicados de forma automática.

5. Aplicativos "Lite" e Streaming

Se o seu aparelho tem pouca memória interna, opte pelas versões Lite de redes sociais (como Facebook Lite). Além disso, evite baixar discografias inteiras no Spotify; prefira o streaming via Wi-Fi sempre que possível.

Importante: Um celular com pelo menos 15% de memória livre funciona de forma mais fluida, evita travamentos e economiza bateria, já que o processador não precisa "lutar" para encontrar espaço para tarefas básicas. Evite apps que prometem "limpeza mágica" com um clique. A maioria apenas exibe anúncios e consome ainda mais RAM. O melhor método de limpeza ainda é o manual e consciente.

Decoração e
utilidades para
sua casa!

**MINI
MONEY**

*Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets*

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)



Fale conosco



CMO 
assistência técnica

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



Gesiel Junior*

Pelos caminhos místicos de Santiago de Compostela

Diariamente mais de dez mil turistas chegam a Santiago de Compostela, o destino final da rota de peregrinação feita por diferentes “caminos”.

No nosso caso, Regina Célia e eu nos deslocamos para o noroeste espanhol num autobus vindo das Astúrias.

Desprovidos da típica concha de vieira e do simbólico cajado, caminhamos só algumas quadras a pé até entrarmos na quase milenar catedral da capital da Galiza, imensa e alegre, vibrante e mística.

De estilo românico com adições góticas e barrocas, a monumental basílica onde são venerados os despojos de Tiago Maior, o primeiro apóstolo mártir e grande amigo de Jesus, é um dos centros de peregrinação mais concorridos do planeta, ao lado de Roma e de Jerusalém.

Os Atos dos Apóstolos relatam que, por ordem de Herodes Agripa I, São Tiago foi morto na Judeia. Mas informes lendários contam que antes ele teria evangelizado a Península Ibérica.

Aliás, no ano 814 um eremita de nome Pelayo, descobriu o seu túmulo ao ver luzes estranhas no céu noturno acima da floresta de Libredón.

O lugar passou então a ser chamado de “campus stellae” (campo da estrela), convertido em Compostela. Na época o bispo de Iria Flavia, Teodomiro, reconheceu o sepulcro como sendo do apóstolo Tiago.

De imediato o Rei Alfonso II, o Casto, mandou lá ser erigida uma capela e, com a ida de tantos peregrinos e uma certa estabilidade após ataques árabes, uma nova igreja teve suas obras lá iniciadas em 1075.

Edificada em silharia de granito com lajes do mesmo material e planta em cruz latina, numa superfície de 8.300 metros quadrados, a basílica atual é Patrimônio Mundial da Unesco desde 1993.

O templo tem muitos atrativos, a começar de sua nave principal, onde fica o emblemático turíbulo, o maior incensário do mundo. Atrás do altar-mor está a cripta onde repousam os despojos do padroeiro.

Comparada com outras igrejas importantes, o interior desta catedral galega parece austero

até que se veja o magnífico órgão e a exuberância do coro.

É a maior igreja românica da Espanha e uma das maiores da Europa. Visitá-la, muito mais do que um bonito passeio turístico, é uma divina graça.

• Cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 58 livros sobre a história regional.





O que a história de Punch nos ensina

O que podemos aprender com Punch?

Um macaco bebê chamado Punch viralizou por sua busca comovente por companhia. As cenas dele abraçado a um bicho de pelúcia laranja conquistou o coração de milhões de pessoas em todo mundo. Depois de ser abandonado pela mãe e rejeitado pelo resto do bando, os tratadores do Zoológico da Cidade de Ichikawa, no Japão, deram a Punch um orangotango de pelúcia para substituir a mãe.

Mas o apego de Punch ao seu companheiro inanimado não é apenas o tema de um vídeo comovente. Ele também remete à história de uma famosa série de experimentos psicológicos conduzidos na década de 1950 pelo pesquisador norte-americano Harry Harlow.

As conclusões de suas experiências sustentam muitos dos princípios centrais da teoria do apego, que posiciona o vínculo entre pais e filhos como crucial para o desenvolvimento infantil.

Harlow pegou macacos rhesus recém-nascidos e os separou de suas mães. Esses macacos foram criados em um recinto no qual tinham acesso a duas “mães” substitutas. Uma era uma gaiola de arame com a forma de uma macaca “mãe”, que podia fornecer comida e bebida por meio de um pequeno comedouro.

A outra era uma boneca em forma de macaco envolta em tecido felpudo. Essa boneca era macia e confortável, mas não fornecia comida nem bebida; era pouco mais do que uma figura peluda à qual o filhote de macaco podia se agarrar. Portanto, temos uma opção que proporciona conforto, mas não oferece comida nem bebida, e outra que é fria, dura e áspera, mas que fornece sustento alimentar.

Essas experiências foram uma resposta ao behaviorismo, que era a visão teórica predominante na época. Os behavioristas sugeriram que os bebês formam laços afetivos com aqueles que lhes fornecem suas necessidades biológicas, como comida e abrigo.

Harlow desafiou essa teoria, sugerindo que os bebês precisam de cuidados, amor e gentileza para formar laços afetivos, e não apenas de alimentação física. Um behaviorista esperaria que os macacos bebês passassem todo o tempo com a “mãe” de arame que os alimentava.

Na verdade, não foi isso que aconteceu. Os macacos passavam significativamente mais tempo por dia agarrados à “mãe” de tecido felpudo. As experiências de Harlow na década de 1950 estabeleceram a importância da suavidade, do cuidado e da gentileza como base para o apego. Harlow mostrou que, quando têm a oportunidade, os bebês preferem o alimento emocional ao alimento físico.

Como isso influenciou a teoria moderna do apego?

A descoberta de Harlow foi significativa porque reorientou completamente a visão comportamentalista dominante da época. Essa visão dominante sugeria que os primatas, incluindo os seres humanos, funcionavam em ciclos de recompensa e punição e formavam laços afetivos com quem satisfazia suas necessidades físicas, como fome e sede.

O alimento emocional não fazia parte do paradigma behaviorista. Então, quando Harlow fez seus experimentos, ele virou a teoria predominante de cabeça para baixo. A preferência dos macacos pelo alimento emocional, na forma de abraçar a “mãe” substituta coberta por uma toalha felpuda, formou a base para o desenvolvimento da teoria do apego.

A teoria do apego postula que o desenvolvimento saudável da criança ocorre quando ela está “seguramente apegada” ao seu cuidador. Isso é alcançado quando os pais ou cuidadores fornecem nutrição emocional, cuidado, gentileza e atenção à criança. O apego inseguro ocorre quando os pais ou cuidadores são frios, distantes, abusivos ou negligentes.

Assim como os macacos rhesus, você pode alimentar um bebê humano com tudo o que ele precisa, dar-lhe toda a nutrição alimentar necessária, mas se não lhe proporcionar carinho e amor, ele não vai formar um vínculo com você.

Atualmente, a maior parte do mundo reconhece que os primatas têm direitos que, em alguns casos, são equivalentes aos direitos humanos. Hoje, consideraríamos as experiências de Harlow cruéis e desumanas. Você não tiraria um bebê humano de sua mãe para fazer esse experimento, então não devemos fazer isso com primatas.

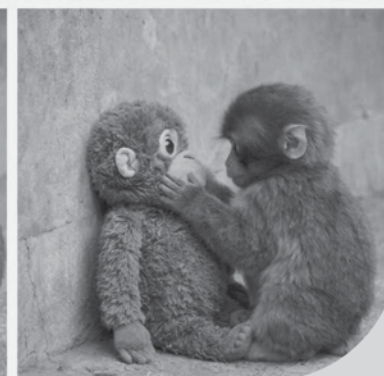
O zoológico não estava realizando um experimento, mas a situação de Punch reflete inadvertidamente o experimento controlado que Harlow fez. Portanto, a configuração experimental foi imitada em um ambiente mais natural, mas os resultados parecem muito semelhantes.

Assim como os macacos de Harlow preferiram sua mãe de tecido felpudo, Punch formou um apego ao seu companheiro de pelúcia da IKEA. Ele queria um lugar reconfortante, macio e seguro, e era isso que a boneca lhe proporcionava. Punch, o macaco, não é apenas a mais recente celebridade animal da internet — ele é um lembrete da importância do alimento emocional.

Todos seres humanos precisamos de espaços acolhedores. Todos nós precisamos de espaços seguros. O amor e o carinho são muito mais importantes para o nosso bem-estar e funcionamento do que apenas a alimentação física.

Em imagens mais recentes, que circulam nas redes, o pequeno Punch aparece sendo abraçado por um macaco adulto chamado Onsing. Em um dos vídeos, os dois aparecem escalando juntos uma estrutura rochosa do recinto, com o adulto segurando Punch enquanto o filhote se apoia para subir. Em outro registro, os dois descansam encostados em uma parede de pedra, balançando suavemente lado a lado. Quem sabe seja o início de uma nova história para Punch — história que pode ser escrita por cada um que se sentiu rejeitado.

(Fontes: CNN, Contertúlo e O Globo)





QUANDO A DOR É COMBUSTÍVEL PARA O SUCESSO

Workaholismo: O trabalho serve para evitar a intimidade emocional. É mais seguro gerenciar 500 funcionários do que ter uma conversa vulnerável com um cônjuge. Usa o trabalho para evitar pensamentos dolorosos, sentimentos de inadequação ou solidão.

"Nunca é suficiente": A sensação de que, independentemente do que foi conquistado, a pessoa precisa de mais para sentir que tem valor.

Perfeccionismo Limitante: O medo do fracasso é, na verdade, o medo de reabrir a ferida da rejeição ou humilhação.

Necessidade de Validação Externa: Buscar sucesso não por paixão, mas para provar aos outros (ou a si mesmo) que é merecedor de amor e respeito.

O DILEMA DO "HIGH ACHIEVER"

Para o observador externo, essas pessoas são modelos de resiliência. Internamente, elas podem estar vivendo o que os especialistas chamam de vazio existencial crônico. O sucesso age como um balde furado: você despeja reconhecimento, prêmios e dinheiro, mas a sensação de "não ser bom o suficiente" drena tudo rapidamente.

"Muitos vencedores são, na verdade, fugitivos de si mesmos que encontraram no aplauso do mundo a única forma de silenciar seus críticos internos", diz Bourbeau em um de seus ensaios.

O sucesso impulsionado por feridas é insustentável a longo prazo, levando frequentemente ao Burnout ou a crises de meia-idade profundas. A cura não exige que se abandone o sucesso, mas que se mude a fonte da motivação.

Sucesso Reativo: Baseado no "Eu vou provar que eles estavam errados".

Sucesso Proativo: Baseado no "Eu vou construir algo que faça sentido para mim".

Muitos dos maiores impérios, obras de arte e inovações tecnológicas do século XXI não foram construídos por mentes em perfeita paz, mas por indivíduos que carregavam o que a psicologia chama de feridas narcísicas ou traumas de insuficiência. O sucesso, nesses casos, funciona como uma tentativa de "consertar" o passado através de uma validação presente massiva.

A relação entre feridas emocionais e sucesso é profunda e, muitas vezes, inconsciente. Feridas originadas na infância ou em traumas passados podem atuar como um combustível potente para a ambição, impulsionando indivíduos a buscarem altos cargos, reconhecimento e validação externa para compensar dores internas. Quando o sucesso não traz satisfação pessoal e torna-se uma necessidade constante, ele funciona como um mecanismo de fuga (sublimação) para evitar lidar com a dor emocional.

A relação entre dor e produtividade reside no conceito de hipercompensação, muitas vezes. Quando uma criança cresce sentindo-se invisível, inadequada ou desamparada, o cérebro desenvolve mecanismos de defesa para garantir a sobrevivência e a aceitação social.

Segundo psicólogos, há 5 feridas emocionais principais, teorizadas por Lise Bourbeau, formada em Filosofia pela University of California e fundadora do Écoute Ton Corps, maior centro de desenvolvimento pessoal de Québec. Estas feridas, afirma a filósofa, geram "máscaras" ou comportamentos compensatórios:

•**Ferida da Rejeição** (Máscara do Isolado): A criança se sente rejeitada em sua essência. O adulto pode buscar perfeição técnica e intelectual para não ser notado, ou superar-se em áreas criativas para ter valor.

•**Ferida do Abandono** (Máscara do Dependente): Medo profundo da solidão. Impulsiona a pessoa a buscar sucesso para se tornar indispensável, frequentemente assumindo muitas responsabilidades para garantir que ninguém a deixe.

•**Ferida da Humilhação** (Máscara do Masoquista): Medo de passar vergonha. A pessoa pode se tornar workaholic ou extremamente disciplinada para controlar o ambiente e evitar o julgamento alheio.

•**Ferida da Traição** (Máscara do Controlador): A criança se sentiu enganada. O adulto busca posições de liderança e controle para nunca mais ser surpreendido ou enganado, transformando a desconfiança em ambição.

•**Ferida da Injustiça** (Máscara do Rígido): A criança foi tratada com frieza. O adulto busca perfeição, eficiência e reconhecimento, agindo com rigidez para evitar a dor de não ser "bom o suf

O SUCESSO COMO ANESTESIA

Nem todo sucesso é uma celebração de potencial. Em muitos casos, ele pode ser uma fuga dissociativa, segundo especialistas. É muito mais fácil focar em uma meta de faturamento de milhões do que enfrentar o silêncio de uma casa vazia ou o eco de um trauma não resolvido. Como identificar o sucesso-fuga:

A Incapacidade de Parar: Quando a meta é atingida, não há celebração, apenas uma ansiedade imediata pela próxima conquista.

A Identidade Monolítica: O indivíduo não "tem" um cargo; ele "é" o cargo. Se o sucesso for retirado, não sobra nada além do trauma original.

A DIFERENÇA SUCESSO SAUDÁVEL VS. SUCESSO FUGA



Característica	Sucesso Saudável	Sucesso fuga
Motivação	Propósito, prazer, criatividade	Necessidade de validação, medo
Sentimento	Satisfação, equilíbrio	Ansiedade, alívio temporário
Foco	Jornada e progresso	Apenas resultado, reconhecimento
Consequência	Crescimento sustentável	Burnout, exaustão emocional

COMO MUDAR ESSA RELAÇÃO?

A cura envolve transformar a ferida em força, em vez de ser dominado por ela.

Reconhecimento: Aceitar a dor e identificar qual ferida motiva suas ações.

Autocompaixão: Acolher a "criança interior" e entender que seu valor não depende de conquistas externas.

Terapia: Processar os traumas para separar o alto desempenho da necessidade de sobrevivência emocional.

O objetivo não é perder a ambição, mas transformar o sucesso de uma "fuga da dor" para uma "expressão de plenitude".



*Sua importância está em
ser quem você é.*

feliz
dia da
mulher.

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



GrupoRB

Você é única.

Celebre quem
você é!

Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer

08 MAR Dia Internacional da Mulher

mulher

Já sabe onde comemorar, né? Parabéns por tanta força e garra!



EMPORIUM CAFÉ

|14| 99785.7735

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

www.emporiumcafe.com.br

8 DE MARÇO, DIA DAS MULHERES

mulher

Que todas as portas se abram para você, mas se não abrir, conte conosco!



J&R Chaveiro

**Rodrigo (14) 99774.6185
& João (14) 99657.6535**

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

Toda mulher carrega asas invisíveis



Feliz
Dia da
Mulher



Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640



Mês da

MULHER

@donnini.donnini

Dicas

O melhor presente é se cuidar!

Você sabia que o **consumo de peixes, especialmente salmão**, é altamente recomendado para **mulheres devido aos altos níveis de ômega-3, proteínas, vitamina D e ferro**? Eles ajudam na saúde cardiovascular, fertilidade, combate a flacidez e alivia dores menstruais. O ômega-3 auxilia na redução de **sintomas de depressão e ansiedade**, comuns em mulheres. Na menopausa eles são essenciais, pois auxiliam na **prevenção da osteoporose e doenças cognitivas**, além de **combater a flacidez e reduzir o colesterol ruim (LDL) e triglicerídeos**. Recomenda-se 2 a 3 porções semanais, preferencialmente cozidos. Consulte seu nutricionista!



DONNINI
DISTRIBUIDORA



Aponte a câmera
do seu celular e
faça seu pedido

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



feliz dia
mulher

Porque você merece

.5
ella

Avenida Gilberto Filgueiras 301
Galeria 255 | Avare
@pontocincosella

.5

Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avare
@pontocincoshoes

.5
shoes

Rua Rio Grande do Sul, 1200 | Centro | Avare
@pontocincoshoes



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

#doeórgãos
salvevidas

@doeorgaos.salvevidas





Lançamento

A Rádio Avaré FM de Avaré passou a integrar oficialmente a rede Jovem Pan News na noite do dia 12 de fevereiro. A estreia da afiliada foi marcada por um coquetel de lançamento para convidados, promovido pelo Grupo JBMS de Comunicação, seguido do início oficial da programação da emissora já com a nova marca no dial. Segundo o presidente

do Grupo JBMS de Comunicação, Cláudio Mansur Salomão, a nova fase representa um movimento estratégico para fortalecer o posicionamento jornalístico da emissora no mercado regional. A Rádio Avaré FM tem histórico voltado aos formatos popular e informativo, sendo reconhecida por sua atuação no interior paulista.



Thai

A Toyota Thai Avaré apresentou em grande estilo, o Yaris Cross, um SUV que supera todas as expectativas da categoria.

O carro mais comentado do momento foi exibido durante um coquetel para clientes e convidados na noite de 24 de fevereiro, na sede da concessionária.



1 aninho do Matteo

Com muita festa são-paulina, dia 14 o pequeno Matteo, filho do casal Rafael e Haissa Koch El Laden Garzzesi comemoraram ao lado dos familiares e amigos, o primeiro aninho do primeiro netinho da jornalista Cida Koch.



Um Viva para os aniversariantes do segundo mês do ano: **Nelson Vanzo** (dia 2); **Nathalia Teixeira** (também dia 4); **Maurício Mendes da Mendes Bike** (dia 6); **Stefan Weltzer** (dia 14); **Rebeca de Moura Rodrigues e Maria José Ferreira da Silva** (também dia 15); **Marcelo Kuhn** (dia 16); **Andréa, da Ótica Perfill** (dia 17); **Sandra F. Viana** (dia 22); **Dani Weltzer**; **Bianca Teixeira** (dia 24); **Maraísa Tegani** (25) e **Riceli Odorizzi de Oliveira** (dia 26). Parabéns também ao professor **Valter Alves** (matéria nesta página), que dia 29 de janeiro comemorou mais um aniversário!

Parabéns aos aniversariantes de março: **Marcelo César Torquato**, da Só Colchões (dia 1º); ao sobrinho **Pedro Poletto Koch** (dia 3); **Carol Neves** (dia 4); **Marilda Cané** (dia 4); **Ana Claudia de Lima Arruda** (dia 5); **Marina Faraldo** (dia 7); **Aparecida de Fátima A. Prestes e Felipe Tonetto Vicentini** (dia 9); **Felipe de Castro Curto e Jaqueline de Favare Oliveira** (dia 11); a nossa colunista querida **Rosângela Quartucci** (dia 13); **Sheila M. Campos T. Silva** (dia 13); **Flavia de Castro Curto** (dia 16); a querida amiga **Aninha Gardin** (dia 25) e **Cristiano Augusto Porto Ferreira** (dia 30).

Um grande abraço ao parceiro **Só Colchões** que celebra em março 55 anos, dos quais, 22 com o empresário **Marcelo Torquato** à frente da empresa.



Marcelo



Rosângela

Mês das mulheres

Seu olhar reflete sua força!

Há mais de 25 anos cuidando da sua imagem

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

ÓTICA VITÓRIA

A ciência por trás do controle



Dominar um diálogo é, em última instância, dominar o fluxo de atenção e a carga emocional do ambiente. Segundo o psicólogo Albert Mehrabian, em seus estudos clássicos sobre comunicação não verbal, a eficácia de uma mensagem depende drasticamente da congruência entre voz, corpo e palavra. No entanto, o controle real reside na Psicologia Cognitiva.

O conceito de Neurônios Espelho, descoberto pelo cientista Giacomo Rizzolatti, explica por que perdemos o controle: tendemos a mimetizar o estado emocional do outro. Se o interlocutor eleva o tom, nós elevamos. Para manter o controle, é preciso quebrar essa simetria. Chris Voss, ex-negociador do FBI e autor de *Never Split the Difference*, defende o uso de um tom de voz grave, calmo e descendente. Isso ativa o sistema parassimpático do interlocutor, forçando-o a se acalmar para processar sua fala.

Quem responde está sendo guiado; quem pergunta está no comando. O estudo da Escuta Ativa (Active Listening) mostra que perguntas fechadas (sim/não) encerram o fluxo, enquanto perguntas abertas direcionam o pensamento do outro.

Estudos de Harvard sobre "Conversas Difíceis" (Stone, Patton & Heen) indicam que substituir "Por que você fez isso?" por "O que te levou a essa conclusão?" retira o caráter de acusação e coloca o outro em modo de explicação, onde ele é mais vulnerável à sua análise.

A Técnica do Rotulamento (Labeling)

Rotular é identificar a emoção do outro em voz alta. Segundo a neurociência, quando nomeamos uma emoção negativa ("Parece que você está sentindo que seu esforço não foi reconhecido"), a atividade na amígdala (centro do medo) diminui e o córtex pré-frontal (razão) assume o controle.

Frases Impactantes

Aqui estão ferramentas linguísticas desenhadas para desarmar interrupções ou agressividade passiva:

- Para **interrupções**: "Eu ainda não terminei meu raciocínio, e o que vou dizer agora é fundamental para o que você quer saber." (Uso de autoridade benevolente).
- Para **falta de clareza**: "Ajude-me a entender como isso se conecta com o objetivo principal que traçamos." (Redirecionamento estratégico).
- Para **agressividade**: "Parece que há algo além do assunto técnico que está gerando essa frustração. Podemos endereçar isso primeiro?" (Rotulamento emocional).
- O **"Não" Progressivo**: "Como eu posso fazer o que você pede sem comprometer a qualidade do que já entregamos?" (Coloca o problema no colo do outro).

O Silêncio como ferramenta de Poder

Um estudo da MIT Sloan Management Review destaca que o silêncio após uma pergunta é a ferramenta mais subutilizada na comunicação corporativa. O vácuo social criado pelo silêncio gera um desconforto que obriga a outra parte a falar mais do que pretendia, muitas vezes revelando informações cruciais ou cedendo terreno.

O Controle é Interno

Manter o controle de uma conversa exige o que o jornalista científico Daniel Goleman define como Autoconsciência. Se você não for o dono das suas reações, qualquer pessoa que saiba "apertar seus botões" será o verdadeiro mestre do diálogo. O controle não é sobre calar o outro, mas sobre garantir que o objetivo da conversa seja atingido, independentemente do ruído emocional.

Confira abaixo, alguns roteiros baseados em um cenário de alta tensão (como uma renegociação de prazos ou uma conversa sobre desempenho), utilizando as técnicas de Chris Voss (FBI), Daniel Goleman (Inteligência Emocional) e o modelo de Comunicação Não-Violenta (Marshall Rosenberg).

A Manobra de Redirecionamento (Perguntas Calibradas)

Evite o "Por que" (que soa como acusação). Use o "Como" ou "O quê".

- Frase de Poder: "Como você espera que eu entregue esse resultado com os recursos que temos hoje sem comprometer a qualidade que você mesmo exige?"
- O Efeito: Você não disse "não" (o que gera resistência). Você deu um problema para o outro resolver. Quem resolve o problema está trabalhando para você.

O Fechamento de Autoridade

Nunca termine uma conversa com "tudo bem?". Termine com um resumo que você liderou.

- Frase de Encerramento: "Para garantir que estamos na mesma página: eu farei X, você fará Y, e nos falamos na data Z. Parece justo para você?"
- Nota Técnica: O uso da palavra "justo" é uma ferramenta poderosa de negociação. Estudos de economia comportamental mostram que o cérebro humano tem uma aversão extrema à injustiça; ao perguntar se algo é justo, você induz uma aceitação ética imediata. Manter o controle de uma interação não exige volume de voz, mas sim precisão cirúrgica. A ciência da comunicação demonstra que quem mais fala raramente é quem detém o poder; o controle pertence a quem define a estrutura e o ritmo do diálogo.



Controle Estratégico

Em situações de conflito, a reação instintiva do ser humano é a mimetização ou a defesa. No entanto, o controle real é exercido através da quebra desses padrões.

- **Neutralizando Ataques Pessoais**: Em vez de se justificar ou contra-atacar (o que cede o controle ao agressor), a técnica recomendada é validar a emoção envolvida e ignorar o insulto técnico. Você pode dizer: "Parece que há algo além do assunto que está gerando essa frustração. Podemos endereçar isso primeiro?". Isso retira a "arma" das mãos do outro e o força a ser racional.
- **Corrigindo Desvios de Assunto**: Se o interlocutor tentar mudar o tópico por impulso ou tática de esquiva, não o siga. Redirecione suavemente: "Compreendo esse ponto, mas voltando ao item X, que é onde a solução reside...". Isso demonstra que você é o guardião da pauta.

Escudo Linguístico: respostas para momentos críticos

Para manter o eixo da conversa sob pressão, substitua as reações automáticas por respostas desenhadas para desarmar a resistência:

- Quando dizem que sua ideia é "ridícula": Não se ofenda. Pergunte com curiosidade analítica: "O que exatamente na minha proposta te causa essa reação?". Isso transforma um insulto subjetivo em um dado técnico que você pode gerenciar.
- Quando dizem que "não têm tempo": Rotule a pressa dele para ganhar importância. "Parece que suas prioridades estão sobrecarregadas hoje. Quando podemos focar 10 minutos exclusivos nisso?". Você demonstra respeito pelo tempo dele, mas mantém a urgência do seu tema.
- Quando afirmam que você está "errado": Em vez de provar que está certo, convide-o ao raciocínio. "Ajude-me a entender sua lógica para que eu possa ver o que estou deixando passar". Esta frase, baseada nos estudos de negociação de Harvard, desarma o ego do outro e o coloca em posição de cooperação, não de oposição.

Esta abordagem baseia-se na Teoria da Inteligência Emocional de Daniel Goleman, que enfatiza a autorregulação como fonte de poder, e nas táticas de Negociação de Alta Reatividade de Chris Voss, onde o silêncio e as perguntas calibradas são as ferramentas primordiais para o domínio de qualquer ambiente.





Os 8 pilares da saúde mental

A saúde mental deixou de ser apenas a "ausência de transtornos" para se tornar um estado ativo de bem-estar, onde o indivíduo reconhece suas habilidades e consegue lidar com os estresses rotineiros. Em um mundo hiperconectado, sustentar essa estrutura exige atenção a pilares fundamentais que funcionam como uma engrenagem sistêmica. Abaixo, detalhamos os oito pilares essenciais para uma mente resiliente.

1. Autocuidado e Higiene do Sono

O sono não é um período de inatividade, mas um processo biológico vital para a consolidação da memória e a regulação emocional. Pesquisas da Harvard Medical School indicam que a privação de sono aumenta a reatividade da amígdala (o centro do medo no cérebro), tornando-nos mais suscetíveis à ansiedade.

- **O que fazer?** Manter horários regulares e reduzir a luz azul antes de dormir é a base da higiene mental.

2. Alimentação e o Eixo Intestino-Cérebro

O que comemos impacta diretamente como nos sentimos. O intestino é frequentemente chamado de "segundo cérebro" devido à sua vasta rede de neurônios. Um estudo publicado no The Lancet Psychiatry sugere que dietas ricas em ultraprocessados aumentam o risco de depressão, enquanto a dieta mediterrânea atua como fator protetor.

- **O que fazer?** Priorize alimentos in natura que auxiliam na produção de serotonina.

3. Movimento e Atividade Física

O corpo foi feito para se mover. O exercício é um dos antidepressivos naturais mais eficazes disponíveis. Pesquisas da Universidade de South Australia (2023) demonstraram que o exercício físico pode ser 1,5 vezes mais eficaz que o aconselhamento ou medicamentos tradicionais para sintomas de depressão leve a moderada.

- **O que fazer?** 30 minutos de caminhada diária já alteram a química cerebral.

4. Conexões Sociais e Pertencimento

A solidão crônica é tão prejudicial à saúde quanto fumar 15 cigarros por dia, segundo o Surgeon General dos EUA.

Um Estudo de Harvard sobre o Desenvolvimento Adulto (o mais longo da história) concluiu que a qualidade dos nossos relacionamentos é o maior preditor de felicidade e longevidade.

- **O que fazer?** Cultive amizades profundas em vez de interações superficiais em redes sociais.

5. Gestão do Estresse e Mindfulness

O estresse crônico mantém o corpo em estado de "luta ou fuga", elevando o cortisol a níveis tóxicos. Estudos da University of Massachusetts mostram que o Mindfulness (Atenção Plena) reduz significativamente a densidade de massa cinzenta na amígdala, diminuindo a percepção do estresse.

- **O que fazer?** Reserve momentos para respirar conscientemente e estar presente no "aqui e agora".

6. Propósito e Sentido de Vida

Ter um "porquê" ajuda a suportar quase qualquer "como". O propósito fornece uma bússola em momentos de crise. A psicologia existencialista, liderada por Viktor Frankl, e estudos modernos de Positive Psychology mostram que indivíduos com senso de propósito têm menores taxas de declínio cognitivo.

- **O que fazer?** Alinhe suas ações diárias com seus valores fundamentais.

7. Limites e Literacia Digital

Em uma era de notificações constantes, saber dizer "não" e desconectar é um ato de preservação. Um estudo da University of Pennsylvania revelou que limitar o uso de redes sociais a 30 minutos por dia leva a uma redução significativa na depressão e na solidão.

- **O que fazer?** Estabeleça períodos de "detox digital" e defina limites claros entre trabalho e vida pessoal.

8. Flexibilidade Cognitiva e Autoconhecimento

A forma como interpretamos os eventos é mais importante do que os eventos em si. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) baseia-se na ideia de que mudar padrões de pensamento disfuncionais altera as emoções. A flexibilidade cognitiva permite ver soluções onde outros veem obstáculos.

- **O que fazer?** Questionar seus pensamentos automáticos negativos e busque terapia se necessário.

A saúde mental não é um destino final, mas uma prática diária. Ao fortalecer esses oito pilares, construímos uma base sólida capaz de suportar as tempestades da vida moderna.

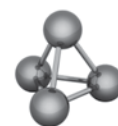


“

Lembre-se: cuidar da mente não é luxo, é sobrevivência.



A Era da Cura



As descobertas e inovações da paralisa ao câncer

A humanidade atravessa um dos períodos mais férteis da história científica. Se o século XX foi marcado pelos antibióticos e pelas vacinas de massa, o século XXI tem-se consolidado como a era da medicina de precisão e da regeneração celular.

O ponto de partida para essa nova onda de esperança vem do Brasil, com o trabalho da cientista **Tatiana Sampaio**. Sua linha de pesquisa, focada na regeneração da medula espinal, utiliza bioengenharia para devolver movimentos a pacientes com paralisia severa. O sucesso de Sampaio pavimentou o caminho para uma série de outras conquistas que detalhamos a seguir.

O fim do silêncio no Alzheimer

Pela primeira vez em décadas, a medicina deixou de apenas mascarar sintomas para atacar a causa da doença de Alzheimer. Medicamentos como o Lecanemab e o Donanemab representam uma mudança de paradigma.

Estes anticorpos monoclonais conseguem atravessar a barreira hematoencefálica e "limpar" as placas de proteína beta-amiloide, que sufocam os neurônios. Em pacientes em estágio inicial, a desaceleração do declínio cognitivo foi comprovada, oferecendo anos preciosos de lucidez e independência que antes eram considerados perdidos.

Ofensiva contra o câncer: do pâncreas à imunoterapia

O câncer de pâncreas, conhecido por sua agressividade e diagnóstico tardio, encontrou um adversário à altura em Mariano Barbacid. Sua pesquisa busca fortalecer o sistema imune e identificar vulnerabilidades genéticas específicas desse tumor, acelerando a chegada de tratamentos personalizados às clínicas.

Simultaneamente, cientistas do MIT (Massachusetts Institute of Technology) revelaram uma técnica de "desmascaramento" celular:

- A Camuflagem: Células tumorais usam açúcares na superfície para parecerem "saudáveis" aos olhos das células de defesa.
- A Inovação: O MIT desenvolveu moléculas que bloqueiam esses açúcares. Sem o "disfarce", o sistema imunológico identifica o tumor como invasor e o elimina com uma eficácia sem precedentes em testes laboratoriais.

No Brasil, o biomédico Henrique Dias complementa essa luta com uma técnica que induz o estresse seletivo. O método sobrecarrega o metabolismo apenas das células cancerosas, levando-as à morte (apoptose) sem causar os efeitos colaterais devastadores da quimioterapia tradicional nas células saudáveis.

Revolução na regeneração: pele e cartilagem

A regeneração de tecidos deixou de ser ficção científica. No Instituto Butantan, pesquisadoras transformaram um fungo da Caatinga em uma promessa medicinal: uma pomada que regenera a pele sem deixar cicatrizes ou queloides. Esse avanço é vital para vítimas de queimaduras graves e cirurgias complexas.

Já na Stanford University, as doutoras Helen Blau e Nidhi Bhutani atacaram o desgaste do tempo, com a descoberta da proteína 15-PGDH, associada ao envelhecimento. Ao bloquear essa enzima em modelos idosos, a equipe conseguiu restaurar a cartilagem dos joelhos e reverter a osteoartrite. É o primeiro passo real para evitar substituições de próteses em idosos.

Esperança no HIV e dependência química

O "Paciente de São Paulo" tornou-se um símbolo global. Sob a liderança do infectologista Ricardo Sobhie Diaz (Unifesp), um protocolo experimental que combina medicamentos potentes e estímulos imunológicos conseguiu reduzir os reservatórios virais (onde o vírus se "esconde") a níveis indetectáveis sem a necessidade de antirretrovirais contínuos durante o estudo.

Na área da saúde pública e psiquiatria, a Calixcoca surge como uma ferramenta revolucionária. Desenvolvida por brasileiros, esta vacina impede que a cocaína e o crack cheguem ao cérebro, neutralizando o efeito de euforia e ajudando dependentes químicos a manterem a abstinência durante o tratamento terapêutico.

Engenharia Biológica: sangue universal e diabetes

No Japão, a Universidade Médica de Nara pode ter resolvido o problema das filas de doação de sangue. Eles criaram um sangue artificial universal. Essa inovação utiliza a hemoglobina encapsulada sem os antígenos A, B ou Rh. A vantagem é que este sangue pode ser transfundido em qualquer pessoa imediatamente, sem testes de compatibilidade, sendo ideal para emergências em locais remotos ou zonas de desastre.

Por fim, a China alcançou o "Santo Graal" da endocrinologia. A equipe de Deng Hongkui (Universidade de Pequim) reverteu o Diabetes Tipo 1, através da reprogramação das células da própria paciente para se tornarem ilhotas pancreáticas. Após o procedimento, a paciente parou de injetar insulina por mais de um ano, pois seu corpo voltou a produzir o hormônio de forma natural e regulada.

O que une todas essas descobertas é a transição da medicina reativa para a medicina regenerativa e reprogramável. Seja através de fungos da nossa biodiversidade, vacinas contra vícios ou reprogramação de células-tronco, a ciência de 2026 prova que as barreiras da biologia humana são mais flexíveis do que imaginávamos. O futuro não é apenas viver mais, mas viver com a integridade do corpo preservada.





Por que elas estão dizendo "não" ao altar e ao berço?

“

Impacto Econômico e Social

A economia também dita as regras. O alto custo de vida e a instabilidade do mercado de trabalho fazem com que o "projeto filho" seja adiado indefinidamente. Estima-se que, até 2030, cerca de 45% das mulheres entre 25 e 44 anos em países desenvolvidos (e em nichos urbanos do Brasil) estarão solteiras e sem filhos.

Especialistas apontam que estamos diante de uma redefinição do conceito de felicidade. Para a mulher moderna, a realização pessoal não é mais um pacote fechado que inclui obrigatoriamente um marido e dois filhos. A liberdade de escolha tornou-se o bem mais precioso, e a sociedade, ainda que lentamente, começa a se adaptar a essa nova estrutura onde a autonomia feminina é o eixo central.

”

O modelo de família tradicional, com o casamento como destino final e a maternidade como realização compulsória, está sendo rapidamente substituído por novos projetos de vida. O que antes era visto como um desvio social hoje é uma escolha consciente e fundamentada em fatores econômicos, educacionais e existenciais.

Os dados comprovam que não se trata apenas de uma percepção, mas de uma realidade estatística. Segundo o IBGE (2025), o Brasil registrou em 2024 a maior queda de nascimentos em seis anos, com uma redução de 17,1% em comparação à média de 2015-2019. A taxa de fecundidade brasileira, que já foi de 6,3 filhos por mulher em 1960, hoje estaciona em cerca de 1,6, abaixo da taxa de reposição populacional (2,1).

O registro de casamentos civis vem apresentando tendência de queda desde 2016. Em contrapartida, o tempo médio de duração das uniões diminuiu: em 2010, um casamento durava em média 16 anos; em 2022, esse número caiu para 13,8 anos.

Pilares da Mudança

Três fatores principais sustentam essa decisão entre as mulheres contemporâneas:

Ascensão Educacional e Carreira

Pesquisas indicam que quanto maior o nível de instrução, menor o número de filhos. Mulheres com mais de 8 anos de estudo têm, em média, metade dos filhos daquelas com menos instrução. O foco na consolidação profissional e na estabilidade financeira tornou-se a prioridade antes dos 30 anos.

A Geração "NoMo" (Not Mothers)

O termo "NoMo" ganhou força para descrever mulheres que decidem não ser mães. Diferente de gerações anteriores, onde a falta de filhos era vista como uma falha biológica ou falta de oportunidade, hoje é um estilo de vida valorizado. Estudos mostram que muitas mulheres temem a "penalidade da maternidade" — o impacto negativo nos salários e promoções após o nascimento de um filho.

Sobrecarga e Desigualdade no Cuidado

A chamada "jornada tripla" ainda é uma realidade. Um estudo da University of Oregon e dados da CNN Brasil destacam que a falta de divisão equitativa nas tarefas domésticas e no cuidado com os filhos é um dos maiores desestimuladores. As mulheres percebem que, no modelo atual, o custo da maternidade e do casamento recai desproporcionalmente sobre seus ombros.



Mudanças na Dinâmica do Casamento

O casamento não acabou, mas se transformou. Em 2026, as tendências apontam para uniões mais autorais e intencionais.

- **Individualidade Preservada:** Casais modernos valorizam espaços individuais e autonomia financeira.
- **Casamentos Tardios:** A idade média para o primeiro casamento e para o primeiro filho ultrapassou os 30 anos em grandes centros urbanos.
- **Novas Configurações:** Cresce o número de "LAT" (Living Apart Together), onde casais mantêm o relacionamento, mas moram em casas separadas para preservar a liberdade.





O super Chronic®

O segredo para a mulher que não para: vitalidade, força e beleza

Você já sentiu que o seu corpo pede um "UP" para dar conta da rotina agitada? Entre o trabalho, os treinos, os cuidados com a família e o tempo para si mesma, manter a vitalidade é um desafio constante. Mas e se a resposta para essa energia inesgotável e para um envelhecimento radiante estivesse escondida no coração da nossa Amazônia?

A **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** está trazendo para Avaré e região o **Chronic®**, o seu novo aliado de bem-estar. *"Este não é apenas mais um suplemento; trata-se de um fitocomplexo natural extraído da Bixa orellana L., a nossa conhecida semente de urucum, mas com uma tecnologia de extração exclusiva que preserva seus compostos mais preciosos: o Geranilgeraniol e o Delta-tocotrienol"*, explica a farmacêutica **Fernanda T. de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, responsável pela formulação do produto.

Chronic® é um extrato oleoso natural da Bixa orellana L. (urucum), uma planta do bioma amazônico, rica em geranilgeraniol e delta-tocotrienol, compostos poderosos para a saúde óssea, muscular e articular. Com alta biodisponibilidade, seus bioativos são rapidamente absorvidos pelo corpo, oferecendo ação eficaz na modulação da inflamação, proteção contra estresse oxidativo e na síntese de colágeno.

Segundo ela, a tecnologia exclusiva de extração preserva suas propriedades terapêuticas, ajudando a combater dores articulares e musculares, além de proteger contra o envelhecimento celular. Chronic® é eficaz na prevenção da perda óssea e na combate à sarcopenia, fortalecendo os músculos e melhorando a mobilidade articular. Ele acelera a recuperação muscular, aumenta a resistência física e melhora o desempenho em atividades físicas.

Além disso, Chronic® contribui para o equilíbrio hormonal, o fortalecimento das articulações e a preservação da saúde cardiovascular, sendo uma excelente opção para quem busca bem-estar e proteção contra o desgaste natural do corpo.

E para completar, o super Chronic® tem uma potência **antioxidante 50 vezes superior à Vitamina E** comum, combatendo o envelhecimento precoce e protegendo suas células contra os danos dos radicais livres.

Seja para melhorar sua performance física, cuidar da saúde cerebral ou simplesmente garantir que seu corpo envelheça com a mesma juventude da sua mente, o Chronic® é o parceiro perfeito.

O que o Chronic® faz por você?

- **Saúde Óssea e Articular:** O Chronic® ajuda a manter a saúde dos ossos e articulações, prevenindo a perda de densidade óssea e combatendo inflamações articulares.
- **Fortalecimento Muscular:** Estimula o aumento da massa muscular magra, melhora a recuperação pós-treino e combate a sarcopenia, preservando a força muscular.
- **Ação Anti-inflamatória Avançada:** Reduz inflamações crônicas no corpo, especialmente nas articulações e músculos, por meio de potentes compostos anti-inflamatórios.
- **Aumento da Mobilidade Articular:** Melhora a flexibilidade e função das articulações, promovendo maior mobilidade e conforto, especialmente em condições de desgaste articular.
- **Modulação Hormonal Feminina:** Auxilia no equilíbrio hormonal, especialmente em mulheres na menopausa, favorecendo a saúde óssea, aumento da libido e redução de sintomas hormonais.
- **Apoio ao Metabolismo Energético:** Melhora o metabolismo celular, aumentando a produção de energia e prevenindo a fadiga muscular, ao otimizar a função mitocondrial.
- **Desempenho Físico:** Aumenta a resistência à fadiga e acelera a recuperação muscular, otimizando o desempenho durante atividades físicas.
- **Saúde sexual:** Regula hormônios relacionados à libido, vigor e fertilidade, beneficiando o bem-estar sexual e reprodutivo.
- **Saúde Cardiovascular:** Regula os níveis de colesterol e triglicerídeos, promovendo a saúde do coração e prevenindo doenças cardiovasculares.
- **Melhora da Pele, Cabelos e Unhas:** Estimula a produção de colágeno, combatendo o envelhecimento da pele, fortalecendo os cabelos e as unhas.
- **Reforço da Imunidade:** Fortalece o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater infecções e inflamações.
- **Proteção Contra Danos Oxidativos:** Os compostos antioxidantes presentes no Chronic® ajudam a neutralizar radicais livres, prevenindo danos celulares e envelhecimento precoce.
- **Melhora da Função Cognitiva:** A ação neuroprotetora dos tocotrienóis pode contribuir para a saúde cerebral, ajudando a proteger o cérebro contra o estresse oxidativo e a degeneração neuronal.
- **Regulação do colesterol:** O Chronic® auxilia na melhoria do perfil lipídico, regulando os níveis de colesterol bom (HDL) e ruim (LDL), e ajudando a prevenir o acúmulo de gordura nas artérias.
- **Suporte ao Sistema Endócrino:** Além da modulação hormonal feminina, o Chronic® também apoia a saúde do sistema endócrino de forma geral, influenciando positivamente a função da glândula tireoide e o equilíbrio de hormônios relacionados ao metabolismo.
- **Regulação do Metabolismo da Glucose:** Contribui para o controle dos níveis de açúcar no sangue, auxiliando na prevenção de distúrbios como a resistência à insulina e diabetes tipo 2.



@vitalis.avare

14 99600.2188



Vitalis

Drogaria e Manipulação

Feita por mulheres para
Mulheres! Feliz nosso dia!

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

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

GUIA O QUE FAZER EM AVARÉ

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



Mês da
Mulher

Você nos inspira
com sua história e
sua trajetória
Obrigado pela
preferência.
Com ela,
atravessamos
gerações



BRÁSILIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES
@brasiliaavare

TUDO EM
12X
SEM JUROS

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ (SP) © 14 99717 5934



Feliz
dia das

mulheres
mulheres

Uma homenagem
ao passado que construíram, ao
presente que lideram e ao futuro
que transformarão.

Mulheres **inFoco**
EMPREENDEDORAS

Mês da MULHER

Que todos seus sonhos se
realizem em nossos
colchões!

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



14 99790.3662

SÔ COLCHÕES



Especialista em Bem-Estar!

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



MARÇO - MÊS DA MULHER

MULHER
É AMOR QUE TOMA FORMA
MULHER
É PRESENÇA QUE TRANSFORMA
MULHER
É OLHAR QUE INFORMA



Fale com seu olhar. Tenha uma Nova Visão!

NOVA *Visão*
Ótica

Rua Santa Catarina, 1404 | no Centro de Avaré (SP) ☎ (14) 3731.1776 📞 WhatsApp (14) 99685.0659



Feliz dia, querida

entre flores e socos



Realidade Local: Avaré sob Alerta

Se os dados nacionais assustam, o cenário local em Avaré traz a urgência para o nosso próprio quintal. De acordo com os levantamentos constantes do portal in Foco, a cidade não é uma ilha de segurança; pelo contrário, tem registrado um aumento preocupante nos casos de violência doméstica e, mais grave ainda, nos índices de estupro. Em apenas 5 dias no final de fevereiro, foram registrados 5 casos de violência contra a mulher – um por dia. Os números refletem uma tendência estadual, mas com o agravante da proximidade: são vizinhas, amigas e familiares que compõem as estatísticas de boletins de ocorrência que não param de crescer. O aumento dos casos de violência sexual em Avaré coloca em xeque a rede de proteção local e exige uma resposta que vá além das rondas policiais. O monitoramento do in Foco aponta que o silêncio ainda é um dos maiores obstáculos, mas quando as denúncias emergem, elas revelam uma cidade que precisa encarar de frente a vulnerabilidade de suas mulheres.

Estupro de vulnerável

O balanço das forças de segurança de Avaré referente ao exercício de 2025 trouxe à tona outro dado sombrio que exige atenção imediata das autoridades e da sociedade civil: a proteção de crianças e pessoas vulneráveis está em xeque. Diferente de outras modalidades criminosas que apresentam variações, o estupro de vulnerável consolidou-se como uma das violências mais persistentes e volumosas no município. Os dados da Polícia Militar de Avaré revelam um cenário de estabilidade em níveis altos para o crime de estupro de vulnerável. Enquanto o estupro “comum” registrou uma queda drástica (e suspeita) em 2024, os ataques a vulneráveis não deram trégua. De acordo com levantamento feito pela DDM (Delegacia de Defesa da mulher) local, em 2025 foram registrados um Feminicídio Consumado (da enfermeira Márcia) e uma tentativa de Feminicídio. A morte de uma mulher após uma briga de trânsito não entra nas estatísticas. Além disso, foram registrados 214 casos de ameaça, 187 casos de lesão corporal e 41 descumprimentos de Medidas Protetivas, evidenciando que o agressor, muitas vezes, não recua nem diante de ordens judiciais.

Ano	Estupro de Vulnerável - Estupro (Comum)
2023	42 casos 18 casos
2024	53 casos 03 casos
2025	44 casos 22 casos

A análise dos números mostra que, em 2024, os casos contra vulneráveis foram quase 18 vezes maiores que os registros de estupro comum. Mesmo com a normalização dos dados em 2025, o estupro de vulnerável continua representando a vasta maioria das agressões sexuais na cidade, com 44 ocorrências registradas no último ano. Especialistas em segurança pública acenderam o sinal de alerta para o que chamam de “anomalia estatística”. A queda de 18 para apenas 3 casos de estupro comum em 2024, enquanto o estupro de vulnerável saltava para 53, sugere falhas de processamento nos sistemas ou uma subnotificação severa. Entretanto, o fato de o crime contra vulneráveis ter se mantido alto durante todo o período prova que essa modalidade de violência possui raízes profundas e uma “imunidade” às variações de registro, ocorrendo majoritariamente no ambiente doméstico ou por pessoas próximas à vítima.

Março costuma chegar envolto em um clima de comemoração para nós, mulheres; recebemos flores, homenagens, mimos e muitos holofotes. Contudo, as estatísticas da realidade que estamos vivendo nos obrigam a olhar para o sangue que mancha o chão do Brasil.

Enquanto flores são entregues em gestos protocolares, o Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2025 revela que vivemos o período mais violento para as mulheres desde que o feminicídio foi tipificado. O **recorde histórico** de 1.470 casos em 2025 não é apenas um número frio, mas a prova de que o país falha sistematicamente em proteger suas cidadãs, projetando um cenário para 2026 que já começa sob o signo do medo e da continuidade das agressões.

A média é de uma brutalidade matemática: **quatro mulheres são assassinadas diariamente apenas por serem mulheres**, uma realidade que expõe o crescimento contínuo da violência ano após ano, ignorando fronteiras geográficas ou classes sociais. Ao olharmos para a última década, o rastro de destruição é ainda mais profundo, com mais de 13 mil vidas ceifadas entre 2015 e 2025, um extermínio silencioso que acontece majoritariamente dentro de casa, onde o afeto deveria ser refúgio e não sentença de morte.

A série histórica mostra que, em 2015, o país registrava pouco mais de quinhentos casos, o que significa que em dez anos assistimos a um salto estonteante de mais de 300% nas notificações, evidenciando que a violência de gênero não é um surto passageiro, mas uma patologia estrutural da nossa sociedade.

Estados populosos como São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro lideram esse ranking do horror, sendo que apenas o território paulista contabilizou 233 registros no último ano, mantendo uma liderança fúnebre que desafia as políticas públicas de segurança. É importante notar que o feminicídio raramente é um ato isolado; ele é o desfecho previsível de uma progressão de abusos que inclui ameaças, perseguições, espancamentos e estrangulamentos que o Fórum Brasileiro de Segurança Pública aponta como sintomas crescentes em todo o território nacional.

Recentemente, a legislação brasileira endureceu, transformando o feminicídio em crime autônomo com penas que agora podem chegar a 40 anos de prisão, especialmente em casos agravantes como crimes cometidos na frente de filhos ou contra gestantes. No entanto, o aumento exponencial das mortes mesmo diante do rigor penal deixa claro que a punição isolada é um remédio que ataca o sintoma, mas não cura a doença, pois a violência de gênero é alimentada por uma cultura de posse e desigualdade que sobrevive às grades das penitenciárias.

O Mapa Nacional da Violência de Gênero, unindo esforços do Senado, CNJ e ONU Mulheres, tenta mapear esse abismo, mas os dados ainda lutam para acompanhar a velocidade com que o machismo mata, deixando o Brasil em um estado de alerta permanente onde o “feliz dia” soa como um escárnio diante de tantos velórios evitáveis





A anatomia do Ódio

O que move a mão do agressor?

Para entender o que motiva um homem a cruzar a linha da humanidade e cometer um feminicídio, é preciso desconstruir a **falácia do "crime passionnal" ou do "surto momentâneo"**, pois o que as estatísticas e a psicologia forense revelam é um padrão de controle, posse e uma profunda incapacidade de lidar com a autonomia feminina.

A brutalidade e a crueldade que testemunhamos não são frutos de uma loucura isolada, mas de uma construção cultural que ensina ao homem que a mulher é uma extensão de sua propriedade, um objeto cuja vontade deve estar subordinada à dele. Quando essa estrutura de poder é ameaçada — seja por um pedido de separação, pela conquista de independência financeira ou por um simples "não" — o agressor reage com uma violência punitiva, enxergando no extermínio da outra a única forma de retomar o domínio que julga ter por direito.

Essa mentalidade de posse é tão enraizada que nem mesmo o endurecimento das leis, com penas que agora chegam a 40 anos, consegue frear o ímpeto de quem não teme a prisão tanto quanto teme a perda do controle social e emocional sobre a vítima. A crueldade torna-se uma ferramenta de "ensino" e de vingança, onde o agressor busca não apenas tirar a vida, mas destruir a identidade e a dignidade da mulher, muitas vezes utilizando os filhos como armas nesse jogo perverso de poder.

O caso bárbaro ocorrido em Itumbiara é o exemplo máximo dessa **perversão narcisista**, onde um homem, incapaz de aceitar o fim do relacionamento ou de processar sua frustração, assassinou os dois próprios filhos e depois tirou a própria vida. O objetivo declarado não era apenas a morte física, mas o "castigo" eterno imposto à mãe; uma tentativa de condená-la a uma vida de luto e culpa, provando que o agressor prefere aniquilar o próprio sangue a permitir que a mulher siga sua vida fora de seu domínio. É a manifestação mais extrema do que chamamos de violência vicária, onde a dor do outro é o troféu do carrasco.

Ao mesmo tempo, a brutalidade sobrevive e se alimenta das brechas de um sistema que deveria ser escudo, mas muitas vezes se torna omissa. Em Botucatu, cidade vizinha à nossa região, a tragédia de uma mulher morta pelo ex-companheiro após ter seu pedido de medida protetiva negado pela Justiça expõe a face institucional da violência de gênero.

Quando o Estado, através de seus magistrados, ignora o grito de socorro e subestima o risco real que uma mulher denuncia, ele assina, por negligência, a sentença de morte que o agressor executa. O caso de Botucatu é um lembrete sangrento de que leis no papel não salvam vidas se não houver sensibilidade e urgência na ponta da caneta de quem decide.

Também não podemos esquecer o caso da menina de 12 anos que era estuprada por um homem de 33 anos (com aval da própria mãe); ambos foram absurdamente absolvidos pelo desembargador Magid Nauef Láuar, do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG). A "Excelência" voltou atrás depois das manifestações e pressões da opinião pública e claro, após ter sido denunciado por abuso sexual — absurdos do Brasil.

A crueldade, portanto, não está apenas no ato do golpe ou do disparo, mas na frieza de um sistema que ainda pergunta **"o que ela fez para ele ficar assim?"** ou que minimiza ameaças como se fossem meros desentendimentos de casal. Enquanto a sociedade e o Judiciário não entenderem que o feminicídio é o ápice de um processo de desumanização contínuo, continuaremos a contar corpos em Itumbiara, em Botucatu, em Avaré e em todo o Brasil, percebendo que, para o agressor, a morte da mulher é o capítulo final de um roteiro de posse que o Estado, por vezes, permitiu que fosse escrito.



Em busca da MASCULINIDADE PERDIDA



O século XXI assiste a um fenômeno paradoxal: enquanto as leis avançam na tentativa de proteger a dignidade feminina, as profundezas da internet gestam um movimento de **retrocesso** que prega a retomada de uma dominância masculina arcaica. Estamos diante da ascensão da "Manoesfera", um ecossistema digital que abriga desde comunidades de "homens que seguem seu próprio caminho" (MGTOW) até os adeptos da controversa filosofia **Redpill**.

O termo, emprestado do filme Matrix, é ressignificado por esses grupos para descrever o momento em que um homem supostamente "acorda" para uma realidade onde ele seria a verdadeira vítima de um sistema desenhado para privilegiar as mulheres. Essa **narrativa de vitimização masculina é o motor de uma volta agressiva do machismo**, que não se manifesta mais apenas em piadas de botequim, mas em uma doutrina estruturada de ressentimento e segregação.

A psicologia comportamental explica que esse fenômeno ganha força em momentos de crise de identidade. Com a desconstrução de papéis de gênero tradicionais — onde o homem era o provedor inquestionável e a autoridade máxima —, muitos indivíduos sentem-se desorientados.

A "masculinidade perdida", mencionada no título, refere-se a esse lugar de privilégio absoluto que o homem moderno sente ter sido roubado dele. Sem ferramentas emocionais para lidar com a igualdade e com a autonomia das mulheres, esses homens buscam refúgio em comunidades que validam sua raiva. De acordo com pesquisas de monitoramento de redes sociais, como as realizadas pelo Laboratório de Estudos de Internet e Redes Sociais (NetLab/UFRJ), o consumo de conteúdos misóginos cresceu exponencialmente nos últimos anos, criando uma bolha onde a mulher é pintada como manipuladora e o feminismo como uma força destruidora da civilização.



A questão comportamental aqui é profunda: o machismo reage à perda de território. Pesquisas do Instituto Promundo mostram que homens que aderem a visões mais rígidas de masculinidade têm maior probabilidade de sofrer de depressão, mas também maior propensão a cometer atos de violência contra parceiras.

A "masculinidade tóxica", termo muitas vezes rejeitado por esses grupos, é na verdade um fardo que exige que o homem seja um predador constante. Quando a realidade não corresponde a esse ideal de "macho alfa", o agressor projeta sua insuficiência na mulher. A crueldade vista em casos como o de Itumbiara ou Botucatu não nasce no vácuo; ela é o ápice de uma escada que começa com o consumo de vídeos que ensinam que mulheres são seres inferiores que precisam ser "domados".

Portanto, o combate ao feminicídio em 2026 passa, obrigatoriamente, por uma intervenção na educação digital e na saúde mental masculina, desconstruindo a ideia de que a masculinidade precisa ser uma ferramenta de guerra para ser legítima.

O FENÔMENO REDPILL E A POLARIZAÇÃO

• A Metáfora da Pílula

A Redpill prega que a sociedade vive em uma "Bluepill" (ilusão), onde os homens são escravizados por padrões de beleza e exigências financeiras femininas. Ao "tomar a pílula vermelha", o homem passa a adotar comportamentos de distanciamento emocional e busca por poder financeiro e físico como forma de "moeda de troca" ou superioridade nas relações.

• Impacto no Comportamento

Psiquiatras alertam que essa filosofia promove o isolamento social e a desumanização da mulher. Ao enxergar relacionamentos como transações de poder, o afeto é substituído pela estratégia, o que frequentemente escala para abusos psicológicos e, em casos extremos, para a violência física quando a "estratégia" de controle falha.

• Dados e Radicalização

Relatórios da ONG SaferNet e de observatórios de direitos humanos indicam que a exposição contínua a fóruns de "incels" (celibatários involuntários) e grupos Redpill é uma das principais portas de entrada para o discurso de ódio. Esses espaços funcionam como câmaras de eco, onde a frustração pessoal é transformada em ideologia política.



A Mulher como Guardiã do Machismo

Para que uma estrutura de opressão se mantenha por séculos, ela não pode depender apenas da força bruta do opressor; ela precisa, fundamentalmente, da cooperação de quem é oprimido.

No cenário atual de 2026, assistimos a um fenômeno que confunde muitos observadores: o crescimento de movimentos de mulheres antifeministas. Essas mulheres, muitas vezes sob a bandeira da "feminilidade radical" ou do retorno aos "valores tradicionais", pregam que o feminismo não as libertou, mas as sobrecarregou, retirando-lhes a proteção do ambiente doméstico e a suposta segurança da provisão masculina. Essa busca por um passado idealizado ignora que, naquela época, a mulher era legalmente uma extensão do marido, sem direito a bens, voto ou voz.

O perigo desses movimentos reside na validação que oferecem ao comportamento agressivo dos homens; ao dizerem que a "ordem natural" é a submissão, elas fornecem o salvo-conduto moral para que o machismo continue a ditar as regras do jogo. A própria mulher, inserida em uma cultura que a desvaloriza desde o nascimento, acaba por internalizar o olhar do agressor, passando a julgar outras mulheres sob a mesma ótica cruel que a vitimiza.

Essa manutenção do machismo pela mão feminina manifesta-se de forma mais silenciosa e devastadora dentro do lar, através da educação dos filhos. A psicologia social identifica que a reprodução do machismo é geracional: é a mãe que, muitas vezes de forma inconsciente, diferencia as tarefas domésticas entre o filho e a filha, ensinando a ele que o serviço da casa é uma "ajuda" e a ela que é uma "obrigação".



É a mulher que, ao ouvir um comentário machista do filho, se cala ou sorri, reforçando a ideia de que a masculinidade se prova através da depreciação do feminino. Quando uma mãe educa sua filha para ser "recatada" para evitar ataques, em vez de educar seu filho para que ele nunca seja um agressor, ela está, involuntariamente, pavimentando o caminho para que os ciclos de violência que vimos em Avaré, Botucatu e Itumbiara continuem a se repetir nas próximas décadas. A educação diferenciada cria homens emocionalmente analfabetos, que não sabem lidar com a frustração, e mulheres preparadas para suportar o insuportável em nome da "manutenção da família".

Além da educação, o comportamento social feminino ainda é permeado pela rivalidade e pelo policiamento mútuo. A cultura da "escolha da melhor mulher" ou o julgamento da vítima de um estupro por suas roupas são comportamentos frequentemente alimentados por outras mulheres. Essa "misoginia internalizada" funciona como um mecanismo de defesa: a mulher acredita que, se seguir todas as regras do patriarcado e se diferenciar das "mulheres erradas", ela estará imune à violência. No entanto, os dados do Anuário de Segurança Pública mostram que o agressor não diferencia a "tradicional" da "liberada"; o feminicídio atinge a todas que ousam exercer sua vontade.

O movimento antifeminista, ao pregar a volta ao lar e a submissão, nada mais faz do que entregar as chaves da própria cela ao carcereiro, acreditando que a obediência comprará a segurança. Em 2026, entender que a libertação feminina também depende da autocritica das mulheres sobre como educam, como julgam e como se posicionam é o passo final para quebrar os elos dessa corrente que, infelizmente, ainda é polida por mãos femininas.

O Caminho da Reconstrução: como virar o jogo?



Mudar a cultura da violência exige atacar os tentáculos do polvo em várias frentes simultâneas. Não basta apenas endurecer a lei; é preciso que a lei chegue antes do golpe. É preciso que o homem não sinta que bater ou matar é uma opção de "honra". Aqui estão os pilares dessa transformação:

- **Educação Emocional desde o Berço:** Precisamos alfabetizar nossos meninos emocionalmente. O machismo ensina que o homem só pode sentir raiva ou desejo. Precisamos ensinar que vulnerabilidade não é fraqueza e que a rejeição é parte da vida, não um insulto à masculinidade. A escola e a família devem ser parceiras em mostrar que tarefas domésticas e cuidado não têm gênero.
- **A "Redpill" do Afeto e da Realidade:** Contra a radicalização digital, a resposta é a presença. É preciso monitorar o que jovens consomem na internet e contrapor o discurso de ódio com exemplos reais de parcerias saudáveis. Homens que já entenderam a igualdade precisam falar com outros homens; a desconstrução do machismo é uma conversa que eles devem liderar entre si, sem sobrecarregar ainda mais as mulheres.
- **Justiça que Escuta e Protege:** O caso de Botucatu e tantos outros em Avaré mostram que a Medida Protetiva não pode ser um pedaço de papel burocrático. O Judiciário precisa de treinamento em perspectiva de gênero para entender o risco iminente. A tecnologia, como o "Botão do Pânico" e o monitoramento por tornozeleira em agressores de alto risco, deve ser regra, não exceção.
- **Redes de Apoio Locais Fortalecidas:** Em cidades como Avaré, a vizinhança e a comunidade são olhos fundamentais. O "em briga de marido e mulher" se mete a colher, sim, para salvar vidas. Fortalecer os Centros de Referência (CRAS/CREAS) e as Delegacias da Mulher com atendimento 24h e psicólogos é investir no stopim da bomba antes que ela exploda.
- **O Papel das Mulheres na Sororidade:** Deixar de julgar a vizinha, a amiga ou a desconhecida é o primeiro passo para quebrar a misoginia internalizada. Quando as mulheres se apoiam sem filtros morais, o agressor perde o terreno onde ele planta a discórdia e o isolamento da vítima.
- **Empoderamento Econômico:** Muitas mulheres permanecem no ciclo "entre flores e socos" porque não têm para onde ir ou como sustentar os filhos. Políticas públicas de emprego e renda específicas para vítimas de violência são portas de saída essenciais.
- **Responsabilidade da Mídia:** Veículos como o in Foco têm o dever de dar nome aos bois: não é "crime de amor", é feminicídio. Não é "tragédia familiar", é assassinato. A forma como contamos essas histórias molda como a sociedade as percebe.

Mudar o cenário de 2026 exige que cada um de nós, ao fechar esta edição, leve consigo uma pergunta: "O que eu fiz hoje para desconstruir um preconceito ou proteger alguém?". A segurança das mulheres em Avaré e no Brasil não virá de um passe de mágica, mas da insistência em dizer que nenhum soco será aceito, e que flores não servem de desculpa para o sangue.

Que em março de 2027, nossas manchetes falem de queda nos índices e de uma masculinidade que encontrou o seu lugar na paz, e não no domínio.



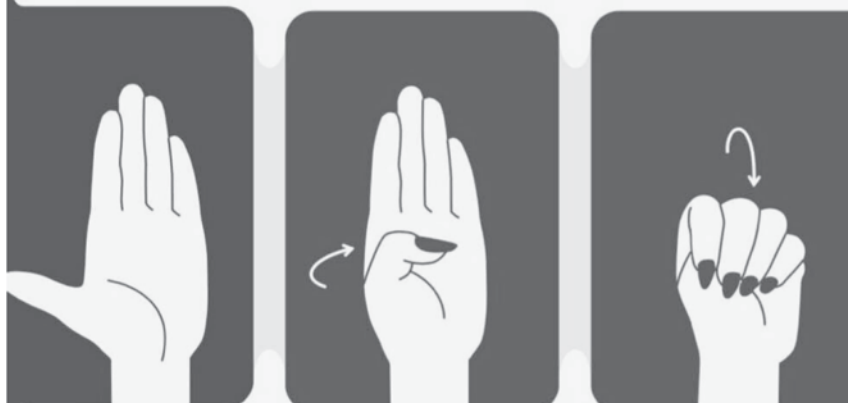
Onde buscar ajuda em Avaré

Não sofra em silêncio. A rede de proteção existe para interromper o ciclo da violência. Canais Nacionais (24 horas)

- Ligue 180: Central de Atendimento à Mulher (Orientações e denúncias).
 - Ligue 190: Polícia Militar (Para situações de emergência e flagrante).
 - **Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Avaré:**
 - Endereço: Av. Salim Antônio Curiati, 1630 - Jardim Brasil
 - Telefone: (14) 3732-0066.
 - **OAB Avaré - Comissão da Mulher Advogada:**
 - Assistência jurídica e orientação para vítimas.
 - Telefone: (14) 3733-1411.
 - **CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social):**
 - Apoio psicológico e social para mulheres em situação de risco.
 - Endereço: Rua Padre Maurício, 958 - Colina Verde
 - Telefone: (14) 3732-6012.
 - **Ministério Público de Avaré (Promotoria de Justiça):**
 - Para denúncias sobre descumprimento de medidas protetivas.
- o Telefone: (14) 3733.7676

Fontes: Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2025/2026, Atlas da Violência (IPEA), Portal G1 (Fato ou Fake), CNN, BBC, NetLab/UFRJ e arquivos do Portal in Foco

Esse é o **sinal de SOCORRO** usado por mulheres em situação de risco.





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, Jundiaí, 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



**Impresso ou virtual,
credibilidade
fundamental**

inFoco

Informação
inteligente e
independente

