

Exemplar
GRATUITO

Ano 25 – Edição 299 | Junho/Julho 2026

inFoco



www.jornalinfoco.com.br



BETS

A armadilha digital

Que preço esse jogo tem
custado à saúde mental, física
e econômica das famílias?



NÃO IMPORTA SEU ESTILO. TEMOS TODOS!

Do básico aos acessórios ; do projeto
luminotécnico ao acabamento; do
técnico ao decorativo; do residencial ao
comercial e industrial, temos TUDO que
você precisa em iluminação!



Conheça nosso
showroom e
tenha consultoria
especializada



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

2000 ILUMINAÇÃO

MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO

Uma luz para cada ideia



Aponte sua câmera
para o qrcode
e fale conosco!

(14) 99676.7501



Baixe nosso
aplicativo.
É gratuito!



Sérias &

Inverno



COMPRE DO
COMÉRCIO
LOCAL



Esperamos
por você!



Combinação
perfeita pra
comprar no
Comércio de
Avaré!

ACIA
DESDE 1933

www.aciaavare.com.br



BETS, AQUI NÃO!



Quem acompanha o **in Foco** há algum tempo, sabe que os temas relevantes sempre estão na capa por merecerem uma maior atenção e refletirem a realidade. E tem uma realidade que não dá mais para ignorar: a febre das apostas online, que virou uma verdadeira epidemia silenciosa dentro das casas dos nossos vizinhos, amigos e familiares.

Não dá para fechar os olhos enquanto o orçamento que deveria ir para o supermercado, para a conta de luz ou para a farmácia, some na tela de um celular em poucos segundos, disfarçado de "ganho fácil". Essa é a realidade de pelo menos **57% das 270 mil famílias brasileiras em estado de inadimplência severa**, segundo a Confederação Nacional do Comércio (CNC). A origem dos problemas financeiros, neste caso específico, começou com um joguinho online.

O que era entretenimento virou um pesadelo econômico que aparentemente está camuflado num cenário "tranquilo" de ano eleitoral. Contudo, o desastre é gigantesco; **cerca de 30 bilhões por mês são levados pela bets**, que são impulsionadas em grande parte pela mídia e redes sociais, através de influenciadores. É um dinheiro, que na maioria das vezes, era pra ter sido usado no supermercado, na loja, no pagamento de contas básicas como água, luz e aluguel.

Muita dopamina por trás de cada aposta motiva jogadores cujos perfis em sua maioria são homens das classes C a E, infelizmente – justamente classes que já enfrentam históricas dificuldades financeiras.

Como jornalista, vejo que o nosso papel vai muito além de apenas relatar os números assustadores do endividamento no Brasil. **A nossa missão é alertar, explicar, ajudar a entender e, acima de tudo, ter coerência.**

E é justamente por uma questão de coerência e respeito a você, leitor(a), que faço questão de deixar um posicionamento muito claro aqui: **o in Foco não aceita, sob hipótese alguma, publicidade de bets.** Essa é uma linha que escolhi não cruzar. Assim, você não vai encontrar anúncios de jogatina nem na edição impressa e muito menos no nosso site, onde quero que a navegação seja, além de tranquila, uma ótima experiência.

Sabemos que o mercado publicitário das apostas movimentou bilhões e que recusar esses anúncios significa abrir mão de receitas financeiras que muitos portais aceitam de olhos fechados. Mas o nosso maior patrimônio não está no caixa; está na credibilidade e na confiança que construímos ao longo de toda a nossa jornada. Não faria o menor sentido publicar uma reportagem especial alertando sobre os perigos de um vício que destrói famílias e, na página ao lado, colocar um link patrocinado convidando você a apostar.

Abordar esse tema na capa desta semana é o nosso jeito de dizer que estamos atentos e que nos preocupamos com as pessoas, acima de tudo. **O entretenimento não pode custar a sua paz de espírito, a sua saúde mental e o futuro da sua família.** Se você ou alguém que você conhece está passando por isso, saiba que o primeiro passo é quebrar o silêncio e procurar ajuda, seja psicológica e econômica. **Se podemos contribuir para parar esse ciclo é dessa forma: não fazer parte dessa onda de destruição.**

Boa leitura e obrigada pela
companhia!

Cida Koch

Editora e Jornalista

in Foco

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



Aponta a
câmera
do celular!



Índice



PG. 5 Eleições 2026	Como mudar o cenário da abstenção?
PG. 6 Psicologia Cinema	As exceções "Brasil 70: A Saga do Tri"
PG. 7 Consultoria	Conheça o processo da consultoria
PG. 8 Saúde vascular	Como o Diabetes impacta na saúde vascular
PG. 10 Pets Casa	Cuidados essenciais para proteger os pets no inverno Ilusão & arte: como os espelhos e quadros transformam ambientes
PG. 11 Viagens#Fê	Na Catedral Basílica de Lima, a mais importante do Peru
PGs. 12 e 13 Literatura	Talento regional: um fenômeno chamado Laura
PG. 14 Educação	A neurociência da escrita

PG. 18 Social	inFoco Society
PG. 19 Comportamento	Uma revolução chamada geração Silver
PG. 20 Trabalho	5 métodos práticos de organização
PG. 21 Saúde	O ecossistema oculto
PG. 22 Curiosidade	A arte que molda o cérebro
PG. 23 Estética	O aliado secreto para ganhar músculos
PG. 24 Filosofia	A bola de meia
PGs. 26 a 30 Capa	Aposta de risco



Expediente

Publicação mensal de AAK-ME
CNPJ: 04.484.915/0001-70
Registrado sob n° 3147 no Cartório Oficial de
Registro de Pessoas Jurídicas da Comarca de Avaré

inFoco

Direção
Cida Koch (MTB 44.331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



Os informes publicitários não expressam a opinião do jornal/revista in Foco. Não é permitida a reprodução total ou parcial das matérias, imagens e peças publicitárias sem a prévia autorização da direção; Imagens: Pinterest, GDart e Francois le Moynes

Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

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

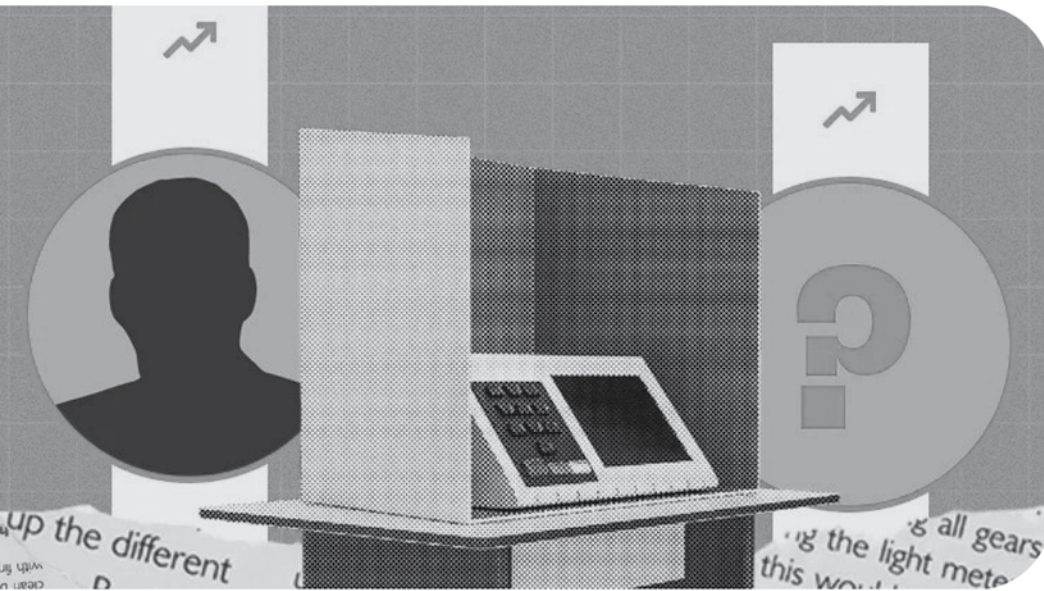


Fale conosco!



inFoco



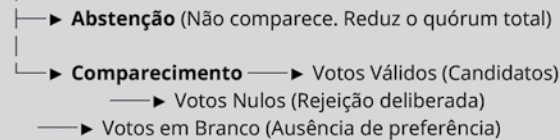


Como mudar o cenário da abstenção?

Diferenças essenciais

Para profissionais do Direito Eleitoral, é fundamental distinguir as três formas de não manifestação de preferência, pois elas impactam diretamente o cálculo dos votos válidos (aqueles que decidem a eleição).

[Total de Eleitores Aptos]



Importante: Votos brancos, nulos e abstenções não entram na contagem final dos votos válidos. Portanto, quanto maior a abstenção, menor é o número absoluto de votos necessários para um candidato se eleger, o que pode distorcer a real representatividade majoritária e proporcional do município ou estado.

Como reduzir as abstenções este ano?

Combater o esvaziamento das urnas exige um esforço conjunto que une logística de Estado, adequação jurídica e campanhas de engajamento. Especialistas e tribunais apontam cinco caminhos urgentes e eficazes:

Passe livre universal nos dias de pleito -A gratuidade no transporte público urbano e intermunicipal nos dias de eleição tem se provado a política pública mais eficaz para combater a abstenção involuntária da população de menor poder aquisitivo. A consolidação dessa medida, respaldada pelo Supremo Tribunal Federal (STF), elimina a barreira financeira que impede o cidadão de exercer seu direito constitucional.

Ampliação e descentralização de seções eleitorais - O reordenamento de zonas eleitorais aproximando as urnas das periferias, áreas rurais e comunidades tradicionais reduz o tempo de viagem e o cansaço do eleitor. Além disso, a facilitação do voto em trânsito para eleições gerais e o incentivo à transferência digital de domicílio eleitoral via aplicativo e-Título removem entraves burocráticos.

Parcerias com a iniciativa privada e fiscalização laboral -Garantir o cumprimento da legislação que obriga as empresas a liberarem seus funcionários para votar sem descontos no salário. A criação de canais rápidos de denúncia junto à Justiça do Trabalho e ao Ministério Público Eleitoral (MPE) inibe práticas que restringem o direito ao voto no comércio e no setor de serviços.

Educação cidadã e combate à desinformação - Campanhas institucionais permanentes que expliquem o impacto direto das decisões locais (como a escolha de vereadores e prefeitos) no dia a dia da comunidade. Desmistificar o funcionamento das urnas eletrônicas e combater discursos falsos que pregam que "o voto não tem valor" ajuda a recuperar a confiança das parcelas céticas do eleitorado.

Estímulo à diversidade de candidaturas - Reformas partidárias internas que garantam fundos e espaço de tela para lideranças comunitárias, mulheres, negros e minorias aumentam a pluralidade do debate. Quando o eleitor enxerga sua própria realidade espelhada na lista de candidatos, a tendência ao engajamento voluntário cresce significativamente.

(Fontes: CNJ, Gazeta do Povo e Projeção)

Por que o eleitor não vai votar?

A abstenção no Brasil — onde o voto é formalmente obrigatório para maiores de 18 anos e menores de 70 — possui duas naturezas jurídicas e sociais bem distintas: a voluntária (por escolha) e a involuntária (por barreiras estruturais). Alguns especialistas apontam a origem de um número tão expressivo nas abstenções:

Desilusão e Crise de Representatividade (Voluntária)

Muitos eleitores recorrem ao não comparecimento como uma forma de protesto silencioso ou por apatia política. A sensação de que "nada vai mudar" ou a falta de identificação com as propostas e candidatos disponíveis geram um distanciamento. Juridicamente, embora o voto nulo ou em branco expresse rejeição na urna, a abstenção total reflete um desligamento completo do processo.

Barreiras Logísticas e Econômicas (Involuntária)

Pesquisas de institutos de sociologia e dados do próprio TSE revelam que a maior parte das abstenções não nasce do desinteresse, mas sim da impossibilidade. Entre os fatores críticos estão:

- **Custo do deslocamento:** Para famílias de baixa renda, o valor da passagem de transporte público para ir e voltar do local de votação compromete o orçamento familiar.
- **Desatualização cadastral:** Eleitores que mudaram de cidade ou bairro, mas não transferiram o título a tempo, acabam retidos pela distância geográfica.
- **Trabalho e escala:** Setores de serviços essenciais que operam aos domingos muitas vezes não flexibilizam o tempo necessário para que o colaborador vote.





As exceções

Em sua teoria Freud descreve alguns tipos de personalidade que encontrou ao longo de seu trabalho psicanalítico. Apresentou três tipos básicos de caráter: os que se consideram exceção, os fracassados pelo êxito e os criminosos devido ao complexo de culpa. Alguns indivíduos ao alcançar o sucesso que muito almejavam, algumas vezes apresentam um quadro sintomático adoeendo, e por vezes até perdem a conquista que tanto desejaram. Outro tipo de indivíduo é o que por ter um sentimento de culpa comete crimes, como uma representação consciente do sentimento de culpa que na realidade está inconsciente.

Outro tipo de caráter é o dos indivíduos que se consideram como exceção. Esses acreditam que ter sofrido mais do que os outros e que têm um direito especial nas limitações impostas pela vida e pelas regras de convivência. São pessoas que realmente acreditam ter um privilégio sobre os outros, que se consideram como uma categoria superior. Por terem passado por traumas comuns ou não, desejam possuir o monopólio da dor. Existe nesses casos a falta de empatia com a dor e o trauma do outro; consideram-se exceção, portanto a minha dor e o meu trauma são maiores do que o das outras pessoas. Como já sofreram muito mais do que qualquer outra pessoa, na concepção equivocada deles, acreditam possuir direitos especiais como uma recompensa pelos sofrimentos vividos. Pessoas assim têm muita resistência em renunciar às satisfações imediatas, sentem-se no direito de ter os desejos satisfeitos sem impedimento como se isso fosse um direito de reparação.

Ser exceção coloca o indivíduo em uma posição privilegiada em relação aos outros. Inconscientemente, todos nós, queremos ser exceção. Por isso é normal que as pessoas valorizem seus sofrimentos e enfatizem aquilo que tiveram de abrir mão na vida. Tudo isso é uma tentativa de se colocar como exceção. São pessoas que tendem a colocar a culpa nos outros por seu fracasso e não assumir responsabilidade pelos caminhos da própria vida, se ele sofreu ou alguém o fez sofrer. A ausência de culpa e de responsabilidade pelos seus atos é o que evidencia esse perfil de caráter tão bem descrito por Freud. Seria importante que indivíduos com esse tipo de comportamento e caráter buscassem ajuda, assumissem responsabilidade e evitassem repassar a culpa a outras pessoas.

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



“Brasil 70 : A Saga do Tri”

(2026, minissérie Netflix)

Netflix recria o espetáculo da Seleção tricampeã de 70

A Seleção brasileira de 1970 é considerada, até hoje, o maior time de futebol de todos os tempos. Numa época onde tudo era muito simples, as chuteiras eram duras, os uniformes feitos com tecido sem elasticidade, a bola pesava feito chumbo e os patrocinadores praticamente inexistentes, o time do Brasil conseguia feitos memoráveis e atemporais. Pelé, Tostão, Félix, Jairzinho, Carlos Alberto Torres, Gérson, Rivellino, além do icônico técnico Zagallo viveram a glória de conquistar o tricampeonato de futebol em meio a turbulências na escalação, contusões e a sombra da ditadura. A Netflix, num chute certo e aproveitando o clima da Copa do Mundo 2026, lançou a minissérie de 5 episódios “Brasil 70: A Saga do Tri”, crônica esportiva emocionante para entusiastas ou leigos que apreciam o futebol arte.

A minissérie é uma obra de ficção baseada em fatos reais que conta a trajetória do time canarinho rumo à conquista da Taça Jules Rimes no México. Depois de ter sido campeão em 1958 e 1962, o Brasil amargou a derrota na Copa de 1966 na Inglaterra e estava completamente desacreditado, com a moral baixa e troca de técnicos, num cenário onde se vivia os “anos de chumbo” do governo Médici, que queria se apropriar da imagem da seleção como principal propaganda do regime.

Não é tarefa fácil contar uma história cujo final é notório e ainda assim engajar o público, porém “Brasil 70: A Saga do Tri” consegue essa proeza. As gravações são ultrarrealistas e o ritmo da narrativa é frenético. A câmera passeia dentro do campo, driblando os jogadores, correndo com eles, sentindo a respiração, suor e garra, e o uso do “slow motion” antes dos gols dá ares de produção pop. Além das jogadas incríveis, a produção exala a alma do futebol e o amor pela camisa, características que parecem cada dia mais raras.

Tanta veracidade é potencializada pela escolha cirúrgica do elenco. Com uma semelhança assombrosa, o ator Lucas Aguilera vive Pelé em sua jornada do herói: dado como acabado por muitos, ele vive vários dilemas, o de carregar o título de Rei, a falta de credibilidade e a Ditadura tentando se redimir com sua imagem – até chegar ao trono de Majestade. João Saldanha é vivido com esplendor por Rodrigo Santoro, foi ele o técnico que classificou o time pra Copa mas, estourado como era, bateu de frente com a Ditadura e foi substituído por Zagallo. Bruno Mazzeo interpreta Zagallo com brilho, tido como “novato”, ele precisa provar que é competente, e apesar das decisões tidas como excêntricas, sua direção técnica acaba gerando resultados expressivos. E para completar temos o Marcelo Adnet como o personagem fictício Eusébio Teixeira, o ator é a voz dos jogos do Brasil com suas narrações eletrizantes que incendeiam a platéia.

“Brasil 70: A Saga do Tri” traz uma nostalgia doce e reconfortante até pra quem não viveu a Copa de 70, depois vivemos o Tetra e o Pentacampeonato, com craques e muita paixão - tempos áureos que parecem cada dia mais distantes dos brasileiros, e essa sensação, meus caros, é bem amarga.

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.



Conheça o processo da consultoria



Olá!

Você sabe como funciona o atendimento de uma **Consultoria em Estilo e Imagem**? Nesta coluna, vou explicar um pouco mais sobre o processo na prática!

Muitas pessoas ainda acreditam que esta área trata-se apenas de roupas. Por exemplo, uma **consultora** iria até a sua casa, tiraria todas as peças do seu armário e diria para que comprasse tudo novamente.

Não é o caso.

A missão de uma consultora **vai muito além do vestuário**. A profissional fará todo um processo **para você se conhecer melhor, baseado no autoconhecimento e na psicologia comportamental e facial**.

Você sabia que **toda mulher tem três estilos**?

A partir do momento que marcamos o nosso encontro, nosso atendimento, eu farei uma **entrevista detalhada com você, uma investigação minuciosa, para alinhar a sua essência, personalidade e objetivos**.

É ideal para uma transformação profunda. **Esse método ajuda a sincronizar sua identidade visual com o que você deseja transmitir, seja na área pessoal ou profissional**.

A consultoria não foca em seguir regras ou tendências, mas sim, em elevar a sua autoestima e valorizar o que você tem de melhor.

Repense como você se veste.

Vista-se de si mesma.

Até a próxima!

Andréia Freitas
(Xuxu)

Aponte a câmera do seu celular e agende seu atendimento!



coleção

IN VER NO

.5
ella

.5
shoes

.5

.5 Ella

Avenida Gilberto Filgueiras 301 | Galeria 255 | Avaré
@pontocincolla @14 98123.3921

.5 Shoes

Rua Rio Grande do Sul, 1200 | Centro | Avaré
@pontocincoshoes @14 99781.0211

.5

Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré
@pontocinco @14 99615.3288



O diabetes mellitus é amplamente conhecido pelo descontrole dos níveis de açúcar no sangue. No entanto, o que muitos ignoram é que o verdadeiro perigo da doença reside no que ela faz, silenciosamente, com o sistema circulatório. A relação entre o diabetes e os problemas vasculares é tão íntima que especialistas frequentemente categorizam o diabetes não apenas como uma doença metabólica, mas também como uma condição vascular crônica.

Quando as taxas de glicose permanecem elevadas por longos períodos — condição chamada de hiperglicemia —, inicia-se um processo de desgaste no revestimento interno dos vasos sanguíneos, o endotélio. Esse dano age como uma lixa nas paredes das artérias, facilitando o acúmulo de gordura, cálcio e outras substâncias. O resultado é a aterosclerose, ou seja, o endurecimento e estreitamento das vias por onde o sangue deveria fluir livremente.

Macro e Microcirculação: As duas frentes de Ataque

O impacto do diabetes no sistema vascular divide-se em duas frentes principais, ambas com consequências severas para o organismo:

- **Macrovascular (Grandes Vasos):** Afeta as grandes artérias que levam sangue ao coração, cérebro e membros inferiores. É o principal gatilho para o Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e para o Acidente Vascular Cerebral (AVC). Estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que pessoas com diabetes têm até quatro vezes mais chances de sofrer um evento cardiovascular maior.
- **Microvascular (Pequenos Vasos):** O alvo são os capilares finos que nutrem órgãos vitais. Nos olhos, o comprometimento desses vasos leva à retinopatia diabética, principal causa de cegueira adquirida em adultos. Nos rins, causa a nefropatia, que pode evoluir para a necessidade de hemodiálise.

Inimigo silencioso

Como o *Diabetes* impacta a saúde vascular

Uma das manifestações mais graves da combinação entre diabetes e circulação é a **Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP)**. Com o fluxo sanguíneo reduzido para as pernas e pés, os tecidos sofrem por falta de oxigênio e nutrientes. Esse cenário é agravado pela neuropatia diabética — a perda de sensibilidade nos pés causada pelo dano aos nervos. O paciente deixa de sentir pequenos ferimentos, calos ou bolhas. Como a circulação está deficitária, o corpo não consegue enviar células de defesa e cicatrização para o local. Uma pequena lesão pode se transformar rapidamente em uma úlcera de difícil cura, abrindo caminho para infecções graves e, em casos extremos, à amputação. É o temido "Pé Diabético".

A Regra de Ouro do Cuidado: A prevenção vascular no paciente diabético baseia-se em um tripé inegociável: controle rigoroso da glicemia, acompanhamento médico regular e a inspeção diária dos pés. Qualquer alteração de cor, temperatura ou ferimento exige avaliação imediata.

A mudança no estilo de vida desempenha um papel terapêutico tão importante quanto os medicamentos de última geração. Informação e diagnóstico precoce continuam sendo as melhores armas. Consultas periódicas com um cirurgião vascular ou angiologista permitem identificar obstruções ainda em estágio inicial, por meio de exames simples e não invasivos como o Doppler vascular, garantindo qualidade de vida e longevidade ao paciente.

Dr Irineu Cardoso dos Santos

Angiologia e Cirurgia Vascular

CRM 52.462 SP

R. Goiás, 603 - Pinheiro Machado

Avaré (SP)

Tel (14) 99698-9577



**JULHO TEM 31 DIAS.
NOS TEMOS 31
MOTIVOS PARA CRIAR
MEMÓRIAS COM VOCE.**

**ESTES SÃO
APENAS
ALGUNS**

FÉRIAS CRIATIVAS

Brinquedos e novidades para entreter seu filho, além dos lançamentos da nossa Livraria

DIA DO AMIGO E DIA DOS AVÓS

Conheça nossos presentes originais

CHECK-IN SEGUNDO SEMESTRE

Reabasteça seu material no retorno das Aulas



**CONHEÇA
NOSSO
SHOWROOM!**

www.papelariacriativa.com.br

(14) 3732.4522

Rua São Paulo, 1368 | Centro | Avaré | SP



Faça escolhas

saudáveis



Dicas!

Você sabia que o **filé de tilápia** é uma excelente escolha de **proteína magra**? Ele é um alimento muito saudável, com **poucas calorias e gorduras**, além de ser rico em vitaminas do **complexo B** e **minerais essenciais**. Seus principais benefícios são baixa caloria e gordura: uma porção de 100g possui cerca de 90 a 100 calorias e menos de 2g de gordura, sendo ótima para dietas de emagrecimento. É **repleto de proteínas de alta qualidade**, o que ajuda no ganho de massa muscular.

Nossa promoção continua!!

Aponte a câmera do seu celular e ganhe um cupom de



10% OFF



DONNINI

DISTRIBUIDORA

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

26 de julho

@brasilaaavare

♥
dia dos
avôz



Há muitas formas de **amar**: abraçando, estando **presente**, honrando. E também **presenteando**, claro! Pra nós, é uma **felicidade fazer parte de tantas gerações!**

Rua Santa Catarina, 1250 | Centro | Avaré (SP)

© 14 99717 5934



Tá de **férias**? **Só vir!**
Tá **frio**? **Só pedir!**
a gente leva pra você!



Aponte sua câmera para o qrcode e faça seu pedido!



Chama no ZAP 14 99607.9323

Kenji Snack

Av. Parapanema, 242 | Braz II | Avaré



CUIDADOS

essenciais para proteger os pets no inverno

Com a queda das temperaturas, nossa rotina muda e a dos nossos animais de estimação também precisa de ajustes. Ao contrário do que muitos pensam, a **pelagem** dos cães e gatos **não é uma armadura térmica infalível**. Eles **sentem frio**, ficam vulneráveis a doenças sazonais e sofrem com o agravamento de dores crônicas nesta época do ano. O primeiro passo é garantir um **ambiente aquecido**. Animais que dormem no quintal precisam de um abrigo coberto, protegido do vento e da umidade. Para os que ficam dentro de casa, camas e colchonetes isolados do chão frio por tapetes ou estrados de madeira são ideais. As **roupas são ótimas aliadas**, especialmente para raças de pelo curto, filhotes e idosos. No entanto, o tutor deve garantir que a vestimenta seja confortável, não limite os movimentos e seja retirada periodicamente para a escovação do pelo, evitando nós e problemas de pele. Os banhos devem ser mais espaçados, sempre com água morna e secagem rápida com secador.

Doenças de inverno e dores articulares

O inverno favorece o surgimento da "**gripe dos cães**" (traqueobronquite infecciosa) e do complexo respiratório felino. Ambas causam espirros, tosse e secreção. A melhor prevenção é manter a vacinação em dia. Além disso, **animais idosos ou com problemas ortopédicos** sofrem muito mais nesta estação. O frio aumenta a rigidez muscular e a sensibilidade nas articulações, fazendo com que o pet sinta dor ao levantar, manque ou evite subir em sofás e escadas. Nesses casos, o manejo da dor orientado por um profissional melhora drasticamente a qualidade de vida do animal. Cuidar do bem-estar dos pets nos dias frios é um ato de sensibilidade e responsabilidade. Fique atento aos sinais e mantenha seu melhor amigo aquecido.

Dica da Vet



Petisco Quentinho para o Inverno
Que tal aquecer o coração e o estômago do seu melhor amigo nos dias mais frios? **Prepare um caldo de frango nutritivo e seguro:**
Como fazer: Cozinhe um peito de frango em água, sem usar sal, alho ou cebola (que são tóxicos para pets). Adicione pedacinhos de cenoura ou chuchu.
Como servir: Desfie o frango e sirva o caldo morno misturado à ração seca habitual do cão ou gato. Benefício: Além de aquecer, o **caldo ajuda a aumentar a ingestão de água, que costuma diminuir muito no inverno, prevenindo problemas urinários**

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



Ilusão & Arte



como espelhos e quadros transformam ambientes

A decoração de interiores reside na capacidade de **manipular a percepção do espaço e expressar a identidade de quem o habita**. Nesse cenário, **espelhos e quadros destacam-se como verdadeiros coringas**. Quando utilizados de forma estratégica, eles deixam de ser meros acessórios e passam a atuar como ferramentas de transformação arquitetônica, capazes de ampliar, iluminar e dar vida a qualquer cômodo.

Os **espelhos são os mestres da ilusão de ótica no design**. Em ambientes compactos, eles são indispensáveis porque criam uma sensação de profundidade que parece duplicar a metragem do local. Além disso, se posicionados de frente ou lateralmente para uma janela, capturam a iluminação natural e a distribuem pelos cantos mais escuros, tornando a atmosfera mais calorosa e arejada.

Por outro lado, **os quadros são a alma da casa**. Eles rompem a monotonia das superfícies vazias e introduzem textura, cor e narrativa. Enquanto o espelho atua na estrutura espacial e na luminosidade, o quadro define o tom estético, ditando se o ambiente será moderno, clássico, minimalista ou rústico.

Dicas Práticas: como acertar na disposição

Para extrair o máximo potencial decorativo desses elementos, basta seguir algumas regras básicas de proporção, altura e alinhamento:

- **A Regra da Altura:** Tanto para quadros quanto para espelhos, o centro da peça deve ficar a 1,60 m do chão, que é a média da altura dos olhos humanos, garantindo uma observação confortável.
- **Atenção ao Reflexo:** Evite colocar espelhos de frente para áreas de bagunça ou televisões. Prefira refletir uma bela vista da janela, um lustre imponente ou uma parede decorada.
- **Proporção sobre Móveis:** Acima de sofás ou aparadores, as peças devem ocupar entre 60% e 80% da largura do móvel, mantendo um recuo de 20 cm a 25 cm do topo do mobiliário.
- **Paredes de Quadros (Gallery Walls):**

Simule o arranjo no chão antes de furar a parede. Mantenha um espaçamento constante de 5 cm a 8 cm entre as molduras, começando a organização pela peça maior.

A **escolha das molduras também define o estilo**: modelos finos e claros combinam com o minimalismo, enquanto molduras robustas ou douradas trazem um ar clássico. Investir no planejamento desses detalhes é o segredo para transformar qualquer espaço comum em um ambiente com personalidade e design assinado.



Decoração e utilidades para sua casa!

MINI MONEY

Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)





Gesiel Junior*

Na Catedral Basílica de Lima, a mais importante do Peru

Dedicada a São João Evangelista, a maior igreja peruana, a “Basílica Catedral de Lima y Primada del Perú” situada no centro histórico da capital do país dos incas. O templo, que sobreviveu a sinistros e remodelações por quase cinco séculos, é como um livro aberto de arquitetura, fé e resiliência. Fica lá a sepultura do conquistador espanhol Francisco Pizarro, que em 1535, no mesmo ano da fundação de Lima, assentou a pedra fundamental.

Na visão do engenheiro Erick Ruiz Escajadillo, a sé limenha é o projeto peruano de engenharia e arte mais antigo e significativo. Sua evolução arquitetônica, da modéstia inicial à grandeza barroca e neoclássica, reflete a habilidade dos mestres construtores que desafiaram os terremotos.

A fachada principal da catedral mede 58 metros de largura e é composta por três portais de pedra, sendo o central o mais alto. É ladeada por duas torres sineiras, cada uma com 46 metros de altura. A planta ocupa área com quase 100 metros de comprimento.

No seu belo e artisticamente rico interior, o templo abriga 14 capelas laterais, nas quais são venerados os principais santos que nasceram ou atuaram no Peru, dentre os quais, Rosa de Lima, Martinho de Porres, João Macías e Toríbio de Mongrovejo.

Os assentos do coro, esculpidos em cedro no início do século XVII pelo artista espanhol Pedro de Noguera são uma obra-prima da arte barroca, enquanto o órgão restaurado é um dos mais antigos das Américas. A peça de arte mais recente do acervo da basílica é o busto do Papa Leão XIV, obra do escultor peruano Raúl Franco, exposto no altar-mor desde 29 de junho de 2026.

Contudo, a Catedral de Lima não é só um espaço de culto. Ela abriga o Museu de Arte Sacra que Regina Célia e eu visitamos com prazer, instalado na antiga sacristia, onde há uma coleção de pinturas, esculturas, cálices e casulas dos séculos XVI ao XVIII. Também lá fica a cripta com os despojos de vários arcebispos de Lima.

Portanto, o museu e a cripta transformam a Sé de Lima num centro de memória, considerando não se tratar apenas de um edifício religioso, mas também, hoje, de um repositório de patrimônio artístico e de um mausoléu da história eclesiástica peruana.

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





Talento regional: um fenômeno chamado Laura

O começo de qualquer carreira artística tem seus percalços. Qual foi o seu maior obstáculo nessa transição?

Aprender a lidar com as críticas. Colocamos muito de nós no processo criativo e o universo literário tem toda uma cultura de resenhas e avaliações que nem sempre são fáceis de digerir. Além disso, a pirataria é uma questão muito desafiadora, assim como conquistar espaço em um país onde, infelizmente, se lê pouco e vem se perdendo leitores ao longo dos anos.

Seu sucesso no meio digital é incontestável. Como está dividida a sua obra hoje entre o papel e as telas?

Já são mais de 40 e-books e mais de 20 livros físicos. Eu escrevo romances românticos e fantasias, porque sou apaixonada por histórias de amor. Entre os meus best-sellers estão os títulos "Somos Apenas Amigos", "Não Se Apaixone Por Mim", "Ballet Para Dois" e "Meu Vampiro". No digital, já passei das 80 milhões de páginas lidas e 400 mil e-books baixados. E recentemente tive a conquista muito especial de lançar meu primeiro livro em inglês.

O mercado literário brasileiro frequentemente enfrenta o desafio de se renovar e atrair novos leitores. No entanto, uma força silenciosa vem mudando os rumos da literatura nacional a partir do interior paulista. Nascida na vizinha **Santa Cruz do Rio Pardo**, a jornalista e escritora **Laura Caroline de Almeida** — que assina suas obras pelo pseudônimo **L. C. Almeida** — transformou-se em um verdadeiro fenômeno de vendas e leituras digitais. Com 35 anos, Laura já acumula números que impressionam até mesmo os autores mais consagrados das grandes metrópoles: **são mais de 40 e-books publicados, 20 livros físicos e a impressionante marca de mais de 80 milhões de páginas lidas na plataforma Kindle, além de 400 mil downloads**. Sua escrita sensível, focada em romances românticos e fantasia, cruzou fronteiras recentemente com o lançamento de seu primeiro título em inglês. Nesta entrevista especial para o **in Foco**, a autora compartilha bastidores de sua rotina, os desafios da pirataria e da autocritica, e como uma inspiração repentina em 2016 mudou definitivamente o rumo de sua carreira. Confira os principais trechos do bate-papo:

“ ENTREVISTA ”

Laura, conte para os nossos leitores como foi o início de tudo. Quando a escrita deixou de ser um hábito e passou a ser sua profissão?

Desde a infância, os livros foram uma parte muito significativa da minha vida, graças ao incentivo dos meus pais, que sempre me levavam a bibliotecas públicas. Mas eu não imaginava que isso seria minha profissão. Sou formada em Jornalismo e trabalhei por muitos anos como Assessora de Imprensa em festas country e também para o Palmeiras. A primeira ideia para uma história surgiu em um show, em 2016. Foi uma inspiração avassaladora. Cheguei em casa e comeci a estruturar uma série sobre uma banda fictícia. Em 2017, publiquei o primeiro volume sem pretensão nenhuma, sem contar para ninguém da família ou amigos, achando que não daria em nada. Para minha surpresa, os leitores chegaram já no primeiro mês. Hoje, não me imagino fazendo outra coisa.



A Neurociência da *escrita*

*Por que escrever à mão
potencializa a aprendizagem e
conecta o cérebro*



Em uma era dominada pelo imediatismo dos teclados e pela onipresença das telas digitais, o ato de deslizar uma caneta sobre o papel parece, para muitos, um anacronismo. No entanto, o que a tecnologia muitas vezes simplifica, a biologia humana cobra em profundidade. Um corpo crescente de evidências neurocientíficas vem demonstrando que a **substituição integral do papel pelas ferramentas digitais nas salas de aula e escritórios pode ter um custo invisível e elevado para o desenvolvimento cognitivo.**

A mais recente e contundente dessas evidências foi publicada na prestigiada revista científica internacional *Frontiers in Psychology*. O estudo, liderado pela renomada neurocientista Audrey van der Meer, professora da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia (NTNU), jogou luz sobre como o cérebro humano se comporta diante de dois estímulos distintos: **a escrita manual e a digitação em teclados.** Os resultados trazem um alerta vital para educadores, gestores e profissionais sobre a importância de preservarmos a caligrafia em um mundo hiperconectado.

Para compreender as nuances da atividade cerebral, a equipe comandada por Audrey van der Meer conduziu um experimento meticuloso utilizando eletroencefalografia (EEG) de alta densidade. Os pesquisadores acoplaram redes com 256 sensores na cabeça de estudantes universitários. O objetivo era monitorar os impulsos elétricos e a conectividade entre diferentes regiões do cérebro enquanto os voluntários realizavam duas tarefas sequenciais: escrever palavras à mão — utilizando uma caneta digital diretamente sobre uma tela touch — e digitar as mesmas palavras utilizando um teclado convencional.

O mapeamento revelou que o ato de escrever à mão ativa redes cerebrais substancialmente mais amplas, dinâmicas e complexas do que a simples pressão mecânica dos dedos sobre as teclas. Os dados de EEG mostraram padrões de conectividade em banda teta e alfa em áreas visuais, sensoriais, motoras e de memória que se integraram de forma muito mais coesa durante o uso da caneta.

De acordo com as conclusões detalhadas pela professora Van der Meer, a caligrafia exige um intrincado controle motor fino sobre a pressão, a direção e o desenho de cada letra. Esse esforço motor não é isolado; ele gera um feedback visual e tátil contínuo que força o cérebro a criar conexões profundas entre o córtex motor, as áreas de processamento visual e os centros de consolidação da memória localizados no lobo temporal. Em contraste, a digitação se mostrou um processo cognitivamente empobrecido: o movimento de pressionar uma tecla é repetitivo, idêntico para qualquer letra e demanda pouca diferenciação sensorial, resultando em uma atividade cerebral visivelmente mais plana e segmentada.

Impactos no Desenvolvimento Infantil e na Educação

Se para os adultos a escrita manual otimiza a produtividade e a retenção, para as crianças ela é uma peça fundacional do neurodesenvolvimento. Diversos estudos em psicologia do desenvolvimento alertam que a alfabetização realizada predominantemente por meios digitais pode prejudicar a capacidade de reconhecimento de letras e a orientação espacial. O ato de desenhar as letras à mão ajuda a criança a internalizar a simetria, as proporções e a direcionalidade (como diferenciar um "b" de um "d", por exemplo). Quando essa fase é negligenciada em prol do toque em telas, o cérebro infantil perde o estímulo da coordenação motora fina, o que pode se refletir mais tarde em dificuldades de leitura e de expressão escrita. Não por acaso, países da vanguarda educacional e tecnológica, como a Suécia e a Finlândia, vêm revisando suas diretrizes pedagógicas para reintroduzir os livros impressos e os cadernos físicos como pilares obrigatórios da educação infantil.

O Futuro da Escrita

O objetivo dessas descobertas científicas não é demonizar a tecnologia ou sugerir um retorno total e irrestrito ao passado analógico. Os computadores e tablets são ferramentas indispensáveis de armazenamento, edição e compartilhamento de dados em larga escala. A grande contribuição da neurociência moderna é nos dar a consciência de que ferramentas diferentes servem a propósitos cognitivos diferentes. Para tarefas que exigem velocidade de replicação, organização de grandes volumes de texto ou formatação padronizada, o teclado continua sendo a melhor opção. Contudo, para momentos em que o objetivo central é aprender um conceito complexo, planejar um projeto estratégico, estudar para um exame ou memorizar diretrizes cruciais, a caneta e o papel continuam sendo as tecnologias biológicas mais avançadas de que dispomos. Promover o uso híbrido e consciente dessas mídias — garantindo que o espaço da caligrafia seja defendido nas escolas e valorizado no cotidiano adulto — é o caminho para manter nossas redes cerebrais integradas, afiadas e prontas para transformar informação em conhecimento real.

O processamento da Informação: transcrição vs. síntese

Além da ativação neurológica imediata medida pelos sensores de alta densidade, a pesquisa da NTNU corrobora uma tese que já vinha sendo desenhada por psicólogos cognitivos ao longo da última década: a forma como registramos a informação dita a qualidade da nossa retenção de conhecimento.

Quando um estudante ou profissional utiliza o teclado para fazer anotações durante uma aula, palestra ou reunião, a velocidade da digitação permite que ele realize uma espécie de "transcrição literal" do que está ouvindo. O indivíduo torna-se um digitador veloz, mas superficial. A informação entra pelos ouvidos, passa brevemente pelas áreas de processamento auditivo e é descarregada nos dedos sem que precise ser digerida, analisada ou filtrada pelo pensamento crítico.

Já o registro manual é inerentemente mais lento. O limite físico da escrita à mão impede a transcrição palavra por palavra. É justamente nessa limitação que reside o ganho cognitivo: para conseguir anotar o conteúdo antes que o interlocutor mude de assunto, o cérebro é obrigado a realizar uma operação relâmpago de síntese. O indivíduo precisa ouvir, compreender o significado profundo da frase, selecionar as palavras-chave e reformular o conceito com suas próprias palavras para, só então, registrá-lo no papel. Esse processo de "dificuldade desejável" engaja ativamente os mecanismos de aprendizagem e inicia a fixação do conteúdo na memória de longo prazo antes mesmo que a sessão termine.

A pesquisa de 2024 da equipe de Audrey van der Meer não é um achado isolado, mas o ápice de uma linha de investigação global. Cientistas de várias partes do mundo têm chegado a conclusões semelhantes utilizando diferentes metodologias.



É a parceria constante que alimenta nossa união em prol do desenvolvimento de Avaré.
É cada associado que nos motiva a inovar e melhorar a cada dia. Parabéns a todos nossos associados e obrigado pela confiança em nossa Diretoria



Baixe nosso aplicativo.
É gratuito!



16 DE JULHO
DIA DO

comerciante **ACIA**

DESDE 1933



www.aciaavare.com.br

CHAMA
NO ZAP



14 99790.3662



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



**DOR NAS
COSTAS?**

O PROBLEMA PODE ESTAR NO SEU COLCHÃO!

O colchão velho
pode ser seu
problema.

Você sabia que no inverno passamos mais tempo na cama? No frio, o cérebro e o corpo reduzem o ritmo para conservar energia e calor

Bora comprar um novo colchão!



Especialista em Bem-Estar!

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



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

#doeórgãos
salvevidas

@doeorgaos.salvevidas



CSI.
ODONTOLOGIA IDEAL
INFINITY
CLINIC

Você se identifica com alguma destas situações?

- * Desejo de melhorar a estética do sorriso?
- * Dentes perdidos ou próteses que incomodam?
- * Vergonha de sorrir nas fotos?
- * Dificuldade para mastigar?
- * Dores ou problemas recorrentes nos dentes?
- * Desejo de melhorar a estética do rosto?

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

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

Diferenciais

- 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



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



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

INVERNO



Inverno 2026

Muitos **toques** e **looks** pra
aquecer você na **estação!**

A loja mais
completa de
Avaré pra você!



Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14)99684.3640



www.grupoarinasbrasil.com.br

Dia da proteção às

florestas

O futuro do planeta
tem raízes: cuide das
nossas florestas.



GrupoRB

Imagine o que mais a
floresta pode nos oferecer



CAU na UNEDUVALE

Avaré ganhou um polo regional do **Conselho de Arquitetura e Urbanismo de São Paulo (CAU/SP)**, inaugurado no dia 11 de junho no câmpus do Centro Universitário Eduvale (**UNEDUVALE**). A iniciativa da presidente do CAU/SP, Camila Camargo, e do chanceler da instituição, Dr. Claudio Mansur Salomão, visa aproximar o conselho dos profissionais locais e fortalecer a formação acadêmica. Instalado sede da universidade, o espaço oferecerá uma agenda mensal gratuita com atendimentos, oficinas e orientações para arquitetos, urbanistas e estudantes. Informações pelo e-mail regionalbauru@causp.gov.br.



Inauguração NAF



Ainda falando na **UNEDUVALE**, a Receita Federal inaugurou, na noite de 23 de junho, mais um Núcleo de Apoio Fiscal (NAF) em Avaré, sediado no câmpus da universidade. O espaço oferecerá serviços contábeis e fiscais gratuitos para a população de menor poder aquisitivo, microempreendedores, pequenos produtores rurais e entidades sem fins lucrativos, incluindo regularização de CPF e suporte ao MEI. Os atendimentos, previstos para começar em agosto, serão realizados por estudantes de Administração e Ciências Contábeis com supervisão docente. A solenidade contou com a delegada Marina Sartor e o chanceler Dr. Claudio Salomão, que celebrou a consolidação de mais um projeto que une prática acadêmica e desenvolvimento local.

Homenagem

Avaré perdeu em junho, uma de suas figuras mais emblemáticas e queridas com o falecimento, aos 97 anos, de Zake Jabali. Conhecido carinhosamente como "Seo Zake", ele dedicou mais de sete décadas ao comércio local, comandando a histórica Loja Zake na Rua Pernambuco, um marco centenário de progresso fundado por sua família síria. Exemplo inabalável de retidão, honra e com uma lucidez lendária que guardava com precisão a memória viva da cidade, ele deixa um legado inestimável assumido por sua filha, Samira. Reconhecido em vida com o diploma de Honra ao Mérito pelo Legislativo, sua partida fecha um capítulo romântico e pioneiro de nossa história.



Reconhecimento

Após 41 anos de uma brilhante carreira dedicada ao município, o escritor, historiador e jornalista **Gesiel Júnior** se despede do serviço público de Avaré. Servidor municipal desde 1985 e ex-secretário, Gesiel esteve por décadas à frente do Museu Histórico Anita Ferreira De Maria e do Memorial Djanira — espaço que ele próprio ajudou a fundar em 2008. Autor de 66 livros, sua trajetória foi marcada por uma luta incansável pela preservação da memória regional e pelo resgate da história de grandes personalidades, sendo o principal biógrafo e defensor do **legado** da pintora Djanira. Ao encerrar este ciclo oficial na Prefeitura, o **in Foco** parabeniza Gesiel por sua dedicação inestimável, que deixa um patrimônio cultural eterno para toda a nossa comunidade.

Semana Djanira

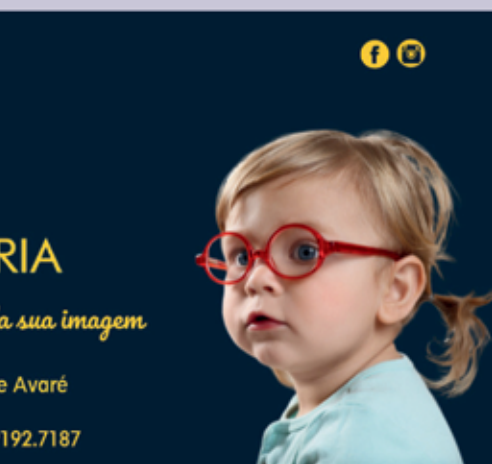
No dia 22 de junho, o escritor, biógrafo e colunista do **in Foco**, **Gesiel Júnior** usou a tribuna da Câmara de Avaré para celebrar os 112 anos de nascimento de uma das maiores artistas brasileiras e que nasceu em Avaré, Djanira. A celebração, que encerrou a **Semana Djanira**, também comemorou os 25 anos do Centro Cultural que leva o nome da artista. Encerrando a Semana Djanira, o biógrafo solicitou à Prefeitura três ações urgentes: a inclusão de obras de segurança para as telas da pintora no restauro do CAIC, a criação do cargo de diretor do Museu e Memorial via concurso público, e a abertura dos espaços nos finais de semana.



Be Happy

Amigos e parceiros, que em julho comemoram mais um aniversário! **Amanda Marques de Oliveira** (dia 1); **Rosângela Leme** (dia 3); **Camila Nogueira Rodrigues e Luciana Faraldo** (dia 4); nossa querida **Viviane Mendonça** (dia 5); **Avaré** por sua emancipação política (dia 7); **Adriana Arruda**, da Artpharma (dia 11); **Aparecida de Almeida** (dia 12); a querida amiga **Naiara Morita do Mix Cookery** (dia 19); **Fernanda Ferreira Clivatti** (dia 20); **Luiz Eduardo Sossai e Cláudio Valverde**, do O Farinheiro (dia 24) e **Valter Motta Alves** (dia 27).

Um parabéns especial ao **Rafael Romano Curiati** que dia 25 de julho comemora mais um aniversário!!! Beijos para a sobrinha **Júlia Teixeira Koch** que dia 13 faz mais um ano.



FÉRIAS

Hora de cuidar da visão da criança!

Temos consultas. Marque com nossa equipe!



ÓPTICAVITÓRIA

Flá mais de 25 anos cuidando da sua imagem

Rua Pernambuco, 1471 | Centro de Avaré

Tel (14) 3733.6565 Whats (14) 99192.7187

Uma Revolução chamada geração Silver

O mercado bilionário prateado que o varejo insiste em não enxergar



O mercado de consumo no Brasil vive um paradoxo silencioso e financeiramente doloroso para as grandes marcas. Enquanto as estratégias de marketing, os desfiles de moda e as campanhas de beleza continuam obstinadamente focados na Geração Z e no público jovem, o verdadeiro motor da economia nacional está envelhecendo — e com o bolso cheio.

A chamada **"Geração Silver"** (ou Economia Prateada), composta por indivíduos com 50 anos ou mais, movimenta uma das maiores contas do consumo brasileiro: **impressionantes R\$ 1,8 trilhão por ano, segundo o estudo Brasil Prateado**, realizado pelo Data8. Apesar da cifra astronômica, esse público permanece virtualmente invisível para a publicidade tradicional.

Estatísticas de institutos de pesquisa demográfica e econômica apontam que o Brasil passa por quatro viradas simultâneas que redesenham o perfil do consumidor moderno:

- **A Virada Demográfica:** A idade média da população brasileira já atingiu os 35 anos, evidenciando um ritmo acelerado de envelhecimento populacional.
- **A Virada Econômica:** O poder aquisitivo concentrou-se no topo da pirâmide etária. Dados indicam que impressionantes 78% dos brasileiros mais ricos têm mais de 50 anos.
- **A Virada Cultural:** Envelhecer foi completamente ressignificado. Sair de cena ou adotar uma postura passiva diante da vida ficou no passado.
- **A Virada de Identidade:** O público 50+ deixou de comprar produtos balizados estritamente pela sua idade biológica; hoje, ele consome por identidade, estilo de vida e desejo.

A desconexão das Marcas

Há uma contradição flagrante no varejo de moda, lifestyle e beleza. O segmento de dermocosméticos, por exemplo, desenvolve fórmulas complexas voltadas especificamente para peles maduras. No entanto, na hora de estampar os comerciais e as páginas de revistas, as modelos escolhidas raramente passam dos 30 anos e não tem rugas. Essa desconexão gera ruído e afasta o consumidor real.

O erro crasso da comunicação reside em tratar o público maduro como uma exceção ou um nicho isolado. A realidade de mercado mostra o oposto: a Geração Silver combina alta renda, forte presença digital, comportamento de compra recorrente e um vasto repertório cultural. Não se trata de um consumidor parado no tempo, mas sim de um público que evoluiu e mudou sem ser acompanhado pela narrativa das marcas.

Analistas de mercado alertam que o varejo que continuar mirando exclusivamente na juventude vai deixar muito dinheiro na mesa. O público jovem, embora barulhento nas redes sociais e ditador de estéticas passageiras, muitas vezes não tem lastro financeiro para sustentar o padrão de consumo que aparenta. Em contrapartida, a Geração Silver — especialmente as mulheres 50+ que estão com a vida resolvida, saúde em dia e autoestima elevada — busca marcas que saibam conversar de igual para igual. Quem entender primeiro que a maturidade também consome tendência, define gosto e constrói desejo, sairá na frente em um dos mercados mais qualificados e fiéis da atualidade.

O PARADOXO DO VAREJO

PÚBLICO JOVEM (Foco das Marcas) GERAÇÃO SILVER (Esquecida)

Alto apelo estético	Movimenta R\$ 1,8 tri/ano
Ditador de tendências	78% dos mais ricos (50+)
Menor poder aquisitivo	Compra recorrente e fiel

Muito barulho, pouco lastro.

Alto poder, pouca atenção."



NOLT: A Nova Fronteira do Envelhecimento Ativo

Essa mudança profunda de comportamento ganhou um nome técnico no cenário internacional: NOLT, sigla para New Older Living Trend (Nova Tendência de Vida dos Mais Velhos). Mais do que um termo de mercado, o NOLT representa uma filosofia e uma postura política e social diante do tempo. Ele traduz a recusa categórica das pessoas acima de 60 anos em aceitar a invisibilidade ou o recolhimento doméstico.

O Censo Demográfico do IBGE corrobora a magnitude desse movimento ao registrar que o Brasil já ultrapassou a marca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. O contingente não para de crescer e o perfil desse novo idoso quebra todos os velhos estereótipos: eles continuam viajando de forma independente, buscando especializações acadêmicas, empreendendo, mantendo rotinas intensas de exercícios físicos, namorando e iniciando novos projetos de vida.

No fundo, o conceito de NOLT

ultrapassa as fronteiras da demografia 60+. Ele serve como um manifesto de otimismo para qualquer geração, provando que nunca é tarde demais para recomeçar, reinventar a própria carreira ou descobrir novos desejos. O mercado que insistir em ignorar essa energia vibrante não estará apenas perdendo lucros massivos; estará deliberadamente se desconectando do futuro.





métodos práticos de organização

Em um cenário profissional e pessoal cada vez mais competitivo, a produtividade tornou-se uma moeda valiosa. No entanto, a constante sensação de falta de tempo faz com que as tarefas se acumulem, transformando a rotina em um gatilho para o estresse. A ciência do comportamento e a gestão de processos são categóricas: a **organização não é um dom, mas uma habilidade treinável**. Estruturar o fluxo de trabalho é a peça fundamental para manter a mente sã e a rotina sob controle. Para ajudar você a recuperar o protagonismo do seu dia a dia, selecionamos cinco das metodologias mais consagradas do mercado. Descubra qual delas melhor se adapta ao seu perfil:

1. GTD (Get Things Done)

Traduzido como “Fazer as Coisas”, este método é ideal para quem precisa gerenciar múltiplos pratos no mesmo tempo (vida pessoal, profissional e doméstica). O GTD baseia-se em esvaziar a mente e estruturar as demandas em **cinco etapas claras**:

- Capturar: **Anote imediatamente todas as ideias** e tarefas em um papel ou aplicativo.
- Esclarecer: Avalie o que cada item significa e **determine sua importância e urgência**.
- Organizar: **Separe as atividades** em listas categorizadas com informações relevantes.
- Refletir: Revise suas listas periodicamente para **ajustar prioridades**.
- Executar: Comece a agir sabendo exatamente o que é **mais importante naquele momento**.

2. Método Pomodoro

Focado na agilidade mental e no combate à procrastinação, o Pomodoro treina o cérebro para manter o foco total por períodos determinados. A dinâmica consiste em dividir o tempo em blocos de alta concentração e descanso:

- Liste as atividades do dia e programe um cronômetro **para 25 minutos**.
- Trabalhe na primeira tarefa sem interrupções até o alarme tocar.
- Faça uma **pausa obrigatória de 5 minutos** para descansar a mente.
- Retome o trabalho e repita o ciclo. **A cada quatro blocos de foco**, faça uma pausa maior, de 15 a 20 minutos. (Os tempos podem ser adaptados à sua realidade).

3. Kanban

Se você possui um perfil essencialmente visual, o Kanban é a escolha ideal. Ele permite acompanhar o andamento de um projeto de forma panorâmica, dividindo o fluxo de trabalho em colunas de status (as mais comuns são: “A Fazer”, “Em Andamento” e “Concluído”). Cada tarefa é escrita em um cartão (físico ou digital, como na ferramenta Trello) e **movida entre as colunas à medida que evolui**. Isso evita o gargalo de atividades e dá uma sensação clara de progresso.



4. Metodologia 5S

Originário do ambiente industrial japonês, este método foca na organização e otimização do espaço físico e mental para eliminar o que prejudica o rendimento (como poluição visual, ruídos ou má iluminação). Ele se apoia em cinco pilares:

- **Seiri (Utilização)**: Classifique e separe os objetos pela frequência de uso, descartando o desnecessário.
- **Seiton (Organização)**: Defina um lugar certo para cada item essencial, facilitando o acesso rápido.
- **Seiso (Limpeza)**: Elimine a sujeira e conserte imperfeições do ambiente para torná-lo agradável.
- **Seiketsu (Normalização)**: Crie regras e identifique os gatilhos que geram a bagunça, definindo responsáveis.
- **Shitsuke (Disciplina)**: Consolide o hábito onde cada indivíduo cumpre seu papel pelo bem coletivo.

OS 5 PILARES DO MÉTODO 5S

- Seiri → Classificar e Utilizar
- Seiton → Organizar e Ordenar
- Seiso → Limpar e Reparar
- Seiketsu → Padronizar e Monitorar
- Shitsuke → Disciplinar e Manter

5. Método Ivy Lee

Esta é uma das ferramentas mais antigas e eficientes para quem sofre com o excesso de prioridades. O foco aqui é o minimalismo produtivo: planejar a joranda seguinte executando uma única tarefa por vez.

- No final do dia, **liste apenas 6 atividades** importantes para o dia seguinte.
- Ordene os itens estritamente por **grau de prioridade**.
- Pela manhã, comece a trabalhar no item 1 e só passe para o próximo quando o anterior estiver concluído.
- Se alguma tarefa sobrar ao fim do expediente, **transfira-a para a lista do dia seguinte**.

Encontre o seu Equilíbrio

Não existe uma metodologia perfeita, mas sim aquela que funciona para a sua rotina. O segredo da produtividade sustentável está em experimentar esses diferentes caminhos, adaptá-los à sua realidade e lembrar que o objetivo final é reduzir o estresse, alcançando metas com leveza e eficiência.



O ecossistema oculto

O que é a Disbiose e como o desequilíbrio intestinal afeta o corpo todo

Nos últimos anos, a medicina passou a olhar para o intestino não apenas como um órgão digestivo, mas como um verdadeiro "segundo cérebro". Nesse sistema complexo, habitam trilhões de microrganismos — bactérias, fungos e vírus — que formam a microbiota intestinal. Quando essa comunidade vive em harmonia, ela protege o organismo, sintetiza vitaminas e regula o sistema imune. No entanto, quando ocorre uma quebra desse ecossistema, surge a disbiose, um desequilíbrio clínico que acende o alerta da comunidade médica global.

Estudos publicados em periódicos de gastroenterologia demonstram que a disbiose não é uma doença isolada, mas sim um estado de alteração funcional onde há a redução de bactérias benéficas e o crescimento de microrganismos patogênicos. Esse desarranjo rompe a barreira de proteção do intestino, permitindo que toxinas atinjam a corrente sanguínea.

Causas: O que desestabiliza o Intestino?

A microbiota humana é resiliente, mas o estilo de vida moderno impõe desafios diários à sua sobrevivência. Entre os principais fatores apontados por cientistas e nutricionistas para o surgimento da disbiose estão:

- **Uso indiscriminado de antibióticos:** Medicamentos que combatem infecções também eliminam colônias inteiras de bactérias boas, desregulando o quórum intestinal.
- **Dieta ultraprocessada:** O consumo excessivo de açúcar refinado, gorduras saturadas e conservantes alimenta as bactérias nocivas, enquanto a falta de fibras (o alimento das bactérias boas) enfraquece a flora benéfica.
- **Estresse crônico:** O estresse ativa o eixo cérebro-intestino, alterando a motilidade, as secreções gástricas e a permeabilidade intestinal.
- **Privação de sono e sedentarismo:** Rotinas desreguladas interferem diretamente no relógio biológico dos microrganismos.
- **Consumo excessivo de álcool e tabagismo:** Substâncias tóxicas que agredem diretamente a mucosa digestiva.

Sintomas e consequências

Os sinais clínicos da disbiose costumam ser incômodos e, muitas vezes, negligenciados pelo paciente, que se acostuma com o mal-estar. No trato digestivo, os sintomas mais comuns são gases em excesso, distensão abdominal (barriga estufada), períodos alternados de diarreia e constipação, azia e refluxo.

Contudo, as consequências da disbiose a longo prazo ultrapassam as paredes do abdômen. A ciência já comprova que a inflamação crônica gerada pelo intestino permeável (leaky gut) está diretamente associada a:

- **Queda na imunidade:** Cerca de 70% das células de defesa do corpo estão no intestino; a disbiose deixa o organismo vulnerável a infecções recorrentes.
- **Alterações de humor e cognição:** Como grande parte da serotonina (hormônio do bem-estar) é produzida no intestino, o desequilíbrio bacteriano está ligado à fadiga crônica, ansiedade, depressão e névoa mental (brain fog).
- **Problemas de pele:** Condições como acne inflamatória, dermatite e psoríase têm forte correlação com o desarranjo intestinal.
- **Doenças metabólicas:** Estudos associam a disbiose à resistência à insulina, obesidade e maior risco de desenvolvimento de doenças autoimunes.

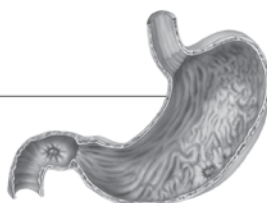
O IMPACTO DA DISBIOSE

Sintomas Locais

- Estufamento
- Gases e Cólicas
- Diarreia / Prisão

Consequências Sistêmicas

- Ansiedade e Depressão
- Baixa Imunidade
- Inflamação na Pele



Tratamento

Tratar a disbiose exige uma abordagem integrativa, focada na reestruturação dos hábitos e na modulação intestinal, orientada por médicos ou nutricionistas. O protocolo clínico padrão costuma basear-se em quatro pilares fundamentais:

1. Remodelagem Alimentar

Retirar os gatilhos inflamatórios (açúcares, embutidos e excesso de glúten ou laticínios, caso haja sensibilidade) e introduzir uma dieta rica em comida de verdade. O foco deve ser o consumo de gorduras boas e gorduras monoinsaturadas.

2. Introdução de Prebióticos e Probióticos

Os prebióticos são as fibras não digeríveis que servem de alimento para as bactérias boas (encontradas na aveia, alho, cebola, biomassa de banana verde). Já os probióticos são os microrganismos vivos que povoam o intestino, presentes em alimentos fermentados (iogurte natural, kefir, kombucha) ou manipulados em cápsulas de forma individualizada.

3. Manejo do Estresse e Sono

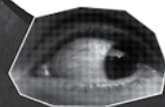
Práticas de meditação, exercícios físicos regulares e uma higiene do sono eficiente reduzem os níveis de cortisol, permitindo que a mucosa intestinal se regenere de forma adequada.

A disbiose é o reflexo de que o corpo humano opera como uma engrenagem integrada. Cuidar do equilíbrio intestinal não é apenas uma questão de estética ou conforto digestivo; é o alicerce para garantir a longevidade e a saúde integral do organismo.





Por que a arte é tão importante para nossa saúde?



Durante séculos, pintores, músicos e poetas afirmaram categoricamente que a arte tinha o poder de transformar as pessoas e alterar a percepção da realidade. O que antes era tratado apenas no campo da filosofia e da sensibilidade estética, hoje ganha contornos científicos rigorosos. A neurociência começou a desvendar os mecanismos biológicos por trás dessa conexão, provando que a experiência artística está longe de ser um mero passatempo decorativo: ela é uma necessidade humana profundamente ligada à nossa sobrevivência e evolução cognitiva.

O campo que lidera essas investigações é a neuroestética, uma vertente científica dedicada a estudar as bases neurais da apreciação e da criação artística. Pesquisas pioneiras nessa área mostram que o contato com a arte ativa uma rede complexa e interconectada de regiões cerebrais que regulam a emoção, a memória, a atenção, a plasticidade e o bem-estar psicológico.

O Cérebro em obras

Quando olhamos para uma pintura impactante ou esculturas que nos movem, o cérebro não realiza apenas um registro visual passivo. Estudos de neuroimagem funcional conduzidos pelo neurobiologista Semir Zeki, da University College London, revelaram que a contemplação de uma obra considerada "bela" pelo espectador gera um pico imediato na atividade do córtex orbitofrontal medial — a área do cérebro associada ao sistema de recompensa e ao prazer.

Essa ativação provoca uma liberação imediata de dopamina na corrente sanguínea, o mesmo neurotransmissor que inunda o cérebro em momentos de grande satisfação ou afeto. A pesquisa de Zeki demonstrou que o fluxo sanguíneo nessa região cerebral aumenta de forma proporcional à intensidade do prazer que a obra de arte desperta no indivíduo, mimetizando o estado neurológico da paixão.

Arte que molda o cérebro

Além disso, o contato com o fazer artístico estimula a chamada Rede de Modo Padrão (DMN, na sigla em inglês). Essa rede neural é ativada quando o cérebro entra em estados de introspecção, imaginação, autorreflexão e quando buscamos dar sentido às nossas próprias histórias de vida. A arte, portanto, atua como uma chave que abre os arquivos da nossa memória afetiva, permitindo-nos processar traumas e emoções complexas sem o uso de palavras.

Neuroplasticidade e redução do estresse através da prática

Se admirar a arte já transforma a química cerebral, o ato de criar — seja pintando, desenhando, esculpindo ou escrevendo — potencializa esses ganhos de forma permanente por meio da neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de se remodelar e criar novas conexões sinápticas.

Um estudo frequentemente citado da Drexel University, nos Estados Unidos, monitorou o fluxo sanguíneo no córtex pré-frontal de participantes enquanto eles realizavam atividades artísticas simples, como colorir ou desenhar livremente. Os sensores apontaram que, independentemente da habilidade técnica do participante ou do resultado final da obra, a prática artística aumentou significativamente a oxigenação e o relaxamento na área frontal do cérebro, reduzindo os níveis de cortisol, o hormônio do estresse.



A Arte como ferramenta de saúde pública e longevidade

A relevância da arte para a mente é tão contundente que a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um amplo relatório analisando evidências de mais de 3 mil estudos globais. O documento concluiu que a inserção das artes na saúde e no cotidiano traz benefícios diretos no manejo de condições neurológicas e psiquiátricas graves, como depressão, ansiedade, Alzheimer e Parkinson.

Em pacientes com quadros de demência, por exemplo, a arteterapia e a música conseguem acessar vias de memória de longo prazo que a linguagem falada já não alcança, devolvendo ao indivíduo lapsos de identidade, lucidez e conexão familiar.

A arte nunca foi apenas um ornamento para as paredes ou um privilégio de galerias exclusivas. Ela é uma ferramenta evolutiva essencial, conectada à forma como sentimos, pensamos e atravessamos as dores e belezas do mundo. Permitir-se vivenciar a arte é, acima de tudo, um ato de preservação e expansão da própria mente.



O aliado secreto para ganhar músculos

Quando pensamos em **suplementação para os músculos**, a primeira imagem que vem à mente é a de frequentadores assíduos de academia, focados em levantar cargas pesadas. No entanto, a ciência da nutrição evoluiu para atender uma parcela da população que frequentemente é esquecida: **as pessoas que, por genética, biotipo ou mesmo pelo avanço da idade, enfrentam uma enorme dificuldade para ganhar ou manter a massa magra.**

Para esse público, a falta de resultados não é um reflexo de falta de esforço. Muitas vezes, o próprio organismo impõe uma barreira invisível que limita o desenvolvimento das fibras musculares, tornando a jornada exaustiva e desestimulante. É justamente nesse cenário que surge o **Follidrone™**, um complexo proteico que propõe uma abordagem diferente do que existe no mercado tradicional e é manipulado pela **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia em Avaré.**

"Longe de ser um produto restrito ao universo dos atletas de alta performance, esse composto tem se destacado como um importante recurso de saúde e bem-estar para quem precisa vencer a resistência do próprio corpo e conquistar mais vitalidade", explica a farmacêutica **Fernanda Tonetto, de C. Vicentini (CRF-SP 22.874).**

Para entender como o produto funciona, não é preciso decifrar termos científicos complexos. Basta compreender que o corpo humano possui uma espécie de "freio de mão" natural para o crescimento dos músculos, uma proteína chamada **miostatina**. A função dela é basicamente dizer ao organismo qual é o limite máximo de massa muscular que ele deve produzir.

"O grande diferencial do Follidrone™ está na sua capacidade de atuar como um modulador natural dessa barreira. Em termos simples, ele ajuda a liberar esse "freio de mão", permitindo que as fibras musculares respondam de forma muito mais eficiente aos estímulos dos exercícios do dia a dia", explica Fernanda.

O segredo da eficácia do produto está na combinação inteligente de três ingredientes que trabalham em total sintonia para apoiar o corpo. O primeiro deles é a **creatina**, um ativo amplamente estudado e seguro, cuja principal função é fornecer energia imediata para as células musculares, reduzindo aquela sensação de cansaço extremo durante e após as atividades físicas.

O segundo componente é a **epicatequina**, um poderoso antioxidante natural encontrado em alimentos como o cacau. Além de combater o desgaste celular, ela auxilia na melhora da circulação sanguínea, garantindo que os nutrientes cheguem de forma mais rápida e eficiente aos tecidos que precisam ser recuperados.

Por fim, a fórmula conta com a **folistatina**, a grande responsável por fazer o contraponto à miostatina. Ao atuar diretamente na diminuição desse fator limitante, a folistatina abre espaço para a construção de novas fibras musculares, combatendo diretamente a atrofia e facilitando o ganho de massa magra de forma saudável e progressiva.



Follidrone™

Benefícios muito além da Estética

Qualidade de vida e autonomia: Manter os músculos ativos e saudáveis vai além da estética; garante a sustentação do esqueleto, a proteção das articulações e a independência para realizar movimentos simples do dia a dia, como **subir escadas ou carregar compras.**

Aumento da força física: O estímulo à produção de novas fibras musculares contribui significativamente para o **fortalecimento geral do corpo.**

Recuperação rápida e menos fadiga: O composto reduz o tempo de recuperação entre as atividades e diminui as dores pós-treino, gerando **mais disposição e menos cansaço na rotina.**

Ação termogênica: Pesquisas apontam que o produto ativa o "tecido adiposo marrom" (uma gordura boa), ajudando o corpo a **queimar calorias para gerar calor.**

Suporte duplo: Atua de forma simultânea no organismo, estimulando o desenvolvimento dos **músculos** e, ao mesmo tempo, auxiliando no **controle da gordura corporal.**



Por que o inverno é perfeito para começar?

O Inverno é o momento ideal para começar a treinar, pois oferece vantagens biológicas e logísticas imbatíveis para quem busca resultados sólidos. Nos dias frios, o corpo gasta mais energia para se manter aquecido, o que acelera o metabolismo e potencializa a queima calórica, enquanto as temperaturas amenas tornam a prática de exercícios muito mais confortável do que no calor excessivo. Além disso, iniciar os treinos nessa época constrói uma base essencial de disciplina e adaptação, garantindo que você chegue às estações mais quentes com um corpo mais forte, saudável e com a imunidade blindada contra as doenças típicas do frio.



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

11 99600.2188



Dia do
amigo



Amigo de verdade divide momentos e compartilha o estilo. Que tal renovar os óculos de sol para os próximos passeios juntos?

Julho é o mês de
cuidar quem sempre
olhou por nós!

NOVA *Visão*
Ótica

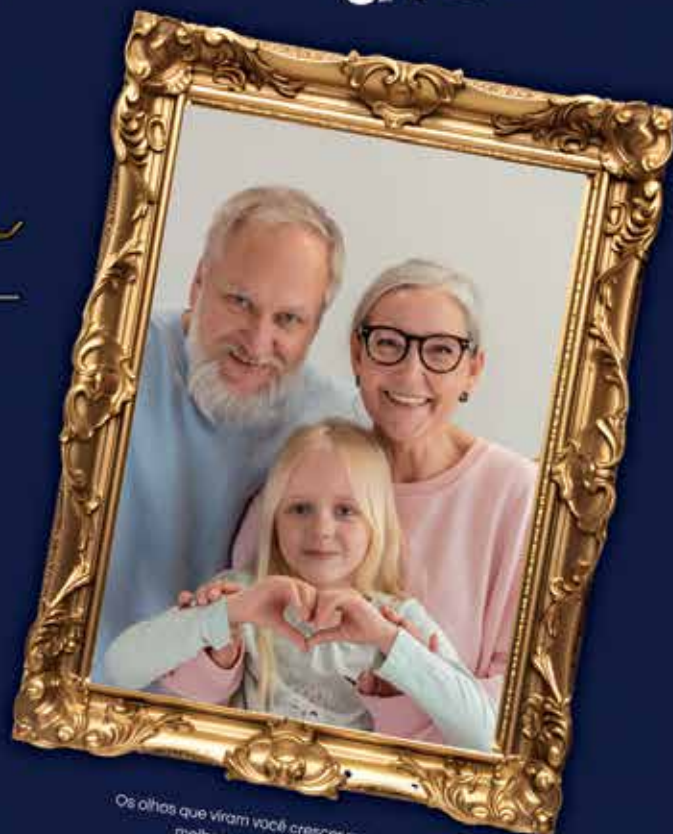
Elegância e cuidado
que está no olhar!

Não deixe para depois o cuidado
com quem você ama hoje

Siga nossas redes sociais



Dia dos
avós



Os olhos que viram você crescer merecem o
melhor cuidado do mundo

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

Agência *twr*
Propaganda com conteúdo



16 DE JULHO

DIA DO

COMERCIANTE

Parabéns pelo seu dia e pela coragem de empreender!

Conte conosco para
economizar e crescer!

Aponte sua câmera
para o QR Code
e conheça
nossas soluções



Locação de
impressoras,
computadores,
notebooks e
nobreaks



NOVATEC
SOLUÇÕES
www.novatecsolucoes.com.br

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



A Bola de Meia.

A bola de meia era pobre apenas para quem nunca entendeu a riqueza. Feita de pano gasto, meia furada, barbante e teimosia infantil, ela nascia sem indústria, sem propaganda, sem manual de instrução e sem aprovação social. Não precisava de selo, tela, senha, bateria, algoritmo ou embalagem. Bastava um menino ou uma menina com vontade de brincar, um quintal, uma rua, um terreno vazio, dois tijolos fazendo as traves e uma infância inteira pronta para caber dentro daquele pequeno mundo redondo, torto, remendado e verdadeiro.

Ali começava o jogo. E, com ele, começava também uma forma de existir. A bola de meia não era apenas brinquedo. Era território de sonho. Era o Maracanã de chão batido. Era a arquibancada invisível da imaginação. Era o menino magro acreditando ser Pelé, Zico, Sócrates, Romário, Ronaldo, Neymar ou qualquer craque que coubesse em sua esperança. Era a menina correndo com os pés descalços, driblando o preconceito antes mesmo de saber o nome dele. Era o gol gritado com a alma. Era a poeira subindo como fumaça de estádio. Era o joelho ralado tratado com cuspe, vento e coragem. Era a alegria sem patrocínio.

Naquele tempo, a infância não era terceirizada. A criança fabricava o brinquedo, inventava a regra, resolvia a briga, suportava a derrota, comemorava a vitória e voltava para casa suja, cansada e inteira. A vida ensinava sem palestra. A rua educava sem PowerPoint. O quintal formava caráter sem certificado. O mundo era duro, mas era palpável. As coisas tinham cheiro, peso, textura, consequência. A terra grudava no pé. O sol queimava a pele. A chuva interrompia o jogo. O tombo doía. A amizade curava.

Depois veio a informação. Necessária, sem dúvida. Bendita em muitos aspectos. Libertadora quando ilumina. Fundamental quando esclarece. A informação abriu portas, encurtou distâncias, salvou vidas, democratizou saberes, aproximou mundos que antes pareciam inalcançáveis. Mas, como toda força humana quando perde medida, também se tornou voraz. Deixou de ser ponte e passou a ser enxurrada. Deixou de servir à consciência e começou a devorar a atenção. Entrou nas casas, nos bolsos, nas camas, nos conversas, nos silêncios e, finalmente, entrou na infância. E atropelou.

Atropelou a simplicidade com a brutalidade elegante das telas. Atropelou o natural com a sedução do artificial. Atropelou o comum com a obrigação do espetacular. Apagou da memória coletiva aquilo que não dava lucro, não gerava engajamento, não produzia curtida, não cabia em legenda, não servia ao mercado. A pipa virou risco elétrico. A amarelinha virou sujeira no chão. A boneca de pano virou coisa velha. O carro de rolimã virou perigo jurídico. A bola de meia virou pobreza estética.

E o lixo verdadeiro passou a ser vendido como progresso.

Não se trata de negar o tempo presente, nem de romantizar a miséria, nem de fingir que o passado era perfeito. Não era. Havia dureza, ausência, dor, injustiça, limitações. Mas havia uma coisa que hoje vai rareando como água em nascente seca: havia presença. Havia gente. Havia infância vivida com o corpo inteiro, não apenas com os dedos deslizando sobre um vidro frio.

Hoje a criança sabe mexer no tablet antes de amarrar o próprio cadarço. Conhece comandos antes de conhecer árvores. Reconhece marcas antes de reconhecer vizinhos. Aprende a trocar de tela antes de aprender a esperar. Recebe estímulos demais e experiências de menos. Tem acesso a mundos infinitos e, muitas vezes, não sabe brincar com quem está ao lado.

Eis a tragédia silenciosa das gerações que correram até a última letra do alfabeto. De geração em geração, fomos chamando de avanço aquilo que também nos amputava. Perdemos a rua em nome da segurança. Perdemos o quintal em nome do condomínio. Perdemos a conversa em nome da produtividade. Perdemos a espontaneidade em nome do politicamente correto. Perdemos a coragem de educar em nome dos cabrestos sociais. Perdemos a simplicidade em nome do excesso. Perdemos a infância em nome da ocupação.

Tudo hoje precisa ser adequado, validado, higienizado, fotografado, publicado, aprovado. Até a alegria parece pedir licença. A criança já não pode simplesmente brincar. Precisa estar em aula, em curso, em terapia, em agenda, em performance. Precisa ser precoce, bilíngue, tecnológica, competitiva, protegida de tudo e, paradoxalmente, exposta a tudo. Não rala mais o joelho na rua, mas sangra por dentro em silêncio diante de comparações, cobranças e solidões digitais.

A bola de meia não comparava ninguém. Ela não perguntava a marca do tênis. Não exigia celular novo. Não separava por classe social com a crueldade dos objetos caros. A bola de meia nivelava a infância pelo desejo de jogar. Quem tinha talento, brilhava. Quem não tinha, participava. Quem caía, levantava. Quem perdia, esperava revanche. Quem brigava, fazia as pazes porque no dia seguinte precisava do outro para completar o time.

Que escola era aquela.

Hoje, a bola tem megabytes. O campo cabe numa tela. O craque é avatar. O gol vibra em pixels. A torcida é ruído eletrônico. A infância assiste a si mesma sendo substituída por simulações cada vez mais perfeitas e experiências cada vez menos reais. A mão já não costura a bola. O dedo apenas escolhe o aplicativo. A imaginação, antes soberana, agora recebe tudo pronto, cenário pronto, personagem pronto, emoção pronta, recompensa pronta.

E quando tudo vem pronto, alguma coisa morre.

Morre o improviso. Morre a espera. Morre o encanto do defeito. Morre a criatividade nascida da falta. Morre a capacidade de transformar nada em mundo. Porque a bola de meia era exatamente isso, a prova material de que a alegria não dependia da abundância, mas da invenção. Era a rebeldia humilde contra a escassez. Era o luxo dos pobres, de espírito livre. Era a infância dizendo ao mundo que ainda sabia ser feliz sem comprar felicidade.

A modernidade, entretanto, não suporta o simples. O simples não dá margem suficiente. O simples não aprisiona. O simples não gera dependência. O simples não atualiza mensalidade. O simples não captura dados. O simples não vende ansiedade. Por isso, o simples precisou ser ridicularizado. Chamaram de atraso aquilo que era raiz. Chamaram de pobreza aquilo que era verdade. Chamaram de obsoleto aquilo que sustentava a alma.

A bola de meia virou lembrança porque o mundo desaprendeu a reconhecer troféus sem brilho metálico. Mas ela foi, e continua sendo, um troféu da verdade e da realidade. Um monumento pequeno, gasto e silencioso, erguido no altar das coisas que realmente importavam. Ao lado dela estão a pipa subindo no céu como oração colorida, o giz riscando a amarelinha como mapa do paraíso, a boneca de pano recebendo afeto de mãe-menina, o carro de rolimã descendo a ladeira como se fosse máquina de liberdade.

Tudo isso foi sendo empurrado para o porão da memória, como se a infância antiga fosse um entulho sentimental. Mas não era entulho. Era fundamento. O que se perdeu não foi apenas o brinquedo. Foi uma maneira de sentir o mundo. Foi a capacidade de perceber que o comum também é sagrado. Foi o entendimento de que a vida não precisa ser espetacular para ser profunda. Foi a noção de que felicidade não se baixa, não se instala, não se atualiza, não se mede em megabytes.

A felicidade se vive.

A bola de meia, hoje, talvez pareça pequena demais diante da arrogância luminosa dos celulares. Mas há nela uma grandeza que nenhum aparelho alcança. Porque ela reunia pessoas, enquanto muita tecnologia apenas agrupa solidões. Ela criava presença, enquanto muita conexão apenas simula encontro. Ela ensinava realidade, enquanto muita tela oferece fuga. Ela sujava as mãos, mas limpava a alma.

E talvez seja por isso que sua lembrança incomode tanto. Porque a bola de meia acusa. Acusa nossa pressa. Nossa validade. Nosso excesso. Nossa domesticação. Acusa a sociedade que entregou às crianças aparelhos caríssimos e lhes tomou o direito ao tédio, à rua, ao risco pequeno, à invenção, à convivência e ao maravilhamento diante das coisas simples.

No fim, a bola de meia não morreu. Foi soterrada.

E, debaixo dos escombros desse progresso barulhento, ainda pulsa como uma verdade antiga, esperando que alguém tenha coragem de resgatá-la. Não para negar o presente, mas para lembrar a ele que nem tudo que brilha ilumina; nem tudo que informa educa; nem tudo que conecta aproxima; nem tudo que diverte alegra.

A bola de meia era feia, torta e pobre. Mas era nossa. E talvez, por isso mesmo, fosse tão imensa.



Renato Gonçalves da Silva

Advogado e Master Practitioner em PNL

Aposta de risco

Como a febre das "Bets" se tornou a maior vilã do endividamento no Brasil

O que começou em 2018 como uma promessa de entretenimento esportivo transformou-se, em menos de uma década, em uma das maiores crises macroeconômicas e sociais do país, superando os juros do cartão de crédito no comprometimento da renda das famílias brasileiras. O Brasil atingiu marcas históricas de inadimplência no início de 2026. Segundo dados divulgados pela Serasa Experian, o país encerrou o primeiro bimestre deste ano com um recorde alarmante de **81,7 milhões de CPFs negativados**. Por trás dessa estatística não estão apenas a inflação ou o desemprego tradicional, mas sim o crescimento avassalador das plataformas de apostas online, as populares **"bets"**.

Estudos recentes do Instituto Locomotiva revelam o tamanho do estrago no orçamento doméstico: **86% dos apostadores frequentes possuem algum tipo de dívida e 64% estão com o nome sujo na Serasa**. O perfil dos mais afetados acende um alerta vermelho entre economistas e assistentes sociais: a crise atinge em cheio as faixas mais vulneráveis da população. Dados do Banco Central apontam que o uso de recursos de programas sociais, como o Bolsa Família, para o pagamento de apostas via Pix acionou um sinal de emergência nos Ministérios do Desenvolvimento Social e da Fazenda.

O impacto econômico foi além das casas e atingiu diretamente o comércio varejista. Uma nota técnica da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) revelou que, entre janeiro de 2023 e março de 2026, **a inadimplência gerada pelas bets retirou R\$ 143 bilhões do varejo**. Esse montante assustador equivale a tudo o que o comércio brasileiro faturou nos períodos de Natal de 2024 e 2025 somados. O consumo de itens essenciais e o pagamento de contas básicas de água e luz estão sendo sacrificados para alimentar as bancas virtuais.

Das Copas do Mundo ao cotidiano

A relação do brasileiro com as bets encontrou nos grandes eventos de futebol o combustível ideal para se massificar. Especialistas apontam três Copas do Mundo como os principais divisores de águas desse mercado:

- **Copa da Rússia (2018):** O embrião do mercado, quando as primeiras marcas estrangeiras começaram a aparecer de forma tímida na internet brasileira.
- **Copa do Qatar (2022):** O estouro definitivo. O evento no Qatar consolidou-se como o maior fenômeno de apostas da história do país até então, superando finais de ligas europeias e injetando bilhões de reais em publicidade agressiva em emissoras de TV, camisas de clubes e redes de influenciadores.
- **Copa do Mundo de 2026:** O cenário atual. O torneio deste ano é o primeiro a ocorrer sob o manto do mercado totalmente regulamentado no Brasil. Contudo, a festa nos gramados contrasta com a ressaca financeira nas contas públicas e privadas, onde o "apostador anônimo" deu lugar a mecanismos rígidos de biometria e monitoramento fiscal para tentar conter a sangria financeira.

A Origem

Para compreender como o Brasil chegou a este patamar de superendividamento, é preciso voltar ao final de 2018. Nos últimos dias de seu mandato, o então presidente Michel Temer sancionou a Lei nº 13.756, que legalizou as chamadas "apostas de quota fixa" (onde o apostador sabe exatamente quanto vai ganhar se acertar o palpite).

A lei permitiu a atividade, mas o texto estipulava que o Ministério da Fazenda teria até quatro anos para regulamentar as regras de operação, taxaço e fiscalização. Esse prazo expirou no final de 2022 sem que nenhuma regra fosse criada.

O resultado desse apagão institucional foi a transformação do Brasil em um verdadeiro "velho oeste" das apostas. Sem sede física no país e operando a partir de paraísos fiscais no exterior (como Malta, Curaçao e Gibraltar), centenas de plataformas exploraram o mercado nacional sem pagar impostos locais, sem barreiras contra a publicidade infantil e sem nenhum mecanismo de proteção ao consumidor ou combate à ludopatia (vício em jogos), considerada uma doença crônica pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A reação do Estado só começou a ganhar tração entre o final de 2023 e o decorrer de 2024, com a aprovação do Projeto de Lei 3.626/2023 na Câmara dos Deputados, iniciando o processo de transição que culminou nas regras atuais de 2026. A regulamentação trouxe a proibição do uso de cartões de crédito para apostar — uma tentativa de frear o endividamento em efeito cascata —, exigência de sedes nacionais e regras estritas de compliance.

Mesmo com as novas regras e a arrecadação de impostos batendo à porta do governo, o rastro de destruição financeira deixado nos anos de mercado livre cobra o seu preço. O mercado das bets movimentou dezenas de bilhões de reais nos últimos anos, mas o custo social, medido em famílias endividadadas, divórcios, perda de patrimônio e adoecimento mental, ainda está longe de ser totalmente calculado pelas estatísticas oficiais. O que era vendido como entretenimento virou uma epidemia financeira que exige atenção urgente.

O termo "bets" vem do inglês to bet, que significa "apostar". No Brasil, a palavra se popularizou como o nome dado às plataformas virtuais de apostas esportivas e jogos de cassino online. As apostas esportivas ("bets") surgiram como um modelo informal há séculos, mas as primeiras plataformas digitais na internet ganharam força na década de 1990. A prática de apostas evoluiu significativamente a partir do século 18 na Grã-Bretanha e migrou para a internet nos anos 1990 com o avanço tecnológico.



A Anatomia do Superendividamento

O Efeito Dominó na macroeconomia e na saúde pública

O cenário da inadimplência no Brasil atingiu contornos dramáticos no primeiro semestre de 2026. Segundo os dados consolidados da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), **80,4% das famílias brasileiras estão endividadas**. Trata-se do **maior índice registrado desde que a série histórica da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (PEIC) começou a ser medida, em 2010**.

Embora o crédito sempre tenha feito parte do ecossistema econômico do país, a velocidade e a natureza desse endividamento mudaram drasticamente. O avanço das bets superou os juros bancários tradicionais e se consolidou como o principal fator de insolvência nas classes de menor poder aquisitivo. Estudos de consultorias macroeconômicas indicam que **52% dos apostadores frequentes ganham até dois salários mínimos**, tornando o peso das perdas financeiras infinitamente mais devastador.

A rapidez com que o jogo drenou a renda disponível assusta o setor produtivo. Um levantamento da Strategy&, braço de consultoria da PwC, revelou um dado eloquente sobre a mudança de comportamento do consumidor: em 2018, as apostas online representavam apenas 10% dos gastos destinados a lazer e cultura das classes C, D e E. Em menos de seis anos, esse percentual saltou para 38% de todo o orçamento de entretenimento dessas famílias, canibalizando outras atividades econômicas e estrangulando a capacidade de poupança da população.

Um dos capítulos mais alarmantes da crise das apostas no Brasil envolve os **programas de transferência de renda do governo federal**. Uma nota técnica emitida pelo Banco Central (BC) expôs a gravidade do problema ao revelar que, em um único mês, **24 milhões de pessoas físicas realizaram pelo menos uma transferência via Pix para plataformas de apostas**.

O dado que gerou indignação nacional e forçou a intervenção do Supremo Tribunal Federal (STF) apontou que, desse total de apostadores, **5 milhões eram beneficiários do Bolsa Família**. Somente naquele período, esse grupo enviou impressionantes R\$ 3 bilhões para as empresas de bets, o que correspondeu a cerca de 21% de todo o montante desembolsado pelo programa social naquele mês.

A análise técnica do Banco Central detalhou o impacto individual desse comportamento: **a média de gasto por beneficiário do programa foi de R\$ 100 por mês**. Embora o valor absoluto pareça menor do que a média dos apostadores de alta renda (que gastam cerca de R\$ 255 mensais), o peso relativo é desproporcional. Para quem vive em situação de vulnerabilidade, R\$ 100 representam 15% do benefício mensal médio ou quase 6% de toda a renda familiar anual. O resultado prático desse desvio de finalidade foi imediato:

- **41% dos apostadores de baixa renda** admitiram ter sacrificado o consumo de itens essenciais, como alimentos e remédios, para continuar jogando.
- **29% tiveram o nome negativado por dívidas** contraídas diretamente para alimentar o vício nas plataformas.
- **17% deixaram de pagar contas básicas** de consumo, como energia elétrica e água, acumulando juros e ameaças de corte no fornecimento.

O dinheiro que entra nos servidores das bets não desaparece no vácuo; ele é retirado diretamente da economia real. O impacto comercial, calculado pela CNC em **R\$ 143 bilhões retirados do varejo em um intervalo de três anos**, provocou uma desaceleração no faturamento de pequenos e médios comerciantes.

Sectores tradicionais como **vestuário, supermercados e eletrodomésticos** viram suas margens encolherem à medida que o "orçamento livre" das famílias migrava para as apostas de quota fixa.

Além do baque comercial, o Estado brasileiro enfrenta agora uma pesada conta colateral. O crescimento descontrolado dos casos de dependência psicológica — a **ludopatia** — transformou-se em uma crise sanitária de grandes proporções. Uma estimativa recente desenvolvida pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP aponta que os custos diretos e indiretos para o **tratamento de transtornos provocados pelas bets alcançam R\$ 38 bilhões anuais**.

Esse custo social inclui desde o atendimento médico especializado na rede pública até o impacto na produtividade do trabalho, absenteísmo e o aumento nas concessões de auxílios-doença decorrentes do adoecimento mental. Para se ter uma dimensão da disparidade financeira, **o custo estimado pela USP para tratar os dependentes é mais de quatro vezes superior aos R\$ 9 bilhões arrecadados pelo Governo Federal em impostos com a tributação das plataformas regulamentadas**.

O diagnóstico de economistas e autoridades médicas que acompanham a evolução do problema é unânime: o lucro fiscal obtido com a regulamentação do setor está longe de cobrir o rastro de prejuízos deixado na base da sociedade brasileira.



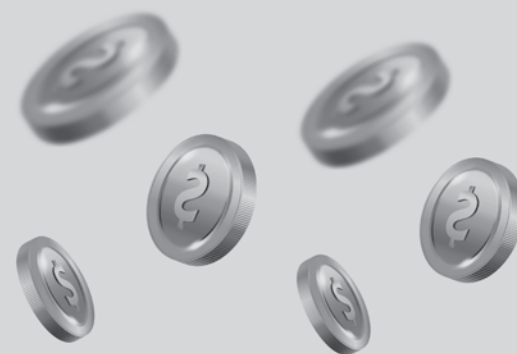


Armadilha



Por que e como as apostas viciam?

Cerebral



O vício em apostas online, cientificamente chamado de **ludopatia**, foi reclassificado pela Associação Psiquiátrica Americana (APA) no mesmo grupo de dependências químicas como o **álcool e a cocaína**. Isso acontece porque o mecanismo de captura do cérebro é idêntico. Quando uma pessoa aposta, **o cérebro libera uma descarga massiva de dopamina, o neurotransmissor do prazer e da recompensa**.

O grande segredo das bets está no conceito neurocientífico do reforço intermitente. Se o apostador ganhasse sempre, ou perdesse sempre, o cérebro se entediaria. A imprevisibilidade — o "quase ganhei" ou a vitória inesperada — faz com que o cérebro produza ainda mais dopamina na expectativa do ganho do que no ganho em si.

Com o tempo, ocorre a tolerância: os circuitos cerebrais se habituariam àquela quantidade de dopamina, e o indivíduo precisa apostar valores cada vez mais altos e com mais frequência para sentir o mesmo prazer ou, muitas vezes, apenas para aliviar a angústia de estar parado.

O **smartphone potencializou essa armadilha ao extremo**. Diferente dos cassinos físicos do passado, que exigiam deslocamento e tinham barreiras sociais, as bets oferecem um cassino no bolso disponível 24 horas por dia. O design dos aplicativos usa **algoritmos de inteligência artificial**, cores vibrantes, sons de celebração e notificações personalizadas desenhadas especificamente para explorar as vulnerabilidades psicológicas do usuário, criando um looping de comportamento difícil de quebrar sozinho.

O Adoecimento mental e o Efeito na Família

O vício em jogos é uma **doença solitária que rapidamente se torna uma crise familiar**. Psiquiatras do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (IPq-HCFMUSP) apontam que a dependência das bets vem quase sempre acompanhada de comorbidades psiquiátricas, como transtorno de ansiedade generalizada, depressão profunda e episódios graves de insônia. O apostador vive em um estado constante de hipervigilância, checando o celular a cada minuto, o que destrói sua capacidade de concentração e produtividade.

Quando o endividamento inevitável chega, o adoecimento ganha contornos de desespero. O sentimento de culpa e a vergonha por ter perdido economias de uma vida inteira geram um isolamento severo.

Dados de saúde pública acendem o pior sinal de alerta: a taxa de ideação suicida entre indivíduos com ludopatia grave é significativamente maior do que na população geral.

Dentro de casa, o impacto é devastador. A dinâmica familiar é fraturada pela quebra de confiança. O dependente costuma mentir para omitir as perdas, contrai empréstimos escondido, esvazia contas conjuntas e vende bens da família.

Parentes sofrem com a codependência, adoecendo emocionalmente junto com o jogador devido ao **estresse crônico, brigas frequentes e a insegurança financeira**. Na sociedade, o reflexo se dá no aumento do absenteísmo (faltas no trabalho), queda de produtividade, demissões e, em casos extremos, pequenos delitos cometidos para financiar o jogo.

Como sair do Abismo

Romper o ciclo do vício e do superendividamento exige uma abordagem combinada entre saúde mental, educação financeira e suporte social. Ninguém sai desse cenário apenas com "força de vontade"; trata-se de um tratamento de saúde.

Para Evitar e Combater o Vício (Saúde Mental):

- **Barreiras de Acesso (Abstinência Digital):** O primeiro passo prático é utilizar os mecanismos de "autoexclusão" previstos na regulamentação das bets, bloqueando o CPF nas plataformas. Aplicativos de controle parental e bloqueadores de sites de apostas devem ser instalados no celular e no computador.
- **Tratamento Especializado:** É indispensável buscar ajuda médica e psicológica. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece suporte através dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).
- **Grupos de Apoio:** Entidades como os Jogadores Anônimos (JA) oferecem um espaço seguro e gratuito de acolhimento mútuo, onde pessoas que partilham do mesmo problema se ajudam a permanecer longe das apostas.

Para Tratar o Endividamento (Saúde Financeira):

- **Transparência e Entrega de Controle:** O endividado precisa abrir o jogo com a família. O controle das contas, cartões e contas bancárias deve ser temporariamente transferido para um parente de confiança para evitar recaídas impulsivas.
- **Mapeamento de Dívidas:** É necessário listar todas as pendências, separando o que são despesas essenciais (moradia, alimentação, luz) de dívidas com bancos e agiotas. As contas essenciais devem ser priorizadas sempre.
- **Uso da Lei do Superendividamento:** O cidadão asfiziado por dívidas pode recorrer aos mutirões do Procon ou à Defensoria Pública para acionar a Lei nº 14.181/2021. Ela permite renegociar todas as dívidas em bloco com os credores, garantindo a preservação do "mínimo existencial" — a quantia de renda necessária para a sobrevivência básica do indivíduo e de sua família.





Uma máquina de bilhões da Publicidade

A COPA DAS BETS

O volume financeiro que as operadoras de apostas online injetam no mercado de mídia brasileiro impressiona até mesmo os analistas de publicidade mais experientes. Segundo dados consolidados pelas principais agências de monitoramento de mídia, o investimento publicitário direto das bets no Brasil alcançou a impressionante marca de **R\$ 1,4 bilhão em um único ano**. Desse montante astronômico, a televisão aberta concentra mais de 85% das inserções de mídia tradicionais, preenchendo os intervalos comerciais de novelas, jornais e, prioritariamente, programas esportivos.

Esse valor refere-se exclusivamente à compra de espaço em canais de comunicação regulamentados. Quando somados os patrocínios esportivos e as cotas de publicidade em propriedades digitais, o montante dispara. No principal torneio do futebol nacional, **os investimentos das bets em patrocínios de camisas de clubes saltaram de R\$ 295 milhões em 2018 para mais de R\$ 1,1 bilhão nas últimas temporadas**.

As casas de apostas tornaram-se a principal fonte de receita comercial dos clubes, o que cria uma dependência econômica profunda: das vinte equipes que disputam a elite do futebol brasileiro, a esmagadora maioria estampa uma marca de apostas como patrocinadora máster em suas camisas. O futebol, outrora um esporte de entretenimento familiar, transformou-se em um outdoor estático para plataformas de azar.

A armadilha dos Influenciadores e a lucratividade da perda

Outro lado nocivo da publicidade das bets para além dos estádios ou comerciais de televisão, está nas telas dos smartphones, conduzido pelos influenciadores digitais. Estima-se que o mercado informal e de influenciadores para o segmento de apostas movimente centenas de milhões de reais anuais por fora dos canais tradicionais de mídia.

A estratégia das empresas é cirúrgica: **associar a imagem de figuras públicas que gozam de extrema confiança e carisma junto ao público à ideia de enriquecimento fácil e rápido**.

O mecanismo por trás desses contratos de publicidade digital é **financeiramente perverso**. Investigações e denúncias sobre os bastidores desses acordos revelaram que muitos influenciadores não recebem apenas um cachê fixo para divulgar os links de cadastro. Os contratos frequentemente preveem um modelo de comissão chamado de "revenue share" (compartilhamento de receita), onde **o criador de conteúdo recebe entre 15% e 30% de comissão sobre o prejuízo dos usuários que se cadastraram através do seu código ou link**.

Isso significa que, quanto mais dinheiro os seguidores perdem na plataforma, mais o influenciador lucra. Para atrair as vítimas, muitos produtores de conteúdo utilizam contas de demonstração fornecidas pelas próprias bets — as chamadas "contas demo" —, configuradas de maneira artificial para ganhar sempre.

O influenciador finge estar jogando em tempo real, exhibe ganhos de R\$ 2 mil, R\$ 5 mil ou R\$ 10 mil em poucos segundos e convence o trabalhador de que aquela realidade é acessível a qualquer um, omitindo os termos contratuais que lucram com a falência de sua própria audiência



A atual edição da Copa do Mundo representa o ápice da mercantilização do futebol pelas casas de apostas. O evento de 2026 consolidou-se como o primeiro torneio global a ocorrer em um ambiente em que o mercado de quota fixa está amplamente regulamentado e operando no Brasil sob regras fiscais estritas. Contudo, longe de conter os abusos, a regulamentação deu um verniz de legitimidade jurídica para um bombardeio publicitário sem precedentes.

Especialistas em marketing esportivo estimam que as ações comerciais ligadas diretamente à Copa do Mundo movimentem (oficialmente) mais de R\$ 500 milhões em campanhas específicas voltadas ao público brasileiro durante o período do torneio. **O telespectador e o internauta são bombardeados por bônus de boas-vindas, palpites em tempo real no meio das transmissões e ferramentas de aposta rápida criadas especificamente para os jogos da seleção**. A narrativa comercial tenta fundir o sentimento legítimo de torcida e patriotismo com a necessidade de realizar um ganho financeiro.

O perigo desse cenário reside no fato de que a Copa do Mundo funciona como uma gigantesca porta de entrada para novos apostadores, incluindo jovens e pessoas que nunca haviam mantido contato com jogos de azar. Com plataformas operando sob uma receita total estimada de **R\$ 36 bilhões** no país, o investimento maciço na Copa visa garantir a renovação da base de usuários ativos. A roupagem festiva e esportiva do torneio mascara o fato de que, enquanto os atletas buscam a glória nos gramados, milhões de brasileiros arriscam o orçamento do mês em palpites digitais desenhados estatisticamente para favorecer a banca.





Se restavam dúvidas sobre o tamanho dessa febre, os dados de tráfego na internet trouxeram uma resposta incontestável: **o Brasil é o país que mais acessa sites de apostas no mundo.** Segundo um relatório global da consultoria SimilarWeb, **os usuários brasileiros respondem por sozinhos por 15% de todo o tráfego mundial dessas plataformas.**

Essa liderança em engajamento digital fez com que o país desse um salto sem precedentes no faturamento das empresas. Projeções da consultoria internacional Regulus Partners indicam que o mercado regulamentado de apostas online no Brasil gera uma receita líquida anual superior a US\$ 4,1 bilhões (cerca de R\$ 22 bilhões). Esse montante coloca o mercado brasileiro como o 5º maior do planeta em faturamento, ficando atrás somente de gigantes históricos do setor: Estados Unidos, Reino Unido, Itália e Rússia. É a primeira vez na história que o Brasil figura nesse "Top 5" global.

O perfil do apostador

Os dados unificados pelo Sistema Geral de Gestão de Apostas (Sigap), do governo federal, e por institutos de pesquisa como o Datafolha e o Locomotiva, desenharam um raio-x detalhado do apostador brasileiro. Diferente do imaginário tradicional de cassinos luxuosos, o jogador de "bets" no país tem traços muito específicos:

- **Gênero e Idade:** O público é majoritariamente **masculino (71%)**, embora a participação feminina venha crescendo de forma acelerada. A concentração está nas novas **gerações. Jovens da Geração Z (16 a 29 anos) e adultos até 40 anos** lideram o ecossistema, representando mais de 50% dos usuários ativos. Idosos acima de 60 anos respondem por apenas 2,1% do mercado.
- **Classe Social:** A base da pirâmide é a mais afetada. Oito em cada dez apostadores pertencem às **classes C, D e E**. O levantamento aponta que a maioria esmagadora dos jogadores recorrentes possui renda familiar de até dois salários mínimos.
- **Frequência e Fidelidade:** O Brasil conta com um contingente estimado de **27 milhões de apostadores ativos**. O que mais assusta as autoridades de saúde é a recorrência: mais da metade realiza palpites pelo menos uma vez por semana, e uma em cada quatro pessoas aposta diariamente.

O tíquete médio de gastos reflete o impacto financeiro contínuo: cada apostador brasileiro gerou, em média, R\$ 1.431 em receita direta para as plataformas legalizadas ao longo do último ano. A ilusão de transformar o celular em uma fonte de renda extra capturou justamente a parcela da população que mais necessita de estabilidade financeira, consolidando o Brasil como o mercado que cresce de forma mais agressiva no cenário internacional.



O Campeão global em acessos

O Cenário da regulamentação no Brasil

A legislação brasileira passou a exigir que as empresas operem sob domínios específicos (.bet.br), comprovem capacidade financeira, tenham sede no país e adotem medidas severas de segurança, como o veto ao uso de cartões de crédito e o bloqueio de ferramentas para beneficiários de programas sociais (como o Bolsa Família). Atualmente, o governo federal já conta com uma lista consolidada de centenas de plataformas e marcas autorizadas a operar nacionalmente. Entre os nomes mais conhecidos do público que obtiveram a conformidade estão:

- **Betano**
- **Superbet**
- **Sportingbet**
- **Betnacional**
- **KTO**
- **EstrelaBet**
- **Bet365**
- **PixBet**
- **Blaze**



Essas empresas operam sob fiscalização ativa, sendo obrigadas a estipular travas de "jogo responsável", como limites de depósito por usuário e mecanismos de autoexclusão.

O debate central: Cidadão ou Governo?

A expansão das apostas online acendeu um debate filosófico e prático de difícil consenso: **de quem é a responsabilidade pelas consequências do jogo?**

A Visão da Liberdade Individual

Defensores dessa vertente argumentam que o ato de apostar é uma escolha pessoal e de entretenimento, inserida no direito ao livre-arbítrio. Sob essa ótica, o cidadão adulto e plenamente capaz deve arcar com os riscos de suas decisões financeiras. O papel do Estado, nesse caso, limitaria-se a garantir a transparência das regras do jogo e evitar fraudes pelas operadoras, sem tutelar o comportamento do indivíduo.

A Visão do Dever de Proteção

Por outro lado, sociólogos, economistas e profissionais da saúde sustentam que o vício em jogos (ludopatia) não é uma simples falha de julgamento individual, mas uma patologia clínica alimentada por algoritmos desenhados para reter a atenção do usuário. Os argumentos a favor da intervenção estatal são contundentes:

Quando o endividamento por apostas compromete a renda familiar, eleva os índices de inadimplência, afeta o comércio varejista e sobrecarrega o sistema de saúde pública, o problema deixa de ser privado e passa a ser coletivo.

Quem defende a intervenção pontua que o governo tem a obrigação moral e fiscal de agir, pois é o Estado quem acaba custeando o tratamento de saúde dos dependentes e lidando com o impacto econômico e social da perda de patrimônio das famílias.

O atual modelo regulatório brasileiro tenta equilibrar esses dois mundos: aceita a liberdade de escolha do cidadão, mas impõe amarras severas ao mercado para evitar que a busca pelo entretenimento se transforme em uma crise de saúde e economia pública.



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



inFoco 25^{ANOS}

25 anos resumidos em uma palavra

Gratidão

