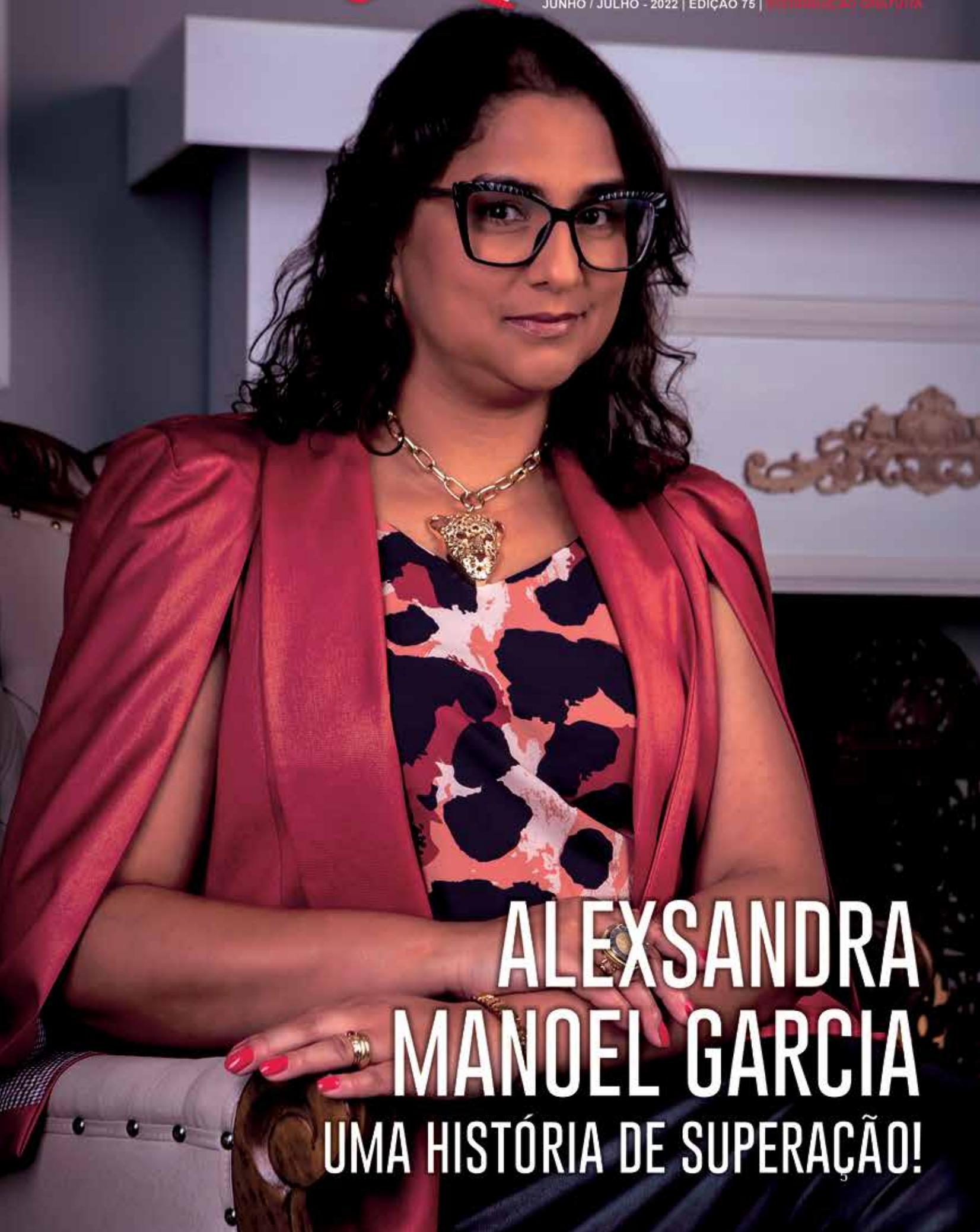


# mais e expressão

JUNHO / JULHO - 2022 | EDIÇÃO 75 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



**ALEXSANDRA  
MANOEL GARCIA  
UMA HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO!**



**INDA FIRE**

EQUIPAMENTOS DE COMBATE A INCÊNDIOS

**A gente  
protege você.**

- Extintores novos
- Recarga
- Teste hidroestático
- Hidrantes
- Sistemas de alarme
- Iluminação de emergência
- Detectores de fumaça
- Sprinklers
- AVCB/CLCB
- Projetos técnicos

 (19) 3834-1741 / 97144-8057 / 97172-3026

 RUA EMÍLIO LOPES CRUZ, 410/420 - JARDIM BELO HORIZONTE

 INDAFIRE@INDAFIRE.COM.BR-WWW.INDAFIRE.COM.BR

08



**Advogada Alexandra Manoel Garcia**  
 CONHEÇA A HISTÓRIA DE SUPERAÇÃO DE ALEXSANDRA QUE SOFREU VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E VENCEU UM CÂNCER

16



**Conheça os procedimentos estéticos mais procurados e suas vantagens**

24



**Praticar Yoga em diversas modalidades ajuda na Saúde Física e Mental**  
 CONHEÇA AS MODALIDADES, CONCEITOS FILOSÓFICOS E COMO A YOGA PODE TRAZER MAIS QUALIDADE DE VIDA

08

42

**Síndrome de Burnout**  
 DOENÇA CARACTERIZA-SE PELO CANSAÇO EXTREMO RESULTANTE DE SITUAÇÕES DESGASTANTES RELACIONADAS A ALTAS CARGAS DE ESTRESSE

16

48

**Games se tornam esperança de ascensão social em favelas**  
 PESQUISA FEITA PELO DATA FAVELA APONTA QUE 1 EM CADA 3 JOVENS TEM O SONHO DE SE TORNAR PROFISSIONAL DO ESPORTS

24

54

**Como o emocional pode afetar a saúde física**  
 NATUROPATA AJUDA A IDENTIFICAR SITUAÇÕES DE ESTRESSE, DÁ DICAS PARA COMBATER E PROPÕE TRATAMENTO

30

66

**Biscoito Cookies se populariza e foi de hobby a negócio**  
 CONHEÇA HISTÓRIA DE EMPREENDEDORAS QUE INVESTIRAM NA DELICIOSA RECEITA

**Troféu Frutos de Indaiá chega a sua 16ª edição**  
 FESTA DE PREMIAÇÃO TERÁ SHOW DA DUPLA SERTANEJA MARCOS & BELUTTI



42



48



54



30



36



66

editorial e diário

**Novidades por aí**

A Revista Mais Expressão chega a sua 75ª edição, e traz algumas novidades.

Além das editorias já existentes e de costume, a Revista Mais Expressão, com o intuito de levar mais informações e atender um público mais amplo, agora conta com as editorias de gastronomia e games.

São editorias escritas por jovens jornalistas que conhecem o assunto e que levam até você, leitor, as novidades do ramo.

Na editoria games abordamos como os jogos se tornaram esperança de ascensão social em favelas. E na gastronomia, o queridinho de todos: cookies para todos os gostos.

Além disso, temos matéria sobre educação, saúde, beleza, bem-estar entre outros. E claro, não deixem de conferir a nossa matéria de capa com a advogada Alexandra Manoel Garcia que nos contou, em entrevista exclusiva, tudo sobre sua vida pessoal e profissional.

E vem mais novidades por aí!

Boa leitura!

**DIRETOR** | Alan de Santi  
**PROJETO GRÁFICO** | Mais Expressão  
**ARTES E ANÚNCIOS** | Diego Alcon / Rafael R. B. Silva  
**MATÉRIAS** | Denise Katahira / Rayane Lins / Hellica Miranda / Lucas Mantovani  
**FOTOS** | André Akio Shinozuka  
**TIRAGEM** | 10.000 exemplares  
**CIRCULAÇÃO** | Indaiatuba, Salto, Itu, Porto Feliz e Itupeva, em condomínios de alto padrão

**Revista Mais Expressão é uma publicação da Portal e Editora Mais Expressão Ltda. ME**  
**Endereço:** Avenida Conceição, 227  
Vila Castelo Branco - Indaiatuba/SP  
**Telefones:** (19) 2516-0001 - 3825-0223 - 3875-5511  
**revista@maisexpressao.com.br**  
**www.maisexpressao.com.br**

**Jornalista Responsável**  
Denise Katahira - MTB 57.405/SP  
Registro no Cartório de Títulos e Documentos de Indaiatuba: número 26 microfilme 24.857

**Imagens e vetores:** Pixabay, Prexels, Pxhere, Freepik

**Os Artigos assinados e as informações constantes nas publicidades veiculadas na Mais Expressão, são de responsabilidade de seus autores.**



O MELHOR NEGÓCIO É

**SEMPRE AQUI!!!**

- Fios e cabos elet
- Tomadas
- Disjuntores
- Lampadas
- Chuveiros
- Fitas Isolantes
- Conduites
- Refletores
- Transformadores



(19)9 8113-0976



cnmateriaiseletricos



cnmateriaiseletricos



# Ânjos

Colchões & Sofás

## Lançamento 2022



Com um design exclusivo, nosso super lançamento esteve na final do **BBB** e é o sofá da nossa querida **ANA PAULA PADRÃO**.

Cheio de estilo e personalidade, ele traz conforto e qualidade, adequando-se perfeitamente ao seu ambiente.

Acesse nosso QR CODE, e fale com um de nossos consultores.



ANJOSCOLCHOES.INDAIATUBA

📍 Av. Visconde de Indaiatuba, 371 - Indaiatuba/SP

📱 @anjoscilchoes.indaiatuba

📞 (19) 9.9205-3663





# ADVOGADA ALEXSANDRA MANOEL GARCIA

*Conheça a história de superação de Alexandra que sofreu violência doméstica e venceu um câncer*

Quem vê a advogada Alexandra não imagina os problemas enfrentados por ela há anos. Violência doméstica e um câncer. São algumas das batalhas vividas por ela.

Hoje é advogada especialista em Direito de Família e Sucessões, Violência Doméstica, e em 2010 fundou o escritório AMG Advocacia, local onde só trabalham mulheres.

Alexandra ainda é professora de graduação e pós-graduação, mentora de carreira jurídica e em 2018 criou a palestra “Era uma vez um príncipe encantado, #sóquenão!!!”, para o Projeto Caminho das Rosas, e que ao lado da psicóloga Kátia Precoma e a advogada Dra. Fábria Bigarani, que leva conhecimento e informação sobre a violência doméstica no âmbito jurídico e psicológico, de forma gratuita, para faculdades, escolas, empresas, ONGs, igrejas, hospitais, entre outros.

“As palestras têm o objetivo de empoderar e impactar outras mulheres com as informações que passamos e em especial com a minha experiência vivida, e mostramos que é possível sair do ciclo de violência e encontrar uma nova vida”, disse Alexandra. “As mulheres precisam ter independência emocional e financeira para ter autonomia e assim conquistar aquilo que almejam”, completa.

Ainda, a advogada realiza um trabalho voluntário de Escuta Ativa de mulheres que não querem fazer denúncia e nem quem contar para pessoas conhecidas sobre a violência sofrida. “É um ato de

empatia, emprestar o ouvido para que a mulher possa desabafar sem ser julgada. Isso é uma outra situação que impede uma mulher de denunciar, principalmente aquelas de classe AAA, pois elas se consideram cultas demais para serem enquadradas como vítimas, como se a violência escolhesse a classe social e raça. A violência atinge a todas em diversos âmbitos da sociedade”, explica.

E porque ela se dedica tanto as mulheres? Porque ela foi vítima de violência dentro da sua própria casa.

Natural de Indaiatuba, criada pela família paterna, devido a separação precoce de seus pais, Alexandra cresceu idealizando a família ideal vendo na casa de seus amigos algo que não tinha em casa, e por muito tempo buscou ser vista na multidão, cheia de conflitos internos, mas sempre bem busca de diversas técnicas terapêuticas para entender a suas dificuldades emocionais.

Com 18 anos já morava sozinha na cidade Campinas, devido a um conflito familiar, e com 19 anos se envolveu com um homem 8 anos mais velho e acabou se casando em menos de 45 dias, mas não imagina que seu conto de fadas se transformaria num pesadelo.

“Eu acreditava que era merecedora daquela situação e por isso passei anos sem denunciar. Naquela época, entre 1998 e 2006, não existia a Lei Maria da Penha, e a denúncia era ainda mais difícil de ser feita e aceita pelo meu entorno social e familiar”, conta.

A advogada ainda conta que continuava com seu agressor por dependência emocional e não financeira, pois quem trabalhava e sustentava a casa era ela. E havia aqueles que a desencorajada através de frases como “ruim com ele, pior sem ele”, “ele é o pai da sua filha”, “mas você é quem deixa ele nervoso”, entre outras.

Ela ainda revela que um dos piores momentos foi ouvir na Delegacia da Mulher, em 2006, quando então decidiu denunciar encorajada por dois professores de sua faculdade de Direito, que como já fazia muito tempo que apanhava e nem adiantava fazer denúncia, mas prosseguiu.

## Preconceito por ser agredida

A Alessandra, como qualquer outra vítima de violência, sofreu discriminação em razão da violência que sofria, mesmo quando estava com as marcas aparentes das agressões. “As pessoas fingiam não ver, não ofereciam ajuda, não perguntavam o que tinha acontecido. Eu me sentia invisível. Teve um dia que cheguei ao hospital pela milésima vez, e o médico chegou a dizer ‘eu sei que isso foi agressão, e eu deveria te deixar aí para ver se aprende a não apanhar mais’, como se fosse uma opção simples deixar de apanhar”, lamenta.

Além disso, foi despedida de seus empregos duas vezes em razão de ser vítima de violência doméstica. Segundo ela, uma porque foi trabalhar com o rosto marcado por um soco que levou e outra quando resolveu denunciar e passou a ser perseguida pelo seu agressor. “isso durou quase dois anos após a separação”, conta.

Na ocasião da última demissão o seu empregador lhe disse que estava encerrando contrato porque ele não queria reconhecer corpo de ninguém, pois sabia que algo de ruim poderia acontecer, e queria ela longe da empresa dele. “Quando mais precisava do emprego fui dispensada, mas não pela minha competência profissional, mas sim por ser vítima de violência doméstica”, revela.

## Decisão

A violência é uma realidade de muitas mulheres e com ela não foi diferente. Um de seus filhos, é filha de seu agressor, inclusive foi agredida diversas vezes grávida, e outras vezes a sua filha era a única pessoa que lhe ajudava após as agressões.

Aliás foi a filha, hoje com 22 anos, que na época com cinco anos, foi quem deu o start do pedido da separação definitiva. “Foi quando em uma das

agressões ele quebrou o meu nariz, a sete da manhã, enquanto eu escovava os dentes, ele me deu uma voadora, do nada, e foi a minha filha que me socorreu e disse ‘não está na hora de você trocar de pai?’, e foi quando então tomei a decisão de me separar”, lembra.

Por quase sete anos foi vítima de violência doméstica. A violência era física e psicológica. “Fui humilhada, desacreditada, desmotivada, chamada de burra, feia, e de que ele era o único que de fato olhava para mim, pois quem queria uma mulher com uma filha, sem falar das ameaças de morte e de tirar a guarda da minha filha”, conta.

E foi através do apoio de amigos, de ajuda de médicos e terapeutas, e principalmente, de seu atual marido, que Alessandra conseguiu sair do ciclo de violência. Hoje é casada há 16 anos e mãe de três filhos.

## A luta contra um câncer

Em 2020, após um exame de rotina, Alessandra recebeu o diagnóstico: câncer na mama. “Quando recebi o diagnóstico de câncer de mama, fiquei triste, porém não desesperada, queria apenas saber se meu cabelo cairia, pois me lembro da minha sogra contando que quando estava com câncer e seu cabelo caiu devido o tratamento, as pessoas mudavam de calçada quando a viam, como se fosse uma doença contagiosa. E fiquei pensando nisso”, conta.

E Alessandra conta que mesmo em 2022 existem muitas pessoas que não conhecem a doença. “Eu sofri muita discriminação também, as pessoas desconhecem a doença. Então escutei pessoas falando que como ando muito devo ter pego de alguém”, revela. E ainda lamenta que tenha perdido clientes por conta da doença. “Um deles me disse que eu estava doente e perguntou quem cuidaria do processo dele. Como se o câncer fosse medidor de capacidade profissional. Eu só parei de trabalhar quando operei, nada me parou. Fora aqueles que me deram um atestado de óbito, como se todos os cânceres matassem”.

Por conta da doença ela teve que fazer mastectomia bilateral (retirada das duas mamas) e depois fez uma histerectomia total (retirada do útero, ovários e trompas), pois segundo ela, o exame genético que ficou famoso pela atriz Angelina Jolie, apontou uma mutação genética rara que poderia evoluir para um novo câncer. “Fiz por prevenção sob a orientação da equipe médicas”, explica.



## **Aprendizado e empatia**

Após vencer a batalha contra o câncer de mama, a Dr<sup>a</sup> Alexandra desenvolveu outra palestra, “O direito das Mulheres com Câncer”, pois durante o tratamento ela descobriu que existem vários tipos de câncer de mama, e que o diagnóstico precoce pode ajudar na cura, inclusive a chance de morte.

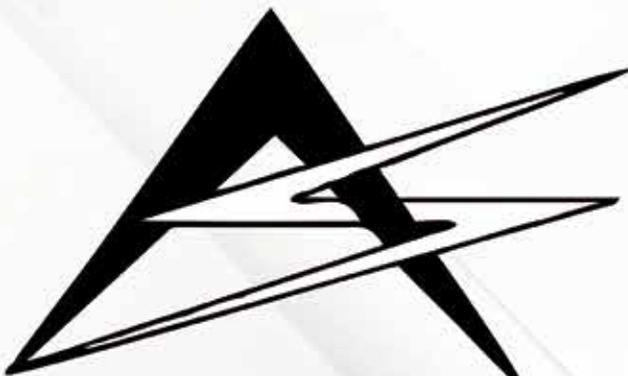
“Outra coisa que eu descobri nessa experiência e que também é uma forma de violência contra a mulher, o abandono de seus maridos e companheiros após o diagnóstico de câncer. Não são todos que estão dispostos a cumprir aquela frase ‘na saúde e na doença’”, conta.

Ela ainda conta que também há mulheres que abandonam o tratamento para agradar seus maridos e companheiros. “É preciso dizer que nestes casos tanto o marido como o companheiro podem ser responsabilizados por infração dos deveres do casamento, que o Código Civil brasileiro preconiza”, alerta.

## **Fé**

No auge dos seus 43 anos, Alexandra fala que não troca pelos seus 20 anos, mesmo com tudo que passou, sua vida mudou depois que passou a exercitar a sua fé diariamente e principalmente a entender que Deus pode ajudar a termos uma vida melhor.

“Eu aprendi que Deus me amou primeiro e por isso eu não dependo do amor de ninguém a não ser daquele que me formou, e que devemos ser simples como Jesus, aceitar os desígnios e seguir acreditando em dias melhores, pois podemos ser o que quisermos e onde quisermos!!!”, finaliza.



ADMINISTRADORA  
**SORRENTO**<sup>®</sup>  
IMÓVEIS

**Venda e locação  
de Imóveis**



19 3875-9077

19 3392-3253

[www.admsorrento.com.br](http://www.admsorrento.com.br)

Rua Voluntário João dos Santos, 756  
Jardim Pau Preto - Indaiatuba

# Mr. Roof

Estruturas para telhado em Aço Galvanizado



Estrutura ripado com laje e telha tipo cerâmica



Estrutura para cobertura sem laje



Estrutura ripado com laje e telha tipo cerâmica



Estrutura embutido com telha fibrocimento



Estruturas embutido com laje - com telha sanduiche



(19) 3801-1094



(19) 98448-5752



(19) 98355-8383



/Mr Roof Estruturas e Telhas em Aço Galvanizado



[www.mrroof.com.br](http://www.mrroof.com.br)



Rua Edézio Capovila, 159 - Jd Esplanada



[comercial@mrroof.com.br](mailto:comercial@mrroof.com.br)



**FÊNIX**  
**PENSIONATO**

Cuidar com carinho é a nossa especialidade

**Três Unidades: Indaiatuba, Campinas e Jundiaí**

**Conforto, carinho e muito amor com os idosos, que se sentem como se estivessem no seu próprio lar. Aqui é só felicidade e alegria!**

**Lazer com muitos passeios**

**Equipe qualificada e especializada para os cuidados médicos e alimentação**

**Familiares podem fazer visita a hora que quiserem**

**Agende uma visita para conhecer nossas instalações e estrutura!**

 [fenixpensionato.com.br](http://fenixpensionato.com.br)

 (19) 3894-5037

 (19) 9.9257-7941

 Rod. Eng. Paulo de Tarso, 4081 - Indaiatuba/SP

**Nosso  
Valor é  
Você!**



**ABRA SUA  
CONTA!**

Conheça as  
vantagens de  
uma **Instituição  
Financeira  
Cooperativa!**

**Nos acompanhe!**

 @sicoobcooplivreoficial

 @sicoobcooplivre

**Agência Indaiatuba**

Pç. Prudente de Moraes, 160 - Centro

Tel: (19) 3816-9750

[www.cooplivre.com.br](http://www.cooplivre.com.br)

# CONHEÇA OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS MAIS PROCURADOS E SUAS VANTAGENS

**Texto:** Rayane Lins\*

A busca pela aparência perfeita é uma tendência nos dias atuais. Ao rolarmos o Feed do Instagram, ou de qualquer rede social, observa-se o aumento pela procura e realizações de procedimentos estéticos, principalmente no mundo das celebridades.

Nos últimos dois anos, essa procura aumentou 390%, entre eles, os mais buscados são: Harmonização Facial, Preenchimento labial e facial, Botox e Bichectomia.

E em Indaiatuba não é diferente. De acordo com as clínicas de estética Pele Up e Royal Face, a procura por procedimentos estéticos tem aumentando e os mais procurados são tratamentos para manchas, aplicação de botox e preenchimento labial.

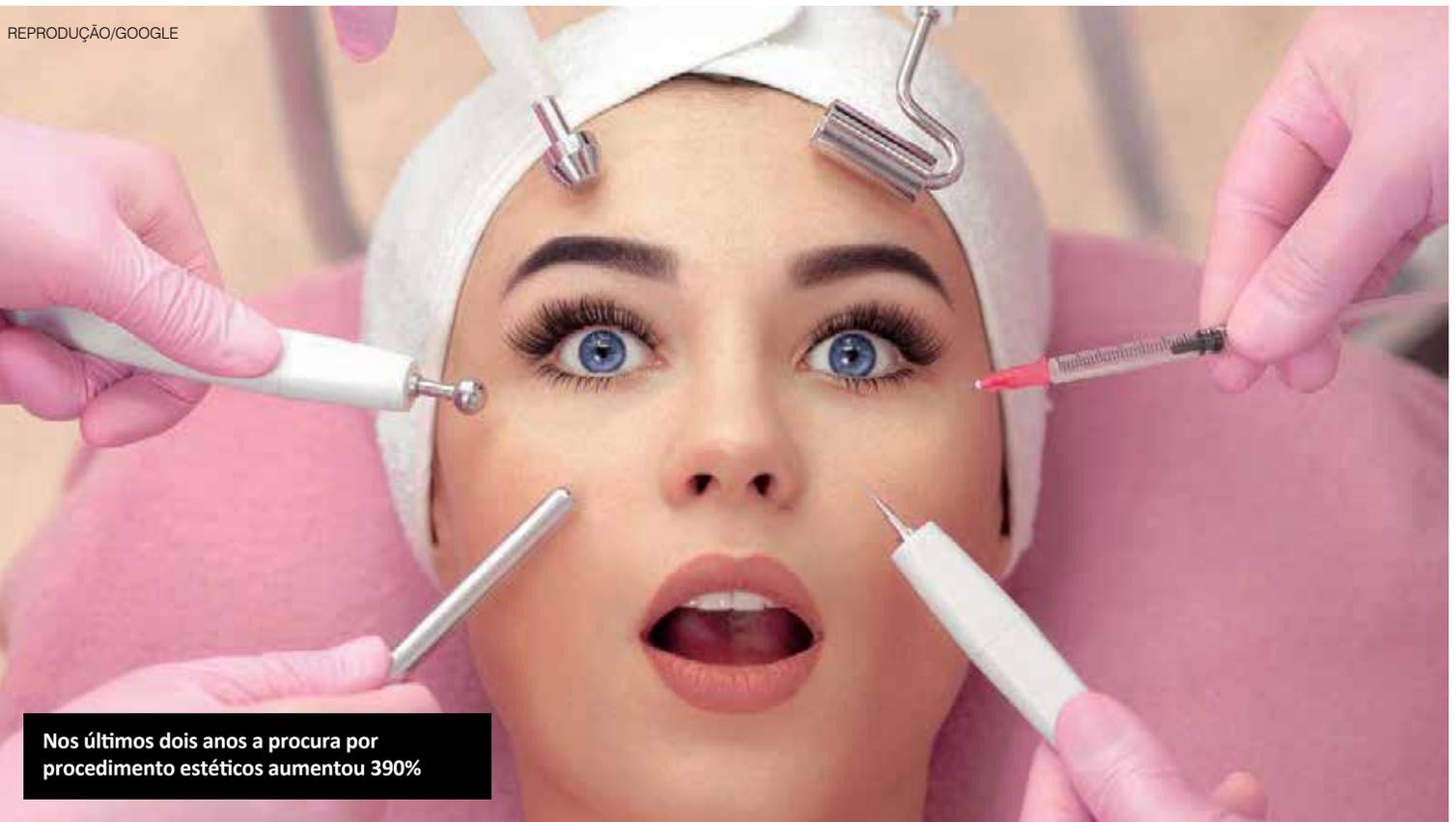
Participante do Big Brother Brasil 2022, Eliezer Netto, relatou ter feito harmonização facial antes

de entrar no reality. Em uma conversa dentro do programa ele revelou ter gasto R\$ 15 mil para fazer enxertos em seu rosto.

O segundo eliminado da edição, Rodrigo Mussi, de 36 anos, contou que também passou por um procedimento estético antes de entrar no programa.

Na edição do BBB 21, os participantes Arcebiano Araujo, Kerline Cardoso, Sarah Andrade e o cantor Rodolfo também já realizaram tais procedimentos estéticos.

A blogueira, tik toker e integrante do Paiol do reality A Fazenda 13, Maria Clara Tavares, mais conhecida como Mah Tavares, de Indaiatuba, fez preenchimento labial em 2019 e mostra todo o procedimento e cuidados em seu primeiro vídeo no canal no YouTube.



REPRODUÇÃO/GOOGLE

Nos últimos dois anos a procura por procedimento estéticos aumentou 390%



Harmonização facial é um conjunto de procedimentos estéticos combinados para melhorar a harmonia do rosto, transformando os traços e tratando o envelhecimento facial

A Harmonização Facial nada mais é do que um preenchimento facial (não cirúrgico) que alinha e corrige ângulos da face, trazendo mais harmonia e beleza para o rosto ou até mesmo apenas realça as características já existentes. Além de melhorar os traços, também é possível rejuvenescer e tratar rugas, linhas de expressão e olheiras.

A aplicação consiste em uma injeção de Ácido Hialurônico dentro da pele ou logo abaixo dela, elevando-a diminuindo, assim, a sua profundidade e dando volume desejado. Esta aplicação é feita em 30 minutos e o preenchimento pode ser permanente ou temporários.

Já o Preenchimento Labial, é um procedimento estético para aperfeiçoar o formato dos lábios. Com a utilização de uma agulha onde o produto, geralmente o ácido hialurônico, por ser menos arriscado, é injetado inicialmente, apenas 1 ml de produto, com o intuito de evitar exageros e o chamado “duck lips” ou bico de pato, com finalidade de delinear o contorno dos lábios, aumentar o volume, projetá-los ou até mesmo corrigir assimetrias.

O preenchimento não é definitivo e por não se tratar de um procedimento permanente, o tempo de duração pode variar de pessoa para pessoa, e as aplicações para manutenção devem seguir a orientação do profissional.

## Profissional

De acordo com a biomédica, pós graduada em biomedicina estética, Cristiane Hirabayashi, que atua na clínica Pele Up em Indaiatuba, existem várias técnicas e procedimentos para a realização tanto para a harmonização facial quanto para o preenchimento labial, dependendo muito do que a pessoa quer mudar ou melhorar. Um dos procedimentos mais utilizados é a aplicação do Ácido Hialurônico, usado como técnica para melhorar a pele, com duração de 10 a 12 meses.

Já para o procedimento de Preenchimento Labial, também depende do que o cliente propõe e da anatomia de seu rosto, existindo técnicas para contorno, volume e hidratação dos lábios. O método mais comum é a seringa ácido hialurônico, podendo custar em torno de R\$900 a R\$1.200,00.



*Dra. Cristiane Hirabayashi da clínica Pele Up  
Indaiatuba Pele UP Indaiatuba*

“Acredito que hoje em dia a estética não é mais a vaidade. Ela é tratada também como parte da saúde e do bem estar. Muitas vezes, as pessoas, com o descontentamento do rosto, desenvolvem transtornos porque tem manchas, rugas ou porque mesmo, vê que está envelhecendo”, explica. “Mas, hoje com toda a tecnologia e com os produtos da indústria farmacêutica, conseguimos envelhecer com qualidade. E é muito bonito quando a mulher envelhece, mas envelhece bonita, não com exageros, a gente consegue tratar a pessoa pra que realmente ela tenha um rejuvenescimento”, completa a biomédica.



O preenchimento labial é um tratamento minimamente invasivo que proporcionar simetria, definição e volume aos lábios

Segundo Natã de Lima, consultor comercial da clínica Royal Face Indaiatuba, a harmonização serve para reduzir rugas profundas, dar volume e contorno facial. Também é utilizado o ácido hialurônico para suavizar e dar contorno para a região desejada, como olheira, mandíbula, bigode chinês, marionete, queixos e lábios.

Com duração de 8 meses a 1 ano, a harmonização custa em média R\$1.090,00 reais, sendo um procedimento personalizado, avaliando tipo de pele, estrutura óssea e a elasticidade da pele de cada pessoa, direcionando- a para o procedimento correto.

## Porque realizar procedimentos estéticos?

Termos como autoaceitação e body positivity estão se tornando cada vez mais comuns em nosso dia a dia – mas a realidade nos consultórios é que a busca por procedimentos estéticos cresce a cada dia.

A grande maioria das pessoas se perguntam porque tantas pessoas optam por fazer esses procedimentos, e primeiramente, a saúde e beleza caminham juntas e as motivações por trás

de ambos podem variar, dependendo da pessoa e da área visada.

Para Natã os procedimentos aumentam a auto estima. “Às vezes cuidamos tanto das pessoas próximas, de tudo que é próximo de nós que esquecemos de cuidar de nós mesmos, da nossa saúde mental, de olhar para o espelho e estar bem consigo mesmo e isso faz toda a diferença no dia a dia. Isso ajuda a melhorar o nosso estado de espírito, sendo pessoas melhores todos os dias.”

## Motivos

Os motivos pela procura dos procedimentos estéticos são variados e depende do objetivo de cada pessoa. Porém, a auto estima é a principal delas. Ela representa muito mais do que apenas otimismo em relação à beleza ou à vivência dos dias, sendo uma forma de ampliar a confiança e, conseqüentemente, estimular a motivação pessoal.

Alguns procuram voltar ao tempo, pois chega um momento em que muitas pessoas sentem que sua aparência externa não reflete com precisão quem são. Os procedimentos estéticos po-

dem ajudar a criar uma aparência mais jovem.

A vaidade também conta. Com a pressão externa dos padrões de beleza midiáticos, a percepção de si mesmo sofreu alterações. A busca pela aparência igual das celebridades se tornou comum entre a população, sendo um dos motivos do aumento dessa procura pelos procedimentos.

## Cuidado pós-procedimento

Depois de fazer um tratamento estético, seja ele qual for, é essencial realizar uma série de cuidados especiais. São eles que irão garantir o bom resultado do procedimento e impedir qualquer risco.

É essencial que o profissional responsável passe todas as informações necessárias sobre os cuidados pós-procedimento, e que siga tudo à risca, pois a pele estará bem mais sensível que o normal.



Cada procedimento tem seu ponto específico, cada um tem seu tempo de alcançar o resultado.

“Nós passamos uma listinha de pós-procedimentos e sempre envolve tomar muita água, passar filtro solar e não se expor ao sol nos primeiros 15 dias. Cada procedimento tem seu ponto específico, cada um tem seu tempo de alcançar o resultado.”, explica o consultor da clínica Royal.

Já a biomédica Cristiane, instrui que por exemplo, após a realização do botox, não é recomendado que abaixe muito a cabeça e evite atividades físicas. “Se a pessoa ficar muito inchada ou dolorida, neste caso vai do profissional acompanhar o paciente, porque as vezes uma compressa de água quente resolve, mas quando a pessoa incha muito, é preciso entrar com um medicamento.”

Acima de tudo e de qualquer dica, siga tudo o que for indicado pelo médico. Só ele saberá o que é melhor para cada caso. Ele é o profissional que está apto a orientar o paciente e sanar todas as suas dúvidas sobre o momento de recuperação.



REPRODUÇÃO/GOOGLE

Com finalidade estética, o principal efeito do botox é amenizar as rugas

\*Rayane Lins integra o Programa de Estágio em Jornalismo do **Grupo Mais Expressão**.

# AUTO ESCOLA CFC

# NATO



1ª Auto Escola de Indaiatuba com veículo automático e adaptado para você que é especial!



Habilitação para portadores de deficiência

Carteira de Habilitação A/B

Aulas Particulares

Orientação para obter isenção de IPI, ICMS e IPVA e adaptações de veículos

(19) 3894-3730 - 3318-2900 autoescolanato@yahoo.com.br

Rua Pe. Bento Pacheco, 1357 - Centro (em frente a praça Rui Barbosa)

Porque você precisa.

Porque você  
merece e aqui  
na Royal Face  
de Indaituba  
você pode!

- Expert em Harmonização Facial
- Botox
- Preenchimento
- Fios de sustentação

AGENDE  
UMA  
AVALIAÇÃO  
GRATUITA

(19) **3115-3773**  
**99446-5878**

Rua Pedro Gonçalves, 520  
Centro - Indaiatuba/SP

**ROYAL**  
*Face*  
ESTÉTICA FACIAL  
INDAIATUBA



# Spa da Mente<sup>®</sup>

Imersão de Autoconhecimento

A Spa da Mente reúne diversos meios de cuidados para o desenvolvimento humano, autoconhecimento e expansão da consciência.

Através das terapias holísticas visamos a promoção da saúde, a prevenção de doenças e agravos, alívio de sintomas e a busca da cura, através do cuidado integral do ser humano. As terapias baseiam-se principalmente em métodos de relaxamento, alívio de pontos gatilhos, manipulação de energias e mudanças nos hábitos de vida. E quando unidos aos tratamentos tradicionais, mostram fortes benefícios e vantagens para o paciente.

---

• Meditação • Reiki • Terapia com Florais de Bach

• Autoconhecimento • Psicologia Transpessoal

• Manipulação das energias para amenizar sintomas da depressão e ansiedade.

---

 /spa.da.mente

[www.spadamente.com.br](http://www.spadamente.com.br)

Agendamentos: (19) 99134-3838

Av. Conceição, 1518 - Sala 3 - Vila Maria Helena, Indaiatuba - SP

# O SUCESSO DE NOSSOS CLIENTES VEM ANTES DO NOSSO.

- Assessoria contábil
- Assessoria tributária
- Assessoria trabalhista
- Assessoria financeira
- Pessoas físicas
- Societário
- Auditoria



(19) 3885.1777 / 3935.7983

[staldenconsult.com.br](http://staldenconsult.com.br)

[contato@staldenconsult.com.br](mailto:contato@staldenconsult.com.br)

Rua Humaitá, 397 - Vila Almeida - Indaiatuba / SP

# PRATICAR YOGA EM DIVERSAS MODALIDADES AJUDA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

*Conheça as modalidades, conceitos filosóficos e como a Yoga pode trazer mais qualidade de vida*

**Texto:** Bárbara Garcia

Você já deve ter visto alguma foto nas redes sociais, de alguém fazendo uma postura de Yoga muito complexa, com os pés elevados até a cabeça, parecendo uma verdadeira contorcionista, e pensou: “Isso não é pra mim, nunca vou conseguir alcançar uma postura assim”.

Pois fique sabendo que essa é apenas uma impressão equivocada da prática e filosofia milenar da Yoga. A palavra vem do Sânscrito e significa “união”, principalmente entre corpo, mente e alma. Ela surgiu na Índia há mais de 5.000 anos,

e na sua raiz mais clássica, propõe um caminho para o autoconhecimento fundamentado em conceitos e práticas, que formam a “Ashtanga”, que são os pilares da Yoga clássica.

Para a professora e Yogaterapeuta, Clara Coelho de Carvalho, de 33 anos, formada no centro chamado Yoga Vydia Gurukul, na Índia, em 2009, com especialização em Yogaterapia pela mesma instituição em 2019, essa prática é possível e acessível para todos, independente de limitações do corpo, gênero, idade, ou classe social.

JAMILLE QUEIROZ

Clara Coelho se dedica exclusivamente à Yoga há 3 anos, e tem a proposta de que a prática e filosofia podem ser acessíveis a todas as pessoas



Desde o ano passado, diante do começo da Pandemia do Coronavírus, Clara viu a necessidade de montar um plano de aulas online, com diversas modalidades. Ela oferece tanto o pacote de aulas coletivas, como também o atendimento individual como Yogaterapeuta. Ela explica melhor a diferença:

“Nas aulas coletivas, tive que resumir em 60 minutos uma prática que contemple as respirações, as visualizações, o relaxamento e as posturas físicas. Por isso, nas aulas em grupo praticamos a Yoga de forma mais generalizada”.

A Yogaterapia, por sua vez, consiste em um atendimento totalmente personalizado, “aplicando os conceitos filosóficos da Yoga de acordo com o que cada pessoa vai relatando de suas experiências e sentimentos”, explica ela, que também se formou em Yoga Educativa – essa mais voltada a crianças e adolescentes – em 2018, com um método desenvolvido por Maurício Salem, para ser colocado em escolas.

## Chakra

Mas antes de começar a praticar, é necessário que você conheça alguns conceitos: a Yoga trabalha nos centros de energia do corpo, os tão falados 7 Chakras. Cada um deles comanda algumas funções fisiológicas no corpo, também estão relacionados aos aspectos mentais e emocionais.

### Conheça um pouquinho mais de cada um deles:

**1º Chakra** - O básico, conhecido como “**Muladhara**” – este é o centro de energia mais denso, e se localiza na base da coluna, próximo aos órgãos genitais. Está ligado a questões de sobrevivência como a alimentação e hidratação, o cuidado com a casa e as finanças. O verbo que expressa o significado desse Chakra é o “Eu sou”, mostrando a ligação com o senso de identidade. É representado pela cor vermelha.

**2º Chakra** – conhecido como “**Svadisthana**” – Esse centro de energia se localiza dois dedos abaixo do umbigo e está ligado a questões de relacionamento, tanto consigo mesmo como com as outras pessoas. É ele que comanda os órgãos do trato urinário, o intestino, as interações sexuais e a saúde reprodutiva. É representado pela cor laranja e o verbo que melhor o expressa é o “Eu sinto”.

Na clássica postura sentada de pernas cruzadas, os Chakras ficam alinhados verticalmente. Geralmente, é assim que as aulas se iniciam



**3º Chakra** – conhecido como “Manipura” – Está localizado exatamente na região do umbigo e tem a ver com o poder pessoal e a vitalidade. Também pode ser chamado de “Plexo Solar”, e não coincidentemente representado pela cor amarela. O senso de amor-próprio e de determinação tem tudo a ver com ele, e por isso o verbo que o rege é o “Eu faço”.

**4º Chakra** – conhecido como “Anahata” – Esse é o centro de energia localizado no Coração, e por isso está ligado totalmente às questões emocionais e afetivas. Os sentimentos e sensações mais profundos estão nele, que é representado pela cor verde e pelo verbo “Eu amo”.

GOOGLE



Como visto na imagem, os Yamas são comportamentos a serem evitados e os Nyamas, incentivados. Juntos eles formam a Filosofia Ética da Yoga

**5º Chakra** – conhecido como “Vishuddha” – Esse é o lugar físico e metaforicamente ligado à Comunicação, e se localiza na garganta. Comanda também as noções de julgamentos entre certo e errado, bom e mau, o que se deve ou não fazer; conceitos esses que se expressam na fala, por isso o verbo que o expressa é o “Eu falo”. É representado pela cor azul.

**6º Chakra** – conhecido como “Ajna” – localizado no ponto entre as sobrancelhas, esse é o local da intuição, da percepção mais aguçada. Está intimamente ligado às nossas visões de mundo

e como interpretamos nossas experiências através de um olhar mais interior, em outras palavras “olhar de dentro para fora”, por isso o verbo que melhor o expressa é “Eu vejo”, e sua cor é o roxo, ou índigo.

**7º Chakra** – conhecido como “Sahasrara” – esse centro de energia é o mais sutil, ou seja, o mais ligado ao Espiritual. Mil pétalas cristalinas simbolizam os inúmeros fluxos de energia que passam por ele. O mantra OM, tão conhecido na Yoga, também está relacionado. É representado pela cor branca, e o verbo que o define é o “Eu entendo”, já que quando estamos conciliados com esse nosso aspecto mais sutil, temos a chance de compreender tudo o que nos acontece com interpretações mais elevadas.

Porém, Clara esclarece que não existe a ideia de “Chakra mais, ou menos evoluído. Todos são aspectos importantes do nosso ser, e o alinhamento entre eles é momentâneo. Ao longo do dia, de acordo com as experiências que nos atravessam, um ou outro Chakra fica mais ‘sobrecarregado’, por isso existem posturas físicas na Yoga que trabalham cada um especificamente, ou todos eles ao mesmo tempo”, explica ela. Como exemplo, podemos citar a postura do “Adho Mukha”, também conhecida como “Postura do cachorro olhando para baixo”.

Clara trabalha com várias modalidades da Yoga: a mais clássica, é conhecida como Hatha, que tem esse nome pois “Ha” significa Sol e “Tha”, Lua, em Sânscrito. Essa aula é realizada ao vivo e online por Clara todas as segundas, quartas e sextas pela manhã.

“É uma aula suave, em que trabalhamos as polaridades das energias, por isso remete ao Sol e a Lua, Yin e Yang, Claro e Escuro. Nessa aula de uma hora, dedicamos um terço ao relaxamento: tanto no começo, com os exercícios de respiração e recitação do Mantra OM, quanto no final, quando fazemos a finalização deitados de barriga para cima, na postura conhecida como “Shavasana”, ou “Postura do Cadáver”, explica.

Ela diz que procura sempre fazer cada movimento e respiração de forma vagarosa, devagar... Para que durante os momentos de pausa, o aluno possa perceber a si mesmo, suas emoções, pensamentos, sensações e sugestões, que não vêm do intelecto, mas sim do corpo e da experiência do Sentir.

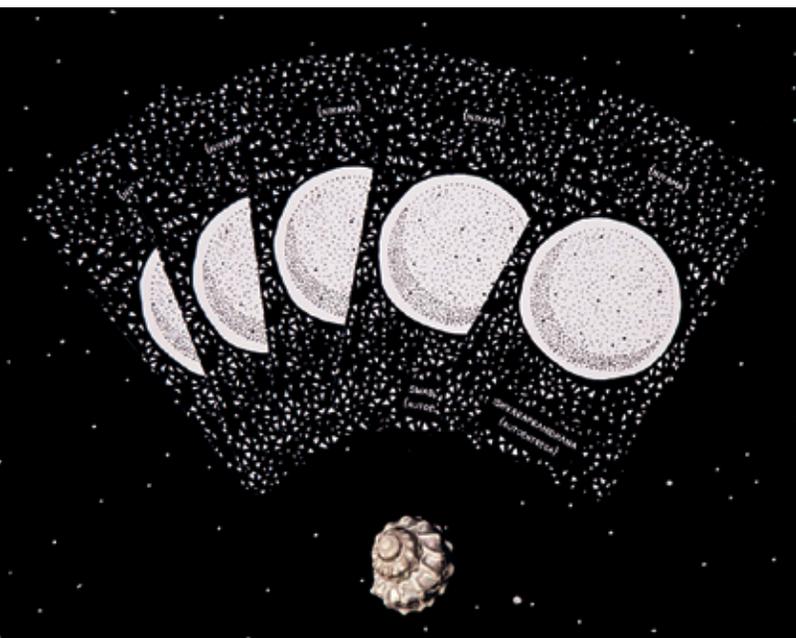
“Gosto de começar todas as aulas com o que chamamos de “Sankalpa”, que é uma proposta que a pessoa faz a si mesma para experimentar durante a aula, algo que pode ser expresso em poucas palavras como: acolhimento, descanso, leveza, vitalidade, tranquilidade”. Segundo ela, é justamente essa proposta inicial que cada um faz a si, mental e secretamente, que aumenta a motivação para com a prática.

A segunda modalidade com que Clara trabalha é a Nidra: um estilo que se faz exclusivamente deitado, de olhos fechados, em que ela guia os praticantes em exercícios de respiração, percepção das partes do corpo isoladas e em conjunto, e também sugere imagens e sensações. Nessa modalidade, as únicas habilidades que estão ativas no momento são o ouvir e o sentir. Essa é uma aula feita à noite, que é indicada inclusive para quem tem problemas com insônia.

A Nidra também é indicada para pessoas com crises mentais e emocionais mais agudas, como em caso de diagnósticos de depressão, ansiedade ou até bipolaridade, em que a Yoga serve como complemento ao tratamento médico com psiquiatra e com a terapia feita por psicólogo.

“Nesses casos em que o sofrimento é mais intenso, é preciso o acompanhamento de um Yogaterapeuta mais de perto, pois o mergulho para dentro de si é profundo e pode trazer conteúdos com os quais a pessoa não consiga lidar sozinha, como: lembranças traumáticas, choro intenso, episódios de raiva e outros”, alerta ela.

SANKALPA.YOGA.BR



No “Oráculo da Yoga” proposto por Débora Molinari, estão cartas com posturas, respirações e conceitos, inclusive dos Nyamas.

Cartas dos Yamas, no “Oráculo da Yoga”

Outra modalidade é a Vinyasa: uma prática mais vigorosa, em que o tempo de permanência em cada postura é menor, fazendo várias séries de cada posição, e assim tornando o movimento mais dinâmico. Por isso, essa modalidade exige maior condicionamento físico, e pode ser indicada para quem está com dores musculares e vai se beneficiar ao movimentar mais o corpo.

A Yoga Restaurativa também está no pacote proposto por Clara. Esse tipo variação é objeto do último curso feito por Clara, agora a pouco, em 2020. É um método proposto por Milla Dezert, a foto ao lado é do livro “Relaxe”, publicado por ela.

Milla é psicóloga, e trabalha a ideia da união entre corpo-mente, baseando seu trabalho em conceitos como a Autocompaixão, e se dedica a trazer estudos científicos que comprovam os benefícios da Yoga.

A professora Milla tem também uma Playlist aberta no Spotify chamada “Para Restaurar”, com diversas canções que estimulam a reflexão, entre elas “Me curar de Mim”, da cantora Flaira Ferro, ou ainda canções que estimulam a sensação de alegria, como “Trevo (Tu)”, da dupla Ana-Vitória, e até a dançante e animada canção em espanhol “Calma”, de Pedro Capó.

Para Clara, conectar-se com a filosofia da Restaurativa tem sido sua maior alegria em termos profissionais. “É uma abordagem diferente das outras que já estava acostumada. Um dos grandes professores dessa linhagem, o Prof. Boli, falecido recentemente, dizia que é uma Yoga praticada sem visualizar e sem imaginar, o que é um desafio, mas que traz um mergulho ainda mais profundo para dentro de si”.

## Categorias

A Yoga como Filosofia, também tem alguns conceitos que são importantes de serem comentados, pois são princípios éticos que norteiam todas as posturas, respirações e meditações. São divididos em duas categorias: Os Yamas, que são restrições, ou comportamentos não recomendados; e os Nyamas, que são ações a serem estimuladas. Para cada uma das categorias, temos 5 conceitos. São eles:

### NYAMAS – Ações a serem incentivadas

**Santosa** – Conhecido como a sensação de contentamento, de plenitude, mesmo que as situações exteriores não sejam favoráveis. É compreender tudo que nos acontece com pesos iguais, por isso a importante ideia de equanimidade.

**Tapas** - é o conceito de Perseverança, de não desistência diante de objetivos e vivências importantes para o Ser.

**Sausha** – é a Pureza, não apenas de pensamentos e sentimentos, mas zelar também pela Saúde do Corpo físico, além da pureza do ponto de vista espiritual.

**Swadyaya** – aqui temos o conceito de Auto Estudo, de procurar sempre conhecer melhorar a si mesmo, tanto nas potencialidades como nas vulnerabilidades.

JAMILLE QUEIROZ

As posturas que envolvem a torção da coluna também são importantes para trazer sensação de estabilidade, segurança



JAMILLE QUEIROZ

A postura Adho Mukha, ou do “Cachorro olhando para baixo” é simples e tem o benefício de trabalhar todos os Chakras





**Ishvara Pranidhana** – parece uma palavra muito complicada, mas é a Auto Entrega, a ideia de se permitir viver com presença e inteireza, as situações e sentimentos.

**Yamas** – Restrições, ou comportamentos a serem evitados

**Ahimsa** – Esse é um dos conceitos filosóficos mais importantes. A ideia de Não-Violência com todos os seres, e ainda mais fortemente consigo mesmo, respeitando os limites e necessidades próprias e dos outros.

**Aparigraha** – O princípio de não criar “necessidades desnecessárias”, muito ligado a hábitos de consumo conscientes, mas também à proposta de não criar fantasias, auto imposições ou expectativas que não trazem real benefício.

**Satya** – Não Falsidade, Honestidade, compromisso com a Verdade interior. Não somente apenas estar longe da mentira, mas ser

verdadeiro consigo mesmo, nas próprias intenções e sentimentos.

**Ateya** – Aqui está o conceito de não roubar. Sejam coisas materiais, mas também o trabalho intelectual, ou até mesmo querer convencer o outro de algo que ele não quer. Diferenciar o que é nosso, do que é dos outros, especialmente os sentimentos.

**Bhramacharya** – Não dissipação da energia sexual. Falando de outro modo, originalmente na Índia, era o conceito de castidade dos sacerdotes, mas que na Cultura Contemporânea pode ser interpretado como “não gastar sua energia e criatividade com coisas não construtivas”, já que a libido não é apenas a vontade sexual, mas também pode ser entendida por energia vital, como um todo.

Gostou de como a Yoga pode trazer novos significados e ser uma aliada para a Saúde Física e Mental? Experimente as diversas modalidades e sinta os efeitos no seu próprio corpo mente e vida!

**BY FABY MODAS**

**Moda Feminina Plus size tem endereço certo!**

☎ 19 3394-2109  By Faby Modas

Av. Ário Barnabé, 1389 - Jd. Morada do Sol - Indaiatuba/SP

# SAPOR

GOSTO E SABOR

## TUDO PARA O SEU CHURRASCO

**CARNES NOBRES** Bovinos, Suínos e Ovinos

*Angus, Hereford, Nelore Novilho  
do Uruguai, Argentina,  
Rio Grande do Sul e São Paulo*

*Linguíças Premium  
Carnes para o dia a dia  
Vinhos • Cervejas • Sobremesas  
Erva Mate para Chimarrão  
Queijos • Salames  
Geleias • E muito mais...*

### AQUI VOCÊ ENCONTRA PRODUTOS DA SERRA GAÚCHA

*Av. Presidente Vargas, 1696  
Sala 2 - Jd. Esplendor  
Indaiatuba-SP*



**VEJA TODOS OS  
PRODUTOS NO SITE**

[www.saporcarnesnobres.com](http://www.saporcarnesnobres.com)



# A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO INCLUSIVA

*No Brasil, o Plano Nacional de Educação propõe atendimento educacional especializado aos alunos especiais*

**Texto:** Rayane Lins\*

A educação inclusiva é um tipo de ensino que tem como principal objetivo estabelecer a igualdade de possibilidades e oportunidades no âmbito da educação, isso significa dar oportunidade de convivência com a diversidade para todos os alunos.

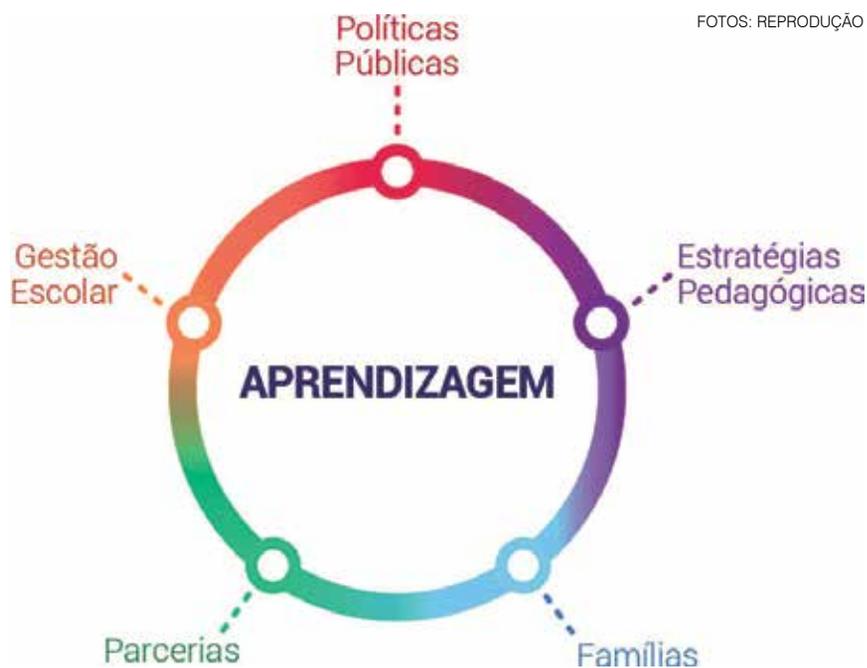
Diante do direito de todos estudantes (crianças, adolescentes e adultos em ensino superior) de

frequentar um ambiente educacional, todas as Unidades Escolares devem desenvolver o Plano de Desenvolvimento Individual (PDI) que abrange toda a equipe escolar, bem como as diferentes possibilidades de recursos para a garantia da inclusão. Este atendimento está alinhado com o Plano de Atendimento Educacional Especializado.



No Brasil, a regulamentação mais recente que norteia a organização do sistema educacional é o Plano Nacional de Educação (PNE 2011-2020). Esse documento, entre outras metas e propostas inclusivas, estabelece a nova função da Educação especial como modalidade de ensino que passa todos os segmentos da escolarização (da Educação Infantil ao ensino superior); realiza o atendimento educacional especializado (AEE); disponibiliza os serviços e recursos próprios do AEE e orienta os alunos e seus professores quanto à sua utilização nas turmas comuns do ensino regular.

O PNE considera público alvo da Educação especial na perspectiva da Educação inclusiva, educandos com deficiência (intelectual, física, auditiva, visual e múltipla), transtorno global do desenvolvimento (TGD) e altas habilidades.



**O movimento mundial pela educação inclusiva é uma ação política, cultural, social e pedagógica, desencadeada em defesa do direito de todos os estudantes de estarem juntos**

\*Rayane Lins integra o Programa de Estágio em Jornalismo do Grupo Mais Expressão.





A Educação inclusiva favorece a diversidade à medida que considera que todos os alunos podem ter necessidades especiais em algum momento de sua vida escolar

## Indaiatuba

De acordo com a Secretaria Municipal de Educação, a Rede Municipal de Ensino de Indaiatuba atende, da creche ao 5º ano do Ensino Fundamental, 490 alunos com algum tipo de necessidade apontado no sistema de gestão e 364 Atendimento Educacional Especializado (AEE).

Segundo a pasta, no município são oferecidos cursos relacionados a deficiência/transtorno e cada especificidade é discutida pela equipe técnica escolar para definir as ações necessárias para a inclusão.

Ainda informa que as atividades são planejadas pelos professores que ministram aulas, relacionadas com as necessidades dos estudantes, e enfatiza que para planejar as atividades é importante conhecer os saberes que o aluno já possui e assim há a continuidade do processo de ensino e aprendizagem.

A Secretaria de Educação também salienta que as matrículas dos alunos com necessidades educacionais especiais na rede pública podem acontecer independente de um preparo específico de curso para cada deficiência/transtorno, pois legalmente a matrícula não pode ser negada/condicionada a preparação.

## Escola inclusiva

Para ser uma escola inclusiva, não basta abrir as portas para os alunos especiais ou falar sobre o valor da diversidade. É preciso contar com um projeto pedagógico que coloque a inclusão em prática.

Com base em um projeto educacional inclusivo, a escola consegue cumprir o seu papel com planejamento, organização, flexibilidade e propostas diversificadas. Além disso, a comunidade escolar não pode trabalhar sozinha e, para viabilizar a inclusão, também depende da construção de uma rede de apoio.

Em conjunto com os educadores e gestores escolares, devem estar os familiares e profissionais da saúde que acompanham os alunos — médicos, psicólogos, psicopedagogos, fonoaudiólogos e fisioterapeutas.

Em resumo, educação inclusiva significa oferecer o mesmo espaço para o processo de aprendizagem de todos os indivíduos, independentemente de suas limitações e particularidades. Assim, as diferenças deixam de ser encaradas como obstáculos e passam a ser compreendidas como diversidade.



**não tem**  
**COMPANHIA MELHOR**  
**QUE A DO SALGADO.**

**CIA DO SALGADO**  
TA PRECISANDO DE COMPANHIA?  
PEDE UM SALGADO!



Tuia Armazém



@tuiaarmazem



**Toda a magia da charcutaria em um ambiente exótico e fascinante!**

Rod. João Cecon, 370 - Bela Vista - F. (19) 9.9483-2821  
estrada que liga Indaiatuba a Cardeal/Elias Fausto

# BISCOITO COOKIES SE POPULARIZA E FOI DE HOBBY A NEGÓCIO

*Conheça história de empreendedoras que investiram na deliciosa receita*

**Texto:** Rayane Lins\*

Diferente do que a maioria das pessoas acreditam, o biscoito Cookie é de origem inglesa, onde há indícios que os cozinheiros britânicos antes de fazer a receita de um bolo, separavam um pedaço da massa e a colocavam no forno para testar a temperatura e descobriram que a massa teste, após ser assada, tornava-se um delicioso biscoitinho.

Além do mais, ao perceberem que esse biscoito combinava muito com o tradicional chá britânico, eles também chegaram a conclusão que essa seria uma ótima forma de não desperdiçar as sobras de massa que seriam jogadas fora.

Após essa descoberta, não demorou muito tempo para que fosse criada uma palavra para se referir a este novo doce que surgiu. O termo “cookie”, como conhecemos hoje, é de origem holandesa e foi adotado pelos ingleses, com o significado de “pequeno bolo”.

Porém, quando falamos de cookie, logo o associamos ao continente americano, porque foi lá que a receita foi aperfeiçoada e se tornou mais parecida com a que conhecemos hoje, com vários formatos e sabores diferentes.

E quem deu início a essa história do biscoito americano foi, Ruth Graves Wakefield na década de 1930.

ARQUIVO PESSOAL



Líia Matos criou a rede Lili's Cookie

A receita da Lili's Cookie é inspirada no cookie da Inglaterra e possui diversos sabores entre Red Velvet, branco, macadâmia e creme de avelã, além dos cookies veganos

ARQUIVO PESSOAL



## Hobby x negócio

O setor alimentício cresceu muito durante a pandemia, e várias pessoas resolveram arriscar e empreender durante esse período, tornando o que era um hobby, em um negócio. Os doces têm sido uma escolha muito comum e prática, em especial o biscoito cookies que se popularizou muito nos últimos anos.

Por ser algo aparentemente simples, o biscoito se tornou famoso e uma opção certa a qualquer hora do dia. O de característica mais marcante é o de sabor baunilha com gotas de chocolate, mas o que o torna único, é a facilidade de criar combinações e variações de sabores.

Devido a essa versatilidade e por ser um doce apaixonante, Lília Matos, criou a rede Lili's Cookie, que surgiu despreziosamente de um desejo incansável de comer cookies gostosos. Lília conta que conheceu os cookies em uma viagem que fez para a Inglaterra em 2018, para estudar. “Me apaixonei na primeira mordida e não fiquei mais sem. O problema foi voltar para o Brasil e não encontrar cookies, foi aí que resolvi fazer para o meu próprio consumo.”

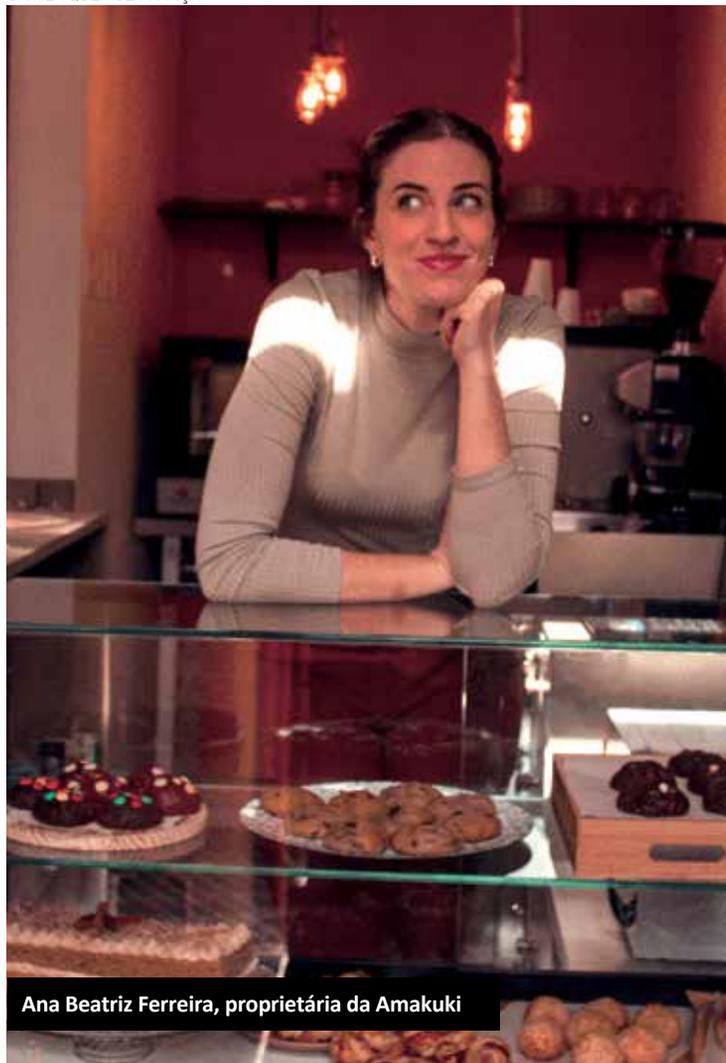
Ruth era dona da pousada Toll House Inn, que ficava em Massachusetts. O local era conhecido por servir refeições frescas e caseiras. Um dia, para surpreender os clientes locais, Ruth decidiu cortar e misturar uma barra de chocolate em uma receita de biscoitos. Os pedaços de chocolate derreteram com o calor do forno, mas se mantiveram isolados na massa, sem se incorporarem a ela, nascendo assim o primeiro cookie com gotas de chocolate.

## Popularização dos Cookies

Após a criação dos cookies americanos, o doce se tornou um grande queridinho ao redor do mundo.

Existem aqueles preparados especialmente para pessoas com alimentação mais restritiva, como intolerantes à glúten e/ou à lactose, veganos, pessoas que seguem uma alimentação mais saudável e buscam cookies preparados com massas mais “fitness”, com menos açúcar e claro, os cookies feitos com ingredientes diversos na massa e recheados com sabores diferentes.

CAMILA QUEIROZ FRANÇA



Ana Beatriz Ferreira, proprietária da Amakuki



No Amakuki além dos cookies tradicionais também há opções sabor Nutella, Cacao com chocolate branco, M&M, doce de leite, entre outros

Cada dia que passava, Lília procurava receitas no youtube, google, mas nada chegava perto dos cookies que ela provou por lá. Foi aí, então, que ela resolveu fazer buscas de receitas nos próprios sites ingleses, na esperança de encontrar algo que no mínimo lembrasse daquela sensação de comer um delicioso cookie. “Os testes foram tantos, mais de 100, mas finalmente eu encontrei uma que em cada mordida eu viajava longe”, expõe a proprietária. Então ela decidiu levar para seus colegas de trabalho e foi lá que começou a receber os primeiros pedidos.

A Lili's Cookie nasceu em julho de 2019 atendendo apenas sob encomenda, em dezembro de 2019 abriu a primeira loja Lili's Cookie, mas em maio de

“

Os cookies estão deixando de ser uma sobremesa para aquele dia especial e estão se tornando um alimento do dia-a-dia

2021 foi necessário mudar a loja devido a grande demanda, e atualmente além de Indaiatuba, a loja tem um braço na cidade de Leme - SP.

A proprietária Lília diz acreditar que os Cookies estão se tornando cada vez mais populares aqui no Brasil, devido ao aumento de lojas como a rede Lili's Cookie.

“Os cookies estão deixando de ser uma sobremesa para aquele dia especial e estão se tornando um alimento do dia-a-dia. Hoje em dia é muito comum atender clientes que estão indo para o trabalho, mas antes passam para pegar alguns cookies, o mesmo se repete para aqueles que adoram um docinho após o almoço e ainda tem muitos que trocam a janta por cookies.”, explica Lília.

## Mudança

Já Ana Beatriz Ferreira, de 28 anos, conta que conheceu o biscoito cookie, por conta de uma loja que abriu em frente a sua faculdade, que acabou virando sua sobremesa favorita. Ana queria muito aprender a receita, pois não tinha dinheiro para comprar o doce todos os dias, então passou a treinar em casa e fazer para amigos e parentes. Os cookies ficaram tão bons que ela começou a ter incentivo da sua família e do seu marido, a criar o próprio negócio.

Então foi aí que Ana acabou deixando o seu emprego e juntou a sua vontade de empreender que já tinha a um tempo, com a sua paixão pelo biscoito, criando então a “Amakuki”. De acordo com a empresária, os cookies ficaram bastante populares por ser uma sobremesa prática, que se come com a mão e que agrada o paladar de muitas pessoas, por conta dos vários sabores.

“Escolhi os cookies, porque era muito difícil encontrar nos lugares e com qualidade, eu queria fazer algo diferente do que todos estavam fazendo. Quando eu comecei, não tinha muita gente, principalmente aqui em Indaiatuba, que vendia esses cookies no estilo do meu.”, explica Ana Beatriz.

ARQUIVO PESSOAL



Larissa Fernandes da Silva, proprietária da franquia Duckbill Cookies & Coffee

ARQUIVO PESSOAL



Na Duckbill há Cookies duo black, ao leite, cookies n' cream, além de um sanduíche de cookies e muitos outros sabores

Larissa Fernandes da Silva, proprietária da franquia Duckbill Cookies & Coffee em Indaiatuba, conta que também uniu o seu sonho de empreender que venho dos seus pais, com o inovador ramo dos cookies na cidade. “Desde criança meus pais sempre me incentivaram a conquistar meu próprio dinheiro, cheguei a fazer e vender pulseiras de silicone e tiaras para cabelo. Mas como empreender não é fácil e via as angústias dos meus pais, acabei me formando em administração e seguindo carreira em um laboratório de análises de água, onde permaneci por 6 anos. Entretanto, sentia que faltava algo profissionalmente. Foi então que o desejo do meu coração despertou em empreender.”

Com a ajuda do marido, eles começaram a pesquisar e a entender o mercado. A ideia era apostar em algo novo. “Foi aí que conhecemos a Duckbill. Visitamos a matriz na cidade de Franca e foi amor à primeira vista. O próximo passo foi escolher a cidade na qual daríamos início a nossa operação, estudamos algumas cidades e escolhemos Indaiatuba”.

**\*Rayane Lins integra o Programa de Estágio em Jornalismo do Grupo Mais Expressão.**

# “Flavia Thais de Genaro Sociedade Individual de advocacia – Escritório no Parque Mall”

**Flavia Thais de Genaro Machado de Campos** - advogada graduada em direito pela PUC, especialista em Direito Tributário pela Fundação Getúlio Vargas e Recursos Humanos pela UNIOPEC, Pós Graduada Direito do Consumidor na Faculdade Damásio Educacional, com escritório profissional na Rua das Orquídeas n. 767, - sala 707 - Office Premium - Indaiatuba-SP.

**Objetivo:** implementar serviços jurídicos no “Shopping Parque Mall”, pois este local consiste em um empreendimento que trouxe muita facilidade e agilidade aos “Cidadãos Indaiatubanos”, fazendo parte de um variado mix de serviços, a fim de poder auxiliar pessoas a resolver conflitos financeiros, jurídicos, familiares, dentre outros, que possam trazer conflitos nas relações familiares, empregatícias, empresariais, ou de qualquer assunto que possa afetar paz e tranquilidade em qualquer âmbito. É neste sentido que, surge a importância de desenvolver um atributo que consiste na humanização da advocacia.

Surge a importância de mostrarmos ao outro que não somos profissionais que buscam ganhar a sua remuneração como meros reprodutores de textos legais, mas sim como representantes outorgados que se preocupam com os seus problemas reais.

Mesmo com o acúmulo de trabalho e de afazeres do dia, é importante salientar e informar ao



cliente que o problema dele também é importante como o dos demais. A transparência, a franqueza, a honestidade e a sinceridade são valores fundamentais para esta troca humanizada na hora do atendimento.

Quando há uma maior humanização na relação advogado x cliente, é nítido o reflexo de satisfação em ambas as partes. Transmite confiança. Quebra uma possível arrogância humana por achar que só ele, advogado, como profissional habilitado, entende e deve manifestar-se quanto à demanda. A mudança neste cenário

deve ser dinâmica, partindo de nós e não esperamos que os outros mudem. Devemos nós, advogados, estimularmos o cliente a uma visão mais sistêmica do que envolve a demanda dele. Devemos nós, advogados, observarmos o cliente como um ser na sua totalidade, para que ele seja compreendido como um ser humano, e não somente como um número de processo.

Nosso escritório visa o atendimento dos clientes de forma ágil e humanizado, com a escuta responsável e empática de seus conflitos, os quais, muitas vezes, podem ser resolvidos através da mediação, com ou sem a judicialização da demanda.

O desafio da advocacia nos dias de hoje, está no dinamismo dos serviços, que passaram a ser digitais, com a realização de grande parte dos atos processuais mediante uso da tecnologia, proporcionando ao cidadão maior acessibilidade, segurança e rapidez na solução dos conflitos.

E tudo isso, associado às facilidades que o Shopping Parque Mall tem, desse variado mix de serviços oferecidos à população, que encontram em um local as facilidades para a resolução de seus problemas do dia a dia.

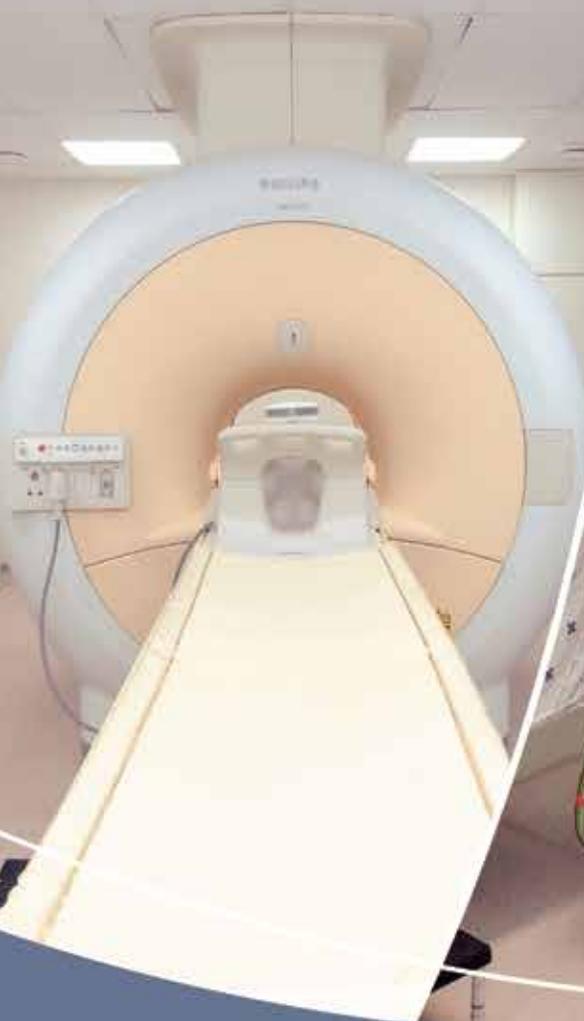


# NOVOS EQUIPAMENTOS PARA EXAMES.

## NOVAS MANEIRAS DE CUIDAR DA SUA SAÚDE.

### Ressonância Magnética

- Aparelho de 1,5 T



### Ultrassonografia



### Tomografia Computadorizada

- Regula emissão de radiação de acordo com idade e tamanho do paciente e reconstrói as imagens em 32 canais.



O hospital HAOC está com uma nova estrutura e equipamentos ainda mais avançados para Ressonância, Tomografia e Ultrassom. Além de uma equipe de anestesia para os exames com sedação. Faça seus exames com conforto e precisão nos resultados.

E vem muito mais por aí. Esse é o jeito HAOC de cuidar da sua saúde.

ATENDEMOS PARTICULAR E CONVÊNIO.



[www.haocsaude.com.br](http://www.haocsaude.com.br)

# SÍNDROME DE BURNOUT: MULHERES MULTITAREFAS APONTAM ESGOTAMENTO MENTAL E FÍSICO

*Doença caracteriza-se pelo cansaço extremo resultante de situações desgastantes relacionadas a altas cargas de estresse*

**Texto:** Denise Katahira

A mobilização das mulheres por equidade com os homens tem sido intensa há anos, porém ao mesmo tempo quando se luta pela igualdade dos direitos, muitas delas encontram-se tão exaustas pelo acúmulo de funções como mães, parceiras e profissionais. E se não bastasse, ainda são pressionadas por uma cultura da perfeição.

E a pandemia de Covid-19 só piorou e contribuiu para tornar a vida de muitas mulheres um caos. O trabalho em casa, as aulas on-line dos filhos, a louça na pia, o cuidado com os pais e nem um segundo para si próprias levaram as mulheres ao esgotamento mental e físico.

E esse cansaço extremo chamado de Síndrome de Burnout é reconhecido como doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde 2019.

A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Entre os sintomas estão os sentimentos de fracasso e insegurança, insônia, mudanças no apetite e dores de cabeça frequentes.

## 2º país mais afetado pela síndrome

Estudos mostram que o estresse e o esgotamento profissional estão afetando mais mulheres que homens e, particularmente, mais as mães que trabalham fora de casa do que pais que fazem o mesmo.

A International Stress Management Association aponta que o Brasil é o segundo país do mundo com maior número de pessoas afetadas pela Síndrome de Burnout, atrás somente do Japão. E na pandemia esse número só aumentou.





**Estudo aponta que o Brasil é o segundo país do mundo com maior número de pessoas afetadas pela Síndrome de Burnout**

Segundo o Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, houve um acréscimo de 21% nos casos de exaustão ligada ao trabalho em comparação com os meses que antecederam a crise sanitária. Outro estudo mostrou que a interrupção de vida social e a desigualdade no mercado de trabalho também influem nesses índices.

“Diariamente, as mulheres são submetidas a uma pressão física e psicológica que a própria sociedade as impõe da forma mais cruel possível. Muito dessa sobrecarga vem também de uma cultura machista que ainda hoje a nossa sociedade cultiva”, explica Carine Roos, CEO e fundadora da Newa, empresa de consultoria especializada em diversidade e bem-estar emocional.

Diante deste cenário, Carine aponta que, mais do que nunca, é preciso estar atento à saúde emocional deste público, a fim de evitar que mais mulheres sejam acometidas pela síndrome do burnout. “O cuidado é essencial para a humanidade. Todos nós precisamos de cuidados para existir. Por isso, mais do que nunca se faz necessário voltar os olhares para essas mulheres e entender de que forma podemos contribuir para que elas não cheguem ao ponto do cansaço extremo”, finaliza a CEO.

Diante deste cenário, Carine aponta que, mais do que nunca, é preciso estar atento à saúde emocional deste público, a fim de evitar que mais mulheres sejam acometidas pela síndrome do burnout. “O cuidado é essencial para a humanidade. Todos nós precisamos de cuidados para existir. Por isso, mais do que nunca se faz necessário voltar os olhares para essas mulheres e entender de que forma podemos contribuir para que elas não cheguem ao ponto do cansaço extremo”, finaliza a CEO.

**As mulheres são mais afetadas pela Síndrome de Burnout por estarem sobrecarregadas com trabalho, filhos e casa**



### **Principais sintomas da Síndrome de Burnout**

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldade de concentração;
- Sentimento de fracasso e insegurança;
- Sentimento de incompetência;
- Alterações repentinas de humor;
- Isolamento;
- Problemas gastrointestinais;
- Alterações nos batimentos cardíacos.



**ALBERT EINSTEIN**  
**TELEMEDICINA**

**24 Horas / 7 dias da semana**

**• Uso ilimitado e sem custo adicional**



**CENTRO**  
**MÉDICO**  
**MAIS**  
INDAIATUBA

TODOS OS EXAMES LABORATORIAIS COM  
**50% OFF**

Mensalidade  
R\$ **29,90**  
assinatura individual

*Sua saúde merece mais*

**CLUBE**  **MAIS**  
INDAIATUBA

 PEÇA SEU CARTÃO (19) 99148.5402 (19) 3770.3510

**Assine e ganhe 1 check-up**  
ano/titular

**Não é plano  
de saúde é  
benefício  
saúde**

Centro Médico: Av. Engenheiro Fábio Roberto Barnabé, nº 5.405 (Esquina Av. Ário Barnabé)

Clube Mais: Rua Laura Fachini Tomaseto, nº 739 - Morada do Sol - Indaiatuba SP

O valor da assinatura mensal será de R\$ 49,90 (quarenta e nove reais e noventa centavos) por família até 04 pessoas, e está sujeito à alteração sem aviso prévio, podendo ser alterado há qualquer momento. A taxa de adesão será cobrada somente inclusa na primeira mensalidade, o valor será de R\$ 25,00 (vinte e cinco reais) por contrato, e está sujeito à alteração sem aviso prévio, podendo ser alterado há qualquer momento. Check-Up – É uma bonificação sem custo adicional para o titular do contrato, que efetuar o pagamento por cartão de crédito ou pagamento à vista da anuidade, podendo o mesmo realizar 01 (um) check-up/ano, o mesmo compreende os serviços de consulta médica na especialidade de clínica geral e os exames laboratoriais serão: Hemograma, Glicemia, Colesterol, Triglicérides e Ácido Úrico. Tele medicina – Orientação médica on-line 24 horas 07 dias da semana para especialidades de clínica médica e pediatria. A telemedicina on-line será oferecida sem nenhum custo adicional para até 04 pessoas por contrato/ano, a partir do 5º dependente por contrato será acrescido o valor de R\$ 10,00 por dependente incluso no valor da assinatura mensal para família de até 04 pessoas, não haverá custo adicional para tele medicina. Nosso cartão de benefícios e descontos não é plano de saúde, não garante e não se responsabiliza pelos serviços oferecidos e pelo pagamento das despesas, nem assegura desconto em todos os serviços obrigatoriamente garantidos por plano de saúde. Tudo o que o cliente usar e comprar serão por ele pagos para o prestador, assegurando-se apenas os preços e descontos que constam na relação de empresas e serviços conveniados disponibilizada no site [www.clubemasindaiatuba.com.br](http://www.clubemasindaiatuba.com.br).



# AUDIOCAMP

Aparelhos Auditivos  
& CPAP

Ouvir e Respirar na medida certa 

## PILHA NUNCA MAIS

Conheça os aparelhos auditivos recarregáveis!



# ←RENOVA→

Conheça o Renova, traga seu aparelho auditivo de qualquer marca e modelo e ganhe desconto na compra de um novo.

**Agende seu horário e venha conhecer o  
melhor da tecnologia alemã.**

 **Audio Service**

 0800 591 2124

 Rua Siqueira Campos, 323 - Vila Sfeir  
Indaiatuba/SP

 (19) 99436.3945

 [www.audiocamp.com.br](http://www.audiocamp.com.br)





FOTOS: DIVULGAÇÃO

# GAMES SE TORNAM ESPERANÇA DE ASCENSÃO SOCIAL EM FAVELAS

*Pesquisa feita pelo Data Favela aponta que 1 em cada 3 jovens tem o sonho de se tornar profissional do eSports*

**Texto:** Lucas Mantovani

A bola redonda e os gramados de terra eram até pouco tempo a principal forma que crianças e jovens de favela tinham como sonho de ascensão social, muito por conta dos vários ídolos nacionais que as comunidades proporcionaram ao país, como Adriano e Ronaldo, ou mesmo atletas de grande destaque atual, como Patrick de Paula e Vinícius Júnior. Essa realidade, no entanto, tem mudado ao longo dos últimos anos e o que por muito tempo foi espaço sagrado do futebol, atualmente vai se diluindo em outras possibilidades.

Os eSports, que nada mais são do que competições profissionais de games eletrônicos em uma plataforma digital, tem cada vez mais assumido esse papel no imaginário dos jovens e adolescentes brasileiros, principalmente nas favelas. Segundo uma pesquisa feita em 2021 pelo Data Favela, parceria do Instituto Locomotiva com a CUFA (Central Única das Favelas), mostrou que cerca de um em cada três jovens (29%) tem como maior sonho virar jogador profissional de eSports. Os dados também apontaram que 96% das crianças de até 15 anos que residem em favelas gostariam de ser jogadores profissionais.

Uma das explicações para o tamanho nas comunidades do Brasil se dá justamente pela maior facilidade de acesso aos jogos. Games como Free Fire, sucesso de downloads no País, acabaram se popularizando por conta do baixo requisito mínimo para o uso, basta um celular básico e uma conexão com a internet. Em que pese ainda a falta de igualdade no acesso à internet nos lares brasileiros, tendo a pandemia de Covid-19 escancarado essa realidade diante da dificuldade de se implementar aulas online para alunos, principalmente os da rede pública, os games que rodam em celular e exigem uma conexão menos potente acabam se tornando um espaço de inclusão.

Além de um acesso menos irreal, o crescimento dos eSports tem proporcionado também a criação de iniciativas sociais específicas para o nicho gamer. Atualmente, a mais conhecida no Brasil se chama Afrogames, projeto social derivado do Grupo Cultural AfroReggae, projeto social musical famoso pelas baterias e grupos de música.

## Afrogames

Criada em 2019, a Afrogames é o primeiro projeto no mundo dedicado a profissionalização de jogadores e profissionais de jogos eletrônicos que se instalou dentro de uma favela. Localizada no Vigário Geral, a iniciativa conta atualmente com 163 alunos e tem como objetivo ensinar jovens da comunidade a se inserir no mercado de trabalho dos games, seja como jogador profissional ou mesmo desenvolvedor.

De acordo com a gerente de projetos do espaço, Mariana Uchoa, a iniciativa é inovadora e nunca foi feita em nenhum outro local do mundo. A ideia surgiu ainda em 2017, quando o produtor musical Marcelo Chantily (responsável por grupos como o Rappa e Jota Quest) foi procurado pelo AfroReggae para criar uma oficina de música. Ao invés disso, o produtor musical propôs a criação de um espaço voltado aos jogos eletrônicos.

No dia a dia da instituição, os atletas que se preparam para disputar campeonatos profissionais podem escolher entre aulas de Free Fire, League Of Legends (LOL) e também Fourtnite.





Além das aulas de jogos, existe condicionamento físico e acompanhamento psicológico. Para os jovens que decidiram seguir na carreira dos games com foco no desenvolvimento, a Afrogames tem aulas de programação. “A ideia não é ser um centro de formação de jogadores, mas no eSports queremos formar gente para quem quiser trabalhar com jogos”, disse Mariana.

Além do foco na formação, os atletas recebem um salário mínimo por mês durante o tempo que permanecerem no instituto, que apesar de montar times profissionais para as competições, tem o intuito de formar pessoas para outras organizações e times dos jogos eletrônicos.

## Torneios inclusivos

A Taça de Favelas já faz parte do calendário brasileiro há muitos anos no nicho do futebol amador, servindo como “vitrine” para os jogadores mostrarem seu potencial aos olheiros dos clubes de plantão. Seguindo a mesma lógica, a Taça das Favelas de Free Fire foi criada em 2020 e tem revelados diversos gamers no Brasil.

Em sua primeira edição, a taça reuniu cerca de 1 mil times de 12 estados. A equipe vencedora foi a Divineia, vinda do Paraná. Já em 2021, a edição trouxe cerca de 1.300 comunidades, com

a Favela Nhanha, do Mato Grosso do Sul, sendo a grande vencedora da competição. Durante a competição, os grupos formados nas favelas receberam um chip para conseguirem jogar as partidas sem consumir os dados de conexão. Aos vencedores, a Taça das Favelas entregou cerca de R\$ 100 mil em prêmios.

A competição criada justamente para um público socialmente minoritário da sociedade pode ser uma das formas de se driblar a desigualdade de acesso que está posta no país. Uma pesquisa lançada neste ano traçou o perfil do gamer no Brasil e trouxe pontos importantes em relação às tendências de mercado para a área.

De acordo com a Games Brasil, 74,5% dos entrevistados tem o costume de jogar jogos eletrônicos. Deste total, o perfil padrão é descrito como entre 20 e 24 anos, branco e de classe social B, com famílias que recebem mais de 10 salários mínimos.

O levantamento também mostra que a maioria das pessoas que se interessam e jogam games são mulheres. Apesar disso, as competições acabam sendo dominadas por times masculinos, mesmo com as principais competições nacionais deixando aberta a possibilidade de inscrições para times mistos.

De acordo com o jornalista e diretor de inclusão da Fúria, Luiz Gustavo Queiroga, eles tem sido importantes para a criação de um espaço seguro às minorias sociais. “Os torneios voltados para as minorias são importantes porque você cria um espaço seguro para essas pessoas. Claro que não pode se resumir assim, tem que romper a barreira, ir para os torneios mistos, mas é importante valorizar os resultados gerados para as minorias. Você fomenta o mercado de trabalho e provê um espaço seguro”, comentou. A Fúria, um dos principais times de Counter Strike no país, também criou times femininos para a disputa de competições na área.

Quem está no cenário também observa mais essa dificuldade de inserção no mundo profissional dos games. A atleta Maria Luiza, mais conhecida como “MariAtropela”, que disputa competições profissionais de Free Fire pela Afrogames comentou sobre a dificuldade das mulheres no cenário. “Quando a Fúria montou o time feminino para os torneios mistos elas recebiam ódio gratuito por nada”.

Mari Atropela, no entanto, não pensa em fazer outra coisa da vida. A moradora de Vigário Geral viu na profissionalização um sonho se tornando realidade. “Foi algo que abriu muitas portas para mim, é praticamente um sonho que eu vivo e juntou a realidade que eu vivia com a pos-



sibilidade de acesso aos computadores e a todos os equipamentos”, comentou a jovem, que anteriormente tinha acesso aos jogos através do computador do seu tio.

## O “Neymar” dos Games

Bruno “Nobru” Goes, de 21 anos era desconhecido até poucos anos atrás. Assim como outros milhares de jovens vindo de origem humilde, Nobru tinha o sonho de ser jogador de futebol, mas achou nos eSports o seu espaço de crescimento financeiro e profissionais.

Ao decidir se dedicar para os jogos eletrônicos, Nobru ganhou destaque nacional e internacional ao ser campeão da Free Fire Pro League e do Mundial da modalidade de Free Fire, sendo em 2019 considerado o melhor jogador do game mundialmente. O prêmio foi entregue pela empresa Garena, desenvolvedora do jogo.

Atualmente Nobru tem mais de 13 milhões de seguidores somente no Instagram e serve de inspiração para os demais jovens que se identificam socialmente com o jogador. Nascido na região do Campo Limpo, na zona norte de São Paulo, Nobru era morador do Jardim Novo Oriente. “Eu era um moleque de quebrada e jogava com um moleque rico do Morumbi, a gente se divertia do mesmo jeito. O Free Fire acaba sendo para todas as classes porque não exige computador”, comentou em uma entrevista.



B U F F E T

# Brunetto

Momentos inesquecíveis

O Buffet Brunetto apresenta seu Menu de Alto Padrão, elaborado por Cheffs Especializados na Excelência da Gastronomia, diversificado e de Forma a Atender os Paladares mais exigentes.



Reconhecidamente entre os mais Renomados, O Buffet Brunetto se caracteriza pela excelência de seus Serviços e na Arte da Gastronomia, onde nossas Estações Gourmet, Fingers Foods e Pratos bem Elaborados, são nossos Grandes Diferenciais na realização de Momentos Inesquecíveis.....



 buffetbrunetto

Campinas/SP

 @buffetbrunetto

[www.buffetbrunetto.com.br](http://www.buffetbrunetto.com.br)

# COMO O EMOCIONAL PODE AFETAR A SAÚDE FÍSICA

*Naturopata ajuda a identificar situações de estresse, dá dicas para combater e propõe tratamento*

**Texto:** Denise Katahira

Todos os dias a mente e o corpo passam por diversas emoções que impactam diretamente na qualidade da saúde do organismo. Seja alegria, tristeza, medo... as emoções podem se manifestar através de dores, desconforto e tensões.

Segundo a naturopata, Amanda Forcioni, quando olhamos para a linguagem que são usadas para falar das reações emocionais, normalmente, há uma sensação física associada a elas como um caroço na garganta, borboletas no estômago, falta de ar, peso do mundo nos ombros, entre outros. “Isso não é mera coincidência. São reações viscerais do nosso corpo”, explica.

Mas, afinal, como as emoções impactam a saúde física?

As emoções sentidas no dia a dia têm a capacidade de prejudicar e de curar não apenas a saúde mental, mas também a física.

A expressão positiva tem sido repetidamente associada à melhor saúde e sobrevivência, enquanto as emoções negativas repercutem em adoecimentos cardiovasculares, doenças autoimunes, câncer, doenças infecciosas, entre outros.

“Os chineses acreditam por exemplo que a gastrite é ocasionada por um desequilíbrio do elemento madeira,

que está relacionado com o fígado e teria ligação com emoções como agressividade e irritação. O excesso do elemento no organismo teria repercussões no estômago”, explica a naturopata.

Além disso, ela enfatiza que emoções como estresse, tristeza, decepção e frustração podem se converter em enxaquecas, gastrites, doenças de pele, e em casos mais graves até mesmo servir de gatilho para doenças autoimunes. “É o que os médicos chamam de somatização”, disse.



## Estresse é o principal causador

A pressão no trabalho, responsabilidades familiares e problemas financeiros são preocupações que rodeiam o dia a dia das pessoas, causando estresse, e este, é considerado o principal causador das doenças emocionais.

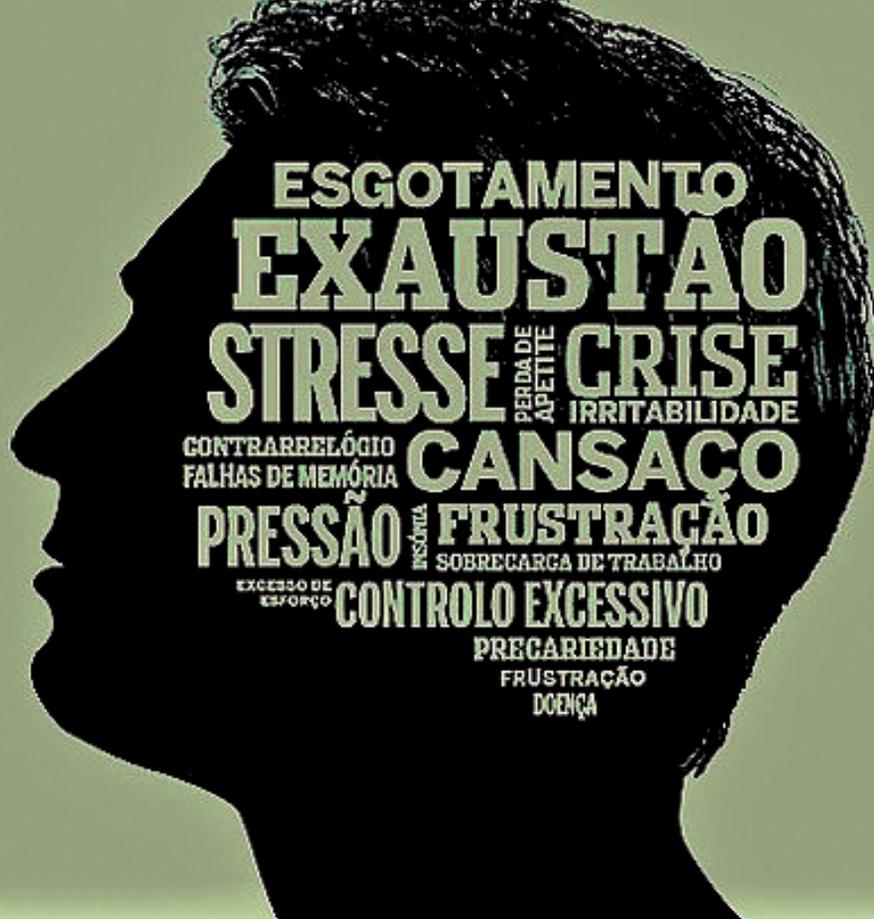
Segundo Amanda, uma situação de tensão ou risco produz no organismo uma série de reações. Com isso o corpo libera adrenalina, aumenta a glicose e concentra energia nos músculos e órgãos vitais, como cérebro e coração. “A respiração acelera para oxigenar os pulmões, a frequência cardíaca aumenta e a pupila dilata. Tudo isso para que possamos reagir rapidamente”, explica. “Embora seja um processo natural, a defesa constante do organismo pode ocasionar problemas. Isso significa que as angústias produzidas diariamente pelo fim do prazo para a entrega de um trabalho, os problemas de relacionamento em casa ou o trânsito que não flui acabam tendo impacto na saúde”, enfatiza. “Nesses casos, mais do que tratar o sintoma, é preciso buscar a causa”, orienta.



As emoções sentidas no dia a dia têm a capacidade de prejudicar e de curar não apenas a saúde mental, mas também a física



Estresse permanente pode complicar a saúde, pois os órgãos podem se esgotar, adoecer e ocasionar o aparecimento de asma, alergias, gastrite, infecções e problemas cardíacos



Emoções como estresse, tristeza, decepção e frustração podem se converter em enxaquecas, gastrites, doenças de pele, entre outras doenças

## Naturopatia ajuda no equilíbrio emocional e físico

Amanda explica que a naturopatia pode tratar os desequilíbrios do corpo através de técnicas que irão restaurar a harmonia do organismo

buscando a causa e melhorando as desordens psíquicas como angústia, depressão e medo que muitas vezes se transformam em queixas físicas.

“Na prática, as emoções têm reflexo principalmente em cinco órgãos: coração, fígado, rins, estômago e pulmão, que por sua vez estão relacionados com elementos da natureza”, disse Amanda. “Cada órgão corresponde a uma emoção

e o desequilíbrio dessa emoção pode afetar o funcionamento do órgão”, enfatiza.



Amanda Forcioni explica que a naturopatia pode tratar os desequilíbrios do corpo

## Como liberar emoções mal resolvidas

### Encontre uma atividade física diária que você goste

Perceba, não se trata de “faça exercício”. Cuidar do corpo é importante, mas a intenção aqui é ser feliz, através do olhar para o corpo. Portanto tem que ser alguma atividade que amamos fazer.

### Receber algum trabalho corporal com frequência

Massagens terapêuticas são uma das formas mais efetivas de se liberar emoções guardadas. Quando alguém trabalha nos nódulos do pescoço, onde guardamos estresse e raiva por tanto tempo, as emoções começam a vir à tona, por isso é comum ver clientes chorando nas mesas dos massagistas.

É importante somente lembrar que os profissionais de terapias corporais não são psicoterapeutas, portanto são tidos como agentes auxiliares para liberar as emoções e iniciar o processo de cura, individual de cada um, que podem necessitar em outro momento de ajuda de outros profissionais.



# Bergamo & Rios Barbosa Advogados

**Bruno Bergamo**

OAB/SP 273.480

**José Ricardo Rios Barbosa**

OAB/SP nº 286.192

DIREITO EMPRESARIAL E IMOBILIÁRIO

**Rua Alberto Santos Dummont, nº 737, Centro,  
CEP. 13330-615, Indaiatuba-SP - Fone: (19) 3935-5255  
[contato@riosbarbosaadvocacia.com.br](mailto:contato@riosbarbosaadvocacia.com.br)**

# PORTARIA VIRTUAL CRESCIMENTO DE 89%

De acordo com uma pesquisa realizada no final de 2021 pelo portal SíndicoNet, relacionado à área de condomínios, apontou que tecnologias de segurança eletrônica estão aumentando ainda mais que o esperado. 12% dos síndicos entrevistados revelaram já utilizar a portaria remota e 37% estão considerando a migração para o sistema. A nível nacional, a implantação aumentou 89%.

A pesquisa contou com cinco mil participantes.

## FALE COM UM ESPECIALISTA:



(19) 3885.3003



(19) 98177.0043



[contato@gibim.com.br](mailto:contato@gibim.com.br)





**TORNE O SEU SONHO REALIDADE!**

**CONSTRUÍMOS SUA PISCINA  
EM ALVENARIA, FIBRA E VINIL**

**Satisfação é a Nossa Meta!**

Construção | Manutenção | Reformas | Acessórios

Automação | Climatização | Equipamentos | Produtos Químicos

**SHOP PISCINAS & CONSTRUÇÕES INDAIATUBA**

Rua Antônio Farunello 256, Vl. Homero - Indaiatuba/SP

Aberto de segunda a sexta das 8h as 19h e sábados das 9h as 14h

**(19) 3885-1047 - shoppiscinas2018@gmail.com**

**(19) 3885-1047**

**(19) 99442-4094**

# Marcia Paccor

Decoração de Eventos

Casamentos | Formaturas | Festas de Debutantes (15 anos)  
Aniversários | Batizados | Comunhões  
Confraternizações Particulares e Corporativas

Qualidade em atendimento e uma equipe especializada em decoração de festas, garantindo um serviço com extrema agilidade e bom gosto, mantendo uma política de qualidade, respeito e de total atenção aos nossos clientes, da organização ao fim do evento.



(19) 39361539 (19) 98129-1125 marciapaccordecorações

Av. Manoel Ruz Peres, 2810 - Jd. Hubert - Indaiatuba/SP

www.marciapaccordecoracoes.com.br marciapaccor@marciapaccordecoracoes.com.br

  
**MEGAIR**  
Ar-Condicionado SYSTEM  
[www.megaair.com.br](http://www.megaair.com.br)



## Art Cool Gallery

O Artcool Gallery é uma Evaporadora de Ar Condicionado que Também é um item de decoração onde você poderá substituir a imagem sempre que quiser!



(19) 3328-0031 / 9 8138-5969

Av Visconde de Indaiatuba, 264 (em frente ao hospital Dia)

## TERRAPLANAGEM



AREIAS - PEDRAS - PEDRISCO - TERRAS



## CAÇAMBAS DE ENTULHO



CONTAINERS



BALDRAMES  
BROCAS



 (19) 3936-2586 -  97411-9671

 oucimardaareiaecacambas  
 oucimardaareia

[www.oucimar.com.br](http://www.oucimar.com.br)

Rua João Giaquinto, 236 - Jd. Hubert - Indaiatuba/SP

## CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE OS NOSSOS SERVIÇOS

### RETROESCAVADEIRA:

A retroescavadeira pode cumprir diversos papéis em um mesmo local de trabalho. Extremamente flexível por conta da pá-carregadeira na parte dianteira e do retro na parte traseira.

- Abertura de valas para passagem de encanamentos como água, esgoto, drenos, tubulações de energia;
- Abertura de piscinas, cisternas, caixa d'água subterrânea fossa séptica;
- Demolição, limpeza de terrenos, entulhos;

### VENDA DE MATERIAIS:

Temos todos os tipos de agregados para sua obra:

- Areia fina, média e grossa;
  - Pedrisco, pedra 1/2, pedra 1, 2, 3, 4, rachão, bica e pó de pedra;
  - Terra de aterro, terra preta, terra esterçada;
- Confiança e pontualidade desde 1996.



# DiferentHot

Lingerie e Produtos Sensuais



Temos a maior  
variedade de  
produtos eróticos!

**Somos a melhor  
loja da região  
no segmento!**

Trabalhamos com lingerie  
e fantasias sensuais,  
do tamanho P ao 54



 +55 19 **98426.3822**

Rua 9 de Julho, 497 - Centro - Indaiatuba/SP

WhatsApp



Instagram



Site



DIFERENTH.HOT

# EUROBAT

Desde 1979



## SERVIÇOS

Mecânica  
Elétrica  
Ar condicionado  
Baterias

## CONTATO

3834-2154  
9-9358-2882



eurobotvarejao



eurobot1979.com

# MEDCLIN

Clínica de Especialidades Médicas

 /clinicademedicinaintegradamedclin

**Dr. Luiz Carlos  
CHIAPARINE**

Cardiologista e Clínica Médica  
CRM-SP 73.884

Rua Pedro Gonçalves, 429  
Jd. Pau Preto - Indaiatuba

 (19) 3875-2416



## ADVOCACIA

PREVIDENCIÁRIA - INSS

**Caram, Silva e Trevizano**  
Advogados Associados  
OAB-SP 9.833

**Claudio Miguel Caram** - OAB/SP 80.369  
**Roberto Augusto Silva** - OAB/SP 172.959  
**Rodrigo Trevizano** - OAB/SP 188.394  
**Rodrigo Gomes Serrão** - OAB/SP 255.252

### Concessão de aposentadoria

- Aposentadoria por tempo de serviço
- Aposentadoria especial
- Aposentadoria por idade urbana e rural
- Aposentadoria por invalidez ou auxílio-doença
- Contagem por tempo de serviço
- Pensão por morte
- Benefício assistencial (LOAS)
- Ações acidentais

### Revisão da aposentadoria

- Revisão especial de benefícios concedidos entre 05/10/1988 a 05/04/1991
- "Buraco Negro"
- Revisão nas aposentadorias por idade

Rua Pedro Gonçalves, 827 - Centro - Fone: (19) 3801-4357

# Cuidar do seu carro vai muito além de trocar o óleo.

**Usamos tecnologia** para fazer um diagnóstico preciso e aplicar cuidados importantes em seu carro.

troca de óleo  
com reset de painel



diagnóstico  
com scanner



substituição de  
óleo e filtros



troca de óleo de  
câmbio opcional



**BOSCH**  
Service



Car Service

Fazemos tudo  
para seu carro



(19) 3875-3400

(19) 9 8285-0117

Av. Visconde de Indaiatuba, 846  
Vl. Vitória I • Indaiatuba/SP



# TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ CHEGA A SUA 16<sup>A</sup> EDIÇÃO

*Festa de premiação terá show da dupla sertaneja Marcos & Belutti*

Texto: Denise Katahira

Assim como ocorre todos os anos, o Grupo Mais Expressão realiza pela 16ª vez o Troféu Frutos de Indaiá com o intuito de premiar e celebrar empresários e empresas que produzem na cidade, gerando emprego e renda, e assim sendo responsáveis por fazer de Indaiatuba uma das melhores cidades do país para se viver.

Em 16 anos de existência, o Troféu Frutos de Indaiá já premiou milhares de empresas de Indaiatuba que foram apontadas e escolhidas, através de votos da população, como a melhor da cidade em seu segmento.

A data da edição 2022 ainda não foi divulgada, mas todos os preparativos já iniciaram como a escolha do buffet, da decoração, do show musical entre outros detalhes.

Segundo o diretor geral do Grupo Mais Expressão, Alan de Santi, que criou a premiação junto ao ex-sócio Admilson Redecopa, falecido em 2020, o principal significado do troféu é de sucesso e vitória. “O reconhecimento que o homenageado possui é pelo bom serviço prestado à população e ao desenvolvimento que isso impõe ao município. Uma premiação pelo esforço contínuo e coletivo em direção à excelência”, disse.



## Troféu

Os premiados receberão das mãos do diretor do Grupo, o Troféu Frutos de Indaiá que simboliza o reconhecimento do público ao serviço prestado pela empresa escolhida como a melhor em seu ramo de atuação.

O troféu, foi desenhado pela artista plástica indaiatubana Maria Vaz (Memê), que simboliza uma folha de palmeira, uma vez que “Indaiá”, em tupi-guarani, quer dizer “palmeira”, uma árvore que representa triunfo, ascensão e força, devido às suas raízes fortes. “A ideia era que o troféu remetesse a nossa cidade, e que também fosse um troféu unissex, porque há empresários e empresárias que recebem o prêmio, e dessa maneira chegamos ao atual design”, disse Santi. “É como o tronco de uma árvore em direção ao céu, simbolizando a força e o poder, produzindo folhas que simbolizam a felicidade e a prosperidade. Representa, ainda, os que alçam grandes voos e jamais deixam de conquistá-los”, reforça o diretor.



É como o tronco de uma árvore em direção ao céu, simbolizando a força e o poder, produzindo folhas que simbolizam a felicidade e a prosperidade.





## Campanha Publicitária

O Troféu Frutos de Indaiá visa não somente reconhecer as empresas e empresários que se destacaram em seu ramo de atividade, mas também gerar um retorno financeiro e dar visibilidade aos premiados através da campanha publicitária realizada pelo Grupo Mais Expressão.

Aos eleitos pela pesquisa, foi oferecida a cota publicitária que desde março as empresas e empresários que receberão o Troféu Frutos de Indaiá, e que foram escolhidos através de voto popular, tem sua marca veiculada em todas as mídias do grupo como jornal impresso, revista, redes sociais e programas da WebTv.

## Reconhecimento

O Troféu Frutos de Indaiá é considerado o maior e melhor evento de premiação de Indaiatuba e região e por isso foi reconhecido pela Câmara Municipal de Indaiatuba.

A lei 7.200/2019 insere no calendário oficial de eventos da cidade o Dia de Homenagem aos Empresários de Sucesso.

A data é celebrada no dia 9 de novembro, com o intuito de promover o reconhecimento aos empresários que se destacaram durante o ano nos seus respectivos segmentos de atuação.

## Show

Assim como em todas as edições, a equipe do Troféu Frutos de Indaiá não mede esforços quando se fala em atração musical. E para comemorar seus 16 anos, a noite de premiação será coroada com um show da dupla Marcos & Belutti que promete agitar e animar os premiados e convidados.

Com 14 anos de carreira, Marcos e Belutti colecionam projetos incríveis, prêmios e indicações importantes na categoria e hits inesquecíveis como “Domingo de Manhã” e “Aquele 1%”. Na bagagem, são 6 DVD’s, 9 CD’s, 2 álbuns digital e muitas parcerias de sucesso.

Os números que a dupla acumula ao longo dos últimos anos impressiona: são cerca de 1,9 bilhões de visualizações em seus vídeos, mais de 14 milhões de seguidores nas redes sociais, 6 milhões de fãs nas plataformas digitais e aproximadamente 10 milhões de ouvintes mensais nos aplicativos de música.

Em seus 16 anos de premiação, o palco do Troféu Frutos de Indaiá já recebeu grandes nomes da música brasileira como Guilherme Arantes, Ultraje a Rigor, Peninha, Falamansa, Banda Blitz, Paula Lima, Rádio Táxi, Gian & Giovani, Paralamas do Sucesso, Elba Ramalho, RPM, Roupas Nova, Chitãozinho & Xororó e Fernando & Sorocaba e Alexandre Pires.

# Confira os participantes do 16º "Frutos de Indaiá"

## Categoria profissionais liberais



**Dra. Flávia T. de Genaro**  
Direito Imobiliário  
3115-3260 98121-9889



**Porfirio Xavier**  
Corretor de Imóveis  
(Predial) 3935-3294



**Katia Precoma**  
Psicóloga Clínica



**Dr. Lucas Delcampo**  
Direito Público



**Mirian Campregher**  
Corretora de Imóveis



**Luiz Alberto Pereira**  
Secretário



**Dr Yong Bai Cho**  
Médico Cirurg. Plástico  
3875-2655



**Rozimeire Trevizan**  
Arquiteta  
3801-4657



**Dr. José Pedroso Neto**  
Ginecologista



**Dr. Luiz Carlos Chiaparine**



**Nilson Alcides Gaspar**  
Prefeito



**Pepo**  
Vereador e  
Presidente da Câmara



**Dr. Tiago Pereira**  
Advogado Trabalhista



**Felipe Maropo**  
Consultor Autônomo  
Herbalife



**Sérgio Teixeira**  
Professor / Vereador



**Lucas Henrique**  
Nutricionista



**Rubens Rugeri**  
Engenheiro Químico



**Dra. Lenora Thais Steffen**  
**Todt Panzetti**  
Advocacia -  
Direito de Família



**Rogério Nogueira**  
Deputado Estadual



**Maurício Baroni**  
Pessoa Pública



**Murilo Benatti**  
Engenheiro Civil



**Hélio Ribeiro**  
Pessoa Pública



**Amanda Forcioni**  
Naturopata



**Arthur Spindola**  
Advogado criminalista  
Vereador

# Confira os participantes do 16º "Frutos de Indaiá"



3936-2586



3324-7444



3329-1494  
3016-2474



3885-5434



nutriplus.ind.br



3500-6662



3392-9721



3935-9409



Design & Decoração de Interiores

3894-4638



3816-4824



3264-9236



3875-6508



3801-5940



3017-4447



3312-1813



3885-4742



3875-6324



2516-3300



(19) 2116-8746



3834-2815



99134-3838



3885.1777  
3935.7983



3885-1047



3264-0936



3885-1216



3770-0000



3016-2100



3825-5050



3834-5242



3936-4343

# Confira os participantes do 16º "Frutos de Indaiatuba"



3894-6650



3835-9192



3312-1212



Dora's Country

3318-4523



3935-8454



3816-7777



3834-7015



3834-1741



99311-3608



(19) 99210-3471



3825-8960



3816-2121



3885-3003



3392-7962



3328-1530



3875-7073



3825-8963



(19) 99828-1146



3834-4294



3835-7750



3392-4311



99867-4163



3885-9800



3835-9000



GESSO GILMAR

3935-8080



3825-4710



3894-6650



3875-2046

Confira os participantes  
do 16º "Frutos de Indaiá"

AUTO ESCOLA CFC  
**NATO**

3318-2900

**DAISHO**  
Japanese Food

3801-0405

**VISÃO**  
Imóveis

3875-6230

**Hotflowers**  
www.hotflowers.com.br

3936-0055

**WOLF**  
Reformas e Serviços

3328-1063

**Topázio**  
cinemas

3936-6791

**RBC**  
Transportes

3318-0623

**IC**  
INVEST CENTER  
IMÓVEIS

3935-1413

**INDAMEGA**  
REFORÇO DE FUNDAÇÃO

3801-6252

**ELEVARE**  
ACABAMENTOS

97138-5006

**GRUPO AZZA**  
TELECOM

3871-0909  
0800 042 01 01

**Lógica**

3825-5196

**sonhare**  
COLCHÕES & CIA

3835-5996

**HARMONIA**  
CONTABILIDADE

3885-5622

**Policenter**  
AUTOMOTIVO  
KAVACA  
CERAMIC PRO

3894 - 6087  
(19) 99254-7230

**FP**  
FILHOS  
Qualidade que sua obra merece!

3935-9070

**Dale Carnegie**

97111-3400

**AUTO MECÂNICA Santo Antonio**

3875-3532

**TALITA**  
DESPACHANTE

3801-2977



Bergamo & Rios Barbosa  
Advogados

3935-5255

**PERSONALLE**

98363-7770

arrase no  
**LOK**  
use  
BY FABY MODAS

3394-2109

**Mr.ROOF**

3801-1094

**COLÉGIO META**  
Prof. Luiz Carlos

(19) 3816-8457

**Ovos Kato**

3875-2793

**MI MADEIREIRA**  
MADELASCA

3875-3003

**ATENTO**

3329-2663

**MAZALA**  
ESPECIARIAS

3885-1777

**VILLA LORENZ**  
HAIR & BEAUTY

3894-7151

**AUDIOCAMP**  
Aparelhos Auditivos  
& Produtos Médicos

99436-3945

# Confira os participantes do 16º "Frutos de Indaiá"

## Revelação



3329-3394



3017-5030



(19) 99486-0952



(19) 99141-6632



(19) 97411-9727



(19) 99972-1099



3834-2120



(11) 93427-7858



3801-4479



(19) 99939-3112



3835-5606



3801-1733



(19) 98359-1615



(19) 99218-1441



@x5\_motors  
x5motors.com.br



@carolinaaragonesteticista\_



(19) 99958-3144



(19) 99934-0204



(19) 99205-3663

Informações : (19) 99371-1710 | (19) 98133-0823

Realização:



Hospedagem:



Buffet:



Decoração:



3936-1539

Foto:



3834-4956

Merchandising:



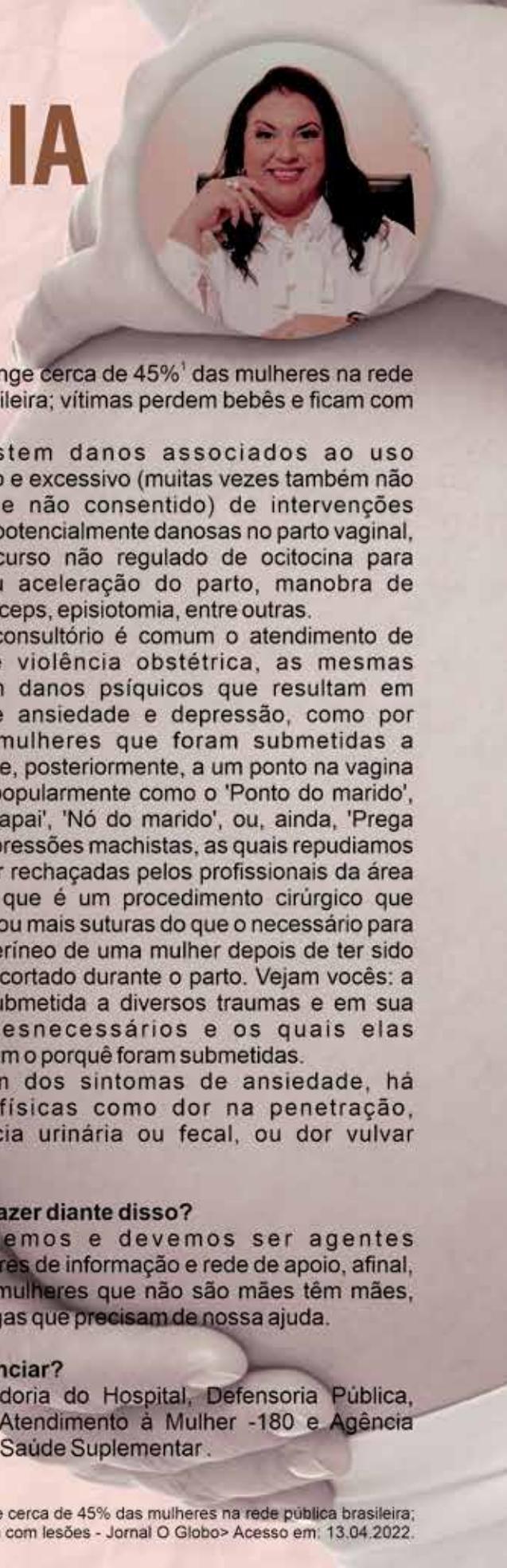
3885-1322

Divulgação:



3017-5848

# O QUE É VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA?



## Você sabe o que é?

A gestação de um filho e o parto são muito significativos, pois são momentos cheios de expectativas e sonhos, mas com certeza você já vivenciou ou conhece alguém que tenha relatado problemas ocorridos quando da ocasião da gestação, pré-natal ou no momento do parto. Frases como “na hora de fazer gostou né?”, “se continuar com essa frescura não vou te atender”, “faz força ou você vai matar seu bebê” são mais comuns do que imaginamos e devastam o emocional de inúmeras mulheres e caracterizam o que chamamos de violência obstétrica.

## Mas, afinal, o que é esse tipo de violência?

A violência obstétrica é um tipo de violência contra a mulher praticada pelos profissionais da saúde, que se caracteriza pelo desrespeito, abusos e maus-tratos durante a gestação, no momento do parto, nascimento ou pós-parto, seja de forma psicológica ou física tornando o momento do parto traumático para a mulher e para o bebê.

Entre os tipos mais comuns de violência obstétrica estão: humilhações verbais; tratamento rude; intervenção médica forçada; negar tratamento durante o parto; ignorar necessidades e dores sentidas pela mulher; preconceito por raça, cor, classe social; machismo; questionamento e acusação da mulher sobre a causa do aborto; não informar a paciente sobre procedimentos ou desrespeitar a decisão da mesma.

A violência obstétrica é praticada por quem realiza a assistência obstétrica, como médicos (as), enfermeiros (as), técnicos (as) em enfermagem e obstetras, no entanto, ela não está relacionada apenas ao trabalho de profissionais de saúde, mas também a falhas estruturais de clínicas, hospitais e do sistema de saúde como um todo.

Em 2014, a Organização Mundial da Saúde reconheceu a violência obstétrica como questão de saúde pública e os abusos, desrespeito e maus-tratos como violação de direitos humanos. Esse tipo de

violência atinge cerca de 45%<sup>1</sup> das mulheres na rede pública brasileira; vítimas perdem bebês e ficam com lesões.

Existem danos associados ao uso inapropriado e excessivo (muitas vezes também não informado e não consentido) de intervenções invasivas e potencialmente danosas no parto vaginal, como o recurso não regulado de ocitocina para indução ou aceleração do parto, manobra de kristeller, fórceps, episiotomia, entre outras.

No consultório é comum o atendimento de vítimas de violência obstétrica, as mesmas apresentam danos psíquicos que resultam em quadros de ansiedade e depressão, como por exemplo, mulheres que foram submetidas a episiotomia e, posteriormente, a um ponto na vagina conhecido popularmente como o 'Ponto do marido', 'Ponto do papai', 'Nó do marido', ou, ainda, 'Prega vaginal' (expressões machistas, as quais repudiamos e devem ser rechaçadas pelos profissionais da área da saúde), que é um procedimento cirúrgico que requer uma ou mais suturas do que o necessário para reparar o períneo de uma mulher depois de ter sido rompido ou cortado durante o parto. Vejam vocês: a mulher é submetida a diversos traumas e em sua maioria desnecessários e os quais elas desconhecem o porquê foram submetidas.

Além dos sintomas de ansiedade, há sequelas físicas como dor na penetração, incontinência urinária ou fecal, ou dor vulvar recorrente.

## Mas o que fazer diante disso?

Podemos e devemos ser agentes multiplicadores de informação e rede de apoio, afinal, mesmo as mulheres que não são mães têm mães, irmãs e amigas que precisam de nossa ajuda.

## Onde denunciar?

Ouidoria do Hospital, Defensoria Pública, Central de Atendimento à Mulher -180 e Agência Nacional de Saúde Suplementar.

<sup>1</sup> Disponível em: <Violência obstétrica atinge cerca de 45% das mulheres na rede pública brasileira; vítimas perdem bebês e ficam com lesões - Jornal O Globo> Acesso em: 13.04.2022.



KATIA PRECOMA  
PSICÓLOGA

CRP: 06/85374

## Katia Aparecida Précoma

Psicóloga Especialista em Saúde Mental e Intervenções Terapêuticas,  
Palestrante, Assistente Técnica e Perita Psicóloga.

☎ (19) 99624-3734 - R. 5 de Julho, 697 - Sala 04, Centro - Indaiatuba/SP

# COLÉGIO META

Agende uma  
visita!

Matriculas  
Abertas!

GERAÇÃO QUE

TRANSFORMA  
e conecta

PARA OS NOVOS TEMPOS

Unidade I - Jd. Regina  
Rua Hermínio Steffen, 96  
(19) 3875-2381 | (19) 3016-7758

Unidade II - Itaici  
Av. Cel. Antônio Estanislau do Amaral, 1541  
(19) 3816-8457 | (19) 3017-6363

ÉTICO

VI  
MAKER

L  
I  
V  
Laboratório  
Inteligência  
de Vida

[www.colegiometta.com](http://www.colegiometta.com)



# DROM

SONHE. OUSE. REALIZE.



CHAISE PITU  
POR ARISTEU PIRES

AMBIENTE: ANDERSON LEITE  
FOTO: THAÍS OLIVEIRA



Você encontra com exclusividade na Drom:

Aristeu Pires - Amélia Tarozzo - Arthur Casas - Alfio Lisi - Carlos Motta - Luia Mantelli - Mula Preta - Paulo Alves  
Jayme Bernardo - Guto Índio da Costa - José Zanine Caldas - Lucas Takaoka - Sérgio Matos - Zanini de Zanine  
Rejane Carvalho Leite - Bernardo Figueiredo - Lattoog