



www.facebook.com.br/ApevoOficial | www.apevo.com.br
Distribuição Gratuita | Telefones (15) 3243-2410 ou 3353-9800

Presente aos internautas: Apevo lança novo site dia 1º. Pág 8



Novo site está mais dinâmico e com fácil acesso

Celso de Goés é o ganhador do passeio de Maria Fumaça. Pág 5



Sorteio foi realizado dia 25 de setembro, na Apevo

Descanso no litoral: Apevo reabre agenda para locação. Pág 8



Obra de ampliação está na fase final

Coronavírus: governo prevê vacinação para dezembro. Pág 3



Sinovac está na fase mais avançada para chegar até a população

- ✓ Cresce número de brasileiros com obesidade na terceira idade. Pág. 4
- ✓ Nova academia da Apevo ganha espelhos e armários de aço. Pág. 8
- ✓ Eleições 2020: Votorantim elege prefeito e vereadores no dia 15/11. Pág. 6
- ✓ Padroeira do Brasil: homenagens à Nossa Senhora serão diferentes esse ano. Pág. 6
- ✓ Promoção Apevo: apresente novo associado e ganhe uma mensalidade. Pág. 8



Regularização de Imóveis

Projetos Residenciais e Comerciais

- Construção e Reforma
- Legalização e Regularização
- Regularização Fundiária
- Desmembramento e Unificação
- Usucapião
- AVCB Bombeiro

consultas gratuitas

15 98170-8170

FACILITAMOS PAGAMENTO
DESCONTOS ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS APEVO





Dia do Idoso e planos para um futuro melhor para todos



Meus amigos, associados, aposentados, pensionistas e colaboradores. Saudações! No dia 1º de outubro comemoramos o “Dia Internacional do Idoso” e, não só nesse, mas em todos os dias, pedimos a Deus que nos dê saúde para enfrentar esta pandemia que assola o mundo. Infelizmente não poderemos comemorar como nos anos anteriores, com um café da manhã farto e cheio de atrações para o público, em respeito aos que partiram e que nos deixaram somente saudades.

No entanto, nossos projetos continuam em desenvolvimento. Apesar das dificuldades enfrentadas, adquirimos cadeiras de rodas, de banho e andadores para beneficiar nossos associados com necessidades de locomoção; também estamos finalizando a obra de ampliação dos apartamentos em Ilha Comprida e a implantação da primeira academia da Apevo.

A diretoria está planejando uma nova área de fisioterapia – a qual segue em pleno funcionamento na Unidade de Saúde Apevo, bem como os demais médicos e profissionais. No último mês, reformulamos nosso salão de beleza, que conta com nova direção e serviços (o leitor confere na página 8).

Com isso, procuramos oferecer o melhor atendimento aos nossos associados e dependentes para que, juntos, saímos disso com força, energia e esperança de um mundo melhor.

Desejo a todos muita saúde, felicidade e que Deus nos abençoe e nos dê sabedoria.

Abraços fraterno.

Daniel Sentelhas
Presidente da Apevo

Artigos

Dia Internacional do Idoso e dos 17 anos de Estatuto do Idoso

No Brasil, são considerados idosos pessoas com 60 anos ou mais e, a partir dessa idade, eles já têm seus direitos garantidos pelo Estatuto do Idoso. É importante salientar que o nome correto da fase da vida em que se encontram as pessoas idosas é velhice; porém, usualmente, são utilizados os termos: terceira idade, melhor idade ou maturidade para se referir à essa fase da vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Para envelhecer com qualidade de vida é necessário que tenhamos bem estar físico, psicológico e emocional, acesso à saúde, educação, habitação, saneamento básico e que possamos cultivar bons relacionamentos sociais e exercer nossa espiritualidade livremente. Lembrando sempre que más escolhas realizadas durante a fase adulta com certeza irão refletir na diminuição da qualidade de vida na velhice.

Estatuto do Idoso

O Estatuto do Idoso é uma Lei Federal destinada a regulamentar os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos que vivem no país. É considerado um instrumento poderoso na defesa da cidadania da população idosa, dando-lhes ampla proteção jurídica para usufruir de seus direitos.

Ao longo de seus 118 artigos são tratadas questões fundamentais, desde garantias prioritárias aos idosos até aspectos relativos à transporte, passando pelos direitos à liberdade, à respeitabilidade e à vida, além de especificar as funções das entidades de atendimento à categoria, discorrer sobre as questões de educação, cultura, esporte e lazer, dos direitos à saúde através do SUS (Sistema Único de Saúde), da garantia ao alimento, da profissionalização e do trabalho, da previdência social, dos crimes contra eles e da habitação, tanto em ações por parte do Estado, como da sociedade.

É muito importante que os idosos se empoderem sobre seus direitos contidos no estatuto e que sejam protagonistas de uma velhice mais digna e respeitada.

Preconceito

Infelizmente vivenciamos ou presenciamos diversos tipos de preconceito durante toda a nossa vida. Vivemos numa sociedade repleta de preconceitos e estereótipos e com relação às pessoas idosas não seria diferente. O ageísmo (ou idadismo) é termo que utilizamos para definir o preconceito devido a idade, é uma forma preconceituosa de criar estereótipos ou discriminar pessoas ou grupos pela idade. É comum nos depararmos com alguns mitos sobre a velhice, como: o idoso é incapaz de aprender coisas novas, que velhice é sinônimo de doenças e limitações e, ainda, que idosos não possuem sexualidade ou que voltam a ser crianças. A velhice é considerada - perante a sociedade - como uma fase ruim e de grandes perdas, marginalizamos os idosos e os enxergamos como improdutivos, em consequência disso os desvalorizamos. Precisamos criar uma cultura de maior respeito e valorização das pessoas idosas. O Estatuto do Idoso incentiva a sociedade, o poder público e privado a respeitarem os idosos e promoverem maior valorização desse grupo com diversos artigos onde deixa claro a importância de ações que visem a diminuição do ageísmo, voltadas a incentivar o envelhecimento ativo, autônomo e independente.

Gerontologia e os desafios do envelhecimento

O gerontólogo é um profissional generalista, com conhecimento teórico sobre os aspectos biopsicossociais envolvidos no processo de envelhecimento. Este profissional está capacitado para compreender, criar, planejar, desenvolver e avaliar formas de apoio ao idoso, seus cuidadores familiares e ações de promoção do envelhecimento saudável.

O aumento da expectativa de vida ou a esperança de vida ao nascer, a diminuição da natalidade e o acelerado processo de envelhecimento da população brasileira têm preocupado cada vez mais cientistas, intelectuais e formuladores de políticas públicas. Estima-se que em 2050 um quarto da população mundial será composta por idosos, o que equivalerá a 2 bilhões de habitantes.

Ao contrário dos países desenvolvidos, o aumento da

população idosa nos países em desenvolvimento, como o Brasil, é acompanhado por necessidades sociais e de saúde, como: analfabetismo, pobreza, elevada projeção de doenças crônicas, pouco acesso aos serviços sociais e de saúde, número insuficiente de programas para a população idosa, ausência de políticas voltadas para a prevenção e promoção de saúde que considere o curso de vida.

O desafio da gerontologia, como um campo de estudos e de atuação profissional, concentra-se em garantir que a velhice e o processo de envelhecimento sejam orientados e bem assistidos. Torna-se imprescindível que o aumento da expectativa de vida seja acompanhado por ganhos na qualidade de vida, satisfação e bem-estar.

Dia 1º de outubro é o “Dia Internacional do Idoso” e gostaria de parabeniza-los! Envelhecer com qualidade de vida no Brasil é um desafio. Precisamos valorizar e respeitar as pessoas idosas, além de incentivar que eles sejam protagonistas da sua própria história!

Se faz necessário valorizar também todos os profissionais que trabalham com as pessoas idosas e dedicam a elas cuidados, amor e respeito. E lembrem-se que precisamos nos preparar para a na nossa velhice desde já: como, onde e com quem gostaríamos de envelhecer?



Paola de Campos
Gerontóloga
especialista em
arteterapia
e estimulação
cognitiva

Bate-papo com a psicologia do cotidiano: “Enjoy the little things”



A expressão utilizada como título desta reflexão (Enjoy the little things) tem estampado camisetas, quadros, cadernos, canecas, entre tantas outras coisas e é

traduzida como: “Aproveite as pequenas coisas”. Além de ser uma recomendação agradável, saudável e positiva, essa expressão pode nos trazer um momento de reflexão sobre a nossa relação com as coisas, pessoas e momentos.

Será que estamos aproveitando as pequenas coisas? Qual foi a última vez em que você se viu desfrutando de coisas simples e pequenas?

Uma boa conversa, uma xícara de café, um caminhar pelo jardim florido, contemplar o entardecer, bolo saindo do forno... Ah! São tantas as pequenas coisas.

Não hesito afirmar que as pequenas coisas; aquelas que passam batido em dias atribulados e cheios de preocupação ou que são feitas automaticamente devido à correria do dia-a-dia; podem SALVAR o dia. É só olhar com atenção! E, além de nos resgatar do stress de um dia cheio, ainda podem nos levar a outros tempos com

lembranças saudosas e incríveis.

Ah, a infância. E quando você era pequeno?

As crianças aproveitam as pequenas coisas como ninguém! Bolinha de sabão, dar nome aos contornos das nuvens, banho de mangueira, barquinho de papel na correnteza...

Faça uma visita à criança que você já foi um dia e resgate de lá as pequenas coisas que alegravam seu dia. Se você se permitir, coloque em prática algumas delas, faça-as hoje!

Que leveza e alegria essa pequena coisa o remete?

Permita que as pequenas coisas preencham um grande dia e aproveite!

Pense nisso!

Carolina Souza
Psicóloga na Unidade de Saúde Apevo



JORNAL DA APEVO: ANUNCIE AQUI

Se você viu, seu cliente também verá!

Entre em contato pelo telefone (15) 99820-5828 - Thaís Marques

Expediente

Jornal da Apevo - Associação dos Aposentados e Pensionistas de Votorantim e Região.
Rua Antônio Fernandes, 50 - Centro - Votorantim
Telefones: (15) 3243.2410 | 33353.9800

Facebook.com/apevooficial
Edição de outubro de 2020 | Ano XI | nº 159
Distribuição gratuita

Jornalista Responsável: Luciane Fogaça (MTB 25.042)
Textos: Luciane Fogaça e Thaís Marques

Artes e Diagramação: Thaís Marques
Departamento Comercial: Thaís Marques

As reportagens são de responsabilidade dos autores. As colunas, artigos e editoriais são de responsabilidade dos autores. As informações contidas nos anúncios são de responsabilidades dos anunciantes.



CoronaVac: imunização deve ter início em dezembro no estado



Vacina da Sinovac é uma das mais promissoras

A vacina chinesa contra o novo coronavírus (Covid-19), a CoronaVac, deve chegar ao Sistema Único de Saúde do estado de São Paulo em 15 de dezembro. A informação foi confirmada pelo governador João Doria, durante coletiva de imprensa realizada no dia 30 de setembro.

A vacina registrou bons resultados: cerca de 94,7% dos mais de 50 mil voluntários não apresentaram nenhum efeito adverso. A resposta imunológica dos idosos submetidos aos testes ficou entre 98% e 99%. A CoronaVac está sendo desenvolvida pela empresa Sinovac em parceria com o Instituto Butantan.

“Vamos respeitar todos os procedimentos de testagem e de aprovação na Anvisa. E aí sim, o início da vacinação em 15 de dezembro, começando pelos profissionais de saúde. Médicos, enfermeiros, paramédicos, aqueles que atuam em hospitais públicos, privados e em todas as unidades de saúde públicas, municipais e estaduais”, disse João Doria.

O governador ressaltou que, para cumprir o cronograma, ainda é necessário finalizar a fase de testes – o que deve ocorrer em até 30 dias – e obter a autorização da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Serão duas doses aplicadas em um intervalo de 14 dias. O objetivo é que toda a população do estado seja imunizada até o fim de março de 2021 (cerca de 44 milhões de pessoas, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE). O governo estadual adquiriu mais de 46 milhões de doses, que devem chegar ao país em dezembro.

Até fevereiro de 2021 serão mais 14 milhões de doses, totalizando 60 milhões. O documento prevê ainda a

transferência de tecnologia para que o Instituto Butantan produza a vacina em uma fábrica que será construída.

Candidatas a vacinas

Cientistas de todo o mundo estão em uma verdadeira corrida contra o tempo para encontrar a vacina eficaz no combate ao novo coronavírus (Covid-19). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), há 176 pesquisas em desenvolvimento e ao menos 34 delas já foram registradas na fase clínica, que é a etapa de teste em humanos – destas, 9 estão na última fase. No Brasil, há quatro vacinas em testes: a ChAdOx1 nCov-19, da Universidade de Oxford em parceria com a farmacêutica AstraZeneca; a CoronaVac, da Sinovac Biotech em parceria com o Instituto Butantan; a vacina Pfizer, desenvolvida pela empresa alemã BionTech; e a Jansen-Cilag, da Johnson & Johnson.

A primeira é uma versão mais branda de um vírus que causa gripe em chipanzés, como modificações genéticas que impedem que ela se espalhe entre os humanos. Material genético foi acrescentado ao vírus ChAdOx1 com a presença de uma proteína chamada glicoproteína de pico. O objetivo da vacina de Oxford é fazer com que o sistema imunológico do corpo humano reconheça a glicoproteína de pico e crie uma defesa contra ela.

Em setembro, a AstraZeneca informou que dois pacientes que participam da terceira fase de testes clínicos da vacina no Reino Unido sofreram transtornos neurológicos sem explicações. No entanto, foi feita uma investigação independente, que constatou que em ambos os casos as doenças são improváveis de estarem relacionadas à vacina. Os testes já foram retomados no Brasil.

A vacina é tida, pelo governo brasileiro, como uma das principais apostas para a imunização contra a Covid-19 no país. A expectativa de bons resultados é tanta, que o país assinou um memorando que prevê a compra de 30 milhões de doses, com entrega a partir de dezembro deste ano e com a possibilidade da aquisição de mais 70 milhões se o medicamento

tiver eficácia e segurança comprovadas.

Já a CoronaVac possui anticorpos específicos que agem para neutralizar o coronavírus. A empresa possui experiência na produção de vacinas contra a febre aftosa, hepatite e gripe aviária.

A vacina está na terceira fase de testes. Nesta etapa, será avaliada se sua distribuição poderá ser em massa. Os testes no Brasil tiveram início no dia 21 de julho e, de acordo com a Clinical Trial, que reúne informações sobre os estudos clínicos de vacinas, o último voluntário será examinado em outubro de 2021.

A vacina da Pfizer é uma das mais modernas que usam apenas uma proteína do vírus ou um trecho do código genético. Após aplicação da segunda dose, os voluntários passarão por análise para que a classe médica avalie critérios como tolerabilidade das dosagens, atividade do medicamento no organismo, eficácia e efeitos adversos. A mais recente com testes aprovados no Brasil é a Jansen-Cilag, produzida pela divisão farmacêutica da Johnson & Johnson. O imunizante é composto por um vetor de adenovírus tipo 23 (Ad26) construído para codificar a proteína S do vírus Sars-CoV-2, responsável pela Covid-19.

No dia 23 de setembro, a empresa anunciou que dará início a terceira fase de testes em 7 mil voluntários no Brasil. São aceitos participantes acima com idades de 18 a 60 anos. A vacina será aplicada em dose única e, se comprovada sua eficácia e segurança, a expectativa é que esteja disponível no início de 2021 para uso emergencial, segundo a empresa.

ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DE UMA VACINA



Entenda todas as etapas de desenvolvimento de uma vacina

Estado permanece na fase amarela do plano de flexibilização



Pela primeira vez, desde junho, todo estado está na fase amarela

Em setembro, todo o estado de São Paulo foi classificado para a fase amarela do Plano São Paulo. Desde que foi criado, em 1º de junho, o plano do governo estadual dividiu o estado de acordo com as 17 Divisões Regionais

de Saúde (DRS) e, quinzenalmente, as cidades eram avaliadas e a abertura de serviço não essencial flexibilizada de acordo com as classificações.

Desde o dia 7 de agosto, a região de Sorocaba – que inclui Votorantim – está na fase 4 – amarela. Com isso foi autorizado o atendimento presencial em bares, restaurantes, salões de beleza, academias, shoppings, comércio de rua, escritórios em geral e concessionárias. Na última atualização do Plano São Paulo, no dia 11 de setembro, o governador João Doria decretou que a progressão de fases passa a ser mensal e a nova revisão será no dia 9 de outubro.

O governo também endureceu as regras de flexibilização e uma região só regredirá para a fase vermelha (mais rígida) caso a piora nos índices seja tão grande que leve os números direto para o estágio de alerta máximo.

Fase verde

Para que as regiões evoluam para a fase verde, em que são permitidos eventos, convenções e atividades culturais com público em pé, é necessário uma estabilidade de 28 dias na fase amarela.

De acordo com o coordenador do Centro de Contingência da Covid-19, José Medina, esse período de quatro semanas dará maior perspectiva sobre o impacto de leitos de Covid-19 para outras enfermidades do sistema de saúde.

Medina também ressalta que dará mais segurança para avaliar quais cidades migram para a fase verde e, posteriormente, a azul, adversos e garantir a durabilidade da proteção.

Governo autoriza retorno das aulas presenciais a partir de outubro



Colégio Dimensão retomou aulas presenciais em setembro

A Prefeitura de Votorantim definiu que o retorno das aulas presenciais nas escolas municipais só serão retomadas em 2021. No entanto, escolas particulares e estaduais estão retomando as atividades de forma gradativa.

O prefeito de Votorantim, Fernando de Oliveira Souza, assinou um decreto no qual as escolas da rede municipal só poderão retomar as aulas presenciais em 2021, mantendo as atividades remotas até o final do ano. O decreto nº 6.047 regulamentou ainda o retorno gradativo das aulas nas redes estaduais e particulares a partir do dia 14 de setembro.

Um exemplo é o Colégio Dimensão, da rede particular e que faz parte dos parceiros da Apevo, que reabriu as salas

de aula no dia 14 de setembro. De acordo com Fernanda Venâncio, proprietária do colégio, está sendo respeitado o distanciamento mínimo, além de higienização das mãos dos alunos e das carteiras.

A retomada das aulas só foi possível devido a queda no número de óbitos e casos de infectados pelo novo coronavírus (Covid-19) e as prefeituras tem autoridade para liberarem o retorno. Desde o dia 8 de setembro, as escolas das regiões que estão na fase amarela do Plano São Paulo de flexibilização econômica puderam antecipar a reabertura para reforço escolar, tutoria e atividades esportivas.

A suspensão das aulas nas escolas municipais até o fim do ano leva em conta uma pesquisa realizada pela Secretaria de Educação (Seed) com a comunidade escolar, pela qual 82,7% dos 7.333 pais e responsáveis consultados optaram por manter as escolas fechadas. A medida também considera a posição do Departamento de Vigilância Epidemiológica do município, que não recomenda o retorno das aulas presenciais.

Desse modo, o sistema municipal de ensino continua com as atividades de maneira remota uma vez que, de acordo com levantamento realizado pela Seed, essa prática está sendo bem recebida por alunos e familiares.

Rede estadual

O governador João Doria decidiu que a rede estadual, com mais de 5 mil escolas espalhadas pelo estado, só

retomem as atividades para alunos do ensino médio e de Educação de Jovens e Adultos (EJA). Os demais estudantes só voltam no dia 3 de novembro.

“O plano de volta às aulas em 7 de outubro para escolas estaduais, municipais e particulares está mantido. Evidentemente vamos respeitar a autonomia de prefeitos para a abertura em suas cidades. A rede estadual manteve a volta no ensino médio e da EJA. No ensino fundamental, a volta está programada para 3 de novembro. A decisão de começar pelo ensino médio é que essas etapas são as mais afetadas pela evasão escolar, que prejudica especialmente os estudantes mais pobres”, disse Doria.

Provas serão aplicadas

Uma prova será aplicada a todos os alunos das redes municipais e estaduais após o retorno das aulas presenciais para avaliar o que eles aprenderam durante a quarentena. Isso irá definir quando os estudantes terminarão o ano letivo de 2020.

A previsão inicial é que as aulas de reforço e recuperação se estendam até 2021. Não está descartada a possibilidade de que a conclusão dos conteúdos seja apenas em 2022, de acordo com a Secretaria Estadual de Educação.

Chamada de “Avaliação Diagnóstica”, a prova vai mostrar um perfil dos alunos de cada escola e, a partir daí, os professores irão dar continuidade ou não ao que foi previsto de conteúdo para o ano letivo de 2020.



Obesidade cresce entre pessoas da terceira idade no Brasil



Foto: Saúde Brasil

Obesidade é ainda mais preocupante na terceira idade

A obesidade não cresce apenas entre os jovens, adultos e crianças, mas também em pessoas da terceira idade. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o índice de brasileiros com idade entre 55 e 64 anos aumentou nas últimas duas décadas, passando a ser 24,6% de obesos nessa faixa etária.

De acordo com a nutricionista Janaína Matteis, parceira da Apevo, para diagnosticar se uma pessoa está acima do peso é feito o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal). No entanto, a profissional explica que quanto mais parâmetros e ferramentas o nutricionista tiver, mais preciso será o diagnóstico.

A fórmula para calcular o IMC é: P (peso em quilos) / A^2 (altura x altura, em metros). “O IMC de uma pessoa que está com o peso adequado para a sua idade e altura varia de 18 a 24. Uma pessoa com sobrepeso, o resultado é entre 25 até 30; e o de uma pessoa obesa, é de 30 a 35”, explica.

Quanto maior a circunferência abdominal, maiores os riscos cardíacos e, para o idoso, isso é ainda pior, pois começam a aparecer outras doenças relacionadas à idade, como pressão alta, diabetes etc. O excesso de gordura corporal tem relação direta com o desempenho físico, instabilidade na postura, dor no joelho, queda e o simples caminhar, sem contar a perda de músculo.

“São inúmeros os riscos de estar acima do peso. A obesidade, atualmente, é um dos problemas mais graves mundialmente e pode estar relacionada a problemas endócrinos, ambientais, sociais, econômicos e psicossociais. Sabemos que, em determinadas faixas etárias, se não cuidarmos da saúde e alimentação surgem

as comorbidades. Doenças muitas vezes relacionadas ao sedentarismo e tabagismo. A obesidade na terceira idade prejudica bastante a vida do paciente e as doenças são agravadas”, comenta Janaína.

Com a pandemia do novo coronavírus (Covid-19), a profissional percebeu que o número de pacientes acima do peso aumentou significativamente. Ela explica que a população, por estar mais tempo em sua residência, tem consumido alimentos em excesso. Em contrapartida, alguns de seus pacientes a procuraram para pedir indicações de profissionais de educação física e exercícios que pudessem praticar em casa, pois com a pandemia, as pessoas mudaram os hábitos do dia a dia, mas algumas ainda conseguiram se manter ativas mesmo dentro de casa.

“Acredito que o ser humano tem a tendência ao estresse, devido a correria do dia a dia, e acabam deixando a saúde de lado. No começo da pandemia não houve muita preocupação com a alimentação e as pessoas relaxaram. Nos últimos meses é que as coisas começaram a mudar e meus pacientes se deram conta dos efeitos causados pela quarentena. Hoje as pessoas estão focadas em recuperar a saúde e ter uma vida mais saudável e ativa. Com isso estaremos menos suscetíveis à doenças”, disse.

Apesar do estresse causado pela pandemia, a nutricionista aponta que o ideal é que a ansiedade não seja descontada nos alimentos; pois, depois que tudo passar, as pessoas ainda terão os problemas causados pelo consumo exagerado. “Sendo assim, é necessário procurar manter o equilíbrio”, orientou.

Tratamento com profissional

Dietas, atividades físicas e programas de modificação de estilo de vida são os pilares do tratamento clínico da obesidade. Por isso é sempre recomendado o auxílio de um profissional da área. Janaína Matteis recomenda que o paciente procure ajuda nutricional e de médicos especialistas, pois somente eles poderão solicitar exames laboratoriais e chegar ao melhor tratamento para o paciente.

A nutricionista explica a importância de a obesidade ser identificada logo no começo. “É necessário mudar a perspectiva que a pessoa tem em relação aos alimentos. O papel do nutricionista neste caso é reeducar, fazendo com que o indivíduo volte a ter uma alimentação

saudável, lidando com o seu comportamento no dia a dia. Nas minhas consultas, analiso um conjunto de fatores: se a pessoa pratica atividades físicas, a forma como se alimenta, se é ansiosa, se consome bebida alcoólica, se é fumante etc. São vários fatores para chegarmos ao melhor tratamento para o paciente. Também é importante que alguém da família faça parte desse processo”, comenta.

O tratamento varia conforme a faixa etária e fatores da vida pessoal do paciente. Em pessoas com mais de 60 anos, a necessidade nutricional é diferente da de um jovem, por exemplo. Janaína explica que é necessário adotar uma redução calórica do valor energético em 20% e, a partir dos 70 anos, 40%. Isso significa que os idosos necessitam ingerir ainda mais alimentos saudáveis e reduzir o consumo de gorduras saturadas, alimentos fritos, carboidratos simples (como açúcar, refrigerante, etc) e sal. A dieta da pessoa da terceira idade precisa ser rica em fibras, nutrientes, ferro e cálcio. “O mais saudável possível para manter o aporte de vitaminas e nutrientes. É indicado ingerir as proteínas dos dois grupos: de origem animal e vegetal; uma quantidade satisfatória de líquidos. Uma dieta variada e com todos os grupos da pirâmide alimentar”, ressalta Janaína.

A obesidade é uma doença crônica e multifatorial. Sendo assim, qualquer que seja o tratamento indicado deve ter o acompanhamento de profissionais capacitados para tal. “O papel do nutricionista é muito importante e o paciente deve procurá-lo quando perceber que precisa de ajuda com a sua alimentação, transtorno alimentar ou até mesmo para o controle da sua obesidade e reeducação alimentar. Um exemplo: posso estar com os exames como o esperado, saudável, mas talvez precise me reeducar por pular as alimentações, me alimentar de forma correta, entre outros casos. Procurar um nutricionista não é só para o controle de peso, é essencial em qualquer fase da vida, seja para perda de peso, ganho de massa muscular e melhor idade”, conclui.



Nutricionista Janaína Matteis

Campanha ressalta a importância da prevenção ao câncer de mama

Para conscientizar a população – especialmente as mulheres – sobre a importância da prevenção ao câncer de mama, foi criado um movimento internacional, o “Outubro Rosa”. O movimento teve início em 1990, com um evento realizado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure e desde então a data é celebrada anualmente.

No Brasil, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) participa do movimento desde 2010, promovendo eventos técnicos, debates e apresentações sobre o tema, bem como produz materiais e outros recursos educativos para disseminar informações sobre os fatores protetores e detecção precoce do câncer de mama. No entanto, a primeira ação no país aconteceu em 2002, no Parque Ibirapuera, em São Paulo. O Obelisco Mausoléu ao Soldado Constitucionalista foi iluminado com a cor-de-rosa referente ao movimento.

Em Sorocaba, diversas entidades promovem eventos para angariar fundos em prol de instituições que tratam a doença. Entre as ações tradicionais na cidade, destaca-se a corrida “Pink do Bem”, idealizada pela Liga Sorocabana de Combate ao Câncer, em 2014.

Câncer de mama

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

Há vários tipos de câncer de mama e, por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem lentamente. De acordo com o Instituto Oncoguia, diagnosticá-lo precocemente significa 95% de chances de cura. Por isso, a mamografia é imprescindível, sendo o principal método para o rastreamento da doença. Cerca de 30% dos casos podem ser evitados com a

adoção de hábitos saudáveis, como: praticar atividades físicas, alimentar-se de forma saudável, manter o peso corporal adequado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, amamentar e evitar o uso de hormônios sintéticos.

O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais, na maioria dos casos, por meio do surgimento de nódulo (caroço) fixo e indolor nas mamas; pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja; alterações no bico do mamilo; pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço; e, saída espontânea de líquido anormal pelos seios.

Ao apresentar algum sintoma, é indicado procurar imediatamente um médico.

Pink do Bem

Com o objetivo de promover a importância da prevenção ao câncer de mama, a Liga Sorocabana de Combate ao Câncer criou a corrida “Pink do Bem”. A corrida faz parte do calendário de eventos do “Outubro Rosa” em Sorocaba e toda a renda é revertida para a realização de mamografias, biópsias e até cirurgias para mulheres de baixa renda.

Este ano, será realizada a 6ª edição da “Pink do Bem” e, por conta da pandemia do novo coronavírus (Covid-19), o evento será virtual e acontecerá de 16 a 18 de outubro. As inscrições seguem até o dia 11 de outubro e pessoas de todo o país podem participar.

“A importância da corrida é para que possamos fazer a diferença na vida das mulheres que aguardam pelo exame de mamografia na fila do SUS (Sistema Único de Saúde). A renda é revertida para o pagamento dos exames e já foram realizados cerca 2 mil exames com a verba. Os procedimentos são realizados na Pro Femme, uma clínica particular de alta qualidade, localizada em Sorocaba.

Queremos ajudar cada vez mais mulheres que não tem condições”, explica a presidente da Liga, Maysa Miceli Santini de Souza.

A inscrição deve ser feita no site www.ticketagora.com.br mediante pagamento de uma taxa única de R\$ 79,90 para caminhada ou corrida. Os percursos são: caminhada 3km, corrida 5km e 10km. Os kits são personalizados com camiseta, bolsa térmica, máscara, medalha e número de peito. Conforme Maysa, os inscritos de Sorocaba e Votorantim podem retirar os kits na sede da Liga, em data a ser definida. Já os participantes de outras cidades os receberão em suas casas, mediante pagamento de taxa de entrega.

Após a inscrição, o participante deverá praticar a atividade no local e horário que quiser – entre os dias 16 e 18 de outubro, enviar o comprovante de tempo para validação e assim receberá o kit com a medalha em sua residência.

“O seu movimento, em qualquer lugar, pode salvar uma vida. Participe”, comenta Maysa.



Corrida Pink do Bem realizada em 2019, em Sorocaba

Associados ganham mensalidades gratuitas ao apresentarem novos sócios

A Apevo está com uma promoção imperdível: a partir do dia 1º de outubro, ao apresentar um novo sócio, o associado terá uma mensalidade gratuita. A promoção é por tempo ilimitado e o número de mensalidades varia de acordo com a quantidade de novos sócios apresentados.

De acordo com o presidente da Apevo, Daniel Sentelhas, o objetivo é aumentar o quadro associativo e bonificar o associado. “É comum vermos os associados

acompanhados de outras pessoas quando frequentam nossas instalações. Um exemplo disso acontece durante a alta temporada na colônia de férias em Ilha Comprida. Nesta época do ano, os associados se reúnem para curtir dias de lazer na praia e, como realizamos sorteios de pacotes, sempre tem mais de um nome de determinado grupo para concorrer a um apartamento. Pensando nisso, queremos presentear aqueles que trouxeram novos

nomes para a associação”, explica.

A sede da associação ainda está funcionando com restrições, então novos associados devem se inscrever na Unidade de Saúde Apevo. Para ganhar a mensalidade, o associado deverá acompanhar o novo sócio. A clínica fica na rua Sebastião Lopes, 97 – Centro de Votorantim. Telefone (15) 3353-9800 e WhatsApp (15) 99788-0559.



Associado é contemplado com passeio para locomotiva

O associado Celso de Goés foi sorteado, no dia 25 de setembro, com um passeio para a locomotiva a vapor Maria Fumaça, com tudo pago e com direito a um acompanhante. Mais de 4 mil cupons foram depositados na urna do Departamento de Turismo da Apevo. Para concorrer, os associados deviam estar em dia com as mensalidades e, ao pagar a associação, ganhava um ou mais cupons de acordo com o número de meses pagos.

O sorteado disse que ficou surpreso ao saber que havia ganhado. “Estava na oficina quando recebi a ligação da Apevo. Na hora, não acreditei, mas fiquei muito feliz por ser contemplado. Levarei minha esposa, Elisete de Goés, nesse passeio. Será a primeira vez que irei andar na Maria

Fumaça. E é a segunda vez que sou premiado pela Apevo, agradeço muito pelo presente”, disse.

Devido a pandemia causada pelo novo coronavírus (Covid-19), a Apevo alterou a data da excursão, que acontecerá no dia 20 de dezembro (confira o roteiro do passeio abaixo).

De acordo com a coordenadora do departamento, Viviane Marteletto Padilha, o sorteio foi realizado com os cupons depositados até março, pois, em abril, a associação suspendeu os serviços da sede de forma temporária. Ainda há lugares disponíveis para o passeio. Reservas e informações pelo telefone (15) 3243-2410 ou WhatsApp (15) 99605-3037.



Coordenadora do Turismo, Viviane Marteletto, realizou sorteio de passeio

Apevo retoma programação com final de semana em Águas de Lindoia



Foto: Governo de São Paulo

Balneário Municipal de Águas de Lindoia: ponto turístico será visitado

O Departamento de Turismo da Apevo retoma sua programação de viagens com um final de semana em Águas de Lindoia, na divisa do estado de São Paulo com Minas Gerais. A excursão se tornou tradicional na associação e a cidade será o destino dos turistas de 20 a 22 de novembro.

Águas de Lindoia é uma cidade pequena e calma, ideal tanto para famílias que procuram um lugar para se divertir numa piscina ou para relaxar com o clima do interior, como para aqueles que têm um espírito mais aventureiro. Faz parte do “Circuito das Águas” de São Paulo e fica há apenas 196 km de Votorantim – numa viagem de cerca de 2h30.

O pacote da Apevo inclui: viagem de ida e volta com ônibus da Betina Turismo e serviço de bordo; hospedagem no Hotel Mantovani; festas temáticas; visita aos pontos turísticos e às cidades Serra Negra (SP) e

Monte Sião (MG).

Hotel Mantovani

O Hotel Mantovani está em um lugar privilegiado no centro da cidade de Águas de Lindoia. O espaço possui uma estrutura completa para receber os turistas, contendo: restaurante com serviço de buffet completo, salão de eventos, entre outros espaços.

No local, serão realizadas duas festas temáticas para os hóspedes. O pacote da Apevo inclui apenas a comida. Bebidas e sobremesas são cobradas à parte e devem ser pagas no local.

O hotel possui também uma área de lazer, com piscinas climatizadas, salão de jogos, brinquedoteca, sala de TV, sala de leitura e um charmoso bar com estilo americano. O jardim e varanda são ricamente arborizados com espaço para momentos de descontração e muita conversa.

Os quartos possuem TV a cabo e Wi-Fi gratuito para aqueles que não querem se desconectar.

Pontos turísticos

A praça Adhemar de Barros, o Balneário Municipal e o Cristo Redentor são alguns dos pontos turísticos que serão visitados. Antes de voltar para Votorantim, o grupo também poderá passear de trenzinho pelas ruas da cidade.

A praça Adhemar de Barros sedia alguns dos principais eventos da cidade e conta com uma fauna bastante diversificada, levando em conta sua localização. É comum

encontrar pessoas passeando com seus cães, avistar aves como gansos, patos e até mesmo cisnes negros, isso sem falar nas diversas espécies de pássaros. O local também conta com um parquinho para as crianças.

O Balneário Municipal é uma opção para aqueles que curtem uma piscina. O local oferece banhos especiais e até mesmo massagens – pagos a parte, e belíssimos jardins criados por Roberto Burle Max, que agradam os olhos dos turistas.

Já o Cristo Redentor enriquece a experiência de quem passa pela cidade. Do local é possível ter uma visão completa do município e dos horizontes pontuados por colinas e morros à sua volta. Fica no topo do Morro do Cruzeiro, um pico de 1,2 mil metros que separa a cidade.

Serra Negra e Monte Sião

A cidade de Serra Negra, no norte do estado de São Paulo, atrai pessoas interessadas em comprar malhas. Os turistas da Apevo visitarão a cidade, que é muito famosa por suas blusas e casacos de tricô, lã e couro. As principais ruas comerciais são a Coronel Pedro Penteadado e Sete de Setembro. Além disso, na avenida principal há galerias com lojas e cafés.

Monte Sião, em Minas Gerais, também é muito conhecida por ser um polo de vendas de malhas, tanto no atacado como no varejo. O centro da cidade é repleto de lojas de moda, calçados e tricô. É possível achar peças a partir de R\$ 5 e com descontos de até 50% em algumas lojas.

Há poucos lugares para a viagem. Reservas e informações com Viviane Marteletto Padilha, pelo WhatsApp (15) 99605-3037.



VIAJE COM A APEVO

Pagamento parcelado no cartão de crédito ou boleto bancário
Informações com Viviane Marteletto | WhatsApp (15) 99605-3037



POÇOS DE CALDAS - MINAS GERAIS

Data: 31 de outubro (sábado)
Inclui: transporte de ida e volta, café da manhã, almoço e visita aos pontos turísticos
Associados: R\$ 160 | Não associados: R\$ 210



ÁGUAS DE LINDOIA - SÃO PAULO
Data: 20 a 22 de novembro (6ªf. à domingo)
Inclui: transporte de ida e volta, hospedagem no hotel Mantovani com pensão completa e bailes temáticos, visita aos pontos turísticos e à Serra Negra (SP) e Monte Sião (MG)
Associados: R\$ 630 | Não associados: R\$ 700



MARIA FUMAÇA - CAMPINAS

Data: 20 de dezembro (domingo)
Inclui: transporte de ida e volta, ingresso da locomotiva com café da manhã, almoço na churrascaria e visita a Pedreira
Associados: R\$ 195 | Não associados: R\$ 260



AUTO MOTO ESCOLA

ORIENTE

Escola especializada em atendimento para:



Pessoas com mobilidade reduzida e deficientes auditivos



Condições especiais de pagamento.

Venha nos visitar!

Desconto para associados e dependentes Apevo



Fone: 3243-8319 | 98137-0498 | autoescolaorientehotmail.com
Rua José Thomaz da Costa, 785 - Vossoroca - Votorantim

AUTO ESCOLA



Votorantim tem 42,9% candidatos a prefeito a mais que 2016



Eleições municipais acontecem em novembro

Sete candidatos disputam a Prefeitura de Votorantim nas eleições que ocorrem no dia 15 de novembro. São 42,9% candidatos a mais do que na eleição de 2016, que teve apenas quatro nomes (considerando uma candidatura indeferida pela Justiça Eleitoral).

Neste ano, concorrem: Fabíola Alves da Silva Pedrico (PSDB); Fernando de Oliveira Souza (Democratas); Luiz Carlos (PSL); Marcão Papeleiro (PT); Rodrigo Chizolini (Psol); Siléa Benedetti (Solidariedade) e Silvano Donizete Mendes (PTB).

Fabíola Alves concorre pela primeira vez para prefeita da cidade. Candidata do PSDB, tem como vice-prefeito o advogado Rodrigo Krieger, ex-presidente da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) de Votorantim.

O atual prefeito e o vice, Fernando de Oliveira Souza (Democratas) e Lê Baeza (Progressistas), respectivamente, concorrem a reeleição pela coligação

“Ainda mais por Votorantim”, que reúne os partidos Democratas, Cidadania, Progressistas, Prol, PL, PSD, PV, Republicanos, MDB e Patriota.

O pastor Luiz Carlos, do PSL, também concorre pela primeira vez. Vereador em Votorantim desde a última eleição (2016), tem como vice-prefeito o radialista Carlinhos Caju.

Marcão Papeleiro, do PT, também concorre ao cargo de prefeito. Sua candidata a vice-prefeita é a consultora ambiental e professora Lucélia Ferrari, conhecida como Lu Ferrari.

O advogado Rodrigo Chizolini concorre, mais uma vez, para prefeito de Votorantim pelo Psol. Ele tem como candidato a vice o professor Mário Niéri.

Outro novo nome nas eleições 2020 é o de Siléa Benedetti, candidata pelo Solidariedade ao cargo de prefeita. Ao seu lado como vice-prefeito, está o pastor Adriano Pereira de Oliveira.

Com o lema “Para o bem de Votorantim”, o candidato do PTB a prefeito é Silvano Donizetti Mendes e, como vice-prefeito, o pastor Joselito da Silva Filho.

Vereadores

Em Votorantim, serão eleitos apenas onze vereadores e há 195 candidatos na disputa por um lugar na Câmara Municipal. O número é 3,7% maior do que na eleição de 2016, quando 184 candidatos concorreram ao cargo.

As candidaturas estão distribuídas como: 17 candidatos pelo PT; 68 candidatos pela coligação “Ainda mais por Votorantim”; 54 candidatos pela coligação “Fé no futuro”, que reúne PSDB, PDT, PMN e Podemos; 17

candidatos pelo PSL; 13 pelo PTB e 5 pelo Solidariedade.

Regras

Devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19), o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) alterou as datas das votações, que ocorrem em 1º turno no dia 15 de novembro e no 2º turno, dia 29 de novembro. Votorantim terá apenas um turno, uma vez que a cidade possui cerca de 130 mil habitantes. Apenas 95 cidades do Brasil têm mais de 200 mil eleitores e, por esse motivo, poderão ter segundo turno para definição do prefeito se, no primeiro, nenhum dos candidatos obtiver mais da metade dos votos válidos.

Desde o dia 27 de setembro, é permitida a propaganda eleitoral na internet, caminhadas e carreatas partidárias. Nas rádios e televisão, as propagandas referentes ao primeiro turno serão veiculadas de 9 de outubro a 12 de novembro.

No dia da eleição, o uso de máscara de proteção é obrigatório, caso contrário o eleitor poderá ser barrado; também é necessário passar álcool em gel nas mãos antes e depois de votar. O horário de votação foi ampliado, sendo das 7h às 17h, com horário preferencial (das 7h às 10h) para maiores de 60 anos.

O TSE recomenda aos eleitores que levem a própria caneta para assinar o caderno de votações e que o eleitor permaneça pelo tempo mínimo necessário na seção.

A diplomação dos eleitos acontece no dia 18 de dezembro, com a posse marcada para o dia 1º de janeiro de 2021. Os mandatos terminam no dia 31 de dezembro de 2023.

Louvores a Nossa Senhora Aparecida se adaptam ao “novo normal”



Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Votorantim

As missas e novenas em louvor à Nossa Senhora Aparecida serão realizadas de acordo com o “novo normal” este ano. Ela receberá homenagens por todo o país, na semana de 12 de outubro, data em que é comemorado o dia da Padroeira do Brasil.

Com o tema “Maria, exemplo de fé e coragem”, a Paróquia Nossa Senhora Aparecida, em Votorantim, promove a 22ª Novena em Louvor à Nossa Senhora Aparecida, de 2 de 12 de outubro. As missas podem ser assistidas presencialmente (por meio de reservas de lugares) ou on-line pelo Facebook (www.facebook.com/NSAVotorantim) e canal no Youtube da paróquia.

De 2 a 11 de outubro, as missas acontecem de segunda à sexta-feira, a partir das 19h30 e, aos sábados e domingos, às 19h. De acordo com a programação da igreja, todos os dias da novena haverá celebração da palavra às 15h.

Já no dia 12 de outubro, a Santa Missa será celebrada pelo Padre Thiago Queiroz Alves, às 7h, 9h, 11h, 14h, 16h e 18h – neste horário, o evento será transmitido ao vivo com coroação solene, translado com a imagem nas comunidades e bênção dos carros. Às 12h haverá almoço drive-thru. Para agendar um lugar, é necessário entrar em contato com a secretaria da paróquia, pelo

telefone (15) 3243-3888. A Paróquia Nossa Senhora Aparecida fica na rua Mário Tozzi, 116 – Vila Domingues.

Santuário em Aparecida

O Santuário Nacional de Aparecida também irá adotar missas virtuais para evitar aglomerações no feriado da Padroeira, em 12 de outubro. Na igreja serão permitidas apenas pessoas ligadas à Arquidiocese de Aparecida e obras de evangelização da Basílica, que seguirão os protocolos de distanciamento e higiene.

Este ano, o tema da novena é “Com Maria, em família, revestir-se da palavra”. A novena será realizada de 3 a 11 de outubro, às 15h e às 19h. Já no dia 12, as missas acontecem às 7h, 9h, 12h e 18h. A transmissão será no Facebook Santuário Nacional de Aparecida (www.facebook.com/SantuariodeAparecidaOficial), na TV Aparecida, Rádio Aparecida e no site a12.com/santuario. A novidade deste ano é que as celebrações acontecerão nas duas basílicas.

Apesar de não poder acompanhar as missas no local, os romeiros ainda poderão visitar espaços do Santuário Nacional, como a passagem pela Imagem, Capela das Velas e Sala dos Milagres, por exemplo. O horário da visitação é das 5h às 17h, de 3 a 11 de outubro; e das 12h às 17h, no dia 12. Durante o período, na Tribuna Papa Bento XVI serão realizadas as celebrações das bênçãos dos objetos de piedade e devoção.

Além das celebrações, outros eventos da Festa da Padroeira sofreram alterações. Procissões, vigílias, carreata e passeio ciclístico foram cancelados. Os tradicionais shows também não irão acontecer neste ano.

Padroeira do Brasil

Em 1717, três pescadores - Domingos Garcia, João Alves e Felipe Pedrosa - moradores nas margens do rio Paraíba, no município de Guaratinguetá, desanimados por não terem apanhado peixe algum, já estavam

rumando de volta para casa quando, lançando mais uma vez a rede, retiraram das águas o corpo de uma imagem sem cabeça e, num segundo arremesso, encontraram também a cabeça da imagem de terra cozida.

Impressionados pelo evento, experimentaram mais um lance da rede e naquele momento foi tão abundante a pescaria que encheram as três canoas. Limparam a imagem e verificaram que se tratava de Nossa Senhora da Conceição, de cor escura. Colocaram-a na capela da vila e diante dela começaram a fazer suas orações diárias. Não tardou a Virgem a mostrar por novos sinais que tinha escolhido esta imagem para distribuir favores especiais aos seus devotos. A devoção e a afluência do povo cresciam todos os dias e, por isso, impunha-se a construção de uma capela em lugar apropriado a fim de facilitar a devoção dos fiéis.

Estava aí o morro dos coqueiros, o mais vistoso de todos os altos que margeiam o Rio Paraíba. Em cima deste morro foi construída a primeira capela, em 1745, e celebrada a primeira missa.

A imagem de Nossa Senhora da Conceição, já então chamada pelo carinhoso nome de Aparecida, estava em seu lugar definitivo, dando origem à cidade do mesmo nome.



Imagem de Nossa Senhora Aparecida, mãe de Deus e padroeira do Brasil

A CredFácil agora é parceira da APEVO em Votorantim

Estamos prontos para atender os associados da APEVO com nossos serviços de

Crédito Consignado

Seguro de Veículos Crédito Pessoal

Financiamento e Refinanciamento de imóveis
Financiamento e Refinanciamento de Veículos

Estamos localizados na Rua Dr. Nogueira Martins,
número 100 - Centro - Sorocaba

Ligue-nos (15) 3346-9779 ou (15) 99113-8622

Jornal da Apevo volta a ser impresso a partir de outubro

A partir dessa edição, o Jornal da Apevo volta a ser impresso na Graf Sul. Desde abril, a associação suspendeu a impressão dos exemplares visando garantir a segurança de seus associados e dependentes do contágio pelo novo coronavírus (Covid-19). Entre abril e setembro o jornal foi publicado na versão online e ela segue disponível no site, assim como as edições anteriores, por meio do link www.apevo.com.br.

Nessa edição, de número 159, o leitor confere: o lançamento do novo site da associação; o premiado com o passeio na locomotiva a vapor Maria Fumaça; uma página especial sobre a pandemia; as novidades da Apevo sobre a colônia de férias em Ilha Comprida e a nova academia da Apevo; entre outros assuntos.

A distribuição dos exemplares será feita nos prédios da Apevo localizados nas ruas Antônio Fernandes, 50 e Sebastião Lopes, 97 – ambos no Centro de Votorantim.



Depois de meses, jornal volta na sua versão física



Conheça a origem do Dia das Crianças no Brasil



Foto: Revista Claudia

Dia das Crianças vai além dos presentes

As crianças tem o privilégio de ter uma vida sem preocupações, a não ser com os estudos, a hora em que a mãe vai chamar para o banho, comer ou pedir para recolher os brinquedos. Os pequenos trazem também, para quem está ao seu redor, uma explosão de alegria, energia e criatividade.

Pensando no bem-estar e direito dos pequenos, o Brasil celebra o Dia das Crianças no dia 12 de outubro. A data também é lembrada em outros países e, por isso, diversos eventos infantis ocorrem nesse dia. Além das festividades, a data alerta para os muitos problemas enfrentados pelas crianças de todo o mundo, como a falta de ensino de qualidade, trabalho, exploração, abuso infantil, fome e subnutrição.

A data no Brasil

No Brasil, a data surgiu por meio de um projeto de lei elaborado pelo deputado federal Galdino do Valle Filho, após o 3º Congresso Sul-Americano da Criança, em 1923. Filho propôs a criação de um dia que homenageasse as crianças.

O congresso foi realizado no dia 12 de outubro daquele ano, no Rio de Janeiro (que até então era a capital federal) e reuniu estudiosos de infância e políticos de vários países para discutir questões educacionais, alimentares e de desenvolvimento das crianças.

Pouco mais de um ano depois, no dia 5 de novembro de 1924, o então presidente da República, Arthur Bernardes, sancionou o decreto 4.867, que instituiu o dia 12 de outubro como o Dia das Crianças no país.

No entanto, a data demorou para ser reconhecida no Brasil e, em 1940, o presidente Getúlio Vargas decretou o dia 25 de março como Dia da Criança – mas a celebração não saiu do papel. Apenas em 1955, com uma intensa campanha publicitária, o Dia das Crianças foi, de fato, reconhecido no Brasil.

Semana do Bebê Robusto

Em 1955, a fábrica de brinquedos Estrela e a Johnson & Johnson lançaram a “Semana do Bebê Robusto”. A ação, além de aumentar as vendas, envolveu os pais, que

enviavam fotos de seus filhos – de 6 meses a 2 anos – para ser o “bebê Johnson do ano”. Entre os benefícios da campanha, estavam um valor em dinheiro e o rosto do bebê estampado em revistas e jornais do país.

Com a adesão de outras empresas, em pouco tempo a “Semana do Bebê Robusto” se tornou a “Semana da Criança”. Foi quando os fabricantes decidiram concentrar os esforços em uma única data. Recuperaram o decreto de 1924 e, desde então, todo brasileiro sabe: dia 12 de outubro é dia de presentear a criança.

Outros países

Ao redor do mundo, outros países também celebram o Dia das Crianças, mas em outras datas. Em 1925, houve uma Conferência Mundial para o Bem-Estar da Criança em Genebra, na Suíça. Na ocasião ficou instituído o dia 1º de junho como o Dia Internacional da Criança – data que entrou para o calendário de países como Portugal, China, Eslovênia, Polônia e Angola.

Já a Organização das Nações Unidas (ONU) reconhece outra data. O dia 20 de novembro é considerado o Dia Mundial da Criança porque neste dia, em 1959, foi aprovada a Declaração Universal dos Direitos da Criança. Finlândia, França, Trinidad e Tobago, Reino Unido e Canadá estão entre os países que levam em conta esta data.

31 de outubro: Dia das Bruxas e também do Saci

Embora o Halloween (Dia das Bruxas) tenha fama internacional; aqui no Brasil, no dia 31 de outubro comemoramos o “Dia do Saci” – personagem folclórico. A data foi criada para exaltar o folclore brasileiro e chamar a atenção para as lendas nacionais, que são pouco difundidas nos dias de hoje. Atualmente, existe até uma organização sobre o tema: a Sociedade dos Amigos do Saci (Sosaci).

O Saci Pererê é um negro de uma perna só, que veste gorro vermelho e fuma seu cachimbo enquanto apronta travessuras nas matas e casas. A lenda surgiu entre os indígenas da região das Missões, no Sul, e se espalhou por todo o país. Apesar de travesso, ele não tem o objetivo de prejudicar alguém ou fazer o mal. É um conhecedor das ervas da floresta e guarda os segredos dos seus conhecimentos.

O estado de São Paulo oficializou a data com a lei nº 11.669, de 13 de janeiro de 2004, e dez municípios fizeram o mesmo: São Paulo, São Luiz do Paraitinga, São José do Rio Preto, Guaratinguetá e Embu das Artes (SP); Vitória (ES); Poços de Caldas e Uberaba (MG); e Fortaleza e Independência (CE).

Halloween: gostosuras ou travessuras?

O Halloween (ou Dia das Bruxas) é conhecido mundialmente como um feriado norte americano. No dia 31 de outubro, as pessoas se fantasiam e vão, de porta em porta, atrás de doces, enfeitam casas com adereços “assustadores” e participam de festas à fantasia.

O nome Halloween tem suas raízes no Reino Unido e deriva da expressão “All Hallows’ Eve”, no qual “hallow” é um termo antigo para “santo” e “eve” é o mesmo que “véspera”. O termo designava, até o século 16, a noite anterior ao Dia de Todos os Santos, celebrado em 1º de novembro.

Apesar do nome, a festa tem origem americana. Desde o século 18, historiadores apontam para um antigo festival pagão ao falar da origem do Halloween: o festival celta de Samhain – termo que significa “fim do verão”.

O evento durava três dias e começava em 31 de outubro. Segundo acadêmicos, era uma homenagem ao “Rei dos mortos”. Estudos recentes destacam que as maiores marcas do Samhain eram as fogueiras e celebração da abundância de comida após a época de colheita.

O Dia das Bruxas como conhecemos hoje tomou forma

entre 1500 e 1800. Fogueiras tornaram-se especialmente populares e eram usadas na queima do joio, como símbolo do rumo a ser seguido pelas almas cristãs no purgatório ou para repelir bruxaria e a peste negra.

Hoje, o Halloween é o maior feriado não cristão dos Estados Unidos. Em 2010, superou o Dia dos Namorados e a Páscoa como a data em que mais se vende chocolates. Ao longo dos anos, foi “exportado” para outros países.



Dia do Saci é uma homenagem ao folclore brasileiro

Foto: Uoi Educação

Água na Boca

Geladinho gourmet para fazer com a criançada nos dias de calor



Geladinho gourmet com marshmallow

Foto: Amanda Cozinhar

Impossível não se apaixonar por essa receita de geladinho gourmet com marshmallows do site Amanda Cozinhar. Além de fácil de fazer, o sorvete é fofo, delicioso, cremoso e colorido. Os doces dão um sabor e toque especial.

A receita também pode ser uma opção para ganhar uma verba extra nos tempos de crise. Chame seu filho, sobrinho, primo ou neto e mãos à obra!

Ingredientes:

- ½ lata de leite condensado (200g.)
- 600ml de leite integral
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 20 marshmallows (ou mais, dependendo do tamanho do saquinho)

- Saquinhos de geladinho

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador o leite condensado, leite integral e leite em pó. Bata por um minuto até misturar. Nos saquinhos de geladinho coloque a mistura do liquidificador até menos da metade e, dentro da mistura, coloque os marshmallows (dois ou três por saquinho), até quase encher. Deixe um pedaço para amarrar e, se necessário, coloque mais da mistura.

Depois que encher todos os saquinhos, leve ao congelador de um dia para o outro (ou por 8 horas). Agora é só aproveitar!

(Fonte: www.amandocozinhar.com)

Experimente Grátis por 7 Dias

Prepare-se para conhecer o Styletto Connect.

Conectividade e carregamento sem fios.

Muito mais que uma aparelho Auditivo, Revolucionário em design.



Ligue e agende sua consulta (15) 3231-6776 98825-3030
contato@proouvir.com.br / www.proouvir.com.br

Rua Dr Arthur Gomes,552 - Sorocaba - São Paulo- SP - Cep-18035-490



Apevo lança novo site mais dinâmico e moderno



Internautas terão todas as informações necessárias sobre a associação

A partir de 1º de outubro, os internautas podem conferir o novo site da Apevo (www.apevo.com.br). A reformulação comemora também os três anos de criação (em outubro de 2017) do primeiro site, que ganhou uma linguagem mais moderna, com layout rotativo e design compatível para visualizações por meio de computadores, notebooks, tablets e celulares. De acordo com a equipe de comunicação da Apevo, a adequação foi necessária para facilitar o acesso e a navegação de usuários de todas as idades – principalmente o público da terceira idade. A empresa Play Comunica foi responsável pela repaginada no endereço eletrônico da associação.

O novo modelo de rolagem permite que todo o conteúdo seja visualizado na página inicial, sem a necessidade de abrir novos links para acessá-los. Além das abas de Notícias, Parceiros, Viagens, Unidade de Saúde, Galeria de Fotos, Jornal da Apevo, Eventos, História e Diretoria, foram incluídas páginas para Colônia de Férias, Aulas e Cursos, Salão de Festas e Beleza e Assessoria Jurídica.

Conhecendo as abas

Para facilitar o acesso dos internautas, as abas ganharam destaque na página inicial, com imagens e letras grandes, que chamam a atenção dos usuários.

Em Colônia de Férias, o internauta confere todas as cidades nas quais a Apevo possui parceiros (Campina do Monte Alegre, Ubatuba, Praia Grande, Peruíbe e Mongaguá). Ao clicar na cidade de sua preferência, o usuário é direcionado a uma nova página, com informações sobre a pousada e como reservar. Na aba Viagens, é possível conhecer todos os destinos programados pelo Departamento de Turismo. As excursões são separadas por mês, com fotos e descrições dos passeios, bem como valores e informações de contato.

Em Unidade de Saúde estão todas as especialidades médicas e fotos dos profissionais que prestam serviços

no local. Na aba Aulas e Cursos estão informações (como horários e professores) das aulas de ginástica, coral, dança e dos cursos de Inglês e Informática realizados na Apevo.

Em Salão de Eventos e Beleza, além das informações sobre os espaços, há também fotos dos locais. Na aba Assessoria Jurídica, os internautas têm informações referentes aos atendimentos dos advogados da Apevo.

Na lateral esquerda, os usuários conferem os títulos das últimas notícias e próximos eventos promovidos pela associação. Na lateral direita, as duas últimas edições do Jornal da Apevo e, ao clicar no link, o internauta será direcionado a uma página com as edições anteriores. Também é possível conferir as últimas galerias de fotos, lista de parceiros e banners de anúncios.

No final da página, há um mapa do site para que seja encontrada – de maneira ainda mais fácil e rápida – todas as abas disponíveis; e informações sobre horário de atendimento, endereços e telefones da Apevo e Unidade de Saúde.

A associação está trabalhando para facilitar o acesso às informações por parte dos associados e dependentes. Além do site, associação conta com o Facebook (www.facebook.com/ApevoOficial) e o jornal mensal para se aproximar daqueles que fazem parte da família Apevo.

Beleza: atendimento para todas as idades na sede da associação

Na sede da Apevo há um espaço de beleza à disposição dos associados e dependentes de todas as idades, que passou a ser comandado por novas profissionais. Em outubro, serão sorteados corte e pé e mão para dois associados que estiverem em dia com suas mensalidades.

A cabeleireira Silmara Dias e a manicure Adriana Lopes realizam atendimentos como corte, escova, hidratação, química em geral, coloração, drenagem linfática, massagem modeladora, design de sobrancelha, depilação, manicure e pedicure.

Silmara é cabeleireira e esteticista há mais de 20 anos, com formação pelo instituto Barcelona Hair Academy, da Espanha. Adriana atua como manicure, massagista e esteticista há mais de 5 anos.

Não associados também podem frequentar o espaço, mas apenas associados e dependentes têm descontos nos serviços.

Atendimento

O atendimento é de segunda à sexta-feira, das 9h às 17h. Aos sábados e após o horário é necessário agendar com antecedência no próprio salão, na rua Antônio Fernandes, 50 – centro de Votorantim, pelo telefone (15) 3243-2410.

Interessados também podem mandar mensagem pelo WhatsApp da Silmara (15) 99101-2548 (Silmara) e da Adriana (15) 99709-1933.



Adriana e Silmara prestam atendimentos no novo salão

Academia da associação ganha novos espelhos e armários de aço



Espelhos foram implantados no novo espaço

O planejamento da academia da Apevo está a todo vapor: em setembro, o espaço ganhou novos espelhos, armários e uma nova entrada. A inauguração está programada para janeiro de 2021.

Nos últimos meses, foram adquiridos equipamentos de ginástica e musculação, como: bicicletas ergométricas, esteiras, pesos, estação de musculação, cadeira extensora sentada, cadeira abdução, supino inclinado, desenvolvimento de ombro, entre outros, somando mais de 30 novos equipamentos; armários de aço, com 16 nichos para que os frequentadores da academia guardem suas coisas durante a prática da atividade física; e espelhos.

“O próximo passo é adquirirmos pisos de borracha e catracas, além de realizar um teste com os funcionários para que tudo esteja em perfeita ordem para receber os associados e dependentes”, ressalta o 2º diretor financeiro, Idair Carlos Modesto.

A academia da Apevo será na rua Antônio Fernandes, 148 – Centro de Votorantim. No local, também são realizadas as aulas de ginástica e de dança com os professores Márcio Antônio e Wellington Machado, respectivamente. As novidades sobre a academia serão divulgadas no jornal mensal da associação e nas redes sociais (www.apevo.com.br ou www.facebook.com/ApevoOficial).

Colônia de férias na praia de Ilha Comprida reabre para turistas

A Apevo reabriu as portas de sua colônia de férias em Ilha Comprida, litoral Sul de São Paulo. Desde abril, a colônia não recebia turistas devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19). A reabertura do local só foi possível após a cidade litorânea passar para a fase amarela do Plano São Paulo de flexibilização, criado pelo governo estadual em junho.

Os diretores Daniel Sentelhas, Eliseu Sentelhas e Idair Carlos Modesto foram até a colônia, no mês de setembro, para obter mais informações sobre a reabertura da cidade e acompanhar as obras de ampliação do prédio, localizado na avenida Beira Mar.

“Adquirimos novas mobílias e estamos construindo uma recepção para facilitar o atendimento dos associados com o zelador da colônia”, comenta Daniel.

De acordo com Idair, caso a cidade de Ilha Comprida regreda para fases mais restritas do Plano São Paulo e a prefeitura proíba a entrada de turistas, as diárias serão canceladas e os valores ressarcidos.

Associados e dependentes podem entrar em contato com Elisabete Arruda – responsável pelas colônias de férias – para reservarem as diárias com antecedência. O associado deve comparecer na Unidade de Saúde Apevo, na rua Sebastião Lopes, 97 – Centro de

Votorantim. Informações pelo telefone (15) 3353-9800 ou pelo WhatsApp (15) 99173-3316.



Apartamentos estão disponíveis por locação

Plano de Saúde tem redução no valor da mensalidade

Até dezembro de 2020, os associados que possuem plano de saúde Fenix Medical em parceira com a Apevo terão uma redução de 10% no valor de suas mensalidades. Esse desconto foi estabelecido pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) devido a queda dos custos assistenciais na pandemia do novo coronavírus (Covid-19).

Segundo a Fenix, a redução do valor da mensalidade é válida para todos os tipos de planos, como individuais, familiares, coletivos, empresariais e por adesão, independente do número de segurados.

Idair Carlos Modesto, diretor 2º tesoureiro da Apevo, informa que a associação estará atendendo a todos os seus associados para explicar essas alterações e realizar os ressarcimentos daqueles que já tenham pagado os meses mencionados. “Os valores aplicados entre setembro e dezembro voltam a ser aqueles aplicados em dezembro de 2019, ou seja, sem o reajuste aplicado a partir de janeiro de 2020”, comentou.

Para os associados que já efetuaram o pagamento de suas mensalidades referente aos meses de setembro, outubro, novembro e dezembro sem o desconto, a associação irá ressarcir a diferença. Basta ir até a Unidade de Saúde da Apevo - rua Sebastião Lopes, 97, Centro de Votorantim e procurar a coordenadora Sônia Quintino. Informações pelo telefone (15) 3353-9800.

SÃO JUDAS

Caminhões

DISTRIBUIDOR

METALESP

TRUCKVAN

(15) 99111-0888