

Exemplar
GRATUITO

Ano 25 – Edição 300 | Julho/Agosto 2026

inFoco

25 ANOS



www.jornalinfoco.com.br

Prisão estética

Como a busca pelo padrão
inalcançável se tornou a nova
escravidão feminina.



Para

pra toda
obra.

Aponte sua câmera
para o qr code
e fale conosco!



Acompanhe
nossas
promoções
nas redes
sociais

Algumas coisas passam de pai pra
filho. Nossa história é uma delas

2000 ILUMINAÇÃO
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

Uma luz para cada ideia

Rua Pará, 1416 | Centro | Avaré (SP) Tels 14 3732.6221 | 3022.2285 (14) **99676.7501**

@donnini.donnini

Quer fortalecer a sua imunidade neste frio?



Dicas

Incluir mais peixe e frutos do mar na sua alimentação é a melhor resposta pra essa pergunta. Isso porque durante o inverno, **nosso corpo pede refeições quentinhas e nutritivas**. O peixe é uma proteína leve, saborosa e extremamente rica em Ômega 3, vitamina D e zinco — **nutrientes essenciais para blindar o sistema imunológico contra gripes e resfriados**, além de combater o ressecamento da pele comum na estação.

E não precisa ser complicado! De uma moqueca bem fumegante a um filé grelhado rápido, existem **diversas opções práticas e deliciosas** para aquecer e enriquecer o seu cardápio da semana.

Aproveite para caprichar no almoço do **Dia dos Pais** e se quiser dicas, é só falar com a gente! Aqui na **Donnini Distribuidora**, você encontra peixes frescos e congelados com garantia de máxima qualidade e procedência. Crie pratos incríveis e cuide da saúde de toda a família neste inverno sem abrir mão do sabor!

Aponte a câmera do
seu celular e ganhe
um cupom de

10%



DONNINI
DISTRIBUIDORA

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



Até quando aceitaremos a ditadura da perfeição?

Sabe aqueles momentos em que a gente para tudo o que está fazendo porque uma luz acende na cabeça? Foi exatamente isso que me aconteceu recentemente enquanto assistia a O Conto da Aia (The Handmaid's Tale).

Para quem acompanha a série ou leu o livro de Margaret Atwood, o sentimento é um só: um nó no estômago diante de uma distopia que parece, a cada dia, perigosamente mais próxima da nossa realidade. Mas a grande virada de chave para mim não foi apenas o medo do futuro político; foi perceber como o controle sobre os corpos das mulheres já é uma realidade dolorosa e cotidiana bem debaixo do nosso nariz.

Olhei para a nossa sociedade e vi uma cena assustadora: estamos nos destruindo — física e mentalmente — para tentar nos encaixar nos moldes e padrões impostos pela ditadura da moda, da estética extrema e dos algoritmos das redes sociais. É um ciclo perverso.

Basta olhar para o que o mercado e o marketing fazem conosco diariamente. Depois de anos de um discurso bonitinho sobre body positivity e diversidade, a indústria simplesmente descartou a inclusão como quem descarta uma peça de roupa fora de estação. O que vemos agora é o retorno triunfal e cruel da magreza extrema como moeda de troca, status social e “sinônimo de sucesso”. O “rosto de Ozempic ou Mounjaro” virou tendência comercial; ossos aparentes viraram requisitos de passarela. Transformamos corpos vivos em mercadorias sujeitas à flutuação de tendências.

E aqui faço uma provocação honesta a você que me lê: o marketing é cruel, sim, mas o mais perverso de tudo é a forma como nós aceitamos isso passivamente. Nós absorvemos essa violência diária, pagamos caro por ela e repetimos esse padrão tóxico com nós mesmas e com as nossas jovens. Confesso que enquanto fazia a capa desta edição, uma chave em mim “virou” com a constatação nefasta de que mantemos essa escravização a padrões de consumo porque não temos a menor autoestima.

Esse silenciamento do corpo dialoga diretamente com o outro grande tema que trazemos nesta edição: a ameaça real de retrocesso nos direitos das mulheres. Seja no horror vivido pelas afegãs, que têm suas vozes e rostos literalmente apagados da sociedade pelo Talibã, ou nos discursos absurdos que começam a ecoar no Ocidente questionando o nosso direito ao voto, o padrão é o mesmo. Toda vez que a sociedade tenta controlar como uma mulher deve se vestir, o quanto deve pesar ou se pode votar e falar, o objetivo final é um só: tirar a nossa autonomia e nos transformar em sombras.

A proposta da capa desta edição nasce justamente desse incômodo. Não podemos encarar esses movimentos como mero “estilo de vida” ou “opinião”. É preciso enxergar a engrenagem por trás da ilusão. Convido você a folhear as próximas páginas não apenas como quem consome informação, mas como quem aceita desacelerar e questionar o mundo ao redor. Afinal, a nossa liberdade — do nosso corpo, da nossa mente e do nosso destino — exige atenção constante.

*Boa leitura e obrigada pela
companhia!*

Cida Koch

Editora e Jornalista



Índice



PGs. 4 e 5

Eleições

Quem vai definir a eleição?

PG. 6

Psicologia
Cinema

A Hipocrisia
“As Ovelhas detetives”

PG. 8

Saúde vascular
Viagens#Fé

Os riscos invisíveis do “preço baixo”
Ida ao santuário de São Cristóvão na parte alta de Cusco, no Peru

PG. 10

Filosofia

Malhar em ferro frio

PG. 13

Consultoria

Imagem e essência: o poder do autocinhecimento

PG. 14

Social

inFoco Society

PG. 15

Estética

Vitalis Care Man

PG. 17

Casa
Pets

Transforme seu banheiro
Gato feliz e saudável

PG. 18

Especial

A sombra da Distopia

PG. 19

Bem Estar

A conta do Clima

PG. 20

Capa

Escravidão invisível

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



A poucas semanas do primeiro turno, dados oficiais revelam um Brasil mais diverso, majoritariamente feminino e distante dos extremos ideológicos tradicionais.

Quem vai definir a eleição?

À medida que a contagem regressiva para o primeiro turno das **Eleições 2026** se afunila, a radiografia da democracia brasileira ganha contornos definidos. O Tribunal Superior Eleitoral (TSE) divulgou os dados consolidados do eleitorado apto a votar em outubro de 2026. O Brasil se prepara para realizar as maiores eleições gerais da sua história, registradas pela marca de quase 159 milhões de votantes cadastrados (158,7 milhões). O contingente representa um acréscimo de mais de 2 milhões de eleitores em relação ao pleito de 2022, quando o país contava com **156,5 milhões de cidadãos aptos**. Embora o avanço modesto sugira uma estabilização no ritmo de crescimento da base eleitoral, o patamar atual reforça o feito histórico da mobilização democrática iniciada com a Nova República: na primeira eleição direta para a Presidência, em 1989, o Brasil somava pouco mais de 80 milhões de eleitores — cerca de metade do total que irá às urnas neste ano. Em outubro, essa expressiva massa populacional definirá os rumos do país ao escolher o presidente da República, governadores, dois senadores por estado, deputados federais e deputados estaduais (ou distritais).

O Retrato da Maioria

Se fosse possível sintetizar os quase 159 milhões de brasileiros em um único perfil estatístico majoritário, o eleitor médio de 2026 seria representado por uma **mulher parda, na faixa etária de 35 a 44 anos e com o ensino médio completo**.

- **Gênero:** As mulheres reafirmam a liderança quantitativa nas urnas, representando 53% do eleitorado (quase 84 milhões de títulos registrados). Os homens compõem 48% do contingente total.
- **Escolaridade:** O grupo de cidadãos que concluiu o ensino médio é o mais expressivo no cadastro, somando 27,04% do total (42,1 milhões de pessoas).
- **Raça e Cor:** Com a adesão crescente à autodeclaração, os pardos formam a maioria absoluta entre os que informaram a categoria (53,57%), seguidos por brancos (33,34%), pretos (11,39%) e indígenas (280 mil eleitores declarados).

Distribuição Geográfica e Força Regional

O mapa da força eleitoral do país mantém a concentração nos grandes centros populacionais, mas com nuances regionais relevantes. O estado de São Paulo se consolida como o maior colégio eleitoral do país, seguido em sequência por Minas Gerais, Rio de Janeiro, Bahia e Paraná. Juntos, esses cinco estados concentram mais da metade de todo o eleitorado nacional.

Região / Estado	Representação Eleitoral	Destaque
São Paulo	1º maior colégio eleitoral	Concentra o maior volume absoluto de votos do país
Minas Gerais	2º maior colégio eleitoral	Cerca de 16,4 milhões de eleitores nos 853 municípios
Rio de Janeiro, Bahia e Paraná	3º, 4º e 5º colégios eleitorais	Completam o bloco que reúne mais de 50% dos votantes

A evolução da inclusão no processo eleitoral

2000



Tecnologia para Autonomia: Implementação do recurso de voz sintetizada nas urnas eletrônicas para guiar eleitores cegos ou com baixa visão

2012



Mapeamento PCD: Registro de 242,8 mil eleitores que declararam algum tipo de deficiência à Justiça Eleitoral

2018



Reconhecimento da Identidade: Decisão histórica do TSE permite que travestis e transexuais incluam o nome social no título de eleitor, que registrou 7.945 solicitações já no primeiro ano

2020



Humanização e Crescimento: A voz sintetizada da urna (Letícia) é atualizada para uma versão mais natural e humana



1.15M

Recorde PCD: O número de eleitores com deficiência salta para 1,15 milhão



9.985

Recorde de Nome Social: O uso de nome social atinge 9.985 pessoas

2021



Marco Normativo: Publicação da Resolução TSE nº 23.659, que estabelece diretrizes rígidas para acessibilidade e garante ao eleitor o direito de ser auxiliado por uma pessoa de sua escolha no momento do voto

2022



Salto na Representatividade: O uso do nome social nas eleições gerais dispara para 37.646 eleitores, um aumento de mais de 370% em relação a 2018

2024



1.45M

Recorde PCD: Atinge-se a marca histórica de 1,45 milhão de eleitores com deficiência (crescimento de 25% frente a 2020)



41.537

Recorde de Nome Social: O número chega a 41.537, quadruplicando em quatro anos



Infraestrutura: Disponibilização de mais de 178,5 mil seções principais com acessibilidade em todo o país



Inclusão Indígena: Lançamento de orientações de voto em idiomas originários (Nheengatu e Guarani)



Diversidade no Trabalho: Atuação de 5.982 mesários com deficiência e 574 mesários utilizando nome social

04

www.jornalinfoco.com.br

Os extremos etários: o peso de *jovens e idosos*

Um dos pontos de atenção de analistas políticos para o comportamento das urnas em 2026 reside nos grupos para os quais o voto é facultativo pela Constituição: **os jovens de 16 e 17 anos e os idosos com 70 anos ou mais. Somados, esses dois contingentes representam 20,5 milhões de brasileiros.**

1. **Mobilização Jovem:** O alistamento eleitoral de adolescentes de 16 e 17 anos alcançou 2,1 milhões de inscritos em 2026. A despeito da histórica volatilidade desse grupo, a adesão equivale à registrada no pleito geral de 2022.
2. **Tendência de Envelhecimento:** A faixa de eleitores com 70 anos ou mais apresentou avanço discreto, passando de 14,9 milhões em 2022 para pouco mais de 15 milhões em 2026. O dado reflete a transformação demográfica e o amadurecimento constante da base votante.

Avanços na inclusão

A base de dados da Justiça Eleitoral passou a refletir de forma mais precisa as nuances sociais e identitárias da população. O preenchimento opcional de dados sobre **raça, cor e identidade de gênero** — implementado de forma mais abrangente a partir de 2023 — vem registrando rápida adesão.

- **Identidade de Gênero:** Em maio de 2023, menos de 2% do cadastro continha a indicação de identidade de gênero (cisgênero ou transgênero). Em 2026, o índice superou a marca de 20%, somando cerca de 33 milhões de declarações registradas.
- **Nome Social:** O direito ao uso do nome social no título eleitoral para cidadãos transexuais e travestis manteve trajetória ascendente: alcançou 41.537 registros, superando os 37.646 contabilizados nas eleições gerais anteriores.
- **Pessoas com Deficiência (PcD):** O número de eleitores que declararam alguma deficiência ou mobilidade reduzida atingiu o recorde de 1,45 milhão de pessoas — valor que dobrou nos últimos oito anos.
- **Povos Originários:** Para expandir a acessibilidade democrática nas comunidades indígenas, a Justiça Eleitoral intensificou a distribuição de materiais educativos e orientações em línguas originárias, como Nheengatu e Guarani.

Vácuo ideológico

Para além dos números demográficos, pesquisas comportamentais indicam que o eleitor brasileiro resiste a rótulos simplistas. Dados do estudo *Panorama Político*, elaborado pelo Instituto DataSenado, revelam que cerca de **40% dos eleitores não se identificam nem com a esquerda, nem com a direita e nem com o centro.**

Ao somar esse contingente aos **11% que se declaram formalmente de centro**, conclui-se que **51% da população eleitoral posiciona-se fora dos polos ideológicos tradicionais — uma distância ainda mais acentuada entre o eleitorado feminino (52%).**

"A geografia política do país revela que o Brasil não possui uma consciência única, mas sim um mosaico de agendas que variam conforme o território e o estilo de vida. O que define o eleitor são suas afinidades reais com temas como direitos, economia e confiança nas instituições", diz a Coordenadoria do Instituto DataSenado.

As pautas prioritárias variam significativamente de acordo com a região: **enquanto o Sul e o Centro-Oeste tendem a priorizar debates focados em segurança pública e armamento, o Nordeste destaca-se por níveis elevados de confiança nas instituições democráticas.**

Calendário das Eleições 2026

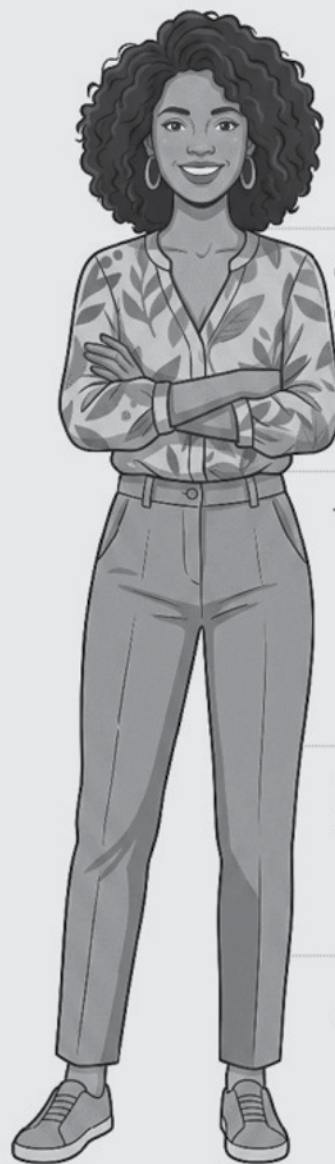
Com a aproximação do pleito, eleitores, partidos e candidatos devem ficar atentos às **datas limites estipuladas pelo Tribunal Superior Eleitoral**. Confira os principais marcos do calendário para o primeiro e segundo turnos:

- **Até 05 de agosto:** Período destinado à realização das convenções partidárias para definição de coligações e escolha de candidatos.
- **Até 15 de agosto:** Data-limite para que os partidos e coligações solicitem o registro de seus candidatos junto à Justiça Eleitoral.
- **16 de agosto:** Início oficial da propaganda eleitoral (permitida a realização de comícios, carreatas e propaganda na internet).
- **Até 20 de agosto:** Prazo final para eleitores solicitarem a transferência temporária de seção eleitoral ou o voto em trânsito (para mesários e apoio logístico, o prazo estende-se até 28/08).
- **28 de agosto a 1º de outubro:** Exibição do horário eleitoral gratuito no rádio e na televisão.
- **09 a 13 de setembro:** Período para prestação parcial de contas por candidatos e legendas partidárias.
- **04 de outubro (Domingo):** Primeiro turno das Eleições Gerais 2026. Votação aberta das 8h às 17h (horário de Brasília).
- **25 de outubro (Domingo):** Segundo turno das eleições para os cargos de presidente e governador, onde nenhum candidato alcançar a maioria absoluta dos votos válidos na primeira votação.

(Fontes Senado, TSE, G1, Panorama Político e CNN)



Quem é o eleitorado brasileiro



Gênero

Feminino (52%). Elas somam 81,8 milhões de eleitoras, superando os 74 milhões de homens



Cor/Raça

Parda (53,57%). É a maioria absoluta da autodeclaração étnico-racial, seguida por brancos (33,34%)



Faixa Etária

35 a 44 anos. Este é o grupo predominante, com destaque para as mulheres de 40 a 44 anos, que sozinhas somam 8,3 milhões



Escolaridade

Ensino Médio Completo. Representa 27,04% do eleitorado, sendo o maior grupo de instrução



Posicionamento Político

Independente/Neutro. Cerca de 40% dos brasileiros não se consideram de esquerda, direita ou centro

Fontes: Tribunal Superior Eleitoral (TSE) e Instituto DataSenado.



A Hipocrisia

O termo hipócrita vem do grego hypokrisis, que significa representação ou atuação. Na Antiguidade, era usado para descrever atores de teatro que usavam máscaras para interpretar diferentes personagens.

A principal característica do hipócrita é exigir dos outros uma conduta que ele próprio não segue. Um exemplo clássico é a pessoa que critica duramente a corrupção ou a mentira, mas comete essas mesmas ações quando lhe é conveniente. Aparece também quando alguém tenta ostentar uma imagem pública de bondade, honestidade ou religiosidade apenas para ganhar aprovação social ou esconder defeitos pessoais.

Sigmund Freud já observava que a hipocrisia e a simulação de virtudes são mecanismos de defesa ou consequência das exigências castradoras da nossa cultura. Muitas pessoas desenvolvem neuroses exatamente por tentarem viver de acordo com ideais morais que são falsos para si mesmas. Existe um abismo entre os valores que alguém prega e suas ações. Alguns desses mecanismos de defesa são: a racionalização e a dissonância cognitiva, onde o cérebro cria desculpas para justificar comportamentos incoerentes e preservar a autoimagem.

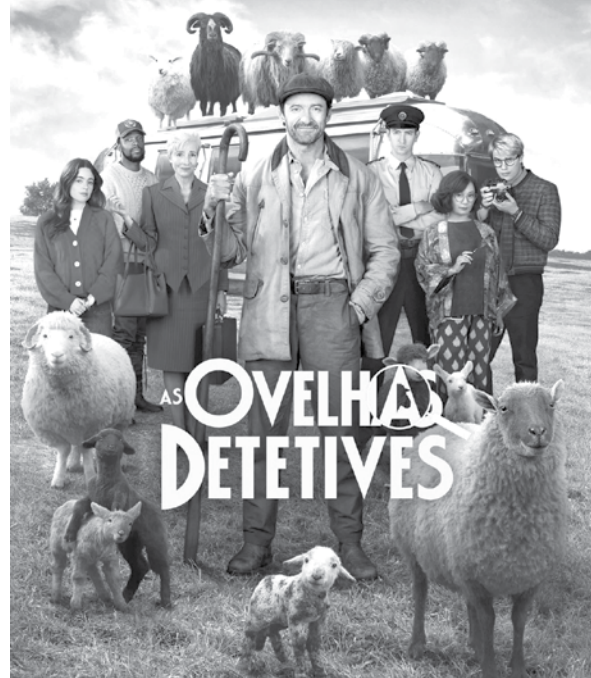
A dissonância cognitiva é a teoria estudada pelo psicólogo Leon Festinger, ele explica o desconforto que se sente quando as ações contradizem as crenças. Para aliviar a tensão o indivíduo tende a alterar sua percepção da realidade em vez de mudar seu comportamento. Os pesquisadores Daniel Batson e Elliot Aronson descreveram a hipocrisia moral como a tendência de simular e ser movido por princípios éticos apenas para manter as aparências ou obter aprovação social, sem o esforço de realmente vivê-los. Uma pessoa hipócrita age dizendo uma coisa, mas fazendo exatamente o oposto. Ela cobra dos outros padrões de comportamento que ela mesma não segue, critica atitudes que ela própria pratica e finge ter virtudes e valores que não possui, buscando sempre obter vantagens pessoais ou aprovação social. São pessoas que têm dois pesos e duas medidas, exigem regras rígidas para os outros, mas arrumam desculpas para justificar seus próprios erros e falhas. São aqueles que fazem julgamentos severos das outras pessoas, criticam fortemente os defeitos e deslizes alheios, ignorando que cometem os mesmos ou erros piores. Agem com uma falsa superioridade, tentam transparecer uma imagem de perfeição, bondade e moralidade impecável para serem admirados, pregam valores como honestidade, respeito ou compaixão, mas agem com egoísmo ou falsidade no dia a dia. No contexto bíblico, o hipócrita é visto como aquele que simula a espiritualidade para obter aprovação social, poder ou vantagem. Nos Evangelhos, Jesus critica fortemente os fariseus e mestres da lei por demonstrações públicas de fé vazias. Ele expõe que focar nas aparências externas enquanto o interior está cheio de egoísmo e maldade é pura hipocrisia. Em Mateus 7:3-5, Jesus ilustra a hipocrisia como tentar tirar o "cisco" do olho do irmão sem notar a "trave" no próprio olho, condenando o hipócrita e a sua falta de autocrítica.

No mundo onde tudo é exposto nas redes sociais, manter a coerência e não ser hipócrita pode não dar muitos likes, porém estar em paz com a própria consciência não tem preço.

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



“As Ovelhas Detetives”

(2026 @primevideobr)

O ator Hugh Jackman é um dos mais talentosos e versáteis da indústria do entretenimento: teatro, musicais da Broadway, filmes de todos os gêneros e dublagem em animações, onde quer que atue ele sempre brilha. E não é diferente no longa “As Ovelhas Detetives”, onde ele vive George, um pastor do charmoso vilarejo inglês Denbrook que cria ovelhas como se fossem pets, elas tem nome, vivem soltas e felizes no pasto verdejante, comem sua ração e tem abrigo. Todas as noites ele lê romances policiais para elas, presumindo que não entendem nada; porém, depois que um crime que acontece na pacata fazenda elas se mostram muito inteligentes e, com o que aprenderam nos livros, partem investigar as pistas e os suspeitos para solucionar o mistério.

A excelente direção de Kyle Balda acerta na dosagem de mistério à la Agatha Christie com a doçura de filmes com animais falantes como “Babe - O Porquinho Atrapalhado”. Ele trouxe sua bagagem de “Meu Malvado Favorito 3” e “Minions” e fez das ovelhas em CGI as grandes protagonistas do longa. Elas vivem num paraíso, na fazendinha elas são criadas apenas para fornecer lã, não há abate e elas nem sabem o que é um matadouro ou que podem ir parar no prato dos humanos - uma ovelha não morre, ela vira “nuvem”. Elas se poupam de qualquer sofrimento com um mecanismo de “esquecer” os traumas, um detalhe bem curioso sobre o sentimento da perda. A dublagem das lanudas é um espetáculo à parte pois o elenco é de primeiríssima (Julia Louis-Dreyfus, Bryan Cranston, Patrick Stewart, Bella Ramsey, Cris O’Dowd, Regina Hall e Brett Goldstein) e a “humanização” dos animais não é excessiva, suas bocas se movem sem exageros e o olhar delas convence nos sentimentos, o que traz profundidade emocional e carisma.

Há que se destacar também o time estrelado que orbita em torno delas: além de Hugh Jackman como o solitário pastor George Hardy, temos no elenco Emma Thompson como a advogada glamorosa que aparece para dar orientações jurídicas; Nicholas Galitzine vive o repórter em busca de uma boa matéria; Molly Gordon é a filha perdida Rebecca e Nicholas Braun o detetive/xerife Tim. O roteiro excelente coloca com perfeição as figuras humanas, os animais e o mistério clássico “quem matou?” na narrativa que tem um tom de animação, com figurinos, cenários e fotografia coloridos. As reflexões trazidas pela história são atemporais e importantes tanto para crianças quanto para adultos. O pertencimento é tratado através da ovelhinha nascida durante à noite, e por isso rejeitada pelo restante do rebanho; é uma necessidade emocional básica ser aceito em um grupo e se sentir valorizado por ele. O luto é um processo que precisa ser vivido em todos os seus momentos, não dá pra “pular” pra parte boa da vida. E, por fim, questiona-se a quebra dos preconceitos arraigados sem serem minimamente confrontados.

“As Ovelhas Detetives” tem quase duas deliciosas horas onde rimos, choramos, refletimos sobre a vida e torçemos prum final feliz digno de Sessão da Tarde. Esse é um filme para toda família, do tipo que anda raro hoje em dia, com qualidade e muito encantamento. Por mais produções como essa.

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.





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

#doeórgãos
salvevidas

@doeorgaos.salvevidas



Presentes que traduzem
o maior amor do mundo!



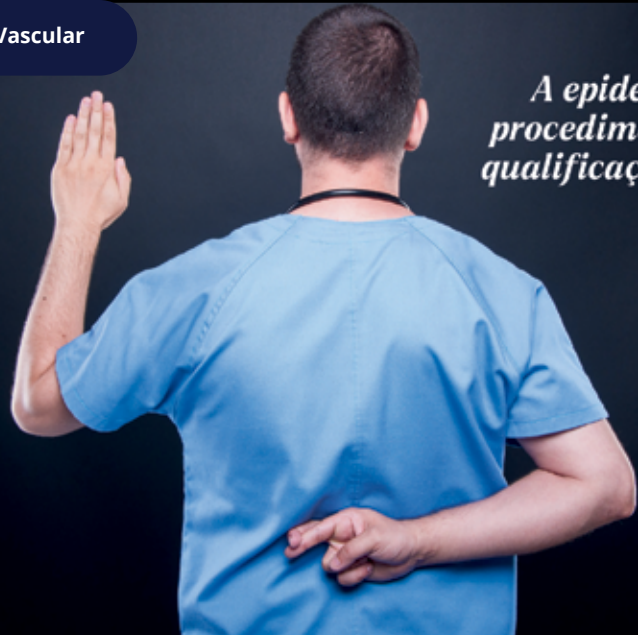
.5

Marcas renomadas

Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré (SP)

@pontocinco 14 99615.3288

A epidemia de procedimentos sem qualificação médica



A busca incessante por saúde e até pelo padrão de beleza ideal tem alimentado um mercado paralelo extremamente perigoso. Diariamente, milhares de pessoas se submetem a procedimentos complexos e invasivos atraídas por preços bem abaixo dos praticados no mercado. O que muitos ignoram, no entanto, é que o custo final dessa escolha pode ser desastroso — resultando em sequelas irreversíveis e, em casos extremos, na perda da própria vida.

A **proliferação de profissionais não médicos** realizando intervenções delicadas atingiu níveis alarmantes. Com a banalização da estética, cursos à distância (EAD) prometem capacitar indivíduos sem formação médica prévia em técnicas que exigem conhecimento profundo de anatomia humana, vascularização e farmacologia. O **resultado é a realização de procedimentos de alto risco em locais absolutamente inadequados**, improvisados e até mesmo no formato home care (a domicílio), sem as mínimas condições sanitárias ou estrutura para emergências.

Tratamentos injetáveis, preenchimentos, aplicação de substâncias em vasos sanguíneos e intervenções vasculares exigem precisão milimétrica. Quando executados por mãos inexperientes ou sem o devido suporte técnico, as complicações podem ser imediatas e severas. Entre os problemas mais frequentes relatam-se necroses teciduais, infecções graves, deformidades permanentes, cegueira (por oclusão vascular) e choque anafilático. Em situações de emergência, a ausência de conhecimento médico para diagnosticar e intervir rapidamente reduz drasticamente as chances de recuperação do paciente.

Os riscos invisíveis do "preço baixo"

A ilusão de economizar dinheiro em um procedimento estético costuma custar caro. O tratamento corretivo para conter os danos causados por uma intervenção mal executada exige, inevitavelmente, acompanhamento médico especializado e custos infinitamente superiores ao valor original que se tentou economizar — isto é, quando a lesão ainda permite reparação.

Diante desse cenário, a prevenção e a escolha consciente do profissional são os únicos caminhos para garantir a segurança da sua saúde e da sua integridade física. Procedimentos estéticos e vasculares devem ser encarados com a seriedade que a medicina exige, sendo realizados exclusivamente por médicos capacitados e em ambientes clínicos devidamente equipados e autorizados pelos órgãos de vigilância sanitária.

Atendimento em horário noturno

Pensando em oferecer tratamentos seguros, com rigor médico e total conveniência para a sua rotina, a Clínica do **Dr. Irineu Cardoso** (Estética e Vascular) expandiu seus horários. Para melhor atender aos pacientes que buscam excelência e segurança sem comprometer os compromissos do dia a dia, a clínica passa a contar com agenda noturna. Os atendimentos acontecem às segundas, terças e quintas-feiras, até as 21h.

Não arrisque sua vida nem sua saúde por promessas fáceis. Agende sua consulta com quem realmente entende do assunto e cuide da sua beleza com a responsabilidade que você merece.

Dr Irineu Cardoso dos Santos

CREMESP 52.462

RQECV 12.892/92 || RQE Angiologia 12.975 /92

Angiologia e Cirurgia Vascular

CRM 52.462 SP

R. Goiás, 603 - Pinheiro Machado

Avaré (SP)

Tel (14) 99698-9577



Viagens#Fé



Templo colonial localizado na parte alta do centro histórico de Cusco, o Santuário de São Cristóvão, em Cusco, no Peru, oferece uma das vistas mais amplas da cidade e faz parte do patrimônio histórico cusquenho.

Essa igreja paroquial foi construída nos primeiros anos da colônia por iniciativa de Cristóbal Paullu Inca, príncipe inca convertido ao cristianismo e senhor de Qolqampata. Segundo a tradição, Paullu Inca adotou o nome Cristóbal em homenagem a São Cristóvão e em relação a Cristóbal Vaca de Castro, autoridade espanhola da época.

Durante o período inca, a atual área do santuário fazia parte do Hanan Qosqo, ou Cusco alto, e estava vinculada ao setor de Qolqampata. Neste entorno, conservam-se restos de arquitetura inca, tradicionalmente associados ao palácio de Manco Cápac (morto em 1230), fundador da civilização inca, e à antiga paisagem cerimonial da cidade.

Ida ao Santuário de São Cristóvão, na parte alta de Cusco, no Peru

Após o terremoto de 1650, a igreja original ficou destruída e então foi erguido o templo atual. A reconstrução é atribuída ao arquiteto Marcos Uscamayta e foi impulsionada no decorrer do governo eclesástico do bispo Manuel de Mollinedo y Ángulo (1626-1699).

Desde 1972, o imóvel faz parte da Zona Monumental de Cusco, declarada Monumento Histórico do Peru. Além disso, por estar dentro do centro histórico de Cusco, integra a área reconhecida pela Unesco como Patrimônio Cultural da Humanidade em 1983.

A igreja tem planta de cruz latina e uma única nave. Sua portada principal se orienta para a praça de Colcampata, e no extremo sul ergue-se sua torre sineira. O interior conserva uma cobertura de par e nudillo, coro ao pé da nave e um retábulo-mor de dois corpos, onde se destacam pinturas, imagens religiosas e a efigie de São Cristóvão.

O interior do templo possui telas de artistas da chamada Escola Cusquenha, que se desenvolveu durante a época colonial. Algumas obras são adaptações de pinturas famosas, nas quais foram introduzidos elementos próprios da cultura andina, como sua gastronomia e tradições.

Na praça lateral da igreja de São Cristóvão há espaço trabalhado em pedra e também conta com uma cruz de pedra. A partir deste ponto, é possível observar a cidade de Cusco, pois funciona como um mirante. Em dias claros, também se pode apreciar o imponente nevado Ausangate, tanto de dia quanto à noite.



**Gesiel Junior é cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 66 livros sobre a história regional.*

feliz dia dos

PAIS

PAI, A CERTEZA DE
UM ABRAÇO QUE
ACOLHE E DE UM
EXEMPLO QUE GUIA
POR TODA A VIDA.



GrupoRB

Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer

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

www.gruporesinasbrasil.com.br

dia dos

Pais

presentes para todos os tipos de pais
há muitas gerações



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFECÇÕES

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

© 14 99717 5934 @brasiliaavare

A loja do seu coração!

feliz dia dos
pais

Um dia para
agradecer a quem
transforma cuidado
em presença.

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



NOVATEC
SOLUÇÕES

www.novatecsolucoes.com.br

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

WhatsApp (14) 99790.6060



Malhar em Ferro Frio

Poucas expressões populares traduzem, com tanta precisão, uma realidade humana quanto a antiga máxima segundo a qual é inútil **malhar em ferro frio**. À primeira vista, ela parece restringir-se ao universo do trabalho, do esforço desperdiçado sobre aquilo que jamais produzirá resultado. Sua verdadeira dimensão, contudo, ultrapassa em muito a simplicidade do ditado. Ela revela uma das mais inquietantes tragédias da condição humana: **a inutilidade de oferecer transformação a quem já perdeu a disposição de transformar-se**.

O velho ferreiro sempre soube que não é a forçado martelo que molda o metal. A verdadeira mudança jamais esteve na violência do golpe, mas na temperatura do ferro. Enquanto incandescente, o aço acolhe a forma que lhe é proposta; torna-sedócil, adapta-se, ressurgediferente daquilo que era. Quando esfria, porém, nenhuma habilidade do artesão altera a sua estrutura. Os golpes continuamprecisos, o esforço permanece o mesmo, o ofício não diminui, mas o resultado desaparece. O problema nunca esteve nas mãos do ferreiro; **esteve sempre na incapacidade do metal de receber a transformação**.

Há, no ofício da forja, uma sabedoria que ultrapassa a simples aplicação do calor. O ferreiro conhece a arte da têmpera: sabe que o metal não se aperfeiçoa apenas no fogo, mas na alternância paciente entre o ardor da fragua e o repouso das águas. Aquecer, malhar, esfriar, reaquecer. Cada ciclo confere ao aço uma resistência que golpe algum, isoladamente, seria capaz de produzir. Assim também o espírito humano: não se forma numa única iluminação, mas na disciplina repetida do estudo, da meditação e da experiência. O conhecimento verdadeiro é obra do tempo, e o tempo é precisamente aquilo que o homem moderno se recusa a conceder ao próprio pensamento. Nenhuma imagem retratamelhor a sociedade contemporânea.

Vivemos convencidos de que jamais existiu humanidade tão esclarecida quanto a nossa. Carregamos no bolso bibliotecas inteiras, acompanhamos os acontecimentos em tempo real, assistimos a aulas, **conferências e debates sem sair de casa**. Nunca houve tanto acesso ao saber acumulado pela história. E, no entanto, talvez jamais tenhamos convivido com tamanha superficialidade intelectual. O excesso de informação não produziu homens mais conscientes; produziu consumidores mais velozes.

Essa mutação não ocorreu por acaso. Construiu-se lentamente, quase de forma imperceptível, enquanto o homem deixava de ser protagonista do próprio pensamento para tornar-se consumidor do pensamento alheio. A reflexão, que durante séculos constituiu a mais alta virtude da inteligência, foi sendo substituída pela conveniência das conclusões prontas. Pensar passou a exigir um esforço que poucos aceitam realizar quando existe sempre alguém disposto a pensar por eles.

Operou-se, assim, uma curiosa **inversão de valores**. Antes, o conhecimento era conquista pessoal, fruto da disciplina, da observação, do estudo e da experiência. Hoje, basta estar conectado para que muitos se julguem preparados a opinar sobre qualquer matéria, ainda que jamais lhe tenham dedicado um minuto de investigação séria. O acesso universal à informação, que deveria democratizar o saber, acabou por banalizá-lo. A facilidade de encontrar respostas reduziu o interesse em formular boas perguntas, justamente porque perguntar exige humildade, ao passo que responder, ainda que superficialmente, **alimenta a vaidade**.

Convém restabelecer, aqui, uma distinção que a modernidade fez questão de apagar. **Informação, conhecimento e sabedoria não são sinônimos**; são degraus de uma escada que poucos se dispõem a subir por inteiro. A informação é matéria bruta: chega de fora, acumula-se, dispersa-se. O conhecimento nasce quando a inteligência trabalha essa matéria, ordena-a, relaciona-a e a submete à prova da razão. A sabedoria, por fim, é **o conhecimento convertido em vida: aquilo que, depois de compreendido, transforma a conduta, refina o caráter e orienta as escolhas**. A nossa época transbordou no primeiro degrau e raramente alcança o segundo. Do terceiro, quase já não se fala.

O homem contemporâneo passou a estimar mais a velocidade da resposta do que a profundidade da compreensão. Uma notícia substitui outra; uma indignação sucede a anterior; um escândalo ocupa o lugar do precedente. Tudo desfila rapidamente diante dos olhos, mas quase nada permanece na consciência. Dessa torrente ininterrupta nasce um fenômeno silencioso e profundamente perigoso: a saturação intelectual. Não porque o espírito esteja repleto de conhecimento, mas porque já não distingue o que possui verdadeiro valor daquilo que apenas ocupa espaço. **O excesso de estímulos extingue a capacidade de contemplação** e, sem contemplação, não existe filosofia, não existe ciência, não existe direito, não existe arte. Existe apenas reação.

Há ainda outra perda, mais discreta e talvez mais grave: **a do silêncio. Todo pensamento profundo nasceu de alguma solidão**. Foi no recolhimento que os filósofos conceberam seus sistemas, que os cientistas amadureceram suas hipóteses, que os artistas escutaram aquilo que depois ofereceram ao mundo. O homem contemporâneo, entretanto, teme o silêncio como se fosse um vazio a ser preenchido, e não o espaço onde a consciência trabalha. Ocupa cada intervalo com telas, sons e distrações, e depois se admira de não conseguir pensar. A forja exige o momento em que o martelo repousa; a mente exige o instante em que o mundo se cala. Quem jamais se retira para dentro de si mesmo condena-se a viver na superfície de tudo, inclusive de si próprio.

É esse o ambiente onde o ferro esfria. **Não por ausência de inteligência, mas pela extinção gradual da curiosidade, que é a brasa de toda forja**. A inteligência sem curiosidade degenera em repetição; o conhecimento sem reflexão converte-se em acúmulo estéril; e a consciência, privada do permanente exercício da dúvida, acomoda-se numa confortável imobilidade. Consolidou-se, então, a perigosa ilusão de que acumular conteúdos equivale a desenvolver inteligência, quando inteligência sempre foi a capacidade de interpretar, relacionar, questionar e reconstruir aquilo que se aprende. **Conexão jamais significou consciência**.

O aspecto mais grave desse processo não é a ignorância. A ignorância sempre pôde ser vencida pelo estudo. O verdadeiro perigo reside na falsa sensação de conhecimento. Nada é mais difícil de ensinar do que aquele que acredita já saber tudo o de que necessita. **A mente verdadeiramente ignorante ainda conserva espaço para aprender; a mente convencida da própria suficiência fecha todas as portas por onde o saber poderia entrar**.

A antiguidade compreendeu essa verdade com uma clareza que ainda nos envergonha. Quando **Sócrates** afirmava saber apenas que nada sabia, não professava ignorância; professava método. Reconhecer o próprio não saber é o gesto que mantém o ferro incandescente, porque conserva aberta a passagem pela qual o novo pode entrar. A dúvida socrática não é fraqueza da inteligência; é o seu estado de máxima temperatura. O homem que duvida ainda arde. O homem que tudo afirma já esfriou, e nem sequer percebe o próprio arrefecimento, pois a certeza possui essa propriedade cruel: anestesia aquele a quem endurece.

É nesse momento que a metáfora do ferro frio revela toda a sua força. O problema jamais esteve na ausência de bons mestres, de escritores comprometidos, de pesquisadores dedicados ou de homens dispostos a partilhar aquilo que aprenderam. **Livros continuam sendo escritos**. Estudos continuam sendo produzidos. Grande sobras permanecem ao alcance de todos. A verdadeira dificuldade encontra-se noutro lugar: **na disposição de quem as recebe**. Há consciências que já não desejam ser inquietadas. Preferem o conforto da confirmação ao desconforto da descoberta. Não procuram a verdade; procuram argumentos que reforcem aquilo em que já decidiram acreditar. Quando isso sucede, as palavras chegam aos ouvidos, mas não alcançam o entendimento; os argumentos tocam a inteligência, mas não penetram a consciência. A transformação deixa de ocorrer não por insuficiência da mensagem, mas porque desapareceu a receptividade de quem a escuta.

As consequências desse arrefecimento não se limitam ao foro íntimo. Uma sociedade de consciências frias **endurece também as suas instituições**. O direito empobrece quando os homens preferem o veredito instantâneo ao exame sereno das provas. A democracia degrada-se quando o debate público é substituído pela colisão de certezas inegociáveis. A própria convivência torna-se áspera quando ninguém mais admite a hipótese de estar errado. Não há justiça possível entre inteligências que se recusam a ouvir, assim como não há forma possível num metal que se recusa ao fogo.

Essa é, talvez, a mais silenciosa **tragédia da modernidade**: não estamos deixando de produzir conhecimento; **estamos deixando de produzir homens dispostos a serem transformados por ele**. Toda evolução humana começou quando alguém aceitou reconhecer que ainda havia algo a aprender. Foi assim na filosofia, na ciência, no direito, na arte e em todas as grandes conquistas da civilização. O progresso jamais nasceu da certeza absoluta, mas da dúvida; jamais floresceu na vaidade intelectual, mas na **humildade de quem compreende que o conhecimento é construção permanente** e que nenhuma inteligência permanece viva quando deixa de interrogar a si mesma.

Reacender esse fogo não exige prodígios. **Exige o retorno humilde aos gestos antigos: a leitura lenta e meditativa, a conversa que procura compreender antes de rebater, a pergunta feita com o sincero desejo de ouvir a resposta, a coragem de revisitar as próprias convicções como quem inspeciona os alicerces da casa em que habita**. A educação é o fole dessa fragua, mas nenhum fole reanima a brasa de quem decidiu apagar-se. O sopro decisivo é sempre interior, e possui um nome simples: vontade de aprender.

Malhar em ferro frio, portanto, não representa apenas insistir inutilmente. Representa o drama de uma época que perdeu o calor indispensável ao aprendizado. O ferro continua existindo. O martelo permanece firme nas mãos do artesão. O conhecimento continua sendo produzido. Mas falta o fogo. Falta o sopro que reacende a brasa. Falta a inquietação que arranca o homem da cômoda condição de espectador para a difícil tarefa de pensar por si mesmo.

Talvez seja este o **maior desafio do nosso tempo**: não produzir mais informação, mas reacender a forja da consciência. Porque somente a inteligência aquecida pela curiosidade, pela humildade e pela permanente disposição de aprender pode voltar a ser moldada. Todo o restante, por mais eloquente que seja o discurso e por mais nobres que sejam as intenções, reduzir-se-á ao som repetitivo de um martelo golpeando, indefinidamente, um ferro frio.



Renato Gonçalves da Silva

Advogado e Master Practitioner em PNL

Pais

PARA O SEU MAIOR
EXEMPLO, O CONFORTO
QUE ELE REALMENTE
MERECE.

CHAMA
NO ZAP

14 99790.3662

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



SÔ COLCHÕES



Especialista em Bem-Estar!

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



DIA DOS pais

Um amor que vale a
pena comemorar
todos os dias!

chama
no ZAP

14 99607.9323

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



Kenji Snack

Av. Paranapanema, 242 | Braz | Avaré (SP)

Dia dos Pais

Pai e café: a combinação **perfeita** para
começar bem todos os dias!

EMPORIUM CAFÉ

www.emporiumcafe.com.br



(14) 99785.7735

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

Baixe nosso
aplicativo.
É gratuito!

Disponível na
App Store

Disponível no
Google Play

DIA DOS PAIS



PRESENTES ESPECIAIS DO
COMÉRCIO DE AVARÉ
PARA O **HOMEM** QUE
VOCÊ MAIS AMA!



ACIA

DESDE 1933



www.aciaavare.com.br

CSI

ODONTOLOGIA IDEAL

INFINITY
CLINIC
★★★★★

Agende sua avaliação e descubra qual
o melhor tratamento para você.

- 27 anos de tradição e confiança
- Mais de 35 mil pacientes atendidos
- Centro radiológico e tomografia computadorizada no próprio local
- Scanner digital e tecnologia de última geração
- Laboratório próprio para maior agilidade
- Equipe multidisciplinar especializada
- Planejamento personalizado para cada paciente

O melhor
presente é ver
seu pai
sorrindo.

**HÁ 27 ANOS TRANSFORMANDO SORRISOS E
DEVOLVENDO QUALIDADE DE VIDA A
MILHARES DE PACIENTES.**

Aponte a **câmera** do seu
celular para o qrcode e
marque seu horário!



Av Pinheiro Machado, 1192 | Avaré (SP) (14)3733-3714

Imagem e essência: o poder do autoconhecimento



Olá!

Você já teve a sensação de que, mesmo olhando para um armário cheio de peças, não tinha nada para vestir?! A cada vez que precisa se arrumar, nada parece certo, por mais que tenham sido roupas escolhidas por você?

Esta é outra área em que a **Consultoria de Estilo e Imagem** te ajudará! Você pode encontrar poderosas ferramentas no autoconhecimento e na autoestima.

Uma mulher sempre tem **três estilos**, que não podem, nem devem, ser separados. Após passar por todo o processo da Consultoria, ela aprenderá como equilibrá-los. Seja em um congresso profissional ou em uma festa informal, ela se baseará nessas **três vertentes para compor a sua imagem**. Assim, transmitirá a sua **identidade, a sua essência**, através da sua presença.

Diferente de ditar moda, este processo investiga a fundo a **identidade de cada mulher**. Quando alinhamos o visual externo com o nosso interior, os resultados são mais segurança e uma presença marcante em qualquer ambiente.

Já pensou qual devem ser os seus estilos?! **Elegante, esportivo, tradicional, sensual, criativo, dramático ou feminino?!**

Até a próxima!

Aponte a câmera do seu celular e agende seu atendimento!

Andréia Freitas
(Xuxu)



DIA DOS PAIS

Tudo em até
5X

Você cuida do **carinho**,
que a gente dá o **toque final** no dia dele!



TOKE FINAL
BIJUTERIAS E ACESSÓRIOS



in Foco 25 Society

Corrida Acácia

A 5ª edição das **Milhas Corrida e Caminhada da Acácia** reuniu cerca de 300 participantes no último domingo (19), em Avaré, em um evento marcado por saúde, esporte e integração familiar. Organizada pela **Loja Maçônica Acácia de Avaré**, a iniciativa uniu atletas e amadores da região e já se consolidou no calendário oficial do município. Além do estímulo ao bem-estar físico, a ação demonstrou forte compromisso social ao arrecadar 314 litros de leite. Os mantimentos serão destinados para o auxílio de centenas de pessoas assistidas pela APAE e pelo Lar São Vicente de Paulo. A edição de 2026 encerra-se com sucesso absoluto, reforçando a solidariedade como marca registrada da comunidade.



Exposição

A artista avareense **Lu Arrigoni Gianetti** inaugurou em julho no **Emporium Café**, uma exposição individual com obras autorais em óleo, acrílica, aquarela e lápis de cor. Produzidas a partir de suas próprias fotografias de paisagens e elementos do cotidiano, as telas retratam a beleza dos instantes com sensibilidade e emoção. A noite de abertura contou com a apresentação do Grupo Musical da Casa, e o público pode adquirir as obras expostas. A mostra é um convite para contemplar a arte com calma e permanece aberta para visitação até o final de agosto.



Be Gláppy

Beijos aos queridos aniversariantes de agosto: **Camila Peracelli e Bruna Cardoso da Luz** (dia 8); **Eduardo Quartucci** (18); **Adriana Moura Sossai** (19); a querida mãe e vó **Bá** (dia 13). Um abraço especial ao amigo **Ednan Henrique** que dia 31 celebra mais um ano de vitórias!

Um parabéns especial a amiga **Naiara Morita** que comemorou em julho mais um aniversário ao lado do querido **Mix Cookery**.



Feliz dia dos pais

Cuide de quem sempre cuidou de você!



ÓPTICA VITÓRIA

Há mais de 25 anos cuidando da sua imagem

Temos consultas. Marque com nossa equipe!

Rua Pernambuco, 1471 | Centro | Avaré - SP Tels (14) 3733-6565 | (14) 99192-7187



Vitalis Care Man

O aliado contra a queda capilar

Conheça a ação da fórmula

A eficácia do **Vitalis Care Man** reúne ativos reconhecidos pela fitoterapia e pela dermatologia integrativa. Veja o que cada um faz:

- **Pygeum Africanum (Extrato Seco):** Atua como um inibidor natural da enzima 5-alfa-redutase, auxiliando no controle do DHT para proteger e preservar a estrutura dos folículos pilosos.
- **Serenoa Repens (Saw Palmetto):** Um dos ativos naturais mais consagrados no combate à calvície, reduz a queda excessiva e previne a miniaturização dos fios.
- **He Shou Wu (Polygonum multiflorum):** Planta tradicional da medicina chinesa, famosa por nutrir a raiz, retardar o aparecimento de fios brancos e estimular o crescimento capilar renovado.
- **Astragalus (Extrato Seco):** Potente antioxidante que melhora a microcirculação sanguínea no couro cabeludo, garantindo que nutrientes e oxigênio cheguem com eficiência ao bulbo.
- **Urtica Dioica:** Fortalece a fibra capilar, combate a oleosidade excessiva e possui ação anti-inflamatória, mantendo o couro cabeludo saudável para um crescimento forte.

"Com essa combinação de ativos, a **Vitalis** reforça seu compromisso com a **inovação manipulada** e o **bem-estar também masculino**, oferecendo uma alternativa moderna, segura e com base natural para a saúde capilar deles", frisa **Fernanda**.

Em pleno **mês dos Pais**, a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** anunciou uma novidade: o lançamento do **Vitalis Care Man**, uma fórmula desenvolvida especialmente para combater a **queda capilar em homens**, unindo ativos naturais de alta performance para fortalecer a saúde do couro cabeludo.

A **calvície masculina**, chamada de alopecia androgenética, atinge grande parte dos homens ao longo da vida. Pensando nisso, o **Vitalis Care Man** foi elaborado para atuar diretamente nas causas do enfraquecimento dos fios, agindo na regulação hormonal local, no estímulo à circulação e no fortalecimento do bulbo capilar.

"O segredo do tratamento está na ação combinada de seus extratos fitoterápicos, que modulam os níveis do hormônio DHT (dihidrotestosterona) — o principal responsável pelo afinamento dos fios — sem agredir o organismo", explica a farmacêutica **Fernanda Tonetto de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, responsável pelo desenvolvimento da fórmula.



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

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



Faça seu pedido



Tem dúvidas?
Fale com a
Fernanda!



@vitalis.avare

14 99600.2188



ADVOGADO

ADVOGAR É MAIS DO QUE EXERCER UMA PROFISSÃO. É ABRAÇAR UMA ARTE QUE EXIGE CONHECIMENTO, SENSIBILIDADE E CORAGEM. É UM VERDADEIRO SACERDÓCIO, PAUTADO PELA ÉTICA, PELA INDEPENDÊNCIA E PELO INABALÁVEL COMPROMISSO COM A JUSTIÇA.

É A NOBRE MISSÃO DE DAR VOZ ÀQUELES QUE, MUITAS VEZES, SEQUER SÃO OUIDOS; DE TRANSFORMAR O DIREITO EM PROTEÇÃO, A ESPERANÇA EM AÇÃO E A JUSTIÇA EM REALIDADE. É GUARDAR, DEFENDER E ZELAR PELOS DIREITOS E GARANTIAS DE TODOS, SEM DISTINÇÃO, PRESERVANDO OS PILARES DO ESTADO DEMOCRÁTICO DE DIREITO.

Uma homenagem

RGS

— ADVOCACIA —

Renato Gonçalves da Silva



Avenida Manoel Euphrásio Leal, 333 | ao lado da Eduvale | Avaré (SP)

Tel (14) 3732.5776 | (14) 3732.0162

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

DIA DOS



Pais



Rodrigo (14) 99774.6185
& João (14) 99657.6535

J&R Chaveiro

Amor que passa de pai para filho; amor que é a chave do coração e abre portas!



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

inFoco²⁵

Impresso ou virtual,
criativo e inteligente
como você!

Aponta a
câmera
do celular!



Transforme seu Banheiro



ideias simples e elegantes

O banheiro deixou de ser apenas um espaço funcional da casa para se transformar em um verdadeiro **refúgio de bem-estar** e que retrata **bom gosto**. Seja um lavabo pequeno ou uma suíte espaçosa, aplicar técnicas de decoração adequadas pode renovar completamente o ambiente, trazendo sofisticação, aconchego e organização sem a necessidade de grandes reformas.

Para iniciar a transformação, o ponto de partida ideal é a **paleta de cores**. Tons **neutros e claros** — como branco, bege, cinza e fendi — ajudam a ampliar visualmente o espaço e transmitem uma sensação imediata de limpeza e frescor. Se a intenção for adicionar personalidade, **cores mais marcantes ou texturas diferenciadas podem surgir nos detalhes**, como em uma parede de destaque, nos metais ou em acessórios decorativos.

A iluminação desempenha um papel fundamental na atmosfera do banheiro. Fitas de LED embutidas atrás de espelhos ou sob nichos e bancadas, por exemplo, conferem um toque moderno e valorizam a arquitetura do cômodo. A escolha dos metais e acessórios também fará toda a diferença no resultado final.

Outro **elemento essencial é o espelho**, que vai muito além da sua função básica. Modelos com formatos **orgânicos, redondos ou com molduras elegantes** funcionam como verdadeiras peças de arte. Além de refletirem a luz natural e expandirem o ambiente, eles adicionam dinamismo e elegância à composição visual.

Para trazer vida e frescor, a **introdução de plantas é uma excelente estratégia**. Espécies que se adaptam bem à umidade e à meia-ombra — como jiboias, espadas-de-são-jorge, lírios-da-paz e samambaias — renovam o ar e adicionam um toque natural encantador. **Vasos de cerâmica ou palha trançada** complementam perfeitamente esse visual spa. **Plantas artificiais também podem e devem ser usadas neste ambiente**.

A organização, por sua vez, é a chave para manter a beleza da decoração no dia a dia. A utilização de **cestos organizadores de fibra natural, caixas acrílicas, bandejas sobre a bancada e nichos embutidos** ajuda a manter itens de higiene pessoal arrumados e fora da vista. Dispor sabonetes artesanais, **difusores de ambiente** e **toalhas macias dobradas sobre uma bandeja decorativa transforma a bancada em um ponto de destaque**.

Por fim, não subestime o poder dos têxteis e dos aromas. Toalhas de alta gramatura, tapetes de toque suave e um bom difusor com essências relaxantes, como lavanda ou alecrim, estimulam os sentidos e completam a experiência de conforto. Decorar o banheiro é, acima de tudo, investir no seu próprio bem-estar diário.

GATO FELIZ E SAUDÁVEL

o poder do enriquecimento ambiental



Gato entediado pode adoecer. Tornar a casa mais desafiadora com prateleiras e estímulos naturais previne o estresse.



Quem tem um felino em casa sabe que eles são animais fascinantes, mas que também se entediam facilmente. Com a verticalização das cidades e os pets vivendo 100% em ambientes fechados para sua própria segurança, surgiu um desafio: **como manter o instinto ativo dentro de casa?** A resposta está no enriquecimento ambiental.

O que é e por que fazer?

Enriquecer o ambiente significa transformar a sua casa em um lugar mais desafiador e divertido para o felino. Um gato sem estímulos adequados pode desenvolver estresse, ansiedade, depressão e problemas físicos, como a obesidade e a cistite idiopática (inflamação na bexiga).

O objetivo não é gastar muito dinheiro, mas sim adaptar a rotina e o espaço para que o animal consiga expressar seus comportamentos naturais: saltar, arranhar, caçar e interagir com texturas e sabores da natureza.

Os pilares do ambiente gatificado

Para começar a transformar a rotina do seu felino, foque em três pilares principais:

- **Verticalização:** Gatos amam altura porque se sentem seguros observando o território de cima. Instale prateleiras ou nichos próprios para gatos nas paredes.
- **Arranhadores:** Arranhar é uma necessidade física para desgastar as unhas e marcar território. Espalhe arranhadores de diferentes texturas (como sisal e papelão) pela casa.
- **Estímulo alimentar e sensorial:** Pare de entregar a comida de forma fácil no potinho. Use brinquedos recheáveis para fazê-lo "caçar" a ração. Além disso, introduzir estímulos sensoriais verdes, como plantas seguras e gramineas específicas para pets, ajuda a aproximar o gato de seus instintos originais de forma segura.

Pequenas mudanças no ambiente trazem grandes transformações na saúde física e mental dos felinos. Comece aos poucos e observe o seu gato se tornar muito mais ativo e feliz!

Dica da Vet

O poder das gramineas na dieta felina



Oferecer as plantas certas é uma excelente forma de enriquecimento ambiental alimentar e sensorial. As famosas "**graminhas para gato**" trazem ótimos benefícios:

- **Quais escolher:** Prefira brotos de milho, aveia, trigo ou pipoca (sem sal ou óleo no plantio). Evite plantas ornamentais comuns de casa, pois muitas são altamente tóxicas para eles.
- **Os benefícios:** O hábito de roer a grama ajuda no funcionamento do intestino e facilita a eliminação natural das bolas de pelo que se acumulam no estômago devido ao hábito de se lamber.

Decoração e utilidades para sua casa!

MINI MONEY

*Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets*

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)



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

Dra Paula Faria
MÉDICA VETERINÁRIA
14997149031

A sombra da Distopia

A crescente ameaça de retrocesso nos direitos conquistados pelas mulheres

Quando a escritora canadense Margaret Atwood lançou *O Conto da Aia* (The Handmaid's Tale), em 1985, ela estabeleceu uma regra fundamental para a construção de sua narrativa: nenhum dos horrores retratados na obra poderia ser inventado do zero; **todos precisavam ter acontecido em algum momento da história humana ou em alguma cultura existente.**

A adaptação televisiva recente transformou o romance em um fenômeno de audiência global não apenas pela qualidade dramática, mas pelo arrepio de verossimilhança que provocou no público. Na história, a *República de Gilead* é instalada após um golpe teocrático e ultraconservador que desmantela a democracia sob o pretexto de restaurar a ordem e a moralidade.

O público acompanha o terror de ver direitos fundamentais desaparecerem da noite para o dia: primeiro, as mulheres têm suas contas bancárias bloqueadas e são demitidas de seus empregos; em seguida, são privadas de ler, escrever e votar, até serem reduzidas a meras reprodutoras a serviço do Estado.

O grande trunfo de *O Conto da Aia* é mostrar que as estruturas democráticas e os direitos civis são surpreendentemente frágeis. A série tornou-se um símbolo de alerta precisamente porque expõe como o autoritarismo raramente surge de surpresa: ele se consolida aos poucos, normalizando pequenos cercos às liberdades individuais até que seja tarde demais. O paralelo com o mundo real deixou de ser uma especulação de ficção científica para se tornar uma dolorosa constatação em diversas partes do globo.

A materialização mais trágica desse pesadelo distópico pode ser testemunhada hoje no Afeganistão. O que acontece no país sob o **regime do Talibã** vai muito além de um debate sobre vestuário, religião ou tradições regionais. Desde que retomaram o poder em 2021, os fundamentalistas vêm promovendo o desmonte sistemático da vida pública das mulheres. **Meninas foram terminantemente proibidas de estudar após o sexto ano do ensino fundamental, e as universidades fecharam suas portas para as estudantes femininas.** Impedidas de exercer a grande maioria das profissões, as afegãs perderam sua autonomia financeira e o acesso aos espaços públicos, sendo banidas de parques, academias, salões de beleza e viagens desacompanhadas.

A imposição da **burca obrigatória** — que estendeu o **manto do silenciamento sobre a imagem feminina** — é apenas a fachada visível de um projeto político mais profundo. Quando um regime dita como uma mulher deve se vestir, como deve andar e se pode ou não circular livremente, o objetivo final é apagar a sua identidade. **A vestimenta é um ato de linguagem que expressa gosto, autonomia e subjetividade;** regimes autoritários tentam substituir a diversidade individual pela uniformidade cega, pois um corpo sem voz é infinitamente mais fácil de ser vigiado, disciplinado e punido.

Nos últimos anos, esse cerco atingiu níveis ainda mais asfixiantes. A promulgação das leis de "virtude e vício" impôs restrições absurdas ao comportamento, à imagem e à própria sonoridade da presença feminina. Pela nova legislação, as mulheres não apenas devem cobrir o corpo e o rosto por inteiro, como também foram proibidas de falar, cantar ou recitar em público de modo que suas vozes possam ser ouvidas fora do ambiente doméstico. **Trata-se do apagamento literal da mulher no espaço social,** configurando o que especialistas da Organização das Nações Unidas (ONU) classificam como um verdadeiro "apartheid de gênero".

Para as meninas, a perda da perspectiva de futuro destrói a infância. Relatórios de organizações internacionais de direitos humanos denunciam que o fechamento das escolas e a falta de perspectivas sociais aceleraram drasticamente o aumento do casamento infantil e das uniões forçadas. Privada da educação e sem o direito de escolher o próprio caminho, a infância feminina é esmagada antes mesmo de desabrochar.

Enquanto isso, a diplomacia global muitas vezes tenta negociar com o Talibã sob a ilusão de que é possível separar a geopolítica e a cooperação econômica do respeito elementar aos direitos humanos. Contudo, não pode haver normalidade institucional em uma nação que trata metade de sua população como inimiga de Estado. O drama afegão revela uma verdade universal: **quando um governo tem medo do livro, do rosto, do sorriso e da voz de uma mulher, ele demonstra o tamanho do poder contido na liberdade feminina.**



Fim do voto

Engana-se, porém, quem acredita que o ímpeto de retrocesso reside apenas em regimes extremistas do Oriente Médio. Nos últimos tempos, em pleno Ocidente democrático, ganha força uma ofensiva ideológica que parecia enterrada no passado: a campanha aberta pelo **fim do voto feminino**. Influenciadores da extrema-direita e grupos organizados na internet — **inseridos no ecossistema da chamada "machosfera"** — começaram a difundir ideias importadas de vertentes ultraconservadoras dos Estados Unidos. Figuras polêmicas de correntes fundamentalistas e setores do eleitorado de extrema-direita vêm abertamente questionando o sufrágio universal.

A tese central defendida por esses grupos argumenta que as mulheres seriam "demasiadamente emotivas" para tomar decisões políticas e eleitorais de interesse público. Como alternativa, advogam o retorno do **"voto familiar"**, uma **estrutura patriarcal na qual apenas o chefe da família — o marido — teria o direito legítimo de votar e ter seu nome registrado nas urnas,** decidindo o destino coletivo após um pretenso debate doméstico. O mais estarrecedor é constatar que essa narrativa conseguiu adesão até mesmo de parcela de mulheres alinhadas ao conservadorismo radical, conforme registrou reportagem do jornal *The New York Times* ao analisar o engajamento feminino em pautas de abdicação de direitos.

O direito ao voto feminino foi uma conquista árdua, selada com o suor e a coragem do movimento sufragista. A garantia constitucional do sufrágio feminino foi alcançada em 1920 nos Estados Unidos e em 1932 no Brasil. O que impulsiona a fúria conservadora contra essa conquista é o **peso estatístico do voto das mulheres.** Tanto no cenário norte-americano quanto no brasileiro, **os dados eleitorais mostram que a maioria das eleitoras tende a votar de forma mais progressista do que os homens, favorecendo pautas sociais, a defesa do direito à saúde reprodutiva e políticas voltadas ao combate da desigualdade.**

Dados do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) mostram que, em pleitos recentes como o de 2022, as mulheres representam a maioria absoluta do eleitorado apto a votar no Brasil. **Por serem a maioria da população e demonstrarem uma consciência política decisiva no destino das urnas, o voto feminino tornou-se o principal alvo de narrativas antidemocráticas.** Atacar o direito de escolha das mulheres é a forma mais direta de atacar a própria democracia. A história nos ensina que nenhuma conquista social é irreversível e que o preço da liberdade feminina é a vigilância constante contra aqueles que sonham em transformar o passado em futuro.



A conta do Clima

Como a mudança nas estações e os eventos extremos estão mudando a Economia e o Varejo

O que fazer?

Diante desse cenário de incertezas, o mercado passou a ver na consultoria meteorológica e na inteligência de dados ferramentas de sobrevivência. Grandes redes de varejo já utilizam a modelagem preditiva do tempo combinada com dados históricos de vendas para reajustar estoques por região, definir a logística de entrega e direcionar campanhas publicitárias em tempo real. Afinal, em um planeta com o clima em transformação, prever se vai chover ou fazer sol deixou de ser um detalhe operacional para se tornar o divisor de águas entre o lucro e o prejuízo.

Para reduzir os prejuízos e não ficar à mercê das instabilidades do clima, empresários e comerciantes do varejo podem adotar as seguintes estratégias práticas:

Uso de Inteligência Meteorológica no Estoque: Cruzar previsões do tempo de médio e longo prazo com o histórico de vendas para comprar produtos na quantidade certa e no momento exato, evitando encalhe de coleções ou desabastecimento em picos de demanda.

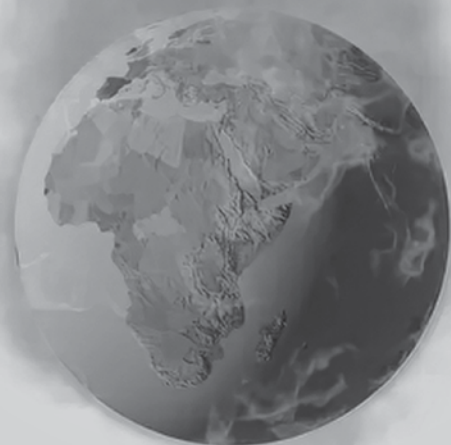
Diversificação do Portfólio (Produtos "Coringa"): Manter itens atemporais e flexíveis que vendam independentemente do clima, além de adaptar a oferta rapidamente (ex.: lojas de roupas terem linhas lightweight de meia-estação no inverno).

Estratégia Ominichannel (Físico + Digital): Fortalecer canais de e-commerce, delivery e vendas pelo WhatsApp/redes sociais para garantir faturamento nos dias de tempestades ou calor extremo, quando o movimento nas lojas físicas cai.

Marketing e Promoções Dinâmicas: Criar campanhas flexíveis acionadas pelo tempo (ex.: automação para oferecer climatizadores ou bebidas em dias quentes, ou liquidações relâmpago de peças de frio assim que a previsão indicar elevação das temperaturas).

Flexibilidade na Cadeia de Suprimentos: Negociar prazos de entrega mais curtos e lotes menores com fornecedores locais, permitindo reposições rápidas de estoque conforme o clima muda na região.

Gestão do Espaço e Experiência na Loja: Adaptar o ambiente físico (climatização adequada, áreas cobertas) para oferecer conforto térmico ao cliente, incentivando a permanência na loja mesmo sob condições climáticas desfavoráveis.



O clima deixou de ser um simples assunto para quebrar o gelo em conversas de elevador para se tornar uma das variáveis mais imprevisíveis e determinantes na planilha de custos do mercado global. Se no passado a transição entre estações seguia um ritmo previsível — permitindo que o comércio organizasse estoques e vitrines com meses de antecedência —, hoje a volatilidade do tempo impõe um **ritmo errático aos negócios**. De secas históricas que paralisam rotas de escoamento a ondas de calor fora de época que desarranjam o calendário da moda, a emergência climática transformou o céu em um fator crítico de risco para a economia, cobrando um preço alto de diversos setores do varejo.

O impacto financeiro dessas oscilações não é figurativo; ele é mensurável. Dados compilados pelo setor meteorológico aplicado aos negócios apontam que **o varejo global perdeu cerca de US\$ 1 bilhão em receitas em apenas um ano devido a intempéries severas**. A lógica é simples: quando o tempo foge da média esperada, a intenção de compra do consumidor muda abruptamente ou paralisa.

O setor de **vestuário e calçados** figura no topo da lista de atingidos por ser historicamente dependente da sazonalidade. Um inverno atipicamente quente ou o atraso na chegada das temperaturas baixas é devastador para lojistas: estimativas indicam que, quando as temperaturas sobem acima da média esperada no período frio, as vendas de coleções de outono e inverno chegam a despencar cerca de 40%. O efeito cascata inclui encalhe de peças pesadas, margens de lucro esmagadas por liquidações forçadas e desajuste no planejamento das indústrias têxteis. Por outro lado, para cada grau Celsius registrado acima das médias normais, há um salto imediato na procura por peças leves, trajes de banho (que chegam a subir até 25%) e calçados abertos.

O segmento de **alimentos e bebidas** vive uma dinâmica parecida de alteração de hábitos diários. Relatórios do Bureau of Labor Statistics (órgão de estatísticas do governo dos EUA) mostram que períodos de clima severo ou precipitações extremas reduzem as vendas do setor em até 2,2%, uma taxa significativa para um ramo de margens apertadas. Dias ensolarados e quentes alavancam a venda de cervejas, refrigerantes, sorvetes e insumos para lazer ao ar livre, enquanto dias frios e chuvosos transferem o consumo para bebidas quentes e Sopas. No entanto, o problema se aprofunda quando o evento climático afeta a ponta da oferta: secas prolongadas e geadas desestabilizam safras, inflam os preços do prato feito e provocam inflação de alimentos, corroendo o poder de compra das famílias no supermercado.

A cadeia de **eletrodomésticos, farmácias e bens de consumo** também sente o sol esquentar ou a chuva cair. Ondas de calor extremo disparam a busca por ar-condicionado e ventiladores em picos difíceis de suprir sem desabastecimento, enquanto períodos de seca prolongada elevam as vendas de umidificadores de ar e remédios para problemas respiratórios. Do mesmo modo, o clima quente e úmido acelera a proliferação de insetos, impulsionando a comercialização de repelentes e inseticidas.

Além de mudar o que o cliente compra, o tempo altera como e onde ele compra. Dias de chuva forte e tempestades desestimulam o tráfego de pedestres no comércio de rua e centros de compras presenciais, empurrando a demanda para o comércio eletrônico e plataformas de delivery local. Em contrapartida, dias ensolarados reaquecem os corredores do varejo físico.





Escravidão invisível

O retrocesso corporal — a magreza extrema como moeda de troca e status

Durante a última década, o discurso público parecia ensaiar uma trégua. A ascensão do movimento *body positivity*, impulsionada pela cobrança das redes sociais por diversidade, pressionou a indústria da moda e do entretenimento a abrir espaço para **corpos plurais**. Modelos plus size ocuparam passarelas de grandes semanas de moda e marcas globais reformularam suas grades de tamanhos para parecerem inclusivas. Contudo, o que parecia uma conquista estrutural revelou-se apenas mais uma tendência passageira do mercado. Com uma velocidade alarmante, a **estética da magreza extrema** tem regressado ao centro da cultura pop, ditando novamente o que é considerado desejável, elegante e bem-sucedido. Assim, o corpo feminino volta a ser tratado não como um organismo vivo, mas como uma peça de vestuário sujeita às flutuações das passarelas.

Estética Heroin Chic

Para compreender o momento atual, é preciso olhar para o passado recente. Na década de 1990, a moda consagrou o movimento batizado de *heroin chic*, caracterizado por *corpos esqueléticos, clavículas saltadas, olheiras profundas e uma palidez associada ao esgotamento físico*. Ícones da época, como a supermodelo Kate Moss — famosa pela frase "*nada tem um gosto tão bom quanto a sensação de se sentir magra*" —, personificavam um padrão em que a privação alimentar era glamorizada.

Nos anos 2000, essa estética desdobrou-se na tendência Y2K, marcada por calças de cintura baixíssima e saias micro que exigiam barrigas absolutamente chapadas e ossos da bacia proeminentes.

A nostalgia recente pela estética do início do milênio trouxe de volta não apenas as roupas, mas o rigor estético punitivo que as acompanhava. Passarelas das semanas de moda de Nova York, Paris e Milão voltaram a registrar uma redução drástica na presença de modelos com corpos médios e grandes. Relatórios da Vogue Business e análises de mercado apontam que mais de 97% das modelos escaladas para as recentes temporadas se enquadravam nos tamanhos mais reduzidos do vestuário (equivalentes ao 32 e 34 no Brasil), revertendo quase todo o avanço conquistado na década anterior.



Corpo anoréxico como status symbol

Se nos anos 1990 a magreza extrema dependia de dietas restritivas punitivas e distúrbios alimentares velados, o cenário atual ganhou um catalisador tecnológico e farmacológico: os medicamentos análogos do GLP-1, originalmente desenvolvidos para o tratamento do diabetes tipo 2 e da obesidade mórbida (como Ozempic, Wegovy e Mounjaro).

O uso fora da bula (off-label) dessas substâncias transformou o emagrecimento rápido em uma mercadoria acessível para elites financeiras. A magreza cirúrgica e repentina passou a atuar como o novo símbolo de status social. O "**rosto de Ozempic**" — termo cunhado por dermatologistas para descrever a perda excessiva de gordura facial e o aspecto encovado das bochechas — deixou de ser uma consequência indesejada para se tornar uma estética buscada.

A Influência de Celebridades

A disseminação dessa estética ganha força no comportamento das figuras de maior visibilidade no entretenimento global. O caso emblemático envolve o clã Kardashian-Jenner. Kim Kardashian e Khloé Kardashian, que durante anos foram precursoras da silhueta de quadril largo e curvas volumosas, passaram por transformações corporais radicais, exibindo figuras significativamente mais magras em eventos de grande repercussão.

O episódio em que Kim Kardashian submeteu-se a um processo de emagrecimento severo para caber no vestido histórico de Marilyn Monroe no Met Gala serviu como um sinal inequívoco para a indústria: a magreza voltou a ser o requisito máximo da elegância.

Outras celebridades, como as cantoras Ariana Grande e influenciadoras globais, viraram centro de debates contínuos sobre mudanças drásticas em suas aparências físicas nas redes sociais. Nos bastidores de Hollywood e dos tapetes vermelhos, o uso de emagrecedores injetáveis tornou-se um segredo aberto, frequentemente abordado com naturalidade em premiações.

Plataformas como TikTok e Instagram amplificam esse impacto diariamente. A proliferação de vídeos com as hashtags *#WhatIEatInADay* (O que eu como em um dia), filtros que afinam a estrutura óssea do rosto e áudios que ironizam o consumo de calorias reconstróem o ambiente tóxico dos fóruns pró-anorexia das décadas passadas, atingindo diretamente adolescentes e mulheres jovens.

Compreender a linha do tempo das exigências estéticas revela uma verdade desconfortável: **o padrão muda constantemente, mas a obrigação de se moldar a ele permanece inalterada.** O corpo perfeito não passa de um alvo móvel, desenhado para que a mulher jamais alcance a sensação de plenitude ou libertação.

Na Pré-História, como registrado na famosa Vênus de Willendorf, o corpo celebrado era voluptuoso, com abdômen pronunciado e quadris largos, símbolos da capacidade de gerar vida e de acesso à subsistência. Na Grécia Antiga e no período medieval, o foco mudou: a estética feminina foi domesticada pela moralidade. O padrão valorizava ventre suavemente abaulado e ombros estreitos. O corpo não deveria manifestar força nem desejo próprio, mas sim submissão e virtude espiritual.

O Renascimento e o período Barroco transformaram o peso corporativo em ostentação de classe. Pintores como Peter Paul Rubens consagraram o estilo rubenesque: mulheres de carnes fartas, dobras visíveis, celulite exposta e peles alvas. A magreza, naquele contexto, era estigma de extrema pobreza e privação. Estar acima do peso representava fartura, nobreza e imunidade às crises de fome que assolavam a Europa.

O século XIX marcou a era da disciplina física rigorosa. O padrão passou a exigir a silhueta em "ampulheta" extrema, com cinturas que não deveriam ultrapassar 40 centímetros. Para atingir o formato, mulheres utilizavam corpetes de barbatanas de baleia que deformavam as costelas, deslocavam órgãos internos e reduziam drasticamente a capacidade pulmonar. A fraqueza física e os desmaios recorrentes passaram a ser vistos como traços "charmosos" e reflexo da fragilidade feminina.

Com o fim da Primeira Guerra Mundial e a conquista de maior autonomia social, surgiram as Flappers (ou garçonnes). Pela primeira vez, o padrão exigiu a ocultação completa das curvas tradicionais. A moda impôs corpos retilíneos, andróginos, sem quadris marcados e com seios disfarçados por faixas compressoras. A magreza infantilizada tornou-se pela primeira vez o requisito da modernidade.

A Grande Depressão e a Segunda Guerra Mundial trouxeram de volta o desejo por formas mais cheias, associadas à saúde. Nos anos 1950, estrelas de Hollywood como Marilyn Monroe e Rita Hayworth consagraram o corpo em formato de violão — seios fartos, cintura extremamente fina e quadris marcados. Contudo, a norma continuava punitiva: anúncios de jornais vendiam tônicos para "ganhar peso nas áreas certas" enquanto o uso de cintas modeladoras era compulsório.

A revolução estética dos anos 1960 varreu o ideal maduro das décadas anteriores. O surgimento da modelo britânica Twiggy consagrou o corpo esquelético, de pernas finíssimas e traços quase infantis. A balança transformou-se na principal ferramenta de controle estético, instaurando a cultura das dietas de baixíssima caloria no cotidiano das mulheres.

Nos anos 1980, impulsionado por vídeos de aeróbica (como os de Jane Fonda), o corpo exigido passou a ser magro, mas fortemente tonificado. Nos anos 1990, a tendência inverteu-se com o *heroin chic*: a magreza doentia e o corpo físico tornaram-se o ápice do estilo. Rostos fundos, ossos salientes e a ausência de curvas ditaram a moda global.

A partir dos anos 2010, o padrão "Instagramable" passou a exigir uma combinação anatomicamente improvável sem intervenções médicas: barriga chapada, cintura mínima e glúteos e seios volumosos (o visual popularizado por plásticas de lipoaspiração HD e preenchimentos).





Insegurança e a engenharia do consumo

A Neurobiologia e as Redes Sociais: A Armadilha da Comparação Contínua

Se o marketing tradicional criou a necessidade, o ambiente digital contemporâneo forneceu a infraestrutura para torná-la obsessiva. O cérebro humano evoluiu para buscar pertencimento dentro de um grupo social próximo; a comparação com os pares sempre foi um mecanismo de sobrevivência.

Entretanto, as plataformas digitais hipertrofiaram esse mecanismo:

Hipercomparação Algorítmica: A mente feminina não se compara mais apenas com as vizinhas ou colegas de trabalho, mas com imagens filtradas, editadas e cirurgicamente modificadas de milhares de figuras públicas diariamente.

A Pesquisa do Impacto: Estudos recentes de percepção e saúde mental, como a pesquisa Tudo no Seu Tempo (2026), revelaram que mais de 93% das jovens brasileiras entre 18 e 24 anos já sentiram desejo de realizar algum procedimento estético ou cirurgia plástica. O levantamento apontou que 71% das entrevistadas se comparam frequentemente com o que veem nas redes, resultando em altos índices de ansiedade, insegurança e frustração corporal.

Capital Social Digitizado: Likes, comentários e engajamento transformaram a aprovação da imagem física em métrica quantificável de aprovação pública.

A Ilusão do "Livre-Arbítrio" e o Discurso do Autocuidado

A estratégia mais sofisticada do mercado moderno foi apropriar-se da linguagem do empoderamento feminino. **O consumo de cirurgias, cosméticos dolorosos e inibidores de apetite não é mais vendido como submissão ao olhar masculino, mas sob o rótulo de "autocuidado", "amor-próprio" ou "uma escolha por mim mesma".**

Eis o paradoxo central: quando a recusa em seguir o padrão gera punição social e isolamento, até que ponto a conformidade pode ser chamada de "escolha livre"?

Ao transformar o cuidado com a saúde em uma busca incansável por modificação estética, retira-se da mulher o tempo útil, o foco intelectual e o recurso financeiro que poderiam ser direcionados para sua emancipação real. **A vigilância contínua do próprio corpo drena uma quantidade massiva de energia psíquica** — uma energia que deixa de ser empregada na transformação política, econômica e cultural da sociedade.

Não se trata de vaidade fútil, futilidade individual ou "falta de personalidade". Quando milhões de mulheres, instruídas e financeiramente independentes, continuam a submeter suas mentes e corpos a dietas mutilantes, cirurgias de alto risco e rotinas exaustivas de modificação corporal, a pergunta fundamental deixa de ser o que elas estão fazendo e passa a ser: **quais são os mecanismos que sustentam essa sujeição?**

Por trás da busca incessante pelo ideal estético existe uma engrenagem socioeconômica complexa. Uma arquitetura projetada para lucrar com a inadequação feminina e transformar a insegurança em um dos combustíveis mais valiosos do mercado global.

O Mecanismo Econômico: A Insegurança como Modelo de Negócio

Como apontou a jornalista e escritora Naomi Wolf na obra clássica *O Mito da Beleza*, o rigor estético aplicado às mulheres não aumenta quando elas perdem espaço na sociedade, mas justamente quando ganham. Conforme as mulheres conquistaram o direito ao voto, ao mercado de trabalho e à independência financeira, a exigência de adequação física tornou-se a ferramenta de contenção mais eficaz.

O mercado descobriu uma regra simples: **uma mulher satisfeita com o próprio corpo é um desastre financeiro para a indústria.**

- **A "Dor" Fabricada:** Para vender uma solução, o marketing precisa primeiro inventar o problema. A indústria da beleza criou categorias de "defeitos" que não existiam há um século: celulite, poros dilatados, gordura localizada, envelhecimento natural do pescoço ou formatos de sobrelance desatualizados.
- **O Ciclo da Obsolescência Corporal:** Ao mudar o "padrão do momento" a cada década — da ampolheta ao heroin chic, do bumbum volumoso ao emagrecimento quimicamente induzido —, o mercado garante que nenhum guarda-roupa, produto cosmético ou corpo permaneça adequado por muito tempo.

A Sociologia do Afeto: A Beleza como Salvo-Conduto Social

A suscetibilidade feminina a essas regras não é produto do acaso, mas do processo de socialização que molda a mulher desde a infância. Enquanto os homens são historicamente incentivados a medir seu valor pela capacidade de ação, autoridade, intelectualidade e patrimônio, as mulheres ainda são ensinadas que sua aceitação afetiva e social depende da validação estética.

SOCIALIZAÇÃO TRADICIONAL x MOEDA DE TROCA SOCIAL

Homens: Avaliados pela realização, liderança e recursos

Mulheres: Evaluadas pela docilidade, juventude e aparência



A beleza passa a operar como um "Pênalti de Atratividade": Mulheres fora do padrão enfrentam penalizações salariais, menos oportunidades profissionais e maior rejeição social. Essa pressão gera o que a sociologia chama de "pênalti de atratividade": pesquisas do mercado de trabalho indicam que mulheres consideradas dentro do padrão de beleza e peso dominante ganham salários superiores e são promovidas mais rapidamente do que suas colegas com qualificações equivalentes que estão fora do padrão. **A adequação estética torna-se, na prática, um requisito tácito de empregabilidade.**



A Libertação

Como romper o Círculo Vicioso

Desmantelar uma estrutura cultural e econômica centenária não é uma tarefa simples, mas a libertação começa na mudança de perspectiva individual e coletiva. Romper com a escravidão estética exige retomar a posse do próprio corpo.

1. Praticar a "Neutralidade Corporal" (Body Neutrality)

Em vez de se forçar a "amar cada pedaço do corpo" o tempo todo (o que pode gerar mais uma cobrança), a neutralidade propõe um pacto de paz. O corpo passa a ser visto como um instrumento de vida, e não como um objeto de exposição. O valor do corpo está na sua capacidade de respirar, caminhar, sentir, trabalhar e abraçar — e não na sua forma externa.

2. Fazer uma "Higiene Digital" Rígida

É fundamental assumir o controle dos estímulos diários. Deixar de seguir contas que promovem corpos inalcançáveis, filtros irreais e soluções mágicas de emagrecimento limpa o ambiente mental. O algoritmo precisa ser treinado para entregar conteúdos que agreguem valor intelectual, cultural e humano.

3. Redirecionar Recursos (Tempo e Dinheiro)

Calcular quanto dinheiro e quantas horas da semana são dedicados exclusivamente à alteração estética puramente dolorosa e punitiva. Redirecionar esses recursos para projetos pessoais, cursos, momentos de lazer autênticos, cuidados com a saúde real e independência financeira recupera a autonomia roubada.

4. Criar uma Rede de Proteção entre Mulheres

A libertação também é coletiva. Parar de elogiar ou criticar outras mulheres com base única e exclusivamente no peso ou na aparência é um passo decisivo. Substituir a avaliação estética pelo reconhecimento de talentos, conquistas e ideias fortalece o grupo e enfraquece a engrenagem que lucra com a rivalidade e a insegurança feminina.

O corpo perfeito não existe — e a busca por ele é uma armadilha desenhada para que a mulher nunca se sinta pronta. A verdadeira revolução começa no momento em que a mulher decide que o seu corpo é a sua casa, e não a sua vitrine.



A busca incessante para caber em moldes estéticos arbitrários cobra uma fatura alta. Não se trata apenas de uma insatisfação com o espelho, mas de um processo de contínua agressão ao próprio organismo. Para se enquadrar no padrão vigente, **milhares de mulheres colocam a própria vida em risco, sacrificando a integridade física e a estabilidade emocional em nome de uma promessa ilusória de aceitação.**

A submissão do corpo a intervenções extremas produz sequelas diretas e, muitas vezes, irreversíveis. A medicina e a psicologia alertam há anos para os efeitos danosos dessa engrenagem:

- **Danos Químicos e Metabólicos:** O uso indiscriminado e sem acompanhamento rigoroso de inibidores de apetite e substâncias emagrecedoras pode causar atrofia muscular, disfunções gastrointestinais graves, alterações na tireoide, perda severa de massa óssea e o chamado "efeito sanfona", que desregula o metabolismo e aumenta riscos cardiovasculares.
- **Sequelas de Procedimentos Invasivos:** A proliferação de cirurgias plásticas sem indicação médica e a realização de procedimentos estéticos invasivos (como preenchimentos e harmonizações por profissionais não habilitados) geram casos frequentes de necrose tecidual, infecções graves, deformidades permanentes e até complicações fatais durante anestésias.
- **Transtornos Alimentares Severos:** Anorexia, bulimia e ortorexia (a obsessão doentia pela alimentação "pura") debilitam o sistema imunológico, provocam arritmias cardíacas, falência renal e levam à desnutrição crônica.

Normalização da Relação Mutilante com o Corpo: A ideia de que o corpo é um "rascunho" constante a ser corrigido por procedimentos estéticos, intervenções cirúrgicas ou químicos inibidores de apetite perpetua uma rotina de autocobrança permanente.

O Custo Mental

O impacto psíquico é igualmente devastador. A vigilância constante gera um estado de alerta permanente no cérebro feminino, alimentando quadros recorrentes de:

- **Transtorno Dismórfico Corporal (TDC):** A percepção alterada da própria imagem, em que a pessoa enxerga falhas grotescas onde elas não existem, levando ao isolamento social e à busca compulsiva por intervenções corretivas.
- **Ansiedade e Depressão:** A sensação contínua de insuficiência e o medo da rejeição alimentam crises de ansiedade, ataques de pânico e quadros depressivos profundos.
- **Esgotamento Emocional:** A energia psíquica gasta
- em contar calorias, esconder imperfeições e monitorar
- a aprovação alheia drena a capacidade criativa,
- intelectual e de liderança das mulheres.

Importante frisar que o retorno da magreza extrema como padrão absoluto não é uma escolha individual, mas um **sintoma de um sistema que lucra com a insegurança feminina**. Ao exigir que a mulher ocupe cada vez menos espaço físico e dedique tempo, dinheiro e energia vital para se enquadrar em formas inalcançáveis, a sociedade renova uma das formas mais sutis e perversas de controle social.

Fontes e Referências

- WOLF, Naomi. O Mito da Beleza: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1991.
- INSTITUTO ELETRÔNICO DA FACULDADE DE DIREITO DE FRANÇA
- INSTITUTO PLANO DE MÉRITO A ETAT PUR. Pesquisa Tudo no Seu Tempo: Percepção de Imagem e Redes Sociais entre Jovens Brasileiros (2020).
- VOGUE BUSINESS. Diversity Report: Size Inclusivity on the Runways (Análise das Semanas de Moda de NY, Paris e Milão, 2023-2025).
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatórios sobre o aumento de Transtornos Alimentares em adolescentes no ambiente pós-pandêmico.
- JOURNAL DA USP / LE BRETON, David. Sociologia do Corpo e Percepção da Imagem Corporal.



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.