

Exemplar
GRATUITO

in Foco ^{25 ANOS}



Como a polarização imbeciliza o brasileiro

www.jornalinfoco.com.br



2000 ILUMINAÇÃO *e você*
MATERIAL ELÉTRICO E ILUMINAÇÃO



o match perfeito!

UMA LUZ PARA CADA IDEIA



Aponte sua câmera
para o qrcode
e fale conosco!



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

(14) 99676.7501



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

#doeórgãos
salvevidas

@doeorgaos.salvevidas



Luz, luto

e verdade

A capa desta edição já estava praticamente pronta; precisava apenas ser finalizada e atualizada. A esperança, que confesso, não tenho mais, é trazer luz ao tema, apesar de o Brasil dar sinais claros que está fadado ao fracasso, com uma certeza incômoda: o debate público inteligente no Brasil foi sequestrado pelo fanatismo. Como mostro ao longo destas páginas, a polarização afetiva transformou a política em um espetáculo de torcidas raivosas, onde o cidadão é estimulado a agir pelo estômago, abandonando o pensamento crítico em troca de narrativas prontas. Nesse cenário degradado, o próprio jornalismo muitas vezes cometeu suicídio institucional, trocando a busca isenta pelo fato pelo mercado lucrativo da militância digital.

É preciso, no entanto, separar o joio do trigo. Existe uma diferença abissal entre o jornalismo de torcida e o jornalismo investigativo, sério e de fiscalização. No âmbito local, quando o in Foco cumpre o seu papel constitucional de cobrar transparência, auditar contratos públicos e exigir respostas da administração municipal, o governo local adota a tática mais velha da cartilha da manipulação: tenta nos carimbar com o rótulo de "oposição".

Friso isso porque certamente a parte em que abordo o papel degradante do jornalismo militante, pode ser usado contra mim. A diferença, na prática, é que vários meios de imprensa barganham. Eu não.

O que o in Foco sofre hoje não é um debate político saudável, mas sim uma perseguição deliberada. Diante de perguntas técnicas e denúncias documentadas, o silêncio do governo municipal é ensurdecedor. Não há respostas oficiais, não há esclarecimentos à população; há apenas ataques virtuais, tentativas de assassinato de reputação e hostilidade. Quem se esconde atrás de ofensas em vez de prestar contas demonstra que teme a verdade factual. O in Foco não é oposição e nem situação; nós somos e continuaremos sendo o espelho da realidade.

Contudo, outro desfavor que a polarização causa é afastar o cidadão da sua realidade local, manipulando-o para causas nacionais; assim, sua atenção se volta por exemplo, ao fim da escala 6x1 (seja contra ou a favor), mas ignora completamente os últimos absurdos aumentos de salários que o Legislativo aprovou para seus próximos subsídios e da elite Executiva.

Esta edição possui, para mim, um peso que transcende o papel e a tinta. Na edição passada, quando o in Foco completou 25 anos de história, escrevi um texto comemorativo e, tomado de orgulho e esperança, dediquei aquele marco ao meu netinho, Matteo. Logo depois, fomos todos golpeados por uma tragédia devastadora que nos tirou a sua presença física. A dor é imensurável, mas a minha postura diante da vida não será a de recuar, embora neste momento esteja devastada.

Se dediquei a ele os 25 anos do in Foco, declaro aqui que dedicarei o resto da minha vida pessoal e profissional para honrar sua memória. Buscar a verdade, praticar um jornalismo corajoso e não me curvar diante de tiranias locais, perseguições políticas e ajudar quem realmente precisa, é a forma mais digna que encontro para manter viva a luz e o amor que ele nos trouxe e deixou.

Aos meus parceiros, colaboradores dedicados que mantêm este ideal de pé e, acima de tudo, a cada um de nossos leitores: o meu mais profundo e sincero agradecimento pelo carinho, pelo respeito e pela imensa compreensão demonstrada neste momento de luto. O trabalho do in Foco continua, mais firme, mais independente e mais humano do que nunca.

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	Eles se elegem e você paga a conta	PG. 12 Mundo	85 segundos para o fim do mundo
PG. 6 Psicologia Cinema	O Etarismo Criaturas extraordinariamente brilhantes	PGs. 13 e 14 Copa do Mundo	A maior de todos os tempos
PG. 7 Consultoria	Pronta para se conhecer?	PG. 15 Estética	Vit Sérúm, o segredo pós-procedimento
PG. 8 Saúde vascular	Varizes: os perigos dos tratamentos clandestinos	PG. 19 Mercado	Avaré onde o dinheiro gira, mas não retém riqueza
PG. 9 Pets	Campanhas "Maio Amarelo e Roxo Pet": para que servem estes alertas?	PGs. 20 e 21 Comportamento	Quem somos nós depois do luto
PG. 10 Casa Tecnologia	Como criar um clima romântico Muito além das configurações da câmera do seu celular	PG. 22 Brasil	Fim da escala 6x1 - A moeda eleitoral
PG. 11 Viagens#Fé	Em Göreme, Turquia, visitando igrejas escavadas em rochas vulcânicas	PGs. 26 a 30 Capa	Fabrica de imbecis



Expediente

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

inFoco

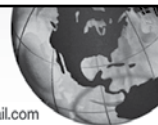
Direção
Cida Koch (MTB 44. 331)

Depto Comercial
(14) 99148.3715

Diagramação
Eduardo A Campanile

Distribuição
Direcionada e Gratuita

Contato
e-mail: if_atendimento@hotmail.com



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

Olhou né? Imagine se fosse sua empresa aqui!

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



Fale conosco!



inFoco





Eles se elegem e você paga a conta

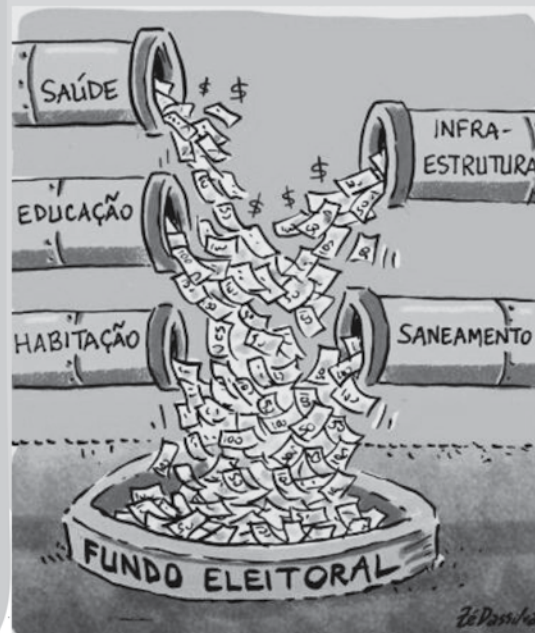
Quanto cada sigla vai receber do "Fundão"

A distribuição do Fundo Eleitoral **não é igualitária**. Apenas 2% do total são divididos irremediavelmente entre as siglas. O restante (98%) é fatiado conforme o tamanho das bancadas que os partidos conseguiram eleger na Câmara e no Senado nas últimas eleições gerais. Quanto maior o partido no Congresso, maior a sua fatia da pizza.

De acordo com as projeções baseadas nos critérios da Lei 9.504/97, os dez partidos que vão abocanhar as maiores parcelas dos R\$ 4,9 bilhões de Fundo Eleitoral nas eleições de 2026 são:

- 1º **PL** R\$ 886,7 milhões
- 2º **PT** (Federação com **PCdoB e PV**) R\$ 619,7 milhões
- 3º **União Brasil** R\$ 536,4 milhões
- 4º **PSD** R\$ 420,8 milhões
- 5º **PP** R\$ 417,1 milhões
- 6º **MDB** R\$ 404,4 milhões
- 7º **Republicanos** R\$ 343,7 milhões
- 8º **Podemos** R\$ 236,5 milhões
- 9º **PDT** R\$ 173,8 milhões
- 10º **PSDB** R\$ 147,8 milhões

Nota: Partidos pequenos sem representação no Congresso Nacional (como UP, PSTU, PCO e PCB) recebem apenas a cota mínima de 2% do fundo, o que equivale a pouco mais de R\$ 3,3 milhões para cada um – o que já é um valor altíssimo.



O argumento mais usado para justificar o fundão é que democracia tem custo. Sem financiamento, candidatos sem patrimônio pessoal ficariam reféns de favores privados. Não é um argumento desprezível. O problema é que o modelo não dá ao contribuinte nenhuma voz sobre o destino do dinheiro. Quem paga impostos financia todas as legendas, inclusive aquelas com as quais discorda. A cada eleição, o Congresso negocia o tamanho do bolo conforme suas conveniências. Na prática, o fundão dispensa os partidos de defender os interesses da população, já que o dinheiro chega independentemente do desempenho ou da aprovação popular.

Entenda a Diferença

Embora ambos os fundos sejam compostos por recursos públicos (impostos pagos pela população), eles possuem finalidades, valores e dinâmicas de distribuição completamente diferentes, conforme regulamentação do Tribunal Superior Eleitoral (TSE).

- **Fundo Eleitoral (O "Fundão"):** Criado em 2017 após a proibição do financiamento empresarial de campanhas, o Fundo Especial de Financiamento de Campanha (FEFC) existe exclusivamente em anos eleitorais. Sua única função é bancar os gastos com santinhos, propagandas, passagens e equipes de apoio dos candidatos durante o período de campanha. Para 2026, o valor foi fixado em R\$ 4,9 bilhões na Lei Orçamentária Anual (LOA).
- **Fundo Partidário:** Trata-se de um repasse mensal e contínuo, que ocorre todos os anos (com ou sem eleição). Ele serve para manter as legendas funcionando: pagar alugueis de sedes, salários de dirigentes, contas de água, luz, advogados e contadores. Na LOA de 2026, a previsão para este fundo gira em torno de R\$ 1,4 bilhão.

O que esse dinheiro poderia comprar?

A discussão que mais gera indignação popular não é apenas a existência do fundo, mas o que deixa de ser feito com esses recursos em setores vitais como saúde, habitação e segurança. Para dar uma dimensão real do que representam os R\$ 4,9 bilhões do Fundo Eleitoral, convertamos esse montante em entregas práticas para a sociedade baseadas em custos médios de mercado da administração pública:

- Casas Populares: Considerando o custo médio de R\$ 140 mil para a construção de uma unidade habitacional de interesse social (padrão Faixa 1), o valor do fundão seria suficiente para erguer mais de 35.000 moradias populares, reduzindo o déficit habitacional do país.
- Ambulâncias do SAMU: Uma ambulância padrão de suporte básico custa cerca de R\$ 320 mil. Com o dinheiro destinado às campanhas, seria possível comprar quase 15.300 ambulâncias novas, renovando frotas inteiras de centenas de municípios.
- Leitos de UTI: A instalação completa de um leito de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) em hospitais públicos, incluindo respiradores, monitores e infraestrutura, custa cerca de R\$ 250 mil. O fundão equivale à criação de 19.600 novos leitos de UTI.
- Escolas de Tempo Integral: Construir e equipar uma escola de grande porte padrão FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação) custa cerca de R\$ 8 milhões. Seriam mais de 610 novas escolas de tempo integral espalhadas pelo Brasil.

A engrenagem do financiamento público no Brasil garante a estrutura de corrida das siglas em igualdade de regras legais, mas impõe um severo debate moral sobre as prioridades do orçamento em um país com tantas carências estruturais.

O argumento mais usado para justificar o fundão é que democracia tem custo. Sem financiamento, candidatos sem patrimônio pessoal ficariam reféns de favores privados. Não é um argumento desprezível.





O Etarismo

Etarismo é o preconceito com a idade, mais comum na idade avançada, podendo existir também com os mais jovens. É conhecido como idadeísmo, preconceito etário ou ageísmo, esse tipo de intolerância está enraizado em nossa sociedade e é facilmente identificado em diversas situações. Existe a supervalorização do novo, do que não envelhece, do que parece infinito, é uma grande ilusão, afinal, passar por diferentes fases da vida e envelhecer faz parte do ciclo natural de todos.

Na psicanálise, o etarismo é compreendido como um mecanismo de defesa inconsciente. Ao discriminar os mais velhos, o indivíduo tenta negar a sua própria finitude e a inevitabilidade da morte, projetando no outro suas ansiedades sobre o envelhecimento. É uma tentativa de afastar sua própria vulnerabilidade.

O medo do envelhecimento e da decadência física é inerente ao ser humano, ao não lidar com a própria angústia, o indivíduo projeta esse temor no idoso, criando estereótipos que, ilusoriamente, o distanciam daquela realidade.

O culto à juventude, muito forte na contemporaneidade, serve para alimentar a fantasia narcísica de que somos imortais e inabaláveis. O idoso atua como um espelho incômodo que acaba com essa ilusão, lembrando o sujeito de que o corpo é falível.

Sofrer etarismo afeta profundamente a subjetividade e fere profundamente quem o vivencia. Isso ocorre porque a sociedade desvaloriza o sujeito não pelo que ele construiu, mas pela marca do tempo em seu corpo.

O idoso encarna, para o imaginário social contemporâneo, aquilo que o sujeito moderno mais teme: a interrupção da performance. Vivemos na ditadura do sujeito produtivo, do corpo eficiente, da vida que precisa ser otimizada como um recurso. O idoso, com suas rugas, suas limitações, seu ritmo, denuncia que essa fantasia de potência infinita é, desde sempre, uma ilusão. O etarismo é um sintoma psíquico coletivo, uma defesa contra a angústia da finitude, da perda da potência e da morte.

Envelhecer, afinal, não é uma falha do corpo, mas o destino de todo indivíduo que teve o privilégio de sobreviver ao tempo.

E sobreviver ao tempo, como a psicanálise nos mostra, é também persistir no desejo, na palavra e na vida.

Rosângela
Vendrametto
Quartucci

Psicóloga

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



Criaturas extraordinariamente brilhantes



(2026 @netflixbrasil)

Muitos são os livros com histórias entre humanos e animais que se tornam best-sellers e que são adaptados pro cinema. Na esteira desses sucessos chega ao catálogo da Netflix "Criaturas Extraordinariamente Brilhantes", longa baseado no livro homônimo que viralizou nos clubes de leitura.

Na trama nós conhecemos Tova, uma viúva idosa que faz faxina no aquário de uma cidade costeira durante o turno da noite. Esse emprego é seu esteio emocional: é nas noites limpando os vidros que ela reflete sobre a velhice e vive o luto pela perda misteriosa do filho Erik, é nos desabaços com o polvo gigante Marcellus que ela mantém um certo equilíbrio. Um dia ela machuca o tornozelo e tem que ser substituída por Cameron, e é aí que começa uma bela amizade e um processo de cura para ambos.

A sempre magistral Sally Field é o eixo sentimental da trama. Tova poderia facilmente cair no melodrama, pois a dor de perder um filho é lancinante, mas não, o sofrimento da personagem é contido, resiliente, ela é orgulhosa e sempre está de cabeça erguida, enfrentando a velhice e os problemas de forma prática.

Um dos destaques mais inusitados da trama é a elegância discreta de Marcellus. O polvo criado por CGI com muita veracidade ganhou a voz aveludada do ator Alfred Molina, que fez desse molusco um lorde sofisticado, sensível, com uma ironia fina e sempre atento a todos os detalhes ao seu redor. Marcellus está cansado, ele vive a solidão do cativo há mais de mil dias, contados um a um em sua breve vida, ele sente falta de imensidão do oceano, do silêncio e de suas guloseimas. Observar o mundo dos humanos virou um passatempo nos dias difíceis, e foi de tanto olhar Tova em sua limpeza noturna que ele nota sua dor e resolve ajudá-la.

A direção de Olivia Newman é concisa, focada na relação de Tova e Cameron, duas pessoas emocionalmente quebradas em busca de respostas e amparadas no aconchego que o aquário e o polvo Marcellus lhes proporcionam. Os diálogos são simples, mas cativantes, pois tocam em assuntos universais como o luto e as conexões que salvam. Os closes em pequenos detalhes e em gestos são lindos, assim como a fotografia do universo aquático embalado por uma bela música instrumental. O roteiro tem algumas soluções previsíveis e um pouco forçadas, o que não tira a beleza e a emoção da narrativa.

"Criaturas Extraordinariamente Brilhantes" é um drama leve que me arrancou lágrimas por sua delicadeza e sensibilidade. Um filme tão aconchegante quanto um bom abraço de amigo.

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.



Pronta para se conhecer?

Olá!

A Consultoria de **Imagem e Estilo**, ao contrário do que várias pessoas pensam, vai muito além da vestimenta. Vai muito além de roupas e acessórios. **Sua base está, exclusivamente, no autoconhecimento.**

Quem você realmente é?

Você está preparada para descobrir?

É aí que uma Consultora de Imagem e Estilo pode entrar para te ajudar. Há todo um estudo e uma formação focados em te auxiliar a se posicionar, seja no âmbito **profissional ou pessoal, descobrindo a sua verdadeira essência e fortalecendo a sua autoestima.**

No entanto, para realizar uma transformação desta magnitude, você tem que estar preparada. As pessoas estão muito acostumadas a olhar a moda e o vestir em um nível prático, cotidiano. Se vestir umas como as outras, ao invés de olhar para dentro de si e se descobrir. Ser capaz de se vestir com seus próprios estilos é uma jornada de aprendizado mais profunda do que a superfície. E, apenas através destes estilos, de entender em qual deles você se encaixa, você pode se apresentar para o mundo de acordo com a sua própria personalidade.

Como diria Sócrates, "conhece-te a ti mesmo".

Até a próxima!

Aponte a câmera do seu celular e fale comigo!



Andréia Freitas
(Nuxu)

Consultora de Imagem e Estilo



dia dos
namorados



O amor
está no comércio de
Avareé!



ACIA
desde 1933

www.aciaavare.com.br



Participe da
nossa
campanha!

PRESENTEIE QUEM TE AMA >

Baixe nosso
aplicativo
É gratuito!

Disponível na
App Store

Disponível no
Google Play

ASSOCIAÇÃO
COMERCIAL



Varizes: os perigos dos tratamentos *clandestinos*

A busca pela estética e por preços mais acessíveis tem alimentado um mercado invisível e altamente perigoso: o de procedimentos invasivos realizados por falsos profissionais ou profissionais não médicos. Entre as práticas que mais têm acumulado notificações de complicações graves está a aplicação de varizes — conhecida tecnicamente como escleroterapia. O que muitos pacientes ignoram é que, por trás de uma promessa de pernas bonitas e livres de vasinhos, escondem-se riscos severos que vão de necroses na pele à embolia pulmonar e morte.

Embora pareça um procedimento simples de consultório, a escleroterapia exige profundo conhecimento da anatomia circulatória. A injeção de substâncias esclerosantes dentro de um vaso sanguíneo deve ser feita com precisão milimétrica. Quando realizada por pessoas sem a devida formação médica — como esteticistas ou curiosos —, o risco de o líquido ser injetado fora do vaso ou em artérias é alarmante. O resultado imediato pode ser a interrupção do fluxo sanguíneo para os tecidos da pele, gerando feridas profundas, infecções de difícil controle e cicatrizes irreversíveis.

O cenário se agrava dramaticamente quando esses procedimentos ocorrem em locais clandestinos, sem qualquer vistoria ou alvará da Vigilância Sanitária (Anvisa). Salas de estética improvisadas, fundos de quintal e salões de beleza muitas vezes operam sem o menor controle de biossegurança. A ausência de esterilização adequada de materiais e o uso de produtos de origem duvidosa — muitas vezes adquiridos no mercado paralelo e sem registro sanitário — abrem as portas para contaminações por bactérias agressivas, hepatites e outras infecções sistêmicas.

Além da falta de higiene, os estabelecimentos não vistoriados carecem do principal suporte de segurança: a estrutura para atendimento de emergências. Reações alérgicas graves ao medicamento injetado (choque anafilático) ou a entrada acidental de espuma/líquido no sistema venoso profundo podem desencadear uma trombose venosa profunda (TVP). Se o coágulo se desprender e migrar para os pulmões, causa o tromboembolismo pulmonar — uma condição fatal que exige socorro médico imediato com suporte de oxigênio e medicamentos que essas clínicas clandestinas simplesmente não possuem.

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) alerta constantemente que o diagnóstico e o tratamento de doenças venosas são atos exclusivamente médicos. As varizes não são apenas um incômodo estético, mas o reflexo de uma insuficiência venosa crônica que precisa ser avaliada com exames específicos, como o Doppler vascular, antes de qualquer intervenção. Tratar o sintoma visual sem entender a dinâmica do fluxo sanguíneo do paciente é negligência.

Diante do crescimento de denúncias e de casos que vão parar nos prontos-socorros, as autoridades reforçam a necessidade de o cidadão adotar uma postura defensiva. Antes de se submeter a qualquer aplicação, é direito e dever do paciente exigir a identificação do profissional (CRM) e verificar se o local exibe o alvará de funcionamento da Vigilância Sanitária. O preço abaixo da média de mercado nunca deve se sobrepor ao valor da própria vida. Denúncias anônimas de locais suspeitos podem e devem ser feitas diretamente à Vigilância do município.

Faça seu tratamento com quem entende e é especialista recomendado

Dr Irineu Cardoso dos Santos

Angiologia e Cirurgia Vascular

CRM 52.462 SP

R. Goiás, 603 - Pinheiro Machado

Avaré (SP)

Tel (14) 99698-9577



inFOCO

25 ANOS

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



Aponta a
câmera
do celular!



12 DE JUNHO

@brasilavare

NA MORA DOS

feliz dia dos

TUDO EM **12X** SEM JUROS

QUE NUNCA NOS FALTE O AMOR!



BRASÍLIA
CALÇADOS E CONFEÇÕES

14 99717 5934

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



Campanhas “Maio Amarelo e Roxo Pet”: para que servem estes alertas?

Zelar pela segurança nas ruas e pela saúde interna dos animais de estimação é um dever social e um ato de responsabilidade

O mês de maio é amplamente conhecido pelas grandes campanhas de conscientização na saúde humana, mas o universo da medicina veterinária também adota o calendário colorido para salvar vidas. Para quem divide a rotina com um animal de estimação, este mês traz dois alertas fundamentais de segurança e bem-estar: o **Maio Amarelo** e o **Maio Roxo**. Mesmo que ele tenha ficado para trás, no calendário, nunca é demais lembrar destes importantes alertas remetidos por essas campanhas. Zelar pela integridade dos pets, seja nas ruas ou dentro de casa, vai além do afeto — é um dever social e um ato de responsabilidade pública.

Proteção e Responsabilidade no Trânsito

Enquanto a campanha humana foca na redução de acidentes, o Maio Amarelo Pet alerta para uma realidade dolorosa que atinge severamente os animais: os atropelamentos. Casos de traumas graves em vias urbanas são rotina nas clínicas veterinárias e, na maioria das vezes, decorrem de descuidos simples que poderiam ser evitados. A prevenção exige postura ativa e responsável dos tutores:

- **Passeios seguros:** Cães nunca devem caminhar soltos na rua. O uso da guia e do colar/peitoral é indispensável, independentemente do porte ou da obediência do animal.
- **Transporte adequado:** No carro, o pet deve ser conduzido de forma segura, utilizando cintos de segurança próprios, cadeirinhas especiais ou caixas de transporte fixadas.
- **Cabeça na janela não:** Permitir que o animal viaje com a cabeça para fora gera alto risco de quedas, acidentes com objetos na via e, inclusive, infrações e multas de trânsito.
- **Atenção aos felinos:** Para quem tem gatos, a instalação de redes de proteção em todas as janelas e vãos é a única garantia real contra fugas e quedas.

O Alerta Silencioso para a Saúde Intestinal

Se o perigo do trânsito é visível, o foco do Maio Roxo é invisível e silencioso: o combate às Doenças Inflamatórias Intestinais (DII) em cães e gatos. Sintomas como vômitos frequentes, diarreia crônica, perda de peso progressiva e apatia na hora de comer costumam ser negligenciados pelos tutores, que muitas vezes os confundem com mal-estares passageiros ou "indigestão". No entanto, a persistência desses sinais é um forte indicativo de que algo está errado no organismo do pet. A investigação médica imediata e o diagnóstico precoce são cruciais. Eles evitam o avanço de lesões graves no sistema digestivo, garantem um tratamento eficaz e devolvem a qualidade de vida ao animal.

Prevenção é o Caminho

Unir o trânsito seguro à saúde interna reforça que o cuidado com os animais deve ser integral. Ficar atento aos sinais e adotar medidas preventivas simples continuam sendo as ferramentas mais eficazes para evitar perdas irreparáveis e garantir a longevidade dos nossos companheiros de quatro patas.

MÊS DOS NAMORADOS

namorados

Cozinha

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



A gente ia fazer o anúncio sobre você achar sua "cara-metade", mas alguém da produção não segurou a vontade de experimentar!

Chama no ZAP 14 99607.9323

Kenji Snack

Av. Parapanema, 242 | Avare (SP)

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



Dra Paula Faria
MÉDICA VETERINÁRIA
14997149031



Imagens reais com produtos da Mini Money

Como criar um *clima* romântico

Criar uma atmosfera romântica para o **Dia dos Namorados** vai muito além de espalhar pétalas de rosas pela casa. O verdadeiro segredo de uma decoração apaixonante está na capacidade de aguçar os sentidos e transformar o espaço cotidiano em um refúgio íntimo, onde o tempo parece correr mais devagar. Com um planejamento cuidadoso e atenção aos detalhes, é possível construir um cenário inesquecível, digno dos momentos mais especiais a dois.

O primeiro passo para moldar o ambiente é controlar a **iluminação**, que dita o tom de toda a noite. Aposte em uma iluminação indireta e difusa. Luminárias de mesa, abajures com cúpulas de tecido e cordões de luzes (estilo fairy lights) estrategicamente posicionados criam sombras suaves e acolhedoras.

A **aromatização** é outro pilar invisível, mas poderoso, da decoração. O olfato está diretamente ligado às nossas memórias afetivas. Escolha velas aromáticas ou difusores com notas sensuais e sofisticadas, como baunilha, sândalo, âmbar ou jasmim. Posicione-os na entrada da casa e na sala de estar. No entanto, um aviso importante: evite aromas muito fortes na mesa de jantar para que o perfume do ambiente não brigue com o aroma da comida que será servida.

Na sala de estar, o foco deve ser o conforto absoluto. Distribua mantas de texturas macias, como o toque de flanela ou o tricô texturizado, e espalhe almofadas extras pelo sofá ou até mesmo em um tapete felpudo no chão, criando um convite irrecusável para relaxar antes ou depois do jantar.

O ápice da noite, contudo, acontece ao redor da **mesa de jantar**, e o "vestir a mesa" (tablescaping) exige dedicação. Comece escolhendo uma base elegante. Uma toalha de linho em tons neutros (branco, fendi ou off-white) confere sofisticação instantânea e faz com que as cores dos pratos e das flores ganhem destaque. Se preferir um visual mais moderno, jogos americanos de texturas naturais combinados com um caminho de mesa fluido funcionam perfeitamente.

A escolha da louça e dos talheres deve priorizar a harmonia. Use os seus melhores pratos e certifique-se de que os talheres de inox ou prata estejam impecavelmente polidos. Taças de cristal para a água e para o vinho (ou espumante) acrescentam o brilho necessário ao cenário. Para os guardanapos, prefira sempre os de tecido, que demonstram cuidado e refinamento. Um belo anel de guardanapo ou uma dobra simples com um raminho de alecrim ou uma pequena flor amarrada com cordão de juta dá um toque final encantador.

No centro da mesa, o **arranjo floral é indispensável**, mas exige um cuidado técnico: ele nunca deve obstruir a visão dos namorados. Opte por arranjos baixos ou distribua pequenas flores em vários mini vasos solitários ao longo do comprimento da mesa. Rosas vermelhas são clássicas, mas misturá-las com tulipas, ranúnculos ou pequenas folhagens de eucalipto traz uma modernidade poética e menos óbvia à composição.

Por fim, integre as velas à mesa de jantar para criar aquele brilho dançante nos olhos do parceiro. Use castiçais altos para um ar clássico e dramático, ou posicione velas flutuantes em pequenos potes de vidro com água. A luz do fogo refletida nos cristais das taças e na superfície dos pratos cria uma magia única. Ao alinhar esses elementos — luz, aroma, conforto e uma mesa impecável —, a casa deixa de ser apenas um espaço físico e se transforma em poesia visual, pronta para celebrar o amor.



Muito além das configurações da câmera do seu Celular

Ter um smartphone de última geração, seja ele um iPhone ou um Android top de linha, não é mais garantia exclusiva de fotos profissionais. A verdade é que a indústria móvel atingiu um patamar de hardware impressionante, mas a grande virada de chave para registrar imagens extraordinárias não está no número de megapixels impressos na caixa, e sim na forma como o usuário interage com o ecossistema do aparelho. Melhorar a qualidade das capturas exige uma mistura de ajustes técnicos, comportamento e, em alguns casos, intervenções de software.

O primeiro erro — e o mais comum — é a **negligência com a limpeza física**. Carregamos os celulares nos bolsos e bolsas, acumulando gordura natural das mãos e poeira nas lentes. Um simples pano de microfibras antes de clicar pode eliminar o aspecto "esfumado" ou os feixes de luz estourados nas fotos noturnas. Contudo, o verdadeiro segredo para transformar a câmera do smartphone está em dominar o software que a gerencia.

No universo **Android**, a flexibilidade é a maior aliada. Se o aplicativo nativo do fabricante processa demais as imagens, deixando a pele com aspecto artificial ou as cores saturadas, a instalação de ports da GCam (a câmera dos Pixels) costuma operar milagres. Ela extrai o máximo do sensor através de algoritmos de fotografia computacional avançados, equilibrando sombras e luzes de forma muito mais natural. Além disso, ativar o modo "Pro" ou "Manual" permite assumir o controle do ISO e da velocidade do obturador, algo crucial para congelar movimentos ou captar a luz das estrelas.

Para os usuários de **iPhone**, o caminho é a precisão e o aproveitamento dos recursos nativos de alto desempenho. Modelos mais recentes contam com o formato Apple ProRAW. Ao ativá-lo, o aparelho deixa de descartar dados valiosos da imagem (como faz no formato JPEG comum), entregando um arquivo "cru". Isso dá ao fotógrafo um poder de edição brutal em aplicativos como o Lightroom mobile, permitindo recuperar áreas escuras ou céus estourados sem perder nitidez. Outro ajuste vital no iOS é desativar a prioridade de finalização rápida de fotos se o objetivo for a qualidade máxima do detalhe.

Independentemente do sistema operacional, duas regras de ouro mudam o patamar de qualquer fotografia móvel: **a exposição manual e o enquadramento**. Nunca confie cegamente no foco automático do celular. Toque na tela onde está o seu objeto principal e ajuste o controle de brilho (o ícone de sol) para baixo; os sensores de celular lidam muito melhor recuperando sombras do que corrigindo realces estourados. Ativar as "linhas de grade" nas configurações também é um passo simples que força o cérebro a usar a regra dos terços, criando composições visualmente harmônicas.

Por fim, o entendimento da luz ambiente dita o sucesso do clique. Sensores de smartphones, por maiores que estejam hoje, ainda são minúsculos se comparados aos de câmeras DSLR. Isso significa que eles imploram por luz de qualidade. Posicionar o fotografado a favor da luz (nunca de costas para uma janela, a menos que queira uma silhueta) e evitar o uso do flash LED nativo — que achata as feições e distorce as cores — são atitudes que resolvem 90% dos problemas de ruído e falta de nitidez.

Melhorar a câmera do celular não depende de trocar de aparelho todo ano. Depende de entender as limitações do seu dispositivo atual e usar as ferramentas certas — sejam linhas de grade, arquivos RAW ou uma boa edição posterior — para fazer a tecnologia trabalhar estritamente a favor dos seus olhos.

Fale conosco



CMO 
assistência técnica

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

Decoração e
utilidades para
sua casa!

**MINI
MONEY**

Estacionamento próprio
Espaço Kids e Pets

Rua Pará, 1451 | Centro | Avaré (SP)





Gesiel Junior*

Em Göreme, Turquia, visitando igrejas escavadas em rochas vulcânicas

Curiosa e interessante foi nossa estada na pequena cidade de Göreme, que fica na província de Neysehir, na região da Anatólia Central, na Turquia. Lá existe um complexo monástico da era bizantina com igrejas e capelas escavadas em rochas vulcânicas, entre os séculos X e XII.

Reconhecido em 1985 pela Unesco como Patrimônio da Humanidade, o amplo sítio abriga cerca de trinta templos, dispersos em um território surpreendentemente compacto. Estas capelas, camufladas pela natureza, oferecem momentos de contemplação longe das rotas turísticas convencionais.

É um lugar interessante para aprender sobre a presença do cristianismo na Capadócia — a região serviu como refúgio para cristãos perseguidos durante os séculos III e IV. Foi lá que São Basílio implementou o conceito de oração em comunidade, prática que teria surgido exatamente no local que hoje é o “Göreme Open Air Museum”, realmente um museu a céu aberto.

Em algumas das igrejas abertas na pedra, Regina Célia e eu conseguimos entrar. Visitamos as capelas de Santa Bárbara, de Santo Onofre e de Santa Catarina. Também há menção do santos soldados Jorge e Teodoro, os quais teriam vivido em localidades da Capadócia, onde morreram martirizados.

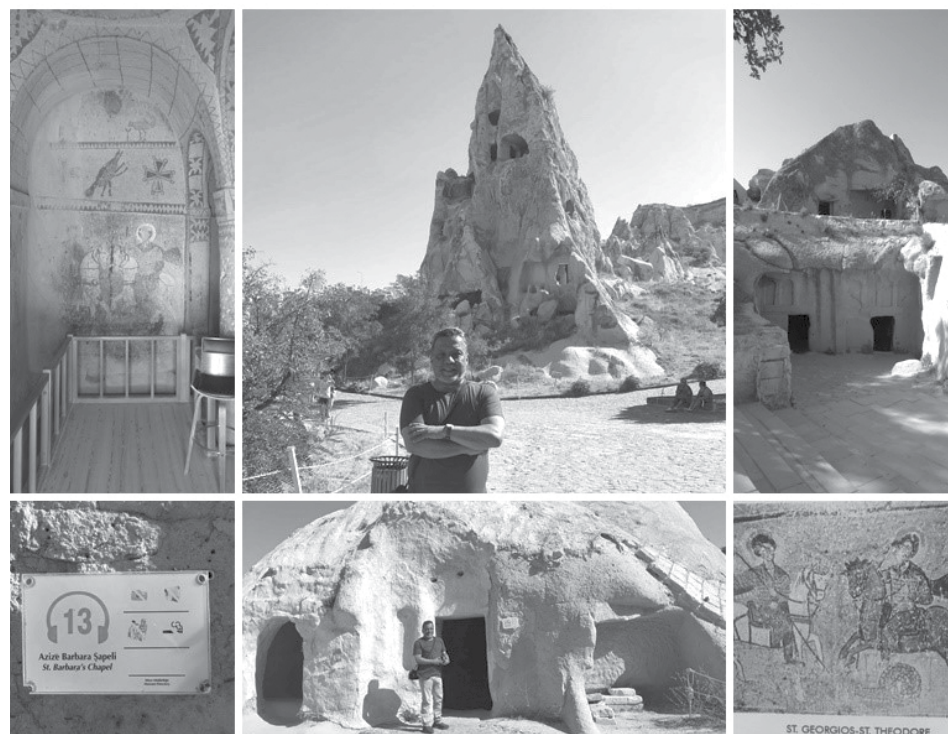
Entretanto, é preciso tempo e disposição para caminhar e subir em áreas íngremes para poder penetrar entre as rochas. Na maioria das cavernas há marcas da tradição ortodoxa, com pinturas de santas e cenas bíblicas.

Essas pinturas podem ser vistas ainda hoje, porém já um pouco desgastadas pelo sol ou então depreedadas por povos posteriores — os rostos dos santos, principalmente, costumam estar danificados.

Já a chamada Igreja Escura (Karanlik Kilise) guarda as mais extraordinárias obras de arte bizantina da região. Sua escuridão secular tornou-se guardiã involuntária destas pinturas sagradas. Este templo do século XII exhibe afrescos magníficos retratando momentos cruciais da narrativa cristã — da Anunciação à Crucificação de Cristo.

Soubemos no lugar que uma dedicação notável de 14 anos para remover os vestígios do tempo transformou tais afrescos nos mais bem conservados da Capadócia, verdadeiras joias da arte bizantina e da liturgia ortodoxa.

* Cronista e pesquisador, membro da Academia Botucatuense de Letras, é autor de 65 livros sobre a história regional.



85

SEGUNDOS PARA O FIM DO MUNDO

Se o fim dos tempos dependesse de um relógio analógico, a humanidade estaria vivendo os momentos finais dos seus segundos de acréscimo. Literalmente. Em janeiro de 2026, o Conselho de Ciência e Segurança do Bulletin of the Atomic Scientists fez o anúncio que ninguém gostaria de ouvir: o Relógio do Apocalipse (Doomsday Clock) avançou mais quatro segundos, marcando agora assustadores 85 segundos para a meia-noite.

Nunca, em toda a história da humanidade, estivemos tão perto de um colapso global. Mas o que é exatamente essa ferramenta e por que o tempo parece estar correndo cada vez mais rápido?

O que é o Relógio do Apocalipse?

Criado em 1947 pela artista Martyl Langsdorf (esposa do físico e pesquisador do Projeto Manhattan, Alexander Langsdorf), o relógio nasceu como uma ilustração para a capa da revista do Bulletin of the Atomic Scientists. A ideia era simples, mas poderosa: usar a proximidade da meia-noite para simbolizar o quão perto o planeta está de uma catástrofe global fabricada por nós mesmos.

Se engana quem pensa que o movimento dos ponteiros é um palpite aleatório. O ajuste é decidido anualmente por um conselho ultrasseleto de cientistas e especialistas em segurança global, que inclui a participação direta de 9 laureados com o Prêmio Nobel e veteranos que fizeram parte do próprio Projeto Manhattan (o programa que desenvolveu as primeiras bombas atômicas).



A linha do tempo do nosso declínio

Para entender a gravidade do cenário atual, precisamos olhar para trás. Os ponteiros do relógio são maleáveis e refletem o otimismo ou o desespero da geopolítica mundial:

- **1947 (A Criação):** O relógio começa a rodar marcando 7 minutos para a meia-noite.
- **1953 (O auge inicial do medo):** Após os EUA e a União Soviética testarem as primeiras bombas de hidrogênio, o relógio salta para 2 minutos.
- **1991 (O suspiro de alívio):** Com o fim da Guerra Fria e a assinatura do Tratado de Redução de Armas Estratégicas, o relógio atinge seu ponto mais seguro na história: 17 minutos para a meia-noite.
- **2025 (A zona de perigo):** O avanço de conflitos no Leste Europeu e no Oriente Médio empurra o ponteiro para 89 segundos.
- **Janeiro de 2026 (O recorde histórico):** Com o vencimento do último grande tratado de controle de armas nucleares entre EUA e Rússia (o New START) em fevereiro de 2026 e a ausência de novas negociações, os cientistas adiantaram o relógio para 85 segundos.

OS 4 CAVALEIROS

Originalmente criado para medir apenas a iminência de uma guerra nuclear, o relógio foi modernizado. Hoje, os cientistas analisam meticulosamente quatro categorias de riscos existenciais. O que mais impressiona é a correlação quase profética com o Capítulo 6 do livro bíblico do Apocalipse e seus famosos Quatro Cavaleiros:

1. Guerra Nuclear (A Guerra)

O risco de um conflito nuclear voltou a patamares que não víamos desde a Guerra Fria. O colapso dos tratados bilaterais de desarmamento e a modernização dos arsenais atômicos de superpotências como Estados Unidos, Rússia e China colocam o mundo em um estado de alerta constante, onde um erro de cálculo de minutos pode exterminar bilhões de vidas.

2. Colapso Climático (A Fome)

As mudanças climáticas deixaram de ser uma previsão para o futuro. O aumento recorde das emissões de gases de efeito estufa e a frequência avassaladora de eventos climáticos extremos destroem safras agrícolas inteiras ao redor do globo, desenhando um cenário severo de insegurança alimentar e escassez de água.

3. Biotecnologia (A Morte)

O avanço desregrado da engenharia genética e da biologia sintética traz o medo de pandemias planejadas ou acidentais. A facilidade crescente em manipular patógenos em laboratórios com baixa segurança cria o risco real de armas biológicas devastadoras.

4. Inteligência Artificial (A Conquista)

A grande novidade dos últimos anos no painel dos cientistas. O perigo aqui não é uma rebelião das máquinas no estilo cinema, mas sim a automação militar, o uso de IA em sistemas de comando e controle nuclear, campanhas massivas de desinformação geradas por algoritmos que desestabilizam democracias e a perda do controle humano sobre decisões críticas de vida ou morte.

Curiosidades que você precisa saber

- Ele pode andar para trás: O relógio não se move apenas em direção ao fim do mundo. Ele já recuou ou ficou estático dezenas de vezes quando os líderes mundiais assinaram acordos de paz ou tratados ambientais importantes.
- A "mãe" do relógio não era cientista: Martyl Langsdorf, que desenhou o relógio, confessou anos mais tarde que escolheu o design dos ponteiros apenas por uma questão estética: achava que o formato do quadrante superior esquerdo trazia um impacto visual dramático. Ela estava certa.
- O fator do "Inverno Nuclear": Estudos científicos recentes que embasaram as decisões do conselho mostram que mesmo uma guerra nuclear considerada "limitada" (envolvendo menos de 5% das armas do mundo) injetaria tanta fuligem na atmosfera que causaria uma queda brutal na temperatura global, gerando uma fome que colocaria mais de 2 bilhões de pessoas em risco.

O Relógio do Apocalipse não é uma profecia cravada na pedra, mas sim um termômetro de advertência. Os cientistas reforçam todos os anos que o objetivo principal da contagem regressiva não é gerar pânico, mas servir como um apelo urgente para que a diplomacia, a ciência e a governança global voltem a agir antes que o último segundo expire.



Peter von Cornelius – The Four Horsemen of the Apocalypse 1926 (MeisterDrucke-720443)

A maior de todos os tempos



Foto: ASCOM

O mundo do futebol se prepara para testemunhar uma revolução. Entre os dias **11 de junho e 19 de julho de 2026**, os Estados Unidos, o Canadá e o México serão os palcos da maior, mais longa e mais abrangente Copa do Mundo da história.

Após o encerramento da repescagem internacional na última terça-feira (31/03), a lista das 48 seleções está oficialmente fechada. O formato tradicional ficou para trás: agora serão 104 partidas disputadas ao longo de 39 dias de competição, espalhadas por 16 cidades-sede de três países gigantes.

O novo regulamento divide as equipes em 12 grupos de quatro. Avancam para o mata-mata os dois melhores de cada chave, além dos oito melhores terceiros colocados. A partir daí, inicia-se uma inédita fase de dezesseis-avos de final (um mata-mata com 32 times), adicionando uma rodada extra de pura pressão até a grande final no MetLife Stadium, em Nova York/Nova Jersey.

O caminho do Brasil

Embora tenha apresentado um desempenho oscilante e irregular durante as Eliminatórias Sul-Americanas, a Seleção Brasileira garantiu seu status de cabeça de chave e lidera o Grupo C. O sorteio desenhou um grupo traiçoeiro, que mistura a intensidade física europeia, o caldeirão tático africano e a velocidade caribenha. O Brasil enfrentará Marrocos (semifinalista em 2022), a tradicional Escócia e o surpreendente Haiti.

Agenda da Seleção na Primeira Fase

A Estreia: Brasil x Marrocos

13 de junho (Sábado), às 19h

O primeiro desafio será no MetLife Stadium (Nova York/Nova Jersey). É o jogo chave do grupo contra o rival teoricamente mais duro da primeira fase. O horário das 19h (de Brasília) promete parar o país no primeiro final de semana do torneio.

BRA



O Meio do Caminho: Brasil x Haiti

19 de junho (Sexta-feira), às 22h

O segundo confronto acontece no Lincoln Financial Field (Filadélfia). Marcado para as 22h, o jogo deve testar a paciência tática do Brasil contra um adversário que tende a jogar totalmente fechado.

O Encerramento: Brasil x Escócia

24 de junho (Quarta-feira), às 19h

A Seleção fecha a fase de grupos no calor do Hard Rock Stadium (Miami). Uma partida que historicamente exige muita força física para conter o jogo aéreo britânico.

O Desafio Invisível

Para o torcedor brasileiro, a maior parte dos jogos acontecerá entre o final da tarde e a noite. No entanto, a comissão técnica da Amarelinha liga o alerta para a logística. A distância entre algumas sedes chega a 4.500 quilômetros.

Além disso, com partidas distribuídas por quatro fusos horários diferentes, a tabela prevê 13 horários distintos de início de jogo. Confrontos realizados na Costa Oeste (como em Los Angeles, Seattle ou Vancouver) poderão começar entre 0h e 1h da manhã no horário de Brasília, exigindo dos atletas uma rotina rigorosa de adaptação ao relógio biológico.





O tabuleiro dos favoritos e as zebras

A Espanha (atual campeã da Eurocopa) chega ao continente norte-americano com o futebol mais vistoso e consistente do ciclo, dividindo o favoritismo de primeira linha com as poderosas seleções da França e da Inglaterra. A Argentina, atual campeã mundial, corre logo atrás após dominar as eliminatórias do continente.

O Brasil corre por fora no grupo dos candidatos ao título, precisando usar a primeira fase para consolidar um padrão de jogo que faltou nos últimos meses.

As Surpresas e os Estreantes

A expansão de vagas promovida pela FIFA cumpriu seu papel de internacionalização do esporte, trazendo rostos inéditos para a festa e carimbando passaportes históricos na repescagem final:

- **Estreias Absolutas:** Curaçao, Cabo Verde, Uzbequistão e Jordânia disputarão uma Copa do Mundo pela primeira vez.
- **Retornos e Vagas Históricas:** Seleções como República Democrática do Congo e Iraque carimbaram suas vagas na reta final da repescagem, ao lado de camisas pesadas que haviam ficado de fora recentemente, como Suécia, Turquia, República Tcheca e Bósnia e Herzegovina.
- **Candidatos a Zebra:** Fique de olho na Noruega (empurrada pelo faro de gol de Erling Haaland), no Japão e na Colômbia, que chegam com elencos maduros e prontos para derrubar gigantes.

Palcos Históricos: da abertura à grande final

O torneio começa com o peso da tradição. No dia 11 de junho, o lendário Estádio Azteca, na Cidade do México, recebe a partida de abertura entre México e África do Sul. Com isso, o Azteca se isola como o único estádio do planeta a sediar três aberturas de Copa do Mundo (1970, 1986 e 2026).

A grande final, no dia 19 de julho, transformará o MetLife Stadium no epicentro do esporte mundial. Até lá, serão 104 batalhas que moldarão o novo mapa do futebol global.

Com o aumento de seleções, a primeira fase ganha contornos de sobrevivência técnica: o Brasil tem a obrigação de passar em primeiro para evitar cruzamentos perigosos logo no primeiro mata-mata. A margem de erro, que já era pequena com 32 times, evaporou completamente no formato de 48.

GRUPO A			
DATA	LOCAL	HORA	
11/06	Azteca	16H	MEX X AFS
11/06	Akron	23H	DOR X TCH
18/06	Atlanta	13H	TCH X AFS
18/06	Akron	22H	MEX X COR
24/06	Azteca	22H	TCH X MEX
24/06	El Gigante de Acero	22H	AFS X COR

GRUPO B			
DATA	LOCAL	HORA	
12/06	Toronto Field	16H	GAN X BOS
13/06	Santa Clara	16H	GAT X SUI +
18/06	Los Angeles	16H	SUI X BOS
18/06	Vancouver Place	19H	GAN X CAT
24/06	Vancouver Place	16H	SUI X GAN
24/06	Seattle Field	16H	BOS X CAT

GRUPO C			
DATA	LOCAL	HORA	
13/06	Nova Jersey	19H	BRA X MAR
13/06	Boston	22H	HAI X ESC
19/06	Boston	19H	ESC X MAR
19/06	Filadélfia	22H	BRA X HAI
24/06	Atlanta	16H	MAR X HAI
24/06	Miami	16H	ESC X BRA

GRUPO D			
DATA	LOCAL	HORA	
12/06	Los Angeles	22H	EUA X PAR
12/06	Vancouver Place	08H	AUS X TUR
19/06	Seattle Field	16H	EUA X AUS
20/06	Santa Clara	08H	TUR X PAR
25/06	Los Angeles	23H	TUR X EUA
25/06	Santa Clara	23H	PAR X AUS

GRUPO E			
DATA	LOCAL	HORA	
14/06	Houston	14H	ALE X CUR
14/06	Filadélfia	20H	CDM X EQU
20/06	Toronto Field	17H	ALE X CDM
20/06	Kansas City	28H	EQU X CUR
24/06	Nova Jersey	16H	EQU X ALE
24/06	Filadélfia	16H	CUR X CDM

GRUPO F			
DATA	LOCAL	HORA	
14/06	Dallas	17H	HOL X JAP
14/06	El Gigante de Acero	23H	SUE X TUN
20/06	Houston	14H	HOL X MAR
21/06	El Gigante de Acero	08H	TUN X JAP
25/06	Kansas City	20H	TUN X HOL
25/06	Dallas	20H	JAP X MAR

GRUPO G			
DATA	LOCAL	HORA	
15/06	Seattle Field	16H	BEL X EGI
15/06	Los Angeles	22H	IRA X NZE
21/06	Los Angeles	16H	BEL X IRA
21/06	Vancouver Place	22H	NZE X EGI
27/06	Seattle Field	00H	EGI X IRA
27/06	Vancouver Place	00H	NZE X BEL

GRUPO H			
DATA	LOCAL	HORA	
15/06	Atlanta	13H	ESP X CAB
15/06	Miami	19H	ARS X URU
21/06	Atlanta	13H	ESP X ARS
21/06	Miami	19H	URU X CAB
26/06	Houston	28H	CAB X ARS
26/06	Akron	28H	URU X ESP

GRUPO I			
DATA	LOCAL	HORA	
16/06	Nova Jersey	16H	FRA X SEN
16/06	Boston	19H	IRQ X NOR
22/06	Filadélfia	18H	FRA X IRQ
22/06	Nova Jersey	28H	NOR X SEN
26/06	Toronto Field	16H	SEN X IRQ
26/06	Boston	16H	NOR X FRA

GRUPO J			
DATA	LOCAL	HORA	
16/06	Kansas City	22H	ARG X AGL
17/06	Santa Clara	08H	AUT X JOR
22/06	Dallas	14H	ARG X AUT
23/06	Santa Clara	00H	JOR X AGL
27/06	Dallas	23H	JOR X ARG
27/06	Kansas City	23H	AGL X AUT

GRUPO K			
DATA	LOCAL	HORA	
17/06	Houston	14H	POR X RDC
17/06	Azteca	23H	UZB X COL
23/06	Houston	14H	COL X RDC
23/06	Akron	23H	POR X UZB
27/06	Atlanta	20H	RDC X UZB
27/06	Miami	20H	COL X POR

GRUPO L			
DATA	LOCAL	HORA	
17/06	Dallas	17H	ING X CRO
17/06	Toronto Field	20H	GAN X PAN
23/06	Boston	17H	PAN X CRO
23/06	Toronto Field	20H	ING X GAN
27/06	Filadélfia	18H	CRO X GAN
27/06	Nova Jersey	18H	PAN X ING

SEGUNDA FASE			
DATA	LOCAL	HORA	
29/06	Boston	17H	
30/06	Nova Jersey	18H	
28/06	Los Angeles	16H	
29/06	El Gigante de Acero	22H	
02/07	Toronto Field	20H	
02/07	Los Angeles	16H	
01/07	Santa Clara	21H	
01/07	Seattle Field	17H	
29/06	Houston	14H	
30/06	Dallas	14H	
30/06	Azteca	22H	
01/07	Atlanta	13H	
03/07	Miami	19H	
03/07	Dallas	15H	
03/07	Vancouver Place	00H	
03/07	Kansas City	22H	

OITAVAS DE FINAL			
DATA	LOCAL	HORA	
04/07	Filadélfia	18H	
04/07	Houston	14H	
06/07	Dallas	16H	
06/07	Seattle Field	21H	
05/07	Nova Jersey	17H	
05/07	Azteca	21H	
07/07	Atlanta	13H	
07/07	Vancouver Place	17H	

QUARTAS DE FINAL			
DATA	LOCAL	HORA	
09/07	Boston	17H	
10/07	Los Angeles	16H	
11/07	Miami	18H	
11/07	Kansas City	22H	

SEMI-FINAL			
DATA	LOCAL	HORA	
14/07	Dallas	16H	
15/07	Atlanta	16H	

FINAL			
DATA	LOCAL	HORA	
19/07	Nova Jersey	16H	

in Foco



Acompanhe tudo sobre os jogos no **Guia da Copa** em nosso site que estreia em breve!

Vit Sérum, o segredo pós-procedimento

Conheça o super regenerador com a novidade do momento, o **GHK-Cu**, um bioativo inovador no mundo estético

Os procedimentos de bioestímulo de colágeno em consultório — como o microagulhamento de ouro, os fios de PDO e os injetáveis (sculptra, radiesse) — revolucionaram a dermatologia moderna. No entanto, o que muitos pacientes esquecem é que a agulha apenas dá o "start" no processo. A verdadeira mágica acontece nas semanas seguintes, em nível celular, dentro da pele.

Para garantir que as células trabalhem na sua capacidade máxima, a aplicação de um sérum regenerador de alta tecnologia tornou-se o elo indispensável entre o procedimento de consultório e o resultado perfeito. Pensando nisso, a **Vitalis Drogaria, Manipulação e Homeopatia** desenvolveu uma fórmula potente para seu **Vit Sérum**. "A ciência cosmética evoluiu e, hoje, fórmulas que combinam ativos como GHK-Cu, Matrixyl, Syn®-Coll e Hialopure 2k funcionam como o "combustível premium" que a pele precisa para se regenerar", explica a farmacêutica **Fernanda Tonetto, de C. Vicentini (CRF-SP 22.874)**, responsável pela formulação.

Por que o GHK-Cu é o 'queridinho' da estética?

O setor da estética vive um período marcado pela chegada de ativos mais inteligentes, capazes de atuar em camadas profundas da pele e entregar resultados reais. Entre esses ativos, o GHK-Cu se tornou um dos componentes mais procurados por profissionais que trabalham com protocolos avançados e gerenciamento de pele. O interesse por esse peptídeo não surgiu por acaso. Ele possui base científica consistente e se encaixa perfeitamente na atual tendência da estética regenerativa e biomimética.

O **GHK (glicil-L-histidil-L-lisina)** é um tripeptídeo naturalmente presente no organismo humano, com alta afinidade por íons cobre, formando o complexo GHK-Cu. Com o avanço da biotecnologia, o uso de peptídeos bioativos em formulações dermatológicas tem ganhado destaque, especialmente quando associados a sistemas de entrega capazes de mimetizar estruturas biológicas.

O ativo GHK-Cu destaca-se por atuar simultaneamente em diferentes frentes. Ele estimula a produção de colágeno e elastina, melhora a densidade da derme, auxilia na uniformização do tom da pele, reduz linhas e rugas e acelera a recuperação tecidual após procedimentos.

Essa versatilidade faz com que seja indicado para peles maduras, fotoenvelhecidas, sensibilizadas ou em processos de regeneração. Ao compor a fórmula do **Vit Sérum**, ele acelera **potencialmente a regeneração celular, produção de colágeno, reparo tecidual e melhora global da qualidade da pele.**



Entenda o papel de cada ativo

Veja como os ativos e sua sinergia atuam na pele.

GHK-Cu (Peptídeo de Cobre): O Maestro da Regeneração

O GHK-Cu é um peptídeo natural com afinidade pelo cobre, elemento crucial para a saúde do tecido conjuntivo. Ele atua diretamente na expressão genética das células, sinalizando para que a pele inicie um processo de reparo profundo.

- **No Pós-Procedimento:** Ele reduz drasticamente a inflamação, acelera a cicatrização e aumenta a proliferação de queratinócitos (células da camada superficial), diminuindo o downtime (tempo de recuperação) do paciente.

Matrixyl e Syn®-Coll: Os Alvos do Estímulo

Estes dois peptídeos agem como mensageiros celulares que imitam os mecanismos de reparo do próprio corpo.

- **Matrixyl:** Atua diretamente nos fibroblastos, estimulando a síntese de colágeno e elastina de dentro para fora, **preenchendo rugas e linhas de expressão.**
- **Syn®-Coll (Palmitoyl Tripeptide-5):** Um ativo patenteado de alta performance que mimetiza a ativação do fator de crescimento humano (TGF-β). Estudos comprovam que ele não só impulsiona a produção de novos colágenos, como também protege as reservas já existentes contra a degradação causada pela radiação UV.

Hialopure 2k: Hidratação Profunda e Sustentação

Não existe estímulo de colágeno eficiente em uma pele desidratada. O Hialopure 2k é um ácido hialurônico de baixíssimo peso molecular.

- **Diferencial:** Diferente do ácido hialurônico comum que fica na superfície, suas moléculas ultrapequenas penetram nas camadas mais profundas da epiderme. Ele atua como uma "esponja biológica", retendo a umidade no espaço extracelular e melhorando o ambiente onde os fibroblastos estão trabalhando para produzir o novo colágeno.



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





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

10% OFF



O **jogo** fica muito mais **gostoso** com a **escalação** certa de petiscos!

Vai reunir a galera para torcer pela nossa seleção? O menu da sua torcida está na Donnini. Temos os melhores frutos do mar e acompanhamentos orientais para você bater um bolão na cozinha sem perder nenhum lance.

Dica de Petisco Donnini: Para a hora do jogo, vá de Camarão Crocante de Boteco. Passe os camarões limpos da Donnini na farinha de trigo, depois em ovos batidos e mude o jogo finalizando na Farinha Panko oriental. Frite em óleo bem quente até dourar. Sirva com um limãozinho e o nosso molho agridoce pronto. É gol na certa!

Dicas



DONNINI
 DISTRIBUIDORA

@donnini.donnini

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

dia mundial do **meio ambiente**

O futuro da humanidade depende da maneira como tratamos o meio ambiente hoje




Grupo RB

Imagine o que mais a **floresta** pode nos oferecer

DIA DOS NAMORADOS



Se o amor tocou seu coração, agora você sabe como um presente pode tocar quem você ama!

Presentes que tocam seu Amor!



Tudo em até **5X**

Rua Pernambuco, 1461 | Centro de Avaré (SP)

(14) 99711.5429 | (14) 99684.3640



DIA DOS *na morados*

12 DE JUNHO

Sob todos os pontos de vista, AMOR.



.5
Rua Santa Catarina, 1392 | Centro | Avaré
@pontocinco 014 99615 3288

.5 Shoes
Rua Rio Grande do Sul, 1200 | Centro | Avaré
@pontocincoshoes 014 99781.0211

.5 Ella
Avenida Gilberto Filgueiras 301 | Galeria 255 | Avaré
@pontocincoella 014 98123.3521



Tão pouco tempo entre nós, e uma
eternidade inteira em nossos corações.
Tua memória é minha Luz, Piturito!
Teu Amor fez morada!



Avaré onde o dinheiro gira, mas não retém riqueza

A sensação de que Avaré está "parada no tempo" não é apenas uma percepção subjetiva de quem caminha por suas ruas ou comenta nas redes sociais; é um fenômeno perfeitamente explicável pelos números. Recentemente, a página **Terra Trend** (Facebook), com seus 370 mil seguidores, jogou luz sobre a Estância Turística de Avaré em uma postagem que gerou mais de uma centena de comentários e debates acalorados sobre a gestão local.

Se por um lado a publicação elogia o topo do ranking visual — apontando o município como um polo regional dinâmico —, por outro, expõe feridas estruturais que batem de frente com os dados mais recentes do **Índice de Progresso Social (IPS Brasil 2026)**, divulgado pelo instituto Imazon.

O diagnóstico unificado das análises aponta para um cenário desafiador: Avaré vive um crescimento horizontal (em volume), mas carece de um crescimento vertical (em qualidade, sofisticação e bem-estar social).

O Raio-X da Economia

À primeira vista, os indicadores econômicos de Avaré impressionam e demonstram a vitalidade de um centro urbano com cerca de 96,5 mil habitantes e 23,6 mil empregos formais.

- **PIB Municipal: Aproximadamente R\$ 4,4 bilhões.**
- **Movimentação Financeira:** Forte regularidade de vendas e um fluxo intenso de transações — ultrapassando os R\$ 375 milhões movimentados via PIX em apenas um mês.

No entanto, como bem conceitua o munícipe e estudante de história Leonardo Yasuo Mori, de 40 anos, em análise enviada à nossa redação, "Avaré gira dinheiro — mas não concentra riqueza".

O perfil local é o que especialistas chamam de "economia de consumo de classe média-baixa ativa". O dinheiro entra e sai rapidamente do bolso do cidadão para o balcão do varejo básico, sem se transformar em investimentos estruturais ou acúmulo de capital de longo prazo.

O Teto de Vidro

A grande armadilha da nossa estrutura econômica está na composição do PIB. O setor de Serviços domina com mais de 60% (cerca de 64%) da atividade, seguido pela Indústria (~16%), Administração Pública (~14%) e a Agropecuária (~5%).

O problema central é que o setor de serviços avareense é "simples". Falta a presença de serviços de alto valor agregado, como tecnologia da informação, engenharia avançada ou grandes centros financeiros. **O que predomina é o comércio varejista básico e o funcionalismo público.** Isso gera um ciclo vicioso difícil de romper:

[Baixa qualificação] → [Salários médios baixos (~R\$ 2,5 mil)] → [Consumo limitado ao básico] → [Pouca atração de indústrias de ponta]

O reflexo direto disso está no **PIB per capita de Avaré, estagnado na casa dos R\$ 47,5 mil, um valor significativamente abaixo da média do Estado de São Paulo**, que ostenta marcas superiores a R\$ 70 mil. Isso prova que o trabalhador local produz menos valor econômico por estar inserido em setores menos eficientes.

Para entender o que falta a Avaré, a análise comparativa regional proposta por Mori é implacável. Cidades vizinhas conseguiram "destravar" o desenvolvimento porque encontraram um setor dominante forte que puxa os demais:

Botucatu - Apostou na tríade UNESP, pesquisa (biotecnologia/farmacêutica) e base industrial. Produz tecnologia, não apenas consome.

Itapetininga - Aproveitou a localização rodoviária estratégica para atrair centros logísticos e fortalecer a agroindústria. Gera riqueza para fora.

Ourinhos - Consolidou-se como um hub de serviços diversificados e conexão estratégica entre diferentes regiões.

Enquanto as vizinhas exportam bens, tecnologia e conhecimento, atraindo investimento externo, Avaré permanece "generalista". O resultado é um mercado interno saturado no comércio básico e uma preocupante baixa taxa de abertura de novas empresas de grande relevância.

O Reflexo Social: O Diagnóstico do IPS Brasil 2026

Essa engenharia econômica que "bateu no teto" se reflete diretamente na qualidade de vida da população. Divulgado nesta semana, o Índice de Progresso Social (IPS Brasil 2026) revelou que o desenvolvimento econômico, por si só, não garante avanço social. O índice mede o que realmente importa na vida das pessoas (dividido em Necessidades Básicas, Bem-Estar e Oportunidades), avaliando se a riqueza se traduz em benefício real.

No ranking nacional de 2026, que avaliou os 5.570 municípios brasileiros, a liderança ficou novamente com Gavião Peixoto/SP (73,10 pontos). Avaré aparece na 626ª posição nacional, somando 65,79 pontos. Embora o desempenho coloque Avaré acima da média nacional (63,40) e à frente de alguns vizinhos imediatos, o município ficou atrás das principais forças regionais, evidenciando o preço que a cidade paga por não oxigenar sua economia: Avaré no Ranking do IPS (2026)

- Avaré: 626º lugar (65,79 pontos)
- Vizinhos com melhor desempenho:**
- Bauru: 49º lugar
- Botucatu: 82º lugar
- Paranapanema: 166º lugar
- Manduri: 391º lugar
- Óleo: 431º lugar
- Piraju: 440º lugar
- Fartura: 487º lugar
- Águas de Santa Bárbara: 504º lugar

- Vizinhos abaixo de Avaré:**
- Cerqueira César: 690º lugar
- Taquarituba: 700º lugar
- Sarutaiá: 1.104º lugar
- Itatinga: 1.647º lugar
- Arandu: 1.718º lugar
- Itaí: 1.949º lugar
- Iaras: 3.460º lugar

O relatório nacional do IPS faz um alerta que se encaixa perfeitamente na realidade avareense: a dimensão de "Oportunidades" (que mede acesso ao ensino superior, inclusão e liberdades) foi a pior do país, com média de 46,82 pontos. Sem empregos de alta tecnologia ou indústrias fortes, Avaré corre o risco real de sofrer com o êxodo de cérebros: perder seus jovens qualificados para os polos regionais vizinhos, tornando-se uma cidade cada vez mais dependente de auxílios e consumo básico.

Como destravar o Futuro ?

Para romper o teto de vidro e migrar de uma economia funcional e estável para uma cidade verdadeiramente dinâmica, o município precisa parar de olhar apenas para o próprio mercado interno e passar a produzir valor para o mundo. Com base nos dados, quatro caminhos realistas se apresentam:

Turismo Profissionalizado: Sair do amadorismo e explorar de forma estratégica e corporativa a Represa de Jurumirim e o título de Estância Turística, atraindo público de alta renda.

Agroindústria de Valor Agregado: Parar de comercializar apenas a commodity bruta e passar a processar e industrializar o produto agrícola dentro do próprio município.

Fomento a Serviços Sofisticados: Criar incentivos para a fixação de empresas de tecnologia leve, clínicas de saúde especializadas e polos de educação privada de ponta.

Educação Técnica Alinhada: Capacitar a mão de obra local em setores tecnológicos e industriais médios, oferecendo um atrativo real para novas empresas se instalarem aqui.

Avaré é uma cidade excelente para viver e consumir, mas o modelo atual deu sinais claros de saturação. O progresso real dependerá da capacidade coletiva — de gestores, empresários e sociedade — de transformar a circulação interna de dinheiro em geração real de riqueza.

O **in Foco** apoia, divulga e incentiva a participação de cidadãos que, como Leonardo Yasuo Mori, utilizam dados oficiais, ciência e espírito crítico para debater e planejar o futuro da nossa região.





Quem somos nós depois do luto?

Como ressignificar a Dor ?



Ressignificar não significa esquecer, substituir ou fingir que a dor não existe. Significa encontrar um novo lugar para essa perda na sua história, de modo que ela não paralise o seu futuro.

Aqui estão caminhos fundamentais, validados por especialistas em saúde mental, para passar por esse processo:

Permitir-se sentir (sem julgamentos)

A sociedade atual tem pressa pelo bem-estar, o que gera o fenômeno da "positividade tóxica". O primeiro passo para ressignificar é chorar quando for necessário, sentir raiva da situação e aceitar a própria fragilidade. Bloquear a dor apenas adia o processo de digestão emocional.

Transformar a dor em legado

Uma das formas mais potentes de ressignificar a perda é honrar a memória do que se foi através de ações práticas. Isso pode acontecer ao:

- Dar continuidade a um projeto ou causa que a pessoa amava.
- Praticar os valores que aquela pessoa te ensinou.
- Escrever, pintar ou canalizar a dor em alguma forma de expressão artística e memória.

Mudar o tempo verbal do amor

A dor aguda começa a se transformar em uma saudade terna quando compreendemos que o relacionamento não acabou; ele apenas mudou de formato. A pessoa deixa de existir no tempo presente do mundo físico e passa a habitar o permanente da nossa estrutura emocional. Nós somos, em parte, feitos das memórias de quem amamos.

Buscar conexão e apoio profissional

O isolamento prolongado pode transformar o luto natural em luto patológico ou complicado. Compartilhar a dor com amigos, familiares ou em grupos de apoio mútuo divide o peso. Além disso, a psicoterapia oferece um espaço seguro e livre de julgamentos para reorganizar os pensamentos.

O luto é, sem dúvida, uma das experiências mais universais e, ao mesmo tempo, mais profundamente solitárias da existência humana. Quando perdemos alguém ou algo que ancorava a nossa identidade, o mundo ao redor continua girando no mesmo ritmo, mas o nosso relógio interno parece parar.

Com base em estudos da psicologia moderna e na literatura sobre o comportamento humano (como as diretrizes da Associação Americana de Psicologia - APA), o luto não é uma doença a ser curada, mas sim um processo natural de adaptação. A pergunta "*Quem sou eu agora?*" é a trilha sonora silenciosa de qualquer pessoa que atravessa uma perda significativa. O luto tem o poder de fragmentar a nossa identidade.

- **A perda dos papéis sociais:** Muitas vezes, a nossa rotina e a nossa própria definição de nós mesmos estão atreladas ao outro. Deixamos de ser o cuidador, o parceiro, o filho presente, e essa transição forçada gera um vazio existencial.
- **O "eu" transformado:** A verdade dolorosa, mas realista, é que nunca voltamos a ser exatamente quem éramos antes. O luto deixa uma cicatriz. No entanto, a psicologia acolhe essa transformação não como o fim da capacidade de ser feliz, mas como o nascimento de uma nova versão de nós mesmos — mais vulnerável, porém, frequentemente mais empática e consciente da fragilidade da vida.

Amor que não sabe para onde ir

Muitos enxergam o luto apenas como dor, mas especialistas e terapeutas costumam defini-lo de uma forma muito mais terna: **o luto é o preço que pagamos pelo amor**. É a energia do afeto que perdeu o seu endereço físico. **"O luto não é um processo de esquecimento, mas de reorganização interna"**, frisa a psicóloga Larissa Ramos.

Ao contrário do que a cultura popular difundiu por muito tempo com os "cinco estágios do luto" (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação), a ciência psicológica atual entende que o luto não é uma linha reta. Ele funciona em ondas. Há dias de profunda tristeza e dias de funcionalidade absoluta. Compreender que essa oscilação é normal ajuda a diminuir a culpa que muitas vezes acompanha os raros momentos de alegria que surgem durante o processo.



O recomeço silencioso

Depois do luto, nós somos sobreviventes de um naufrágio interno. Aprendemos a navegar em águas mais profundas e, muitas vezes, mais escuras. Mas, com o tempo, o mar se acalma. Quem somos nós depois do luto? Somos seres humanos reconstruídos. Carregamos a dor da ausência em uma mão, mas reaprendemos, aos poucos, a segurar a esperança e a beleza da vida com a outra.

O pior luto a inversão da ordem natural

Se a perda de um apego seguro já altera a nossa estrutura, a perda de um filho subverte a própria lógica da existência. É uma dor que desafia a ordem natural do tempo e rasga o tecido do que entendemos por futuro.

Existe uma razão pela qual a língua portuguesa (e a maioria dos idiomas) tem palavras para quem perde o cônjuge (viúvo) ou para quem perde os pais (órfão), mas **não existe um termo para quem perde um filho**. É uma ausência linguística que reflete a impossibilidade de nomear essa dor. Para compreender a profundidade desse abismo e os caminhos que a mente percorre para não sucumbir, a psicologia tenta ajudar a traduzir o caos interno. A perda de um filho é considerada por psiquiatras e terapeutas como o luto mais complexo e devastador por fatores muito específicos:

A quebra do fluxo do tempo

Biologicamente e culturalmente, somos programados para que os filhos enterrem os pais. Quando o oposto acontece, o senso de ordem e previsibilidade do universo desmorona. O pai e a mãe sentem-se violentados em sua lógica existencial.

A perda da projeção de futuro

Ao perder um dos pais, perdemos o nosso passado. Ao perder um cônjuge, perdemos o presente. Ao perder um filho, perde-se o futuro. Vão-se embora os casamentos que não acontecerão, os netos que não nascerão, as conquistas que nunca serão celebradas. É a morte dos projetos e das ilusões de continuidade.

O sentimento de falha

O papel arquetípico dos pais é proteger a prole. Quando um filho morre, independentemente da causa (doença, acidente ou violência), instala-se um sentimento avassalador de culpa. Há uma sensação irracional, mas visceral, de falha na missão mais básica de cuidado.

É possível sobreviver a essa perda?

A palavra "superar" é inadequada e até ofensiva para pais que perderam filhos. **Ninguém supera a perda de uma parte de si**. O que ocorre é uma reconstrução celular da rotina e do sentido da vida. "A dor não diminui de tamanho; é o contorno da vida dos pais que se alarga para conseguir carregá-la", pontua Larissa. Muitos pais encontram oxigênio para continuar através de caminhos como:

- **Grupos de Apoio de Mães/Pais Enlutados:** Estar com pessoas que usam o mesmo "idioma da dor" quebra o isolamento extremo e valida sentimentos que o restante da sociedade, assustada pela tragédia, muitas vezes tenta calar com frases feitas.
- **Criação de Memoriais Vivos:** Institutos, ONGs, projetos sociais ou doações com o nome do filho falecido tornam-se extensões do amor que ficou represado, permitindo que a existência daquela pessoa continue gerando impactos reais no mundo.

O luto de um filho não se encerra, mas se transforma. Ele deixa de ser um ruído ensurdecedor que paralisa as funções vitais e passa a ser uma nota silenciosa de saudade permanente, integrada à respiração de quem ficou.



As fases do Luto: Mitos e realidades

O modelo mais famoso do mundo foi criado pela psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross em 1969. Embora tenha sido desenhado inicialmente para pacientes terminais, ele foi estendido para o luto em geral. No entanto, a ciência moderna faz uma ressalva vital: as fases não são degraus de uma escada que você sobe e deixa para trás. Elas se sobrepõem, colidem e se repetem.

As cinco fases clássicas manifestam-se da seguinte forma:

- **Negação (Denial):** Um mecanismo de defesa psíquico. O choque inicial faz com que a mente recuse a realidade para proteger o coração de um impacto que ele não conseguiria suportar de uma vez.
- **Raiva (Anger):** Quando a anestesia do choque passa, surge a revolta. A raiva é direcionada ao mundo, a Deus, aos médicos, a si mesmo ou até à pessoa que partiu. É a expressão pura do sentimento de injustiça.
- **Barganha (Bargaining):** Uma tentativa desesperada de negociar com a realidade. Pensamentos baseados no "E se..." povoam a mente (e.g., "E se eu tivesse feito diferente?"). É uma busca **secreta por controle sobre o imutável**.
- **Depressão (Depression):** O encontro definitivo com o vazio. Não se trata da patologia clínica em si, mas de um estado de melancolia profunda, recolhimento e choro legítimo pelo peso real da ausência.
- **Aceitação (Acceptance):** Não significa um final feliz ou o esquecimento da dor. Significa que a perda foi integrada à história de vida. O fato deixa de ser uma ferida aberta e pulsante para se tornar uma cicatriz com a qual se consegue caminhar.

O modelo do processo Dual

Muitos psicólogos hoje preferem o Modelo do Processo Dual de Stroebe e Schut. Ele mostra que o luto saudável não é focar apenas na dor até ela sumir, mas sim oscilar entre duas forças cotidianas:

1. **Orientação para a perda (Loss-oriented):** Momentos dedicados a sentir a falta, chorar e processar a dor diretamente.
2. **Orientação para a restauração (Restoration-oriented):** Momentos focados em dar conta das tarefas práticas da vida, trabalhar e se permitir pequenas distrações da própria dor.

Fim da escala 6x1



A MOEDA ELEITORAL

O atropelo econômico e o populismo por trás do desastre



A aprovação do fim da escala de trabalho 6x1 pela Câmara dos Deputados consolida-se como um dos movimentos políticos mais sintomáticos e profundos do atual cenário legislativo. Sob o pretexto de defender o bem-estar e a qualidade de vida da classe trabalhadora, o parlamento brasileiro, juntamente com o governo Lula da Silva, operou uma união ruidosa, rápida e de forte apelo popular. No entanto, por trás dos discursos inflamados nas redes sociais e das comemorações em plenário, o que se desenha nos bastidores de Brasília não é um avanço estruturado nas relações laborais, mas sim o uso oportunista de uma pauta social complexa como um valioso e estratégico capital político voltado para as próximas eleições.

A velocidade com que o texto-base da Proposta de Emenda à Constituição (PEC) foi votado e aprovado — registrando expressivos 472 votos favoráveis no primeiro turno — revela a urgência dos parlamentares em se sintonizarem com o clamor digital e aos interesses puramente eleitorais. Prova disso, é que em um raro momento de suposto alinhamento, partidos de esquerda, de centro e até da direita decidiram caminhar juntos. Essa coalizão, contudo, não nasceu de um consenso técnico sobre o futuro do mercado de trabalho, mas do medo do cancelamento virtual e do forte desejo de faturar dividendos eleitorais diante de uma massa de trabalhadores desgastada por jornadas exaustivas. O pragmatismo das urnas atropelou qualquer tentativa de debate ponderado.

A principal crítica de economistas, associações comerciais e entidades setoriais não reside no mérito do descanso ou da dignidade do trabalhador — direitos que são soberanos —, mas sim na completa ausência de estudos de impacto técnico de profundidade e na falta de diálogos francos com os setores produtivos mais afetados. O texto aprovado, que reduz a jornada máxima semanal das atuais 44 horas para 40 horas em um modelo de transição de 14 meses, foi chancelado sem que o impacto real sobre a inflação, o Produto Interno Bruto (PIB) e a sustentabilidade das empresas fosse mensurado de forma responsável pelas comissões do Congresso.

Os setores de comércio, serviços e o segmento de micro e pequenas empresas serão, sem dúvida, os que mais sentirão o peso dessa canetada legislativa. Diferente de grandes indústrias altamente automatizadas, o pequeno comércio de bairro, as farmácias, os restaurantes, os hotéis e as empresas de prestação de serviços dependem diretamente da presença física e do tempo de atendimento humano para faturar. Relatórios financeiros de grandes instituições privadas estimam que a transição forçada para o modelo de dois dias de folga pode gerar um custo de adaptação imediato superior a R\$ 2 bilhões apenas para o varejo, provocando uma redução severa nas margens de lucro e exigindo a contratação emergencial de milhares de novos funcionários para cobrir os turnos vagos.

Sem um ganho real e prévio de produtividade — que no Brasil historicamente esbarra em problemas graves de escolaridade, infraestrutura e falta de incentivo à inovação —, a conta dessa redução forçada de dias trabalhados sem a correspondente readequação salarial não sumirá no ar. Ela será cobrada de duas formas bastante previsíveis. A primeira é o repasse inevitável desses novos custos trabalhistas para os preços finais dos produtos e serviços, gerando uma pressão inflacionária que penalizará, ironicamente, o próprio trabalhador na hora de consumir. A segunda é o fechamento de postos formais e a consequente aceleração da informalidade, à medida que os microempreendedores perderem a capacidade financeira de manter funcionários sob as regras da CLT.

O que torna a pressa e a euforia legislativa ainda mais questionáveis e contraditórias é o absoluto silêncio em relação aos temas fiscais de real relevância para a estabilidade do país. Enquanto deputados e líderes partidários se atropelavam nos microfones para abraçar uma pauta que gera engajamento imediato no TikTok e no Instagram, a discussão crucial sobre o corte estrutural nos gastos públicos foi mais uma vez empurrada para baixo do tapete. A austeridade fiscal, o controle do endividamento do Estado e a eficiência administrativa são os verdadeiros pilares capazes de reduzir os juros, frear a inflação e atrair os investimentos produtivos que geram empregos de alta qualidade. No entanto, a responsabilidade fiscal não se transforma em slogan de campanha atraente, não gera curtidas e, por isso, ficou convenientemente de fora da atual mobilização nacional.

Ao aprovar uma reforma estrutural de tamanha magnitude nas coxias da conveniência política, o Congresso Nacional e o Governo Federal entregam uma sinalização perigosa ao mercado e à sociedade: a de que a macroeconomia, o planejamento de longo prazo e a sobrevivência do ecossistema de pequenas empresas continuam subordinados aos calendários das urnas e à lógica imediatista do populismo digital. O trabalhador merece o descanso, mas o Brasil precisava, antes de tudo, de um debate que viabilizasse essa conquista sem asfixiar quem gera os empregos.

RISCOS ECONÔMICOS DO FIM DA ESCALA 6x1

IMPACTO IMEDIATO	CONSEQUÊNCIA A LONGO PRAZO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elevação do custo de contratação em setores intensivos em mão de obra (serviços e varejo). ✓ Redução das margens de lucro de micro e pequenas empresas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Repasse de custos para os preços ao consumidor (pressão inflacionária). ✓ Tendência à informalidade ou substituição por automação tecnológica



DIA DOS NAMORADOS

Não esqueça de valorizar onde o amor acontece!

O amor merece o melhor lugar do mundo para descansar. Neste Dia dos Namorados, mude para o colchão dos seus sonhos.

SÓ COLCHÕES



Especialista em Bem-Estar!



14 99790.3662

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



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



DO CAFE AO DRINK
SEU LUGAR É NO MANACÁ



manacá

@manaca_cafe



VISITE: AVENIDA PREFEITO PAULO NOVAES 1025

Fique ligado no site para acompanhar tudo e torcer pelo Brasil!

Vai Brasil

in Foco

www.jornalinfoco.com.br

Em campo, o
BRASIL
na sua empresa,

NOVATEC
SOLUÇÕES

Locação de impressoras,
computadores,
notebooks e nobreaks

Terceirização é a
solução e solução e
com a Novatec!



www.novatecsolucoes.com.br

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

Rua Espírito Santo, 1289 | Centro | Avaré (SP)
Tels (14) 3733.4616 | 3733.4318
WhatsApp (14) 99790.6060

Agência *twr*
Propaganda com conteúdo





in Foco

Pegue
seu
exemplar.
É GRATUITO

É junto dos bons que a gente fica melhor!

Nestes parceiros, você encontra o in Foco!





Fábrica de imbecis

Como a guerra ideológica cega o Brasil e destrói o debate público

O Brasil vive sob uma **cegueira coletiva** deliberadamente alimentada. Longe de ser apenas uma divergência saudável de visões de mundo, a **polarização política** que se instalou no país transformou-se em uma engrenagem de controle social que imbeciliza, manipula e anula a capacidade crítica do cidadão comum. O debate público, que deveria ser o espaço da racionalidade e da busca por soluções práticas para os problemas reais da população, foi substituído por uma espécie de Fla-Flu permanente, onde pensar diferente tornou-se um ato de traição e repetir slogans vazios virou prova de virtude. O resultado é uma sociedade sitiada pelo fanatismo, incapaz de enxergar nuances e refém de lideranças que lucram com o caos.

O fenômeno mais perverso desse cenário atual é a sofisticação da indústria da manipulação. Alimentadas por algoritmos de redes sociais projetados para premiar o extremismo e a indignação, bolhas ideológicas de ambos os lados foram criadas para isolar as pessoas em realidades paralelas. Dentro desses ecossistemas, o "outro" não é apenas alguém que pensa diferente; ele é transformado em um inimigo existencial que precisa ser desumanizado e destruído. Para manter essa máquina de engajamento e poder funcionando, tudo — absolutamente tudo — precisa ser politizado. **Não há mais espaço para a neutralidade, para a dúvida ou para a análise técnica de fatos isolados.**

Nesse grande caldeirão ideológico, os temas mais triviais ou puramente técnicos da rotina nacional são sequestrados e jogados na fogueira do sectarismo. Se o Banco Central discute a taxa de juros, o debate não gira em torno de métricas de inflação ou atividade econômica, mas sim sobre qual "lado" o presidente da instituição está tentando favorecer ou sabotar. Se o Congresso vota uma alteração nas leis trabalhistas, o mérito da produtividade e da

sobrevivência do pequeno comércio é ignorado em prol de narrativas prontas de "salvadores do povo" contra "destruidores de empregos". Até mesmo tragédias climáticas, campanhas de vacinação, manifestações culturais e eventos esportivos são imediatamente drenados de sua realidade para servirem de munição na guerra de narrativas.

A consequência direta dessa dinâmica é o que cientistas políticos e sociólogos chamam de "embotamento cognitivo" ou, em termos mais diretos, **a imbecilização da sociedade**. Quando o indivíduo abre mão de analisar o fato para apenas checar qual é o posicionamento do seu "líder" ou do seu "partido" antes de emitir uma opinião, a inteligência é revogada.

O pensamento crítico dá lugar ao comportamento de manada. O cidadão deixa de exigir prestação de contas, responsabilidade fiscal e eficiência na saúde ou na educação para se concentrar em aplaudir lacradas de redes sociais e xingar o adversário virtual. Cria-se uma massa manobrável que aceita passivamente contradições bizarras e retrocessos reais, desde que o seu espectro político de estimação esteja no comando da narrativa.

Essa paralisia mental atende perfeitamente aos interesses das cúpulas partidárias e dos extremos que comandam o país. Para o ecossistema político atual, a manutenção do ódio mútuo é o modelo de negócios mais lucrativo que existe: ele garante votos cativos, audiência nas plataformas digitais e, principalmente, desvia a atenção pública daquilo que realmente importa. Enquanto a população se digladiava por pautas morais abstratas ou defende cegamente figuras públicas que sequer conhecem, problemas estruturais históricos do Brasil — como o abismo educacional, a falta de saneamento, a carga tributária sufocante e o desperdício crônico de recursos públicos — continuam sem solução, convenientemente protegidos pelo barulho ensurdecedor da intolerância.

DIA DOS NAMORADOS

Amor em cada olhar!

ÓPTICA VITÓRIA

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

Há mais de 25 anos cuidando da sua imagem



O mecanismo invisível

O suicídio do jornalismo

como o mercado da militância e o fim da isenção enterraram a verdade

Para compreender como a polarização política foi capaz de degradar o debate público no Brasil a níveis tão alarmantes, é preciso dar um passo atrás e encarar uma realidade incômoda: as pessoas não ficaram intolerantes por acaso; elas foram programadas para isso. O que assistimos hoje nas redes sociais e nas rodas de conversa não é uma explosão espontânea de convicções ideológicas, mas o resultado cirúrgico de uma **engenharia comportamental projetada para lucrar com o caos**. Através de **algoritmos ultra-sofisticados e do uso deliberado de gatilhos psicológicos**, as grandes plataformas digitais descobriram que o ódio engaja mais que a razão, e que a indignação é a mercadoria mais valiosa do mundo moderno. Nesse processo, a capacidade cognitiva do indivíduo é a primeira a ser sacrificada.

O coração desse mecanismo reside no modelo de negócios da chamada **"Economia da Atenção"**. Plataformas como Instagram, TikTok, X (antigo Twitter) e YouTube sobrevivem do tempo que o usuário passa com os olhos colados na tela. Para maximizar esse tempo, os engenheiros de software perceberam que o **cérebro humano reage com muito mais intensidade a estímulos negativos do que a conteúdos informativos ou pacíficos**. A raiva, o medo da ameaça e o sentimento de injustiça disparam doses massivas de dopamina, gerando um ciclo vicioso de engajamento. O algoritmo, cujo único objetivo é reter a atenção, passa então a privilegiar postagens extremistas, manchetes sensacionalistas e vídeos de confrontos. A moderação, o equilíbrio e o debate técnico são enterrados pelo sistema porque simplesmente não geram lucro.

Esse bombardeio digital constante atua diretamente em uma das vulnerabilidades mais primitivas da psicologia humana: o tribalismo. Evolutivamente, o ser humano precisa pertencer a um grupo para se sentir seguro, e a forma mais rápida de unir uma tribo é apontando para um inimigo comum. Quando **as redes sociais dividem a sociedade entre "nós" e "eles"**, elas ativam um mecanismo de defesa psicológico que desliga o córtex pré-frontal — a área do cérebro responsável pelo pensamento lógico, pela ponderação e pelo julgamento crítico. Uma vez dentro da bolha ideológica, o indivíduo passa a operar sob o viés de confirmação, aceitando instantaneamente qualquer mentira que desabone o lado adversário e rejeitando de forma violenta qualquer fato real que contradiga a sua própria tribo.

É nesse ponto que ocorre o fenômeno do embotamento cognitivo. Pessoas com excelente formação acadêmica, profissionais experientes e cidadãos pacíficos em suas vidas privadas transformam-se, no ambiente digital e político, em militantes cegos capazes de defender os maiores absurdos lógicos e morais.

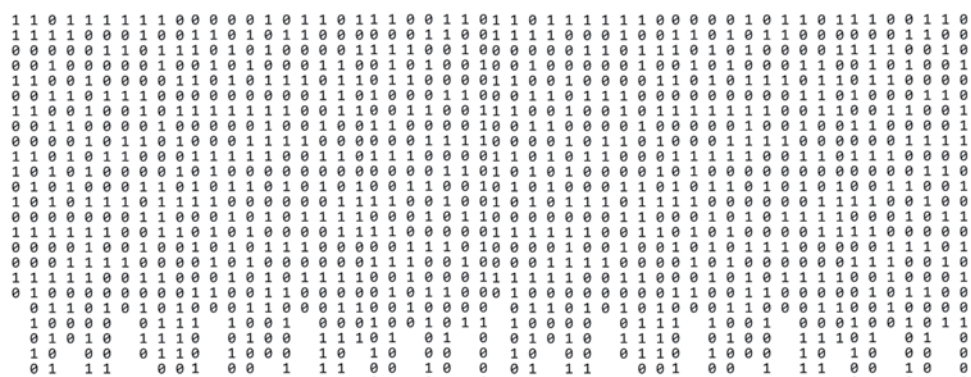
A política deixa de ser uma discussão sobre gestão pública e assume o caráter de uma religião fundamentalista. O líder político do grupo passa a ser visto como uma figura messiânica e infalível, cujos erros devem ser relativizados, justificados ou ocultados. Por outro lado, qualquer questionamento interno, mesmo que construtivo, é punido com o linchamento virtual e a excomunhão da bolha. O medo do isolamento social e da rejeição do grupo silencia os moderados e empurra a massa para o extremismo.

O resultado final dessa engrenagem é a completa infantilização da sociedade. Ao terceirizar o pensamento para influenciadores de crachá ideológico e algoritmos de engajamento, o cidadão abre mão da sua individualidade intelectual. Ele perde a capacidade de enxergar a complexidade dos problemas do país e passa a enxergar o mundo em preto e branco, uma ficção infantil de "bem contra o mal". Manipulada pelo medo e anestesiada pelo ódio, a população se torna incapaz de perceber que, enquanto briga fanaticamente nas seções de comentários pelos deuses de seu espectro político, está apenas servindo de massa de manobra para a manutenção de estruturas de poder que em nada melhoram a sua realidade concreta.

Se os algoritmos criaram as bolhas e a psicologia humana forneceu o combustível para a polarização, **uma parcela significativa da imprensa brasileira foi responsável por abrir as portas do hospício. O terceiro pilar da engrenagem que imbeciliza o debate público no país é, lamentavelmente, o colapso ético e funcional de boa parte do jornalismo.** Ao longo da última década, assistimos ao declínio da busca obstinada pelo fato e à ascensão de um modelo de negócios altamente lucrativo, mas socialmente destrutivo: o mercado da militância disfarçada de informação. Ao abandonarem a premissa básica da isenção, do pluralismo e do benefício da dúvida, veículos de comunicação e profissionais independentes cometeram um verdadeiro suicídio institucional, trocando a credibilidade histórica pelo engajamento efêmero das massas enfurecidas.

A transição do **jornalismo informativo para o jornalismo de torcida** foi impulsionada pela asfixia financeira das redações tradicionais na era digital. Com a perda do monopólio da publicidade para as gigantes de tecnologia, a imprensa descobriu que o **leitor polarizado não consome notícias para ser informado, mas para ser validado.** O cidadão inserido na bolha ideológica não quer ler uma reportagem complexa, cheia de nuances, dados contraditórios e ponderações técnicas como essa aqui; **ele quer uma manchete agressiva que prove que o seu lado está absolutamente certo e o adversário é um monstro corrupto.** Para sobreviver economicamente, grandes conglomerados de mídia e novos portais independentes decidiram alimentar o monstro, escolhendo deliberadamente um lado da trincheira e passando a operar como autênticas assessorias de imprensa ideológicas.

Essa escolha comercial desfigurou o método jornalístico. A checagem rigorosa dos fatos e a busca pelo contraditório — ouvir os dois lados com o mesmo peso e ceticismo — foram substituídas pela seleção seletiva da realidade. Se um escândalo envolve um aliado do espectro político defendido pelo veículo, a notícia é minimizada, relativizada, jogada em notas de rodapé ou contextualizada até perder a gravidade. Se o mesmo fato envolve o adversário, ele é alçado ao topo da página com adjetivações pesadas e juízos de valor escancarados. Palavras de ordem, ironias e sarcasmo tomaram o lugar da sobriedade. O jornalista deixou de ser o fiscal do poder público para se tornar um "gerador de narrativas", cujo trabalho principal é blindar os seus deuses políticos e linchar reputações opostas.





O impacto disso na saúde mental e intelectual da população é devastador. **Quando a própria imprensa — que deveria ser o porto seguro da verdade factual — se joga no caldeirão da militância, o cidadão perde a última referência de realidade.**

Sem uma fonte de informação que goze de confiança mútua entre os diferentes setores da sociedade, o diálogo social torna-se impossível. Cria-se um ambiente de desinformação generalizada onde o público, ciente da parcialidade dos veículos, passa a rejeitar qualquer verdade incômoda sob o pretexto de ser "perseguição da mídia". A verdade factual deixa de existir; o que passa a valer é a versão que melhor se adapta ao preconceito ideológico de quem consome.

O suicídio do jornalismo cobra um preço alto da democracia e da inteligência coletiva. Ao validar os delírios de suas respectivas audiências para garantir cliques, assinaturas e audiência, a imprensa abdicou do seu papel pedagógico de educar o cidadão para a complexidade do mundo real. O jornalista militante, ao se sentir um "soldado de uma causa nobre", não percebe que está apenas prestando um desserviço à pátria, aprofundando o fosso da intolerância e criando uma massa de manobra incapaz de raciocinar por conta própria. **O jornalismo de torcida pode até salvar o balanço financeiro de algumas empresas no curto prazo, mas condena a sociedade ao analfabetismo funcional político e à imbecilidade crônica.**

Como a polarização paralisa as cidades e anestesia o cidadão



Depois de compreender como os algoritmos reprogramam o cérebro e como o jornalismo de torcida enterrou a verdade factual, **resta encarar o impacto mais silencioso e nocivo dessa engrenagem: o colapso do debate público no varejo da política**, ou seja, dentro dos municípios. O capítulo final da fábrica de imbecis revela como a espetacularização e a nacionalização das disputas ideológicas conseguiram paralisar a gestão das cidades brasileiras. Anestesiado por grandes narrativas abstratas de **"esquerda contra direita" ou "bem contra o mal"**, o cidadão comum foi condicionado a olhar para o Palácio do Planalto enquanto tropeça nos buracos da própria calçada. A política útil, aquela que altera diretamente a qualidade de vida do indivíduo, foi completamente engolida pela política espetáculo das redes sociais.

O fenômeno da nacionalização das pautas municipais transformou as eleições e os debates locais em um teatro do absurdo. Vereadores e prefeitos, cuja função primordial deveria ser discutir o plano diretor, a eficiência do transporte público, a destinação do lixo, a falta de médicos nos postos de saúde ou as políticas de causa animal da cidade, descobriram que é muito mais fácil e lucrativo surfar na onda do extremismo federal. Em vez de apresentar projetos complexos de infraestrutura ou fiscalizar contratos de pavimentação, muitos parlamentares locais passam o mandato gravando vídeos de indignação, discutindo pautas identitárias ou morais que sequer competem ao município e declarando apoio ou repúdio a figuras da política nacional. O debate real é substituído por cortinas de fumaça ideológicas.

Essa inversão de prioridades encontra terreno fértil em um eleitorado profundamente alienado e manipulado. O cidadão que passa horas brigando em grupos de WhatsApp por causa de decisões do Supremo Tribunal Federal (STF) ou das falas do presidente da República é, na maioria das vezes, o mesmo que não sabe o nome dos vereadores de sua própria cidade, nunca pisou em uma sessão da Câmara Municipal e ignora completamente como o orçamento do seu município está sendo gasto.

Ao focar toda a sua energia crítica em inimigos imaginários e heróis distantes, **a população abre mão do único poder de fiscalização verdadeiramente eficaz que possui: o controle social sobre o administrador local.** O governante ineficiente agradece, pois sabe que, para se reeleger, basta levantar a bandeira ideológica certa, independentemente do caos em que se encontre a zeladoria da cidade.

O resultado prático desse divórcio entre a militância e a realidade é a paralisia e a degradação dos serviços essenciais. Quando a ideologia se sobrepõe à competência técnica, os critérios de escolha e de cobrança desaparecem.

Um contrato de concessão de transporte público cheio de irregularidades ou um esquema de desperdício de recursos nem uma secretaria deixam de ser combatidos se o prefeito responsável pertencer ao mesmo espectro político de estimação do eleitor. Inversamente, propostas excelentes e urgentes para o desenvolvimento local são boicotadas pela oposição simplesmente porque foram propostas pelo "lado inimigo". A cidade trava, os problemas históricos se acumulam, e a burocracia ineficiente se perpetua sob o manto protetor da intolerância mútua.

A fábrica de imbecis cumpre, assim, o seu ciclo mais perverso: **ela retira do cidadão a capacidade de enxergar o mundo ao seu redor através de suas próprias experiências concretas.** Quando a qualidade do atendimento no hospital do bairro ou o estado das escolas municipais importam menos do que a cor da bandeira que o político balança na internet, a cidadania foi revogada e a manipulação venceu. Para que o Brasil consiga um dia sair do atoleiro da polarização e do embotamento cognitivo, o caminho de volta começa pela calçada de casa. É preciso desligar as telas das grandes guerras de narrativas de Brasília e voltar a exigir competência, honestidade e resultados reais daqueles que foram eleitos para cuidar do chão onde a vida de verdade acontece.



O Raio-X da Manipulação



Para compreender a engrenagem que sustenta a fábrica de imbecis no século XXI, é preciso entender que o mecanismo de controle social não é uma invenção do Vale do Silício. Ele é antigo, cíclico e visceral. Em 399 a.C., na dita "república modelo", 501 cidadãos atenienses votaram para decidir o destino de um homem. O resultado foi cirúrgico: 280 disseram culpado; 221 disseram inocente. E assim, por uma diferença de apenas 59 votos, Atenas matou o homem mais sábio da sua história. Não com uma espada ou em um campo de batalha, mas com um copo de cicuta e uma votação democraticamente legítima.

Sócrates não era contra a democracia. Ele era contra a democracia sem pensamento. O filósofo alertava contra o voto que vem do estômago e não da cabeça; contra a multidão que escolhe lados como quem escolhe um time de futebol, sem nunca se perguntar por que está torcendo. Mais de 2.400 anos depois, basta abrir qualquer rede social para perceber que o diagnóstico socrático continua terrivelmente exato. Esquerda xinga direita, direita xinga esquerda, e enquanto o povo se divide em torcidas raivosas, a mesma elite política e econômica que financia e lucra com os dois lados continua navegando o barco, exatamente como Sócrates descreveu na sua famosa analogia do navio, onde a tripulação seduz o dono do barco para tomar o timão, mesmo sem saber nada de navegação.

O rastro dessa degeneração foi mapeado pelos gigantes que o sucederam. Seu aluno, **Aristóteles**, alertava que a democracia adoece e se transforma em demagogia quando o cidadão busca a vantagem pessoal e o privilégio corporativo em detrimento do bem comum. Para ele, a demagogia nasce precisamente quando os líderes políticos passam a manipular as emoções das multidões em vez de educá-las. **Platão** foi ainda mais longe e profético: **definiu que a democracia corrompida é o último estágio que antecede a tirania.** Na visão platônica, a liberdade sem educação gera o caos; o caos gera o medo coletivo, e o medo faz com que o povo entregue o poder absoluto a qualquer um que prometa ordem. **O tirano, portanto, não surge do nada: ele nasce do desespero de um povo que nunca aprendeu a pensar por si mesmo.**

Essa vulnerabilidade da mente humana foi atualizada por pensadores contemporâneos para explicar o controle de massas moderno. O linguista Noam Chomsky detalha como as elites utilizam a "**estratégia da distração**" e a criação de falsos problemas para manter o público ocupado, sem tempo para pensar nos problemas estruturais reais — uma versão tecnológica da demagogia grega. **Quando a sociedade está exausta e fragmentada, opera-se o que a filósofa Hannah Arendt chamou de "atomização social":** indivíduos isolados em suas próprias bolhas de ressentimento tornam-se presas fáceis para ideologias extremistas. Arendt dizia que o súdito ideal do regime totalitário não é o nazista ou o comunista convicto, mas o homem para quem a distinção entre o fato e a ficção, entre o verdadeiro e o falso, já não existe mais.

Diante do tribunal que o condenou, Sócrates proferiu uma de suas máximas mais cortantes: **"Um homem que viveu pela verdade não pode morrer fugindo dela".** Ele aceitou a cicuta para não trair a coerência do pensamento crítico. Hoje, diante do tribunal dos algoritmos e do linchamento virtual, a pergunta que fica para cada leitor do **in Foco** é o teste definitivo de sanidade mental e independência intelectual:

Você está realmente pensando por si mesmo ou está apenas escolhendo um lado?



Biologia do Voto



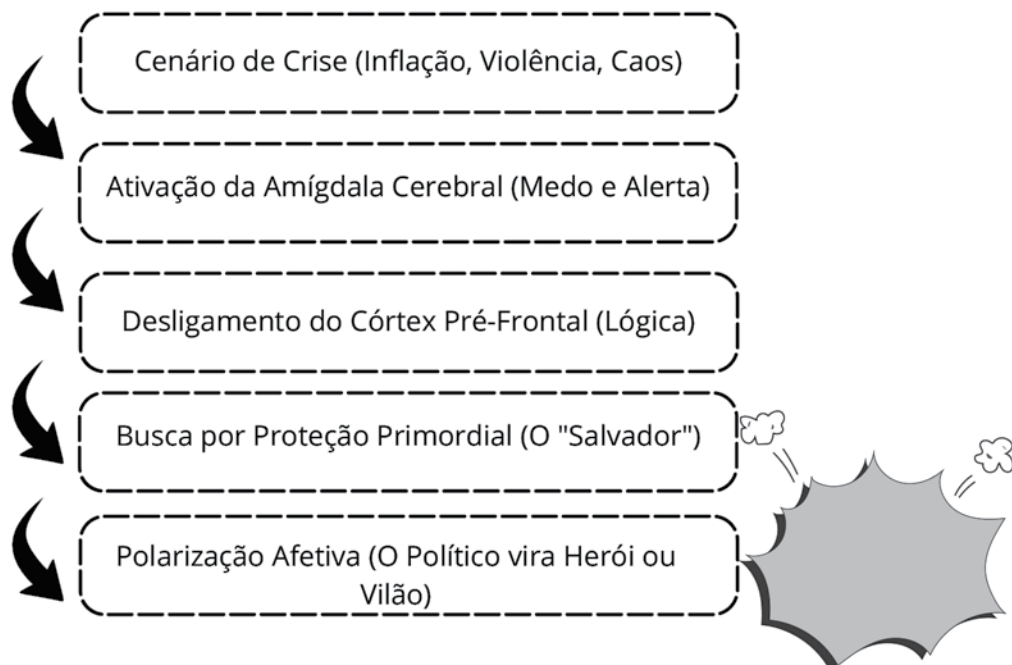
“

Como a neurociência e o medo moldam os "salvadores da pátria”

Para fechar o diagnóstico sobre a degradação do debate público, é preciso compreender que a política moderna deixou de ser uma disputa de propostas para se tornar uma operação de neuroengenharia. O ecossistema político atual descobriu que o cérebro humano possui vulnerabilidades biológicas ancestrais e aprendeu a usá-las como armas de manipulação em massa. A verdade nua e crua que a **neurociência e a psicologia social revelam é que o ser humano não procura apenas líderes com planos de governo eficientes; ele procura, antes de tudo, segurança emocional.** Em momentos de crise, inflação, violência, desemprego ou uma sensação generalizada de perda de controle sobre o futuro, o cérebro entra em estado de alerta e tende a buscar, quase que instintivamente, figuras que transmitam direção, proteção, firmeza, esperança e pertencimento.

É exatamente por isso que praticamente toda grande crise da história humana produziu líderes tratados como "salvadores da pátria". A ciência explica parte disso por meio da Terror Management Theory (Teoria da Gestão do Terror), que demonstra como sociedades sob forte ameaça ou estresse existencial tendem a se apegar de forma visceral a símbolos, grupos identitários e líderes carismáticos que prometem ordem, sentido e proteção contra o caos. Diante disso, fica evidente que a política nunca foi apenas sobre gestão de recursos ou projetos de lei. A política é psicologia coletiva aplicada. É comportamento humano em sua faceta mais primitiva. É, fundamentalmente, emoção organizada em formato de narrativa.

O ciclo biológico da manipulação política



Ao longo do século XX e XXI, líderes dos mais diversos espectros ideológicos — como Getúlio Vargas, Winston Churchill, Juan Domingo Perón, e mais recentemente no Brasil, figuras como Lula e Jair Bolsonaro — entenderam perfeitamente essa dinâmica. **Todos eles compreenderam uma premissa psicológica idêntica: em tempos de caos, o povo não procura apenas um gerente administrativo para o Estado. O público procura alguém que pareça capaz de carregar, sozinho, o peso do momento histórico.** O eleitor brasileiro, historicamente moldado pelo paternalismo e pelo patrimonialismo, possui uma inclinação cultural ainda mais acentuada para a figura do salvador messiânico, delegando a um terceiro a responsabilidade que deveria ser de toda a sociedade.

Essa dependência emocional faz com que a polarização política deixe de ser uma divergência de ideias e se transforme em uma polarização afetiva. Nesse estágio, a racionalidade é completamente banida: o político do espectro oposto não é mais um adversário com propostas ruins, mas sim um "vilão" perverso que deseja a destruição do país; por outro lado, o líder da própria bolha deixa de ser um servidor público sujeito a falhas e corrupção para se tornar um "herói" intocável, cujos erros são cegamente justificados ou negados.

Essa fuga da responsabilidade individual e o apego cego à autoridade foram brilhantemente dissecados pelo psicanalista Erich Fromm em sua obra clássica *O Medo à Liberdade*. Fromm demonstrou como o peso da liberdade, da escolha e da incerteza em tempos de crise pode se tornar tão insuportável para o indivíduo que ele prefere abrir mão de sua própria autonomia intelectual e se submeter a lideranças autoritárias ou populistas em troca da ilusão de segurança.

O "salvador da pátria" moderno nada mais é do que o sintoma de uma sociedade psicologicamente exausta, que desistiu de pensar por si mesma e preferiu entregar as chaves do seu destino ao demagogo da vez. Enquanto o brasileiro não compreender que nenhum político carrega a solução mágica para as mazelas estruturais da nação, a fábrica de imbecis continuará operando a pleno vapor, enriquecendo os manipuladores e empobrecendo o futuro de todos nós.





SEMPRE AO SEU LADO



**MELHOR INTERNET
DO ESTADO DE SP**

PLANOS DE
600 MEGA
ATÉ
1 GIGA
DE VELOCIDADE

A PARTIR DE
R\$ **49,99** /mês

Por 3 meses. Do 4º a 12º mês,
R\$89,99. Após, R\$ 99,90.



DESKTOP.COM.BR

Oferta exclusiva para Águas de Santa Bárbara, Arandu, Artur Nogueira, Avaré, Bady Bassitt, Cafelândia, Cedral, Cerqueira César, Conchal, Cosmópolis, Cravinhos, Estiva Gerbi, Guapiaçu, Iaras, Indaiatuba, Itaí, Itatinga, Itupeva, Jundiá, Leme, Limeira, Lins, Manduri, Mirassol, Mogi Guaçu, Mogi Mirim, Pardinho, Peruibe, Pirassununga, Porto Ferreira, Santa Cruz das Palmeiras, Santa Rosa de Viterbo, São José do Rio Preto, Tambaú, Uchoa, Valinhos. Instalação sujeita à disponibilidade técnica. Ofertas de 600 mega e 1 Giga incluem, cada um, 3 dispositivos de antivírus Kaspersky. Taxas de instalação e adesão isentas mediante critérios promocionais vigentes. Fidelidade de 12 meses com cancelamento antecipado sujeito à multa prevista em contrato. Oferta válida por tempo indeterminado. As velocidades nominais máximas dos planos disponibilizados estão sujeitas a variações e devem ser medidas por meio de conexão cabeada. O desempenho do Wi-Fi pode sofrer variação decorrente de obstáculos e distância do equipamento. As condições contratuais do serviço adquirido podem ser consultadas no Contrato de Prestação de Serviço de Comunicação e Multimídia, disponível em nosso site. Para mais informações, entre em contato com nossa Central de Atendimento 0800 33 33 100. Não jogue esse material em vias públicas.

www.jornalinfoco.com.br



in Foco ^{25 ANOS}

25 anos resumidos em uma palavra

Gratidão

