O ARAUTO DE PORTO FELIZ

Ano 3 . Edição 26 . Janeiro de 2020 . Distribuição Gratuita



Escaneie esse QR Code e acesse nosso site

JANEIRO BRANCO

A campanha é totalmente dedicada à conscientização e à prevenção em relação à Saúde Mental

Editorial

Mês de reflexão

Começa o ano de 2020 e neste mês o ARAUTO expõe uma reflexão acerca da Campanha Janeiro Branco, dedicada à conscientização e à prevenção em relação a Saúde Mental. Na Coluna de MERCADO, dicas importantes para quem gostaria de concretizar e idealizar seus sonhos. Informação e conhecimento não podem faltar e na coluna de HISTÓRIA podemos aprender um pouco mais sobre a Pérsia e o Irã. Não deixem de experimentar e fazer uma deliciosa Salada Tropical na coluna de GASTRONOMIA. Para os amantes dos pets, dicas importantes na vacinação dos filhotes em VETERINARIA. Um excelente início de ano e que Deus nos abençoe ilustres!!!



LUÍS HENRIQUE DINIZ

Opinião

PALAVRA DE VIDA



Certa vez, um jovenzinho pediu à mãe alguns salgadinhos e refrigerante e foi passear na praça. Lá encontrou um senhor idoso e sentados no mesmo banco passaram uma tarde partilhando comidas e conversas. No fim do dia o jovem foi para casa e a mãe perguntou onde ele esteve. Ele disse: "Eu estava com Deus e ele é um velhinho tão simpático..." O idoso, por sua vez chegou em casa e a filha também perguntou onde ele esteve. Ele disse: "Filha, acredite, eu estive essa tarde toda com Deus e ele é bem mais jovem do que eu pensava!"

O que diz a palavra? Está em Mateus 6,22-23: "A lâmpada do corpo é o olho. Se o olho é sadio, o corpo inteiro fica iluminado. Se o olho está doente, o corpo inteiro fica na escuridão."

Estamos iniciando o novo ano. Com que olhar eu o inicio?

Antoine de Saint-Exupery, em seu livro O Pequeno Príncipe nos diz: "O essencial é invisível aos olhos, só se vê bem com o coração". É possível que nesse novo ano consigamos ver o essencial?

Não será um ano diferente dos outros anos. Depende de mim. Certamente muita coisa ruim continuará acontecendo, mas também, muita coisa boa irá acontecer. Precisamos ter olhos para ver.

Temos ainda diante dos olhos a imagem do presépio. Impossível olhar para uma criancinha sem esboçar um sorriso, porque ali é mais uma vida que desabrocha. O jovem e o velhinho coseguiram se encontrar com Deus onde ele não parecia estar. Tiveram bons olhos e viram o invisível.

No ano que se inicia, vamos assumir esse compromisso?

Toda vez que você olhar para uma árvore, uma flor, um animal e principalmente para uma pessoa, quem quer que seja, independente de cor, sexo ou religião, diga: "Deus está aí!

Um Feliz 2020 a todos! Shalom!



PADRE BENEDITO DE JESUS HALTER

EDITORIAL
Adriano Antonio Capelini
MTB - 71.764/SP

COMERCIAL
Luis Henrique Diniz
oarautofpz@gmail.com

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Rodrigo de Freitas

REDAÇÃO E ANÚNCIOS
oarautopfz@gmail.com
(15) 99711-9012

IMPRESSÃO
Editora Periscópio

www.oarautopfz.com.br







CLASSIFICADOS

Terreno de chácara

Vendo, no condomínio Aldeia dos Laranjais, com 5.000 m2, totalmente quitado, documentação em ordem. Rua principal do condomínio. Não aceito corretores. 15.99796-5322 - Humberto

Apartamento na Vila Guilhermina

Vende-se - Praia Grande-SP. 119 metros quadrados. 2 quartos - 2 banheiros - churrasqueira. Excelente localização. Tratar com proprietário. (15) 99728-0050

Terreno Portal Vale do Sol.

Vende-se, 400 metros quadrados - Terreno de esquina. Tratar direto com o proprietário - (15) 99619-9681

Terreno

Vendo, 1000 m2, no Vante. Plano, 20 x 50 m, vista alegre. Bem localizado. Documentação OK. Não aceito corretores. 15.99796-5322 - Humberto.

Casa Portal Vale do Sol

3 quartos, suíte, closet, espaço gormet, totalmente plana. (15) 99711-9012

Sobrado condomínio

Vende-se sobrado com 60m² em condomínio fechado. Aceita Financiamento e a entrada facilitada. Imóvel novo por R$ 165.000,00 Tel: (15) 99711-9012

Sobrado condomínio

Vende-se sobrado em condomínio fechado, somente pagamento a vista. R$ 115.000,00. Tel: (15) 99711-9012

Citroen Air Cross - 2015

Tendance - baixa quilometragem. R$ 39.000,00. Tel: (15) 99719-3354

Terreno e Construção

Venha fazer uma simulação e realize o sonho da casa própria. Terreno com excelente localização. Montamos seu projeto. R$ 180.000,00. Tel: (15) 99748-0095

Alugo Apartamento

América Home Club Porto Feliz. 2 Dormitórios - 62 M2. R$ 1.450,00. Arruda Menegon Corretor De Imóveis - Creci: 188.299-F. (15) 99784.4748 - 3262.2829 / 2107.4889

Triplex Top no Centro de Porto Feliz.

2 dormitórios - 1 suíte - Área Gourmet com vista exuberante - Churrasqueira - Aceita Financiamento. R$ 250 mil reais. Arruda Menegon Corretor de Imóveis - CRECI: 188.299-F. (15) 99784.4748 - 3262.2829 / 2107.4889





Larissa Schimith
COACH DE ALTA PERFORMANCE

- Processo de Coaching Pessoal
- Processo de Coaching Executivo
- Análise Comportamental
- Avaliação 360º
- Workshops
- Palestras

Atendimento Presencial e Online

(15) 98156-8275 @larissaschimith.coach larissa.adm.coach
(15) 99126-4079 Larissa Schimith Coach de Alta Performance

IRMÃOS GERALDO
ARQUITETURA - INTERIORES
Edson Geraldo & Gilson Geraldo



14 anos de sonhos que se projetam para a realidade

Contatos: (15) 99701-0829 - (15) 99712-1515
Av. Monsenhor Seckler, 651 - Jd. Julita - Porto Feliz/SP



VALORIZE SEUS PROJETOS



15 99152.9207
15 3261.5329
Impressão limpa e precisa com qualidade e resolução.
grcopia@gmail.com
Avenida Shopping - Centro - Box 01

SUPERMERCADO
RHEMA

A nossa maior propaganda é a sua satisfação!
(15) 2107-8212 - (15) 99645-4937



Angelo Gastardello, 46 - Vila Marteli

LAVANDAIO
casa
ROUPAS DELICADAS
EDREDON E COBERTORES
ROUPAS DE FESTA
TINGIMENTO
98108-3243
3261-4860

FOTO MORAES
email: fotomoraes@uol.com.br
www.fotomoraes.com.br
3262 -2873
Rua José Bonifácio, 189 - Centro
Porto Feliz - SP

QUEM É JESUS?

Será que você sabe quem é Jesus? Jesus é Aquele que nasceu em uma manjedoura, dentro de um estábulo. Ele é Aquele que cresceu filho de um carpinteiro. Jesus é Aquele que transformou a água em vinho e devolveu a alegria em uma festa de casamento. Ele é Aquele que curou um cego e o fez enxergar o mundo. Jesus é Aquele que curou uma mulher de um fluxo de sangue, com apenas um toque dela nas Suas vestes. Jesus é Aquele que acalmou a tempestade com a Sua voz. Ele é Aquele que ressuscitou Lázaro depois de 4 dias. Jesus é Aquele que multiplicou pães e peixes, e alimentou uma grande multidão. Ele também é Aquele que curou leprosos. Jesus é Aquele que perdoou uma adúltera e a livrou da morte. Jesus é Aquele que lavou os pés de seus discípulos, inclusive do traidor. Jesus é Aquele que fez tantos milagres e nem todos os livros do mundo iriam conseguir descrevê-los.

Jesus é O homem mais humilde que veio a essa terra, e também O mais poderoso!

Afinal, Ele é Aquele que pode curar qualquer enfermidade, multiplicar o alimento, acalmar qualquer tempestade, ressuscitar mortos e perdoar todos os nossos pecados.

Mas se com tudo isso você começou a achar que conhece Jesus, eu posso te dizer que Ele é além de tudo isso. Pois além de todos esses feitos, Ele protagonizou o maior evento que o mundo inteiro já presenciou. Ele foi humilhado pelas nossas culpas, desprezado pelos nossos defeitos, Ele foi crucificado pelos nossos pecados e morto em nosso lugar. Ele não pecou, mas levou sobre Ele o pecado do mundo. Mas isso ainda não é tudo, ao terceiro dia Ele ressuscitou para nos dar vida eterna.

Será que agora você conhece a Jesus? Existe um "conhecer" muito mais profundo e real do que apenas ouvir falar sobre Jesus. Você pode viver com Jesus diariamente na sua vida em um relacionamento, e assim conhecê-Lo verdadeiramente.

Jesus Cristo não foi somente um homem extraordinário que fez muitos milagres, nem simplesmente o filho de Deus que veio ao mundo para morrer em uma cruz. Jesus Cristo é o SEU SALVADOR, Aquele que MORREU POR VOCÊ e REVIVEU PARA VIVER COM VOCÊ!

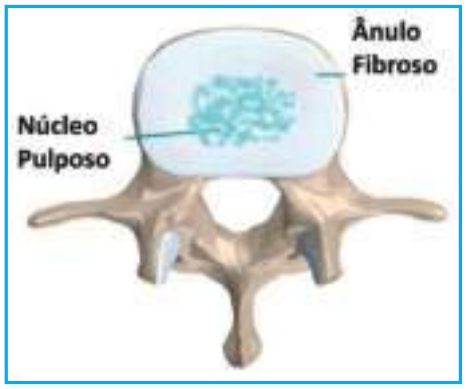


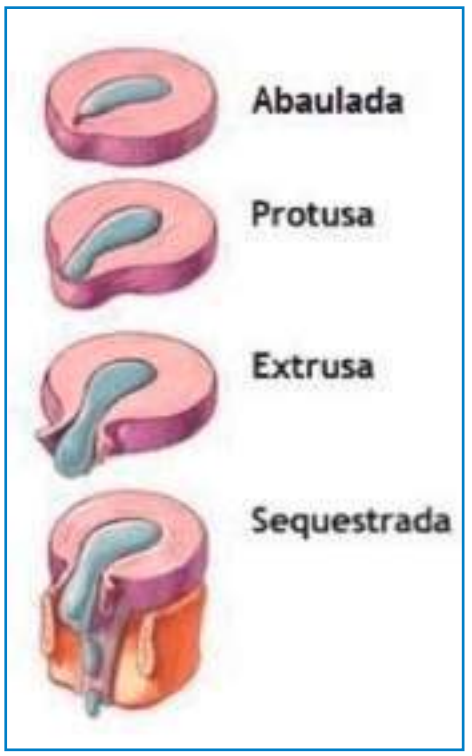




Entenda melhor sobre a Hérnia de Disco e sua relação com Quiropraxia

Dores nas costas é a maior causa isolada de transtorno de saúde relacionado ao trabalho e de ausência nele. Também é a causa mais comum de incapacidade em trabalhadores com menos de 45 anos de idade. Tem predileção por adultos jovens e é responsável por aproximadamente 1/4 dos casos de invalidez prematura.





A coluna vertebral é composta por 33 vértebras que juntas, são capazes de sustentar o corpo, realizar movimentos do tronco e proteger a medula espinhal e seus nervos. Entre cada vértebra há uma estrutura cartilaginosa, que se chama disco intervertebral, e tem a função de amortecer os impactos do dia a dia sofridos na coluna.

O disco intervertebral possui duas estruturas: uma interna e outra externa, a primeira é chamada de núcleo, que é mais líquido, e a segunda são laminas mais resistente que sustentam o núcleo dentro do disco. Quando o disco está bem hidratado, isto é, possui boa irrigação de nutrientes e água, ele é forte e maleável, suportando cargas externas e o peso do corpo.

Predisposição genética é a causa de maior importância para a formação de desordens discais, seguida do envelhecimento, da pouca atividade física, da má postura e do tabagismo. Carregar ou levantar muito peso também pode comprometer a integridade do sistema muscular que dá sustentação à coluna vertebral e favorecer o aparecimento de desordens discais.

A nutrição do disco é essencial para saúde de todo corpo, para que isto ocorra de uma forma eficaz é necessário um bom alinhamento e movimento das articulações da coluna. O desvio na coluna vertebral, ou má posição de uma vértebra, aumenta a pressão sobre os discos, fazendo com que ele deforme, criando uma disfunção conhecida como hérnia de disco. Esta possui 4 estágios: Abaulamento, Protusão, Extrusão e Sequestro, como mostra a figura ao lado. Ao deformar, o disco comprime o nervo ou a medula provocando sintomas diversos, os mais comuns são: dor, formigamento, queimação, diminuição da sensibilidade e até fraqueza muscular. Este processo pode levar vários anos para dar início às primeiras crises sintomáticas.

Quanto antes se corrigir o desalinhamento da coluna, o fator causal da hérnia de disco, melhores e mais rápidos resultados são obtidos. A Quiropraxia é a única profissão habilitada para tal tratamento. Ela é especializada em correção das disfunções da coluna vertebral. Não deixe para depois procure um Quiropraxista graduado. Mais informações www.quiroecia.com.br ou www.quiropraxia.org.br.



RAUL SARTORELI MELARÉ
Quiropraxista e Acupunturista
ABQ - 0107





rádio 93 fm 93,5

WHATS 93 FM



PORTO FELIZ
SINTONIZA
93,5 FM

/radio93portoteliz

JOLINI
HIDRÁULICA

PERTINHO DE VOCÊ!

Onde o seu dinheiro vale mais
Trabalhamos com:

ESPECIALIZADO EM TUBOS E CONEXÕES

TIGRE

aquatherm

Torneiras, reparos, fios elétricos e muito mais

(15) 3461-1123
3261-1466

Rua Cardoso Pimentel, 1531
Belo Alto - Porto Feliz
(Perto do Cemitério Novo)

VENHA CONFERIR.
TRAGA SEU ORÇAMENTO!

TÁ NA HORA DE TER O BMG CARD



SEM ANUIDADE
+5% DE MARGEM NO CONSIGNADO
SEM TARIFA DE ADESÃO
MENOR TAXA DE JUROS DO MERCADO

PEÇA JÁ O SEU

APOSENTADOS, PENSIONISTAS DO INSS E SERVIDORES PÚBLICOS.

VOCÊ ESTÁ SEM MARGEM NO CONSIGNADO?

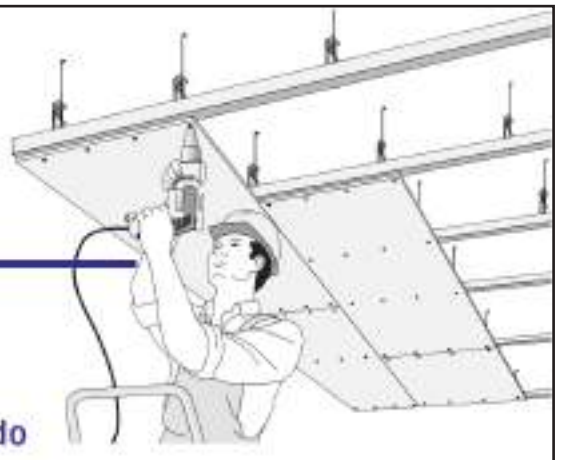
DINHEIRO EXTRA help!

DINHEIRO NA SUA CONTA EM ATÉ 24 HORAS
SEM CONSULTA AO SPC E SERASA

(15) 3500-9403

RUA ALTINO ARANTES, 327 - CENTRO - PORTO FELIZ/SP

BORIN
GESSO



Forro em gesso
com as mais
diversas técnicas
disponíveis no mercado

GARANTIA DE
QUALIDADE E PROFISSIONALISMO

fone: 15. 99799-1639

Fernando Borin
Arquiteto e Urbanista - CAU A97799-3
Rua Floriano Torres, 9 - Vila América
18540-000 - Porto Feliz - SP



Janeiro Branco

Inspirado na Campanha Outubro Rosa, em outubro de 2013, psicólogos (as) do município de Uberlândia (MG) tiveram uma ideia: chamar a atenção das pessoas – e autoridades públicas – para as questões de ordem psicológica-existencial, incentivando-as a tomarem o início do ano, em janeiro, como um ponto de partida privilegiado para pensarem sobre as suas condições psicológicas e investirem em mais Saúde Mental em suas vidas ao longo de todo o tempo.

Assim nasceu a Campanha Janeiro Branco. A campanha é totalmente dedicada à conscientização e à prevenção em relação à Saúde Mental, uma campanha concebida por psicólogos e realizada por psicólogos e estudantes, em parceria com todos os demais profissionais do universo da Saúde.

Primeiros anos

Nos anos de 2014 a 2016, psicólogos e estudantes de Uberlândia e, posteriormente, psicólogos e estudantes de várias cidades do Brasil que tomaram conhecimento da campanha pela internet, realizaram centenas de mini-palestras, rodas de conversas, dinâmicas de grupo e intervenções urbanas em nome da Saúde Mental.

A ideia foi levada também aos espaços públicos e privados das cidades, salas de espera de hospitais, salas de espera de escolas, restaurantes populares, pontos de ônibus, terminais de ônibus, organizações empresariais, anfiteatros, universidades públicas e privadas, shopping centers, igrejas, centros espíritas, praças públicas, rodoviárias, filas de casas lotéricas e filas de bancos, entre outros.

Objetivos

De acordo com os idealizadores, a Campanha Janeiro Branco tem cinco principais objetivos: fazer do mês de Janeiro o marco temporal estratégico para que todas as pessoas e instituições sociais do mundo reflitam, debatam, conheçam, planejem e efetivem ações em prol da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos e das próprias instituições; chamar a atenção de todo o mundo para os temas da Saúde Mental e da Saúde Emocional nas vidas das pessoas; aproveitar a simbologia do início de todo ano para incentivar as pessoas a pensarem a respeito das suas vidas, dos seus relacionamentos e do que andam fazendo para investirem e garantirem Saúde Mental e Saúde Emocional em suas vidas e nas vidas de todos ao seu redor.

Os dois últimos objetivos são chamar a atenção das mídias e das instituições sociais, públicas e privadas, para a importância da promoção da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos e contribuir, decisivamente, para a construção, o fortalecimento e a disseminação de uma "cultura da Saúde Mental" que favoreça, estimule e garanta a efetiva elaboração de políticas públicas em benefício da Saúde Mental dos indivíduos e das instituições.

"Isso se chama Psicoeducação. O Janeiro Branco nasceu para isso, por amor à humanidade, senso de responsabilidade social, senso de dever profissional e pura solidariedade humanística. Porque há sofrimentos que podem ser prevenidos. Dores que podem ser evitadas. Violências que podem ser impedidas, cuidadas ou reparadas. Exemplos que podem ser partilhados. Ensinamentos que podem ser difundidos em nome de povos mais saudáveis e mais bem resolvidos em termos emocionais", diz os idealizadores da Campanha.

Mal do século

A importância do Janeiro Branco em uma época em que as taxas de suicídio, depressão e ansiedade têm crescido de forma exponencial em todo o mundo, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). De acordo com a pesquisa divulgada no final de 2019, 86% dos brasileiros têm algum transtorno mental.

Segundo especialistas, problemas de saúde mental costumam ser desencadeados pela pressão no ambiente de trabalho ou por situações afetivas da vida pessoal. A ansiedade, por exemplo, atinge mais de 260 milhões de pessoas no mundo. Aliás, o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O levantamento feito pela Vittude, plataforma on-line voltada para a saúde mental, aponta que 37% das pessoas estão com stress extremamente severo, enquanto 59% se encontram em estado extremamente severo de depressão. A ansiedade extremamente severa atinge níveis ainda mais altos: 63%.

Os dados coletados pela plataforma consideraram sensações e sentimentos vividos nos setes dias que antecederam a pesquisa. O levantamento considerou a resposta de 492.790 pessoas, entre outubro de 2016 e abril de 2019.

Ambiente

Nas análises dos dados da Vittude, algumas das pressões mais fortes podem vir do ambiente de trabalho: 20% dos funcionários ativos estão trabalhando sob forte pressão emocional, o que compromete a saúde física e psíquica, resultando em queda na produtividade, absenteísmo (faltas) e maiores taxas de contratação e demissão (troca de funcionário).

A depressão também faz parte desse comprometimento da saúde psíquica. De acordo com o Ministério da Saúde, a depressão é caracterizada por sintomas como: tristeza profunda, falta de ânimo, pessimismo e baixa autoestima. O transtorno ainda pode "tirar" o prazer de atividades que antes eram prazerosas, provocar oscilações de humor e levar a pensamentos suicidas. Já o transtorno de ansiedade é caracterizado por preocupações ou medos exagerados – o que impede a pessoa de relaxar – e sensação constante de que algo ruim vai acontecer.

O problema também traz muitas manifestações físicas, incluindo sudorese, palpitação, insônia, tremores, boca seca, dor de cabeça e tonturas, por exemplo.

Suicídio

Todo suicídio é uma tragédia e sua causa é um mistério. Suicídio é resultado de um profundo sentimento de desesperança e a inabilidade de ver soluções para problemas ou lidar com circunstâncias desafiadoras da vida. Potencial suicidas, podem se ver tirando a própria vida como a única solução possível.

Segundo os dados da OMS, estatisticamente, o suicídio ocorre com maior frequência entre pessoas de 45 a 54 anos. As mulheres são mais propensas que os homens a tentarem suicídio; os homens são mais propensos que as mulheres a concluir o ato.

Para a Campanha Janeiro Branco, o suicídio é uma questão de saúde pública, que leva 32 brasileiros por dia, mais do que o HIV ou muitos tipos de câncer, por exemplo. Assim, se o suicídio é prevenível em 90% dos casos, é preciso saber como preveni-lo e isso só se sabe com informação e conhecimento.

Internet

Ao contrário do que acontece no mundo houve um aumento de suicídios no Brasil. A taxa entre adolescentes que vivem nas grandes cidades brasileiras aumentou 24% entre 2006 e 2015.

De acordo com o estudo publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria, indica que o suicídio é até três vezes maior entre jovens do sexo masculino. Os sete pesquisadores da Unifesp utilizaram dados do SUS (Sistema Único de Saúde), do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e do Coeficiente Gini (que mede desigualdade) para chegar às conclusões. Eles apontam a popularização da internet, as mudanças sociais no país e a falta de políticas públicas de combate ao suicídio como as principais razões para esse aumento.

O crescimento das estatísticas de atos e tentativas de suicídio e autolesão nos últimos anos coincidiu com o crescimento do uso de tecnologias digitais como smartphones, computadores e acesso à internet. Os indícios de possíveis prejuízos à saúde mental de crianças e jovens manifestaram menores níveis de autoestima, satisfação com a vida e felicidade, pela forte inclusão desses equipamentos ao cotidiano de meninos e meninas motivaram muitos pesquisadores a buscar a existência de uma relação direta entre um fenômeno e outro.

Anualmente, estima-se que mais de 800 mil pessoas morrem no mundo por suicídio, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Entre os jovens de 15 a 29 anos, é a segunda principal causa de morte. No Brasil, entre 2011 e 2016, observou-se aumento dos casos notificados de lesão autoprovocada nos sexos feminino e masculino de 209,5% e 194,7%, respectivamente.

"A relação entre uso da internet e comportamento suicida e de autolesão foi particularmente associado ao vício no acesso a essa tecnologia, altos índices de navegação e contato com sites onde havia conteúdo relacionado ao tema", afirmaram os pesquisadores da Universidade de Oxford, no artigo divulgado em 2019.

Contramão

De acordo com o estudo, a taxa entre jovens entre 10 e 19 anos aumentou 24% nas seis maiores cidades brasileiras, enquanto cresceu 13% no interior do país.

O aumento contrasta com a evolução dos índices de suicídios no resto do mundo, que caíram 17% no mesmo período. "Estamos na contramão", avalia Elson Azevedo, um dos autores do estudo e psiquiatra da EPM (Escola Paulista de Medicina) da Unifesp, em entrevista à revista Veja.

A depressão é a chave e o fator de risco para o suicídio, outros incluem desordens psiquiátricas, uso de substâncias, pânico crônico e histórico familiar de suicídio. Aqueles que falam sobre ser um fardo para os outros, não ter motivos para viver, sentir-se preso ou sentir uma dor insuportável também pode estar contemplando o suicídio. Há muitos mitos sobre o suicídio, e um dos erros mais consideráveis é a crença de que falar sobre o assunto incentiva o ato. Iniciar uma conversa é essencial e salva vidas.

No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) é responsável por promover apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo gratuitamente, sob total sigilo, por telefone (188), e-mail e chat 24 horas todos os dias. Também é possível acessar www.cvv.org.br para chat, Skype, e-mail e mais informações sobre ligação gratuita.

Em Porto Feliz, o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) atende diariamente na rua Altino Arantes, 322, centro.



ADRIANO CAPELINI
Jornalista



TORRES
ENGENHARIA & ARQUITETURA

PROJETOS 3D
REGULARIZAÇÃO DE OBRAS
DESDOBRO / FUSIONAMENTO
RETIFICAÇÃO DE ÁREA
RECEITA FEDERAL / CARTÓRIO (CND)
BOMBEIRO (CLCB / AVCB)
PLOTAGEM / CÓPIA / DIGITALIZAÇÃO
(Em grandes formatos até A0)

ENG. FABRÍCIO BELO TORRES
Eng. Civil e Eng. de Segurança do Trabalho
CREA: 5060585010 15 99704.3655
fabricioengenheiro.pfz@gmail.com

15 3262.3665
Av. José Maurino, 180
PORTO FELIZ - SP

Sudoku

	7	5				2		6
		3		2		8		
1					9		4	
					5			
3	9	7			8			
			1	9		4		
			5		6			
5				3				
		4		7			3	5

Resposta da edição anterior

4	6	2	7	5	9	3	1	8
5	3	1	4	6	8	7	2	9
9	7	8	2	1	3	4	6	5
2	8	9	3	4	6	5	7	1
3	1	5	9	2	7	6	8	4
6	4	7	5	8	1	2	9	3
8	2	4	6	9	5	1	3	7
1	5	3	8	7	2	9	4	6
7	9	6	1	3	4	8	5	2

















Preciso mesmo vacinar meu filhote?



Logo que adotamos ou compramos um filhote, já pensamos nos cuidados iniciais que precisamos ter. Algumas perguntas que fazemos são: onde eles irão dormir? O que deverão comer? Quantos banhos posso dar no mês? E se tiver pulga ou carrapato? E a vacinação? Devo mesmo vacinar meu filhote? Perante as últimas polêmicas relacionadas a vacinação de bebês e crianças, não podemos deixar de avaliar com muita cautela e responsabilidade a necessidade de também vacinar os animais. Mas afinal, o que a vacina faz de tão importante?

Existem vários agentes no ambiente que são causadores de doenças e males nos animais e nas pessoas. Nosso organismo possui a capacidade de reagir a esses agentes, de forma positiva ou negativa, dependendo da situação em que se encontra. Podemos dizer que as vacinas fazem com que nosso organismo, e o dos animais também, criem um pequeno "exército" de "soldadinhos" que estarão prontos para combater os "agentes do mal" que podem nos contaminar. Esses "soldadinhos" são chamados de anticorpos, e quando somos vacinados estimulamos nosso corpo a produzir anticorpos em quantidade e de boa qualidade, que garantem uma resposta satisfatória caso nosso organismo necessite. Sendo assim, é extremamente importante que todos os filhotes sejam vacinados!

Tanto os cães quanto os gatos precisam ser vacinados. O protocolo de vacinação para os cães inicia-se após os 45 dias de vida. As doses devem ser repetidas mais duas ou três vezes, a cada 21 ou 30 dias de intervalo entre elas. Essas vacinas são as múltiplas, e imunizam contra diversas doenças dentre elas a parvovirose, cinomose, hepatite, adenovirose, parainfluenza, coronavirose e alguns tipos de leptospirose. Geralmente, a vacina contra a raiva é a última a ser aplicada, e uma única dose, nesse protocolo inicial, é suficiente para garantir a imunização. Outras vacinas também podem ser aplicadas nesse protocolo, dependendo da necessidade de cada filhote. Dentre elas têm-se as vacinas contra giárdia, tosse dos canis ("gripe") e leishmaniose; a necessidade de aplicação delas deve ser avaliada por um veterinário. Todas essas vacinas devem ser repetidas anualmente, como forma de reforço, para garantir que os anticorpos mantenham-se sempre em quantidades suficientes.

O protocolo de vacinação para os gatos inicia-se com o filhote tomando a primeira dose da vacina a partir dos 60 dias de vida. As doses devem ser repetidas a cada 21 ou 30 dias, e no total são aplicadas entre duas a três doses de reforço. A vacina inicial é a múltipla, e imuniza contra a rinotraqueíte, calicivirose, panleucopenia e clamidiose. Ainda, existe a opção de utilizar a vacina múltipla também contra leucemia viral felina (FeLV), porém para fazer a aplicação da mesma, é necessário saber se o gato é negativo para FeLV. A vacina antirrábica também deve ser aplicada. O reforço para os gatos deve ser anual também. É importante que, antes da vacinação, todos os filhotes recebam a vermifugação, para que a imunização seja a melhor possível. Qualquer dúvida, consulte sempre um médico veterinário.

SABRINA FUNARI
Zootecnista e Médica Veterinária









Salada tropical



Com o calor que está nada melhor que uma refeição refrescante.E na receita desse mês, vai à dica de uma salada super prática e muito gostosa.

Ingredientes
½ manga
½ Pepino japonês
Alface americana
100g Tomate cereja
1 cenoura
200g Shimeji
1 colher de manteira
Molho de soja a gosto
Cebolinha
Salmão cru
Mel
Mostarda

Modo de preparo:
Corte a manga em cubos pequenos, fatie o pepino bem fininho, corte o tomate cereja ao meio, rale a cenoura. Em uma panela coloca a manteiga, deixe derreter e acrescente o shimeji, refogue e coloque o molho de soja a gosto, por ultimo a cebolinha picada.
Pique o salmão em cubos pequenos (pode ser substituído por peito de frango em cubo grelhado).
Em um prato, faça uma base com a alface americana rasgadas em pequenos pedaços, por cima organize a cenoura, a manga, o tomate cereja e o pepino. Ao centro do prato coloque o shimeji já resfriado e ao redor o salmão em cubos. Para finalizar use o mel e a mostarda a gosto. Bom apetite!



KATIANE GIMENES DE OLIVEIRA
Formada em Gastronomia na Universidade Cruzeiro do Sul - CEUNSP

PANIFICADORA
NOGUEIRA






(15) 3262-2515
Rua Cardoso Pimentel, 1163 - Bepim - Porto Feliz/SP





5 passos para concretizar os seus sonhos em 2020

A chegada de um novo ano traz consigo muitos pensamentos positivos, promessas, idealizações, desejos e sonhos. Quais são os seus para 2020 ou anos seguintes? Te convido a refletir, de 0 a 10, o quanto o que você tem desejado ou sonhado vem sendo concretizado? E agora, o quanto você está disposto a concretizar os novos sonhos?

Primeiramente vamos esclarecer o que é desejo e o que é sonho. Segundo Augusto Cury, renomado médico psiquiatra, pesquisador e escritor, desejo são intenções superficiais e sonhos são projetos de vida; para ele vivemos em uma sociedade de consumo onde os desejos prevalecem, porém eles se diluem facilmente diante de uma dificuldade ou adversidade. Para tanto, os sonhos são necessários; sonhos com metas, unidos à disciplina, pois sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas.

Entendendo a importância dos sonhos sob a perspectiva de Cury, pode-se entrar no mérito da concretização. O que é necessário fazer para concretizar os sonhos? Diante das diversas possibilidades e teorias listo os seguintes passos:

O primeiro passo é transformar os seus desejos em sonhos, estipulando objetivos a eles e posteriormente metas. Exemplo: desejo (conhecer o mundo), sonho (fazer uma viagem internacional), objetivo (conhecer a França), metas (conseguir passaporte/visto, economizar x% ao mês do salário, aprender o idioma do país).

O segundo passo é classificar por ordem de importância, refletindo quais são suas prioridades e em que ordem os seus sonhos se encaixam nelas.

O terceiro passo é estipular prazos para concretização. O planejamento de curto prazo geralmente compreende os sonhos a serem alcançados em 3 ou 6 meses. O de médio prazo, os sonhos a serem alcançados em torno de 1 a 3 anos e o de longo prazo destina-se aos sonhos que deverão ser concretizados em torno de 5 anos ou mais.

O quarto passo seria uma análise do campo de pontos positivos, pontos fracos, oportunidades e ameaças para cada sonho; ao realizar essa análise você tem uma visão ampla do que pode auxiliar na concretização ou no fracasso do seu sonho.

E o quinto é seguir a Teoria de Napoleon Hill, na qual ele demonstra as probabilidades para se atingir os objetivos. Para ele você tem 10% de probalibidade de concretização ouvindo uma ideia; 25% ao decidir adotar essa ideia; 40% ao decidir quando realizar; 50% ao planejar como realizar; 65% ao comprometer-se com os outros e 95% ao estabelecer um compromisso de relatar os resultados para os outros.

Em resumo uma técnica para concretizar os seus sonhos em 2020 seria colocar em prática esses 5 passos apresentados, pois a concretização dos sonhos está intimamente ligada à vontade de fazer acontecer. Transforme desejos em sonhos, crie um planejamento concreto, tire-o do papel e comprometa-se.

Lembre-se: “Você não é do tamanho do seu sonho, mas sim da sua disposição para ir em busca dele.” (Rick Chesther).

LARISSA SCHIMITH
Coach de Alta Performance
Formada pelo IBC – Instituto Brasileiro de Coaching



CASA SENE
TUDO QUE SUA CASA PRECISA!
(15) 99625-4783 (15) 3262 - 9670
TRABALHAMOS COM:
MATERIAIS ELÉTRICOS - HIDRÁULICOS
PRODUTOS DE PISCINA - FERRAMENTAS
ARTIGOS P/ PESCA - PRODUTOS DE LIMPEZA
AV. CAPITÃO JOAQUIM FLORIANO DE TOLEDO, 427 - MARGINAL TENDA - PORTO FELIZ - SP

TARARAM
AR CONDICIONADO
O clima é você quem faz
www.tararam.com.br
rtararam@terra.com.br
15 3262.2099
R. Indaiatuba, 21 - Jd Santa Rosa
Porto Feliz/SP - 18540-000

Mâncio Estofados
Tapeçaria Automotiva e Moveleira Artesanal sob medida
Reforma e fabricação : sofas, poltronas, puffs, cabeceiras, cadeiras, recamier, almofadas cortinas wave, rolo, persianas vertial e horizontal, consulte nossos modelos. Reformas e fabricação de toldos em geral. Reforma de ombrelones, espreguiçadeiras. Cobertura de policarbonato.
Fábrica: Rua Samuel Gomes de Toledo, 25 - Jardim Borba Gato - Porto Feliz - SP - Loja: Rua Sarquis Abibe, 28 - Centro - Porto Feliz - SP
(15) 3261-5711 / (15) 99796-8915
Mâncio Estofados
tapecariamancio@hotmail.com



A Pérsia é o Irã

"A avenida o conduziu ao grande muro de pedra e ao portão da cidade que formava um arco maravilhoso. No outro lado do muro ficavam as grandes casas dos ricos, com terraços, pomares e vinhedos. Havia arcos pontudos por toda a parte; nos portais, nas janelas, nos portões dos jardins. Depois do bairro dos ricos vinham as mesquitas e construções maiores, com os telhados abobadados, brancos e redondos, com pequenas pontas no topo, como se os arquitetos fossem loucamente apaixonados por seios femininos. Era fácil ver para onde tinha ido a pedra da montanha de calcário; tudo era pedra branca orlada com azulejos azuis-escuros que formavam desenhos geométricos ou citações do Quoran"

Assim o escritor Noah Gordon descreveu a chegada da personagem Rob J. Cole à cidade de Ispahan, na Pérsia, no século XI. O trecho é parte do livro ficcional intitulado "O Físico", que teve a sua primeira edição lançada em 1986 e trata de um jovem que, no século XI, durante o período medieval deixa a Inglaterra em direção à Pérsia. A trajetória é uma verdadeira aventura, se considerar os recursos de transporte e os perigos da época. Porém o jovem se arriscou em busca de um conhecimento que era bem mais desenvolvido entre os persas do que entre os europeus ocidentais. Ele ambicionava aprender a medicina de forma aprofundada e conhecer um dos principais pensadores do período medieval, o muçulmano Avicena.

A Pérsia, antes do período islâmico, que teve início no século XVII, com a expansão do Império Árabe, também construiu o seu império. A partir do ano de 550 a.C., o imperador Ciro iniciou um período de dominações, conquistando territórios como o Reino da Média, a Lídia, Fenícia, Síria, Palestina, além de regiões gregas da Ásia Menor e da Babilônia. Outro imperador que se destacou no comando persa foi Dário. Este inovou, criando regiões administrativas, estradas de interligação do território sob seu domínio, fortaleceu o comércio entre as cidades e criou uma moeda única, o dárico.

O Império Persa expandiu consideravelmente os seus domínios e durante o governo do imperador Xerxes travou as famosas Guerras Médicas contra os gregos (calma, amigo(a) leitor(a), não foi uma guerra de médicos, os gregos chamavam todos os persas de medos, por conta de alguns povos que viviam naquela região e eram conhecidos assim). Parte dessa trajetória foi retomada no filme 300, do qual participou, interpretando Xerxes, o ator brasileiro Rodrigo Santoro.

O nome Irã só foi adotado no ano de 1935, após o xá Reza Pahlevi ter derrotado a ocupação britânica, que dominava a região no início do século XX. A partir disso, o país adotou um governo ocidentalizante, que desagradou setores religiosos mais conservadores. Em 1979 houve a revolução islâmica no Irã, liderada pelo aiatolá Khomeine. Nesse processo, a embaixada estadunidense, na capital, foi invadida, pois os Estados Unidos haviam acolhido inimigos dos revolucionários. O Irã tem uma das maiores reservas de petróleo do mundo. Talvez decorra disso o fato de alguns governantes ocidentais estarem tão preocupados com o bem estar e a democracia iraniana.

ELTON FERREIRA
Doutor em História pela PUC-SP. Autor do livro "Sonoridades caipiras na cidade: a produção de Cornélio Pires (1929-1930)



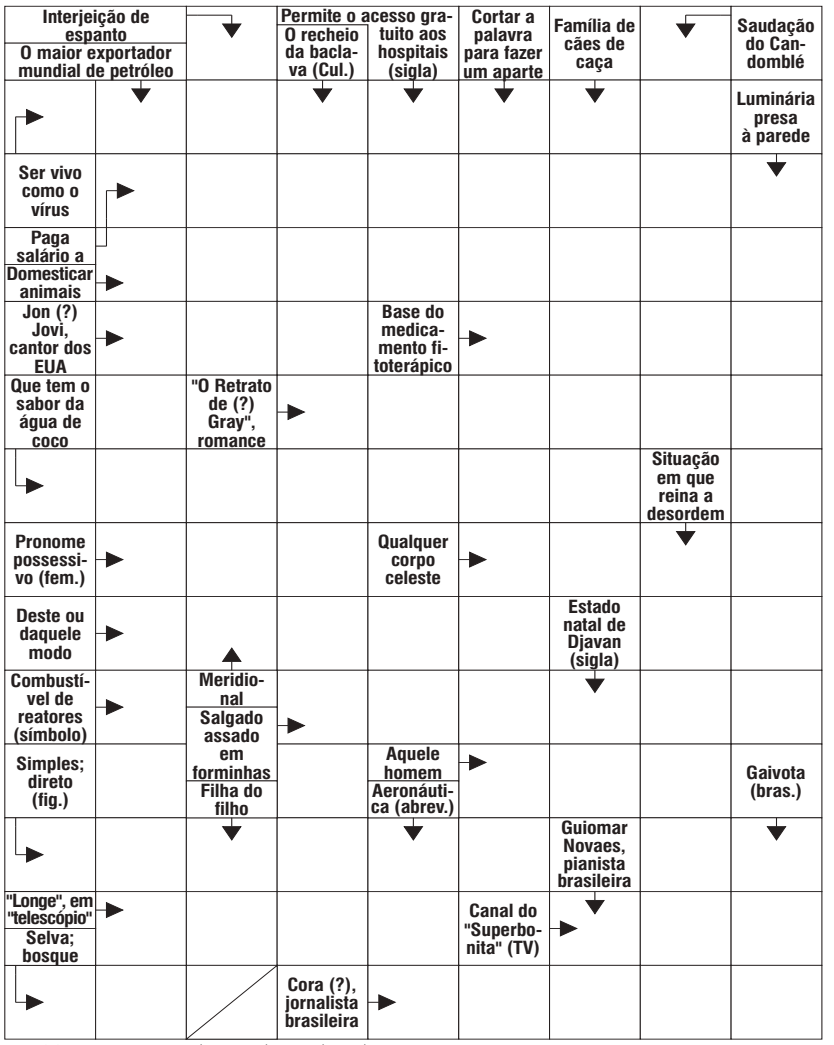






PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/ati. 4/orbe. 5/credo. 6/dorian — linear. **69**



Solução da anterior

		P				S		
E	M	A	N	C	I	P	A	R
	O	C	E	A	N	I	C	O
	D	O	U	T	O	R	A	L
	I	T	R		P	I	R	O
	N	E	O	F	I	T	A	
	H		C	OR	N		J	A
S	A	L	I	N	A	G	E	M
	E		R	O	D	A		B
	L	E	U		O	R	C	A
M	U	R	R	O		R	I	R
	N		G	U	M	E		I
	D	EM	I		A	T	O	N
AN	U		A	U	S	T	R	O





Cobrimos todos*os
Preços
da concorrência



Cobrimos todas as ofertas em medicamentos anunciadas

A Drogal assumiu o compromisso de levar a seus clientes os melhores preços.

Por isso estamos cobrindo todas as ofertas em medicamentos nesta filial.

*Válido para ofertas em vigência da concorrência na mesma cidade.
**Não é valido para ofertas online. ***conforme disponibilidade do produto em estoque.

Um Ambiente Único e Agradável

3x
Parcelamento nos cartões visa, master, hiper e convênio Drogal

Manipulação Drogal
Medicamentos feitos sob medida pra você, com certificação ISO9001/2015

F: 15 3461.1036
Av. Armando Salles Oliveira, 285 - Vila Progresso
Atendimento todos os dias das 7h às 23h
www.drogal.com.br

Drogal

VOLTA ÀS AULAS
É NA LELEKA HIPPER

LELEKA HIPPER

FONE: (15) 2107-6341
Pça José Sacramento e Silva, 20
Centro - Porto Feliz - SP

A Leleka Hipper está no Instagram
NOS ACOMPANHE!
@LELEKAHIPPER