

Exemplar
GRATUITO



in **Foco**

www.jornalinfoco.com.br



Mundo “cão”

O que explica a crueldade humana com quem nos protege e o que podemos fazer para mudar isso?

PROMOÇÃO de aniversário



No mês de aniversário, a 2000 preparou promoções e ofertas imperdíveis!

2000 ILUMINAÇÃO

26 anos trazendo uma luz para cada ideia

TODA LINHA DE LUSTRES E
DECORAÇÃO COM DESCONTOS
QUE VÃO DE 15% A 50% E VOCÊ
AINDA PODE PAGAR ATÉ EM 10
VEZES NO CARTÃO!!!



Rua Pará, 1.416 | Centro de Avaré (SP) Tel (14) 3732-6221



(14) 99676.7501

QUER EMAGRECER? COMA BEM!

@donnini.donnini

Peixes e frutos do mar são considerados "superalimentos" para o emagrecimento não por mágica, mas por uma combinação muito eficiente de densidade nutricional, controle de apetite e efeitos metabólicos.

Proteína de Alta Qualidade e Saciedade

O peixe é uma das melhores fontes de **proteína magra**. A digestão da proteína é mais lenta que a de carboidratos, o que mantém você saciado por muito mais tempo. Em geral, o peixe oferece a mesma quantidade de proteína com significativamente menos calorias e gorduras saturadas.

Ômega-3

Peixes gordos (como salmão, sardinha e cavala) são ricos em ácidos graxos ômega-3, que desempenham papéis cruciais no metabolismo, reduzindo a inflamação, a sensibilidade à insulina e **ajudando na queima de gordura**.

Baixa Densidade Calórica

Muitos frutos do mar permitem que você **coma um volume maior de comida sem ultrapassar sua meta calórica**.

Nutrientes "Aceleradores"

Frutos do mar são ricos em micronutrientes que muitas vezes faltam em dietas comuns, pois contém iodo e selênio (essenciais para o bom funcionamento da tireoide, a glândula que controla a velocidade do seu metabolismo) e Vitamina D.

Dica de Preparo: Para não anular os benefícios, prefira preparações grelhadas, assadas ou no vapor. Evite empanados e frituras (o famoso "peixe frito"), que podem triplicar o valor calórico do prato.

Dicas



DONNINI
DISTRIBUIDORA



Aponte a câmera
do seu celular e
faça seu **pedido**

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



A dor que nos une e o vazio que nos alerta



Eu não conhecia o Orelha, assim como a maioria do país, mas todos fomos atingidos pela brutalidade e perversidade com que ele foi torturado e morto. Todos nos solidarizamos com o Orelha, que não era apenas um cão: era um cão comunitário, cuidado por moradores, parte da rotina e da identidade da Praia Brava (SC). Era um mascote, um guia turístico, uma referência. Com cerca de dez anos, Orelha era dócil e brincalhão, cercado pelo carinho da comunidade local. Após agressões violentas que causaram ferimentos irreversíveis, ele precisou ser submetido à eutanásia. As imagens que circularam revelam uma crueldade que não pode ser normalizada, muito menos esquecida.

Mais que um animal, Orelha era símbolo de valores raros hoje em dia: convivência, cuidado, empatia e união. Por isso, ele não pertencia a uma única pessoa; pertencia a todos. Ele simbolizava, metaforicamente, a esperança de uma sociedade que sabe viver em paz e proteger os vulneráveis. Mas tudo isso foi interrompido por um ato de extrema covardia e psicopatia de um grupo de adolescentes inescrupulosos. Nesta edição, busquei explicações por trás do crime para tentar entendê-lo, mas confesso que, como humana, não tenho conseguido ver além da raiva e da desesperança diante de um cenário provável de impunidade.

O que nos resta, então, quando a barbárie bate à nossa porta travestida de "brincadeira" juvenil? O assassinato do Orelha não é um fato isolado, mas um sintoma latente de uma sociedade que adoece pelo desprezo à vida. Quando jovens são capazes de tamanha atrocidade, o espelho nos devolve uma imagem distorcida de futuro.

Não estamos falando apenas de leis de proteção animal que precisam ser endurecidas; falamos de uma falência moral que começa no berço e se estende pela negligência das instituições. O sangue derramado na areia da Praia Brava clama por algo que vá além do luto: clama por justiça rigorosa e por uma reflexão sobre que tipo de monstros estamos alimentando em nossa indiferença.

Orelha se foi, mas o vazio que ele deixa é preenchido pelo grito de uma comunidade que não aceitará o silêncio como resposta. Que a sua memória não seja em vão e que a sua história sirva de combustível para que nunca mais aceitemos a crueldade como parte da paisagem. Se falharmos em proteger um ser que só oferecia amor, o que será de nós? A impunidade, neste caso, seria o golpe final na pouca humanidade que ainda tentamos preservar. Por Orelha, e por todos nós, exigimos que a justiça não feche os olhos para o que o Brasil inteiro já viu.

Grata pela companhia em 2025 e que este ano estejamos juntos sempre!

Cida Koch

Editora e Jornalista

inFoco

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



Aponta a
câmera
do celular!



Índice



PG. 5
Violência

Epidemia Femicídios recorde histórico

PG. 6
Psicologia
Cinema

O Pomo da discórdia
Adeus, June

PG. 8
Filosofia

Pelo em ovo

PG. 11
Casa
Tecnologia

Ano novo, casa renovada
Como blindar seu celular contra ligações de spam

PG. 12
Viagens#Fé

No mosteiro dos Jerônimos, obra-prima da arquitetura portuguesa

PG. 13
Brasil

Master escândalo, uma teia de poder

PG. 14
Inovação

O Brasil que dá orgulho

PG. 15
Autoconhecimento

O poder libertador do “não”

PG. 18
Social

inFoco Society

PG. 19
Saúde

Obesidade em alta, como reverter esse quadro?

PG. 20
Curiosidade

O efeito Streisand

PG. 21
Comportamento

Você é “Otrovertido”?

PG. 22
Bem estar

Viciados em procrastinação, apresentem-se!

PG. 23
Saúde

O efeito Cureit

PGs. 24 e 25
Especial

AAVANT 23 anos preservando a memória automotiva

PGs. 26 a 30
Capa

Crueldade sem limites



Expediente

Publicação mensal de AAK-ME
CNPJ: 04.484.915/0001-70
Registrado sob n.º 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!**
Afinal, aqui, **todo mundo vê!**



Fale conosco!



inFoco





Epidemia FEMINICÍDIOS recorde histórico

Perfil das Vítimas: O Recorte de Raça e Idade

Os dados de 2024 e 2025 reforçam que o feminicídio no Brasil tem cor e endereço. O ambiente doméstico continua sendo o local mais perigoso para a mulher brasileira, com mais de 65% dos crimes ocorrendo dentro de casa.

•**Raça:** Mulheres negras são as principais vítimas, representando cerca de 68% dos casos de violência letal.

•**Agressores:** Em 90% dos casos, o assassino é um parceiro ou ex-parceiro íntimo que não aceita o fim do relacionamento ou busca exercer controle sobre a vítima.

•**Idade:** A faixa etária mais atingida concentra-se entre 18 e 44 anos, embora tenha crescido o número de casos envolvendo mulheres com mais de 60 anos (feminicídio senil).

Tentativas e Crimes Correlatos

O feminicídio é apenas a ponta do iceberg de um ciclo de violência. Em 2025, as tentativas de feminicídio subiram 19%, totalizando mais de 3.800 casos. Além disso, crimes de "contato" ou controle também apresentaram alta:

- 1. **Stalking (Perseguição):** Aumento de 18,2%.
- 2. **Violência Psicológica:** Alta de 6,3%.
- 3. **Descumprimento de Medidas Protetivas:** Um dos principais gatilhos para o desfecho letal.

Endurecimento da Lei e Desafios

Recentemente, o Código Penal foi alterado para aumentar as penas de feminicídio, que agora podem chegar a 40 anos em casos com agravantes (como o crime cometido na presença de filhos ou contra mulheres grávidas). No entanto, especialistas alertam que a punição severa não basta.

"O aumento de 316% em dez anos mostra que a lei sozinha não educa. Precisamos de um fortalecimento real das Delegacias da Mulher (DEAMs) com funcionamento 24h e um investimento massivo em educação de base para romper o machismo estrutural", afirma o relatório do Observatório da Mulher Contra a Violência do Senado.

A subnotificação ainda é um entrave. Muitos homicídios de mulheres ainda são registrados como "comuns" por falta de investigação técnica sobre a motivação de gênero, o que sugere que os números reais podem ser ainda mais sombrios.

O Brasil encerrou o ano de 2025 sob a sombra de uma estatística alarmante: **o país atingiu o maior número de feminicídios desde que a lei 13.104/2015 passou a tipificar o crime.** Segundo dados consolidados pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública e pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), o país registrou pelo menos 1.470 casos no último ano, superando a marca de 1.464 ocorrências em 2024. "Só" as tentativas somaram mais de 15 mil.

O cenário revela uma tragédia contínua: em média, **quatro mulheres são assassinadas por dia no Brasil simplesmente por serem mulheres.** Ao olharmos para o retrovisor da última década, o crescimento é vertiginoso. Em 2015, primeiro ano da vigência da lei, foram 535 registros; dez anos depois, o salto foi de 316%.

O Mapa da Violência: Onde o Risco é Maior

Embora o aumento seja uma tendência nacional, a distribuição geográfica do crime é desigual. Em números absolutos, os estados mais populosos lideram o ranking de mortes, mas quando analisamos a taxa por 100 mil habitantes, o Norte e o Centro-Oeste revelam situações críticas.

Nota: Enquanto São Paulo possui o maior volume de casos, estados como o Acre apresentam uma letalidade proporcional quase três vezes maior que a média paulista, evidenciando a fragilidade das redes de proteção em regiões mais isoladas

Estado	Casos Absolutos (2025)	Taxa (por 100 mil hab.)
São Paulo	233	0,51
Minas Gerais	139	0,65
Rio de Janeiro	104	0,62
Mato Grosso	24	1,36
Acre	14	1,58

Em Avaré

O balanço do exercício de 2025 das forças de segurança em Avaré apresenta um quadro complexo sobre a segurança das mulheres no município. Enquanto os crimes de violência doméstica mantêm patamares elevados, a oscilação drástica nos registros de violência sexual entre 2023 e 2025 levanta suspeitas sobre falhas sistêmicas ou subnotificação.

Os dados da Delegacia de Defesa da Mulher mostram que o crime de Ameaça é a principal porta de entrada da violência, com 214 ocorrências registradas no último ano. Logo em seguida, a Lesão Corporal Dolosa aparece com 187 casos, evidenciando que a violência física é uma realidade constante para centenas de avaréenses.

No topo da pirâmide da violência letal, a DDM registrou: um Feminicídio Consumado, uma Tentativa de Feminicídio e 41 Casos de Descumprimento de Medida Protetiva, o que demonstra o desafio das autoridades em garantir que as ordens judiciais de afastamento sejam respeitadas pelos agressores.

Um dos pontos que mais chamam a atenção dos analistas de segurança são os dados da Polícia Militar de Avaré sobre estupro. Há uma queda brusca e atípica nos registros de 2024, seguida por um retorno aos patamares elevados em 2025. Especialistas acreditam que o dado de 2024 pode ter sofrido com problemas de processamento no sistema ou uma grave subnotificação, já que o estupro de vulnerável manteve-se alto (53 casos) no mesmo período.

Comparativo de Violência Sexual (PM Avaré):

Estupro - 2023 - 18 casos | 2024 - 03 casos | 2025 - 22

Estupro de Vulnerável - 2023 - 42 casos | 2024 - 53 casos | 2025 - 44 casos

Os números de Avaré reforçam que a violência psicológica (ameaças) e a resistência em cumprir decisões judiciais (medidas protetivas) continuam sendo os maiores gargalos da rede de proteção local.





O Pomo da discórdia

O mito de Éris, a deusa da discórdia

A mitologia é um conjunto de lendas e narrativas fantásticas que contam a origem de seu povo e das suas crenças. Os gregos usavam os mitos para explicar de onde vieram e como surgiram os deuses nos quais eles acreditavam. Os deuses da mitologia grega continuavam a exercer um fascínio enorme mesmo em um mundo tão moderno. Tudo isso por conta da cultura, da simbologia e da força dada a eles, algo que se perpetua até hoje. Tanto os deuses da mitologia grega, quanto os heróis podem ser vistos como parte de nós mesmos. As divindades têm ações e comportamentos muito humanos e simplistas, isso causa uma identificação imediata com eles. Talvez este seja o exemplo de que a perfeição não existe, nem mesmo entre os deuses.

Um desses mitos conta a história da deusa Éris, a quem é atribuído título de deusa da discórdia e do surgimento da expressão “pomo da discórdia”. Conta a lenda que Éris foi a única deusa a não ser convidada para o casamento de Tétis e Peleu, pois possuía um temperamento muito difícil. Na festa de núpcias todas as divindades estavam presentes, menos ela. Irritada pela ofensa, a deusa apareceu repentinamente na hora do banquete, e jogou sobre a mesa uma maçã de ouro com a seguinte inscrição: “Para a mais bela”. As deusas Hera, Afrodite e Atenas começaram a brigar pela maçã. Zeus, o pai dos deuses, teve de intervir. Encarregou o deus Mercúrio de levar as rivais para a Frígia e submeter o caso ao julgamento do primeiro mortal que fosse encontrado. O primeiro mortal encontrado foi Páris. As deusas, como de hábito, e péssimo exemplo para os mortais, ofereceram algo valioso para que o julgamento fosse favorável a uma delas. Atenas prometeu-lhe sabedoria e glória. Hera, riqueza e o império da Ásia. Afrodite ofereceu o amor da belíssima Helena, esposa do rei grego Menelau. Páris, corrompido, deu a maçã dourada ou o Pomo da Discórdia para Afrodite. Ganhou, assim, o amor de Helena, e, com isso, deu origem à guerra que causou a ruína de Tróia. Éris plantou a semente da discórdia e saiu ilesa ao final. A maçã dourada acabou sendo o símbolo de Éris, logo o símbolo da discórdia em si. Em outras histórias a maçã torna-se objeto da discórdia, como por exemplo, no conto da Branca de Neve, a bruxa dá a ela a maçã envenenada. Eva foi instigada pela serpente a comer o fruto proibido sendo expulsa do paraíso. Um grande objeto de desejo atual é representado pela maçã mordida. Usando o mito como metáfora e trazendo para os dias de hoje, percebe-se que existem alguns tipos de pessoas com características de personalidade muito parecidas com Éris. São pessoas que adoram causar a discórdia, polêmicas, disseminar mentiras, notícias falsas (fake news), simplesmente pelo prazer em atrapalhar a tranquilidade alheia. Ao se deixar levar pela provocação e cair na tentação da competição algumas vezes o resultado pode não ser favorável, pois não há como prever o final da disputa. Uma opção é colocar o comportamento desse tipo de pessoa em extinção, ignorar solenemente. É preciso estar atento para não ser seduzido por maçãs douradas oferecidas despretensiosamente e comer o pomo da discórdia!

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



Adeus, June

(2025 @netflixbrasil)

Querido cinéfilo, é com os olhos marejados e um nó na garganta que terminei de ver o filme “Adeus, June” e me sentei pra escrever essa resenha crítica. Qualquer um que já desfrutou do amor de mãe também irá sentir o peito transbordando de emoções com o novo drama familiar da Netflix.

Na trama conhecemos June, matriarca vivida com brilhantismo pela Helen Mirren, ela está com câncer terminal e por isso organiza sua despedida reunindo, no período natalino, os quatro filhos, os netos e o marido num quarto de hospital que é transformado por eles num lugar aconchegante e familiar, para que o processo do luto seja vivido da forma mais humanizada possível. A narrativa se desenvolve ali, em torno da tão temida morte e da lacuna inevitável que a mãe deixará; há um incômodo e uma tensão no ar, pois qualquer momento pode ser o último e é difícil lidar com a finitude da vida. Por causa da despedida todos são forçados a voltar pro núcleo familiar, onde doces memórias e mágoas antigas são reabertas, e entre risos, lágrimas e alguma ironia, June os empurra para esse confronto emocional necessário.

“Adeus, June” é a estreia de Kate Winslet na direção, uma direção segura e correta, onde os diversos núcleos conversam entre si com equilíbrio, e a atmosfera entenece bastante sem cair no melodrama. A narrativa tem um ritmo moderado, não há pressa pois o caminho é mais relevante que o ponto de chegada tão assustador. Winslet também vive Julia, uma das filhas de June, ela é o esteio emocional e muitas vezes financeiro da família, uma mulher que carrega o mundo nas costas e que, mesmo exausta, não cai na autopiedade. O elenco de peso ainda conta com Toni Collette como Helen, a irmã esotérica que resolve ter um filho em “produção independente” na maturidade, ela é o alívio cômico que não funcionou apesar do talento da atriz. As relações afetivas se desenrolam com sensibilidade e bastante realismo, as rusgas entre os irmãos vão se resolvendo entre risos, olhares prolongados e pequenos gestos, assim como o resgate do cuidado e admiração entre marido e mulher.

O desfecho aposta no previsível, sem impacto mas com muita emoção. Assim como a família de June, eu tive o privilégio de me despedir da minha mãe em seu leito de morte, no que foi um momento doloridíssimo mas abençoado, pois nem todos o tem. E assistir uma família, mesmo que fictícia, ter essa mesma oportunidade, comove e traz à tona a nobreza da gratidão.

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.



Elite da Língua



Aguarde...

*Trazendo inovações
para todas as escolas
e alunos*



14 99610.1490

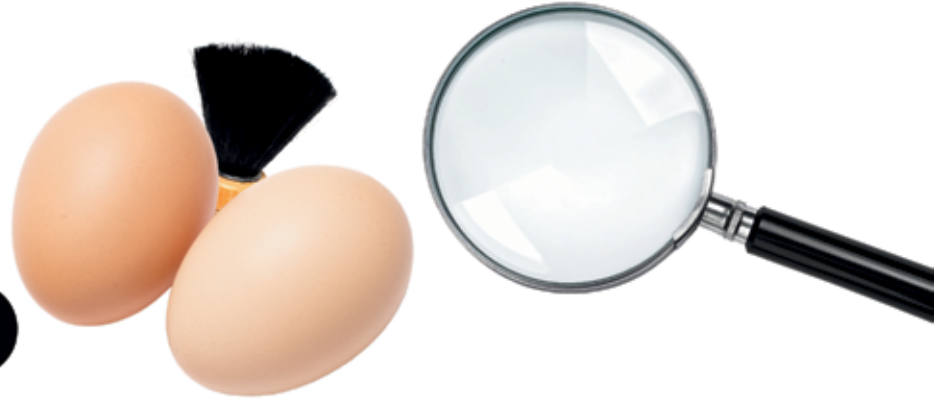


GUIA O QUE FAZER EM AVARÉ

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



Pelo em Ovo



Há algo profundamente revelador no fato de que uma das expressões mais antigas da língua portuguesa seja dedicada à arte de fabricar problemas onde eles não existem. “Procurar pelo em ovo” não é apenas um ditado, é um diagnóstico certo da condição humana, um raio-x involuntário daquilo que fazemos de melhor: sabotar a possibilidade de paz.

Porque o ovo é liso, perfeito em sua simplicidade oval. Não tem pelos. Nunca teve, nunca terá. E ainda assim, lá estamos nós, lupa na mão, examinando cada milímetro da casca, convencidos de que encontraremos a imperfeição que justifique nossa suspeita prévia. Não procuramos pelo em ovo para encontrá-lo, procuramos para confirmar que nossa desconfiança estava certa desde o início. É um exercício de masturbação moral, onde o orgasmo é poder dizer: “Eu sabia”.

A desconfiança não nasce do mundo. Nasce de dentro, desse lugar escuro onde guardamos nossas próprias traições não consumadas, nossos pensamentos inconfessáveis, nossa capacidade latente para a mesquinha. Desconfiamos do outro porque conhecemos a nós mesmos. E esse conhecimento é aterrador. Se eu, que me considero decente, sou capaz de tal egoísmo em pensamento, o que não será capaz aquele que nem mesmo conheço?

Essa é a matemática perversa da projeção: vestimos o outro com nossas próprias sombras e depois fugimos, apavorados, da imagem que criamos.

Vivemos numa era que transformou a desconfiança em virtude. Chamamos isso de “se precaver”, de “não ser trouxa”, de “se proteger”. Construímos muralhas tão altas que esquecemos se estamos mantendo o perigo do lado de fora ou aprisionando a solidão do lado de dentro. Cada interação humana se tornou um campo minado onde precisamos calcular intenções, medir palavras, interpretar silêncios. Exaustivo. Solitário. E acima de tudo, estéril.

Porque a desconfiança não gera nada além de mais desconfiança. É um jogo de soma negativa onde todos perdem. Você desconfia de mim, então eu me fecho. Eu me fecho, então você se sente validado em desconfiar ainda mais. Eu percebo sua desconfiança aumentada e me fecho mais ainda. Ad infinitum, ad nauseam, até que entre nós reste apenas o vazio formal das civilidades ocas, aquele “tudo bem?” que não espera resposta real, aquele sorriso que não chega aos olhos.

O problema visceral da desconfiança é que ela exige que o outro prove sua inocência, uma tarefa impossível, porque a prova da inocência nunca satisfaz quem já decidiu pela culpa. Você pode explicar, pode mostrar evidências, pode jurar sobre tudo que é sagrado. Mas para quem procura pelo em ovo, qualquer explicação é suspeita, qualquer evidência pode ser forjada, qualquer juramento esconde uma mentira mais elaborada. A desconfiança é um buraco negro epistemológico: nenhuma luz escapa.

E aqui mora uma ironia cruel: as pessoas que mais procuram pelo em ovo, que mais desconfiam, que mais criam intrigas imaginárias, são frequentemente aquelas que mais reclamam da falta de confiança dos outros. Não percebem que estão colhendo exatamente o que plantaram. Envenenaram o solo com sua própria paranoia e agora se perguntam por que nada saudável cresce ali.

Cada um de nós carrega suas prioridades conceituais como quem carrega uma religião não declarada. Alguns valorizam acima de tudo a transparência radical, mesmo quando dói. Outros prezam a harmonia, ainda que ao custo da verdade inconveniente. Há quem coloque a lealdade no topo da pirâmide, e há quem não suporte qualquer forma de controle, ainda que disfarçado de cuidado. Nenhum desses valores é intrinsecamente superior. Mas todos se tornam veneno quando transformados em dogma inflexível, quando impostos ao outro como condição não-negociável para a aceitação.

O desastre acontece quando alguém que valoriza autonomia acima de tudo encontra alguém que valoriza pertencimento. Quando alguém que prioriza justiça se relaciona com alguém que prioriza misericórdia. Não são incompatíveis por natureza, mas se tornam explosivos quando cada um insiste que seu valor é “o certo”, e o do outro uma falha moral que precisa ser corrigida.

Procurar pelo em ovo é frequentemente isso: punir o outro por não compartilhar nossas prioridades invisíveis. “Ele não me ligou hoje — claramente não se importa comigo” (prioridade: demonstração constante de afeto). “Ela me perguntou onde eu estava está me controlando” (prioridade: liberdade irrestrita). “Não me contou esse detalhe, está escondendo algo” (prioridade: transparência total). Em cada um desses casos, estamos procurando pelo em ovo, fabricando traições a partir de diferenças de valores que nem sequer foram explicitadas.

A intranquilidade das relações humanas não vem, como gostaríamos de acreditar, da maldade inerente das pessoas. Vem de algo mais sutil e mais insidioso: vem da nossa incapacidade de aceitar que o outro opera sob uma lógica interna diferente da nossa, e que essa diferença não é necessariamente uma ameaça. Mas aceitá-lo exige humildade, a humildade de admitir que nossa forma de ver o mundo não é a forma, apenas uma forma. E essa humildade é rara, porque exige que abdicuemos do trono imaginário onde nos colocamos como árbitros supremos do certo e do errado.

A desarmonia, essa velha companheira das relações humanas, se alimenta de expectativas não comunicadas. Esperamos que o outro adivinhe o que precisamos sem que tenhamos a vulnerabilidade de pedir. Esperamos que valorize o que valorizamos sem que tenhamos a paciência de explicar por quê. Esperamos que se comporte segundo nosso código moral privado sem que tenhamos a coragem de torná-lo público. E quando inevitavelmente ele falha em adivinhar, valorizar e obedecer, dizemos: **“Procurei pelo em ovo e encontrei”. Não encontramos. Plantamos.**

Existe um tipo particularmente tóxico de caráter que precisa da discórdia para se sentir vivo. Pessoas que, na ausência de problemas reais, fabricam problemas imaginários porque a adrenalina do conflito se tornou seu combustível existencial. Não suportam a calma, interpretam-na como abandono, como tédio, como prelúdio da traição. Então cutucam, provocam, insinuam. Procuram pelo em ovo não por acidente, mas por design. Porque o ovo liso é terrível para quem precisa de drama para justificar sua existência.

Essas pessoas têm uma habilidade extraordinária para transformar qualquer gesto em evidência de má-fé. Você demonstra afeto, está tentando manipular. Você mantém distância, está rejeitando. Você concorda — está sendo condescendente. Você discorda, está atacando. É um jogo sem saída, um labirinto sem centro, porque o objetivo nunca foi resolver o problema. O objetivo é manter o problema vivo, alimentá-lo, venerá-lo.

Conviver em coletividade exige a morte de mil pequenos egos diariamente. Exige que eu aceite que minha verdade não anula a sua. Que minha dor não é mais legítima que a sua. Que meu jeito de amar não é superior ao seu. Exige que eu tolere a ambiguidade, essa zona cinzenta onde as pessoas são simultaneamente generosas e egoístas, frágeis e resilientes, sinceras e dissimuladas. Não porque sejam falsas, mas porque são humanas, e humanidade é contradição encarnada.

Mas nós odiamos ambiguidade. Queremos clareza binária: mocinho ou bandido, aliado ou inimigo, confiável ou traiçoeiro. Então forçamos as pessoas a caberem nessas categorias, e quando elas resistem, porque são complexas demais para caber em caixinhas, as acusamos de serem falsas. Mais um pelo encontrado no ovo imaginário.

A vida em coletividade fracassa não porque as pessoas sejam más, mas porque se recusam a fazer o único exercício que tornaria a convivência possível: imaginar que o outro também está agindo a partir de suas próprias feridas, seus próprios medos, suas próprias urgências. Que aquele comportamento que nos parece agressão pode ser defesa. Que aquela indiferença que nos parece desprezo pode ser exaustão. Que aquela cobrança que nos parece controle pode ser desespero por conexão.

Não estou sugerindo que aceitemos tudo, que perdoemos tudo, que nos anulemos em nome da harmonia. Há violências reais, há traições concretas, há pessoas que conscientemente escolhem o caminho da destrutividade. Mas a proporção entre problemas reais e problemas fabricados em nossas vidas está completamente desequilibrada. Para cada traição genuína, criamos dez traições imaginárias. Para cada conflito legítimo, inventamos vinte. **E nisso, desperdiçamos a vida.**

Porque procurar pelo em ovo é, no fundo, uma forma de evitar o verdadeiro trabalho: olhar para dentro e reconhecer nossos próprios pelos, nossas próprias imperfeições, nossa própria capacidade para a mesquinha que tanto tememos no outro. É mais fácil escanear o ovo alheio do que limpar a própria casca. É mais confortável apontar a desarmonia que o outro supostamente causa do que admitir a intranquilidade que carregamos como segundo esqueleto.

No fim, a expressão “procurar pelo em ovo” não deveria ser sobre os outros. Deveria ser um alarme interno, um sinal vermelho que pisca quando estamos prestes a sabotar algo bom porque não suportamos a ideia de que talvez, apenas talvez, não haja conspiração, não haja armadilha, não haja inimigo. Apenas pessoas imperfeitas tentando navegar sua própria confusão, assim como nós.

O ovo não tem pelo. Nunca teve. A pergunta é: **temos coragem de aceitar sua lisura, ou precisamos tanto do conflito que estamos dispostos a inventá-lo?**



Renato Gonçalves da Silva

Advogado e Master Practitioner em PNL

Ano novo
novos sonhos
novas metas
Colchão novo

Pagamento
facilitado

Compre seu
colchão novo
aqui!



CHAMA
NO ZAP

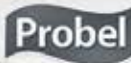
14 99790.3662

SÔ COLCHÕES



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

Especialista em Bem-Estar!



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

Cada pessoa tem
seu jeito de comer
nossa

coxinha!



qual é o
seu?



chama
no ZAP

14 99607.9323

Kenji
Snack

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

Av. Parapanema, 242 | Avaré (SP)



Dê um **UPGRADE**
no seu negócio!
TERCEIRIZE!

Em 2026 não deixe sua
empresa travar nos
pequenos detalhes.
Fale com a Novatec!

Aluguel de impressoras,
computadores,
notebooks e nobreaks



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

www.novatecsolucoes.com.br

NOVATEC
SOLUÇÕES

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

Conheça a crioescleroterapia, o futuro da estética vascular

A crioescleroterapia surgiu no cenário da estética médica como uma evolução refinada do tratamento de varizes e telangiectasias (os famosos "vasinhos"). Se antes o medo de agulhas e a dor eram barreiras para quem buscava pernas mais bonitas e saudáveis, a tecnologia agora utiliza o frio extremo como um aliado estratégico.

Segundo o angiologista Irineu Cardoso, diferente da técnica convencional, onde o esclerosante é injetado em temperatura ambiente, na crioescleroterapia o fármaco é resfriado a aproximadamente -40°C. Essa mudança de temperatura não é um mero detalhe: o frio potencializa a ação do medicamento e traz benefícios que a escleroterapia comum não alcança sozinha.

A busca por procedimentos minimamente invasivos e com o menor desconforto possível é a grande tendência da medicina estética para os próximos anos. A crioescleroterapia se encaixa perfeitamente nesse perfil por três pilares fundamentais:

- 1. Efeito Anestésico:** O frio intenso age como um analgésico natural, adormecendo as terminações nervosas da pele e tornando a picada da agulha quase imperceptível.
- 2. Menos Hematomas:** O resfriamento causa uma vasoconstrição imediata, o que reduz o extravasamento de sangue e, consequentemente, diminui drasticamente as manchas roxas após a sessão.
- 3. Maior Eficácia:** A baixa temperatura altera a viscosidade do líquido, permitindo que ele destrua a parede interna do vaso de forma mais agressiva (porém controlada), o que muitas vezes reduz o número de sessões necessárias.

O Procedimento e a Tecnologia

Durante a sessão, o médico utiliza um equipamento que resfria o agente esclerosante em seringas especiais. Ao entrar em contato com o vaso, o líquido gelado provoca uma lesão térmica e química simultânea. O vaso se fecha e, com o tempo, é absorvido pelo próprio organismo.

O grande diferencial tecnológico de 2026 é a combinação da crioescleroterapia com a realidade aumentada. Hoje, muitos profissionais utilizam dispositivos de visualização infravermelha que permitem enxergar veias alimentadoras que não são visíveis a olho nu, garantindo que o tratamento não seja apenas estético, mas trate a origem do problema.

Cuidados e Contraindicações

Embora seja um procedimento seguro, a avaliação médica é indispensável.

- **Pós-procedimento:** Geralmente, não exige repouso. O paciente pode caminhar e retomar suas atividades quase imediatamente.
- **Sol:** O uso de protetor solar na região é obrigatório para evitar pigmentações, embora o risco seja menor do que nas técnicas antigas.
- **Resultados:** Os efeitos começam a ser visíveis em poucos dias, com a clareação gradual dos vasos tratados.

Conclusão

A crioescleroterapia não é apenas uma tendência passageira; é a resposta da ciência à demanda por tratamentos mais humanos e eficientes. Ela une o rigor da medicina vascular com o conforto da estética moderna, provando que cuidar da saúde das pernas pode ser um processo rápido, indolor e transformador.

Estética

**Dr. Irineu Cardoso
dos Santos**

Angiologia e Cirurgia
Vascular
CRM 52.462 SP

Rua Goiás, 603
Pinheiro Machado | Avaré (SP)
Telefone: (14) 99698-9577




BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

**ENTREGA
GRÁTIS**

**CREDIÁRIO COM
1ª PARCELA P/ 60 DIAS**

**ATÉ 12X NOS
CARTÕES**

 @BRASILIAAVARE

**COMPRE TAMBÉM
PELO WHATSAPP**  **14 99717 5934**

RUA SANTA CATARINA, 1250 - CENTRO - AVARÉ

.5

Levi's

CALVIN KLEIN JEANS

colcci

ELLUS

**TOMMY
JEANS**

GUESS

ARAMIS

kipling 

SCARF • ME

**CANAL
CONCEPT**

CAMYS

**DIVIDA EM
ATÉ 12X NOS
CARTÕES**

COMPRE TAMBÉM
PELO WHATSAPP

 14 99615 3288

RUA SANTA CATARINA, 1392 - CENTRO - AVARÉ

 @PONTOCINCO  PONTO 5 AVARÉ

Ano Novo, Casa Renovada

Imagens reais com produtos da
Mini Money

Como Pequenos Detalhes Podem Renovar seu Lar este Ano

Renovar a casa no início do ano é quase um ritual. É o momento de deixar para trás o peso do ano anterior e abrir espaço para o novo. A boa notícia é que você não precisa de uma reforma estrutural para mudar a energia do seu lar; pequenos toques e escolhas estratégicas de objetos podem transformar completamente um ambiente.

Aqui estão as melhores dicas para você dar esse "reset" visual na sua casa:

A regra do desapareço e da limpeza visual

Antes de colocar qualquer item novo, o primeiro passo é subtrair. O início do ano pede superfícies limpas.

- Remova objetos que não fazem mais sentido ou que estão quebrados.
- Deixe as prateleiras respirarem. Menos é mais quando o objetivo é frescor. Use novos objetos decorativos que tenham a ver com seu momento.

O poder têxtil: mudança instantânea

Trocar os tecidos é a forma mais rápida e barata de renovar a sala e o quarto.

- Capas de Almofada: Aposte em texturas naturais como linho ou algodão para o verão. Cores claras e tons pastéis ajudam a iluminar o espaço.
- Mantas: Troque aquela manta pesada de inverno por uma de trama aberta e cor vibrante.

Traga a natureza para dentro (Urban Jungle)

Plantas não são apenas decoração; elas purificam o ar e trazem vida.

- Vasos de Destaque: Invista em cachepôs de cerâmica ou cestos de palha para dar um toque orgânico.
- Arranjos Permanentes: Se você não tem "dedo verde", arranjos de flores secas ou plantas permanentes de alta qualidade cumprem bem o papel visual.

Pequenos Itens, Grandes Mudanças

Espelhos - Ampliam o espaço e refletem a luz natural.

Tapetes - Delimitam áreas e trazem conforto térmico/acústico.

Quadros/Posters - Atualizam o estilo da casa sem ocupar espaço físico.

Bandejas - Organizam objetos soltos e dão um toque sofisticado.

Decoração e
utilidades para
sua casa!

**MINI
MONEY**

*Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets*

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)



Como blindar seu celular contra ligações de spam

Você já sentiu a frustração de interromper uma reunião ou um momento de descanso para atender o celular e dar de cara com um robô ou uma oferta de telemarketing indesejada? Em 2026, esse fenômeno, conhecido como robocalls, continua sendo um dos maiores desafios da vida digital. No entanto, as ferramentas para combatê-lo evoluíram.

Confira este guia completo para proteger sua privacidade e recuperar o controle do seu aparelho.

1. Ative os Filtros Nativos do seu Sistema

Tanto Android quanto iOS possuem "escudos" integrados que muitos usuários esquecem de ativar. Eles utilizam bases de dados globais para identificar números suspeitos antes mesmo de você atender.

- No Android: Abra o app Telefone, toque nos três pontos (Configurações) e ative a opção "Identificador de chamadas e spam". Selecione também "Filtrar ligações de spam" para que o celular bloqueie automaticamente chamadas de alto risco sem sequer tocar.
- No iPhone: Vá em Ajustes > Telefone e ative a função "Silenciar Desconhecidos". Isso enviará qualquer chamada de números que não estão na sua agenda diretamente para a caixa postal.

2. Utilize o "Não Me Perturbe" da Anatel

O portal oficial Não Me Perturbe é a ferramenta mais eficaz contra o telemarketing legalizado (bancos e operadoras). Ao cadastrar seu número, as empresas participantes têm até 30 dias para parar de ligar.

Dica Extra: Se as ligações persistirem após o prazo, você pode registrar uma reclamação formal no site contra a empresa específica.

3. Aplicativos de Terceiros: A Inteligência Comunitária

Se as ferramentas nativas não forem suficientes, aplicativos como Truecaller, Whoscall e Callfilter.app funcionam como redes colaborativas. Quando um usuário marca um número como "fraude", todos os outros usuários da comunidade são avisados instantaneamente.

4. A Nova Era da "Origem Verificada"

Desde o início de 2026, a Anatel intensificou o projeto Origem Verificada. Agora, chamadas de grandes empresas legítimas podem exibir um selo de verificação e o logotipo da marca na tela do seu celular (em redes 4G/5G). Se um número desconhecido ligar sem essa identificação, a chance de ser spam ou golpe é altíssima.

5. O Segredo: Não Recuse a Chamada Manualmente

Um erro comum é rejeitar a ligação apertando o botão vermelho. Especialistas alertam que isso confirma para os robôs de discagem que a sua linha está ativa e sendo monitorada. O ideal é deixar tocar até parar ou usar o recurso de "Silenciar" (botão lateral de volume), para que o sistema entenda que o número é irrelevante.

Ao combinar essas camadas de proteção, você reduz drasticamente o volume de interrupções diárias. Proteja seus dados, sua paciência e o seu tempo.

Fale conosco



CMO **assistencia tecnica**

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



Gesiel Junior*

No Mosteiro dos Jerônimos, obra-prima da arquitetura portuguesa

Impossível conhecer Lisboa sem visitar o Real Mosteiro de Santa Maria de Belém, designado popularmente de Mosteiro dos Jerônimos, por ter sido destinado à Ordem de São Jerônimo, tido como Monumento Nacional em Portugal desde 1907 e inscrito na Lista do Patrimônio Mundial da Unesco em 1983.

A sua extensa fachada, com mais de 300 metros, chama atenção pela imponência. Mas dentro são os detalhes e o peso da história que ganham força.

Em um passeio de duas horas, Regina Célia e eu percorremos o templo, onde estão os túmulos de celebridades lusitanas, como o navegador Vasco da Gama (1469-1524) e os poetas e escritores Luís de Camões (1524-1580), Alexandre Herculano (1810-1877) e Fernando Pessoa (1888-1935).

A bela construção é uma das melhores representações da arquitetura manuelina, também conhecida como gótico português. A igreja, com serviço religioso e horário para visitas, e o claustro, secularizado em 1833, formam o conglomerado patrimonial mais visitado de Portugal.

Construído por iniciativa do Dom Manuel I, o mosteiro situa-se num cenário histórico de onde partiram as caravelas no tempo das Descobertas.

Apelidado de O Venturoso, o rei mandou construir a Torre de Belém para proteger os Jerônimos, então em obras. Na época, a barra do rio Tejo fazia ligação visual entre as duas obras régias – a torre construiu-se no rio, a 250 metros da margem, sobre um afloramento basáltico, e o mosteiro foi erguido em frente da praia do Restelo.

O conjunto monástico conserva, além da igreja manuelina, grande parte das magníficas dependências conventuais que contribuíram para a sua fama internacional, incluindo o claustro quinhentista, o antigo refeitório dos monges e a sala da antiga livraria.

Recentemente, para reformar a União Europeia, o Tratado de Lisboa foi assinado nos Jerônimos em 13 de dezembro de 2007 e assim o lugar continua sendo um dos ícones mais importantes do país.

Cerca de 2,5 milhões de pessoas visitam o monumento todos os anos para testemunhar a maravilha arquitetônica que é. Afinal, de 1495 até hoje, o mosteiro tem estado no centro da religião e da cultura na capital portuguesa.

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



Master escândalo

uma teia de poder



O escândalo do Banco Master pode expor um dos maiores esquemas de poder entre mercado financeiro, política e STF no Brasil? Difícil responder essa pergunta, mas infelizmente tudo leva a crer que sim. O que começou como uma ascensão meteórica no mercado financeiro terminou em uma das maiores liquidações extrajudiciais da história do Banco Central (BC). O Banco Master, sob o comando de Daniel Vercaro, é o epicentro de uma investigação que aponta para um "golpe" estimado em mais de R\$ 47 bilhões, envolvendo fraudes no sistema de créditos, uso de laranjas e um lobby agressivo que alcançou ministros do STF e o Palácio do Planalto.

O banqueiro e pessoas ligadas a ele como seu cunhado, Fabiano Zettel, já foram presos (e depois liberados) no âmbito da Operação Compliance Zero, que investiga o caso. A quebra do Master atingiu mais de 1,6 milhão de clientes e pode levar a um rombo de mais de R\$ 47 bilhões ao Fundo Garantidor de Crédito (FGC), uma associação privada formada por bancos para garantir o pagamento do reembolso por alguns investimentos em caso de quebra da instituição financeira.

Mas a investigação sobre o caso Master não chama atenção apenas pelo aspecto econômico. Vercaro era conhecido pelo trânsito que mantinha tanto no ambiente político quanto jurídico do país. Por isso, as revelações que podem surgir com o avanço das investigações vêm causando expectativa em Brasília.

O Banco Master e outras quatro empresas do conglomerado comandado por Daniel Vercaro foram liquidados extrajudicialmente pelo Banco Central no dia 18 de novembro de 2025. No mesmo dia, Vercaro foi preso pela Polícia Federal durante a Operação Compliance Zero, quando tentava embarcar em um jatinho para os Emirados Árabes Unidos.

A crise de liquidez do grupo empresarial de Vercaro era um dos pontos que vinha chamando atenção de autoridades monetárias e analistas do mercado financeiro há mais de um ano.

Segundo documentos do caso, o Banco Master expandiu suas operações entre 2019 e 2024 com base em um modelo de emissão de Certificados de Depósito Bancário (CDBs) pagando taxas de retorno aos seus investidores acima do que normalmente eram praticadas no mercado.

Os CDBs são ativos financeiros negociados por bancos ou corretoras de valores e que podem ser adquiridos tanto por pessoas físicas quanto por empresas. As taxas acima do mercado serviam para atrair mais clientes e para ampliar o volume de recursos entrando no banco. Por outro lado, o Master se viu obrigado a pagar taxas altas por esses recursos. O Master passou a enfrentar dificuldades depois que começou a ter problemas para captar recursos com os quais ele deveria pagar os juros dos CDBs que ele emitia. Para reverter essa situação, ele passou a vender parte dos seus ativos, entre eles, carteiras de crédito consignado, que são empréstimos feitos normalmente a funcionários públicos cujas parcelas são descontadas diretamente na folha de pagamento.

IMPACTO

O caso do Banco Master transformou-se no maior escândalo financeiro da década e também pode ser um dos maiores envolvendo todos os poderes, principalmente o STF (pelo menos até o momento). O "golpe", como definido pelo próprio presidente Lula da Silva, ameaça a estabilidade do Fundo Garantidor de Créditos (FGC) e tem um esquema envolvendo captação de recursos, aplicação em fundos, desvios de patrimônios, tornando-se um furação para o sistema financeiro.

O impacto potencial no FGC é considerado o maior da história: 1,6 milhão de investidores; R\$ 41 bilhões em CDBs; cerca de um terço do caixa do fundo comprometido – tudo alimentado por perigosas relações entre mercado, política e Judiciário, através de doações eleitorais e contratos de consultoria. Ao contrário da Lava Jato, que foi uma operação de "baixo para cima", o Caso Master nasceu no topo da pirâmide financeira e política. Enquanto a Lava Jato atacava a corrupção na infraestrutura, o Master ataca a confiança no sistema bancário nacional, revelando uma "promiscuidade institucional" entre o regulado e o regulador.

CÚPULA?

O caso é sensível por envolver nomes de altíssimo escalão:

STF e Parentes: A investigação revelou que a esposa do ministro Alexandre de Moraes, Viviane Barci de Moraes, possuía um contrato milionário de 129 milhões de reais por prestação de serviços jurídicos com o banco. Além disso, o ministro Dias Toffoli assumiu a relatoria de processos ligados ao banco e impôs sigilo total após notícias sobre seu uso de jatinhos de advogados ligados ao caso. Também há investigações sobre vínculos societários entre Roberta Rangel, esposa de Toffoli, e Walfrido Warde, advogado de Daniel Vercaro, controlador do Banco Master.

Outro ponto polêmico refere-se ao resort Tayayá, no interior do Paraná, onde fundos de investimento ligados a Fabiano Zettel, cunhado de Vercaro, teriam comprado participações dos irmãos do ministro Toffoli no valor de R\$ 6,6 milhões. Segundo reportagens, o ministro frequentava o local e seria tratado como proprietário pelos funcionários, apesar de formalmente o empreendimento estar registrado em nome de familiares. Internamente, o Tayayá seria conhecido como o "resort do Toffoli".

Governo Lula: Em 2024, o presidente Lula teve uma reunião fora da agenda oficial com Daniel Vercaro, intermediada pelo ex-ministro Guido Mantega. O objetivo seria discutir o cenário econômico, mas o encontro ocorreu enquanto o banco já estava sob a lupa do Banco Central.

Ex-Ministro da Justiça: Ricardo Lewandowski, antes de assumir o ministério, atuou em conselhos estratégicos do banco. Seu escritório de advocacia também fechou um contrato de mais de 6 milhões com o Master. Seu sucessor, Wellington César Lima, admitiu que o "Caso Master" foi o eixo central de sua primeira reunião oficial com Lula em 2026.

Auxiliares do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) negam que tinham conhecimento prévio sobre o contrato firmado pelo ex-ministro da Justiça Ricardo Lewandowski e o Banco Master. A existência de um contrato com o Banco Master é apontado por integrantes do governo como um dos motivos que apressou o pedido de demissão de Ricardo Lewandowski do Ministério da Justiça em 10 de janeiro.

Cronologia do Caso (2024-2026)

Março/2024: Reunião secreta entre Lula e Vercaro no Planalto. O Banco Master busca expansão via bancos públicos.

Março/2025: O Banco de Brasília (BRB) aprova a compra do Master, mesmo com alertas de instabilidade.

Setembro/2025: O Banco Central veta a venda, citando falta de viabilidade financeira e documentos.

Novembro/2025: Dia 17: Daniel Vercaro é preso pela PF em Guarulhos tentando embarcar para Dubai. Dia 18: Deflagrada a Operação Compliance Zero.

Dia 19: O BC decreta a liquidação extrajudicial do Banco Master por fraude de R\$ 12 bilhões (número que depois escalaria).

Dezembro/2025: Dias Toffoli decreta sigilo máximo sobre o processo. Revela-se que Toffoli viajou para a final da Libertadores em jatinho de advogados do banco.

Janeiro/2026: Lula chama o caso de "golpe de R\$ 40 bilhões". A PF inicia depoimentos de ministros e diretores do BC.





Nem só de futebol e carnaval vive o Brasil. A pesquisadora brasileira Tatiana Coelho de Sampaio, que desenvolveu a polilaminina, já é apontada como a mulher do ano e Nobel de Medicina pela pesquisa com proteína que ela desenvolveu e está devolvendo os movimentos e levando esperança a pacientes paraplégicos e tetraplégicos.

Tatiana, que é bióloga da UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro) e estudou em vários países, desenvolveu um medicamento experimental à base de proteínas da placenta capaz de regenerar nervos e reverter lesões medulares e pelo menos 16 brasileiros já conseguiram na justiça o direito de receber a injeção. Seis recuperaram os movimentos.

A pesquisadora trabalhou 25 anos nesse estudo impressionante, que está sendo considerado uma inovação mundial, e que teve a fase 1 da pesquisa clínica aprovada pela Anvisa, para comprovar a segurança e eficácia do tratamento.

Atualmente, o impacto da descoberta de Tatiana Sampaio coloca a ciência brasileira em uma posição de soberania intelectual sem precedentes na medicina regenerativa. Enquanto grandes potências investem em robótica pesada e exoesqueletos para contornar a paralisia, o Brasil oferece uma solução biológica para tratar a causa raiz do problema. O sucesso desses seis pacientes é apenas a ponta do iceberg, pois a equipe agora se prepara para expandir os testes para grupos maiores e mais diversificados, visando consolidar o protocolo clínico que poderá transformar a polilaminina em um medicamento padrão para traumas medulares em todo o mundo.

Dorme pouco e não tem redes sociais

Tatiana Coelho de Sampaio tem 59 anos, é mãe de dois filhos biológicos e abriga uma jovem órfã de pai e mãe, que foi separada da irmã quando ainda era jovem, e vivia no Maranhão. Loira, esguia e com forte sotaque do Rio de Janeiro, ela afirma que dorme apenas 6 horas por noite porque tem muito o que fazer e que não tem redes sociais. "Acho que Instagram é uma coisa que mobiliza muito a pessoa, né? Você fica muito envolvido com fofoca e tem expectativas irreais sobre o mundo, sobre as pessoas. Prefiro a vida real. Viver sempre será minha primeira opção", diz.

O Brasil que dá orgulho

O tratamento promissor

A polilaminina atua como uma "cola biológica" para ajudar a regenerar axônios danificados na medula espinhal. O composto é injetado diretamente no local da lesão medular. E o tratamento, em parceria com o laboratório brasileiro Cristália, está sendo considerado um avanço inédito porque pelo menos 6 pacientes voltaram a se mexer após a aplicação.

O primeiro paciente a receber a aplicação, Luiz Fernando Mozer, de 37 anos, sofreu lesão medular em um acidente durante uma apresentação de motocross, no Espírito Santo. Menos de 48h após a aplicação, ele passou a relatar sensibilidade nos membros inferiores e conseguiu contrair músculos da coxa e da região anal. O segundo paciente, de 35 anos, tratado em um hospital do Rio após uma queda de moto, apresentou leve movimento do pé e sensibilidade em partes das pernas. Ambos os procedimentos foram realizados pelo neurocirurgião Bruno Alexandre Côrtes, do Hospital Municipal Souza Aguiar. Depois, o terceiro, Bruno Drummond de Freitas, de 31 anos, diagnosticado com tetraplegia, voltou a andar. Diogo Barros Brollo, de 35, que ficou paraplégico no Rio de Janeiro, mexeu o pé depois de usar a polilaminina. Outro jovem de 24 anos que sofreu acidente numa cachoeira do Espírito Santo também recuperou os movimentos.

O tratamento promissor agora depende da autorização da Anvisa para chegar ao mercado. O investimento para que o medicamento chegue nas prateleiras das farmácias gira em torno de R\$ 28 milhões.



A Ciência por trás da Polilaminina

A medula espinhal, uma vez lesionada, forma uma cicatriz química e física que impede a regeneração dos neurônios. O diferencial da pesquisa de Sampaio foi entender que as células precisam de um "andaime" para crescer.

- **O Mecanismo:** A polilaminina funciona como uma ponte molecular. Ela é uma polimerização da laminina (proteína essencial na formação de tecidos).
- **O "Caminho":** Ao ser aplicada na lesão, ela estimula a produção de novas ramificações nervosas e, simultaneamente, ajuda a dissolver a cicatriz que bloqueia a comunicação elétrica entre o cérebro e os membros.

O estudo clínico experimental focou em pacientes com lesões completas e crônicas (casos onde não havia esperança de melhora).

- Todos os seis pacientes relataram o retorno de sensibilidade em áreas antes "mortas".
- A recuperação parcial incluiu a capacidade de mover pernas, estabilizar o tronco e, em casos específicos, sustentar o peso do corpo com auxílio de suportes.
- Ao contrário de tratamentos com células-tronco puros, a polilaminina mostrou uma resposta inflamatória reduzida e uma integração neural mais rápida.



O Poder libertador do "não"

*Por que dizer 'não' para o que te
incomoda, abre muitos 'sims'*

Janeiro costuma ser o mês dos "sims". Sim para a nova dieta, sim para o projeto extra, sim para convites sociais que nem sempre queremos aceitar. No entanto, a verdadeira revolução pessoal não reside no que adicionamos à nossa agenda, mas no que **temos a coragem de excluir**. Aprender a **dizer "não"** a situações que nos causam desconforto é, talvez, a ferramenta **mais poderosa** de saúde mental que podemos adotar.

Curiosamente, raramente vemos "dizer não" em listas de metas de Ano Novo. Explico por que: somos condicionadas a ver o sucesso como um acúmulo de conquistas. Mas o "não" não deve ser encarado como uma meta rígida ou um item a ser riscado de uma lista.

Se transformarmos o "não" em uma obrigação, ele se torna apenas mais um peso. O "não" deve ser um estado de consciência, um filtro que protege nosso recurso mais escasso: o tempo.

Quando dizemos "não" a um ambiente tóxico, a um favor abusivo, a uma situação que nos adocece, a uma pessoa que nos incomoda ou a uma tarefa que não nos pertence, estamos, na verdade, dizendo um "sim" gigante para nós mesmos.

Chamo isso de preservação de energia, já que cada "sim" forçado drena uma parcela da nossa vitalidade que poderia ser usada em algo que realmente amamos.

Estabelecer limites ensina aos outros como eles devem nos tratar. Sem o ruído do que nos incomoda, o que é vital ganha nitidez.

Dizer não gera culpa, especialmente para quem sempre foi "boazinha". Mas a verdade é que o incômodo de negar algo a alguém dura poucos minutos; o incômodo de aceitar algo que odiamos pode durar semanas de ressentimento e estresse.

Neste início de ano, a proposta é inverter a lógica: em vez de buscar ser mais, tente ser menos — menos disponível para o que te diminui, menos tolerante com o que te entristece.

Não encare isso como mais uma meta de começo de ano. O "não" é um exercício diário de percepção corporal. Se o seu estômago aperta ou sua mente hesita diante de um convite, a resposta já está dada. No fim das contas, a liberdade não é fazer tudo o que queremos, mas sim não ter que fazer nada do que não queremos.

*"O que você não faz define o que você
pode fazer."*

Viriane Mendonça



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS



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

#doeórgãos
salvevidas

  @doeorgaos.salvevidas



2025

Mais que renovar o ano
Vamos **renovar** o meio ambiente
Plante essa semente



Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer

GrupoRB

Toques que não podem faltar no seu

Verão

Tudo para seu verão

maiôs e biquínis
chapeus
óculos de sol
bolsas
moda praia
confeções
tendências
acessórios
make
lingeries e muito mais!



TOKE FINAL
BIJUTERIAS E ACESSÓRIOS

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(11) 99711.5429 | (11) 99684.3640



O comércio de Avaré espera por você!

Férias, Carnaval ou apenas passear.
Não importa o motivo. O que importa é conhecer
nosso comércio repleto de promoções!



Baixe nosso
aplicativo
É gratuito!

Disponível na
App Store

DISPONÍVEL NO
Google Play



ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL



www.aciaavare.com.br



Baile do Centenário

O Centro Avareense comemorou seu primeiro século de história com um memorável Baile de Gala realizado no último dia 17. O evento, marcado pela elegância e tradição, reuniu associados, autoridades e figuras ilustres da sociedade local para celebrar os 100 anos de fundação de uma das instituições mais emblemáticas de Avaré. O baile foi realizado no sofisticado espaço Villa Verde, e contou com atrações musicais de peso para garantir a animação dos convidados.

A noite de gala foi embalada pela Banda Stillus e complementada pelo DJ Ricardo Alves. Entre brindes e homenagens, os convidados celebraram o legado de uma trajetória centenária que continua a ser referência de prestígio e união no município.

Um dos homenageados foi o ex-presidente Salin Massud. Veja alguns registros do evento.

(fotos Ronaldo Mello)



Aniversário da Aavant

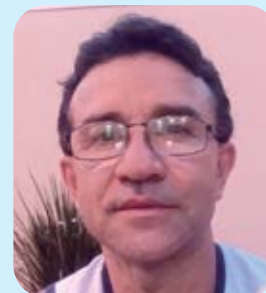
A Associação Avaré de Antigomobilismo (Aavant) promoveu na mesma data, 17 de janeiro, um brunch especial em conjunto com o Centro Avareense, comemorando os 100 anos da instituição e o aniversário da associação. A festividade ocorreu no Restaurante Fratelli e foi organizado pelo empresário **Dulcídio Pedry de Almeida**, dono da carteira de associado número 1 do clube, herdado dos pais (leia matéria especial nas páginas 24 e 25).

(Fotos Pedro Jornal Sudoeste)



Um parabéns especial aos primeiros aniversariantes de 2025!! Felicidades **Tiago Fagnani** (dia 5); **Luiz Eduardo Quartucci** (dia 8); **Bruna Arruda** (dia 9); **Beto Curiati** (dia 11); **Leia Nogueira** (dia 11); **Juliana Rutigliano** (dia 11); **Lucila Novaes** (dia 11); **João Guerra** (dia 23); **Andréia Schmidt** (dia 28); **Juliano Fiorio** (dia 31); **Valéria Nogueira**, da Salamandras (dia 31).

Um abraço ao casal **Valter e Isabel** que festejaram em janeiro seus aniversários.



Valter



Isabel



Neste Verão, não esqueça do seu melhor amigo: seu óculos!



ÓPTICA VITÓRIA

HÁ MAIS DE 25 ANOS
CUIDANDO DA SUA IMAGEM

OBESIDADE EM ALTA

COMO REVERTER ESSE QUADRO?



Os novos dados da pesquisa Vigitel 2025, divulgados no final de janeiro pelo Ministério da Saúde, acenderam um sinal de alerta vermelho para a saúde pública brasileira. O levantamento revela que a obesidade entre adultos no país cresceu impressionantes 118% entre 2006 e 2024.

O cenário é de um efeito dominó sobre outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). No mesmo período, os diagnósticos de diabetes subiram 135%, o excesso de peso avançou 47% e a hipertensão registrou alta de 31%.

A pesquisa aponta uma mudança drástica na rotina da população:

- **Sedentarismo no Deslocamento:** Houve uma queda na atividade física para transporte (caminhar até o trabalho ou ônibus), que passou de 17% (2009) para 11,3% (2024).
- **O Lado Positivo:** O exercício no tempo livre subiu para 42,3%, indicando que quem se exercita está fazendo isso de forma intencional (academias, parques).
- **Alimentação Estagnada:** Apenas 31% dos brasileiros consomem frutas e hortaliças regularmente.
- **Crise do Sono:** Pela primeira vez, o Vigitel mapeou o sono, revelando que 20,2% dormem menos de 6 horas e 31,7% sofrem de insônia.

Para frear essa curva ascendente, o enfrentamento precisa ser multissetorial. O governo anunciou o investimento de R\$ 340 milhões na estratégia Viva Mais Brasil. O foco principal é a retomada das Academias da Saúde, com a previsão de 300 novas unidades até o final de 2026. A ideia é integrar o exercício físico à Unidade Básica de Saúde (UBS), reduzindo a dependência de medicamentos.

Mas outras estratégias complementares são necessárias:

- **Taxação e Rotulagem:** Ampliar a tributação sobre bebidas açucaradas e fortalecer a rotulagem frontal (lupa) para desestimular o consumo de ultraprocessados.
- **Urbanismo Amigável:** Cidades que priorizem ciclovias, calçadas seguras e iluminação pública incentivam o deslocamento ativo.
- **Educação Alimentar nas Escolas:** Garantir que a merenda escolar seja a base da formação do paladar saudável desde a infância.
- **Sono:** Campanhas de conscientização sobre a importância do descanso para prevenir doenças metabólicas.

POR QUE CHEGAMOS A ESSES NÚMEROS?

Especialistas apontam que o aumento da obesidade não é apenas uma escolha individual, mas o resultado de um ambiente obesogênico:

1. **Ultraprocessados e Custo:** Alimentos industrializados e ultraprocessados (ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio) tornaram-se mais acessíveis financeiramente do que alimentos frescos em muitas regiões, os chamados "desertos alimentares".
2. **Ritmo Urbano e Tecnologia:** O aumento do uso de transporte por aplicativo e o trabalho remoto/escritório reduziram o gasto calórico espontâneo. O lazer tornou-se mais digital e sedentário.
3. **Saúde Mental e Sono:** A privação de sono e a insônia (destacadas na pesquisa) desregulam hormônios como a grelina e leptina, que controlam a fome e a saciedade, levando ao ganho de peso.
4. **Ansiedade e Estresse:** O consumo alimentar muitas vezes atua como um mecanismo de compensação emocional para rotinas exaustivas.



NÃO
COMPARTILHEM!



ILUSTRAÇÃO CARLOS RUAS

No mundo pré-digital, se você quisesse esconder uma informação, bastava recolher os jornais ou proibir uma transmissão. Hoje, tentar apagar algo na internet é como tentar enxugar gelo com um maçarico: quanto mais você mexe, mais rápido a situação "derrete" e se espalha. É o chamado Efeito Streisand.

O termo foi cunhado em 2005 por Mike Masnick, mas o evento ocorreu em 2003. A cantora Barbra Streisand (daí o nome do efeito) processou o fotógrafo Kenneth Adelman e o site Pictopia em 50 milhões de dólares. O crime? Uma foto aérea de sua mansão em Malibu constava em um acervo de 12 mil imagens que documentavam a erosão costeira na Califórnia.

Antes do processo, a foto (chamada "Imagem 3850") tinha sido baixada apenas seis vezes — duas das quais pelos advogados da própria Barbra. Após a notícia do processo se espalhar, mais de 420 mil pessoas visitaram o site para ver o que a estrela queria tanto esconder. O processo foi descartado, e a foto imortalizada.

O fenômeno baseia-se na Reatância Psicológica. Quando as pessoas sentem que sua liberdade de acesso à informação está sendo ameaçada, elas se sentem motivadas a recuperar essa liberdade. O proibido torna-se, instantaneamente, irresistível.

POLÍTICOS: OS "MESTRES" DO EFEITO



Se Barbra deu o nome ao fenômeno, a classe política deu a ele uma utilidade quase diária. O uso do Efeito Streisand na política geralmente ocorre por meio de tentativas de censura judicial ou intimidação, mas o resultado moderno é a viralização de escândalos que, de outra forma, teriam vida curta.

O EFEITO STREISAND

ENTENDENDO O TIRO QUE SAIU PELA CULATRA



Tentativa de Apagar o Passado

Muitos políticos tentam remover vídeos de gafes antigas, declarações contraditórias ou documentos de processos arquivados. Ao acionarem o jurídico para remover um vídeo do YouTube, por exemplo, eles sinalizam para a oposição e para os internautas que aquele conteúdo é "valioso" ou "perigoso".

- O resultado: O vídeo é replicado em centenas de outras contas (mirrors) e sobe para os Trending Topics.

O Caso do "Proibido Divulgar"

No Brasil e no mundo, é comum vermos candidatos pedindo a remoção de inserções de TV dos adversários ou de reportagens investigativas.

- O erro estratégico: No momento em que a justiça eleitoral determina a remoção, a notícia deixa de ser o "conteúdo da denúncia" e passa a ser "O que o político X não quer que você veja". Isso gera um engajamento orgânico muito superior ao alcance da publicação original.

O Uso como "Vítima" (A Estratégia Reversa)

Curiosamente, alguns políticos mais astutos começaram a provocar o efeito. Eles publicam algo levemente controverso esperando que alguém tente censurá-los. Quando a tentativa de censura ocorre, eles usam o Efeito Streisand para posar como defensores da liberdade de expressão, amplificando sua mensagem original sob a roupagem de "verdade proibida pelo sistema".

LIÇÃO DA ERA DA INFORMAÇÃO



A maior lição do Efeito Streisand é que, na rede, a transparência é a melhor defesa. Tentar controlar o fluxo de informação através da força bruta jurídica quase sempre valida a importância daquilo que se quer ocultar. Para políticos, o fenômeno prova que o tribunal da opinião pública digital é muito mais rápido — e implacável — do que qualquer tribunal de justiça.

Se você quer que algo desapareça na internet, a melhor estratégia, ironicamente, costuma ser o silêncio. No momento em que você aponta o dedo e diz "não olhem para isso", o mundo inteiro vira o pescoço. Ou seja, **tentativa de censurar informação pode dar a ela mais repercussão.**



Você é "Otrovertido"



A psicologia tradicional nos acostumou a uma dicotomia: ou você é o centro das atenções (extrovertido) ou prefere o refúgio do seu mundo interno (introvertido). No entanto, o psiquiatra Rami Kaminski, professor na Universidade de Columbia, identificou uma lacuna nesse espectro. Ele cunhou o termo "Otrovertido" para descrever indivíduos que operam sob uma lógica de independência emocional raramente compreendida.

Diferente dos termos de Carl Jung, que focam na fonte de energia (interna ou externa), o conceito de Kaminski foca na relação de necessidade com o outro. O "Otrovertido" surge da observação de pessoas que possuem uma funcionalidade social impecável, mas que carecem da necessidade intrínseca de validação grupal ou pertencimento social que define a maioria dos seres humanos.

Ser otrovertido não significa ser antissocial ou tímido. Pelo contrário, essas pessoas podem ser extremamente charmosas e comunicativas. A diferença fundamental reside na autonomia afetiva. Enquanto a maioria das pessoas busca "tribos" para se sentir segura ou definida, o otrovertido sente-se confortável sendo um satélite. Ele entra e sai de grupos sem que sua identidade seja moldada por eles.

O termo deriva da ideia de focar no "outro" de forma individualizada. Eles preferem a profundidade de uma conversa franca entre duas pessoas do que a dinâmica difusa de uma festa ou reunião de equipe. Embora o termo seja mais recente e menos difundido em manuais como o DSM-5, a observação clínica de Kaminski sugere que a otroversão está ligada a um desenvolvimento de ego muito sólido.

Características Distintivas

Para identificar um perfil otrovertido, Kaminski aponta traços que os diferenciam dos introvertidos comuns:

Falta de Necessidade, Não de Capacidade: Um introvertido pode evitar uma festa por cansaço; um otrovertido pode ir, ser a alma da festa, mas sair de lá sem sentir que aquela experiência "acrescentou" algo à sua definição de si mesmo.

Resistência a Padrões Sociais: Eles tendem a ignorar tendências ou pressões de comportamento. Se algo não faz sentido lógico ou emocional para eles, simplesmente não o fazem, independentemente do que a sociedade espera.

A "Bolha" Emocional: Eles possuem uma barreira protetora. Eles se importam com os outros, mas não permitem que as emoções alheias ou o julgamento externo perturbem seu equilíbrio interno.

Otrovertido no Século XXI

Em uma era de redes sociais baseada em "likes", métricas de popularidade e a necessidade constante de pertencimento digital, o otrovertido é um verdadeiro rebelde.

No Trabalho: São excelentes líderes porque não buscam ser amados, mas sim ser eficazes. No entanto, podem ter dificuldade em entender a necessidade de "politicagem" de seus subordinados.

Nos Relacionamentos: Para um parceiro, o otrovertido pode ser um desafio, pois ele nunca "precisará" do outro para ser feliz, embora possa "escolher" estar com o outro intensamente.

Confira abaixo 15 sinais de que você pode ser otrovertido:

1. Conexão intensa com indivíduos, mas dificuldade em compreender a mente coletiva. Significa que a pessoa se relaciona bem em conversas profundas, mas não se sente à vontade em grupos grandes.
2. Conforto em estar só, mas sensação de solidão em grupos. Sozinha, sente-se plena. Porém, em ambientes coletivos, pode se sentir deslocada.
3. Dificuldade em aceitar consensos sociais ou coletivos. Tende a questionar regras e padrões, preferindo criar suas próprias referências.
4. Originalidade no pensamento, mas pouco espaço para compartilhar ideias. Costuma ter ideias inovadoras, mas sente resistência em espaços de discussão em grupo.
5. Preferência por trabalhos independentes, rejeitando o trabalho em equipe. Mostra alto desempenho em atividades solo, mas dificuldade em colaborar em grupo.
6. Apego a rotinas pessoais, mas rejeição a tradições e rituais coletivos. Valoriza sua própria organização, mas não se prende a costumes sociais.
7. Tomada de decisões sem buscar conselhos externos. Prefere confiar em seu julgamento em vez de depender da opinião de outros.
8. Pouca valorização de bens materiais, apesar de apreciar conforto. Não vê status em objetos, mas gosta de manter uma vida funcional e agradável.
9. Tendência a analisar tudo de forma racional antes de agir. Avalia situações com lógica e ponderação, evitando decisões impulsivas.
10. Visão crítica e até irônica sobre situações humanas. Enxerga contradições sociais e costuma expressar isso com humor ou sarcasmo.
11. Respeito pelo corpo, hábitos saudáveis e afinidade com a natureza. Gosta de cuidar da saúde física e mental e tem conexão com ambientes naturais.
12. Interesse por biologia, filosofia e ciência, com visão inovadora. Busca compreender a vida e o mundo de forma profunda e original.
13. Capacidade de manter círculos sociais sem necessidade de pertencimento. Mantém contatos sociais, mas não sente necessidade de se encaixar em grupos.
14. Autossuficiência emocional, sem necessidade de validação alheia. Consegue lidar com sentimentos sozinho, sem depender de aprovação externa.
15. Desconfiança em relação a regras, instituições e estruturas sociais. Não aceita normas como absolutas e costuma questionar sistemas estabelecidos.

Os otrovertidos transitam entre mundos: participam de interações sociais quando necessário, mas preservam sua independência. Ao aceitarem sua essência, transformam a alteridade em força, equilibrando solidão e convivência.



Viciados em procrastinação, apresentem-se!

Sabe aquela sensação de que o "eu de janeiro" era um super-herói motivado, mas o "eu de fevereiro" só quer maratonar uma série? Você não está sozinho, e a ciência explica que isso não é falta de caráter, mas sim um conflito biológico.

Todo dia 1º de janeiro, milhões de pessoas traçam metas com um otimismo inabalável. No entanto, pesquisas da University of Scranton indicam que cerca de 23% das pessoas desistem de suas resoluções na primeira semana, e apenas 8% de fato as cumprem até o final do ano. Mas por que o cérebro sabotamos nossos melhores planos?

A Batalha Biológica

A procrastinação é, essencialmente, uma luta de boxe dentro da sua cabeça:

- **O Sistema Límbico (O Velho):** É uma das partes mais antigas do cérebro. Ele é instintivo e busca o prazer imediato (sobrevivência). Ele quer que você coma o chocolate agora e descanse agora.
- **O Córtex Pré-Frontal (O Novo):** É a parte "executiva". É aqui que você planeja o futuro, entende os benefícios da academia e decide economizar dinheiro.

O problema? O Sistema Límbico é muito mais rápido e automático. Quando você se depara com uma tarefa chata, ele detecta "perigo" (desconforto) e comanda a fuga para algo prazeroso (redes sociais, por exemplo).

O Mito da Má Gestão de Tempo

Um erro comum é achar que procrastinamos porque somos desorganizados. Na verdade, a procrastinação é um mecanismo de regulação emocional.

Nós não adiamos a tarefa em si, mas sim o sentimento negativo associado a ela: medo de falhar, tédio, ansiedade ou insegurança. O cérebro escolhe o alívio imediato para evitar esse estresse, mesmo sabendo que o preço a pagar no futuro será alto.

O Fenômeno das Metas de Janeiro

As resoluções de Ano Novo sofrem de um mal específico chamado "Síndrome da Falsa Esperança". Quando você escreve "Vou correr 10km todo dia", por exemplo, seu cérebro libera uma dose de dopamina só por você ter imaginado o sucesso. Você se sente bem sem ter feito nenhum esforço. Quando chega o dia da ação e o esforço real aparece, a dopamina cai e a resistência aumenta.

O Peso da Mudança Drástica

Geralmente tentamos mudar hábitos enraizados de uma vez só. **Estatisticamente, o cérebro humano tem uma capacidade limitada de autocontrole (força de vontade).** Se você tenta mudar dieta, sono e produtividade ao mesmo tempo, o "estoque" de energia mental acaba rápido, levando à desistência.

Como quebrar o ciclo?

Para vencer a procrastinação, precisamos de estratégias que "enganem" nosso sistema límbico:

Regra dos 5 Minutos

Prometa fazer a tarefa por apenas 5 minutos. O mais difícil é o início; uma vez começado, o cérebro tende a querer terminar.

Fatiamento (Chunking)

Em vez de "Escrever TCC", coloque "Escrever 3 parágrafos". Metas menores assustam menos o sistema límbico.

Autocompaixão

Estudos mostram que se perdoar por ter procrastinado ontem entender que seu cérebro está apenas tentando te proteger de um desconforto (mesmo que de forma equivocada) é o primeiro passo para retomar o controle e reduzir a chance de procrastinar hoje. A culpa só gera mais estresse.

“

"A procrastinação é como um cartão de crédito: é muita diversão até você receber a fatura." — Christopher Parker



O efeito Cureit



Conheça a **revolução** da Cúrcuma e o que ela pode fazer pelo **seu corpo** e **sua saúde**, te ajudando na **“volta aos treinos”** ou nas dores crônicas

Veja os benefícios

Saúde Articular e Mobilidade: É amplamente utilizada para reduzir dores e rigidez em articulações, sendo uma aliada natural para quem sofre de artrite, artrose ou atletas que buscam recuperação muscular após treinos intensos.

Controle da Inflamação Crônica: Ajuda a modular as respostas inflamatórias do corpo, o que é fundamental para prevenir doenças modernas ligadas à inflamação silenciosa, como problemas cardiovasculares e metabólicos.

Poder Antioxidante: Atua no combate aos radicais livres, protegendo as células contra danos oxidativos que podem levar a mutações e ao desgaste acelerado dos órgãos e da pele.

Suporte Cognitivo: Existem evidências de que a curcumina biodisponível auxilia na neuroproteção, ajudando a manter a clareza mental e a saúde do cérebro a longo prazo.

Saúde Digestiva: Auxilia no equilíbrio da microbiota intestinal e melhora a digestão, sem causar as irritações comuns de extratos de baixa qualidade ou que usam pimenta (piperina) para serem absorvidos.

Muita gente ainda a confunde com tempero, mas a cúrcuma é amplamente reconhecida na literatura científica por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias; contudo, enfrenta um desafio histórico que limita sua eficácia terapêutica: a baixa biodisponibilidade. Para superar essa barreira, a biotecnologia desenvolveu soluções avançadas, sendo o Cureit uma das mais proeminentes por adotar uma abordagem de matriz completa da planta. Diferente de formulações que isolam apenas o princípio ativo ou que utilizam aditivos sintéticos para forçar a absorção, esta tecnologia utiliza o que se chama de Matriz Completa de Cúrcuma Natural.

“Este processo inovador consegue reintegrar todos os componentes da raiz, incluindo proteínas, fibras, carboidratos e os óleos essenciais voláteis que geralmente são perdidos durante a extração comum. A grande vantagem dessa estrutura é que ela cria um sistema de entrega natural onde os próprios componentes da planta agem como veículos de transporte para a curcumina”, explica a farmacêutica da Vitalis.

“O diferencial do Cureit reside na sua capacidade de oferecer essa alta performance sem a necessidade de adicionar piperina ou outros bioestimulantes que podem, em alguns casos, causar irritação gástrica ou interagir com outros medicamentos”, complementa.

A finalidade do uso da cúrcuma biodisponível, como o Cureit, vai muito além de um simples suplemento vitamínico, focando principalmente no gerenciamento de processos inflamatórios e na proteção celular contra o envelhecimento precoce. Devido à sua alta absorção, ela consegue atuar de forma sistêmica em diversas frentes do organismo.

Ela é amplamente usada no alívio de dores crônicas. Para quem sofre com dores persistentes (como fibromialgia, artrite ou dores lombares), a cúrcuma biodisponível funciona como um modulador inflamatório natural. Ela melhora a mobilidade, reduzindo o inchaço e a sensibilidade nas articulações, evitando a atrofia muscular e ainda pode ser usado por longos períodos sem sobrecarregar os rins ou o fígado, servindo como uma estratégia de manutenção da qualidade de vida.

Para atletas e praticantes de atividades físicas, o foco não é apenas “parar a dor”, mas sim acelerar a recuperação e proteger os tecidos. Ela ajuda a mitigar a “dor muscular de início tardio” (aquela dor que surge 24h ou 48h após o treino), permitindo que você volte a treinar com intensidade mais rápida. Também combate o estresse oxidativo e além de proteger os músculos, a curcumina ajuda a preservar a integridade das cartilagens, que são muito exigidas em esportes de impacto (corrida, Crossfit, futebol).

Redução da dor em repouso e movimento

Menor dependência de analgésicos

Idosos, pessoas com doenças reumáticas

Foco na Dor Crônica



Recuperação pós-esforço e proteção

Foco no Esporte

Menor tempo de descanso entre treinos

Usado por Atletas profissionais e amadores

 **Vitalis**
Drogaria e Manipulação

26 anos sendo vital pra você!



@vitalis.avare

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

Aponte sua câmera e faça seu pedido



14 99600.2188



AAVANT

23 anos preservando a Memória Automotiva

*Com um acervo que é **reliquia no Estado de São Paulo**, a Associação Avaré de Antigomobilismo reafirma seu papel cultural*

Em janeiro, precisamente dia 17, Avaré celebra um marco importante para o seu patrimônio histórico e turístico. A **AAVANT (Associação Avaré de Antigomobilismo)** completa 23 anos de fundação. Mais do que um clube de entusiastas, a associação consolidou-se como a guardiã de uma memória que sobre rodas conta a evolução da sociedade brasileira e mundial.

O epicentro dessa celebração é o **Museu do Automóvel de Avaré**. Inaugurado em 2009, o local não é apenas uma coleção de carros antigos, mas um centro cultural vivo. Localizado em um estado onde existem apenas outros seis museus do gênero, **Avaré destaca-se como um polo de resistência e valorização do antigomobilismo.**

Para quem atravessa as portas do museu, a sensação é de um retorno imediato ao século passado. Aberto aos sábados, das 14h às 18h, com entrada franca, o espaço democratiza o acesso à cultura técnica e estética.

O acervo é uma linha do tempo física, com veículos históricos, exemplares que atravessam as décadas, permitindo observar desde a rusticidade mecânica dos primórdios até o luxo e a aerodinâmica do final do século XX.

O museu conta também com uma **réplica de um posto de combustível** da década de 30, transportando o visitante para a era de ouro das viagens rodoviárias. Além disso, possui uma **Memorabilia**, que reúne placas de licenciamento raras, exposições de miniaturas detalhadas, fotos de época e objetos de decoração que compõem o universo dos apaixonados por motores.

Através de parcerias com instituições de ensino públicas e privadas, tanto de Avaré quanto da região, o Museu mantém um programa de visitas guiadas para levar os estudantes a compreenderem que o automóvel foi um dos inventos que mais mudou o comportamento humano – tudo coordenado de forma voluntária, pela AAVANT.

"Um dos principais papéis de um Museu é contar histórias. Fazer com que as atuais gerações conheçam essa relação homem-máquina é fundamental para entender a evolução tecnológica e vislumbrar o caminho futuro", dizem os integrantes da associação. Importante frisar que tanto a Prefeitura, quanto a secretaria de Turismo de Avaré tem apoiado a Associação e o Museu.

Uma das reliquias do Museu, Ford Corcel, Sedan, 1969



Fusca 1.300 modelo 1967



O nome do Antigomobilismo: Dulcídio Pedry de Almeida

Não se faz história sem pessoas, e um dos nomes mais emblemáticos da AAVANT é o de **Dulcídio Pedry de Almeida**. Economista paulistano e Assessor Especial de Relações Institucionais da associação, Dulcídio personifica a dedicação de uma vida inteira ao mundo motorizado. Ele é o proprietário de quatro jóias do antigomobilismo (veja algumas nesta página), que normalmente são vistas em exposições no museu e em eventos diversos em Avaré e região.

Sua paixão começou ainda na infância. Ao longo de sua carreira profissional, especialmente quando foi assessor de diretoria na **Fábrica Nacional de Vagões (FNV)**, Dulcídio percorreu o Brasil, o que só fez aumentar seu fascínio por carros, ônibus, trens e aviões. Hoje, incentivado por sua família, ele utiliza as redes sociais para compartilhar sua rara coleção de miniaturas, mantida com zelo em sua residência em Avaré.

A famosa Brasília comprada em Avaré, 0 km, na Auto Rio Novo, ano 1979, por Julia Mauá Pedry Almeida





As duas imagens comprovam décadas de uma profunda paixão. A história de Dulcídio se entrelaça com outro pilar social da cidade: o **Centro Avareense**. Coincidentemente, no mesmo período festivo da AAVANT, o tradicional clube comemora seu **centenário** com um baile de gala.

Dulcídio detém o título de Sócio Número 1 do Centro Avareense, uma herança de prestígio deixada por seus pais, **Francisco de Almeida**, jornalista renomado que marcou a imprensa local e **Julia Mauá Pedry de Almeida**, uma mulher absolutamente pioneira que foi a primeira no Brasil a presidir uma associação comercial e industrial.

O Centro Avareense, com seus 100 anos de história, serve como o palco perfeito para o encontro da elite intelectual e social da cidade, mantendo vivos os valores que pessoas como Julia Mauá e Francisco de Almeida ajudaram a manter, prestigiando todas as suas atividades ao longo dos anos.

A celebração dos 23 anos da AAVANT e dos 23 anos (ou mais) de dedicação de seus membros é um convite para que o cidadão avareense olhe para o retrovisor com respeito. Seja visitando o museu aos sábados ou contribuindo com o resgate das antigas concessionárias, a preservação da memória automotiva é, acima de tudo, a preservação da própria identidade de Avaré. Como diz o ditado entre os colecionadores: "Nós não somos donos desses carros, somos apenas os seus guardiões temporários para as próximas gerações."



Sede do clube com novas instalações

Enquanto a AAVANT celebra pouco mais de duas décadas, o **Centro Avareense** olha para trás e vê um século inteiro. A história do clube remonta a janeiro de 1926, um período em que a vida social da cidade era fragmentada entre colônias de imigrantes e quermesses religiosas.

A elite econômica da época — fazendeiros, médicos e advogados — desejava um espaço central para estreitar laços. O local escolhido foi o icônico Largo São João, na antiga residência do farmacêutico Octavio de Campos. A compra do imóvel foi um evento por si só, concretizada com o apoio financeiro do Coronel João Baptista da Cruz, então chefe do Partido Republicano. A primeira assembleia geral, ocorrida em uma tarde de domingo, oficializou o nome "Centro Avareense". O médico baiano Raymundo do Amaral Pacheco, diretor da Santa Casa, presidiu a sessão histórica antes de retornar à sua terra natal, Ilhéus.

O Coronel João Cruz foi eleito o primeiro presidente por aclamação. Ao seu lado, nomes que hoje batizam ruas e praças da cidade: Vice-presidente: Adhemar Martins de Almeida; Secretários: Horácio Faria e Nicanor Garcia; Tesoureiro: Olivério Pilar; Orador: Deolindo Barbosa e o Prefeito da época, José Bastos Cruz foi um dos subscritores.

O prestígio do clube foi imediato. Em poucos dias, arrecadou-se a fortuna de vinte contos de réis. A sede foi equipada com o que havia de melhor: mesas de bilhar profissionais, um piano de cauda e mobiliário finíssimo.

O Centenário do Centro Avareense: ícone social

O baile inaugural, em 16 de janeiro de 1926, tornou-se lendário. Após a bênção do Padre Abel Mendes Telles e um discurso inflamado de Deolindo Barbosa, a orquestra dos maestros Amílcar Montebugnoli e Renato Azzolini deu o tom da noite. Como registrou a imprensa da época: "A mocidade bailou como uma auréola de triunfo na memória de todos".

Um Legado para o Futuro - A celebração conjunta da AAVANT e do Centro Avareense não é apenas uma festa de aniversário; é a prova da resiliência cultural de Avaré. De um lado, o brilho dos cromados e a história da mobilidade; do outro, o brilho dos salões e a história da convivência social. O esforço de homens como Dulcídio de Almeida, garante que o passado não seja apenas uma fotografia amarelada, mas um combustível para o futuro da cidade.



Foto aérea do Centro Avareense



Crueldade sem limites

Mais uma história de impunidade, privilégio e sangue no Brasil

Monstros

Os rostos que o mundo agora procura por trás de nomes **protegidos pelo sigilo judicial** pertencem a jovens de **famílias ditas elitizadas e "estruturadas"**, cujos sobrenomes carregam o peso da influência na região de Florianópolis. São quatro adolescentes (embora haja informações de mais dois participantes), herdeiros de empresários e de um advogado, que cresceram cercados por privilégios, mas que, paradoxalmente, demonstraram um vazio de empatia que choca até os investigadores mais experientes.

Enquanto a comunidade local se unia em vigílias e clamava por justiça, o destino de dois desses jovens foi o mais absoluto contraste com o cenário de dor deixado para trás: eles embarcaram em uma viagem de lazer para a Disney, nos Estados Unidos. O fato de estarem em Orlando, vivendo momentos de descontração em parques temáticos enquanto o inquérito avança no Brasil, tornou-se o estopim de uma revolta que atravessa oceanos, simbolizando para muitos a face mais cruel da impunidade.

No entanto, o retorno ao país não será de tranquilidade, pois a Polícia Civil de Santa Catarina já articula os próximos passos para quando esses adolescentes pisarem em solo brasileiro. Por serem menores de idade, eles não enfrentam o sistema penal comum, mas sim o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

O que os espera é a apuração de um ato infracional análogo ao crime de maus-tratos qualificado pela morte. As consequências podem variar desde uma simples advertência ou prestação de serviços à comunidade até medidas mais severas, como a liberdade assistida ou a internação em centros socioeducativos.

A justiça, embora limitada pela idade dos envolvidos, caminha para mostrar que o "ser adolescente" não é um salvo-conduto para o sadismo. Além disso, o cerco se fecha sobre seus responsáveis; o indiciamento dos pais e de um tio por coação e ameaça com arma de fogo contra testemunhas prova que a tentativa de usar o poder financeiro para abafar o caso apenas deu mais visibilidade ao crime.

A pergunta que ecoa em cada protesto é se o sistema será capaz de reeducar quem, tão jovem, foi capaz de tamanha atrocidade. Enquanto as autoridades analisam as mais de mil horas de filmagens que registram não apenas o fim trágico de Orelha, mas também ataques a outros animais e atos de vandalismo, a sociedade exige que o desfecho deste caso não seja apenas burocrático.

O que pode acontecer com eles é a aplicação de sanções que buscam a reparação do dano e a reflexão sobre a vida, mas o tribunal da consciência pública já proferiu seu veredito: o esquecimento não será uma opção. Orelha tornou-se um mártir, e o futuro desses jovens estará, para sempre, marcado pela sombra daquele dia de janeiro, provando que nem o brilho da Disney ou a proteção de altos muros podem apagar o rastro de uma covardia que o mundo inteiro decidiu não perdoar.

De acordo com as autoridades policiais, caso a suspeita de autoria das agressões seja confirmada, o relatório final do inquérito será encaminhado à Delegacia Especializada no Atendimento ao Adolescente em Conflito com a Lei. Isso ocorre porque, em razão da idade, os jovens não respondem pelo Código Penal comum, mas sim por legislações específicas que tratam sobre atos infracionais cometidos por menores de 18 anos. A medida socioeducativa de internação — termo jurídico correto para o "regime fechado" no contexto juvenil — é de no máximo 3 anos, de acordo com o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente). Independente da idade, a liberação do jovem é compulsória assim que ele atinge os 21 anos de idade.

Até o fechamento desta edição no dia 29 de janeiro, três adultos foram indiciados pelo crime de **coação no curso do processo**. Eles são acusados de utilizar violência ou grave ameaça para favorecer o interesse dos jovens durante o inquérito. A polícia buscou uma possível arma de fogo usada nas ameaças, mas o objeto não foi encontrado.

É impossível não se abalar diante do que esse cãozinho sofreu. Na verdade, do que sua morte representa, **tanto para a causa animal quanto para a causa humana**, pois retrata a **derrocada de uma sociedade doente e doentia**, enterrando a capacidade de convivermos em comunidade.

A dor que emana das areias da Praia Brava, em Santa Catarina, não é apenas o lamento de quem perdeu um companheiro fiel, mas o grito de uma sociedade que se pergunta onde foi que perdemos a nossa humanidade.

Orelha, um cão comunitário que carregava no corpo as marcas de uma década de vida mansa e na alma a confiança pura nos seres humanos, teve seu destino selado pela crueldade mais gratuita e inexplicável. Ele não tinha um único dono, pois era de todos; era o guardião silencioso de uma comunidade que o alimentava, o protegia e via nele um símbolo de lealdade.

No entanto, no dia 4 de janeiro, essa confiança foi esfaqueada por um grupo de quatro adolescentes que, em um ato de barbárie que foge à compreensão, decidiram que a vida de um ser indefeso era um objeto de descarte. As agressões foram tão severas, tão desprovidas de qualquer resquício de compaixão (incluindo um prego na cabeça), que o pequeno Orelha, após ser resgatado em estado deplorável, não resistiu.

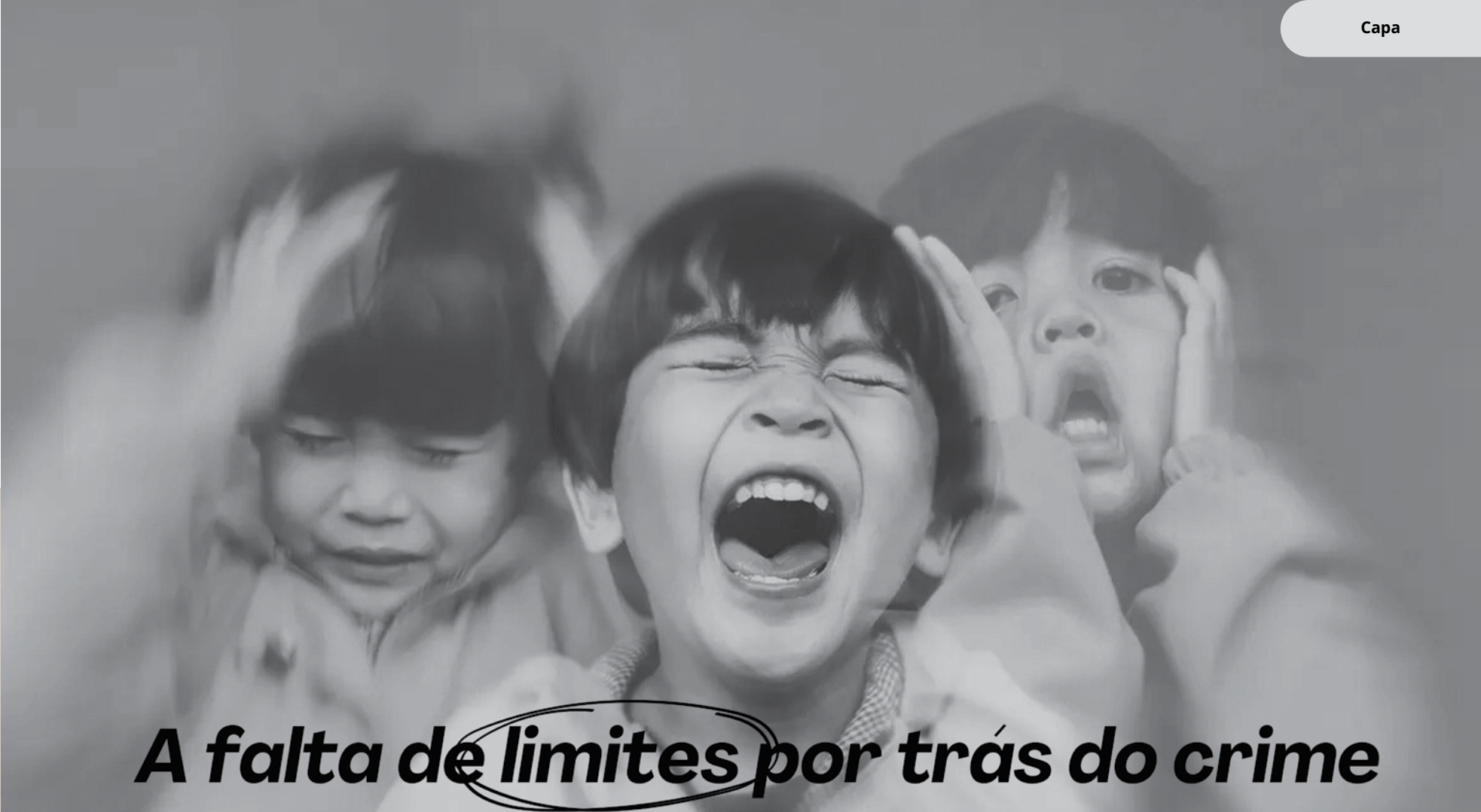
No dia seguinte, a eutanásia foi o último e triste ato de misericórdia para encerrar um sofrimento que nenhum ser vivo deveria conhecer. O caso, que rapidamente rompeu as fronteiras do estado e ganhou contornos de indignação internacional, revelou uma camada ainda mais sombria de impunidade e privilégio.

Enquanto a comunidade chorava a partida de seu mascote, a investigação apontava para tentativas de silenciamento: familiares dos jovens, incluindo empresários e um advogado, são suspeitos de coagir testemunhas, tentando apagar com o peso da influência a mancha de sangue deixada na areia. A notícia de que dois dos agressores seguiram com seus planos de viagem para a Disney, nos Estados Unidos, enquanto as cinzas de Orelha ainda esfriavam, serviu como um golpe de revolta no coração dos brasileiros, evidenciando um contraste doloroso entre a diversão de uns e a agonia final de um inocente.

A Polícia Civil de Santa Catarina, movida pela pressão popular e pelo dever de justiça, mergulhou em mais de 72 horas de imagens de monitoramento e dezenas de depoimentos para reconstruir o horror. A operação deflagrada no final de janeiro, com buscas, apreensões e o indiciamento de adultos por coação, é um passo necessário, mas que não traz de volta o balançar de cauda de Orelha.

O surgimento de novas denúncias, indicando que outro cão, o Caramelo, também foi alvo do grupo, sugere um padrão de violência que assusta pela frieza. A crueldade do caso assusta e revolta tanto quanto a falta de escrúpulos dos pais e a falta de justiça para estes "menores", dois deles nos EUA. Quem são esses jovens e como explicar a barbárie em pleno século XXI?





A falta de limites por trás do crime

Para além das câmeras de segurança e dos laudos veterinários, o caso Orelha nos obriga a olhar para dentro das casas onde esses adolescentes foram formados. A crueldade manifestada nas areias da Praia Brava não nasce no vácuo; ela é, muitas vezes, o sintoma terminal de uma educação onde o "não" foi abolido e a empatia nunca foi ensinada como valor fundamental. Quando jovens de classes privilegiadas torturam um ser indefeso, eles não estão apenas agredindo um animal, estão testando os limites de um mundo que, até então, lhes disse que tudo era permitido.

A falta de limites na criação gera uma perigosa percepção de onipotência. Para esses adolescentes, o cão comunitário não era um ser vivo dotado de sensibilidade, mas um objeto para o exercício de um poder sádico. Esse comportamento reflete uma falha pedagógica profunda: **a incapacidade dos responsáveis em transmitir a noção de alteridade** — a consciência de que o outro (seja humano ou animal) merece respeito. Quando o erro é blindado pelo dinheiro ou pela influência dos pais, que em vez de educar através da responsabilidade, optam pela coação e pelo abafamento jurídico, a mensagem enviada aos jovens é clara: a consequência não existe para quem pode pagar por ela.

Essa ausência de barreiras éticas na infância e adolescência **cria adultos desprovidos de freios morais**. O caso Orelha é o retrato de uma "geração protegida" da frustração, mas exposta ao vazio de valores. A crueldade contra animais é reconhecida pela psicologia como um sinal de alerta vermelho para transtornos de conduta e futura violência interpessoal. Portanto, discutir a morte desse cão é, inevitavelmente, discutir a falência de um modelo de educação que prioriza o ter sobre o ser e o prazer imediato sobre o respeito à vida. Se a família não impõe o limite, o destino acaba por fazê-lo, muitas vezes de forma traumática e sob o julgamento implacável de toda uma sociedade.



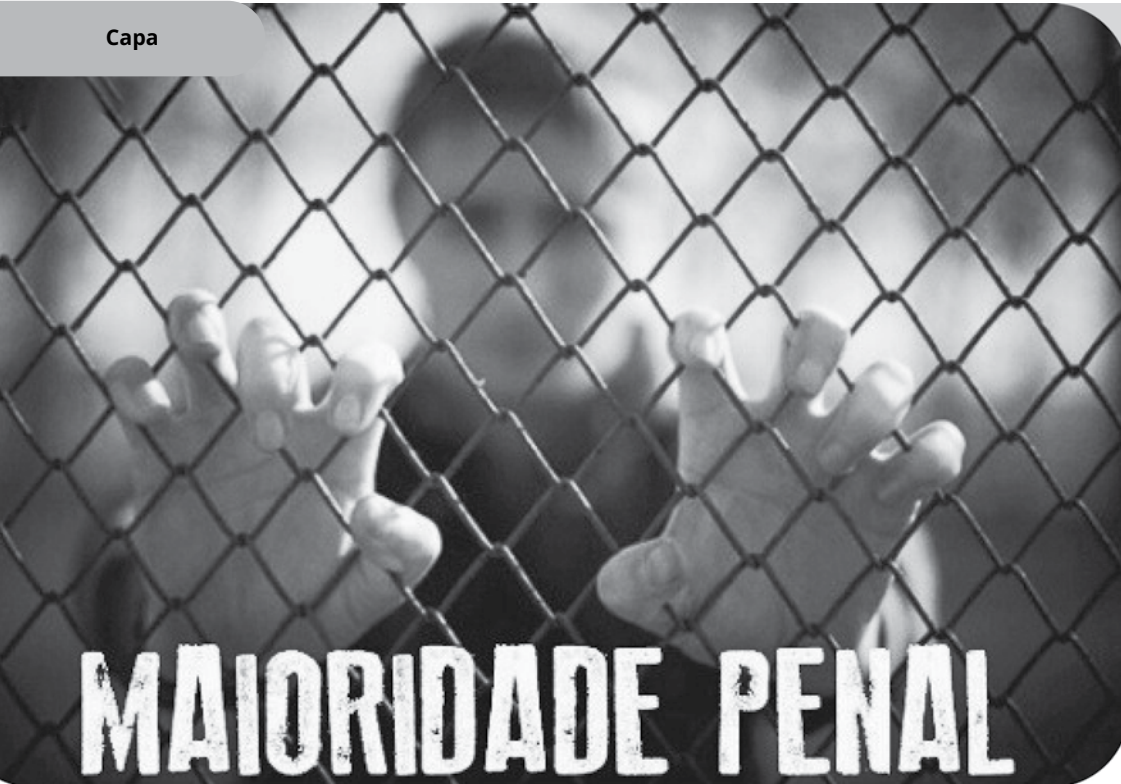
Maioridade penal, uma questão a ser revista

O brutal episódio da Praia Brava reacendeu, com uma força avassaladora, um dos debates mais complexos e divisivos da sociedade brasileira: a necessidade de rever a maioridade penal. Diante das imagens de tortura e da frieza com que o cão Orelha foi sacrificado, a indignação popular ultrapassou o lamento pelo animal e transformou-se em um questionamento direto à legislação vigente.

Para muitos, a proteção conferida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) a jovens que demonstram um sadismo tão refinado e consciente soa menos como uma medida protetiva e mais como um passaporte para a impunidade.

O argumento central daqueles que defendem a redução da maioridade penal, ou ao menos um endurecimento nas medidas para crimes hediondos cometidos por menores, reside na percepção de que o jovem de hoje possui pleno discernimento sobre a gravidade de seus atos.

No caso Orelha, não se tratou de um impulso impensado, mas de uma ação coordenada, seguida de tentativas de obstrução da justiça por parte de seus familiares. Quando a lei trata como "ato infracional" uma conduta que, no código penal adulto, seria punida com reclusão severa, cria-se um abismo moral que a sociedade, ferida pela covardia do crime, não consegue mais aceitar.



MAIORIDADE PENAL

A RESPONSABILIDADE DOS PAIS

A tragédia de Orelha é um espelho doloroso que nos mostra o que acontece quando a educação falha em seu propósito mais básico: a formação da consciência humana. Educar para a empatia não é um processo automático, mas uma construção diária que exige presença, limites claros e, acima de tudo, o exemplo. Se uma criança cresce vendo a vida — seja ela humana ou animal — como algo descartável ou inferior, ela se torna incapaz de reconhecer a dor do outro.

Para evitar que a semente da crueldade encontre solo fértil, os pais devem assumir o papel de guias éticos, utilizando estratégias que humanizem o desenvolvimento dos filhos:

- **O Exemplo como Pilar:** A criança aprende mais pelo que vê do que pelo que ouve. Trate animais de rua com respeito e não tolere comentários depreciativos sobre qualquer ser vivo dentro de casa.
- **A Prática da Alteridade:** Incentive o filho a se colocar no lugar do outro. Pergunte: "Como você se sentiria se fosse com você?" ou "O que você acha que esse animal está sentindo agora?"
- **Responsabilidade Gradual:** Ter um animal de estimação deve ser um exercício de cuidado, não um brinquedo. Delegar tarefas como alimentar e limpar ensina que a vida do outro depende da nossa dedicação e proteção.
- **Limites e Frustração:** O "não" é uma ferramenta de amor. Crianças que nunca são contrariadas desenvolvem um senso de onipotência que as faz acreditar que podem dispor da vida alheia para seu próprio prazer ou curiosidade.
- **Consumo de Conteúdo:** Esteja atento ao que seus filhos consomem na internet. Vídeos ou grupos que banalizam a violência ou o "humor" baseado no sofrimento alheio desensibilizam o cérebro em formação.
- **Consequências Reais:** Nunca minimize um ato de agressividade. Um puxão de rabo ou um empurrão não são "coisa de criança", mas momentos cruciais para intervir e ensinar sobre a dignidade da vida.

A humanidade de uma sociedade é medida pela forma como ela trata os seus membros mais vulneráveis. Ao educar uma criança para respeitar um animal, você está, na verdade, preparando um adulto capaz de respeitar qualquer ser humano.

Por outro lado, juristas e especialistas em direitos humanos alertam que a punição pura e simples não resolve a raiz da violência, mas o clamor das ruas pede que o Direito acompanhe a evolução da realidade social. O sentimento é de que, se um adolescente possui maturidade para orquestrar atos de crueldade e compreender a hierarquia social que o protege, ele deveria também ser responsabilizado com o rigor proporcional ao dano causado. A morte de Orelha tornou-se o símbolo de uma demanda por justiça que não aceita mais o argumento da "imaturidade" como escudo para a barbárie.

A discussão sobre a maioridade penal no Brasil é frequentemente travada sob o calor da emoção, mas casos como este forçam o Poder Legislativo a encarar a ineficiência das medidas socioeducativas atuais para casos de perversidade extrema. Enquanto o texto da lei permanecer estático diante de crimes que chocam o mundo, a sensação de injustiça continuará a alimentar a revolta. O caso do cão comunitário de Santa Catarina pode ser o divisor de águas necessário para que o país finalmente decida se nossas leis estão protegendo o futuro de nossos jovens ou apenas garantindo que o presente dos violentos não tenha consequências.





VIOLÊNCIA ANIMAL E MAUS TRATOS

A justiça brasileira tem tentado acompanhar esse retrocesso humanitário com o endurecimento de leis, como a Lei Sansão (Lei 14.064/20), que aumentou a pena para maus-tratos a cães e gatos. Entretanto, o crescimento exponencial dos processos revela que a punição, por si só, não tem sido suficiente para conter a sanha dos agressores. O Brasil encontra-se em uma encruzilhada ética: ou encaramos esses 13 processos diários como um alerta urgente para a reformulação da nossa educação e dos nossos valores, ou continuaremos a ver nomes de animais inocentes ocupando as manchetes policiais. A violência contra o animal é o primeiro degrau para a violência contra o humano, e o sangue de Orelha, Manchinha e tantos outros seres indefesos mancha a imagem de uma nação que ainda luta para entender o valor intrínseco da vida.

Entender o caminho que uma denúncia percorre é fundamental para que a sociedade não apenas se indigne, mas saiba como cobrar a justiça de forma efetiva. No Brasil, o processo envolve desde a coleta de provas imediatas até as sanções penais previstas pela Lei Sansão (para cães e gatos) ou pela Lei de Crimes Ambientais (para outros animais).

A estatística é tão fria quanto a crueldade que ela tenta mensurar: o Brasil assiste a um salto estonteante de 1.400% nos registros de violência contra animais em apenas quatro anos. Esse dado não é apenas um número em uma planilha; ele representa o grito abafado de seres que não têm voz para pedir socorro. Hoje, o país soma, em média, 13 novos processos de maus-tratos por dia.

Esse aumento vertiginoso reflete uma combinação perigosa entre a maior facilidade de denúncia e uma onda de barbárie que parece se espalhar como um vírus em uma sociedade cada vez mais desensibilizada. O caso do cão Orelha é o ápice de um iceberg de dor que se estende por todo o território nacional, revelando uma face sádica que não poupa espécies.

A memória coletiva ainda guarda as cicatrizes de outros casos que, assim como o de Santa Catarina, pararam o país pela perversidade envolvida. É impossível esquecer a agonia do cavalo que, em um ato de maldade pura, teve suas patas amputadas deliberadamente, deixando o animal em um estado de sofrimento que chocou até os veterinários mais resilientes. Casos como o da cadela Manchinha, morta a pauladas em um supermercado em Osasco, ou o do cão Sansão, o pitbull que teve as patas traseiras decepadas com um facão por causa de uma briga de vizinhos, ou do cavalo que também teve as patas decepadas em Bananal porque não aguentava mais andar, mostram que o requinte de crueldade é um padrão assustador. Esses episódios não são incidentes isolados; são sintomas de uma patologia social onde o animal é visto como um receptáculo para o ódio ou a frustração humana.



Como é o trâmite jurídico de uma denúncia de maus-tratos:

• **A Denúncia e o Registro (BO):** O processo começa com a denúncia em delegacias especializadas (como a DEMA) ou delegacias comuns. O registro do Boletim de Ocorrência é o documento que oficializa o crime e obriga o Estado a agir.

• **A Fase de Investigação (Inquérito Policial):** A polícia abre um inquérito para reunir provas. Isso inclui o depoimento de testemunhas, análise de imagens de câmeras de segurança e, crucialmente, o laudo veterinário, que atesta tecnicamente o sofrimento e a extensão dos ferimentos do animal.

• **O Papel do Ministério Público (MP):** Após concluir a investigação, a polícia envia o relatório ao Ministério Público. Se houver provas suficientes, o promotor oferece uma Denúncia Criminal à Justiça. É o MP que assume o papel de "advogado" da sociedade e do animal contra o agressor.

• **A Ação Judicial:** O juiz analisa a denúncia do MP. Se aceita, o agressor torna-se réu. Nesta fase, ocorrem as audiências de instrução, onde o juiz ouve novamente as testemunhas, os peritos e o acusado.

• **A Sentença:** Ao final do processo, o juiz profere a sentença. Para cães e gatos, a pena pode chegar a 5 anos de prisão, além de multa e a proibição da guarda de animais. Se houver morte do animal, a pena é aumentada de até um terço.

• **Medidas Cautelares:** Em casos urgentes, o juiz pode determinar medidas imediatas antes mesmo do fim do processo, como a retirada do animal do convívio do agressor ou a prisão preventiva do acusado para evitar que ele destrua provas ou fustigue testemunhas.



ZOOSADISMO

O horror registrado na Praia Brava não foi um evento isolado ou uma "travessura" que fugiu do controle; para especialistas em crimes cibernéticos, a morte do cão Orelha é a face visível e sangrenta de um submundo digital que opera nas sombras das redes sociais e da **Deep Web**.

O que o Ministério Público e as delegacias especializadas agora denunciam é a existência de grupos de ódio articulados, onde o **zoosadismo** — a obtenção de prazer ou status através do sofrimento animal — é utilizado como rito de passagem e moeda de troca para adolescentes em busca de pertencimento em comunidades de violência extrema.

O zoosadismo, explicam procuradores e delegados, funciona como uma "escola de desumanização". Nesses fóruns, jovens são incitados a cometer atos de tortura, filmar e compartilhar os vídeos em troca de reconhecimento em uma hierarquia doente.

A lógica é perversa: quanto maior o sofrimento infligido e mais indefesa a vítima, maior o "prestígio" do agressor no grupo. Orelha, por ser um cão comunitário, dócil e idoso, era o alvo perfeito para esse tipo de prática, que serve muitas vezes como um ensaio para crimes ainda mais graves contra seres humanos. Delegados que monitoram essas redes afirmam que a violência animal é, frequentemente, o primeiro passo no "currículo" de indivíduos que mais tarde se envolvem em ataques a escolas ou atos de terrorismo doméstico.

A internet atua como um catalisador dessa psicopatia. O anonimato e o reforço positivo de seus pares criam uma bolha onde a empatia é vista como fraqueza e a crueldade como poder. O caso de Santa Catarina expõe que o perigo não está apenas nas ruas, mas nas telas que os jovens acessam dentro de seus quartos, sob o silêncio dos pais. O procurador responsável alerta que o zoosadismo é a "ponta do iceberg" de uma estrutura de ódio que coopta adolescentes vulneráveis, transformando-os em torturadores antes mesmo de atingirem a maioridade. Combater esse mal exige mais do que patrulhamento nas praias; exige uma vigilância rigorosa sobre o rastro digital desses grupos e a compreensão de que, para esses jovens, a vida do animal é apenas um objeto em um espetáculo de horrores orquestrado por algoritmos de ódio.

Identificar precocemente os sinais de um zoosadista é crucial, pois, como alertam os especialistas, esse comportamento faz parte da chamada "Tríade Macdonald", um conjunto de traços associados a personalidades antissociais e violentas no futuro. O zoosadismo não é uma curiosidade infantil, mas uma patologia que se manifesta através de sinais específicos.

Aqui estão as principais características e comportamentos de alerta:

- **Busca por Controle e Poder:** O indivíduo sente necessidade de exercer domínio absoluto sobre um ser que não pode se defender ou denunciar o abuso, utilizando o animal como um objeto para extravasar frustrações.
- **Falta de Remorso ou Empatia:** Após uma agressão, o zoosadista não demonstra culpa, tristeza ou preocupação com o bem-estar do animal; pelo contrário, pode apresentar um estado de euforia ou indiferença absoluta.
- **Planejamento e Ritualização:** Diferente de um impulso, o zoosadista muitas vezes planeja o ato, escolhendo o local, a ferramenta e a vítima (preferencialmente animais dóceis ou presos) para garantir que a tortura seja prolongada.
- **Prazer com o Sofrimento (Sádico):** A característica central é o prazer derivado especificamente do som de dor (ganidos, gritos) e da reação de pânico do animal. Esse "retorno" é o que alimenta o comportamento.
- **Exibicionismo e Registro:** Especialmente entre jovens em grupos de ódio, há a necessidade de filmar ou fotografar o ato para provar sua "coragem" ou "frieza" perante seus pares, tratando a tortura como um troféu digital.
- **Escalonamento da Violência:** O comportamento tende a começar com pequenos atos (como privar o animal de água ou comida, ou pequenos beliscões) e evolui para mutilações e morte, conforme a "tolerância" à crueldade aumenta.
- **Desumanização do Animal:** O agressor refere-se ao animal de forma desdenhosa, negando-lhe qualquer status de ser vivo, tratando-o apenas como um "equipamento" para seus testes de resistência à dor.
- **Sigilo e Dissimulação:** Muitos zoosadistas conseguem manter uma aparência de "normalidade" social (como os adolescentes da Praia Brava), praticando as atrocidades apenas em momentos de privacidade ou no isolamento do ambiente digital.





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

