

**Dengue: em um mês casos da doença triplicam em Votorantim. Pág. 6**



Crédito: Prefeitura de Votorantim

Agentes de saúde fazem vistorias em diversos pontos da cidade

**Apevo presenteia associados com ovos de Páscoa no sorteio mensal. Pág. 6**



Associado Salustiano da Silva ganhou um ovo de chocolate de 500 gramas

**Academia Apevo Vida oferece aulas de ginástica, Pilates e musculação. Pág. 3**



Aulas de Pilates com bolas são oferecidas na Apevo Vida

**Você sabe qual a função dos suplementos para o organismo? Confira na página 5.**



Diante de tantas opções, consumidores devem estar bem orientados

- ✓ Abril Azul: mês de conscientização sobre o Autismo. Acompanhe artigos na página 2
- ✓ Turismo Apevo: associados curtem dias de calor em Águas de Lindoia. Pág. 4
- ✓ Apevo promove mais uma “Manhã de Saúde” em abril. Saiba como participar na página 8
- ✓ Coral da Apevo prestigia Concerto do Knabenkantorei Basel - Meninos Cantores da Basileia. Página 8
- ✓ Abril Azul é o mês de conscientização sobre o Autismo. Leia na pág 2



**ATUAÇÃO ESPECIALIZADA NAS VIAS ADMINISTRATIVA E JUDICIAL**

**APOSENTADORIAS: URBANA E RURAL**

**REVISÕES DE BENEFÍCIOS (INSS)**

**AUXÍLIO-DOENÇA**  
(Benefício por Incapacidade Temporária)

**AÇÕES TRABALHISTAS**

**AUXÍLIO-ACIDENTE**

**CÁLCULOS** (Contagem de Tempo)

**PENSÃO POR MORTE**

**INDENIZAÇÕES** (Danos Morais e Materiais)



• UNIDADES **VOTORANTIM:**

(ao lado do Terminal de ônibus)  
Av. Newton Vieira Soares, 60- Box C e D (Térreo)  
Centro | 15 | 3343.1151

• UNIDADES **SOROCABA:**

R. Brigadeiro Tobias, 271 | Centro | 15 | 3231.5407  
Av. Ipanema, 304 | Zona Norte | 15 | 3211.8082  
R. Leopoldo Machado, 446 | Centro | 15 | 3233.5477



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



# Boa notícia: reforma da matriz entra em fase final

Prezados associados e leitores em geral. Em atendimento aos nossos leitores, cabe a informação das nossas propostas em relação às reformas da nossa matriz.

Acreditamos que para o segundo semestre deste ano chegaremos ao término das reformas e um bom momento para agradecer àqueles que acreditaram em nosso trabalho.

Atualmente estamos desfrutando de outro projeto já concluído: trata-se da instalação de placas fotovoltaicas sobre o telhado da matriz e que terá uma redução dos custos de energia elétrica dos nossos prédios.

Além da economia pelo novo formato, estamos colaborando com o meio ambiente, atualmente a maior geração de energia elétrica e através das

hidrelétricas que causam altos investimentos e a necessidade de retificação dos cursos dos rios entendido como uma agressão à natureza.

Ainda é possível pela geração em questão, atender a vários endereços, desde que estejam ligados pela mesma concessionária fornecedora de energia elétrica.

Outra frente de trabalho, agora para o estacionamento, que terá uma atenção especial. O estacionamento será a combinação de um imóvel próprio mais outro próximo alugado. Vamos proceder as reformas necessárias, adequando a um estacionamento em condições de abrigar veículos, com conforto e segurança.

Como sempre, os nossos agradecimentos pela confiança pelos novos tempos em que estamos

vivendo. Um abraço a todos!

**José Carlos Ferreira**  
Presidente da Apevo



## Artigos

# Abril Azul: mês de conscientização sobre o Autismo



O abril azul foi estabelecido pela Organização das Nações Unidas, ONU, como uma forma de conscientizar as pessoas sobre o autismo, assim como dar visibilidade ao Transtorno do Espectro Autista (TEA). Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS, uma em cada 160 crianças

no mundo tem TEA.

O autismo pode ser identificado ainda nos primeiros anos de vida, embora o diagnóstico de um profissional seja dado apenas entre os 4 e 5 anos de idade. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, o TEA é um transtorno de desenvolvimento neurológico, caracterizado pela dificuldade de comunicação e/ou interação social.

Algumas características como: dificuldade de interação social, dificuldade em se comunicar, hipersensibilidade sensorial, desenvolvimento motor atrasado e comportamentos repetitivos ou metódicos podem identificar a presença do TEA.

O autismo funciona em níveis, ou seja, ele pode se manifestar de forma leve até uma forma mais severa. Esse diagnóstico detalhado pode ser dado por um profissional da saúde.

O Abril Azul surgiu a partir da definição pela ONU - em 2008, do dia 2 de abril como o “Dia Mundial da Conscientização do Autismo”.

Monumentos pelo Brasil e em todo o mundo são iluminados com a cor usada hoje para representar o espectro e diversas campanhas expõem conceitos básicos e dicas para evitar o capacitismo no dia a dia.

O autismo é um transtorno do neurodesenvolvimento e, ao contrário de pessoas com outras síndromes, como a síndrome de Down, o autista não possui características que podem ser identificadas pelo olhar. Por isso, o autismo é considerado uma deficiência invisível e é comum autistas com baixa necessidade de suporte ouvirem a expressão: “nem parece autista”.

A frase é capacitista e equivocada justamente porque, além de não existirem características físicas que ajudam a identificar o autista, o autismo é um espectro, daí o termo médico Transtorno do Espectro Autista (TEA). Quando falamos em espectro, queremos dizer que nenhum autista é igual ao outro e que cada um vai representar a

diversidade do transtorno de forma única. Ninguém “parece autista”. Apenas é.

Este tipo de pensamento prejudica especialmente o diagnóstico de pessoas com autismo de grau I, também conhecido como autismo leve ou autismo de baixo grau de suporte. Como não correspondem a nenhum estereótipo, enfrentam mais dificuldades para serem diagnosticados, especialmente no caso das mulheres.

Hoje, sabe-se que a cada três meninos, apenas uma menina é diagnosticada com autismo, de acordo com dados do CDC (Centers for Disease Control and Prevention, Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA).

“A taxa de autismo em todas as regiões do mundo é alta e a falta de compreensão têm um tremendo impacto sobre os indivíduos, suas famílias e comunidades. A estigmatização e a discriminação associadas às diferenças neurológicas continuam sendo obstáculos substanciais ao diagnóstico e às terapias, uma questão que deve ser abordada tanto pelos formuladores de políticas públicas nos países em desenvolvimento quanto pelos países doadores”, informa a ONU.

(Fonte: Autismo e Realidade)

# CAECA - Centro de Atendimento Especializado à Criança Autista



Espaço terapêutico do Caeca de Votorantim

A ADV “Viva legal” é uma organização social, sem fins lucrativos que atua na área de habilitação e reabilitação de pessoal com deficiência física ou múltiplas deficiências do município de Votorantim. Atualmente oferece atendimento terapêutico gratuito de psicologia, fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional a esse público, além de contar com outros projetos para atender a população de forma mais abrangente.

Entre os projetos desenvolvidos pela ADV, destacamos o Centro de Atendimento à Criança Autista (CAECA).

O CAECA foi inaugurado em 06/12/2021, através de uma

parceria da Secretária de Saúde de Votorantim com a ADV Viva Legal (Associação dos Deficientes de Votorantim), atendendo a LEI ORDINARIA, sancionada e promulgada Nº 2796, DE 27 DE JANEIRO 2021.

O Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) é um transtorno do desenvolvimento neurológico, caracterizado por dificuldades de comunicação e interação social e pela presença de comportamentos e/ou interesses repetitivos, restritos ou limitados. A abordagem direcionada a primeira infância busca proporcionar condutas terapêuticas para viabilizar as acessibilidades necessárias da criança dentro de suas particularidade e desenvolvimento.

Desta forma o CAECA oferece atendimentos via SUS a crianças desde a primeira infância até 12 anos incompletos sendo estas com diagnósticos no transtorno do espectro autista (TEA) ou em hipóteses de avaliação diagnósticas.

O encaminhamento para o CAECA é gerado através da avaliação das redes de saúde do município (UBS/ESFs/ Policlínica- Neuropediatra), através de avaliação médica, matricialmente e direcionamento na ocorrência de

critérios avaliativos voltados dentro de lineares do autismo. A equipe multidisciplinar é composta de médicos (psiquiatra e neuropediatra), terapeuta ocupacional, psicólogo, fonoaudiologia, nutricionista, fisioterapeuta psicopedagoga, educador físico, enfermagem e serviço social.

Os atendimentos são disponibilizados conforme análise de cada criança através de um planejamento com foco nas principais demandas e socialização, de forma semanal em condução terapêutica, grupo de apoio familiar e consultas médicas.

Ao observar demandas diferenciadas no processo do desenvolvimento em crianças de seu vínculo familiar orientamos a buscar avaliação em uma unidade de saúde.

O CAECA fica localizado na Rua João Walter, s/n – Centro, porém os agendamentos são direcionados através das redes de saúde do município de Votorantim.

**Priscila Pinheiro Gonsales**

Terapeuta Ocupacional | Coordenadora do CAECA

**Medidor de Glicose no Sangue**  
G-TECH Vita



DE: R\$ 45,30  
**POR: R\$ 35,90** cada

**Fisiofort+ Premium**  
150g



DE: R\$ 21,90  
**POR: R\$ 8,99** cada

# MAIS SAÚDE

## Farmamed

**FARMAMED VOTORANTIM**

**CENTRO** Av.31 de março, 476    **JARDIM TOLEDO** Av.Octávio Augusto Rangel, 876    **PARQUE JATAÍ** R. Levante Santucci, 590. Na Galeria Supermercado Malucho

Válido de 01/04 à 15/04/2024



# Apevo Vida: atividade física para todos os gostos e necessidades



As aulas de ginástica são realizadas em diferentes dias e horários

Só de escutar a palavra “academia” você já sente uma certa antipatia? Ou é daquelas pessoas que vão forçadas para a prática de exercícios e não conseguem seguir uma frequência nos treinos? Nem sempre a prática de exercícios é prazerosa, por isso é importante procurar uma atividade que traga satisfação, pois dessa forma é mais provável manter a frequência.

Esse é o caso de Valéria Corazza, que participa das aulas de ginástica na Apevo há 5 anos e pratica a atividade junto com a mãe. Ela sentia necessidade de fazer algo para o bem-estar e buscava também a melhora da postura. “Não tenho problemas na coluna, mas a minha postura não é correta e isso gera desconforto.

Faço as aulas duas vezes por semana e sinto que minha postura, a minha respiração e o meu dia a dia melhoram, pois preciso fazer menos esforço, além de me sentir mais motivada”, comenta.



A aluna Valéria Corazza participa das aulas de ginástica há 5 anos



Leonice Ribeiro adora as aulas de ginástica

## Alunas de ginástica e academia

Há quem tenha preferência pelas aulas de ginástica, mas também precise de condicionamento com a musculação, por orientação médica. Esse é o caso da aluna Leonice Ribeiro Marim da Rocha, que participa das aulas de ginástica há 8 anos – desde que a atividade teve início na Apevo, mas há mais de 1 mês também frequenta regularmente a musculação. “Perdemos massa muscular por causa da idade, então recebi encaminhamento para o exercício na academia e estou fazendo. O ambiente é ótimo e isso ajuda muito. Mas sigo preferindo a animação das aulas de ginástica”. Leonice conta que antes de começar as aulas de ginástica tinha menos coordenação motora, mas com os anos de prática isso foi melhorando. “Hoje consigo fazer alongamentos completos e fico muito feliz, pois

antes não conseguia. A orientação do professor Marcio também é muito importante porque ele se preocupa em como cada aluno está fazendo o exercício e nos passa segurança em avançar”. Mesmo morando longe da Apevo, a aluna fala que não larga as aulas e o ambiente que a associação oferece. “O meu filho sempre sugere que eu frequente uma academia mais perto de casa, mas gosto muito do ambiente da Apevo e das amizades que fiz aqui ao longo dos anos. É um momento muito bom na minha semana”.



O professor de ginástica e Pilates Solo, Marcio Antonio da Silva

## Ginástica e Pilates

As aulas de ginásticas são ministradas na Apevo há 8 anos e o Pilates solo há quase 3 anos. Atualmente é o professor Marcio Antonio da Silva que ministra as atividades em vários dias e horários da semana.

Com relação ao perfil dos alunos, o professor diz que quem prefere a ginástica são aqueles que gostam de aulas agitadas, dinâmicas e com maior perda de calorías. Já com relação ao Pilates, geralmente são aqueles com prescrição médica por algum problema mais específico e aqueles que não gostam do agito, pois as aulas são mais calmas. As duas modalidades são acompanhadas por músicas variadas.

Os elementos que são trabalhados nas aulas de ginástica são os alongamentos, ginástica localizada, step, jump, aeróbica, funcional com uso de diversos materiais. Já as aulas de Pilates solo são utilizados acessórios como bolas, mini-band, elásticos e o próprio corpo para desenvolver os movimentos adequados.

## Como participar das aulas

Para participar das aulas, o aluno precisa ser associado e deve fazer um plano de pagamento na recepção da Apevo. As aulas devem ser praticadas com roupas leves e confortáveis, como camisetas, shorts ou calça legging - no caso das mulheres - específica para atividade física e tênis.

A prática da atividade física é uma das melhores formas de manter a qualidade de vida. Ela traz diversos benefícios, como a redução do estresse e sintomas de ansiedade, melhora da qualidade do sono, melhora da aprendizagem, reduz sintomas depressivos, previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes, melhora da força, do equilíbrio e da flexibilidade, proporciona a socialização e a convivência. Em idades mais avançadas pode melhorar as habilidades de socialização e, assim, aumentar a energia, a disposição, a autonomia, a capacidade para se movimentar e a independência para



Célia Ferraz é aluna da academia

realizar as atividades do dia a dia.

## A rotina de treino na Apevo Vida

Os alunos da academia Apevo Vida são diariamente orientados pelos professores Márcio Antônio da Silva, Caroline Bordinassi e Kayck Henrique Gomes Alves. Célia Antunes Ferraz é aluna da academia e deu início a atividade na Apevo assim que o espaço abriu, em maio de 2021. Antes ela já fazia musculação por indicação de sua nutricionista. “Tenho hérnia de disco e não posso ficar sem fazer exercício. Venho todos os dias, até nas férias. Quando não faço começo a ficar com dor e afeta muito a minha qualidade de vida”, comenta.

A musculação faz parte da vida de Célia e ela prefere os aparelhos às aulas de ginástica. “Gosto do ambiente da academia e me sinto melhor. Percebo que consigo trabalhar o corpo inteiro. Para mim, que não posso fazer exercício de impacto, a musculação é o ideal”.

## O atendimento aos alunos na academia



Caroline Bordinassi e Kayck Alves

O professor Kayck Alves acredita que os diferenciais da Apevo Vida são o atendimento personalizado aos alunos e a dedicação dos professores. “Os alunos sempre recebem o acompanhamento dos professores para fazer os exercícios e quando vemos que eles estão com dificuldade ou tem perigo de se lesionar

trocamos o exercício”.

Na academia da Apevo pessoas de todas as idades são bem-vindas e o professor comenta que na maioria das vezes os alunos vêm por indicação de amigos que são associados e frequentam a academia. “Diferente das outras academias, a Apevo Vida é totalmente voltada para o bem-estar e para a qualidade de vida, onde as pessoas abandonam o sedentarismo e seguem para um novo estilo de vida”.

Segundo Kayck, a maioria da queixa dos alunos quando iniciam os treinos são os problemas articulares. “Após os primeiros exercícios os alunos começam a sentir a diferença, mas é claro que para uma melhora efetiva e não momentânea eles precisam seguir com a atividade física e em dois meses já é possível colher muitos benefícios. Os benefícios que se percebem fazem com que os alunos sigam nos treinos”.

## Sobre a Apevo Vida

A academia Apevo Vida foi inaugurada em maio de 2021 em um prédio totalmente novo, com acesso por escadas e elevador. As aulas de ginástica são feitas no segundo andar do prédio.

Os alunos podem optar pelos planos que incluem a musculação e aulas de ginástica e Pilates ou também por planos que incluem somente as aulas.

A Apevo Vida funciona de segunda a sexta-feira, das 7h às 12h e das 16h às 22h e aos sábados, das 8h às 12h. O prédio está localizado na rua Antônio Fernandes, 148 – Centro de Votorantim. Informações sobre planos e valores pelo telefone (15) 3353-9820 ou WhatsApp (15) 3353-9821.

## AmheMed Assistência Médica oferece excelente atendimento para seus clientes



Todos os setores do hospital da AmheMed oferecem atendimento humanizado

um atendimento de qualidade para todos os seus clientes.

Ao todo, no hospital do plano localizado em Sorocaba são 4000 colaboradores que buscam entregar um atendimento humanizado de qualidade e alta tecnologia para cada paciente. O hospital conta com equipes multiprofissionais que auxiliam nos atendimentos qualificados e nas resoluções de problemas e exames realizados dentro do local.

No pronto atendimento existe equipe de acolhimento e apoio que agiliza no atendimento. No setor de imagem são 8 funcionários e o setor de enfermagem tem o total de 185 colaboradores. Na ala infantil, 24 colaboradores auxiliam no atendimento. Na UTI, o setor conta com visita humanizada e visita multi para os familiares, resultando em um trabalho humanizado com altas tecnologias.

Mais informações sobre o novo plano podem ser obtidas na associação - rua Sebastião Lopes, 97 – centro de Votorantim. Telefone (15) 3353-9820 ou WhatsApp (15) 3353-9823.

Quem paga um plano de saúde para si e a família deseja ter um atendimento ágil e excelente em cada serviço utilizado, visto que isso não acontece normalmente no sistema de saúde pública. O plano de saúde parceiro da Apevo – AmheMed Assistência Médica preza por

Você sabia?

O Laboratório Vítula atende os conveniados



É temos uma unidade pertinho de você.

Em Votorantim:  
Rua Albertina Nascimento, 140  
Centro - Votorantim/SP

Em Sorocaba:  
Rua Cônego Januário Barbosa, 308  
Jd. Vergueiro - Sorocaba/SP

(15) 99808 - 0675



VÍTULA  
Diagnósticos



## Abril: Apevo faz passeios para Maria Fumaça e Thermas Water Park



Crédito: Divulgação

O passeio tem duração de 2 horas

Em abril, os turistas da Apevo poderão participar de dois deliciosos passeios. O primeiro destino promovido pelo Departamento de Turismo, acontece no dia 7 e é o tradicional passeio de Maria Fumaça – locomotiva a vapor que faz o trajeto de Campinas a Jaguariúna.

O passeio tem duração de 2 horas e começa na estação de Anhumas, onde o turista poderá conhecer uma autêntica locomotiva a vapor. É um momento de revisitar memórias do passado com a família e pessoas queridas.

Após o passeio, o grupo irá visitar a cidade de Pedreira para compras de louças e almoço no restaurante “Sabor de Minas”. Ainda há lugares para os interessados.

No pacote está incluso o ingresso da locomotiva Maria Fumaça e custa R\$ 270 para associados e R\$ 316 para não associados. O pagamento pode ser feito via boleto ou parcelamento em até 12 vezes, com juros no cartão de crédito.

### Parque aquático será visitado dia 28

O segundo destino dos turistas da Apevo no mês de abril é o Thermas Water Park – parque aquático localizado na cidade de São Pedro (SP). Rodeado pela beleza natural da Serra do Itaqueri, o thermas se destaca pelas várias opções de atividades; entre elas é possível destacar a maior piscina de ondas do estado, com cerca de 3 milhões de litros de água, toboáguas, grutas, cascatas e uma decoração incrível inspirada no filme Piratas do Caribe.

O parque aquático conta com uma área totalmente dedicada às crianças. São mais de 8 mil m<sup>2</sup> de área, sendo o maior da América Latina. O espaço é dividido

nas áreas Baby, para crianças de até 06 anos; infantil, para 07 a 12 anos; e o Rio Lento para todas as idades – que é a atração mais divertida para os pequenos.

O parque foi construído para oferecer as famílias um espaço de convivência, descanso e diversão e em 2022 foi o eleito o 7º parque aquático mais visitado da América Latina.

Ainda há lugares para o passeio que inclui o ingresso do parque aquático e custa R\$210 para associados e R\$256 para não associados. As reservas podem ser efetuadas na associação, na rua Antônio Fernandes, 148 - Votorantim, ou pelos telefones (15) 3353-9820 ou WhatsApp (15) 3353-9821.



Crédito: Divulgação

A área infantil do parque é um dos grandes atrativos

## Turistas da Apevo aprovam passeio para Águas de Lindoia



O grupo de turistas posa para a foto

Os turistas da Apevo aprovaram o passeio realizado pelo Departamento de Turismo da associação, entre os dias 1 e 3 de março, para a cidade turística de Águas de Lindoia.

A piscina do Hotel Mantovani - local onde o grupo de 46 pessoas ficou hospedado, foi bastante aproveitada e todos puderam se refrescar do calor que fez durante os dias de viagem.

O grupo também visitou as cidades de Monte Sião e Serra Negra - conhecidas pelas lojas de malharia e tricot. A previsão é de que a viagem seja realizada novamente em 2025. Interessados podem entrar em contato pelo telefone (15) 3353-9820. As fotos do passeio podem ser conferidas no Facebook da Apevo (<https://www.facebook.com/apevooficial>).

### VIAJE COM A APEVO 2024



**ABRIL - MARIA FUMAÇA**  
Dia: 07/04/24 - (domingo) - Campinas/SP  
Incluso: Ingresso da locomotiva Maria Fumaça.  
Visita e compras em Pedreiras.  
Almoço no restaurante "Sabor de Minas"

**Associado 270,00 | Não associado 316,00**



**ABRIL - PARQUE AQUÁTICO**  
Dia: 28/04/24 - (domingo) - São Pedro/SP  
Incluso: Ingresso do parque com 13 piscinas, 12 toboáguas, vulcão, balde maluco, parque aquático infantil, fazendinhas, etc.

**Almoço não incluso.**

**Associado: 210,00 | Não associado: 256,00**



**MAIO - ZOLÓGICO DE SÃO PAULO & MEGA STORE CACAU SHOW/SP**

Data: 18/05/24 (sábado)  
Incluso: Ônibus, visita/compras na Mega Store Cacau Show, ingresso do zoo.

**Almoço não incluso.**

**Associado: 199,00 | Não associado: 245,00**



**JUNHO - CAMPOS DO JORDÃO/SP**

Data: 15/06/24 - (sábado)  
Incluso: Ônibus, passeios em pontos turísticos, café da manhã e almoço no "Restaurante Banaías".

**Associado: 285,00 | Não associado: 331,00**



**AGOSTO - BARRA BONITA**

Dia: 17/08/24 - (sabado)  
Incluso: ônibus, passeio de navio com 3h de duração, almoço, eclusa, música e recreação. Passeio e compras na cidade de Jaú.

**Associado 314,00 | Não associado 360,00.**



**SETEMBRO - EXPOFLORA HOLAMBRA**

Data: 14/09/24 - (sábado)  
Incluso: Ingresso para 41ª Edição com exposição de arranjos. Passeio turismo Magic Garden, museu histórico cultural, parada das flores, shows ao vivo e fanfarra, lojas e expositores, shopping das flores e almoço no Restaurante Amsterdam.

**Associado: 270,00 | Não associado: 316,00**



**OUTUBRO - POÇOS DE CALDAS**

Data: 05/10/2024 - (sábado)  
Incluso: Café da manhã, almoço e passeios nos principais pontos turísticos.

**Associado: 300,00 | Não associado: 346,00**



A Vida é uma aventura, aproveite cada destino...

\*\*\* Valores sujeitos à alteração sem aviso prévio

Adicione nossas redes sociais

[f apevo.turismo](#) | [@apevo\\_turismo](#)

**RESERVE SUA VAGA!**

Parcelamos no cartão de Crédito ou Boleto.

Reservas e Informações

[\(15\) 3353-9820](tel:(15)3353-9820) | [\(15\) 3353-9821](tel:(15)3353-9821)

A partir de **10/04**



Uma **nova casa,**  
de um **novo jeito**  
e com o atendimento que você  
**já conhece!**



Atendimento rápido e sem filas



Taxas de juros competitivas



Pacote de serviços gratuito



Seguro APC gratuito

**SICOOB CREDIGUAÇU**

Av. Moacir Oséias Guiti, 21 - Jardim Paraíso  
Fone: (15) 3353-9292



## Suplementação: uso de vitaminas deve ter orientação médica



O uso de suplementos varia de acordo com a idade e outros fatores pessoais

A rotina apressada e a falta de tempo para cuidar da alimentação vem resultando em diversos malefícios à saúde. A falta de exercícios físicos, o sono desregulado e uma alimentação baixa em nutrientes são fatores que afetam diretamente a qualidade de vida das pessoas; além disso, a baixa ingestão de água, fumo, excesso de bebida alcoólica, diminuição do contato com a natureza, entre outros, também colaboram para o desequilíbrio do sistema imunológico, sujeitando as pessoas a adoecerem com mais facilidade.

A soma dos hábitos negativos contribui para que as pessoas sofram com a deficiência de diversas vitaminas, sendo muitas vezes, necessária a suplementação dos nutrientes perdidos.

Ao perceber que o organismo não está saudável, muitas pessoas recorrem ao uso de suplementos alimentares, pois são produtos que fornecem nutrientes como vitaminas, minerais, proteínas e fibras. Eles podem ser úteis para suprir deficiências nutricionais, melhorar o desempenho físico, prevenir doenças e promover o bem-estar. No entanto, é preciso orientação médica para fazer uso deles.

A médica nutróloga Glauce Bianchetti, comenta que os principais tipos de suplementos incluem as vitaminas e minerais que combatem deficiências e turbinam a saúde; proteínas que auxiliam no ganho de massa muscular e na saciedade; ácidos graxos como ômega-3 que são importantes para a saúde cardiovascular e cerebral; fibras que regulam o intestino e controlam o colesterol; antioxidantes que combatem os radicais livres e previnem doenças, outros que são suplementos para articulações, energia, memória, sono, saúde intestinal, saúde mental, ganho de massa muscular e outros. “Porém, é importante que as pessoas sejam orientadas para não cometerem exageros fazendo uso das vitaminas, pois isso pode trazer consequências ao organismo”, explica a médica.

### As contraindicações dos suplementos

A profissional alerta para as contraindicações no uso de suplementos alimentares. “Pessoas com doenças preexistentes, gestantes, lactantes, crianças e idosos devem ter especial cuidado antes de iniciar a suplementação. Consultar um médico ou nutricionista é fundamental para avaliar a necessidade individual, escolher o tipo e a dosagem adequados de suplemento, evitando riscos à saúde”, orienta.

### Momento certo para iniciar a suplementação

Antes de iniciar a suplementação, a avaliação profissional irá apontar as necessidades individuais, o estado de saúde e o estilo de vida do paciente.

A suplementação pode ser indicada principalmente em casos de deficiências nutricionais diagnosticadas por exames laboratoriais e clínicos e por intermédio de exames como a bioimpedância, por exemplo.

A médica afirma que é comum os pacientes pedirem

suplementos em consultas. “Essa prática é influenciada pela mídia e pela falta de informação. Muitas vezes basta ter uma alimentação saudável”, explica a médica.

### Os cuidados na hora de comprar os suplementos

A médica orienta as pessoas sobre os cuidados na compra de suplementos. “É importante a procedência, além de lojas confiáveis e um profissional para orientação. É importante também seguir a dosagem orientada pelo médico ou nutricionista”.

Outro cuidado é saber ministrar o horário para tomar os suplementos. Em geral, as vitaminas lipossolúveis e suplementos para apetite são tomados antes das refeições; já os multivitamínicos e minerais durante; e o ferro, após as refeições.

### E a suplementação natural, como fazer?

A suplementação também pode ser feita de forma natural, por meio de uma rica alimentação. Consumir alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes, grãos integrais, carnes magras, peixes, laticínios e oleaginosas, garante o fornecimento de vitaminas, minerais e fibras essenciais para o organismo.

Cultivar seus próprios alimentos garante o consumo de produtos frescos e livres de agrotóxicos. “É importante também variar a dieta, consumir alimentos frescos da estação, evitar processados e industrializados e beber bastante água”, finaliza a médica.



A médica nutróloga Glauce Bianchetti

## Suplementação na terceira idade



Crédito: Via Health Vitamins

haver uma ingestão inadequada de vitaminas, minerais e macronutrientes essenciais, tornando necessário incorporar suplementos alimentares à dieta.

Os suplementos aliados da longevidade dependem das necessidades individuais de cada pessoa. No entanto, alguns suplementos que podem ser benéficos para a saúde e a longevidade, quando usados com acompanhamento profissional, incluem:

**Vitamina D:** importante para a saúde óssea, muscular e do sistema imunológico.

**Ômega-3:** ajuda a reduzir a inflamação, melhorar a saúde cardiovascular e proteger contra doenças neurodegenerativas.

**Magnésio:** essencial para a produção de energia, saúde muscular e nervosa.

**Coenzima Q10:** um antioxidante que protege as células contra danos oxidativos.

**Resveratrol:** um composto encontrado no vinho tinto que tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

**Vitamina B12:** importante para a saúde do sistema nervoso e produção de glóbulos vermelhos, células sanguíneas responsáveis por transportar oxigênio para os tecidos do corpo.

Assim como nas outras faixas etárias, a necessidade de suplementação alimentar em idosos varia individualmente. Segundo a nutróloga, a suplementação para idosos é indicada em casos específicos, quando a dieta não fornece os nutrientes necessários para a saúde como, por exemplo, nos casos de desnutrição ou risco de desnutrição em idosos com dificuldade de mastigação ou deglutição; perda de apetite ou doenças que interferem na absorção de nutrientes; em doenças crônicas como osteoporose, doenças cardíacas e diabetes e em cirurgias e pós-operatórios.

## A sarcopenia e o impacto na qualidade de vida dos idosos



O profissional de Educação Física, Jefferson Seabra

A sarcopenia é uma síndrome caracterizada pela perda progressiva da massa muscular associada a perda da força muscular e redução do desempenho físico. Ela ocorre com mais frequência nos idosos, por isso as recomendações médicas são feitas especialmente para esta faixa etária. O educador físico e pós-graduado em nutrição esportiva – Jefferson Seabra, explica sobre o impacto da sarcopenia na qualidade de vida nos idosos. “O maior problema é a perda de músculos e precisa ter músculos, por exemplo, para sentar-se no vaso

sanitário ou levantar da cama, por exemplo. Por falta de massa magra, falta de uma boa musculatura. Esse é um grande problema da velhice”.

O profissional comenta que a creatina é um dos suplementos que colabora com a saúde e auxilia na manutenção óssea. “Tem estudo da creatina para tratamento de Alzheimer, diabetes, osteoporose. A creatina hoje é um dos suplementos mais usados para quem não treina e para quem treina”.

O profissional faz um alerta para a qualidade dos suplementos na hora da compra. “Os bons suplementos tomados corretamente, fazem muito bem. O que pode fazer mal são os suplementos de baixa qualidade tomados em excesso”.

### Orientação para os alunos da Apevo Vida

Os alunos da Academia da Apevo – Apevo Vida

receberam o profissional Jefferson Seabra, no dia 13 de março, para uma conversa sobre o que são os suplementos e no que eles podem ajudar as pessoas.

Após as explicações, os alunos puderam fazer perguntas e tiraram suas dúvidas sobre o assunto.



Profissional deu orientações para alunos da Apevo Vida no dia 13 de março



TODOS OS APARELHOS COM  
**25% À VISTA**

**MUITO MAIS QUE UM APARELHO AUDITIVO.**

Revolucionário em design  
Conectividade e carregamento sem fios.

Parcelamento  
em até  
**60X**



Informação válida para produtos selecionados.

Ligue e agende sua consulta (15) 3231-6776 98825-3030

contato@proouvir.com.br / www.proouvir.com.br

Rua Dr. Arthur Gomes, 552 - Centro - Sorocaba - SP



# 6 Sorteados

## Apevo comemora a Páscoa com sorteio de ovos de chocolate para associados

Para comemorar a Páscoa, a Apevo realizou o sorteio mensal com dois brindes especiais: dois ovos de chocolate de 500 gramas cada, para os associados participantes. Os sorteados foram Salustiano Epifânio da Silva e Jessé de Carvalho Rios.

Jessé agradeceu o presente e disse que iria dividir o prêmio com a família. "Agradeço a Apevo pela oportunidade de adoçar minha família nessa época especial do ano. Eu adorei o presente".

Além do sorteio especial, 10 associados foram contemplados com a ação mensal que é voltada aos

associados quem estão em dia com as mensalidades da Apevo e depositam o cupom - recebido no ato do pagamento - nas urnas dispostas na recepção da associação e Apevo Saúde.

Foram contempladas: Iolanda Galvão da Rocha, ganhadora de um óculos de sol da Óticas Único; Lúcia Castro Teixeira ganhou um kit de produtos de beleza da Amore Cosméticos; Maria Inês Gazzoli Senger foi contemplada com o vale refeição para duas pessoas no Restaurante Aroma e Sabor; Pedro Sandor ganhou um vale doce da Docelinho; Dirceu Carneiro da Silva

levou um brinde da farmácia FarMelhor; Iraídes de Souza Pinho – vale pizza portuguesa e Raimundo Justiniano da Silva – vale marmitex média de churrasco – ambos do Restaurante e Pizzaria Booa!; - Guiomar Moreira dos Santos foi a ganhadora de uma limpeza dentária da OdontoClinic; Heloísa Fernandes foi contemplada uma sessão de terapia TRG com profissional parceira da Apevo e Elza De Oliveira Domingues foi ganhadora de uma limpeza de pele realizada pelo Unidade de Saúde Apevo.



O sorteado Salustiano Epifanio da Silva e Sérgio Vieira (Apevo)



Edson Corrêa (Apevo) e Erci Rios (esposa do sorteado Jessé de Carvalho Rios)



O casal Pedro e Zilma Sandor - Vale doces da Docelinho



Maria Inês Gazzoli Senger - Refeição para 2 pessoas no Aroma e Sabor



Heloisa Fernandes e Daniel Sentelhas (Apevo) - Vale terapia TRG



Dirceu Carneiro da Silva - Brinde da FarMelhor



Guiomar Moreira dos Santos - Vale limpeza dentária Odontoclinic



Iolanda Galvão da Rocha - Vale óculos de sol Óticas Único



Raimundo Justiniano da Silva - Marmitex de churrasco do Restaurante Booa



Elisene Ferreira representa a mãe Elza Domingues - Vale limpeza de pele



Fábio Pinho representa a mãe Iraídes Pinho - Vale pizza da Pizzaria Booa



Rosa Maria Teixeira representa a mãe Lúcia Teixeira - Kit da Amore Cosméticos

## Cidade em Foco

### Dengue: casos da doença triplicam na cidade de Votorantim



As larvas do mosquito são encontradas em água parada e o clima quente aumenta a proliferação

Os casos de dengue estão evoluindo com velocidade no Brasil e a epidemia toma conta de várias cidades, especialmente no Sudeste. Os números em Votorantim triplicaram entre fevereiro e março. Até o dia 27 de março, haviam sido notificados 3598 casos com 1637 positivos e 600 suspeitos. Já em fevereiro, até o dia 28 haviam sido notificados 1290 casos com 648 positivos e 100 suspeitos.

Os bairros mais atingidos pela dengue são o Jardim Clarice, a Vila Garcia, o Parque Bela Vista e o Jardim Novo Mundo. O Centro de Controle de Zoonoses (CCZ) continua realizando regularmente as ações para prevenção da doença nos bairros como o bloqueio e a nebulização com veneno.

#### Brasil bate recorde em 2024

O Brasil bateu recorde histórico no número de casos de dengue em um único ano, somente nos três primeiros meses de 2024.

No dia 18 de março, foi divulgado pelo Ministério da Saúde que o número de casos eram 1,9 milhão de contágios (prováveis e confirmados), além de 561 óbitos e outras mil mortes em investigação. Já no dia 27 de março, o Ministério divulgou que o número de casos prováveis da doença chegou a 2,3 milhão com um número de 831 mortes pela dengue. O recorde de casos era de 2015, com 1,68 milhão de casos. Em 2023, foram 1,65 milhão de infecções.

#### Estudo da Fiocruz

Segundo uma pesquisa recente realizada por cientistas da Fiocruz, os motivos por trás desse fenômeno estão ligados à destruição de florestas, às alterações no clima e às frequentes ondas de calor que assolam o país. A propagação da doença tem sido rápida, alcançando áreas antes menos afetadas, como o Centro-Oeste e o Sul. Com a incidência de eventos climáticos extremos, como chuvas intensas, inundações e períodos de seca, a reprodução do mosquito transmissor da dengue, o

Aedes Aegypti, tem crescido de forma alarmante. Outro fator crucial é a deterioração do meio ambiente, já que queimadas e desmatamentos contribuem para o aquecimento global. Além disso, a falta de cuidados com a água parada dentro das casas também facilita a proliferação do mosquito.



**VOTOÁGUA**  
Purificadores De Água

Vendas - Manutenção - Instalação

**A Loja Mais Completa De Filtros E Purificadores**

(15)991321827  
(15)991321830



## ÁGUA NA BOCA

### Espetinho especial: um dos clássicos das festas de peão



Os espetinhos estão presentes em todas as festas de peão e agrada o público

O mês de abril é marcado pelas festas de peão que acontecem em diversas cidades do interior de São Paulo e na região de Votorantim. Esses eventos atraem grande público e recebem pessoas de diversas regiões do país.

Chapéus de caubói, bota, xadrez, rodeio, drinks, comidas típicas e shows de diversos artistas - em sua maioria sertanejos, dão o tom dessas festas.

Um exemplo é a "Abril Fest" - Festa do Peão de Araçoiaba da Serra, que todos os anos é realizada no mês de abril e sempre conta com show de duplas famosas, além de barracas de comes e bebes e parque de diversão.

Antes de curtir os shows dos eventos, o público costuma provar diversas delícias típicas, como a

receita que separamos para ensinar o passo a passo hoje. O espetinho é um dos quitutes mais presentes nas festas e agrada desde crianças a adultos. A proteína pode variar como carne, linguiça, porco, frango e não pode faltar o acompanhamento do limão e da farofa.

O sabor fica ainda mais intenso se o tempero for caprichado e se a carne ficar pegando gosto sem tanta pressa, por isso tempere com antecedência a carne. O tempo de preparo é mais de 2h devido ao tempo de marinada e serve até 6 porções. Confira o passo a passo. Se você fizer a receita, nos marque no Instagram: @ApevoOficial ou envie uma foto no e-mail: com.apevo@gmail.com.

#### Ingredientes:

500 g de miolo de alcatra  
 1 xícara (chá) de vinho tinto seco  
 1 dente de alho  
 1/2 cebola  
 1/2 colher (chá) de sal  
 1/4 de colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos moída  
 2 folhas de louro  
 1 ramo de alecrim  
 20 cebolas pérolas  
 1/2 pimentão vermelho  
 100 g de bacon  
 1 colher (chá) de azeite  
 espetos de bambu

#### Modo de preparo:

Em uma tábua, corte a carne em cubos médios (cerca de 3 cm). Junte no liquidificador o vinho, o alho, a cebola, o sal e a pimenta-do-reino. Bata até ficar homogêneo.

Numa travessa junte a marinada, os pedaços de carne, o louro e as folhas de alecrim. Cubra com filme e deixe na geladeira por no mínimo, 2 horas, (se preferir, prepare na véspera).

Numa tigela grande, coloque os espetos e complete com água fria. Deixe de molho enquanto prepara os outros ingredientes (isso evita que eles queimem na hora de grelhar). Retire os cubos de carne da marinada, transfira para um escorredor ou peneira grande de inox e deixe escorrer.

Com uma facininha de legumes, descasque as cebolas pérola. Lave o pimentão, corte o topo, descarte as sementes e corte em cubos médios. Corte o bacon em cubos.

Retire os espetos da água e monte cada um deles na seguinte ordem: um pedaço de pimentão, uma cebola, um pedaço de bacon e um cubo de carne. Repita até completar o espetinho e transfira para um prato. Repita o procedimento até terminar toda a carne.

Leve uma chapa ou frigideira com grelha ao fogo médio. Quando aquecer, unte com azeite usando um pincel e arrume os espetinhos um ao lado do outro. Quando um dos lados estiver dourado, vire para que grelhe por igual (cerca de 4 minutos). Sirva a seguir.



### Entretenimento



O chapéu e a fivela

### 5 dicas para se vestir bem e aproveitar as festas de peão

Você vai para uma festa de peão e não tem noção do que vestir? Separamos 5 dicas para criar um look criativo, econômico e confortável para a noite. Lembre-se de adaptar as sugestões ao seu gosto pessoal. Confira as dicas:

- 1. Camisa xadrez:** Opte por uma camisa xadrez, uma escolha clássica e atemporal para festas de peão. Cores como vermelho, azul e verde são as mais comuns e garantem a atmosfera da festa.
- 2. Calça jeans ou de couro:** Combine a camisa xadrez com uma calça jeans resistente ou de couro, criando uma harmonia entre o estilo rústico e a durabilidade necessária para uma festa no campo. As mulheres podem usar saias dos mesmos materiais para a ocasião.
- 3. Bota ou coturno:** Escolha um par de botas ou coturnos confortáveis e apropriados para a festa. Além de adicionar um toque country ao seu visual, esses calçados são práticos para lidar com o terreno irregular das festas de peão.
- 4. Acessórios temáticos:** Aproveite para usar acessórios que complementem o tema da festa. Um chapéu de caubói, cinto com fivela chamativa e até mesmo algumas peças de couro adicionam um charme autêntico à sua vestimenta.
- 5. Jaqueta para as noites frias:** Esteja preparado para mudanças de temperatura à noite. Uma jaqueta de couro ou jeans é uma opção elegante que também oferece proteção contra o frio, mantendo você confortável durante toda a festa.



### COMEMORA-SE

### Em abril: Dia do Índio, Tiradentes e Descobrimento do Brasil



O Dia do Índio comemora a diversidade cultural dos povos indígenas no Brasil

O Dia do Índio, em 19 de abril, recorda o Primeiro Congresso Indigenista Interamericano de 1940 que foi realizado no México. No Brasil, a data busca conscientizar sobre a preservação das culturas indígenas, direitos e diversidade étnica. É uma oportunidade de reflexão sobre os desafios enfrentados, como demarcação de terras e combate ao preconceito.

As atividades nesse dia incluem eventos culturais, exposições e debates sobre direitos indígenas e preservação ambiental. Essa festividade promove respeito à diversidade cultural indígena, reforçando a importância do diálogo inclusivo para uma sociedade mais justa.

#### O mártir da independência

O feriado de Tiradentes, lembrado em 21 de abril no

Brasil, é uma homenagem a Joaquim José da Silva Xavier, conhecido como Tiradentes. Ele desempenhou um papel crucial na Inconfidência Mineira, um movimento que buscava a independência de Minas Gerais do domínio português durante o século XVIII.

Após a descoberta da conspiração pelas autoridades coloniais, Tiradentes foi capturado, julgado e condenado à morte. Em 21 de abril de 1792, ele foi enforcado e seu corpo esquartejado, com as partes sendo expostas em diferentes locais como forma de advertência.

O feriado de Tiradentes é uma oportunidade para os brasileiros refletirem sobre a coragem e o sacrifício de Tiradentes em sua luta pela independência. Além disso, representa um momento de descanso e reflexão sobre a história do Brasil e a busca pela liberdade nacional.

#### Descobrimento do Brasil

O descobrimento do Brasil se refere à chegada dos exploradores portugueses liderados por Pedro Álvares Cabral às terras brasileiras em 22 de abril de



Retrato do que se idealiza ser Tiradentes

1500. Enquanto originalmente destinados às Índias, a frota de Cabral desviou-se da rota devido a condições de navegação e chegou ao que é hoje o território brasileiro.

O local exato do desembarque inicial, possivelmente em Porto Seguro, Bahia, é tema de debate histórico. A expedição ficou maravilhada com a riqueza e diversidade da nova terra, reivindicando-a em nome de Portugal.

É crucial notar que o termo "descobrimento" é contestado hoje, pois o Brasil já era habitado por povos indígenas. Assim, muitos preferem usar termos como "chegada" ou "encontro" para reconhecer a presença pré-existente das populações nativas. O contato entre europeus e indígenas teve impactos profundos na sociedade, cultura e história do Brasil e da América como um todo.



A data de 22 de abril é marcada pela chegada dos portugueses ao Brasil



## Manhã de Saúde: associados recebem orientações durante atendimento



As manhãs de saúde acontecem sempre na terceira terça-feira de cada mês

Pensando no bem-estar de seus associados, a Apevo realizou na manhã do dia 19 de março, a edição mensal da “Manhã de Saúde”. O serviço já entrou na rotina dos associados e prova disso é que mais de 30 pessoas participaram da ação.

A recepção do prédio da Apevo Vida foi o local utilizado para o atendimento que tem como objetivo auxiliar os associados com testes de aferição de pressão arterial e glicemia.

A associada Maria Lúcia Rodrigues participou da ação junto com o esposo Antônio Carlos Prado e recomendou o atendimento. “Eu e meu esposo fomos muito bem atendidos. Os níveis de saúde alteraram um pouco porque voltamos de viagem recentemente,

mas já iremos nos cuidar”, disse.

Os associados foram atendidos pelas gerentes das farmácias de Votorantim da rede Farmamed – Caroline Rosa e Antônio José da Silva.

### Edição de abril

A próxima edição da “Manhã de Saúde” será realizada no dia 16 de abril (terça-feira), das 8h30 às 10h30, na recepção da Apevo Vida. O serviço será feito por ordem de chegada. As pessoas que forem fazer teste de glicemia devem estar em jejum. O prédio da Apevo Vida fica na rua Antônio Fernandes, 148 – Centro de Votorantim, telefone (15) 3353-9820.

### Parceria: sorteio da Farmamed premia associados



O associado Joel Silva foi um dos sorteados de março

Os associados da Apevo, ganhadores do sorteio de vale compras - em parceria da rede de farmácias Farmamed, foram Joel da Silva, Sidnei de Oliveira e Salvador Rodrigues. Cada associado ganhou um vale compras, no valor de R\$100, para ser utilizado na rede de farmácias.

Para participar do sorteio, é preciso depositar o recibo de pagamento da mensalidade da Apevo na farmácia da Avenida 31 de março, 476 - Votorantim.

Além do sorteio, associados recebem mais desconto ao apresentar a carteirinha da Apevo, além do desconto que a rede já oferece na apresentação do CPF de cada cliente.

### Apevo comemora o Dia da Mulher com entrega de brindes



Leonildes de Almeida e Sérgio Vieira (Apevo)

O Dia da Mulher foi comemorado no dia 8 de março e para marcar a data a Apevo entregou brindes para as associadas, nos prédios da Apevo Vida e Unidade de Saúde.

O presidente da Apevo, José Carlos Ferreira, disse que as mulheres merecem ser homenageadas todos os dias e que a ação “foi uma pequena lembrança para todas nesse momento especial”.

### Unidade de Saúde Apevo tem parceria com novo urologista



O médico urologista Diogo Vicentainer

A Unidade de Saúde Apevo deu início a uma parceria com o médico urologista Diogo Vicentainer. Desde o mês de março, as consultas com o profissional são realizadas no Instituto de Urologia Saul Gun, que fica localizado na rua Rua Filadélfia, 129 - Jardim América, em Sorocaba.

O telefone para agendamento das consultas é o (15) 3231-7888.

### Coral da Apevo prestigia concerto de Coral da Suíça em Botucatu



Alunos do Coral da Apevo prestigiaram concerto em Botucatu

Os integrantes do Coral da Apevo prestigiaram, no dia 24 de março, o Concerto do Knabenkantorei Basel (Meninos Cantores da Basileia), no Teatro Municipal de Botucatu. A programação integra a agenda de comemorações do Bicentenário da Imigração Alemã no Brasil. Em turnê pelo Brasil, Argentina e Uruguai, o grupo tem a regência do maestro Oliver Rudin e conta com 62 integrantes. A turnê está sendo organizada com assessoria do maestro brasileiro José Alberto Corulli.

O Coral de Meninos Cantores da Basileia, fundado em 1927, é composto por 80 integrantes. Em 2023, foram premiados como Campeões Europeus na categoria Música Sacra. O coral faz turnês ao redor do globo. As recentes turnês os levaram à Ucrânia, Roma, Canadá, Estônia, República Tcheca, Eslováquia, Noruega, Bielorrússia, Berlim, Inglaterra, Eslovênia, Áustria, Itália, Lituânia, Suécia e Finlândia.

### Academia Apevo Vida realiza teste de bioimpedância em alunos



As avaliações serão realizadas novamente em 2 meses

Os alunos da Academia Apevo Vida puderam participar, de forma gratuita, de avaliação de bioimpedância. Trata-se de uma análise; de alta precisão, que analisa a composição corporal, permitindo, assim, analisar os níveis de gordura, hidratação, massa magra e massa

muscular, entre outros níveis de saúde.

Os exames foram realizados nos dias 20, 21, 23 e 25 de março nos alunos pelos professores Marcio Antonio da Silva e Caroline Bordinassi. A ação será repetida daqui a dois meses nos mesmos e naqueles que solicitarem.

“Com a avaliação é possível entender o nível de condicionamento físico do aluno, identificar doenças, fatores de riscos, entre outras particularidades do histórico de saúde de determinada pessoa”, explica Márcio. Informações pelo telefone (15) 3353-9820.

### Academia Apevo Vida tem nova professora de educação física



A professora Caroline Bordinassi

A Apevo conta com uma nova professora para as aulas da academia. A profissional Caroline Bordinassi atua no mundo do esporte há 12 anos e iniciou na Apevo Vida no mês de março.

A profissional faz um convite para os associados que desejam participar das aulas, informando que a estética é uma consequência dos exercícios. “E mesmo o público sendo diferenciado aqui na Apevo, todos conseguem se desenvolver. A gente sempre trabalha em cima das limitações deles, mas todos conseguem sempre ir um pouquinho mais além”.

Informações na sede da Apevo, na rua Antônio Fernandes, 148 – centro – Votorantim. Informações (15) 3353-9820.

**VOTO TINTAS**

15 99121 2277

vototintas

vototintas

## A melhor assistência e com benefícios incríveis!

Associado Ofebas conta com descontos em **consultas médicas de diversas especialidades, exames clínicos e laboratoriais, farmácias e muito mais!**

Saiba mais! (15) 99849-2146 (15) 3331-7010



A vida da nossa família **é cuidar bem da sua!**