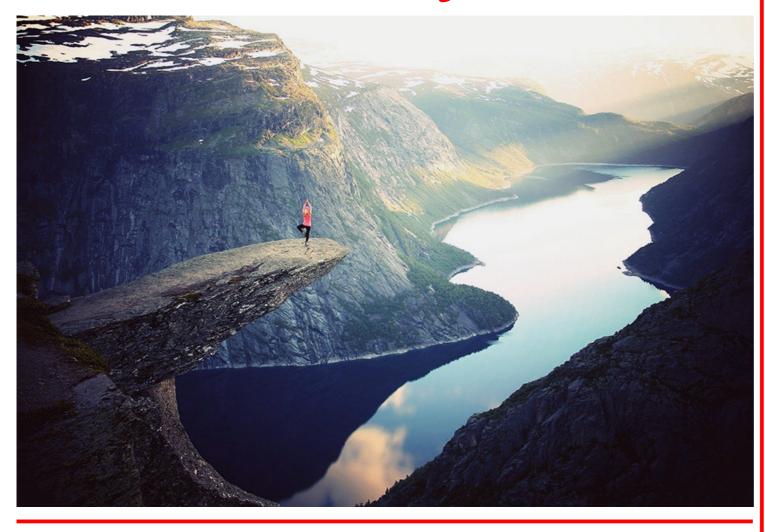


JORNAL EXCELSIOR O Legado da informação

Publicação mensal, de atualidades, de âmbito nacional e com informações regionais de Atibaia - Julho 2020 - Edição Nº 211 - Sucessor do Jornal O Legado

Corpo e Mente

Hatha Yóga e um mundo esquecido



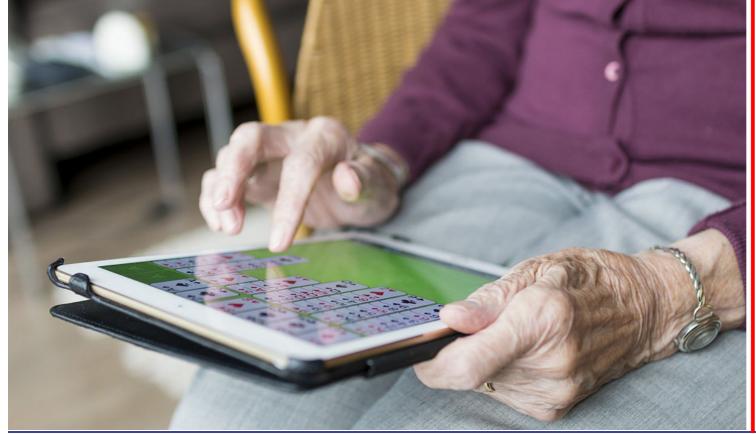
Corpo e Mente

Novo normal: Como se adaptar ao mundo pós pandemia?



Corpo e Mente

Inclusão digital na terceira idade: idosos usam cada vez mais internet no Brasil



Corpo e Mente

Esporte na terceira idade traz inúmeros benefícios



Sobre Arcanjos e Anjos: podemos sim, contar com ELES



Guia do Buscador

O que esperar do segundo semestre de 2020



Dirigente Industrial

Dez setores que mais consomem energia no país



Atibaia - SP

Campanha de Vacinação contra a gripe é prorrogada até 24 de julho



EQUILIBRADOR LOUXOR

ORGANIZADOR DE ENERGIA DESEQUILIBRADA E DESARMÔNICA



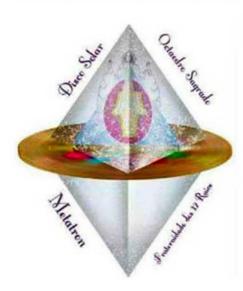


Há mais de 30 ANOS fabricando produtos para Radiestesia

FRATERNIDADE DOS 12 RAIOS

CURSO DE FORMAÇÃO DE TERAPEUTAS MULTIDIMENSIONAIS

POR DORIANA TAMBURINI





os 12 Raios e a 2ª Ativação das 7 Salas Internas e os Registros Akáshicos. Iniciação, Vivência e Canalização com os Seres de Luz do 1º ao 12º Raio

Módulo 1: Reiki da Kwan Ahan Cósmica e a Dragona Nyorai

Implantes, remove formas-pensamento, implanta coisas

Módulo 2: A) Vivência do Caminho Sagrado do Coração

Um Caminho de Autoconhecimento e Aperfeiçoamento,

com a Ativação das 12 Chamas Internas e Sagradas, sendo a 1ª ativação Interna até a Câmara do Oculto e

Um Reiki diferenciado que mexe com Tempo, Chips,

novas, trabalhando na sintonia frequencial da

Divina Presença "Eu Sou".

Este Curso ensina de forma prática, a trabalhar Raio por Raio, Seus Mestres e Mestras, Arcanjos e Arquéias, Elohins e Elohás.

B) As Funções Espirituais das Glândulas Vivências com as Funções Espirituais das Glândulas e

Módulo 3: A)Iniciação, Vivência e Canalização com os Seres de Luz do 13º ao 24º Raio - Os Raios da Nova Consciência Este Curso ensina de forma prática, a trabalhar Raio por Raio, Seus Mestres e Mestras, Arcanjos e Arquéias, Elohins e Elohás.

B) Respondendo ao Chamado MultiDimensional Destinado a aprender como utilizar a MultiDimensionalidade a seu favor.

Módulo 4: Sistema Protecional e Defesa pela Fraternidade dos 12 Raios, com Octaedro Sagrado e Mantras Antarianos Destinado a aprender o Sistema Protecional da Fraternidade, suas Ferramentas, Utilizações e a preparar o Corpo Físico com os Corpos Invisíveis, para melhor sintonização com os Corpos de Luz, com auxílio de Mantras Antarianos.

Módulo 5: História e Vivência com os Discos Solares Uma profunda vivência e contato com as energias dos 13 Discos Solares e Retiros Intraterrenos.

Módulos 6 e 7: Tarot da Fraternidade Branca e as 12 Cartas

Uma Visão Espiritualista neste Novo Instrumento que levou 20 anos para ser finalmente entregue à Humanidade. Canalizado por Ricardo Ribeiro Machado, com orientações de Metatrom, Sandalphom e

Módulos 8 e 9: Mesa Radiônica Sagrada dos 12 Raios A Mesa Radiônica Sagrada da Fraternidade dos 12 Raios, consiste numa Nova Abordagem sobre a Radiônica e o Conceito Espiritualista deste Instrumento dos 12 e 24 Raios.





Doriana Tamburini Celular: (11) 9.9197-8641 (Claro) dorianacentral@gmail.com ou Sandrinha Hevilim - Whatsapp (21) 96925-0028 www.facebook.com/fraternidadedos12raios

www.fraternidadedos12raios.com.br

Editorial

Carta aos leitores

Como perceberão, esta edição do Jornal Excelsior, sucessor do Jornal O Legado, está bem diferente das tradicionais. Vamos dar uma recapitulada. A IAOL Integração Ativa On-Line Editora, é a editora do Jornal Excelsior e dos portais na internet Corpo e Mente, Guia do Buscador, Dirigente Industrial, Momentos de Amor e IAOL Atibaia. Cada um especificamente atuando em um seguimento, tais como: saúde e saúde holística, esoterismo, indústrias, comportamento e cidade de Atibaia.

Não só para nós, mas para todas empresas do planeta, há atualmente dificuldades econômicas e financeiras, muitas já sucumbiram, e antes que isso aconteça conosco também, resolvemos, a partir deste mês de julho 2020, reunir todos nossos produtos em apenas dois veículos de comunicação (Jornal Excelsior e portal Clicando) sem perder seus seguimentos e nem suas pautas.

Portanto, nesta edição do Jornal Excelsior, nossos leitores já verão matérias não mais exclusivas de saúde, saúde holística, esoterismo e ciências ocultas, também verão matérias que envolvem indústrias e a cidade de Atibaia. Já na Internet, este mês, também estaremos lançando um novo portal, o Clicando (www.clicando.com.br), que terá a mesma função do Jornal Excelsior, ou seja, a de reunir em um só local todos nossos portais (www.corpoemente. com.br; www.guiadobuscador.com.br; www.momentosdeamor.com.br; www.dirigenteindustrial.com.br e www. iaol.com.br [Atibaia]). Suas matérias editoriais ficarão distribuídas da seguinte forma:

Corpo e Mente:

Acupuntura; Alimentação; Artigos; Autoajuda; Ayurvédica; Beleza; Comportamento; Coronavírus; Diversos; E-books; Entrevistas; Espiritualidade; Feng Shui; Fisioterapia; Fitoterapia; Ginástica; Gravidez; Homeopatia; Notícias; Nutrição; Odontologia; Psicanálise; Psicologia; Reiki; Saúde; Saúde Holística; Terapias; Terceira idade; Yoga.

Guia do Buscador

Anjos; Artes Divinatórias; Astrologia; Cristais; Falando Sério; Horóscopo; Marketing Holístico; Notícias; Numerologia; Ocultismo; Papo de bruxa; Radiestesia; Seu Signo; Tarô; Ufologia; Xamanismo; Sonhar com.

Momentos de Amor

Artigos; Comportamento; Falando de Amor; Histórias.

Dirigente Industrial

Administração; Coaching; Coronavírus; Diversos; Economia; Eletroeletrônica; Energia; Equipamentos; Estoque; Ferramentas; Logística; Marketing; Matéria Prima; Notícias; Produção Industrial; Química; Reciclagem; RH; Tecnologia; TI; Serviços; Suprimentos.

Artigos; Câmara Municipal; Cultura; Diversos; Educação; Esporte; Notícias; Pet & Afins; Prefeitura; Tecnologia; Turismo e Lazer.

Clicando

Seu foco cobrirá assuntos de âmbito nacional, não abrangidos pelos outros portais. Inicialmente serão as seguin-

Almanaque; Culinária; Radar News; Nacional; São Paulo; Congressos; Livros.

Estarão todos os nossos portais sob a bandeira do Clicando, mas serão mantidas as identidades individuais das segmentações.

Acreditamos que, atuando dessa forma, neste período de pandemia, poderemos ampliar nossos leitores consolidando-nos de uma maneira mais concentrada e proporcionando a um maior número de leitores todas nossas editorias, mesmo que mantendo a segmentação de cada portal.

Portanto agora somos www.clicando.com.br

Alberto Sugamele Editor - Julho 2020

Expediente

O Jornal Excelsior, em Outubro de 2019, surge como nova denominação do Jornal O Legado, este, fundado em Janeiro de 2003, com o objetivo de divulgar as informações técnicas das terapias holísticas e das ciências ocultas aos consumidores que tenham inte resse em qualidade de vida, saúde, bem-estar e que procuram pelo autoconhecimento, além de atingir também os profissionais desses setores que buscam a expansão de seus conhecimentos divulgando e propagando as novas técnicas e os aperfeiçoamentos de suas habilidades.

O Jornal Excelsior é digital, em PDF, sustenta a versão "impressa" dos portais da Internet: Guia do Buscador e Corpo e Mente, intercambiando seus artigos, entre-vistas, releases, cursos e publicidade. O Jornal Excelsior, desde 2007, é criador e detentor

dos prêmios títulos "Empresário Holístico do Ano; Profissional Holístico do Ano, Destaque Holístico do Ano e Empresa Holística do Ano".

O Jornal Excelsior é uma publicação mensal da IAOL - Integração Ativa On-Line Editora Ltda.

Diretor geral e jornalista responsável: Alberto Sugamele - MTB 34666

ceira: Margareth de O. C. Sugamel Redação, Publicidade e Circulação: R. Prof a. Vicentina D'Arienzo, 130

CEP 12946-725 - Jd. Maristela - Atibaia - SP - Fone: (11) 4418-6150 Atenção São Paulo: ligar com DDD

www.clicando.com.br - www.jornalexcelsior.com.br www.corpoemente.com.br - ww.jornalolegado.com.br

Claudio Duarte, Doriana Tamburini, Juliana Bueno, Othon Smith (Londres e Itália), Titi Vidal.

Conselho Administrativo: Lourivaldo de Almeida Branco

Tecnologia da informação: Marco Antonio Sugamele

Diagramação: Generali Comunicazione del Brazile

Estamos operando com LINUX

© - Copyright 2020

É proibida a reprodução total ou parcial, por qualque meio, sem o consentimento por escrito da IAOL - Integração Ativa On-Line Editora Ltda.



Clicando é o novo portal da IAOL que reuniu o Corpo e Mente, Guia do Buscador, Dirigente Industrial, IAOL Atibaia e Momentos de Amor. Todos num único endereço e acessível para todos internautas.

corpo e Mente: Acupuntura; Alimentação; Artigos; Autoajuda; Ayurvédica; Beleza; Comportamento; Coronavírus; Diversos; E-books; Entrevistas; Espiritualidade; Feng Shui; Fisioterapia; Fitoterapia; Ginástica; Gravidez; Homeopatia; Notícias; Nutrição; Odontologia; Psicanálise; Psicologia; Reiki; Saúde; Saúde Holística; Terapias; Terceira idade; Yoga.

Guia do Buscador: Anjos; Artes Divinatórias; Astrologia; Cristais; Falando Sério; Horóscopo; Marketing Holístico; Notícias; Numerologia; Ocultismo; Papo de bruxa; Radiestesia; Seu Signo; Tarô; Ufologia; Xamanismo; Sonhar com.

Momentos de Amor: Artigos; Comportamento;

Falando de Amor; Histórias

Dirigente Industrial: Administração; Coaching; Coronavírus; Diversos; Economia; Eletroeletrônica; Energia; Equipamentos; Estoque; Ferramentas; Logística; Marketing; Matéria Prima; Notícias; Produção Industrial; Química; Reciclagem; RH; Tecnologia; TI; Serviços; Suprimentos

Atibaia: Artigos; Câmara Municipal; Cultura; Diversos; Educação; Esporte; Notícias; Pet & Afins; Prefeitura; Tecnologia; Turismo e Lazer

Clicando: Seu foco cobre assuntos de âmbito nacional, não abrangidos pelos outros portais. Inicialmente são as seguintes seções: Almanaque; Culinária; Radar News; Nacional; São Paulo; Congressos; Livros





Espiritualidade

Sobre Arcanjos e Anjos: podemos sim, contar com ELES



"Se você quer reivindicar sua condição de anjo, tem de aprender a ser completamente humano, completamente autêntico, completamente presente na sua experiência e aberto a ela. Os anjos não são criaturas aladas de dois metros de altura. Eles são seres que aprenderam a se respeitar. Pelo fato de terem passado pela porta, eles podem segurar a porta aberta para que você passe".

"Não veja anjos fora de si mesmo. Não será lá que você só pode tocar com o coração. Clamar pelos anjos é clamar por si mesmo em seu nível mais profundo". Paul Ferrini.

Palavras lindas que precisam ser lidas algumas vezes e tocar a alma e o coração. Nestes tempos difíceis que enfrentamos, podemos e devemos contar com este autêntico Pronto Socorro Espiritual dos Mestres Ascensos, Arcanjos e Anjos. Sempre em busca de uma sintonia ideal com estes seres divinos que Deus envia para auxiliar os habitantes deste planeta em suas aflições, dificuldades, dramas e tristezas em muitos níveis, em muitas situações. Os anjos existem em dimensões espirituais superiores a que podemos ter acesso. Depende de nós; da nossa fé verdadeira; dos nossos atos em prol daqueles que sofrem; da nossa paciência com pessoas que nos incomodam, irritam e até revoltam.

Depende acima de tudo da nossa capacidade de amar, compreender e perdoar.

Não estamos na Terra neste momento sem nada que possa justificar tanto sovocê os encontrará. Eles frimento e dor para uma vivem numa dimensão que grande parte da humanidade aqui reencarnada. mente agora nestes dias di-Existem razões mais profundas do que possamos imaginar. E estamos reencarnados no Brasil, por um motivo maior. Certamente, escolher o Brasil para reencarnar também fez parte do projeto maior de nossas almas em seus caminhos e aprendizados em muitas dimensões.

> O que será que ainda não aprendemos, que ainda não entendemos, e que nos trouxe a um pais tão repleto de contradições, ambições desmedidas, conflitos e mentiras?

Esta não é uma fase de tantos questionamentos, mas

para agirmos e ajudar nossos irmãos. O desejo sincero para fazer isto, é o mais importante. Você encontrará o melhor caminho. E não desistirá dele.

E neste caminho, sempre em busca de aprendizado e compreensão espiritual, peça auxílio aos anjos. Eles virão em centenas, ou milhares para ajudá-lo a percorrer seu projeto de alma, que finalmente lhe trará a Grande Transformação. A porta sempre estará aberta, com Arcanjos e Anjos esperando por nós.

Peça para eles, especialfíceis que vivemos.

Implore para os Arcanjos e Anjos da Misericórdia, Anjos da Cura (Arcanjo Rafael) para que socorram os doentes em todas as partes deste planeta. E no Brasil especialmente.

Ao pedir para estes Anjos da Cura, visualize a chama verde esmeralda envolvendo hospitais, ambulâncias e residências onde estejam doentes esperando para serem medicados da melhor maneira possível, para que nenhum deles venha a desencarnar "por falta de atendimento". É muito importante desenvolver este tipo de pedido e visualização para ajudar no combate a este vírus que tantos dificuldades problemas, enormes estão trazendo para todos nós.

Os Anjos do Amor também podem nos ajudar. Faça suas preces para o Arcanjo Chamuel e Arqueia Caridade, para que milhões de anjos possam ser envolvidos na sua visualização do raio (chama) rosa e possam

levar socorro, alimentos, remédios e outras formas de auxílio material para nossos irmãos nas zonas mais pobres e miseráveis de tantas cidades do Brasil.

O conhecido livro "Meditando com os Anjos", de Sonia Café, tem uma ótima e iluminada definição sobre os Anjos. Leia e reflita. E a partir de hoje, informe-se cada vez mais sobre estes seres divinos e tão próximos de nós. Eles aguardam amorosamente nossas preces e chamados e socorro, de acordo com a centrados no amor." Vontade de Deus.

"Por estarem em dimensões que não estão associadas a processos biológicos, os Anjos se aproximam da nossa dimensão material como força de estabilização, como raios de lumi-

nosa tranquilidade que irradiam paz e segurança e nos vitalizam com energias renovadas de amor eterno. "Neste momento do planeta, os Anjos regressam para dissolver os conceitos cristalizados que nos impediram de entrar em contato com a fonte de sabedoria. Hoje, sua tarefa mais importante é mudar o curso dos interesses humanos, que ainda seguem as orientações do pensamento e ação centrados no medo, para uma atividade para toda forma de auxílio e pensamento totalmente

> Juliana Bueno é jornalista e escritora, autora do livro "Passageiros da Nave Terra" (Besouro Box - www.besourobox.com.br) desenvolve aspectos, significados e histórias sobre Arcanjos e Anjos e suas manifestações ao lado dos habitantes da Terra.

Saúde

O alongamento na quarentena é importante Ficar muito tempo parado pode fazer mal

O alongamento é uma técnica que tem como objetivo melhorar a flexibilidade, o exercício leva ao estiramento das fibras musculares e aumenta seu comprimento. Este normalmente é feito pelos atletas na intenção de aquecer o corpo antes de realizar uma atividade física, possui três tipos - estático, dinâmico e balístico.

Esta técnica também é benéfica para quem não quer ficar parado, mas não quer fazer uma atividade de intensidade. O Dr. Daniel Carvalho, ortopedista e traumatologista explica "O alongamento pode ser realizado por todos, ele ajuda na mobilidade e equilíbrio, é essencial neste momento de quarentena, já que muitos estão com o corpo parado e podem acabar desenvolvendo doenças".

xar o cotovelo acima da cabeça com a mão nas costas, descer os braços em direção aos pés conforme con-



Para realizar um bom alongamento, é preciso conhecer antes os seus tipos. Estático, este alongamento coloca os músculos no maior comprimento possível, a posição é mantida por um tempo que pode variar de 15 a 60 segundos. Alguns exemplos são - Puseguir, neste é importante colocar o peso na ponta dos dedos do pé.

Dinâmico, este realiza um movimento onde o membro vai da posição neutra até o alcance final e depois volta a posição neutra. Alguns exemplos são - chutar para frente e para trás, dar um

passo à frente com uma das pernas, dobrando o joelho até formar um ângulo de 90°, voltar à posição inicial.

O Doutor ensina que o alongamento deve ser realizado diariamente, para quem está trabalhando home office é importante se alongar antes de começar, de uma em uma hora e após finalizar o serviço, assim mesmo parado, o impacto no corpo é menor.

Fonte: Dr. Daniel Carvalho -Ortopedia do Esporte -(41) 30266959 e WhatsApp (41) 97020013 www.ortopediadoesporte.com.br

Texto de Verônica Pacheco -Toda Comunicação - Julho 2020



Procure nas livrarias de sua cidade, ou peça pelo site da editora: www.besourobox.com.br. Veja também, neste mesmo site, os outros livros de Juliana Bueno: "Dores Ocultas" e "Passageiros da Nave Terra"

Hatha Yóga - por Claudio Duarte

Hatha Yóga LXII

Hatha Yóga e um mundo esquecido

Introdução

No capítulo anterior, abordamos o tema Hatha Yóga e um contra segredo, onde citamos, como já fizemos em outros capítulos, a existência dos textos clássicos memoriais, sua validade e o que os mesmos encerram em seus profundos conteúdos.

Todavia, demos também um panorama sobre o que significa Tamas, Rajas e Satvas e como estas forças ou energias interagem e predominam em diferentes épocas. Quais seus significados e suas funções. E como o conhecimento sobre as mesmas deve servir para buscar-se transformações necessárias e prementes.

Seja do ponto de vista material, seja do ponto de vista psíquico, porém, especialmente do ponto de vista espiritual.

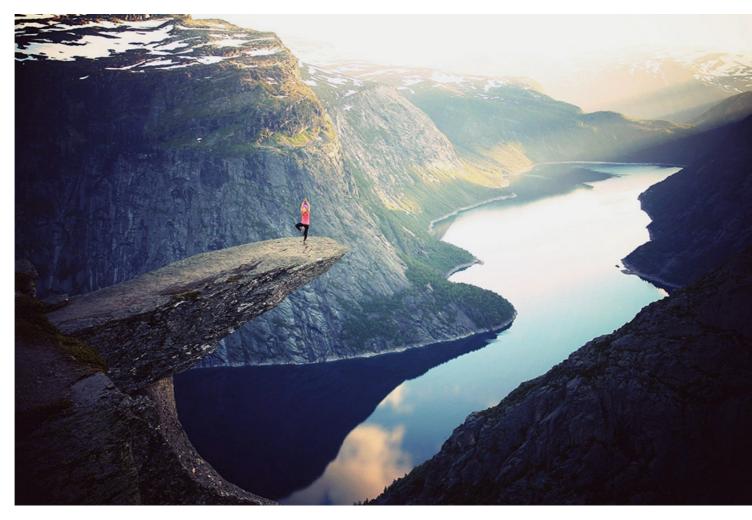
Neste capítulo, vamos seguir com a mesma linha de raciocínio e proposta, porém, excepcionalmente republicando um texto que não é específico sobre o Yóga ou o Hatha Yóga, mas que tem tudo a ver com as suas propostas existenciais e espirituais.

O referido texto é original e data de 1.854, escrito na forma de uma carta resposta de um dignatário de uma nação para o de outra em um momento muito especial. Via de regra, periodicamente publicamos textos clássicos específicos sobre o Yóga ou o Hatha Yóga, como fizemos nos capítulos LII, LIV e LV entre outros. Porém, acreditamos necessário e importante trazermos à luz também, outros textos que mostrem uma profunda visão sobre o mundo e sobre a espiritualidade e que tenham verdadeira afinidade com os textos clássicos sobre o Yóga. Também pelo fato de há longa data sermos minimalista e vegano, acreditamos fundamental constantemente levantarmos uma bandeira pacífica e serena, pela defesa do planeta e de seus elementos fundamentais, água, terra, ar e éter, sob o ponto de vista da fauna e da flora. Em especial da flora que nos alimenta e mantém. E junto com a fauna sus-

tenta o delicado equilíbrio do bioma do planeta.

Importante lembrarmos que neste chamado "mundo moderno" predomina o "materialismo selvagem" atrelado fortemente ao "consumismo selvagem", ambos desenfreados e predadores, proporcionados pelas atuais forças econômico-financeiras. Já que é de ambos que elas se alimentam de forma voraz e desenfreada. Sem norte e rumo ao caos.

O gênero homem parece estar esquecido de sua mãe água e de suas belezas naturais, que rapidamente ele vai destruindo com violência incomum.



Morrem os mares, morrem os rios, morrem a flora e a fauna, envenenados pelos agrotóxicos venenosos e pelo lixo, pelo esgoto químico industrial e residencial que são lançados nos mesmos, sem um tratamento adequado.

Queimam imensas florestas, destroem a vegetação, matam animais, pássaros e insetos necessários ao equilíbrio das estações e da natureza e dia virá em que se o gênero homem não refrear sua sanha insana e materialista, não mais poderá habitar normalmente no planeta.

E quando isto acontecer, gião do seu nascimento nada mais terá que fazer quando vão caminhar a não ser, ver o fim da sua própria insanidade e de toda a sua geração.

Acreditamos que por outro lado, há uma grande parcela da população global que além de entender esta mensagem, também compartilha fortemente da mesma. E esta em busca de soluções saudáveis e viáveis, que possam efetivamente, trazer um reequilíbrio para todo este estado de caos e destruição atual.

Desenvolvimento

O que narramos a seguir, é uma história verdadeira ocorrida no ano de 1.854 nos Estados Unidos da América. Naquela ocasião, o Grande Chefe Branco, de Washington, fez uma oferta de compra, para uma grande área de terras indígenas, incluindo na mesma, uma "promessa" de manter uma reserva para os índios da região. Aqui, de forma literal, a profunda e brilhante resposta que na ocasião foi dada pelo Grande Chefe

e ao meio ambiente. Questionava ele: "Como é que se pode comprar ou vender o céu, o calor da terra? Nós índios não conseguimos conceber esta

dos índios Seatles, a respei-

to da questão. E em espe-

cial, com relação à ecologia

ideia. Pois se não possuímos o frescor do ar e a limpidez brilhante das águas, como e possível vendê-los? Cada um dos pontos desta terra é sagrado para o meu povo. Cada aresta brilhante de um pinheiro, toda a praia arenosa, cada névoa nos bosques ao escurecer, cada clareira e inseto a zumbir são santificados na memória e nas experiências do meu povo.

O córrego que procura seu caminho entre as árvores, carrega consigo as memórias do homem vermelho. Os mortos do homem branco esquecem a reentre as estrelas.

Nossos mortos nunca esquecem esta bela terra, pois ela é a mãe do homem vermelho. Somos parte dela e ela faz parte de nós. As flores que exalam perfumes são nossas irmãs; os cervos, os cavalos, a grande águia, são nossos irmãos.

Os topos rochosos, os sulcos nos vales, o calor do corpo dos cavalos, o homem, todos pertencem a uma mesma família.

Portanto, quando o Grande Chefe Branco em Washington manda dizer que deseja comprar nossas terras, pede demasiado. Ele diz que nos reservará um lugar onde possamos viver bem. Ele será então pai e nós seremos seus filhos. Mas isso não será tão fácil, pois esta terra é sagrada para nós.

Estas águas límpidas correndo sinuosamente pelos regatos e rios, não é simplesmente água, mas o sangue dos nossos antepassados. Se vendermos a terra ao homem branco, ele terá que lembrar-se que ela é sagrada. Deverá ensinar às suas crianças que ela é sagrada e que cada reflexo fantasmagórico na água pura do lago, fala de acontecimentos e memórias da vida do meu povo. O murmúrio da água

Os rios são nossos irmãos e matam nossa sede. Trans-

é a voz do meu pai.

portam nossas canoas e alimentam nossas crianças. Se vendermos nossas terras ao homem branco, este deve lembrar-se de ensinar aos seus filhos que os rios são nossos irmãos, como seus. E o homem branco deverá tratar os rios com a bondade com que trataria qualquer irmão.

Sabemos que o homem branco não compreende nosso modo de ser. Uma porção da terra, para ele, representa o mesmo que a próxima, pois é um forasteiro que vem à noite e extrai da terra aquilo que necessita. A terra não é sua irmã, mas sua inimiga. insensível ao mau cheiro. E, quando ele a conquista, Mas se vendermos nossas prossegue seu caminhar. Deixa as sepulturas de seus pais e não se incomoda.

Arranca da terra aquilo que seria de seus filhos, sem pensar duas vezes. A sepultura de seus pais e os direitos adquiridos de seus filhos, são esquecidos. Trata sua mãe terra, e seu irmão, o céu, como coisas que possam ser compradas, saqueadas, vendidas como carneiros ou colares coloridos. Seu apetite terminará por devorar a terra, deixando somente um grande deserto.

Eu não sei porque, mas nossos costumes são diferentes dos vossos.

A visão de vossas cidades é dolorosa para os olhos do homem vermelho. Mas talvez, seja pelo fato de que o homem vermelho é um selvagem e não compreende bem as coisas. Não há um canto silencioso nas cidades do homem branco! Nenhum lugar onde se possa ouvir o desabrochar das folhas na primavera, ou o harmonioso bater das asas de um inseto.

Mas talvez realmente, seja pelo fato de eu ser um selvagem e não compreender como o homem branco. O ruído somente parece um insulto aos ouvidos. E o que resta da vida se um homem não puder ouvir o grito solitário do pássaro e

o debater dos sapos ao redor de uma lagoa à noite? Sou um homem vermelho e não consigo entender certas coisas. O índio prefere o suave murmúrio do vento correndo sobre a face do lago e o aroma do próprio vento limpo por uma chuva de meio-dia ou perfumado pelos pinheiros.

O ar é prazeroso para o homem vermelho pois todas as coisas compartilham do mesmo sopro, seja o animal, a árvore ou o homem. Parece que o homem branco não presta atenção ao ar que respira. Como um homem em agonia há vários dias, é

terras ao homem branco, ele deve lembrar-se que o ar nos é precioso, que o ar impregna com seu espírito todo ser vivente da natureza. O vento que deu à nossa avó o seu primeiro inspirar, também recebeu o seu último expirar. E, se vendermos nossa terra ao homem branco, ele deverá mantê-la intacta e sagrada. Como um local, onde até mesmo o homem possa ir saborear o vento, adoçado pelas flores dos prados.

Assim sendo, iremos meditar sobre vossa oferta de comprar nossas terras e se decidirmos aceitar, iremos impor uma condição: O homem branco deve tratar os animais desta terra como seus irmãos. Sou um selvagem e não compreendo qualquer outra forma de agir. Vi um milhar de búfalos apodrecendo nas planícies, abandonados pelo homem branco que os alvejou de um trem em movimento. Sou um selvagem e não compreendo como é que o fumegante cavalo de ferro, possa ser mais importante que o búfalo que sacrificamos somente para que possamos permanecer vivos. O que é o homem sem os animais? Se todos os animais se fossem, o homem morreria de uma grande solidão do espírito. Pois, o que quer que ocorra com

os animais, breve acontece com o homem. Há uma grande ligação em tudo.

O homem branco deve ensinar às suas crianças que o solo aos seus pés, é a cinza dos nossos avós. Para que respeitem a terra, digam a vossos filhos que a terra foi enriquecendo a vida dos nossos povos. Ensinem às vossas crianças aquilo que ensinamos às nossas, que a terra é a nossa mãe. Tudo aquilo que acontecer à terra, acontecerá aos filhos da terra.

Se o homem cospe no solo, estão cuspindo em si mesmos. Sabemos que a terra não pertence ao homem; o homem é que pertence à terra. Sabemos também, que todas as coisas estão ligadas como o sangue que une uma grande família. Há uma ligação em tudo. O homem não tramou o tecido da vida. Ele é simplesmente um dos seus fios. O que quer que faça ao tecido, estará fazendo a si mesmo.

Mesmo o homem branco, cujo Criador caminha e fala com ele de amigo para amigo, não pode estar isento do destino comum. É possível que sejamos irmãos afina! Uma coisa sabemos, é possível que um dia o homem branco poderá vir a descobrir que o nosso Criador é o seu mesmo Criador; O homem branco poderá até pensar que O possui, como deseja possuir nossas terras.

Mas isto é impossível. Ele é o Criador do homem, e Sua compaixão é igual para o homem branco e para o homem vermelho. A terra lhe é preciosa, e ofender a terra e desprezar o Criador. Os brancos também passarão. Talvez mais cedo que todas as outras tribos. Contaminai nossos solos e uma noite sereis sufocados pelos vossos próprios dejetos.

Mas quando da vossa desaparição, vós brilhareis intensamente dominados pela força do Criador que vos trouxe a esta terra e também ao homem vermelho. Tal questão é um mistério para nós, pois não compreendemos quando todos os búfalos são exterminados, os cavalos bravios todos domados, os recantos secretos das florestas impregnados do cheiro de muitos homens e a vista dos morros fecundos, obstruída por fios que falam.

Onde está o arvoredo? Desapareceu. Onde está a água? Desapareceu. É o próprio final da vida e o início da sobrevivência.

Pré-conclusão

A todos/as que lerem esta profunda mensagem verdadeira de um antigo chefe indígena, que sirva a mesma como uma via de profunda reflexão existencial e também até como uma certa advertência.

Texto colaboração gratuita de Claudio Duarte

Jornal Excelsior O Legado da informação

Corpo e Mente

Psiquiatria

Novo normal:

Como se adaptar ao mundo pós pandemia? *Por Dr. Leonard Verea



O conceito "novo normal" está cada vez mais presente em debates entre especialistas que se reúnem para estudar como será o mundo e a reinvenção de diversas faces de relacionamento após a onda do novo coronavírus. Embora sejam discussões que abrangem diferentes áreas da sociedade, há um ponto em comum entre elas: a busca do ser humano pela normalidade. Com a recente e gradual abertura dos comércios e serviços, todos retomam aos poucos a rotina de trabalho, compras e passeios, fazendo com que a palavra adaptação nunca fizesse tanto sentido como agora, quando o objetivo é encarar o "novo" da melhor maneira.

Não podemos negar que a nossa vida virou de cabeça para baixo quando a epidemia do Covid-19 atingiu o Brasil. Além de uma mudança repentina em todos os nossos hábitos e rotina, nos deparamos também com a necessidade de redobrar a atenção para as nossas emoções e sentimentos e buscar por atividades que acalmassem e controlasse o turbilhão de sensações decorrentes ao isolamento. Algumas pessoas, porém, buscaram apoio profissional com psicólogos e psiquiatras para terapias, para que assim conseguissem controlar a ansiedade, medo e até a depressão.

Um estudo feito pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) revelou que os casos de depressão dobraram desde o início da quarentena. Entre março e abril, os dados indicaram que o percentual de pessoas com depressão aumentou de 4,2% para 8,0%, enquanto os casos de ansiedade o salto foi de 8,7% para 14,9%. Agora, com a volta gradual da rotina, é natural que muitos se sintam inseguros, pois os casos de Covid-19 continuam cres-

cendo a nível nacional. Em contrapartida, o cerápida adaptação ao novo, já que algumas dessas mudanças foram iniciadas durante o confinamento, como o aumento dos cuiconstantemente as mãos com água e sabão, uso do álcool em gel para auto higienização e das compras de mercado ou qualquer outra produto que seja entregue pelos correios ou transportadoras, além é claro do uso de máscara, que se tornou indispensável e até um novo adereço. Além dos novos hábitos incorporados na saúde do brasileiro, outros costumes também estão ganhando espaço com a pandemia. Muitas empresas adotaram a alternativa de trabalho home office para os seus funcionários, mas essa prática pode deixar de ser tendência e virar um regime fixo de trabalho. A Fundação Getúlio Vargas (FGV) apontou em recente pesquisa que cerca de 30% das corporações devem adotar essa jornada de trabalho como o novo normal manter seus colaboradores trabalhando de casa.

Porém, muitas pessoas se sentem ansiosas com essa situação, ainda mais diante do fato de não saber como essas mudanças vão

influenciar futuramente. Por isso, uma das principais dicas é ter inteligência emocional e trabalhar com a capacidade de lidar com situações novas e adversas, encontrando motivação e foco. Então, dado o cenário que estamos vivendo, uma das formas de viver a nossa inteligência emocional é usar o bom senso, perceber o que está acontecendo de uma forma lógica e racional. É importante se tornar protagonista da própria vida para manter a calma, tranquilidade e disciplina e, para isso, é importante dar atenção aos comportamentos e sinais do corpo. Tomar consciência disso nário também exige uma é importante para manter o equilíbrio. Evitar pensamentos negativos também é um grande passo para encontrar a inteligência emocional, além de valodados com higiene, lavar rizar as pequenas conquistas e alegrias diárias, como receber uma ligação de uma pessoa querida, fazer uma receita que gosta.

Entenda e respeite seus limites e não se sinta culpado por isso. Não se cobre por ser tão produtivo todos os dias, por não conseguir se exercitar diariamente, por não saber cozinhar, permita-se sentir todas as emoções. Mas busque válvulas de escape para tranquilizar e aquietar e mente: leia um bom livro, assista a um filme ou série, deixe a mente relaxar. E se sentir necessidade, busque a ajuda de um profissional para encontrar esse equilíbrio, pois ajudará a passar por esse momento com mais sabedoria e menos stress.

*Dr. Leonard F. Verea - médico, formado pela Faculdade de Medicina e Cirurgia de Milão, Itália. Especialista em psiquiatria e Medicina Psicossomática e Hipnose Clínica. É fundador do Instituto Verea e atua também como médico do trabalho e médico do Tráfego.

Texto colaboração de Cris Moraes - CM Comunicação Corporativa - Julho 2020

Nova turma de Radiestesia Genética



Nova turma de Radiestesia Genética

Módulos 1, 2, 3 e 4

Informações: 11 94271 4779 cursos@radiestesiagenetica.com.br Rua Caativa, 142 - Alto da Lapa São Paulo - SP

Terceira idade

A atividade física na terceira idade

O esporte na terceira idade traz inúmeros benefícios

O momento pede atenção e cuidado, perante o isolamento social proposto é normal para quem já fazia exercícios que estes estejam sendo realizados uma

dentarismo acontecer". Foi comprovado por estudiosos que o exercício físico feito por volta dos 50 anos de idade ameniza a rigidez arterial e depois dos



ou duas vezes na semana. E para os idosos é durante essa fase que eles devem investir em atividades prazerosas e que movimentem o corpo, que espantem o tédio e divirtam.

Praticar algum esporte na terceira idade é sinal de preocupação com a saúde, as atividades ajudam a prevenir e combater doenças como, hipertensão, diabetes, varizes, derrames e obesidade.

70, reduz o risco de morte em até 70%.

Daniel ensina, "A atividade deve ser diversificada e seu grau de intensidade deve ser adaptado para cada pessoa. Algumas ações como rotacionar os pés e as mãos, esticar as pernas e subir alguns degraus já ajudam na rotina do idoso". Mas antes de começar qualquer exercício é importante que o praticante entre em contato com um especialista.

O IDOSO QUE ESTÁ DISPOSTO A **MELHORAR O SEU CONDICIONA-**MENTO FÍSICO É CAPAZ DE PRA-TICAR ATIVIDADES BÁSICAS

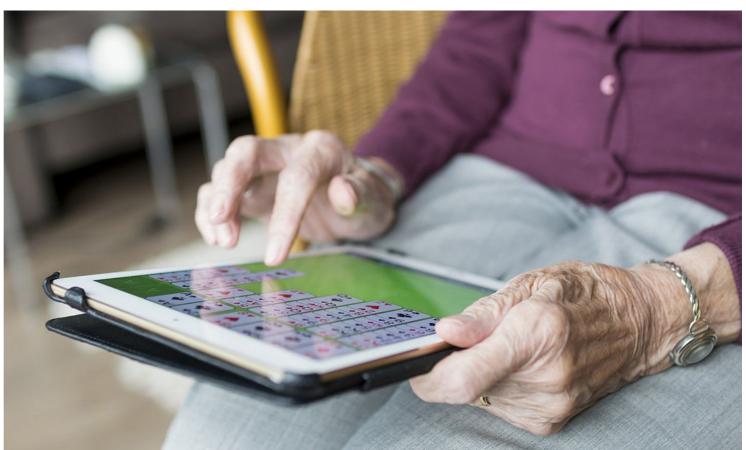
O idoso que está disposto a melhorar o seu condicionamento físico é capaz de praticar atividades básicas da rotina como, cuidar do jardim, limpar a casa e até mesmo levantar da cama sem dificuldades eles também tem a sua imunidade fortalecida, além de ajudar na memória, concentração e evitar acidentes que possam ocorrer dentro de casa, como quedas.

Daniel Carvalho, ortopedista, comenta "Engana--se quem acredita que o esporte na terceira idade é totalmente dispensável, é durante essa fase tranquila e livre de preocupações da vida que o idoso deve procurar um profissional e não deixar o seVale ressaltar, também, os benefícios para a saúde emocional como, melhora na qualidade do sono, diminuição do estresse, ansiedade e depressão, bem como, gera a sensação de bem estar e relaxamento. Por isso, ficar em casa não é motivo para ficar parado, os exercícios físicos podem ser realizados em qualquer idade e são uns dos principais provedores de uma vida saudável assim como os bons hábitos alimentares que devem estar alinhados com a prática.

Fonte: Dr. Daniel Carvalho -Ortopedia do Esporte (41) 3026-6959 e WhatsApp (41) 97020013 www.ortopediadoesporte.com.br

Texto de Verônica Pacheco -Toda Comunicação - Julho 2020 Terceira idade

Inclusão digital na terceira idade: idosos usam cada vez mais internet no Brasil



Há um número cada vez maior de usuários da terceira idade ativos no universo digital. A internet passou a ser um meio para suprir a solidão ou apenas um complemento da vida quotidiana. É uma nova forma de distração, comunicação e aprendizagem. Um novo mundo que abriu novas portas àqueles que têm mais tempo para o explorar, mas que muitas vezes não o conseguem fazer fisicamente. No entanto, nem só de aspetos positivos vive esta experiência. O lado negativo também ensombra a sua utilização, mas nada que não possa ser ultrapassado.

O filósofo, psicanalista, especialista em tecnologia e especialista em estudos da mente humana Fabiano de Abreu nos explica exatamente em que consistem estes processos.

Para o filósofo, "o principal benefício da internet é a distração. Os idosos já não têm mais as mesmas ocupações e a reforma (aposentadoria) faz com que tenham um tempo livre que nunca tiveram em toda a sua vida. Isso pode trazer tristeza e sensação de solidão. A internet é uma enorme distração que se bem administrada, pode ser a solução para uma melhor saúde mental."

"Como um processo de neuroplasticidade, a internet ajuda na memória dos idosos reduzindo o número de esquecimentos. Mexer no computador e navegar na web diminuem os riscos de demência dos idosos em até 40% e os riscos de depressão diminuíram 30% para idosos que mantém contado com outras pessoas na mídia social", elucida Abreu.

A internet passou a ser uma companhia virtual com uma infinidade de

funções. Cada descoberta é uma aprendizagem.

"Se distrair com atividades divertidas que incluem jogos e vídeos interativos que ajudam no conhecimento e no equilíbrio. Disfarçar a solidão em meio às interações e manter-se a par dos acontecimentos. Ter aulas de atividade física sem sair de casa, cursos online para uma melhor aprendizagem e para que possa passar o tempo, por exemplo, aprender a cozinhar e praticar na cozinha. Ouvir músicas das suas coleções antigas e relembrar velhos e bons momentos.", esclarece o psicanalista.

No entanto, nem tudo são rosas neste mundo virtual e, há muitos perigos à espreita de apanhar os mais crédulos e desprevenidos. Para Fabiano de Abreu, "a vulnerabilidade do idoso na rede social se dá pela fragilidade de lidar com este mundo novo e desconhecido. O fato de ser virtual dá a falsa sensação de que nada de negativo pode acontecer. Na terceira idade, os problemas são administrados de forma diferente. A capacidade e ou vontade de os resolver já não é a mesma.".

Outro aspecto menos positivo pode surgir da dependência em exagero desta nova forma de distração. A comodidade pode criar um desapego face a outras experiências que podiam usufruir saindo de suas casas.

"O exagero pode ser prejudicial elevando a ansiedade e levando ao estresse podendo resultar em síndrome do pânico e depressão. Evitar estar bitolado por assuntos que tragam pensamentos negativos ou de irritabilidade. É crucial que a internet seja usada para o lazer mirando no conhecimento para pensamentos

positivos de aprendizagem e conhecimento. Sempre numa dosagem equilibrada.", refere o filósofo.

Como alerta Abreu, os usuários, "não devem expor a vida pessoal. Comente, dê a sua opinião de forma segura para não ser mal interpretado ou que seja motivo de ataques. Não exponha número de telefone, endereço e fotos que mostrem os detalhes da casa. O ideal é ter uma conta apenas para amigos e bloqueado para estranhos, portanto, recomenda-se que não de pessoas estranhas.".

Mas as recomendações não ficam por aqui.

"Os idosos são o alvo principal para golpes na internet. Temos que orientar os idosos de que banco não se comunica pela internet com o cliente. Nenhum dado é solicitado via internet e sim, apenas, na agência bancária diretamente com o gerente ou atendente. Se muitos jovens caem em golpes de compras online, imagina os idosos que ainda estão adaptando-se com a internet. Não comprar em sites de marcas

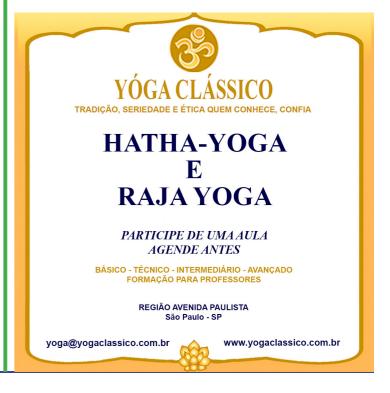
não confiáveis e desconhecidas e avaliar detalhes de segurança no portal de compras. É aconselhável que sempre veja nos sites de reclamações se há muitas queixas da loja que quer comprar.", continua.

No que diz respeito a aplicações de comunicação há também cuidados a ter.

"Cuidado com pedidos no WhatsApp. Não clique em nada que seja enviado e lembre-se que nenhum dado deve ser passado online. Qualquer assunto relacionado a banco, trata-se aceite pedido de amizade diretamente com o banco e principalmente que seja pessoalmente. Qualquer problema relacionado a e-mail ou aplicativo, trata-se diretamente com o aplicativo. O ideal é que a pessoa nunca responda e sim contate. Se alguém te solicitar algo se passando pela empresa, não atenda, desligue imediatamente e entre em contato com a empresa para confirmar o motivo da procura.", concluí o especialista.

> Fonte: Fabiano de Abreu - Psicanalista, neuropsisanalista, poeta, filósofo e jornalista

Texto de: Jennifer da Silva - MF Press Global



Ayurvédica - por Claudio Duarte

A Ciência Ayurvédica XXXI

Óleos Ayurvédicos Medicinais IV – tabela das vitaminas

Introdução

No capítulo anterior, abordamos os princípios terapêuticos de uma pequena gama de plantas medicinais ayurvédicas, que são utilizadas para a extração e preparação de diferentes tipos de óleos ayurvédicos medicinais.

Abordamos também o valor terapêutico e o Ritu Charya ou procedimento que se realiza periodicamente, com o uso de tais óleos e outros elementos quando necessário, com finalidades curativas ou de recuperação da saúde.

E também, o valor propedêutico do Dina Charya ou procedimento que se realiza diariamente, com a finalidade de manutenção total da saúde eletro orgânica, ou mesmo como método de prevenção da mesma.

Desenvolvimento

Óleos Ayurvédicos **Medicinais IV** Tabela das Vitaminas

No presente capítulo, vamos abordar exclusivamente as contidas em tais óleos e que servem para a manutenção ou resgate da saúde quando e também para o equilíbrio energético vital. A priori, gostaríamos de relatar como foi a construção deste texto. Para relatarmos cada Vitamina, seus aspectos, seus princípios, suas funções reguladoras e seus diferentes elementos, além das fontes, fomos construindo ao longo de muito tempo, uma tabela escrita com partículas de informações a respeito que colhemos tanto em pesquisas de campo.

Por exemplo, junto aos produtores artesanais de óleos orgânicos da Índia, onde desenvolvemos trabalhos sociais voluntários, na área da saúde, da educação, do Ayurvéda. Isto, em projetos para os quais érainsólito. Pelo menos em nossas pesquisas em diferentes fontes, não encontramos nenhuma tabela completa, só informações parciais. Então, tomamos a difícil decisão de construir a tabela que mostraremos a seguir.

Também, queremos relem-

determinada ordem alfabética para facilitar o estudo, pesquisa e compreensão das mesmas.

Pré-conclusão

Na medida do possível e utilizando a nomenclatura

to/impresso a respeito e cuidando para que a informação fosse fidedigna. Inclusive, para que após, fizéssemos comparações cruzadas com outros detalhes que havíamos coletado sobre o mesmo item. Lembramos que muinos muitos tipos de óleos ayurvédicos medicinais e definir - na medida do que conseguimos nas diferentes nomenclaturas elaborar esta tabela.

Abordando também as funções gerais de cada vitamina, embora de forma sintética, pois elas se desdobram em algumas outras, abordando "parte" das possíveis fontes de vitaminas, pois também porventura existem outras.

E por fim, abordando os possíveis problemas de saúde que podem ocorrer quando da deficiência ou falta de cada vitamina.

Com isto, acreditamos poder oferecer uma referência simples e direta, seja para interessados/as, estudiosos/as, pesquisadores/ as e às pessoas leigas no assunto, e que podem beneficiar-se de tal tipo de tabela e informação.

Pode parecer simples, mas não foi fácil chegarmos a esta tabulação - item a item - toda manual e com uma grande quantidade de anotações paralelas que tiveram que ser tabuladas e conferidas uma a uma com muito cuidado e atenção.

No próximo capítulo, es-

taremos descrevendo também em forma de tabela, outros elementos contidos nos referidos óleos, para ajudar a aprofundar a compreensão sobre os amplos e efetivos benefícios advindos da aplicação dos mesmos, quando devidamente elaborados. **

Texto colaboração gratuita

de Claudio Duarte



mos e ainda somos convidados, com ajuda de custo para viagem, hospedagem, alimentação e transportes. E na medida em que íamos ou vamos realizando os voluntáriados sociais, também tomamos contato com diferentes especialistas de diferentes áreas que nos dão retalhos de informações e assim, vamos construindo um longo quebra cabeças. Isto, no que se refere a Vitaminas e a outros elementos, os quais estaremos abordando no próximo capítulo.

Mas para a tabela que virá a seguir, pesquisamos também em outras fontes. Todavia, nos deparamos com algo brar que em geral, consultamos textos clássicos sobre a Ciência Ayurvédica, no que se refere a tudo o que temos detalhado em capítulo. E por incrível que pareça, em tais textos também não encontramos uma lista de vitaminas, só colocações gerais e por outro lado, abordagem sobre os outros elementos contidos nas plantas e nos óleos que iremos abordar em capítulo posterior a este.

Com humildade, acreditamos que a tabela que elaboramos abaixo, pode ser que não contenha todas as vitaminas conhecidas, todavia, foi o que conseguimos elencar e dar uma

original e suas sub-nomenclaturas quando indicados, elaboramos esta tabela de vitaminas com base em uma longa lista de retalhos de informações que fomos recolhendo ao longo do tempo. Das mais diferentes fontes, seja por meio de contato com alguns/as especialistas, seja de pequenas citações ou pequenos relatos científicos, onde se abordava uma única determinada vitamina, mas apenas o nome da mesma e sem nenhum tipo de outra informação. Nunca pesquisamos ou buscamos qualquer informação a respeito em redes sociais. Optamos por qualquer pequeno detalhe escri-

to embora - via de regra – utilizamos textos clássicos nas pesquisas, e citamos os nomes dos mesmos em grande parte dos capítulos anteriores a este, aqui não foi o caso. Já que nos mesmos, embora havendo muitas informações preciosas sobre organismo, saúde, doenças, funções, e muitos outros em larga escala, observamos ao longo do tempo de pesquisas que lá, segue-se uma outra nomenclatura, também bastante refinada e sofisticada.

Então, no que se refere às diferentes espécies/tipos de vitaminas, optamos por identificar as mesmas

VITAMINAS	FUNÇÕES	FONTES	DEFICIÊNCIAS/FALTA
A – Retinol ou Caroteno	Processos visuais, tecidos conectivos, glândulas, mucosas, pele, imunidade	Leites de sementes vegetais, vegetais gerais	Pulmões, fraco crescimento, cansaço severo, pele seca, cegueira
B 1 –Tiamina	SN central, metaboliza carboidratos	Cereais integrais, legumes e sementes	Perda de memória, fadiga, nervoso e problemas digestivos
B 2 – Riboflavina	Visão, pele, metabolismo	Cereais integrais, vegetais folhas, sementes	Fadiga nos olhos, má digestão, desmaios
B 3 – Niacina/ na	Metaboliza gorduras e carbo-hidratos	Sementes, legumes, cereais integrais, grãos	Dor de cabeça, desordens nervosas, perda de memória
B 6 – Piridoxina	Metabolismo proteínas, de aminoácidos, formação das células vermelhas e hormônios	Cereais integrais, levedos leguminosos, frutas amarelas/verdes	Depressão, fadiga insônia
B 12 – Ciano Cobalamina	Síntese ácido nucléico, células vermelhas e SNC, formação dos eritoblastos	Levedos, vegetais, leites vegetais	Fadiga, anemia, falta de memória, degeneração células dos nervos
C – Ácido Ascórbico	Combate infecções, absorve ferro, proteção de tecidos e de vasos sanguíneos, cicatriza	Frutas cítricas e hortaliças cruas	Anemia, sangramento das gengivas
D – Calciferóis	Metaboliza cálcio e fósforo, forma ossos e dentes	Raios do sol em horário adequado	Raquitismo e deformação óssea
E – Tocoferóis	Antioxidante, antiácida	Sementes, germe de trigo, azeite oliva	Anemia hematológica
H – Biotina	Metaboliza carboidratos, ácidos e proteínas	Sementes em geral	Alteração de peso e na circulação
K – Filo - Quinona	Produção da protrombina no fígado, p/a coagulação do sangue	Exclusivamente no Tubo digestivo/ m.orgs.	Acidentes vasculares, derrames, enfartes
PP – Niacina	Metaboliza carboidratos e gorduras	Germe de trigo, levedo, cereais integrais e proteínas vegetais	Excesso de peso, desajustes glandulares hormonais
Ácido Fólico - Folate	Construção do material genético, células e neuro-músculos	Folhas escuras, leguminosas, sementes, levedos	Distúrbios digestivos, insônia, anemia, problemas no sangue
Ácido Pantotênico	Metabolismo geral, sínteses de ácidos e colesterol, formação dos esteroides	Cereais integrais, grãos, folhas verdes, legumes	Baixa imunidade, estresse, infecções
Ácido paro Amino Benzoico	Estrutura dos cabelos	Germe de trigo, levedos, pepino, babosa	Quedas de cabelos, seborreias, ressecamentos
Beta Caroteno	Antioxidante, imunidade	Vegetais verdes, amarelos, frutas amarelas	Inflamações, baixa imunidade
Colina	Fator crescimento	Feijões, grãos, sementes	Anemia, fraqueza geral













Atibaia-SP

Texto de: Secretaria de Comunicação da Prefeitura de Atibaia e do Departamento de Comunicação da Câmara dos Vereadores de Atibaia

Campanha de Vacinação contra a gripe é prorrogada até 24 de julho

Quem faz parte de um dos grupos prioritários e não se imunizou este ano ainda pode procurar um dos 14 postos de vacinação espalhados pela cidade

A Campanha de Vacinação contra Influenza, que terminaria no próximo dia 30, foi prorrogada mais uma vez pelo Ministério da Saúde, agora até dia 24 de julho. Em Atibaia, são 14 postos de vacinação espalhados pela cidade (confira lista mais abaixo), com horário de funcionamento das 7 às 16h, que continuarão imunizando os seguintes grupos prioritários: idosos, adultos de 55 a 59 anos, crianças de 6 meses a menores de 6 anos, puérperas, gestantes, pessoas com deficiência, portadores de doenças crônicas, professores, profissionais das áreas da saúde e da segurança pública, caminhoneiros, motoristas e cobradores do

transporte público. Diante da cobertura vacinal abaixo do esperado na maioria dos grupos prioritários, o Ministério da Saúde decidiu estender a campanha até 24 de julho em todo o País e a meta é conseguir vacinar 90% do público-alvo. De acordo com os dados apresentados pela Secretaria Municipal de Saúde, Atibaia superou as metas em relação aos idosos e trabalhadores da saúde, vacinando 22.199 pessoas com mais de 60 anos e 5.029 profissionais dessa área até o momento, atingindo recordes de

135% e 110%, respectivamente. Quanto aos portadores de doenças crônicas, os números da campanha deste ano já superaram os de 2019: foram vacinadas 10.054 pessoas desse grupo, sendo que no ano passado foram 9.271.

Também foram imunizados 1.840 caminhoneiros, motoristas e cobradores do transporte público, 1.070 professores e 463 profissionais da área de segurança pública. A cobertura vacinal ainda precisa ser ampliada para atingir a meta nos grupos incluídos na terceira e quarta fases da campanha: crianças de 6 meses a menores de 6 anos - 6.939 doses aplicadas, 71% da meta atingida até o momento -, puérperas (166 doses e 65%), gestantes (883 e 57%) e adultos de 55 a 59 anos (1.974 e 31%). Apesar de não imunizar contra o Coronavírus, a vacina previne do ataque dos vírus Influenza A (H1N1 e H3N2) e Influenza B, os tipos mais comuns no Brasil, evitando uma eventual infecção dupla que poderia sobrecarregar o sistema respiratório e causar complicações graves. Mesmo quem já recebeu a dose no ano passado deve se imunizar de novo, pois conforme alerta do Ministério da Saúde, houve alteração de duas cepas de vírus. Confira os postos de saúde com vacinação contra Influenza em Atibaia:

- UBS Centro - Rua Castro Faffe, 201 – Centro; - UBS Alvinópolis - Rua

Padre Feliciano Grande, 480 – Alvinópolis; - UBS Ana Cecília Batista

de Sá - Rua Ouro Preto, 700 – Flamenguinho; UBS Santa Clara – Av.

Flávio Pires de Camargo, 1200 – Caetetuba; - USF Cerejeiras - Rua

Washington Luís, 180 – Jd. Cerejeiras; - USF Ana Nery (USF Im-

perial) - Rua Pacaembu, S/N – Imperial;

- USF Majuca Macedo (UBS Portão) - Rua Antonio Cunha Leite, S/N – Portão; - USF Itapetinga - Rua Gerânios, 25 – Retiro das Fontes; UBS Maracanã - Rua João Neto, 580 - Maracanã; - USF Pompeu Vairo (Rio Abaixo) - Estrada do Mingu, S/N - Rio Abaixo;

- USF Boa Vista - Estrada Municipal Juca Sanches, S/N – Boa Vista;

– UBS Tanque – Estrada Velha de Bragança Paulista, 2450 - Tanque;

- USF Cachoeira - Estr. da Cachoeira, S/N - Cachoeira; - UBS Herconides Martins de Oliveira – Estrada Hisaichi Takebayashi, 8000 - Usina

Prefeitura esclarece polêmica sobre obras em loteamento na Serra do **Itapetinga**

Parceria público-privada, entre a Prefeitura e Associação de Moradores gerou a movimentação de máquinas para adequação das ruas que receberão pavimentação asfáltica no **loteamento San Fernando Valley**

No dia 23 de junho de 2020, as redes sociais de moradores de Atibaia compartilharam fotos de máquinas alegando possível desmatamento em parte da Serra do Itapetinga. A Prefeitura da Estância de Atibaia esclarece que a movimentação de máquinas no local faz parte da adequação das ruas que receberão pavimentação asfáltica no loteamento San Fernando Valley, às margens da referida Serra, demanda da própria Associação de Moradores do bairro.

Idealizado nos anos 60 e aprovado definitivamente na década de 90, o loteamento San Fernando Valley possui inúmeros terrenos, de área construída ou não. Em 2010, a criação na Serra de uma Unidade de Conservação – UC, pela Fundação Florestal, já levou em con-



sideração os limites do loteamento, ajustando a área de preservação. Em fevereiro deste ano, uma parceria entre a Prefeitura e associações de moradores, foi assinada, para a pavimentação em mais quatro bairros da cidade, entre eles, o San Fernando Valley. Conforme os termos da parceria, a Administração Municipal fornecerá, com recursos próprios, o material a ser utilizado nas benfeitorias, enquanto os moradores ficarão responsáveis pela

que realizará o projeto, mão de obra e execução dos serviços.

No caso do loteamento San Fernando, as máquinas estavam trabalhando para limpar e reabrir ruas para que seja cumprido o cronograma acordado com a Associação de Moradores local para o asfaltamento de todo o loteamento. Após o comparecimento da Polícia Militar Ambiental no local e aplicação de multa pela mesma, as obras foram paralisadas até que haja entendimento quanto a situação legal da reabertura de ruas. Para isso, a Prefeitura apresentará recurso dentro dos trâmites exigidos pela lei.

A assessoria de imprensa da Prefeitura da Estância de Atibaia solicitou uma manifestação por escrito da Fundação Florestal, mas não obteve resposta.

Programação de oficinas culturais tem variedade de escolhas em julho

Entre as opções estão dança de salão, artes afro-brasileiras, música sul-americana, produção de documentário e teoria Queer

Os amantes da cultura tem uma série de alternativas para a realização de oficinas em julho, em programação para todas as idades e gostos que ocorrerá on-line por causa da pandemia de coronavírus. O programa das oficinas, cujas inscrições são limitadas, é uma parceria com a Poiesis Organização Social de Cultura - Programa Oficinas Culturais da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo.

Confira a programação de julho:

DANÇAR A DOIS, ABRIR **ESPAÇOS E CONSTRUIR CAMINHOS**

- A oficina de dança de salão propõe um exercício do desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas. 16 anos. 80 vagas.

Coordenação: Ronaldo Mota 3 a 31/7 – sextas-feiras – a partir das 18h (no Youtube) Inscrições até 1/7 no link https://forms.gle/8RQoHGpkdbfhRjrs9

ARTES E ESTÉTICAS **AFRO-BRASILEIRAS**

- Estudo das artes e das estéticas afro-brasileiras através de leituras e análises de obras e autores emblemáticos. 16 anos. 50 vagas.

Coordenação: Luciara Ribeiro 13 a 17/7 – segunda, quarta e



sexta-feira - 14h às 16h Inscrições até 3/7 no link https://forms.gle/QikCBxhGjYY8RHAV6

PRODUÇÃO DE DOCU-**MENTÁRIO**

- O diretor Mário de Almeida introduz os espectadores à linguagem documental e apresenta formas de se produzir documentários com baixíssimo orçamento e poucos recursos técnicos.

13 a 29/7 - segundas e quartas-feiras - os quatro primeiros encontros estarão disponíveis no Youtube a partir das 17h. O último encontro, dia 29/7, será ao vivo às 17h. Inscrições até 10/7 pelo link https://forms.gle/cjt1y2vB-GuQDCyfs7

APRECIAÇÃO MUSICAL: MÚSICA FOLCLÓRICA SUL-AMERICANA

- Serão abordados os seguintes gêneros: Candombe (Uruguai), Zamba (Argentina),

Milonga (Argentina, Uruguai e Brasil) e Bambuco (Colômbia). 16 anos. 80 vagas.

Coordenação: Marcos Matturro 14 a 28/7 - terças e quintas--feiras - os quatro primeiros encontros estarão disponíveis no Youtube a partir das 17h. O último encontro, em 28/7, será ao vivo às 17h.

Inscrições até 10/7 pelo link: https://forms.gle/Gf6SYKgnYfdGY8hD9

INTRODUÇÃO À TEORIA **QUEER E OS SEUS MANI-FESTOS**

- Introdução ao pensamento Queer, através do conceito de manifesto enquanto gênero literário e dos manifestos produzidos pela própria teoria Queer. 18 anos. 45 vagas. Coordenação: Rafael Leopoldo e Sara Wagner York

22 a 30/7 – quartas e quintas--feiras – 14h às 16h Inscrições até 10/7 no link https://forms.gle/dQ3zEuotBC2DvArp9

baia vivenciou momentos marcantes, com inúmeras conquistas, sobretudo na área da Educação. A Prefeitura construiu 15 novas creches, somando mais de mil vagas na cidade; mais de 30 escolas foram reformadas e revitalizadas; houve a inauguração do CIEM 1, com mil vagas disponibilizadas; e está em construção o CIEM 2, com mais 800 vagas. Agora, a Educação de Atibaia, considerada referência em todo o país, também passa a contar com um Centro de Referência no município: o Centro de Referência da Educação - CRE "Prefeito Flávio Callegari", em homenagem ao ex-prefeito da cidade (gestão de 1.993

Nos últimos anos Ati-

anos de história. O novo prédio, construído dentro do Complexo da Prefeitura (antiga Elektro – Rua Bruno Sargiani, nº 100, Vila Rica), abriga praticamente toda a estrutura administrativa da Secretaria de Educação, além do Centro de Formação - espaço para a realização de cursos e encontros da Edu-

a 1.996), inaugurado nesta

sexta-feira (26), na semana

em que Atibaia celebra 355

cação junto a professores e demais servidores. Com quatro andares, a estrutura do prédio conta com auditório para reuniões e formações com capacidade para cerca de 200 pessoas, 18 salas administrativas, 4 salas para reuniões e formações, banheiros adaptados e copas em todos os andares, além de arquivo/ almoxarifado e ambiente para motoristas e monitores do transporte escolar. Já as duas salas de licitações existentes no local continuarão a funcionar no tér-

reo do prédio. Conforme a Secretaria de Educação, ao construir o CRE o governo reuniu, em um só lugar, os serviços de diversos setores da Pasta: Passe Escolar; Setor de Transporte Escolar; Central de Vagas em Creches; Plantão da Supervisão de Ensino; Educação de Jovens e Adultos – EJA; Núcleo de Integração das Escolas Isoladas; além de setores administrativos, técnico-pedagógicos e de atendimento aos servidores e unidades escolares da Educação.

Dessa forma, foi possível unificar a maioria dos setores da Secretaria, proporcionando: mais facilidade e comodidade no atendimento ao público; ampliação do acesso aos diversos serviços oferecidos; aprimoramento da comunicação entre os setores da própria Educacão e também com os demais setores da Prefeitura; mais agilidade na resolução de demandas e solicitações; e economia de recursos e deslocamentos.

Vale lembrar que em razão

das medidas de enfrentamento ao Coronavírus a cerimônia de inauguração do CRE aconteceu sem a presença do público, com equipe reduzida, seguindo todos os protocolos de segurança, e transmissão ao vivo nos canais oficiais da Prefeitura da Estância de Atibaia. Estiveram presentes o prefeito Saulo Pedroso de Souza; o vice-prefeito Emil Ono; a secretária de Educação, Márcia Bernardes; entre outros secretários, coordenadores, vereadores e autoridades. O homenageado, Flávio Callegari, também participou do ato por meio de um vídeo gravado e apresentado durante a cerimônia, que ainda contou com a participação de familiares do ex-prefeito de Atibaia.

Inauguração do Centro de Referência é mais um marco da Educação em Atibaia CRE Prefeito Flávio Callegari, em homenagem ao ex-prefeito de Atibaia, reúne quase toda a estrutura administrativa da Educação e o Centro de Formação

contratação da empresa

Atibaia-SP

Texto de: Secretaria de Comunicação da Prefeitura de Atibaia e do Departamento de Comunicação da Câmara dos Vereadores de Atibaia

Vereadores de Atibaia - 2017-2020



Ademilson Donizete Mil



Almir Bueno do Pra



Daniel da Rocha Martini



Julio Cesar Men









Prof. Fabiano solicita manutenção da quadra de areia do Jardim do Lago

Há pouca areia e pedras em excesso no local

O vereador Prof. Fabiano Batista de Lima protocolou nesta semana uma indicação pedindo à Prefeitura que seja realizada a manutenção da quadra de areia localizada no Jardim do Lago.

"É necessária a colocação de mais areia na quadra e o peneiramento da já existente, uma vez que a mesma se encontra com algumas pedras, podendo gerar algum acidente com seus usuários", explicou o vereador.

Michel Carneiro comenta em sessão sobre obras de alargamento de via realizadas pela Prefeitura em área de preservação do Parque Estadual da Serra do Itapetinga

"A ação foi um crime ambiental já devidamente embargado pela Polícia Ambiental", afirmou o vereador

Na sessão desta semana, 23 de junho, o vereador Michel Carneiro falou em Tema Livre sobre a intervenção realizada pela Prefeitura no início da semana em área de preservação do Parque Estadual da Serra do Itapetinga, no bairro San Fernando Valley.

"Recebemos denúncias de moradores da região de que a Prefeitura estava passando maquinário, para aumento de via, no local conhecido como "Trilha da Mangueira", onde foram derrubadas árvores e outras vegetações. Entendemos que a empreitada é um crime ambiental, tanto que a Polícia Ambiental esteve no local e autuou a Prefeitura e determinou embargo das obras", explicou.

Segundo informação extraoficial da Prefeitura, o aumento da estrada foi efetuada como continuidade do asfaltamento das vias do San Fernando Valley, compactuado com os moradores: "porém, temos que lembrar que o Poder Executivo não pode realizar qualquer tipo de empreendimento em área de preservação sem comum acordo com as entidades responsáveis por estes locais. Além do mais, o Parque da Serra do Itapetinga foi criado posteriormente aos loteamentos da região justamente para barrar qualquer tipo de invasão

"Quero parabenizar a população que realizou uma manifestação pacífica no local e contribuiu para que

em sua área".

a obra fosse embargada. Como membro da Comissão de Meio Ambiente da Câmara, acompanharei de perto e continuarei fiscalizando o andamento desta ação lamentável da Prefeitura", concluiu Michel Carneiro.

Prof. Fabiano lamenta falecimento de Antônio Henrique da Silva

"Era empresário em Atibaia e um homem que soube honrar a grande missão de ser amigo e companheiro", contou

Na sessão da Câmara desta terça-feira, 23 de junho, foi aprovada por unanimidade uma Moção de Pesar pelo falecimento de Antônio Henrique da Silva. O documento é de autoria do vereador Fabiano de Lima. Na moção, ele conta que Antônio Henrique da Silva faleceu em 22 de junho de 2020, aos 56 anos. "O senhor Antônio era casado com Ruth Martins Silva e deixou quatro filhos: Otoniel, Joabe, Jessé e Jomara. Era empresário em Atibaia, proprietário do conhecido estabelecimento 'China In Box', e um homem que soube honrar a grande missão de ser amigo e companheiro", afirmou.

"Assim, diante de irreparável perda, peço para que seja oficiado aos familiares do Sr. Antônio Henrique da Silva, manifestando-lhes a irrestrita solidariedade deste Poder Legislativo Municipal pelo triste ocorrido, que a todos consternou", concluiu Prof. Fabiano.

Michel Carneiro solicita melhorias para os bairros da Ponte, Caetetuba e Jardim Paraíso do Tanque

Vereador também alertou sobre semáforo no cruzamento das Avenidas Jerônimo de Camargo e Flávio

Pires de Camargo, que corre risco de se desprender

Na sessão da Câmara desta terça-feira, 23 de junho, o vereador Michel Carneiro apresentou diversas indicações em que solicita à Prefeitura melhorias para os bairros do município. Em um primeiro documento, ele pede a realização de um estudo viário para implantação de redutor de velocidade de veículos na Estrada do Mato Dentro, próximo à saída da Avenida São João, no bairro da Ponto.

no bairro da Ponte.

"Esse é um pedido feito tanto por motoristas quanto por moradores dos arredores que relataram uma grande quantidade de veículos trafegando em alta velocidade, oferecendo risco às pessoas que passam

pelo local", alertou.

Em outra indicação, ele atenta para a necessidade de manutenção de asfalto e tapa-buraco da Avenida Jerônimo de Camargo, no bairro Caetetuba, no trecho entre a Estação e o Conjunto Habitacional Caetetuba II. "A via encontra-se com diversos buracos ao longo de sua extensão e os motoristas que precisam utilizar a via diariamente relatam dificuldade para transitar, principalmente depois da intervenção realizada no trecho pela SAAE", explicou o vereador.

Michel também solicita os serviços de manutenção de asfalto e de tapa-buraco para a Rua Abelha Africana, no bairro Jardim Paraíso do Tanque, tendo em vista a grande quantidade de buracos ao longo de sua extensão.

longo de sua extensão.
Por fim, o vereador pede providências com relação à manutenção de semáforo no cruzamento das Avenidas Jerônimo de Camargo e Flávio Pires de Camargo, no bairro do Caetetuba. Segundo ele, o equipamento encontra-se entortado, correndo o risco de se desprender e causar algum acidente no cruzamento das vias.

Lucas Cardoso requer à Prefeitura informações sobre rede de esgoto e pavimentação em via do bairro Cidade Satélite

"Segundo relatos de munícipes, Prefeitura não cumpriu prazo das obras no local e serviços até hoje não foram concluídos", afirmou o presidente da Câmara

Na sessão desta semana (23), o presidente da Câmara Lucas de Oliveira Cardoso apresentou um requerimento ao Poder Executivo solicitando informações a respeito da rede de esgoto e da pavimentação da Rua João Soares do Amaral, no bairro Cidade Satélite.

"De acordo com relatos de munícipes, a rede coletora de esgoto estava prevista para ser entregue em junho de 2019, porém a interligação no coletor - para seu devido tratamento - dependia de uma passagem de servidão, até hoje não viabilizada pela Prefeitura. A implantação da rede foi executada no início deste ano, mas ainda sem a devida interligação. Quanto ao asfaltamento, a previsão de execução era até o final de maio deste ano, mas o prazo também não foi cumprido. Considerando que a rede de esgotos já foi implantada, nada impede que a pavimentação seja executada de imediato conforme

compromisso assumido junto aos munícipes do local", apontou o vereador. No documento, Lucas Cardoso questiona se já existe projetos para a realização da interligação no coletor e da pavimentação no local e, em caso positivo, solicita cópia dos projetos e pede que seja informado o prazo para a execução das obras.

Militão pede à Prefeitura informações sobre reforma em quadra esportiva do Jardim Maracanã

Vereador também indicou manutenção de vias nos bairros Alvinópolis, Laranjal e Centro

Na sessão desta terça-feira, 23, o vereador Ademilson Militão apresentou um requerimento à Prefeitura solicitando informações sobre a reforma da única quadra esportiva localizada no Jardim Maracanã, em frente à Escola Ercilia Bacci.

"Este requerimento faz-se necessário tendo em vista que este vereador esteve no local diversas vezes e não constatou serviço de compactação e drenagem adequados, além de muro de contenção, para este tipo de construção. No dia 12 de junho entrei em contato com secretário de Esportes para informar o ocorrido a fim de evitar possível afundamento no local", alertou o vereador. No documento o vereador pede cópia do projeto de construção; nome completo do engenheiro responsável e dos integrantes da equipe de acompanhamento e fiscalização da obra; e que seja informado o valor total gasto com a reforma. Indicações: Militão também protoco-

lou nesta semana indicações solicitando ao Poder Executivo serviços de manutenção de vias da cidade: poda de árvore (abacateiro) localizada na Rua Maestro Sebastião Flórido, altura do número 456, no Alvinópolis; revitalização do canteiro central com início na rodoviária até o supermercado Extra, no Centro; e implantação de caçamba para coleta de lixo na Estrada Municipal do Laranjal, altura do Km 2 (próximo ao sítio Simolina), para uso comunitário dos moradores do local.

Em sessão, Militão comenta sobre as mais de 50 mil mortes ocorridas no país por causa do coronavírus

Vereador pediu 1 minuto de silêncio em homenagem a todas as vítimas O vereador Ademilson Militão utilizou a tribuna na

última sessão da Câmara (23 de junho) para falar sobre as mortes ocorridas no país em virtude da CO-VID-19. Já foram contabilizados mais de 50 mil óbitos. "Os números são assustadores e infelizmente crescem a cada dia. Devemos sempre lembrar que não estamos apenas falando de números, mas de pessoas: pais, filhos, netos, avós, vizinhos ou amigos; das que viviam em nobres lares ou nais mais humildes residências. Quero estender os meus sentimentos e solidariedade a todos que perderam algum conhecido. Sigamos firmes em nossa jornada com fé, sabedoria e discernimento para tomada de decisões frente a um cenário tão triste!", declarou o vereador, que durante a sessão pediu 1 minuto de silêncio em homenagem a todas as vítimas do coronavírus.

"E neste aniversário de 355 anos de Atibaia quero congratular a todos aqueles que diretamente cumprem com sua missão, contribuindo com o desenvolvimento do nosso município, buscando sempre novos projetos com o desafio de fazer sempre mais e melhor, trabalhando sempre pelo bem, em prol das famílias. Parabéns Atibaia e toda a população", concluiu o vereador.

Miro do Gás indica instalação de lombadas em via do Tanque

Vereador Zé Machado já havia protocolado o mesmo pedido anteriormente

Nesta semana o vereador Almir Bueno do Prado (Miro do Gás), reiterando o pedido do colega vereador Zé Machado, apresentou uma indicação ao Poder Executivo solicitando a inserção de lombadas e placas de sinalização de trânsito na Rua São Bento, altura do número 55, no bairro do Tanque.

"O vereador Zé Machado já havia protocolado esta mesma solicitação tempos atrás e, como eu conheço vários moradores desta rua, faço questão de reiterá-la. Vários condutores desviam do trânsito por esta rua, justamente por nela não haver lombada. Ou seja, passam em alta velocidade pela via e colocam em risco a vida dos pedestres e demais motoristas", justificou o vereador.

Em sessão, Roberta Barsotti propõe criação de emenda na LDO que prevê destinação de percentual de ISS à Cultura de Atibaia Vereadora também apresentou indicações de melhorias para bairros da cidade

Na sessão desta terça-feira (23 de junho), Roberta comentou a respeito da indicação de sua autoria que pede ao Poder Executivo que promova uma emenda ao Projeto de Lei 14/2020, que dispõe sobre as Diretrizes Orçamentárias para elaboração da Lei Orçamentária de 2021, de modo que faça constar o percentual de ISS destinado ao Fomento à Cultura, conforme preceitua o artigo 5° da Lei n.° 4.648/2018. "O Conselho Municipal de Políticas Culturais de Atibaia encaminhou um ofício à Comissão de Finanças da Câmara solicitando a inclusão do teor do referido artigo que prevê que 'a Lei Orçamentária Anual consignará o valor de fomento que deverá ser repassado ao Fundo Municipal de Cultura sobre a arrecadação do ISS, respeitando os limites de no mínimo 1% e no máximo 2% da referida arrecadação, tendo como referência o importe do ano imediatamente anterior'. Considerando que não há qualquer menção de fomento à cultura na LDO, apenas a previsão de reserva para incentivos, indico a criação desta emenda para que os artistas locais tenham mais segurança na efetividade da legislação prevista", justificou. Roberta Barsotti ainda

encaminhou as seguintes demandas à Prefeitura: inserção de um ponto de ônibus na entrada do Parque da Represa, Rodovia Dom Pedro I, altura do km 82, no bairro da Usina, um pedido antigo já feito pela vereadora para que os moradores da região tenham mais segurança para utilizar o transporte público; inserção de braços de iluminação pública e retirada de lixo na Rua Nestor de Oliveira Natal, no Pinheiral II, km 35, da Rodovia Fernão Dias; e realização da castração de animais no bairro Ponte Alta.

A vereadora Roberta Barsotti também falou em tribuna sobre o pedido de entidades comerciais e educativas de Atibaia para que haja uma flexibilização quanto à reabertura das academias de dança no município.

Vereadores prestigiam ato cívico em comemoração ao aniversário da cidade

Estiveram presentes na cerimônia o presidente da

Atibaia-SP

Câmara, Lucas Cardoso, e os vereadores Daniel Martini, Fabiano de Lima, Júlio Mendes, Michel Carneiro e Roberta Barsotti

O presidente da Câmara, Lucas Cardoso, e os vereadores Daniel da Rocha Martini, Fabiano de Lima, Júlio César Mendes, Michel Carneiro e Roberta Barsotti prestigiaram na quarta-feira, 24 de junho, o ato cívico em comemoração aos 355 anos de Atibaia. Sem o tradicional desfile, por conta da pandemia da CO-VID-19, a solenidade realizada no Paço Municipal foi transmitida ao vivo pelos canais oficiais da Prefeitura e nas redes sociais.

Estiveram presentes na cerimônia ainda o prefeito Saulo Pedroso, o vice Emil Ono, a primeira-dama, Simone Cardoso, secretários municipais, representantes das forças de segurança, líderes religiosos, entre outras autoridades do município.

Na composição da frente de autoridades, o Poder Legislativo foi representado pelo presidente da Câmara, Lucas Cardoso, e pelo vereador Júlio César Mendes. Em seu discurso, Lucas lembrou da história da cidade e falou das dificuldades que a população tem enfrentado nesse período de isolamento social. "Temos o privilégio de comemorar os 355 anos dessa cidade que é mais que abençoada e que nos ensina a cada dia. Sabemos que poucos municípios no Brasil têm mais de 300 anos e nós temos essa história riquíssima para contar e nos orgulhar. Também temos o dever de honrar todos aqueles que nos antecederam, que lutaram, trabalharam, e que foram os escudos de Atibaia para formar essa bela cidade de hoje. Portanto, para podermos honrar essa história, devemos ter muito compromisso e construir diálogo, pois a população precisa de nós, especialmente para superar esse momento que talvez seja um dos mais difíceis que passamos em todas as nossas vidas", concluiu o presidente da Câmara.

Júlio Mendes indica instalação de sinalização viária na Estrada Municipal Luciano Rocha Peçanha, bairro da Cachoeira

Vereador também reforçou pedidos de implantação de abrigos em pontos de ônibus e de redutores de velocidade em vias da cidade

Na sessão da Câmara de terça-feira, 23 de junho, o

vereador Júlio César Mendes utilizou a tribuna para destacar algumas demandas que encaminhou nesta semana ao Poder Executivo, via indicação e por sistema 1Doc.

"Peço ao Poder Executivo o serviço de instalação de sinalização viária, horizontal e vertical, na Estrada Municipal Luciano Rocha Peçanha, desde seu início, próximo à Rodovia D. Pedro I, até o Residencial Equilibrium, no bairro da Cachoeira. Estive no local na semana passada e verifiquei que a sinalização está apagada, dificultando a visibilidade por parte dos motoristas que trafegam diariamente pela via", relatou.

Em outro documento, Júlio reforça o pedido de serviço de tapa-buracos na Estrada Municipal Juca Sanches, bairro da Boa Vista, bem como de pintura da sinalização viária, tanto na faixa dupla amarela quanto nos redutores de velocidade.

O serviço de pintura da sinalização viária também foi solicitado para importantes vias utilizadas para escoamento de produção agrícola e possuem intenso tráfego de veículos, tais como a Estrada da Usina, Estrada dos Pires e Estrada José Ivo, essa última localizada na região do Rio Abaixo.

O vereador destacou ainda as demandas relacionadas à instalação de abrigos em pontos de ônibus na região da Ponte Alta. "Conversei com o representante da Secretaria de Planejamento e Mobilidade Urbana e fui informado que esses abrigos ainda não foram instalados por conta do rompimento do contrato com a empresa responsável pela execução dos serviços, tendo que iniciar um novo processo de contratação", explicou.

Júlio Mendes aproveitou também para falar sobre os pedidos de instalação de redutores de velocidade para vias de tráfego intenso na cidade. Segundo ele, também não há ainda uma empresa contratada para a execução dos serviços, mas o processo de licitação está em fase final. "A população vem nos cobrando a respeito desse assunto, pois já ocorreram acidentes em diversas localidades por conta do excesso de velocidade por parte de alguns motoristas", alertou em sua fala. Por fim, o vereador comentou sobre a indicação feita pelo vereador Michel Carneiro, que trata do pedido de sinalização viária na Estrada do Mato Dentro. "A via que liga o Jardim Trevo à Avenida São João foi recentemente pavimentada e, conversando com o secretário de Mobilidade Urbana, ele afirmou que está na programação tanto a sinalização de solo quanto a sinalização vertical para a referida via", concluiu.

Lucas Cardoso comenta projeto que trata da escolha do Professor Coordenador Pedagógico na rede municipal de ensino

"Assunto deve ser melhor debatido e discutido entre todos os servidores da área da Educação", explicou

Na sessão de terça-feira, 23 de junho, o presidente da Câmara, Lucas Cardoso, utilizou o espaço Tema Livre para falar sobre o projeto de decreto legislativo que protocolou nesta semana a respeito da lei que trata sobre a escolha do Professor Coordenador Pedagógico na rede municipal de ensino.

"Para podermos entender melhor esse projeto que protocolei é preciso entender toda a cronologia referente a esse assunto. Quero deixar claro a todos que a proposta referente ao salário do Professor Coordenador Pedagógico não foi alterada pela Câmara, pois no nosso entendimento se o funcionário acumula esse cargo, com todas as suas atribuições e responsabilidades, ele merece ser pago de forma justa", salientou. "O que estamos vendo e não podemos deixar acontecer é que a Câmara fez uma emenda, aprovada por unanimidade na época, para que a escolha desse Professor Coordenador Pedagógico fosse mantida como nos anos anteriores, com a aprovação da comunidade escolar. Fizemos essa emenda, tendo em vista que a Prefeitura havia feito uma modificação no artigo que tratava sobre esse processo de seleção, porém sem ter feito um diálogo com os diretores e o corpo docente", contou.

"A Prefeitura então encaminhou o veto a essa emenda, o que é um direito previsto na Lei Orgânica do Município. Esse veto do prefeito prevaleceu, porém fomos surpreendidos na semana passada pela notícia de que no dia 12 de junho de 2020 a Prefeitura publicou um Decreto aprovando a Resolução SME/CME nº 04, que estabelece diretrizes e procedimentos para a inscrição, condução e recondução de professor à função de Professor Coordenador Pedagógico das Escolas Municipais de Atibaia", relatou o

presidente da Câmara.

Texto de: Secretaria de Comunicação da Prefeitura de Atibaia e

do Departamento de Comunicação da Câmara dos Vereadores de Atibaia

"Mas no nosso entendimento, o veto não restaura a matéria suprimida anteriormente. Peço, portanto, o apoio dos demais vereadores na apreciação desse projeto de decreto legislativo que protocolei, uma vez que esse assunto relacionado à escolha do Professor Coordenador Pedagógico deve ser melhor debatido e discutido entre todos os servidores da área da Educação", concluiu Lucas.

Reginaldo da Costa indica recapeamento e reparo nas calçadas em frente aos Conjuntos Habitacionais Jerônimo de Camargo 1, 2, 3 e 4

Vereador também solicitou diversas melhorias para a região do Guaxinduva

Nesta semana o vereador Reginaldo da Costa encaminhou ao Poder Executivo diversas indicações solicitando melhorias para os bairros do município.

"Peço para que a Administração Municipal efetue o serviço de recapeamento asfáltico e reparo nas calçadas em toda a extensão da Av. Gerônimo de Camargo, entre o nº 8000 e nº 21000, em frente aos Conjuntos Habitacionais Jerônimo de Camargo 1, 2, 3 e 4, no bairro Chácaras Maringá", relatou. Já para a região do Guaxinduva, o vereador atenta para a necessidade de instalação de lixeira e poda de árvore em frente à Creche Rosana Lourdes Neto Zani, localizada na Rua João Pessoa, nº 80, bem como a instalação de abrigo de ônibus na Av. Gerônimo de Camargo, altura do nº 1200. Os documentos contemplaram ainda os serviços de limpeza e roçada em toda a extensão da Estrada Nova União, no Maracanã; e ainda o serviço de tapa bueiro na Rua Glicério nº 466, no

bairro Jardim Imperial. "Por fim, peço para que sejam providenciados os serviços de limpeza, roçada e retirada de lixo em toda a extensão da Rua Maria José Caetano, no Caetetuba; e também a instalação de redutor de velocidade na Av. Caetetuba, altura do nº 312, no bairro Jardim Colonial", concluiu Reginaldo.

Dr. Ubiratan pede reforço para medidas de preservação e conservação ambiental em Atibaia

"O município está em constante desenvolvimento, mas acredito que esse crescimento deva ser realizado de forma sustentável, sem

agredir o meio ambiente", atentou

O vereador Ubiratan Fernandes de Oliveira utilizou o espaço Tema Livre na sessão desta terça-feira, 23 de junho, para reforçar seu posicionamento com relação à preservação e conservação ambiental. "É um tema muito importante a ser debatido e acredito que seja necessária uma revisão ambiental aqui em nosso município", afirmou.

"Atibaia é conhecida por suas belezas e patrimônios ambientais, porém a cidade precisa de leis mais rígidas para que possamos preservar a fauna e a flora existentes e que hoje estão ameaçadas por conta de inúmeras razões, como por exemplo a execução de obras. Para a duplicação da Avenida Jerônimo de Camargo, notamos que foram derrubadas várias árvores ao longo do trecho", contou.

Ele também comentou a respeito dos diversos condomínios que foram se instalando no município ao longo dos anos. "Precisamos revisar as leis que tratam sobre esse assunto. Várias vezes tive que votar contra diversos projetos encaminhados pelo Executivo para transformação de área rural em área urbana, que eram para a instalação de mais condomínios aqui em Atibaia, satisfazendo o interesse imobiliário de uma minoria", atentou o vereador. Dr. Ubiratan demonstrou preocupação ainda com as diversas nascentes de água existentes em Atibaia. "Nossa cidade possui uma riqueza enorme em nascentes de água, mas ninguém dá valor a isso. Não podemos deixar que acabem com esse recurso natural, precisamos preservar para que as gerações futuras não sofram as consequências das ações que estão sendo executadas hoje", destacou. "Portanto, gostaria de parabenizar a mobilização da população diante do fato ocorrido nessa semana na área da Pedra Grande e também ao vereador Michel Carneiro por explicar a situação. Atibaia está em constante desenvolvimento, mas acredito que esse crescimento deva ser realizado de forma sustentável, sem agredir o meio ambiente e sem que o nosso município perca suas características tão predominantes, que atraem tantas pessoas para residir ou mesmo para fazer turismo", concluiu Dr. Ubiratan.

Zé Machado solicita extensão do Sistema de

Monitoramento (Muralha Digital) no bairro do Tanque

"Isso certamente irá ajudar e muito no controle e queda dos índices de criminalidade e de acidentes na região", destacou

O vereador Zé Machado protocolou nesta semana uma indicação em que solicita à Administração Municipal a extensão do Sistema de Monitoramento (Muralha Digital) no bairro do Tanque.

Ele conta que o referido bairro é o polo da região norte da cidade, composta por várias localidades, tais como Três Pistas, Jardim Planalto, Vila Santa Helena, Jardim Paraíso, Loteamento Fazenda Santana, Terras da Fazenda Santana, Chácaras Fernão Dias, Agroflora, Figueira Garden, e a maioria dos munícipes se desloca para o bairro do Tanque para utilizar serviços e fazer compras.

"Dessa forma a incidência de ocorrência de roubos, furtos e acidentes são mais frequentes na região central do bairro do Tanque, o que justifica a implantação do sistema de monitoramento (Muralha Digital) em, no mínimo, três pontos do bairro, que certamente irá ajudar e muito no controle e queda dos índices de criminalidade e de acidentes na região", explicou Zé Machado.

Zé Machado requer informações a respeito do CAPS – Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e Drogas

"Peço esses dados para que, posteriormente, sejam repassados aos munícipes interessados", destacou

Na sessão da Câmara desta

terça-feira, 23 de junho, o vereador Zé Machado apresentou um requerimento em que solicita ao Poder Executivo informações a respeito da instalação e funcionamento do CAPS -Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e Drogas do Município de Atibaia. No documento, o vereador faz os seguintes questionamentos: "existe data prevista para efetiva instalação e funcionamento para o CAPS Álcool e Drogas? Qual o local previsto para as instalações? E atualmente como está sendo feito o atendimento aos pacientes destas particularidades?".

"Peço essas informações para que, posteriormente, sejam repassadas aos munícipes interessados", informou.











Dirigente Industrial

Estoque

Rayflex oferece soluções anticonta-minação para frigoríficos

Risco de coronavírus colocam estabelecimentos na mira de operações de fiscalização. Portas funcionam como barreiras sanitárias para contaminantes e auxiliam na preservação dos alimentos



Considerado essencial, o setor de carnes não parou as atividades de produção, mesmo em meio à quarentena imposta por estados e municípios para evitar o avanço da pandemia causada pelo Covid-19. No entanto, medidas de higiene e limpeza precisaram ser intensificadas, já que houve um aumento significativo de profissionais infectados dentro destes ambientes fazendo, inclusive, o Ministério Público do Trabalho (MPT) intensificar as ações de fiscalização. A Raytlex, lider no mercado nacional de portas industriais, possui em seu catálogo soluções que ajudam a redobrar os cuidados na linha de produção da indústria do frio. "As indústrias, principalmente os armazéns frigoríficos, têm uma coisa em comum: a necessidade de controlar a temperatura da carga durante o transporte e armazenamento. Manter a qualidade no armazenamento é imprescindível, tanto para o consumidor quanto para a indústria", explica Giordania R. Tavares, diretora executiva da Rayflex. As portas Frigoiso, por exemplo, oferecem vedação total em todo perímetro e lona com isolamento térmico, abertura e fechamento ultra rápidos e automáticos, que independem da ação humana para acionar, evi-

tando que alguém esqueça a porta aberta.

Já a porta AL01 foi especialmente pensada para as chamadas 'salas limpas' já que evita contaminação em lugares que necessariamente precisam seguir padrões de controle ambiental, já que possuem desenho sanitário, com guias laterais lisas e sem rugosidade e lona totalmente flexível sem barras metálicas que podem acumular sujeira, por isso são fáceis de higienizar e reduzem o índice de contaminação. 'Nossas portas para frigoríficos cumprem perfeitamente o papel de exercer controle de temperatura. A alta velocidade de abrir e fechar minimiza a transferência de ar, promove economia de energia e assegura a temperatura do ambiente além de evitar a entrada de insetos e poeira nos ambientes", explica Giordania R. Tavares, diretora executiva da Rayflex. Além dos produtos para a área interna, a fabricante oferece ainda soluções para as áreas de docas de recebimento e expedição de mercadorias, onde há maior variação climática e intempéries. 🤻

Para mais informações: www.rayflex.com.br

Texto colaboração de: Fernanda Mendonça - Markable

Acesse o Dirigente Industrial em em www.clicando.com.br

RH

Por um novo mindset na governança corporativa

*Por Léia Wessling

Os instrumentos para regular conflitos de agência; a dispersão dos modelos de sociedade; a organização de regras para o acesso ao mercado de capitais e minimizar conflitos de interesses. A governança corporativa vem atravessando uma jornada centenária.

No Brasil, a partir dos anos 90, as práticas de governança vêm sendo amadurecidas, principalmente por empresas que buscam o acesso ao mercado de capitais. Passados 30 anos, vemos conselhos formados, documentos preenchidos e acordos negociados. A rotina dos agentes de governança corporativa tem sido estimulada e amplamente divulgada por escolas de negócios, instituições e consultorias.

Porém, no centro da governança não estão os documentos e protocolos, mas o mindset da liderança, que dá o tom e o direcionamento à mentalidade organizacional voltada aos seus próprios princípios.

Diante de mudanças significativas na velocidade do mercado, na volatilidade das economias e pelas transformações dadas tanto pela tecnologia quanto pelo perfil do consumidor, competências do futuro também são requeridas na governança corporativa. O Fórum Econômico Mundial tem destacado novas necessidades transformacionais voltadas à inovação, aprendizagem, tecnologias, solução de problemas complexos, influência social, inteligência emocional e atenção ao ecossistema. Como estas competências se traduzem em mudanças para o mindset da governança corporativa?

Ao considerarmos que a governança está intimamente ligada ao mindset da liderança empresarial, tomamos aqui três elementos de força, ou valores, identificados no estudo Mindset da Liderança Estratégica (2019), para elencar com novas práticas de governança corporativa.

O primeiro elemento é a

O primeiro elemento é a Presença. Para Peter Senge, a Presença é a capacidade essencial requerida para acessar o campo do futuro. Significa que a governança precisa estar condicionada ao futuro e não ao passado, como ainda é recorrente. O segundo elemento do

mindset da liderança é a Verdade. Nas palavras de Schutz, "a verdade me permite continuar na minha evolução; ser o que é." Ao considerar a queda nos níveis de confiança nas instituições nas últimas décadas, pode-se sugerir que a verdade ainda não está de maneira tão consistente na pauta da governança. O excesso de tato e diplomacia, informações privilegiadas, além da própria vaidade, inibem discussões abertas e o reconhecimento das reais vulnerabilidades nas mesas de reunião.

O terceiro valor é a Coragem, que carrega em si a emoção, a disposição ao risco e uma atitude de enfrentamento das adversidades. A nova realidade empresarial exige uma governança com maior prontidão para mudanças, capacidade para decisões complexas e imediatas e estratégias novas.

A Presença, a Verdade e a Coragem no mindset da liderança empresarial levam a recriação do modelo de governança corporativa, no qual:

As competências sejam acessadas a qualquer tempo;
Os rituais de governança sejam ampliados e mais ágeis;

- Os power points sejam

substituídos por acessos on-line e a qualquer tempo; - A diversidade e a independência sejam premissas; - O diálogo com as partes interessadas seja constante; - A tomada de decisão seja

sos públicos; - A organização esteja mais integrada ao seu próprio

ecossistema.

compartilhada com diver-

Assim, a capacidade para tomada de decisão, como premissa da governança, deve levar em consideração os interesses dos stakeholders. Práticas mais ágeis, simples e sistêmicas são necessárias para que haja efetividade e se reconheça o valor e a relevância das instituições na vida social. O caminho talvez seja justamente institucionalizar menos e praticar mais.

* Léia Wessling é psicóloga, consultora organizacional e autora da obra "Mindset – Liderança Estratégica".

Texto colaboração de Carolina Tomaselli - LC Comunicação

Eletroeletrônico

Robô brasileiro é o novo ajudante do Hospital Universitário de Maringá para o combate ao coronavírus

O Tinbot atua no hemocentro, recepção e pediatria para amenizar a dor da pandemia por meio da transmissão de dicas e informações sobre a doença e doação de sangue, de maneira interativa e leve

Maringá - PR, junho de 2020 - Com o sucesso na tarefa de auxiliar na recepção e interação entre pacientes internados e familiares no hospital Santa Casa de Misericórdia de Maringá, atuando linha de frente do combate à Covid-19, o Tinbot primeiro robô brasileiro interativo que reúne Inteligência Artificial, Cognição e IoT (Internet of Things) se prepara para mais uma missão, dessa vez no Hospital Universitário de Maringá. Em meio à uma pandemia global que vem assustando o mundo todo com seus dados alarmantes, é importante adotar uma forma mais leve e interativa de abordagem sobre informações cruciais e cuidados necessários para evitar a propagação do vírus, principalmente em um ambiente em que essa e outras doenças são vistas frequentemente. Com sua interface simpática e cativante, o robozinho maringaense consegue assumir tal compromisso sem dificuldades.

A princípio o Tinbot atuou no setor do hemocentro, onde foi responsável por dar dicas de prevenção contra mentos", explica Marco Dio coronavírus, explicando niz Garcia Gomes, Líder de



sobre os sintomas da doença, cantando a música "sem abraço sem beijinho" - que reforça a necessidade de manter uma distância segura - além de transmitir informações e ações que incentivam a doação de sangue e sua importância, fornecendo conhecimento e tirando dúvidas sobre o assunto.

"As pessoas podem perguntar ao Tinbot como se prevenir do novo coronavírus, quais os sintomas da doença, por que o vírus tem esse nome, o motivo de usar máscara, entre outros questiona-

niz Garcia Gomes, Líder de Produto da Tinbot Robótica. Os próximos desafios do simpático robozinho são na recepção do hospital, permanecendo com a transmissão de informações gerais sobre a Covid-19 e distraindo as pessoas que estiverem no hospital contando curiosidades e atuará ainda no setor de pediatria, assumindo as mesmas funções além de também contar suas próprias histórias e piadas, sempre com o objetivo de deixar o ambiente tranquilo e leve, mesmo com a crise. Além do conhecimento compartilhado sobre o vírus, o Tinbot ainda será o elo entre infectados pela Covid-19 e familiar, amenizando o drama do distanciamento necessário durante o período de internação por meio da função de vídeo--chamada, disponível no robô. Funciona como uma ligação via WhatsApp, mas usando a câmera e o microfone do robô, na qual o parente também vai poder mover o robozinho pelo seu próprio computador.

Desenvolvido pela Tinbot Robótica, startup parte do Grupo DB1, grupo de empresas brasileiras de tecnologia com sedes no Brasil, Argentina e EUA, o Tinbot conta com fala natural em português, reconhecimento facial e de voz, gestos e expressões, além de ser integrável a outros sistemas por meio de APIs, possibilitando interatividade e personalidade humanizada. Fora isso, é habilitado para fazer captação de fotos, movimentar mãos, braços e torso - controlados por meio da linguagem Tico-Tico, criada pelo idealizador do projeto, usando emoticons para representar as reações do robô - e ainda permite que cada empresa personalize e programe a plataforma de acordo com suas necessidades.

Na mídia, o Tinbot foi um dos protagonistas da série "O Melhor do Brasil é o Brasileiro", no segundo semestre de 2019 foi "engolido pelos tubarões" do reality Shark Tank e recebeu investimento de João Appolinário, da Polishop.

Texto de Michely Arashiro – Neris Comunicação – Julho 2020

Dirigente Industrial

Energia

Dez setores que mais consomem energia no país



A energia é a base para o funcionamento de diversos setores do país. Atualmente, é impossível citar um ramo de negócio, comércio ou indústria que consiga manter uma rotina de produção sem eletricidade.

A importância é tanta que diversos setores, inclusive, necessitam de geradores de energia para garantir o fornecimento de eletricidade durante todo o tempo, já que dependem do consumo constante.

Porém, é inegável que alguns ramos acabam gastando mais energia do que outros. A explicação para isso varia entre tamanho e potência do maquinário utilizado e o tempo de funcionamento diário do negócio. Pensado nisso, o texto traz os dez setores que mais consomem energia no país, além de explicar um pouco porque esse gasto acaba sendo tão acentuado nessas áreas específicas.

1. Indústria automobilística

A indústria, de forma geral, é o setor que mais consome energia elétrica no Brasil. De acordo com o levantamento da Empresa de Pesquisa Energética (EPE), apenas o ramo industrial foi responsável por cerca de 36% da energia consumida em todo o país em 2018.

Mas, dentro desse meio específico, a indústria automobilística é uma das que lidera a lista de consumo energético.

Um dos motivos para isso são os tipos de máquinas usadas para a produção de veículos, que costumam ser bem grandes e podem pesar até mesmo toneladas. Além disso, esse setor demanda energia constante e de alta qualidade, já que qualquer pausa no processo pode custar caro - visto que a indústria trabalha com produtos de alto valor no mercado.

2. Hospitais

Para unidades hospitalares, a importância da energia se torna ainda mais evidente. No setor de saúde, são necessárias máquinas sofisticadas, muitas vezes operando 24h, além de iluminação adequada ao longo de todo o dia - o que consome uma quantidade considerável de energia. Além disso, a necessidade de eletricidade constante é tanta que, se não houver a entrada imediata de geradores após uma queda energética, o tratamento de vários pacientes é interrom-

mesmo a vida de alguém. Isso traz à tona, também, a importância da locação de geradores de energia de qualidade em hospitais. Unidades de saúde de vá-

pido, o que pode custar até

rios estados são obrigadas, por lei, a possuírem a máquina em seu estabelecimento. Porém, para isso, é importante contar também com o apoio de uma equipe especializada e ter uma manutenção constante para que o equipamento

A fonte de energia alternativa, além de manter aparelhos essenciais funcionando, também auxilia em salas cirúrgicas, no funcionamento de elevadores e

funcione plenamente.

iluminação estratégica por todo o hospital.

Grandes setores comerciais,

3. Shopping centers

como shopping centers, são outros grandes consumidores de energia do país. Além do gasto considerável com iluminação, outra grande parte da eletricidade é utilizada na manutenção do sistema de ar condicionado, que permanece ligado por muitas horas seguidas. Nos últimos anos, estratégias para repensar o consumo de energia e diminuir a conta, vêm sendo adotadas pelas gestões de shoppings. Muitos têm apostado, por exemplo, em luz de LED, implementação de um sistema de energia solar e maior aproveitamento da luz natural.

Assim, além de diminuir o investimento em eletricidade, é uma maneira do shopping se manter competitivo no mercado.

4. Construção civil

Campos de construção civil necessitam de quantidades significativas de energia para manterem seu funcionamento.

É preciso energia para extração de material, transporte e produção de muitas matérias-primas, como cimento e aço. Porém, as etapas referentes à construção e demolição de edifícios acabam sendo as fases que demandam maior potencial energético.

Para além disso, a climatização, iluminação e outros equipamentos também são responsáveis por aumentar o consumo de energia, uma vez que são imprescindíveis para propiciar um ambiente adequado de trabalho.

5. Metalúrgicas

A indústria metalúrgica também é uma das que mais consome energia no Brasil. Assim como em outros casos industriais, o maquinário de peso, essencial para a produção, explica o grande consumo energético. Esses equipamentos são os mais diversos, usados para diferentes funções, desde a produção, modelagem e fundição de materiais. E

tricidade bem alta.

De acordo com dados do Anuário Estatístico do Setor Metalúrgico, a energia é tão importante para o ramo, que representou mais de 62% dos gastos de todo o setor em 2015.

todos acabam demandan-

do uma quantidade de ele-

6. Indústria de plástico

E mais uma indústria na lista. Dessa vez, o item se refere ao segmento de plástico. E, assim como as demais, são as máquinas necessárias que ajudam a explicar o gasto energético. Elas cumprem diversas funções, mas o equipamento necessário no processo de resfriamento e modulação do material é um dos mais importantes. Além disso, esse investimento em energia é compensado com economia de tempo e capital em algumas áreas. Afinal, por meio dessas máquinas potentes, há a automação de muitos processos.

7. Hotéis

O setor hoteleiro, que inclui as pousadas pelo país, também tem a energia como um de seus maiores gastos de infraestrutura. E não é à toa, já que esses locais precisam de eletrônicos funcionando ao longo de todo dia para atender aos hóspedes da melhor forma. Dentre eles estão equipamentos de refrigeração, aquecedores, elevadores, iluminação, chuveiros, televisores, máquinas da cozinha etc. Por isso, muitas empresas

estão investindo em formas de economizar na conta de energia, com a manutenção constante das máquinas e uso de iluminação natural em pontos e horários estratégicos - como o lobby do hotel, durante a manhã e começo da tarde.

8. Supermercados

Apenas alguns minutos dentro de um supermercado são suficientes para perceber a quantidade de energia utilizada nesse local. Além de grande iluminação, auto-falantes, sistema de segurança complexo e aparelhos de caixa, uma das demandas energéticas mais importantes do setor é a refrigeração - tanto a climatização do ambiente, quanto do local no qual os alimentos estão armazenados.

Uma queda de eletricidade pode representar graves problemas ao supermercado. As compras terão que ser pausadas e muitos produtos - como queijos, carnes e sorvetes - podem estragar pelo aumento da temperatura.

9. Agricultura

A agricultura é um setor de grande consumo de energia, tanto no âmbito nacional quanto internacional.

O relatório das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura afirma que os alimentos produzidos pelo setor agrícola foram responsáveis por 30% da demanda energética em todo o mundo em 2015.

Para além da produção em si, outros fatores, como o cultivo, transporte e distribuição são responsáveis também por intensificarem o consumo de energia desse ramo, que é majoritariamente provinda de combustíveis fósseis em diversos países do mundo.

10. Setor de alimentos

Assim como nos supermercados, comércios do setor de alimentos - como restaurantes e bares - consomem bastante energia para a manutenção da refrigeração. Apenas na área da cozinha, há geladeiras, freezers e frigoríficos. Esses equipamentos, apesar de fundamentais para impedir que os produtos estraguem, acabam sendo um maiores responsáveis pelos grandes gastos com energia do setor.

Porém, outros eletrodomésticos - como fogão, liquidificador, batedeira -, além da necessidade de iluminação e ar condicionado em todo o ambiente frequentado pelos clientes aumentam ainda mais a conta.

Texto de Rafaela Rodrigues -Experta Media - Julho 2020

Guia do Buscador

Horóscopo - por Titi Vidal

Julho começa com novidades no céu. Saturno de volta a Capricórnio, Marte recém chegado em Áries e uma série de movimentos que incluem um eclipse lunar no começo do mês. Um período intenso, como praticamente todo ano tem sido até aqui, mas ao mesmo tempo uma oportunidade de recomeçar, reescrever e retomar algumas coisas. É importante observar mais profundamente as emoções, em busca das

Áries: 21 de março a 20 de

abril - signo de fogo cardi-

nal regido por Marte

Com a recém chegada de

Marte em seu signo, você

precisa tomar certos cuida-

dos extras, ariano. Se por

um lado você ganha mais

energia, coragem e veloci-

dade, por outro pode ficar

mais irritado e ansioso, o

que pode levar você a to-

mar decisões impulsivas

ou precipitadas. As conver-

sas são positivas e o diálo-

go se faz mais necessário.

verdades internas que podem ajudar a (re) construir um futuro mais sólido e seguro para todos. Assuntos emocionais estão em destaque e é importante cuidar melhor das relações e de todos que estão à sua volta. Para isso, é importante também cuidar bem de si mesmo. O começo do mês pede um pouco de cuidado a mais com a comunicação e a necessidade intensa de repensar tudo. Na segunda quinze-

Leão: 22 de julho a 22 de

agosto - signo de fogo fixo

regido pelo Sol

Olhe para dentro, leonino,

é mesmo uma fase de revi-

sões importantes, de mais

introspecção e autoconhe-

cimento. Em breve as coi-

sas tendem a melhorar, mas

por enquanto é importante

refletir, repensar, resolver

suas pendências internas

e os assuntos emocionais

e também do passado. Não

Virgem: 23 de agosto a 22

de setembro - signo de terra

mutável regido por Mercúrio

Comece o mês repensando

suas prioridades, virginia-

no. Você pode ter uma ou

mais respostas importantes

e começar projetos novos,

ou retomar alguma coi-

sa antiga, na linha de um

grande sonho ou projeto

do passado. O céu do mo-

mento é um convite para

repensar a vida e mudar.

Uma segunda Lua Nova no

Libra: 23 de setembro a 22

de outubro - signo de ar

cardinal regido por Vênus

Um mês para focar nos

projetos que estão dando

certo, libriano. Olhe para

o que funciona e coloque

mais energia nisso. É hora

de reunir ideias, compar-

tilhar, crescer junto com

quem acrescenta em sua

vida. O contato com os

amigos é extremamente

favorável. As coisas ten-

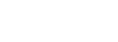
dem a estar mais tranqui-

las e fluir melhor.

seu signo é a prova disso.

tenha medo de mudar.

na a pressa e a sensação de urgência podem bater e é preciso ir com calma, especialmente porque estaremos diante de alguns de nossos maiores limites e medos e é preciso respeitar o tempo necessário para si mesmo, para os outros e para que tudo possa acontecer. Por isso julho chega pedindo calma, tempo e pés no chão, apesar de pedir um contato mais profundo e verdadeiro com suas próximas emoções. 🐐



Sagitário: 22 de novembro a 21 de dezembro - signo de fogo mutável regido por Júpiter

Um ótimo momento para resolver coisas do passado, sagitariano, mas ao mesmo tempo para construir coisas novas para o futuro. Suas relações ganham mais profundidade e é um ótimo momento para estar junto, agir em parceria e compartilhar. Mas é importante ter profundidade e segurança em tudo que fizer.



Capricórnio: 22 de dezembro a 20 de janeiro - signo de terra cardinal regido por Saturno

Com o retorno de Saturno pro seu signo, capricorniano, é hora de olhar a sua vida e ser sincero consigo mesmo: você aliviou todo peso e tensão que poderia? O céu do momento pede mais responsabilidade pelas suas próprias coisas, e menos carregar o mundo nas costas. Um mês para cuidar melhor das suas relações também.



Aquário: 21 de janeiro a 19 de fevereiro - signo de ar fixo regido por Saturno e Urano

As coisas tendem a aliviar um pouco esse mês, aquariano. Aproveite para tocar seus projetos com mais leveza. Um momento legal para organizar sua rotina, ser mais produtivo no trabalho e cuidar bem dos seus hábitos para ter uma boa saúde. O momento é favorável e você só precisa aproveitar.



Peixes: 20 de fevereiro a 20 de março – signo de água mutável regido por Júpiter e Netuno

morar ou cuidar mais de passo e faça acontecer.

Astrologia - por Titi Vidal

O que esperar do segundo semestre de 2020



Que ano esse 2020. Que começou com atentados e a ideia de que entraríamos em guerra e seguiu por um cenário inacreditável de todo mundo em casa e em uma verdadeira guerra contra um inimigo invisível, um vírus que deixou o planeta em pânico.

Seguimos sob os efeitos tensos do céu desse momento, em um ano marcado por uma grande conjunção entre Júpiter, Saturno e Plutão, com a ativação de Marte, eclipses importantes e uma série de outros movimentos e tensões.

O cenário político também entrou em pauta e economia deve seguir sentindo tudo isso. Agora, no segundo semestre, temos ao mesmo tempo a chegada do planeta Marte em sua casa, áries, e o retorno de Saturno para sua casa, Capricórnio. O mais rápido, ágil e veloz pronto para a pacidade de viver o moação e a briga, enquanto o "velho sábio" pede tempo, paciência, cautela e volta para checar se fizemos tudo bem feito.

Estamos entre a vontade de voltar ao normal ou reconstruir com urgência uma vida normal, ainda que em novos formatos, e ao mesmo tempo a expectativa e o tempo que se impõe como limite para que tudo seja muito melhor repensado e reconstruído.

Durante o segundo semestre, Marte, em Áries, fica retrógrado e ao longo de alguns meses, ativa novamente Júpiter, Saturno e Plutão, trazendo de volta ou continuando e potencializando os temas que vimos no primeiro semestre. Júpiter e Plutão, que se encontraram em abril e em junho, também voltam a se encontrar em novembro. Ainda temos mais dois eclipses antes do ano acabar, além do eclipse lunar de julho. Não são tempos fáceis e, infelizmente, não dá pra esperar que tudo acabe logo e a vida volte ao que era antes. Ainda temos um longo trânsito pela frente, que irá nos influenciar durante todo 2021, que

a passos lentos, reconhecer limites e obstáculos, encarar os desafios com mais maturidade e respeitar o tempo que se impõe.

É fundamental repensar formatos e estratégias, seguir novos caminhos e sermos mais criativos para nos reinventar durante esse momento de crise. Estamos sendo constantemente testados. Tudo está à flor da pele. Casamentos que já iam mal chegam ao limite. Empregos que não eram antes um mar de rosas, tornam-se insuportáveis. Os diferentes valores entre amigos ficam agora gritantes e fica difícil até conversar com quem não pensa do mesmo jeito que você. Por outro lado, vínculos e laços se fortalecem e muita gente está prosperando nesse momento de crise. É um ano desafiador que exige flexibilidade e a camento, se reinventando e se adaptando a cada instante, a cada mudança, a cada novidade. Neste ano que inclui uma série de catástrofes naturais, com tantos vulcões que entraram em erupção, terremotos e até nuvens de gafanhotos. Como se a vida e o planeta estivessem tentando nos acordar pra avisar que as coisas não estão indo bem

e que é preciso mudar, urgente. Mas para que isso seja possível, cada um de nós precisa assumir as rédeas e ser responsável, agir em nome de si mesmo e dos outros.

Não é à toa que Marte está em Áries, pedindo mais atitude (apesar dos riscos de aumentar o egoísmo) e Saturno em Capricórnio, pra lembrar que o futuro começa agora. Já entrou em aquário e deu um passo atrás, mas entra lá de novo no fim do ano, lembrando que é preciso responsabilidade social e coletiva se queremos melhorar o mundo. Nunca foi tão claro que o que um faz muda a vida de muitos. Por isso, é mais do que hora de se perguntar: você está fazendo a sua parte? Que seja um bom segundo semestre pra todos nós, apesar de todos os desafios, porque o céu está cheio de desafios, mas também tem oportunidades aos montes para quem está aproveitando e quer transformar a si mesmo e ao mundo. 🕷

> Texto de: Titi Vidal Astróloga, Taróloga, Radiestesista, Constelações Sistêmicas/Familiares (11) 3255-5068 www.titividal.com.br

Touro: 21 de abril a 20 de maio – signo de terra fixo regido por Vênus

Esse tende a ser um mês um pouco mais calmo e tranquilo pra você, taurino, uma boa oportunidade para se recompor diante de tantas mudanças e acontecimentos e seguir de forma mais tranquila, tomando decisões que te ajudem a mudar de forma mais segura e produtiva. O céu de julho favorece os seus estudos



Gêmeos: 21 de maio a 20 de junho - signo de ar mutável regido por Mercúrio É hora de fazer tudo com mais certeza de estar tendo resultados, geminiano. Sabe aquela história de avaliar o custo x benefício, que 2020 já chegou pedindo a você? Então, agora é hora de manter só aquilo que de fato tem funcionado e sido bom pra você. Até porque algo novo, e muito bom pode chegar, e precisa de espaço para isso.



Câncer: 21 de junho a 21 de julho - signo de água cardinal regido pela Lua

Seu mês, seu ciclo novo começando, canceriano. E para que tudo dê certo neste momento, é preciso foco, certeza do que está fazendo. É preciso ser muito honesto consigo mesmo e escolher muito bem cada companhia e presença em sua vida. As relações estão em pauta, pedindo uma reestruturação e mais verdade.

Escorpião: 23 de outubro a 21 de novembro - signo de água fixo regido por Marte e Plutão

Um mês para pensar no futuro, escorpiano, e resgatar velhos sonhos e projetos. O céu do momento pede mais estratégia, mais cuidado com o excesso de controle e mais fé e confiança na vida. Um bom momento para resolver pendências, inclusive financeiras ou emocionais, e para tomar decisões que tragam boas novas.

Um ótimo momento para buscar mais leveza e diversão em sua vida, pisciano. Foco em fazer mais do que gosta, estar com as pessoas queridas, nasi mesmo. Assuntos familiares ganham leveza e é importante se lamentar menos e agir mais. Quer que alguma coisa aconteça? Então dê o primeiro



Nota: Para uma orientação mais completa, leia também o signo correspondente ao seu Ascendente. Texto de Titi Vidal - www.titividal.com.br - titividal@titividal.com.br