

JC  
MATÃO

# momentto

Mulher, Saúde e Bem-estar

**Corina Viana**

**A MULHER QUE  
RESGATA O  
CONCURSO DE  
MISS EM MATÃO**

**A FARMÁCIA É DELAS!**

**mulher  
trabalhadora,  
esforçada e  
destemida**

**SINTOMAS QUE  
PODEM INDICAR  
DOENÇAS  
NOS RINS**

**O amor de  
Ana Maria  
Schiavetto  
Lazari pelos  
animais**

**Micheli Maester**

*muito  
amor*

**mês das mães**



**Mamães!**  
**Nossa maior inspiração são vocês.**  
**Parabéns pelo seu dia**

**12 de maio. Dia das mães**

**Uma homenagem para aquelas que  
também preservam vidas.**

**CMS**  
Cia. Matonense de Saneamento  
Estação de Tratamento de Esgoto de Matão  
**PRESERVANDO VIDAS!**

# SUA CASA COMO VOCÊ SEMPRE SONHO

Acessórios · Bacias · Cubas  
Cabinetes · Metais · Pisos  
Revestimentos · Porcelanatos



## REVESTILAR ACABAMENTOS

☎ 3382-5083 📞 99745-1638

📍 Av. Padre Nelson, 1452 (ao lado do Detran)

- 6** MULHER TRABALHADORA, ESFORÇADA E DESTEMIDA
- 8** O AMOR DE ANA MARIA SCHIAVETTO LAZARI PELOS ANIMAIS
- 10** A FARMÁCIA É DELAS!
- 14** CORINA VIANA, A MULHER QUE RESGATA O CONCURSO DE MISS EM MATÃO
- 18** ASSOCIAÇÃO PAULISTA FEMININA DE COMBATE AO CÂNCER: CRIADA E DIRIGIDA POR MULHERES
- 22** A CASA DAS 15 MULHERES
- 26** AS VOZES DAS OITO MULHERES
- 30** SAÚDE BUCAL DAS MULHERES: SAIBA EM QUAIS FASES É PRECISO TER MAIS ATENÇÃO
- 32** O LONGO CAMINHO DA EQUIDADE DE GÊNERO NOS AMBIENTES CORPORATIVOS
- 34** CINCO CUIDADOS QUE DEVEMOS TOMAR COM RELACIONAMENTOS NA INTERNET
- 36** VOCÊ ESTÁ DROGANDO SEU FILHO E NÃO SABE
- 38** VIOLÊNCIA SEXUAL E FÍSICA SÃO AS PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES DAS MULHERES NO BRASIL E NO MUNDO
- 40** POR QUE O EMPODERAMENTO FEMININO FAVORECE UMA SOCIEDADE INTEIRA?
- 42** DANÇA É ALIADA NA LUTA CONTRA O CÂNCER
- 44** SINTOMAS QUE PODEM INDICAR DOENÇA DOS RINS
- 46** DISFUNÇÃO ERÉTIL, UM RISCO APÓS OS 40 ANOS DE IDADE
- 47** REVERSÃO DA LAQUEADURA É ALTERNATIVA PARA QUEM QUER ENGRAVIDAR NATURALMENTE
- 48** 6 DESTINOS NACIONAIS IDEAIS PARA MULHERES VIAJANTES
- 49** + ELEGANTE E FABULOSA
- 52** SOCIAL POR GERRA STUDIO
- 53** SOCIAL POR JC MATÃO

## Expediente

Ano XI • nº 1 • Maio de 2019

A Revista Momentto é uma publicação da Editora Embassy Ltda-ME. Os artigos assinados não representam necessariamente a opinião desta revista

## Diretor

Manoel Amoroso

## Coordenadora Geral e Financeiro

Vanessa Prado  
adm@jcmatao.com.br

## Redação

Natali Galvão - MTB 59.767/SP  
reportagem@jcmatao.com.br

## Comercial

Alessandro Leite  
comercial@jcmatao.com.br

## Fotos

Alessandro Leite  
Natali Galvão  
Vanessa Prado

## Projeto Gráfico

Editora Embassy

## Diagramação

Fernanda Mattos  
artefinal@jcmatao.com.br

## Foto da capa

Eidi Cássio

## Modelos da capa

Micheli Rodrigues Viscardi Maester  
João Pedro Viscardi Maester  
Maria Cecília Viscardi Maester

## FALE CONOSCO

Faça parte da nossa rede,  
envie críticas e sugestões para  
reportagem@jcmatao.com.br

## ANUNCIE

comercial@jcmatao.com.br  
(16) 3382-6787

## CARTA AO(A) LEITOR(A)

# A

Revista Momentto Mulher, Saúde e Bem-estar é uma publicação anual da Editora Embassy. Ela é veiculada em maio, mês em que comemoramos o Dia das Mães, e esta edição continua trazendo matérias sobre mulher, saúde e bem-estar.

Vivemos um momento em que frequentemente ouvimos falar sobre empoderamento feminino, que é o ato de conceder o poder de participação social às mulheres, garantindo que possam estar cientes sobre a luta pelos seus direitos, como a total igualdade entre os gêneros, por exemplo.

Nos ambientes corporativos, 29% dos cargos de liderança são ocupados por mulheres, segundo a pesquisa "International Business Report (IBR) - Women in Business 2019", realizada pela "Grant Thornton" com mais de 4.995 empresas em 35 países. A análise revela que houve crescimento de cinco pontos percentuais em relação a 2018.

Mas apesar do avanço a mulher ainda enfrenta muitos obstáculos na carreira, que ainda a impedem de conquistar a equidade de gênero nos ambientes corporativos. Mais detalhes sobre esse assunto são apresentados no artigo de Mylena Cuenca, recrutadora e bacharel em Administração de Empresas.

O assunto também é abordado no artigo de Cristina Gomes, idealizadora do projeto Mulher Líder, executiva, empreendedora, advogada, coach e MBA em Desenvolvimento Humano, onde a autora explica por que o empoderamento feminino favorece toda a sociedade.

Saúde e bem-estar são dois conceitos distintos que merecem atenção. Estão relacionados, entre outros aspectos, com a ausência de doenças e com a satisfação com a vida. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, é, inclusive, o terceiro objetivo dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, assinados pelos países-membros da Organização das Nações Unidas (ONU).

Então, boa leitura!

**Natali Galvão**

# MULHER TRABALHADORA, ESFORÇADA E DESTEMIDA

*“Sou uma mulher guerreira, com pensamentos positivos e luto para conquistar meus objetivos, sempre com a confiança no propósito de DEUS para minha vida.”*



*Eliandra das Graças Lopes, proprietária da Madeireira Fort Pinus, que está se expandindo no mercado*

Eliandra das Graças Lopes, 46 anos, empresária, casada, nasceu em Descalvado, interior de São Paulo. Filha de Ana Barbara Lopes e de José Lopes, a empresária é a 17ª filha, num total de 18 filhos. Mãe de Maria Eduarda Lopes Garcia de 11 anos, Eliandra, nos autos dos seus 20 anos, iniciou sua carreira profissional como vendedora de publicidade nas cidades de Pirassununga e de São Carlos. Todavia, com 25 anos, mudou-se para Dobrada, também no

interior de São Paulo, a fim de trabalhar na vizinha cidade: Matão/SP. Na querida Matão, Terra da Saudade, durante 15 anos, trabalhou como vendedora em uma madeireira, ganhando experiência e domínio de mercado. Posteriormente, foram mais 5 anos no mesmo ramo, porém em outra empresa e, conseqüentemente, a aquisição de mais experiência.

• **Como você se vê como pessoa?** “Sou uma mulher guerreira, com pensamentos positivos e luto para conquistar

meus objetivos, sempre com a confiança no propósito de DEUS para minha vida.”

Após duas décadas de experiência no mercado, diante de um cenário de crise no país, em meados de 2016, encontrou-se com a oportunidade de empreender no seu próprio negócio. Assim, nasceu, em julho de 2016, a MADEIREIRA FORT PINUS, sediada à Avenida Trolesi, nº 2.400, Jardim Buscardi – Matão/SP. As atividades da empresa começaram com



"Há 3 anos no mercado, a MADEIREIRA FORT PINUS, certamente é uma empresa consolidada no ramo"

grandes objetivos, porém, com poucos recursos e muitas barreiras, os estoques eram mínimos, com poucas variedades, portanto os negócios tornaram-se limitados, pois a estrutura da empresa estava em desenvolvimento.

Há 3 anos no mercado, a MADEIREIRA FORT PINUS, certamente é uma empresa consolidada no ramo, na qual prioriza parcerias com fornecedores e clientes, oferecendo produtos de excelente qualidade e com preços competitivos, atendendo, assim, os anseios de consumidores conscientes. A empresa co-

mercializa a melhor qualidade de madeira do mercado, a fim de realizar o sonho de todos os clientes matonenses e de toda a região. **"Do alicerce à cobertura, a MADEIREIRA FORT PINUS é presente em sua obra."**

• **Quem é a empresária Eliandra?** "Considero-me uma mulher de negócios, pois não estou com as portas da minha empresa abertas apenas para fazer vendas, e sim negócios. Realizamos o sonho de cada cliente, como único, desde o início da obra: na marcação do alicerce, na instalação de batentes, portas,

à cobertura da casa ou área de lazer."

• **Qual é o fator mais importante para o sucesso da sua empresa?** "Certamente, **confiança** é a palavra-chave, pois a competitividade do mercado faz com que sentimentos de confiança e credibilidade entre empresa e consumidor sejam muito importantes para ambos: a empresa consolida-se e o consumidor fica satisfeito e feliz. A MADEIREIRA FORT PINUS sempre será lembrada como a empresa que oferece o melhor custo-benefício, com clareza nas negociações e transparência junto aos clientes.



MADEIREIRA  
**FORT PINUS**

Do alicerce até a cobertura,  
presente na sua obra!

3382.7039 | 3384.6178

fortpinus@hotmail.com

Av. Trolesi, 2400, Jd. Buscardi • Matão-SP

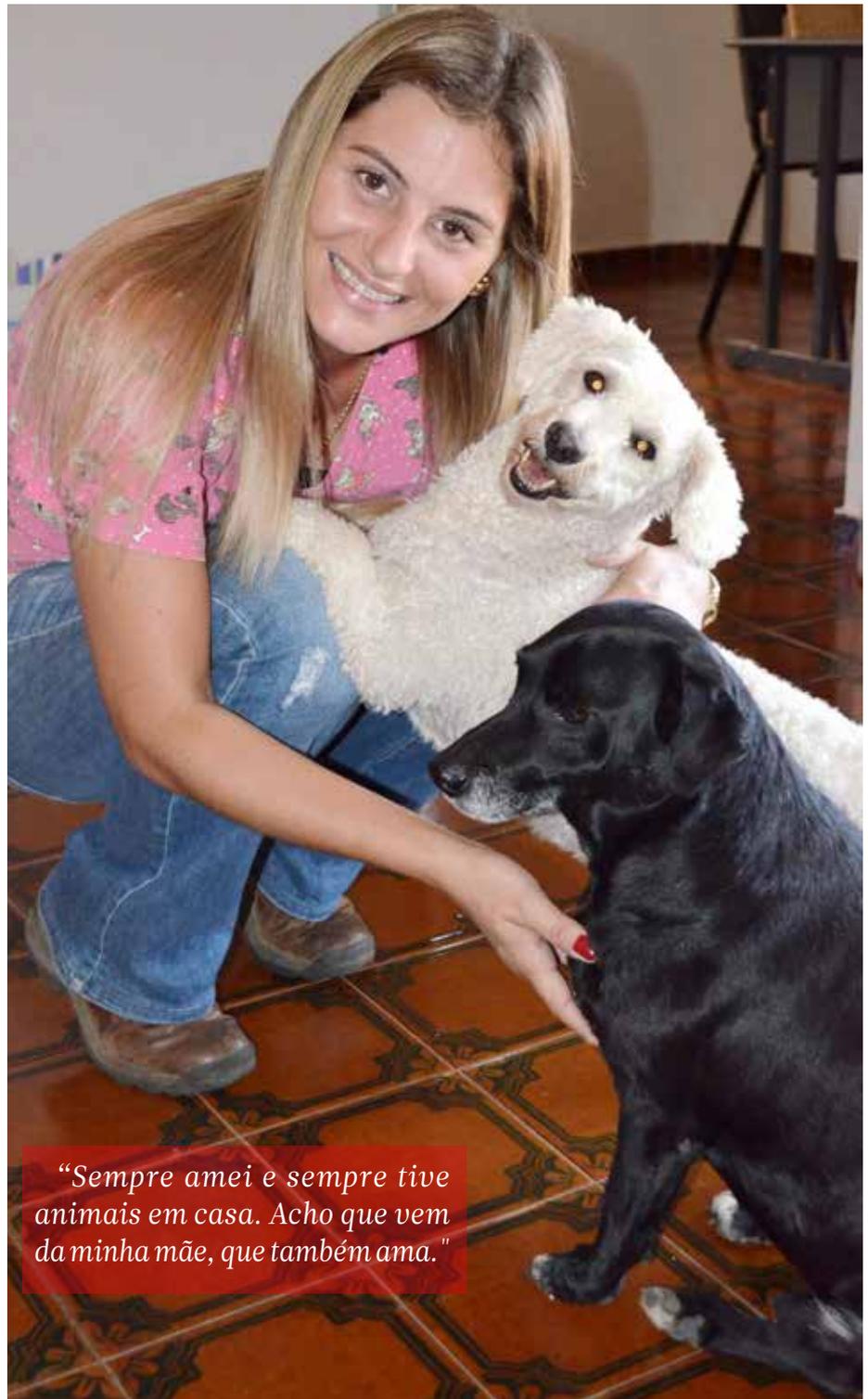
# O AMOR DE ANA MARIA SCHIAVETTO LAZARI PELOS ANIMAIS

NATALI GALVÃO

A veterinária Ana Maria Schiavetto Lazari tem cinco cachorros em casa: Duque, Chico, Léo e Pitú, que têm mais de 7 anos, e Pitoco, que tem cerca de 5. “O Pitoco morava na rua, em Dobrada, onde abri minha clínica há 6 anos. Ele ia lá todos os dias comer. Um dia o Pitoco foi envenenado e como usava uma coleira com o meu nome e o número do meu telefone, me ligaram. Fui correndo buscá-lo. Quando me viu, chorou e pediu ajuda. Estava quase morrendo. Levei-o para a minha clínica e cuidei dele. Depois desse fato lamentável, levei-o para casa”, lembra.

Na Clínica Veterinária Dobrada, Dra. Ana Maria mantém mais um cachorro que foi resgatado quase morto. “Ele estava amarrado no meio do mato, cheio de miíase (bichos na barriga), quase morrendo, mas consegui salvá-lo. Ele ficou comigo porque é muito bravo, mordida todos que iam à clínica para adotá-lo. As únicas pessoas que passam a mão nele são eu e a minha funcionária. Ele está comigo há 3 anos e eu o amo muito”, afirma a veterinária, que também mantém alguns gatos na clínica.

O amor pelos animais sempre esteve presente na vida de Ana Maria Schiavetto Lazari, o que a levou a escolher a profissão. “Sempre amei e sempre tive animais em casa. Acho que vem da minha mãe, que também ama. Um dia apareceu uma cachorra machucada na rua da minha casa. O pescoço estava em carne viva. Levamos ela ao veterinário, que passou todos os procedimentos. Eu fazia curativos todos os dias e adorava cuidar dela. Acredito que isso me incentivou mais ainda a ser veterinária”, revela.



*“Sempre amei e sempre tive animais em casa. Acho que vem da minha mãe, que também ama.”*

Dra. Ana Maria com Dudu e Neginho

*“Um animal exige responsabilidade, dedicação e amor, como um filho.”*



*Pitoco, Dra. Ana Maria, Dudu e Neguinho*

Dra. Ana Maria se considera mãe de cachorro. “Um animal exige responsabilidade, dedicação e amor, como um filho. Não tenho filho, mas creio que o amor é igual porque muitas mulheres que têm filhos e cachorros dizem que sentem o mesmo amor”. Ela enfatiza que ter um animal requer muita responsabilidade. “É como ter um filho. Filho precisa ir ao médico e animal também. Ter um acom-

panhamento veterinário desde que o animal é adquirido é muito importante. Com o veterinário o proprietário poderá tirar todas as dúvidas, por isso oriento a procurar um profissional de confiança. E o mais importante: é preciso ter consciência de que o animal precisa de cuidados sempre, portanto nunca deve ser abandonado”, ressalta.

A Clínica Veterinária Dobrada fica na

Rua Maestro Flaminio Mazzoni, 48, Jardim Campestre, onde a Dra. Ana Maria realiza no período da manhã os atendimentos de vacinação e castração. O serviço de banho e tosa é oferecido o dia todo no local. “Quem precisar dos nossos serviços pode entrar em contato pelos telefones 3386-1652 e 99229-8502”, diz. À tarde, a veterinária trabalha no Canil Municipal de Matão, onde faz castrações.

**Ser mãe é criar, cuidar,  
acolher e amar.**

**feliz dia das mães**

| Vereador Nau



# A FARMÁCIA É DELAS!

MICHELI MAESTER

A farmácia está entre os setores do mercado de trabalho brasileiro nos quais as mulheres foram pioneiras. Minoria no passado, elas dominam a área nos dias de hoje. A mulher tem em sua natureza ser mais detalhista, paciente e cuidadosa e soma muito bem para a profissão, junto com os homens e suas qualidades essenciais.

O público feminino fortalece a economia do país e se torna decisivo nas estratégias de varejo. Como consumidoras, 63% das decisões de compra, dentro de uma farmácia, são feitas por elas e nos outros 37% elas também exercem influência, decidindo assim a higiene, a beleza e a saúde da família.

Levando em conta o ritmo atual das mulheres que possuem jornada tripla, não há tempo a perder. Para elas o atributo essencial de um varejo é a proximidade, ou seja, valorizam a localização, a conveniência e a praticidade, tudo muito ligado com um bom atendimento.

Quem tem dor, tem pressa e quer atenção, cuidados e orientações de extrema qualidade e excelência a preços justos e acessíveis, fatores esquecidos nos dias atuais diante da banalização e comercialização do setor farmacêutico.



Eidi Cássio

Ana Carolina Rodrigues Martins e Micheli Rodrigues Viscardi Maester são as idealizadoras da Pharma Vida – Rede Farma Gente

Eidi Cássio

A Pharma Vida – Rede Farma Gente surgiu em Matão e apoiou-se no conceito de amor e respeito ao próximo. Idealizada por duas mulheres batalhadoras, Micheli Rodrigues Viscardi Maester e Ana Carolina Rodrigues Martins, e sedimentada através do apoio familiar incondicional, hoje a Pharma Vida torna-se sinônimo de saúde e bem-estar em Matão e região.

Conhecimento e sabedoria são uma dupla perfeita quando caminham juntos. O equilíbrio está em conhecer e saber aproveitar tudo que aprendemos ao longo de nossa vida, está nas reflexões que fazemos e na capacidade de transformar conhecimentos teóricos em práticas efetivas e positivas. Assim é a Pharma Vida: uma farmácia inovadora, com serviços farmacêuticos altamente qualificados e funcionários preparados para oferecer o



*“Assim é a Pharma Vida: uma farmácia inovadora, com serviços farmacêuticos altamente qualificados e funcionários preparados para oferecer o melhor da saúde e beleza a você e à sua família”*

melhor da saúde e beleza a você e à sua família, colocando sempre o ser humano e a vida em primeiro plano.

Pharma Vida – Rede Farma Gente, confie sua saúde e beleza a quem realmente

se preocupa com elas. Matão e região realmente necessitavam de uma farmácia de tamanha magnitude e valor. Contem sempre conosco, afinal cuidar de você é com a gente.

# AQUI TEM DESCONTO

DESCONTOS  
DE ATÉ  
**80%**  
EM MEDICAMENTOS\*

\*Válido somente para clientes com Cartão Descuento.

**BAIXE NOSSO APP  
E TENHA VANTAGENS!**

VINCULE-SE A PHARMAVIDA  
E GANHE UM BRINDE ESPECIAL



rede  
**farma**  
**Gente**  
PharmaVida



3382-2010  
99782-1717



Avenida 15 de Novembro, 1317  
Centro

# Proteja sua Família



**FIQUE ATENTO! 90% DOS  
FOCOS ESTÃO NAS RESIDÊNCIAS**



VIRE AS  
GARRAFAS  
VAZIAS DE  
BOCA PARA  
BAIXO;



NÃO DEIXE A  
ÁGUA DA CHUVA  
ACUMULADA  
SOBRE A LAJE



TAMPE AS  
CAIXAS  
D'ÁGUA



CUBRA OU  
FURE OS  
PNEUS;



REMOVA TUDO  
QUE POSSA  
IMPEDIR A ÁGUA  
DE CORRER  
PELAS CALHAS



ENSAQUE E JOGUE NO  
LIXO OS VASILHAMES  
QUE POSSAM  
ACUMULAR ÁGUA;

**TODOS DEVEM CONTRIBUIR NO CONTROLE DA DENGUE, ZIKA E  
CHIKUNGUNYA, ELIMINANDO OS CRIADOUROS DO AEDES AEGYPTI.**

OS SINTOMAS MAIS COMUNS SÃO: FEBRE ALTA (39 A 40° C) DE INÍCIO ABRUPTO, DORES  
NO CORPO, PRINCIPALMENTE NAS ARTICULAÇÕES, E DOR DE CABEÇA INTENSA.



CONTROLE DE VETORES  
**3384.4034**



SECRETARIA DE  
MEIO AMBIENTE, SANEAMENTO  
E RECURSOS HÍDRICOS

**zelo**  
URBANO

**SAIA DO VERMELHO**

Essa é a oportunidade de você **RENEGOCIAR SUAS DÍVIDAS COM A PREFEITURA.**

# REFIS 2019

**PARCELA ÚNICA SEM MULTAS E SEM JUROS ATÉ**

**31 DE MAIO**

**ISSQN IPTU**  
**TAXAS DE FISCALIZAÇÃO**



**PREFEITURA**  
**MATÃO**  
ALÉM DO CANTÃO QUE SOMAMOS

SECRETARIA DE  
**ADMINISTRAÇÃO, FAZENDA**  
**E CONTROLE INTERNO**

DEPARTAMENTO  
DE **TRIBUTOS**

# CORINA VIANA, A MULHER QUE RESGATA O CONCURSO DE MISS EM MATÃO

NATALI GALVÃO



*“Já desfilei em Matão, na Sorema. Só quero retribuir o carinho que sempre recebi dos matonenses.”*

*Corina da Conceição Viana é detentora, coordenadora e produtora do concurso Miss Matão Be Emotion 2019*

Uma mulher simples que ama o que faz. Seu dia é dividido entre cuidar dos filhos e cuidar do mundo. Uma pessoa que consegue cultivar uma horta, dar aula de teatro, aula de costura, aula de etiqueta, de dança, de oratória, uma pessoa que consegue ajudar os outros a cortar o cabelo, tirar sobrancelha, receber massagem, fazer a unha e ainda sobra tempo para organizar concurso de miss e ainda campeonato de pipa. Ela faz tudo isso em Araraquara. Ela é voluntária na Escola Estadual “Deputado Leonardo Barbieri” e ainda cuida de uma ONG que trabalha a autoestima de pessoas, principalmente crianças e adolescentes. Essa é Corina da Conceição Viana, de 53 anos, detentora, coordenadora e produtora do concurso Miss Matão Be Emotion 2019, lançado no último dia 26 de março, no Sindicato do Comércio Varejista (Sincomércio), que tem como objetivos valorizar a beleza interior da cidade e an-

gariar cadeiras de rodas elétricas e outros itens para assistência social.

Corina também é detentora do concurso de miss em Araraquara, Américo Brasiliense, Santa Lúcia e Nova Europa. É coordenadora e produtora de eventos culturais e artísticos e presidente fundadora da ONG Projeto Meu Guri. É formada em Aspectos Profissionais e Responsabilidade Social e em Liderança, Inteligência e Comunicação Eficaz. Nascida em José Gonçalves de Minas (MG), mora em Araraquara há 37 anos. “É a cidade que



Corina também é detentora do concurso de miss em Araraquara, Américo Brasiliense, Santa Lúcia e Nova Europa

~ feliz dia das  
**MÃES**

**ser mãe** é descobrir  
**forças** que você  
achava que não tinha  
e lidar com **medos**  
que você achava  
que não existiam

12 de maio - Dia das Mães

***"Para ser miss, a jovem precisa ser comprometida com a cidade, amar o social, não levar em conta seus interesses e ter os requisitos básicos."***

escolhi para criar meus três filhos, de 26, 22 e 16 anos. Minha vida é cuidar deles e fazer o máximo para ser exemplo para eles. Sou cristã, tenho como exemplo Jesus Cristo e amar o próximo, não importa onde ele estiver. Ensino isso aos meus filhos e acho que o melhor modo de ensinar é dando bons exemplos. Conciliar o meu trabalho com a minha vida particular nunca foi difícil. Quando meus filhos eram pequenos, reduzi algumas atividades para cuidar deles. Eles sempre estiveram comigo e até hoje é assim, dentro do possível", revela.

Corina visitou Matão várias vezes, mas nos últimos dois anos tem vindo para cá com mais frequência para articular o concurso, realizado em parceria com o Sincércio e o Fundo Social de Solidariedade. A escolha da Miss Matão Be Emotion 2019 deverá acontecer no fim de julho. "Já desfilei em Matão, na Sorema. Só quero retribuir o carinho que sempre recebi dos matonenses. O concurso é muito bacana: além de promover oportunidade para as jovens, viabiliza contribuir com o social, movimenta toda a cidade e promove a inclusão social. Para ser miss, a jovem precisa ser comprometida com a cidade, amar o social, não levar em conta seus interesses e ter os requisitos básicos", conta. A vencedora, que deverá ter de 18 a 26 anos, ganhará a inscrição para o Miss São Paulo, cujo objetivo é eleger, entre as candidatas municipais selecionadas, a melhor, para que represente sua beleza e cultura no Miss Brasil. O concurso Miss Matão Be Emotion 2019 também terá as categorias infantil, de 5 a 10 anos, e juvenil, de 11 a 17 anos.



*Corina diz que o concurso promove oportunidade para as jovens, viabiliza contribuir com o social, movimenta toda a cidade e promove a inclusão social*

# LIBELL<sup>®</sup>

ELETRDOMÉSTICOS

sua vida muito mais **completa**

Bebedouros  
Purificadores  
Ventiladores  
Tanquinhos  
Lavadoras Semi  
Automáticas

**Atendimento ao cliente**  
[www.libell.com.br](http://www.libell.com.br)

**☎ (16) 3506-0200**

# ASSOCIAÇÃO PAULISTA FEMININA DE COMBATE AO CÂNCER: **CRIADA E DIRIGIDA POR MULHERES**

NATALI GALVÃO



*Patrícia Gonçalves, Zuleida Chagas, Santa Martins, Silene Massucato, Ana Elisa Mortari Lucílio, Ana Jaqueline Mortari e Fernanda Bezzi*

Há 23 anos, um grupo de mulheres não mediu esforços para ajudar pessoas carentes com câncer. O objetivo era amenizar o sofrimento, oferecendo auxílio aos doentes que não tinham recursos financeiros para fazer o tratamento. Surgiu em Matão a Associação Paulista Feminina de

Combate ao Câncer (APFCC), entidade filantrópica sem fins lucrativos, que desde então fornece toda a assistência necessária, como medicamentos, complementos alimentares (nutrição parenteral – alimentação administrada por via endovenosa), próteses, aparelhos, fraldas, perucas,



*Sua saúde em boas mãos.*

**HENRIQUE**

AQUI TEM



**FARMÁCIA POPULAR**

**DISK ENTREGA**

**3382-4264 | 3384-3382**

**99248-1549**

- Medicamentos e Perfumaria
- Aplicações e entrega em domicílio



**Av. São Paulo, 269  
Jd do Bosque | Matão-SP**

apoio psicológico, recuperação física, entre outros. “Atualmente auxiliamos 174 pacientes”, afirma a presidente da entidade, Silene Massucato.

Além de Silene, compõem a diretoria do biênio 2019-2021 as voluntárias Santa Martins (vice-presidente), Patrícia Gonçalves (1ª secretária), Rutinéia Tagliavini (2ª secretária), Ana Jaqueline Mortari (1ª tesoureira), Ana Elisa Mortari Lucílio (2ª tesoureira), Zuleida Chagas (conselheira fiscal) e Fernanda Bezzi (conselheira fiscal). “A entidade possui 30 voluntárias fixas mais voluntários e colaboradores que ajudam em eventos”, explica Silene. A atual presidente ressalta que a associação surgiu em 1996, na loja Paula Presentes, de propriedade de Paula Gonçalves, presidente da entidade na época. “A vice-presidente era a Maria do Carmo Guidi Malzoni”, acrescenta Silene.

A entidade sobrevive com recursos próprios provenientes de doações. “Aceitamos doações de qualquer espécie, principalmente de leite longa vida (UHT), Sustagen e Neston, e tudo que é doado é bem-vindo. A associação realiza bazares, onde produtos são colocados à venda e toda a renda é revertida para a compra de medicamentos. Valores em dinheiro podem ser depositados na conta corrente 4212-9, agência 0134-1 (Banco do Brasil) e carnês podem ser adquiridos exclusivamente na sede da entidade, que fica na Avenida 15 de Novembro, 281, Centro, de segunda a quinta, das 9h às 11h e das 13h30 às 17h, e de sexta, das 9h às 11h. As contribuições são espontâneas e a entidade não pede e não cobra contribuições nas ruas, residências e por telefone. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 3384-2020”, conclui a presidente.



Silene Massucato, presidente da APFCC

Nada é  
mais **forte**  
e **verdadeiro**  
que o **amor**  
de uma **mãe.**

12 de maio - Dia das Mães

**JORNAL** DO  
**COMÉRCIO**

A INFORMAÇÃO NA SUA MÃO



# A CASA DAS 15 MULHERES

NATALI GALVÃO

**"Nossas ações principais são a benemerência e a filantropia. Nos ocupamos de promoções sociais e colaboramos com as realizações comunitárias empreendidas pelo Rotary Club de Matão."**



Gisele Linhares, presidente da Casa da Amizade do Rotary Club de Matão

A Casa da Amizade do Rotary Club de Matão é composta por 15 damas. São elas: Gisele Linhares (presidente), Maria do Carmo Penitenti Oliveira (secretária), Ivanir Tamarozzi Rodrigues (tesoureira), Maria Lúcia Zaupa (protocolo), Adriana Cristina Fávoro de Freitas, Elza Fragali, Lucinéia Pereira Galvão Sacani, Lucy Maria Botura Maccagnan, Maria Teresa Mattos Souza, Mariolga Durante Céspedes, Mariza Regina da Silva Gardini, Regina Inês Fragali Machado, Roseli Terezinha R. de Oliveira Bellini, Selma Aparecida dos Santos e Zulene A. Ribeiro. A associação de voluntárias é uma entidade civil, considerada de utilidade pública pela Lei 5.575, de 17 de dezembro de 1969, sancionada pelo presidente Emílio Garrastazu

Médici, formada por esposas e parentes de rotarianos (sócias efetivas) e outras senhoras e senhoritas da sociedade (sócias cooperadoras, beneméritas e honorárias).

“Nossas ações principais são a benemerência e a filantropia. Nos ocupamos de promoções sociais e colaboramos com as realizações comunitárias empreendidas pelo Rotary Club de Matão”, afirma Gisele Linhares. Os projetos mantidos pela entidade são: Banco de Leite (atende crianças recém-nascidas com baixo peso, especiais e carentes, com doações de leites especial e comum), Cestas de Natal (atende as famílias das crianças assistidas pelo Banco de Leite com doações de produtos natalinos), Dia das Mães e Dia dos Pais (atende idosos do Lar São Vi-

**"Neste ano realizamos a substituição da cadeira de rodas de uma estudante, possibilitando sua participação nas aulas, inclusive de Educação Física."**

cente de Paulo com doações de produtos de higiene pessoal e vestuário), Venda de Livros de Receitas “Cardápio da Amizade” e Pingentes do Amor e da Amizade (arrecada recursos para a Fundação Rotária atuar no combate à poliomielite), Fraldas (atende alunos carentes da APAE) e Cestas Básicas (atende solicitações de entidades e das damas).

**dia das  
mães**  
gostoso como  
um abraço

*E tem brinde especial para  
Compras acima de \$ 149,90*



  
**Love brands**

Matão Rua João Pessoa, 1200 Centro

 16 99622 - 2049  (16) 3384-2040

 lovebrandsmatão  lbmatão

imaginarium

Balone

Puket

chilli  
bears



As 15 damas da Casa da Amizade do Rotary Club de Matão

***"O chá é um evento muito prestigiado pela comunidade matonense e que proporciona à Casa da Amizade a possibilidade de ajudar outras instituições de Matão, além de manter o Banco de Leite."***

“No ano passado participamos da campanha de vacinação contra a poliomielite, entre outras ações. Neste ano realizamos a substituição da cadeira de rodas de uma estudante, possibilitando sua participação nas aulas, inclusive de Educação Física. Também realizamos o Almoço Mi-

neiro no dia 14 de abril e o Chá da Amizade no dia 4 de maio. O chá é um evento muito prestigiado pela comunidade matonense e que proporciona à Casa da Amizade a possibilidade de ajudar outras instituições de Matão, além de manter o Banco de Leite. Temos programados ou-

tros eventos para acontecerem no decorrer do ano. A população pode colaborar com a Casa da Amizade doando leite, alimentos não-perecíveis, produtos de higiene e limpeza e outros itens. Nossa sede fica na Avenida Francisco Malzoni, 375, Nova Matão”, conclui a presidente.

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

**Um lar de verdade**  
com amor e carinho



**CASA SENIOR**  
RESIDENCIAL PARA IDOSOS

ligue para: **(16)2016 3377**  
Av. Ibitinga 897 • Jd Aeroporto



# AS VOZES DAS OITO MULHERES

NATALI GALVÃO

Agide Canossa



*As oito integrantes do grupo durante apresentação com participação especial dos cinco músicos*

O Grupo Vocal Marias é formado por oito mulheres que residem em Matão, se dedicam ao canto coral e se apresentam gratuitamente dentro e fora da cidade com o propósito de difundir o trabalho do grupo e promover a difusão cultural. O nome Marias é uma forma de homenagear todas as mulheres. As integrantes do grupo são: a administradora de empresas Maria Alice (Mara) Caparelli, a professora Nimuendaju Pinotti Oliveira, a analista de Recursos Humanos Edna Sanas, a professora Lazara Alves, a funcionária pública

Jussara Cioffi, a psicopedagoga Celimara Avelino, a professora Lygia Bovo e a jornalista, publicitária e professora Eliana Saraiva.

"O grupo surgiu em 2016, em Matão, e foi concebido a partir da vontade de quatro mulheres que expressavam interesse de se unirem em prol da música, em particular do canto coral. Em 2017 a iniciativa se consolidou, reunindo um número maior de mulheres com o mesmo propósito, contemplando oito mulheres divididas em naipes como sopranos, mezzo sopranos e contraltos,

as quais, sob a regência do maestro Danilo Gomez, se dedicam aos estudos e interpretações da música popular brasileira, sobretudo as músicas nordestinas", diz Eliana Saraiva.

Uma das características do grupo é a pesquisa acerca de composições de renomados compositores brasileiros e interpretações femininas, ressaltando a capacidade que a mulher possui em desempenhar várias frentes de atuação. Desde o início, o grupo vem se apresentando em Matão e região, em cidades como Araraquara, Taquaritinga e Jaboti-



Integrantes do Grupo Vocal Marias com o maestro Danilo Gomez

cabal. Nas apresentações, o grupo conta com a participação especial dos músicos Ana Carolina Pereira (bateria), Enoque Martins (acorde-

on), Eliéus Nascimento (contrabaixo), Vinicius Belardinucci (violão) e Danilo Gomez (regência e teclado). O grupo é um projeto da Prefeitura-

ra de Matão, por meio do Departamento de Cultura, em parceria com o Centro de Referência da Mulher “Nica Pinotti”.

#AUPEÇAS

# COBRIMOS QUALQUER ORÇAMENTO DA MESMA MARCA

ENTREGAS PARA TODA A REGIÃO SEM CUSTO ADICIONAL!

COMPRAS ACIMA DE R\$1.000,00 EM ATÉ 10X NO CARTÃO

CLINICA LOPES CLINICA LO



# CLÍNICA LOPES

ODONTOLOGIA



  [clinicalopesodonto](#)

O ambiente da clínica é muito agradável e receptivo, proporcionando o conforto que você merece para o seu tratamento. Somos um centro de excelência em saúde porque garantimos qualidade e eficiência em nossos procedimentos, que são feitos por profissionais comprometidos, qualificados e preparados. Buscamos obter resultados adequados e compatíveis para superar as expectativas dos nossos clientes, contendo sala ampla e confortável para espera e internet Wi-Fi livre.

**(16) 3394-2580 / 99771-4874**  
**Av. Sete de Setembro, 548, Centro, Matão/SP.**



Dr. Rafael Dario Lopes (CROSP: 93.329), formado pela Fundação Educacional de Barretos ( FEB ), especialista em implantes e reabilitação oral.

Dr. Rafael Dario Lopes, atua como cirurgião dentista desde 2007, formado em odontologia pela FEB (Fundação Educacional de Barretos) em 2007. Com a missão em cuidar de sorrisos, continuou estudos e especializações na área odontológica, onde obteve conclusão de sua especialização em Implantodontia, em 2013 pela AORP (Associação Odontológica de Ribeirão Preto). Dr. Rafael também se especializou e concluiu os estudos em Dentística Restauradora Estética, pela FAEPO (Fundação Araraquarense de Ensino e Pesquisa em Odontologia) em 2016, curso de reabilitação oral minimamente invasiva com Dr. Sidney Kina. Atualmente segue diariamente em busca de conhecimentos e especializações para a expansão de sua qualificação.

Com profissionais há mais de 10 anos no mercado, a Clínica Lopes, situada em uma das principais avenidas da cidade de Matão, tem por objetivo promover um atendimento de excelência aos pacientes com necessidades na área de implanto-dontia e reabilitação oral estética, contando com cirurgiões dentistas experientes e altamente qualificados, em uma estrutura tecnológica diferenciada.

Estes recursos humanos e tecnológicos proporcionam aos pacientes o máximo desempenho nos tratamentos odontológicos, tornando-os menos invasivos com maior agilidade na recuperação, e fundamentalmente, com maior qualidade estética.

---

## Conheça Nossos Tratamentos

**Reabilitação Oral** (Visa mudar completamente a mordida e o sorriso do indivíduo de forma a estabilizar e sanar problemas, principalmente os de mastigação).

**Restauração Dental** (A restauração dental, ou dentística restauradora, é a área da odontologia que engloba as restaurações para tratar cáries ou traumas).

**Estética Dental** (Garantia de um sorriso impecável, oferecendo mais autoestima para os pacientes e garantindo que as funções dentárias sejam realizadas corretamente, sinalizando possíveis problemas da saúde bucal).

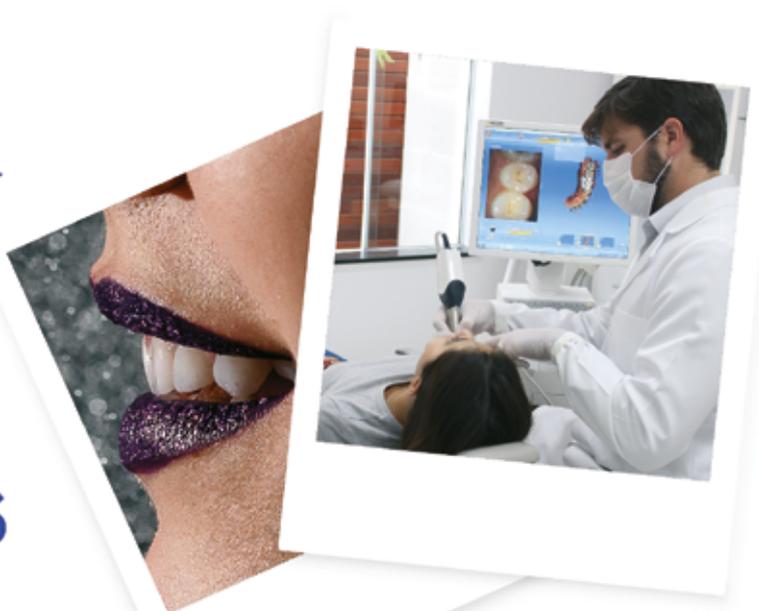
**Prótese Dental** (Ciência que lida com a reposição de tecidos bucais e dentes perdidos, visando restaurar e manter a forma, função, aparência e saúde bucal).

**Implante Dental** (Pequenos parafusos de titânio utilizados para substituir uma ou mais raízes ausentes permitindo a instalação da prótese dental, devolvendo aos pacientes a segurança de falar, sorrir, mastigar e se relacionar com as pessoas).

**Periodontia** (Prevenção e tratamento dos processos de inflamação e infecção da gengiva).

**Endodontia** (Endodontia é a especialidade odontológica popularmente conhecida como "tratamento de canal"). - Endodontia com Motor Elétrico Rotatório .

**Lentes de Contato Dentária** (Considerada a mais moderna e perfeita técnica para a reabilitação estética do sorriso, os laminados nada mais são que lâminas de porcelana com aproximadamente 0,05mm, que são aderidas a superfície do dente previamente preparado, substituindo o esmalte dental comprometido por trincas ou mesmo pigmentado, corrigindo contornos, modificando cores e tonalidades, alongando e modificando completamente a linha do sorriso)



# SAÚDE BUCAL DAS MULHERES:

## SAIBA EM QUAIS FASES É PRECISO TER MAIS ATENÇÃO

### ASSESSORIA DE IMPRENSA

As alterações hormonais, em diferentes etapas da vida, fazem com que as mulheres sejam mais suscetíveis a determinados problemas bucais. Por outro lado, como elas costumam ser mais cuidadosas com a saúde em geral, basta fazer a prevenção da forma correta com visitas regulares ao(à) cirurgião(ã)-dentista e higienização utilizando a escova, creme e fio dental.

Os cuidados com a saúde da boca devem começar no ventre da mãe, independente do gênero da criança. É importante que ela faça o acompanhamento na gestação e também escolha um(a) odontopediatra para acompanhar o desenvolvimento do

bebê após o nascimento.

“A visita ao(à) odontopediatra deve ocorrer no primeiro ano de vida, mesmo que o bebê não tenha dentes. O acompanhamento precisa ser periódico por meio de consultas de manutenção e as orientações de acordo com a fase da infância”, explica a assessora do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) e membro da Comissão de Mulheres, Rada El Achkar.

Durante toda a infância não haverá diferença na manutenção da saúde bucal de meninos e meninas. Mas, na adolescência, o cenário muda um pouco por conta das alterações hormonais sofridas por elas, tornando-

as mais propensas a desenvolver a gengivite, por exemplo.

Mas é importante deixar claro que o problema ocorrerá com as meninas que não fazem uma higienização adequada. Por isso, na adolescência, é preciso reforçar as orientações quanto a dietas altamente cariogênicas (que propiciam a cárie), evitando excesso de refrigerantes, o tabagismo, entre outros cuidados como o estresse.

Nessa etapa da vida muitas meninas começam a utilizar o anticoncepcional, apontado em alguns estudos como um agente nocivo para a saúde bucal. No entanto, as recomendações são as mesmas, mantendo a higiene

*“Para cada momento e dependendo do caso, é recomendada a consulta com especialistas como o odontopediatra na infância, o odontogeriatra na terceira idade e os cirurgiões-dentistas clínicos e demais especialidades durante toda a adolescência e fase adulta.”*



bucal adequada e as visitas regulares ao(à) cirurgião(ã)-dentista que avaliará a presença e o desenvolvimento das doenças periodontais.

Para cada momento e dependendo do caso, é recomendada a consulta com especialistas como o odontopediatra na infância, o odontogeriatra na terceira idade e os cirurgiões-dentistas clínicos e demais especialidades durante toda a adolescência e fase adulta.

### **Cuidados específicos na gestação**

Mulheres grávidas vivem diversas mudanças físicas, hormonais e emocionais durante a gestação. Essas alterações impactam a saúde bucal e por isso é necessário redobrar os cuidados. “As gengivas ficam mais vascularizadas e sensíveis, podendo ocorrer a “gengivite gravídica”. Além disso, algumas gestantes mudam os hábitos alimentares, ingerindo mais doces”,

avisa a assessora do CROSP.

Boca seca, o aparecimento de cárie e outras doenças pela falta da higiene também ocorrem nessa fase. Algumas mulheres sentem enjôo e por isso pararam de usar o creme dental na escovação, outras ainda reduzem a frequência da escovação ficando mais suscetíveis a diversos problemas.

Para Rada, as visitas ao(à) cirurgião(ã)-dentista devem ser intensificadas, bem como a atenção para higienização e alimentação. Tomando esses cuidados, a saúde bucal é preservada em qualquer etapa da vida da mulher.

### **Alterações na menopausa podem ser mais intensas**

Outro momento em que as alterações hormonais podem influenciar a saúde da boca é a menopausa. Nessa fase, os sintomas costumam ser mais acentuados para algumas mulheres o

que reflete na cavidade oral. “É outro período no qual ocorrem muitas mudanças no corpo da mulher. Além disso, algumas podem apresentar perda óssea dos tecidos que suportam os dentes devido à osteoporose”, comenta a assessora do CROSP.

Existem alguns problemas mais recorrentes nessa etapa como a xerostomia (boca seca). Essa secura na boca pode provocar mau hálito e também deixar a cavidade oral mais suscetível ao ataque de bactérias. Algumas mulheres ainda relatam a sensação de ardência nessa fase.

Para solucionar a xerostomia, Rada explica que o(a) cirurgião(ã)-dentista costuma prescrever saliva artificial e outros produtos específicos como hidratantes bucais para minimizar o problema. Mais uma vez vale destacar a correta e reforçada higienização bucal e consultas frequentes ao profissional da odontologia.



# O LONGO CAMINHO DA EQUIDADE DE GÊNERO NOS AMBIENTES CORPORATIVOS

MYLENA CUENCA

As mulheres estão conquistando cada dia mais espaço no mercado de trabalho. A pesquisa International Business Report (IBR) - Women in Business 2019, realizada pela Grant Thornton com mais de 4.995 empresas em 35 países, mostra que 29% dos cargos de liderança são ocupados por mulheres. Um crescimento de cinco pontos percentuais em relação ao relatório de 2018. Apesar dos avanços significativos conquistados de uns anos para cá, a mulher ainda enfrenta muitos obstáculos na carreira, o que ainda nos impede de conquistar a equidade de gênero nos ambientes corporativos.

Um ponto bem discutido no RH de várias empresas é a maternidade. Existem gestores e líderes que se ao final de um processo seletivo tiverem de optar por um homem ou mulher, optarão pelo homem, pois não há o “perigo” de afastamento devido a gravidez. Existem muitas empresas que demitem uma funcionária assim que essa volta de licença maternidade, pois acreditam que ela não se doará o suficiente para empresa depois de ter um filho.

Obviamente esse é um preconceito velado, pois nenhuma empresa admite tal conduta. Mesmo assim, vemos acontecer com frequência. No Brasil, a lei e as empresas entendem a licença maternidade como um direito da mulher, enquanto em alguns países no exterior a licença é enten-



Divulgação

*Mylena Cuenca é Headhunter na Trend Recruitment e formada em Administração de Empresas pela Universidade Presbiteriana Mackenzie*

didada como um direito da criança. Ou seja, o bebê tem o direito de ser cuidado pela mãe e pelo pai, e portanto o afastamento leva em conta o período que o recém-nascido precisa para crescer e se desenvolver. Infelizmente, muitas empresas no Brasil têm em sua política interna, também de maneira velada, demitir a mulher assim que ela volta da licença.

Por não terem as tarefas domésticas e as responsabilidades com os filhos divididas igualmente com seus parceiros, a jornada dupla, muitas vezes tripla, coloca a mulher longe dos estudos, impedindo que elas desenvolvam seus conhecimentos e cresçam profissionalmente. A falta de aprimoramento de suas habilidades técnicas e a desatualização restringem o acesso a novas oportunidades, impondo uma nova muralha de diferenciação.

Em relação a outros tipos de cobranças impostas à mulher que podem parecer sutis, mas que acabam criando barreiras invisíveis, estão as cobranças sociais para que ela esteja sempre dentro de um “padrão de beleza” imposto. Estar sempre maquiada, cabelos alinhados, com roupas elegantes, com boa postura e aparência. Pode parecer exagero, mas tenho certeza que será muito difícil um homem te dizer que perdeu uma oportunidade no mercado de trabalho por ter ouvido de um recrutador que sua aparência parecia muito cansada, devido a olheiras aparentes ou porque ele estava descuidado devido ao fato de não parecer se importar em retocar a raiz do cabelo. Esses são só alguns exemplos de imposições estéticas que nós mulheres sofremos.

É claro que não poderíamos deixar de falar da resistência que muitas exe-



*“Transformar esse cenário vai levar tempo, mas algumas ações afirmativas já estão modificando as novas configurações do futuro do trabalho”*

cutivas e líderes enfrentam por não serem respeitadas enquanto chefes de suas posições. As mulheres em cargos de liderança precisam se provar competentes inúmeras vezes mais do que um homem na mesma posição. Quando a liderança feminina acontece para uma equipe composta em sua maioria por homens, a desconfiança sobre suas habilidades triplica. Essa falta de apoio, essa solidão, essa desconfiança constante sobre suas habilidades, afasta ainda mais as mulheres dos cargos de liderança e aumentam a distância entre a equidade de gênero no mercado de trabalho.

A boa notícia é que, apesar do abismo e dos inúmeros obstáculos que as mulheres podem enfrentar no mundo corporativo, as empresas estão dando passos importantes para reduzir essa diferença. A diversidade em cargos de liderança já é entendida como indispensável nas grandes organizações, afinal de contas, ter visões amplas e diversas traz maior pluralidade para os debates e para a resolução de problemas. A criação de uma cultu-

ra inclusiva está entre as medidas que podem ser adotadas pelas empresas para reduzir um pouco essa disparidade entre os gêneros.

Evidenciar essas diferenças mostra o quanto algumas barreiras são estruturais e intrínsecas à nossa cultura machista. Outro passo importante que tenho notado é o próprio auto empoderamento das mulheres, ou seja, uma vez que elas mesmas se convencem que possuem as habilidades necessárias para os cargos que estão pleiteando, que elas são sim o bastante, essa segurança transparece nas entrevistas. Ai então vejo as mulheres, finalmente, querendo e concorrendo de igual para igual com os candidatos, independente do gênero.

Transformar esse cenário vai levar tempo, mas algumas ações afirmativas já estão modificando as novas configurações do futuro do trabalho. Apesar de parecer ainda distante estamos em rumo de mudanças significativas para todos. Como diria Lao-Tse: Uma longa caminhada começa com o primeiro passo. Vamos em frente!

# CINCO CUIDADOS QUE DEVEMOS TOMAR COM RELACIONAMENTOS NA INTERNET

FELIPE AQUINO

Divulgação



Felipe Aquino é doutor em Engenharia Mecânica pela UNESP e mestre na mesma área pela UNIFEI. Atualmente é professor de História da Igreja do Instituto de Teologia Bento XVI da Diocese de Lorena e da Canção Nova. É escritor e apresentador de programas de TV e rádio

Muitas pessoas hoje estão buscando um relacionamento e ou namoro através de sites na internet. É preciso tomar certos cuidados com o namoro online para não ser enganado e não ter decepções.

**1 Proteja a sua segurança pessoal**  
Não passe informações pessoais como telefone, endereço, locais em que você e sua família frequentam, além de hábitos, horários, etc. Há muitos golpes e crimes sendo co-

metidos por meio da internet. Há estupradores e perseguidores que usam sites de namoro para encontrar suas vítimas. Como a maioria dos crimes sexuais não são denunciados, os sites de relacionamento

são atrativos para esses criminosos. O mais importante é tentar saber o máximo possível da outra pessoa sem revelar muito de si.

Mesmo os sites criados especificamente para cristãos não são totalmente seguros, pois não há critérios para as pessoas participarem. Os dados são baseados nas informações passadas pelo internauta, e pode não haver veracidade nas informações postadas ali.

## **2** Evite o relacionamento com a outra pessoa pela internet, sem que antes se tenha dela alguma informação real, de confiança

E cuidado com os encontros pessoais, mesmo que seja em um lugar público, não é totalmente seguro. Por isso, leve alguém da família ou um

amigo que lhe dê segurança.

Algumas pessoas praticam o que podemos chamar de falsidade ideológica (fotos trabalhadas, dados mudados, etc.); e mostram-se ao interlocutor de maneira falsa; e isso com segundas intenções.

## **3** Faça uma pesquisa sobre a outra pessoa, e não assuma um compromisso de namoro pela internet, mas apenas pessoalmente e só depois de conhecer bem a pessoa

Não comece um namoro online no primeiro encontro pessoal, mas apenas uma amizade, que, quem sabe possa caminhar para um namoro. É também aconselhável que não se vá sozinho para o primeiro encontro com a outra pessoa, mas com alguém mais. Assim será mais seguro

e você poderá verificar em que chão está pisando.

## **4** Não fique íntimo de alguma pessoa pela internet sem conhecê-la muito bem

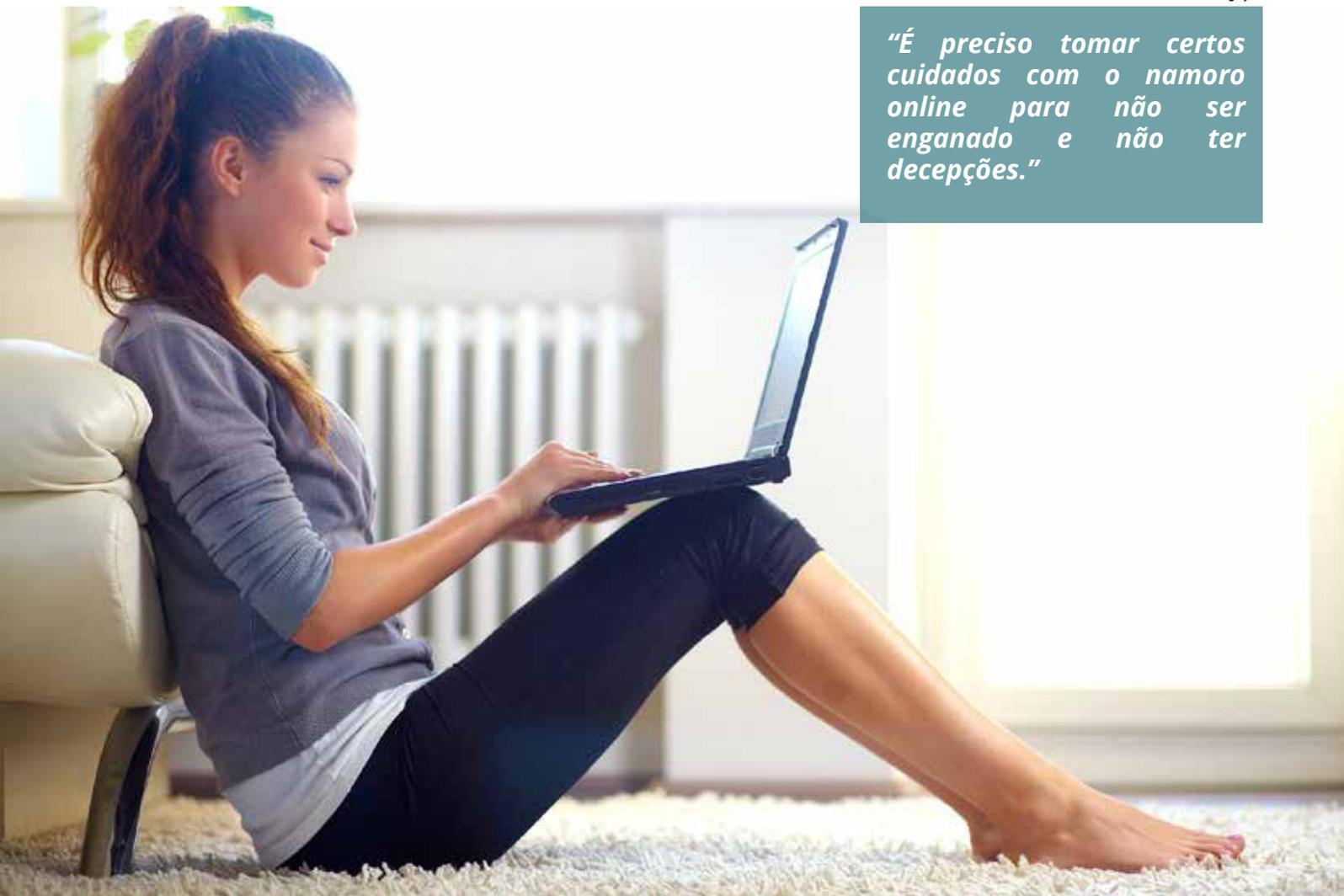
Isso pode levar você a dar informações íntimas mais rápido que o habitual. E não se deixe apaixonar pela outra pessoa sem conhecê-la muito bem, pessoalmente, pois pode ser uma paixão baseada em fraudes ou fantasias.

## **5** Veja se há respeito e motivação por parte do seu interlocutor

Quando você sente que o outro respeita sua opinião e sua vida, e não faz propostas inadequadas ou indecorosas, então você pode sentir que ele tem intenções sérias.

Divulgação

*“É preciso tomar certos cuidados com o namoro online para não ser enganado e não ter decepções.”*



# VOCÊ ESTÁ DROGANDO SEU FILHO E NÃO SABE

LEONARDO TORRES

Muitos pais ainda acham que os aparelhos eletrônicos são inofensivos e até auxiliam no desenvolvimento de seus filhos. Sempre escutamos aquela frase: “ele tem somente 2 anos e já sabe mexer em tudo no celular”.

O tempo de mastreia no uso de qualquer coisa é o tempo de treino. Desde pequenos, estamos usando mais e mais aparelhos eletrônicos. As últimas pesquisas demonstram que utilizamos os aparelhos cerca de 9 horas por dia. E quando aponto os números nas salas de aula, meus alunos acabam falando que a pesquisa está errada, que eles utilizam muito mais.

A verdade é que colocar um aparelho eletrônico na mão de uma criança é um alívio para os pais, vovós, babás, etc.. E quando eles percebem que a criança se viciou nos aparelhos, é tarde demais, já que essa prática começa logo na terna infância. Começa muitas vezes até com qualquer choro.

O problema é que hoje, assim como o mundo fora de casa anda perigoso, o mundo dentro de casa, ou seja, o virtual, o da internet, também pode prejudicar a integridade psicológica e física de nossos filhos. Eles estão cada vez mais influenciados por conteúdos que não são controláveis e muitas vezes perigosos. O massacre de Suzano, por exemplo, foi totalmente viabilizado por meio da internet. Os desafios da Baleia Azul,

da boneca Momo, entre outros, além de afetarem psicologicamente uma criança, podem levá-la à morte.

Quando se coloca um aparelho nas mãos de uma criança, ela para de chorar, de correr, de ser peralta, pois os aparelhos eletrônicos causam o mesmo efeito que uma droga pré-operatória denominada midazolam. Ou seja, interrompe-se seu desenvolvimento e aprendizado, que passa por essas estripulias. Cria-se um anestesiamento na criança. Porém, assim como qualquer droga, vicia, causando perda de memória, dificuldade de concentração, de foco, desinteresse por outros estímulos... falta de interação social e, psicologicamente, gera depressão, ansiedade, pânico, etc..

A culpa não é somente dos pais, nem das crianças, mas principalmente de como estamos vivendo. Parece que a sociedade e o mercado querem que os pais cuidem dos filhos como se não tivessem trabalho e trabalhem como se não tivessem filhos. Os direitos de maternidade e paternidade são escassos aqui no Brasil.

A perspectiva igualitária é importante, ou seja, o pai e a mãe devem combinar, a fim de cuidar dos filhos igualmente e se disponibilizar igualmente. Isso não pode ser desculpa para um patriarcado escondido na famosa frase: “eu trabalho e você cuida dos filhos”.

*“A perspectiva igualitária é importante, ou seja, o pai e a mãe devem combinar, a fim de cuidar dos filhos igualmente e se disponibilizar igualmente.”*

# VIOLÊNCIA SEXUAL E FÍSICA SÃO AS PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES DAS MULHERES NO BRASIL E NO MUNDO

ASSESSORIA DE IMPRENSA

A violência sexual é o problema mais importante enfrentado pelas mulheres e meninas no Brasil, aponta a pesquisa global “International Women’s Day 2019 – Global attitudes towards gender equality” da Ipsos. Para 39% dos brasileiros, a violência sexual é a questão mais significativa, seguida por violência física (34%) e assédio sexual (28%).

A preocupação com a violência física cresceu 6 pontos percentuais em comparação com 2018, quando marcou 28%. O índice de violência sexual, no entanto, diminuiu; foram 8 pontos percentuais em relação a 2018 (47%). Já o assédio sexual registrou 38% no ano passado (uma queda de 10 p.p.).

“No ano passado, tivemos um aumento considerável no número de feminicídio e tentativas de assassinatos de mulheres no Brasil. O país é hoje o quinto que mais mata mulheres do mundo. Estes casos estão sendo amplamente noticiados pela imprensa que coloca a questão em maior evidência, se tornando o cerne da preocupação das questões de equidade de gênero no país”, afirma Maiani Machado, diretora da área de reputação corporativa na Ipsos.

No mundo, os maiores problemas listados são os mesmos do Brasil, mas a ordem é diferente. Assédio sexual lidera o ranking (30%), violência sexual está na segunda colocação (27%) e violência física e igualdade salarial ficaram em terceiro lugar, com 22%.

O quarto tema globalmente mais citado, também relacionado a violência, é o

abuso doméstico, com 20%. O assunto também aparece em quarto lugar no Brasil, com 19%.

No Brasil, a igualdade salarial é o quinto assunto mais crítico para 17% dos entrevistados. Por outro lado, o tema lidera em outros países, como Chile (38%), Canadá (35%), Hungria (33%), Holanda (33%), Suécia (31%) e Grã-Bretanha (29%).

## Igualdade de gênero

Para sete em cada dez entrevistados globalmente (69%), a equiparação salarial é a ação com impacto mais positivo para alcançar a igualdade entre homens e mulheres. A criação de leis mais duras para prevenir a violência e o assédio contra as mulheres é a segunda atitude (68%) que mais deve ajudar a promover a igualdade.

Dividir a responsabilidade da criação das crianças e do cuidado do lar (66%), educar meninos e meninas sobre a importância da igualdade de gênero na escola (66%) também estão entre as ações que podem ajudar a alcançar a igualdade de direitos entre homens e mulheres.

Globalmente, dois terços dos entrevistados (65%) concordam que as mulheres não vão atingir a igualdade sem que os homens também tomem ações para apoiar os direitos das mulheres. No Brasil, 60% concordam com essa afirmação. O Peru (76%), a Sérvia (76%) e a África do Sul (75%) são os países que mais concordam com essa visão. Por outro lado, Japão (47%), Polônia (51%) e Itália (53%) apresentam os menores índices.

Na média global, mais pessoas discordam (49%) do que concordam (42%) que dar direitos iguais a homens e mulheres foi longe demais. Para dois terços dos entrevistados (65%), alcançar a igualdade de gênero é pessoalmente importante para eles. Os índices mais altos são do Peru (80%) e Colômbia (78%) e os mais baixos aparecem no Japão (36%) e Rússia (45%). O Brasil aparece com 61%.



## Homens e mulheres

O Brasil é o terceiro país que mais concorda com a afirmação “um homem que fica em casa para cuidar das crianças é menos homem”, com 26%. A Coreia do Sul é a nação que mais concorda com essa frase (76%), seguida pela Índia (39%). Globalmente, o índice é de 18%.

Uma em cada três pessoas (33%) se descreve como feminista, uma queda em relação ao ano passado (37%). O maior percentual foi encontrado na Índia (50%), seguido por África do Sul (44%), Espanha (44%) e Brasil (41%). Os mais baixos foram encontrados no Japão (18%), Hungria (20%) e Rússia (20%).

No mundo, cinco em cada dez entrevis-

tados (52%) acreditam que existem mais vantagens em ser homem do que mulher atualmente. O Chile lidera nessa questão, com 72%, enquanto o Brasil aparece em 22º lugar, com 45%.

Metade dos entrevistados (50%) acredita que as mulheres de hoje em dia têm uma vida melhor do que as da geração dos seus pais. Chile (75%), Colômbia (69%) e Índia (66%) são os países que mais concordam com esse tema, enquanto o Japão é o que menos concorda (27%). No Brasil, o índice é de 50%.

## Discriminação por área

A educação é a área em que as pessoas acreditam que a igualdade será alcançada

primeiro – cerca de metade dos entrevistados (47%) estão confiantes que a discriminação contra as mulheres na educação terá terminado em 20 anos. No Brasil, o índice é de 57%, 10 pontos percentuais acima da média global.

Entretanto, as pessoas estão menos confiantes de que isso vá acontecer no governo e na política (37%). No Brasil, 47% estão confiantes que a igualdade nesse tema será alcançada nos próximos 20 anos. Os mais pessimistas quanto a isso estão na Hungria (65%), Chile (54%) e Japão (53%).

A pesquisa foi feita em 27 países, incluindo o Brasil, com 18.800 entrevistados, sendo 1.000 brasileiros, entre os dias 21 de dezembro de 2018 e 4 de janeiro de 2019.

Divulgação



***“A violência sexual é o problema mais importante enfrentado pelas mulheres e meninas no Brasil.”***

# POR QUE O EMPODERAMENTO FEMININO FAVORECE UMA SOCIEDADE INTEIRA?

CRISTINA GOMES

O empoderamento feminino é um termo que vem ganhando visibilidade nos últimos anos. Se antes as mulheres não tinham espaço para demonstrar seu total valor, hoje elas já provaram que podem atuar em áreas que eram dominadas pelos homens. Tudo isso é resultado do empoderamento, ou seja, de dar mais poder para essa fatia da população.

Mesmo com o assunto em alta, no entanto, não é difícil encontrar ainda ambientes tradicionais e conservadores, onde existem barreiras com relação à liberdade de escolha das mulheres.

Em 1970 apenas 18% das mulheres brasileiras exerciam alguma atividade remunerada. Quarenta anos depois, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o IBGE, cerca de 53% das mulheres trabalhavam com carteira assinada.

Apesar do avanço, em 2010 esse número ainda era 20% menor em relação aos homens. Ou seja, alguma coisa aconteceu, mas muitas outras ainda precisam mudar para que a sociedade se torne igual para homens e mulheres.

A palavra “empoderamento” vem do inglês “empowerment”, que pode ser traduzido como “fortalecimento”. Basicamente, empoderar uma mulher significa torná-la mais forte, dar condições para que ela se sinta segura e autoconfiante — e, assim, cresça pessoal e profissionalmente.

Abaixo, mostraremos que ajudar no empoderamento feminino pode auxiliar na evolução da sociedade como um todo. Quer saber mais? Vamos lá!

## O empoderamento feminino é uma causa histórica

A história é mais antiga do que você pode imaginar. Diferentemente do que muitos pensam, não é uma causa de uma pessoa ou organização. Empoderar uma mulher engloba tudo o que qualquer pessoa pode fazer para fortalecer as mulheres e desenvolver a igualdade de gênero nos âmbitos onde elas são minoria.

O caminho do empoderamento feminino começa em 1911, com a criação do Dia Internacional da Mulher, em decorrência de um incêndio que matou mais de cem operárias em Nova York. Em 1932, as mulheres conquistaram direito de voto opcional no Brasil e, em 1946, ele se tornou obrigatório, tal como o dos homens.

Desde então, elas têm enfrentado um caminho árduo, que culminou com a publicação dos princípios de empoderamento das mulheres, pela Organização das Nações Unidas (ONU), em 2010.

## Traz uma nova perspectiva para o mercado

Um dos principais argumentos dos mais conservadores, que ainda defendem a discriminação das mulheres, é que elas são biologicamente diferentes dos homens e não possuem as mesmas habilidades que eles.

Se, por um lado, as diferenças biológicas são inegáveis, por outro, os reflexos disso em termos de habilidades e competências é altamente questionável. Mulheres — que, acima de tudo, são in-

divíduos, cada uma com sua história e bagagem pessoal — possuem habilidades e conhecimentos diferentes dos homens, e isso é extremamente benéfico para qualquer empresa ou instituição.

Quanto mais visões diferentes, mais chances de olhar por todos os ângulos. As empresas que buscam pela diversidade de habilidades e perfis conseguem atuar em mais frentes, de forma mais completa e eficiente.

Até poucos anos atrás, as habilidades consideradas femininas não eram exploradas da maneira correta, em um mercado de trabalho que demorou para perceber que a presença das mulheres ajuda não só a enxergar os negócios de forma diferente, mas também a movimentar a economia de uma maneira muito mais igualitária.

## Tem todo o apoio da ONU

Desde 2010, existe um documento chamado “Os Princípios de Empoderamento das Mulheres”, lançado pela ONU, para mostrar às empresas e comunidades como dar poder para as mulheres. São sete princípios, veja abaixo:

### 1. Liderança corporativa

Estabelecer liderança corporativa, no mais alto nível, com sensibilidade à igualdade de gênero — ou seja, permitir que as mulheres alcancem cargos de liderança, em competições igualitárias com os homens.

### 2. Equidade no ambiente de trabalho

Tratar todas as pessoas, independente do gênero, de maneira justa no ambien-

te de trabalho, com respeito e apoio aos direitos humanos e à não discriminação.

### 3. Saúde, bem-estar e segurança

Garantir saúde, bem-estar e segurança para todas as mulheres e todos os homens que fazem parte de uma organização profissional.

### 4. Capacitação

Promover a educação, o desenvolvimento profissional e a capacitação a todas as mulheres.

### 5. Empreendedorismo feminino

Apoiar o empreendedorismo feminino e promover políticas que deem poder às mulheres por meio de cadeias de suprimento e marketing — a empresa não pode afirmar que promove a igualdade, enquanto suas campanhas para o público externo não permitem o empoderamento.

### 6. Igualdade de gênero

Promover a igualdade de gênero, por meio de ações direcionadas à comunidade e ao ativismo social — apoiar para que o empoderamento feminino ultrapasse as paredes da empresa.

### 7. Monitoramento dos resultados

Medir e documentar os progressos de qualquer empresa na promoção da igualdade de gênero — assim, casos de sucesso poderão servir de exemplo e inspiração para outras instituições.

### É positivo para o avanço da ciência e tecnologia

As mulheres são maioria nos cursos de pós-graduação do Brasil. Atualmente, já há prêmios importantes dedicados exclusivamente a elas. No entanto, essas profissionais qualificadas ainda não têm posições iguais nas cátedras em universidades ou em cargos de liderança em grandes centros de pesquisa e tecnologia. Mas deveriam.

Assim como as empresas, a ciência

também precisa de visões diferentes. São inúmeras as contribuições trazidas por mulheres, que, por anos, foram deixadas de lado e subestimadas em relação às descobertas masculinas.

Mesmo assim, a participação feminina na ciência só cresceu. Elas se tornaram grandes nomes em diversas áreas do conhecimento, e apesar de ainda não terem chegado à igualdade, já deram muitos passos.

### É um ponto de partida na luta pela igualdade entre todos

Se analisarmos a história com calma, veremos que grandes transformações na sociedade vêm acontecendo desde a primeira manifestação em prol da igualdade de gêneros. Empoderar uma mulher torna a sociedade mais justa, menos preconceituosa, com a promoção da aceitação e da tolerância a toda e qualquer diferença.

Empoderar o gênero feminino significa superar falsas diferenças enraizadas na sociedade, e que por muito tempo não foram questionadas. Essa abertura dá margem para que outros questionamentos surjam, e para que a sociedade se torne cada vez mais igualitária como um todo.

O caminho a ser trilhado ainda é longo, antes que possamos afirmar que a igualdade entre homens e mulheres de fato existe. Cada um dos pontos citados acima, no entanto, é muito importante para que as mulheres tenham cada vez mais protagonismo social e poder sobre suas próprias vidas.

Os benefícios são claros, e são para todos — cada direito, cargo ou prêmio conquistado por uma mulher é um avanço para toda a sociedade, e um incentivo a mais para que outras mulheres também consigam crescer.



Cristina Gomes é idealizadora do projeto Mulher Líder, executiva, empreendedora, advogada, coach e MBA em Desenvolvimento Humano

**"Empoderar uma mulher significa torná-la mais forte, dar condições para que ela se sinta segura e autoconfiante — e, assim, cresça pessoal e profissionalmente."**

# DANÇA É ALIADA NA LUTA CONTRA O CÂNCER

## ASSESSORIA DE IMPRENSA

O câncer é a segunda maior causa de mortes no mundo e estima-se que tenha surgido mais de 18 milhões de novos casos no último ano, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Só no Brasil, esse número é em torno de 582 mil. Pesquisas contínuas e inovações na medicina melhoraram significativamente a detecção precoce e o tratamento dos diversos tipos de tumores, dando aos pacientes maiores esperanças de sobrevivência e cura. No entanto, a jornada no combate à doença não é fácil e requer perseverança, além do apoio de familiares e amigos.

Uma parte importante no momento do diagnóstico do câncer é reconhecer as emoções e os sentimentos. De acordo com a Sociedade Americana de Câncer, tratamentos que lidam com esses pilares – também conhecidos como intervenções psicossociais – podem ajudar os pacientes a lidarem com o sofrimento, melhorarem a qualidade de vida e o bem-estar em todo o processo curativo.

A psicóloga Lilian Nobre ressalta que o corpo e a mente são interligados. "É importantíssimo que as pessoas com câncer tenham uma perspectiva positiva sobre sua condição. Se manter

ativo e ter uma vida social saudável, pode trazer benefícios para lidar com a doença, o estresse e a fadiga, que são comuns durante o tratamento".

### **Aliada no tratamento**

Assim como para a população em geral, é essencial que a prática do exercício físico seja prazerosa para os pacientes. "É importante que estejam em um ambiente em que se sintam apoiados e tenham um convívio social. Por isso, a Zumba pode ser uma alternativa pois, além dos benefícios físicos no manejo



dos sintomas, também é uma aula que promove suporte psicossocial", explica Regina Chamon, médica hematologista e especialista em medicina Integrativa do Centro Paulista de Oncologia.

Segundo a especialista, a prática de exercício físico para os pacientes é importante em todas as fases do tratamento, desde que sejam liberadas pelo oncologista. Pacientes com metástases ósseas, por exemplo, podem ter restrições. "É essencial que a pessoa tenha o hábito de se exercitar. A atividade física ajuda a reduzir os efeitos colaterais causados pela quimioterapia como fadiga, alterações do sono e perda de massa muscular. E, após o término do processo (quimioterapia, radioterapia ou cirurgia), a prática tem o importante papel de reduzir o risco de doença óssea, além de prevenir futuros problemas como ganho de peso, ele-

vação do colesterol e redução do risco de doença cardiovascular", acrescenta. O exercício realizado com frequência promove a regulação de neurotransmissores e permite uma alteração na percepção tanto da intensidade da dor quanto da sensação de incômodo que a dor ocasiona.

### Casos de cura pela dança

O advogado Edmur Pereira de Nascimento foi diagnosticado com câncer de próstata aos 52 anos e teve um prognóstico ruim. "Minha médica disse que a situação era muito grave e cuidar da mente e recuperar a felicidade ajudariam no tratamento. Ela me indicou um remédio: a Zumba".

No início, Edmur não acreditou na sugestão, mas resolveu seguir a recomendação. "Participei de uma aula e

adorei. Durante uma hora eu ri, cantei, me diverti e esqueci de tudo o que estava me amargurando. Foi então que comecei a praticar a modalidade e nunca mais parei", conta o advogado que hoje também é instrutor da dança.

Monika Araujo também encontrou na atividade a determinação para encarar o segundo tratamento contra o câncer na tireoide. "Foi um baque receber a notícia pela segunda vez. Tive que passar por uma cirurgia de retirada e depois enfrentar a rotina das medicações para substituir a função da glândula. Além da minha família e grande fé, a Zumba ajudou a aliviar minhas tensões e melhorar meu psicológico".

A Zumba está presente em mais de 180 países e é praticada por mais de 15 milhões de pessoas semanalmente em todo mundo. Para encontrar uma aula, acesse [www.zumba.com](http://www.zumba.com).

Divulgação



**"A Zumba está presente em mais de 180 países e é praticada por mais de 15 milhões de pessoas semanalmente em todo mundo."**

# SINTOMAS QUE PODEM INDICAR DOENÇA DOS RINS

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Divulgação

*"Na maioria dos casos, as doenças renais não apresentam muitos sintomas em suas fases iniciais e muitas vezes quando se descobre, o problema está em uma fase mais avançada."*



Estima-se que exista 850 milhões de pessoas no mundo que tenham doenças renais de várias causas, segundo a World Kidney Day.

A doença renal pode acometer qualquer pessoa, de qualquer idade ou sexo, e entre as doenças mais comuns estão: cálculos renais (pedra nos rins); infecção renal ou pielonefrite; cistos renais; tumores ou câncer de rim e, em casos mais avançados e graves, a insuficiência renal.

Por isso, identificar um possível problema neste órgão é fundamental para o diagnóstico e tratamento adequado.

O médico nefrologista e presidente da Fundação Pró-Rim, Dr. Marcos Alexandre Vieira, alerta que, na maioria dos casos, as doenças renais não apresentam muitos sintomas em suas fases iniciais e muitas vezes quando se descobre, o problema está em uma fase mais avançada.

Porém, é preciso falar de alguns sinais que o organismo possa dar. Como: Pressão Alta e diabetes; Inchaço ao redor dos olhos e nas pernas; Fraqueza constante; Náuseas e vômitos frequentes; Dificuldade de urinar; Queimação ou dor quando urina; Urinar muitas vezes, principalmente à noite; Alteração na urina: urina com sangue, urina com muita espuma, dificuldade de urinar; Dor lombar; e História de pedras nos rins.

"Se reconhecer qualquer um desses sintomas, é essencial que a pessoa procure um médico para fazer uma avaliação criteriosa. Exames de sangue que medem a dosagem de creatinina, permite calcular a taxa de filtração do sangue nos rins. Já o exame de urina pode identificar a presença de sangue, proteínas, glicose ou outras substâncias que apontam para uma possível doença renal", indica Dr. Marcos.



*Dr. Marcos Alexandre Vieira, médico nefrologista e presidente da Fundação Pró-Rim*

Já a insuficiência renal, que pode ser aguda ou crônica, é considerada o estágio em que os rins perdem subitamente a capacidade de filtrar resíduos, sais e líquidos do sangue. Ela apresenta outros sinais que devem ser levados em conta: Diminuição da produção de urina, embora, ocasionalmente, a urina permaneça normal; Retenção de líquidos, causando inchaço nas pernas, tornozelos ou pés; Sonolência; Falta de fome; Falta de ar; Fadiga; Confusão; Náusea e vômitos; Convulsões ou coma, em casos graves; e Dor ou pressão no peito.

O médico alerta que "as pessoas que possuem maiores chances de desenvolver insuficiência renal são aque-

las que são diabéticas ou hipertensas. Além disso, antecedentes familiares ou pessoas com mais de 60 anos de idade também têm mais chance de desenvolver esta doença".

O melhor conselho, segundo o nefrologista, é a prevenção. Como: Ingerir bastante líquidos; Urinar em intervalos de 2 a 3 horas; Mantenha o peso saudável; Controle o diabetes; Acompanhe a pressão arterial; Evite o excesso de sal na alimentação; Tenha uma alimentação equilibrada; Pratique regularmente exercícios físicos; Não use medicamentos sem orientação médica; Não fume; Faça exames preventivos: urina e creatinina; Consultar seu médico regularmente.

# DISFUNÇÃO ERÉTIL, UM RISCO APÓS OS 40 ANOS DE IDADE

DR. MARCO AURÉLIO LIPAY

Divulgação



*Dr. Marco Lipay é doutor em Urologia pela Universidade Federal de São Paulo. Título de Especialista em Urologia pela Sociedade Brasileira de Urologia, membro Correspondente da Associação Americana de Urologia*

Há praticamente 30 anos, a Disfunção Erétil (DE) é reconhecida como um problema de saúde masculina. Considera-se até mesmo como um marcador ou indicador para outras doenças. O paciente vai ao consultório do Urologista com queixas de falha de ereção e o médico descobre outras doenças.

A disfunção erétil é definida como a incapacidade permanente em obter e/ou manter uma ereção adequada para um desempenho sexual satisfatório.

Estudos mostram que aproximadamen-

te 50% da população masculina, após os 40 anos de idade, relata sinais e sintomas de disfunção erétil. É um mal universal, acometendo mais de 200 milhões de homens no mundo (30 milhões nos EUA e 11 milhões no Brasil). Estima-se que, no ano de 2025, haverá mais de 322 milhões de casos ao redor do mundo.

Estudo americano do National Health and Social Life Survey analisou a função sexual em homens e mulheres. Pesquisou 1.410 homens com idade entre 18 e 59 anos e também documentou um aumento na DE com a idade. Além disso, o estudo encontrou diminuição no desejo sexual com o aumento da idade. Homens entre 50 a 59 tinham três vezes mais chances de apresentar problemas de ereção e relatar baixo desejo sexual em comparação com homens de 18 a 29 anos. A experiência de disfunção sexual era mais provável entre homens com baixa saúde física e emocional. O estudo também concluiu que a disfunção sexual é um importante problema de saúde pública e que questões emocionais provavelmente contribuem para a sua ocorrência.

O desenvolvimento e manutenção de uma ereção é um evento complexo envolvendo a integração de sistemas anatômicos, psicológicos, neurológicos, endócrinos e vasculares. Estudos de tomografia por emissão de pósitrons sugerem que a excitação sexual é ativada no cérebro, em centros corticais superiores. Esses sinais descem através de uma complexa rede neural (via medula) e ativam os nervos na região sacral, o que resulta na liberação

de neurotransmissores e óxido nítrico no pênis. Isso resulta em um turgor peniano adequado para a atividade sexual.

Várias são as enfermidades reconhecidas relacionadas à disfunção erétil: doença cardiovascular (hipertensão, aterosclerose), diabetes, depressão, alcoolismo, tabagismo, cirurgia ou trauma pélvico/perineal, doença neurológica (acidente vascular cerebral, esclerose múltipla, doença de Parkinson, lesão da medula espinhal), obesidade, radiação pélvica ou até mesmo doença de Peyronie (provoca encurtamento, dor ou curvatura do pênis). Sabemos que a deficiência de testosterona pode estar relacionada à disfunção erétil, em algumas situações, mas ocorre em uma parcela menor dos casos.

O diagnóstico é realizado a partir de um histórico médico e sexual detalhado, somado a um exame físico e laboratorial. Testes laboratoriais sofisticados raramente são necessários.

O tratamento da Disfunção Erétil, segundo as Diretrizes da Sociedade Brasileira e Americana de Urologia em 2018, baseia-se nas modificações do estilo de vida social, profissional e nutricional, além da introdução de atividades físicas regulares e supervisionadas por profissionais médicos e professores de Educação Física. Quando necessário, o uso de terapias específicas e a tomada de decisão será conjunta (médico, paciente). O Urologista deve alertar o paciente sobre os riscos de cada tratamento, sempre considerando os efeitos adversos e contra-indicação de cada medicação prescrita.

# REVERSÃO DA LAQUEADURA É ALTERNATIVA PARA QUEM QUER ENGRAVIDAR NATURALMENTE

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Divulgação



Dr. Edvaldo Cavalcante é ginecologista e obstetra

De acordo com um estudo do Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), em 1986, as laqueaduras representavam quase 30% dos métodos contraceptivos usados no Brasil, ocupando o primeiro lugar no ranking. Em 2013, a esterilização feminina caiu para 19,2%. Entretanto, embora a taxa de laqueaduras tenha caído ao longo dos anos, um grande número de mulheres se arrepende desta solução definitiva de contracepção.

Para o ginecologista e obstetra Dr. Edvaldo Cavalcante, especializado em cirurgias minimamente invasivas, esse arrependimento tem relação com as mudanças nas dinâmicas dos relacionamentos afetivos.

“A laqueadura era muito comum nos anos 80 e 90, porque os casamentos duravam mais e a taxa de divórcios era menor. Outro ponto é que os casais costumavam ter dois ou mais filhos. Portanto, a laqueadura era uma decisão tomada com mais consciência”.

“Hoje, o número de pessoas que se separam e se casam novamente aumentou de forma significativa. Com isso, a mulher pode querer ter um filho com o novo parceiro e se arrepender pela escolha da laqueadura. Ou ainda se a mulher tomou essa decisão muito nova, quando tinha apenas um filho, por exemplo, também pode querer gestar anos mais tarde”, reflete Dr. Edvaldo.

## É possível reverter a laqueadura?

A boa notícia é que graças aos avanços das técnicas cirúrgicas, a reversão da laqueadura, cujo nome médico é reanastomose tubária, tem se mostrado um método importante para reverter a esterilização feminina.

“O desenvolvimento e o aprimoramento das técnicas cirúrgicas minimamente invasivas, assim como a chegada da cirurgia robótica na área ginecológica, foram os pontos-chaves para transformar a reanastomose tubária em uma alternativa eficaz para engravidar em muitos casos. Principalmente quando a mulher não deseja passar por procedimentos como a fertilização in vitro (FIV)”, comenta Dr. Edvaldo.

***“O médico irá solicitar diversos exames para avaliar se a cirurgia é ou não recomendada.”***

## Mulheres mais novas têm taxas de gravidez mais altas

Apesar da reversão da laqueadura ter ganhado espaço na medicina reprodutiva, há critérios que devem ser levados em consideração para realizar a cirurgia. “A idade da mulher é um dos principais, além da técnica usada para a laqueadura e o estado das tubas uterinas”, cita o ginecologista.

Uma revisão de 37 estudos sobre a reanastomose tubária, publicado no jornal científico Human Reproduction Update, mostrou que a taxa de gravidez após a cirurgia variou de 42 a 69%.

O estudo avaliou 10.689 mulheres. “Os pesquisadores apontaram que o único fator que afeta a concepção é a idade da mulher. Com o avançar da idade, menores são as chances de engravidar após a reversão da laqueadura”, comenta Dr. Edvaldo.

Um outro estudo, realizado com 6.692 mulheres, também publicado no Human Reproduction, apontou que a taxa geral de gravidez após a reanastomose tubária foi de 69%. Essa pesquisa também confirmou que mulheres com menos de 30 anos tiveram uma taxa maior de sucesso em engravidar, atingindo 88% das participantes.

# 6 DESTINOS NACIONAIS IDEAIS PARA MULHERES VIAJANTES

ASSESSORIA DE IMPRENSA

A liberdade é o que impulsiona as mulheres a viajarem sozinhas, seja pelo Brasil ou pelo mundo.

Um estudo realizado em 2018 pelo Ministério do Turismo com duas mil famílias, em sete capitais brasileiras, indica que as mulheres se arriscam muito mais que os homens a viajarem sozinhas.

## ANGRA DOS REIS (RJ)

É um conjunto com 365 ilhas (uma para cada dia do ano), que conta com a exuberante natureza da Mata Atlântica. Destino ideal para quem gosta de ecoturismo, turismo de aventura e passeios históricos.

Entre as opções, está o mergulho, passeios de escuna e trilhas pela mata. Já para quem curte arquitetura, a cidade tem prédios considerados Patrimônio Arquitetônico Nacional, tombados pelo IPHAN.

## GRAMADO (RS)

Muito frio e charme na Serra Gaúcha, perfeito para quem quer fugir do clima tropical do país.

Desfrute dos campos de lavanda, pinheiros, araucárias e casas em estilo europeu. A cidade sedia o maior festival de cinema do Brasil e é palco de espetáculos. Também é ideal para quem gosta de bons vinhos, chocolates artesanais, queijos, cervejas artesanais e até mesmo neve!

## BONITO (MS)

Um nome desses dispensa muitas apre-



Divulgação

*Estudo indica que as mulheres se arriscam muito mais que os homens a viajarem sozinhas*

sentações. As paisagens são mesmo de tirar o fôlego. Poços com águas cristalinas que nascem do fundo de sumidouros, grutas, abismos e rios de águas cristalinas cercados pelo pantanal mato-grossense.

Os passeios ainda oferecem histórias sobre mistérios da região e safáris fotográficos.

## PORTO SEGURO (BA)

Sendo o destino de muitas viagens de formatura, Porto Seguro tem muito mais a oferecer do que apenas a badalação.

Se você gosta de roteiros históricos, desfrute de edifícios coloniais e da Igreja de São Francisco de Assis do Outeiro da Glória, a mais antiga do Brasil. A cidade também oferece passeios em meio à natureza, com escunas através do Rio Buranhém e caminhadas ecológicas.

## FORTALEZA (CE)

Para quem curte muito sol, água fresca e cortição, Fortaleza tem praias tranquilas e muitas vilas de pescadores. Aqui o sol sempre brilha e colore toda a cidade.

Ao se pôr, o clima de badalação vai surgindo entre os bares e festas pela capital cearense.

## CALDAS NOVAS (GO)

A maior estância hidrotermal do mundo atrai mais de 1 milhão de pessoas todo ano. O objetivo deste destino é desacelerar e relaxar nas águas quentes. Os parques aquáticos contam até mesmo com praias artificiais. E para os mais aventureiros, o Parque Estadual da Serra de Caldas tem trilhas que apresentam os aventureiros com quedas d'água em seu destino.



ANTES

# + ELEGANTE E FABULOSA



DEPOIS



## Cabelo

Nos fios, Rodolfo Souza usou tons quentes e um ombré hair natural com contorno e raiz esfumada para fazer uma transformação sem causar impacto.

Essa é sempre uma ótima opção para quem gostaria de um novo visual mantendo a naturalidade.

Os produtos usados no processo são todos da marca Lowell, inclusive os tratamentos de finalização.

O corte foi realizado com leves camadas nas pontas para gerar maior suavidade.

Na finalização foram feitas ondas com babyliiss para maior naturalidade e efeito da cor.



RODOLFO SOUZA  
HAIR STUDIO & MAKEUP

☎ (16) 3384-5058 📞 (16) 99606-9419

📍 Rodolfo Souza Hair Studio & MakeUP



### Make

A maquiagem suave traz um ar de sofisticação para combinar com um look mais romântico.

# Juju Modas

**Moda Plus Size  
Feminino e Masculino**

**(16) 3382-4153  99781-2964**



**Rua Otone Correa, 2020 - Bosque - Matão - SP**



**Modelo:** Ana Cláudia Gouveia **Sapatos:** Tazu Calçados  
**Cabelo e Maquiagem:** Rodolfo Souza Hair Studio & Make Up **Roupas:** Juju Modas

TODOS OS TIPOS DE MÃES ESTÃO NA

**TAZU!**  
CALÇADOS

Condições Especiais  
**4x** no preço  
 á vista  
 Nos cartões de crédito

**Sua mãe merece um dia tão especial quanto ela.**



A debutá Maria Júlia Caetano



Gabriela Mendes em noite de sua festa de 15 anos



Nicole Schiavetto em noite de debutante



Mel Ferreira completou 15 anos e suas fotos ficaram aos cuidados de Gerrá Studio



As amigas Amanda, Maria Clara, Bianca, Maria Eduarda, Giana, Laura, Júlia e Carolina



Laura Gil, Malú Calil, Maísa Peracini, Laura Albaricci, Laura Simoni e Pietra Langnor

Promoção para  
álbum fotolivros

aniversário de  
**15 anos**

a partir de **RS 1.650**

Promoção válida somente para aniversário realizado em 2019



Ligue para agendar um orçamento

**(16) 3384-5445**

Av. Francisco Malzoni, 469 - Nova Matão, Matão - SP



Alessandra e Fernando Moris



Maria Avelina, Natália Lúcia e Gilberto



Rita, Rogério e Rebeca Sanches



Danielle Destefani, Nê Carmo e o filho Valentim



Elias, Felipe, Guilherme, Raquel e Isadora



Ana Beatriz, Ana Paula, Dony, Ana Clara, Ana Janaina, Everton, Davi e Cida

Renda-se às delícias de...

**Benedita Gula**

**Horário de Funcionamento:**  
Seg a Sáb 10h às 19h • Dom e feriado 10h às 17h

Rua Cesário Motta, 874, Centro | Matão-SP

(16) 3382-9509



Teresa e Armando Marchesan no jantar show com Bruno e Marrone



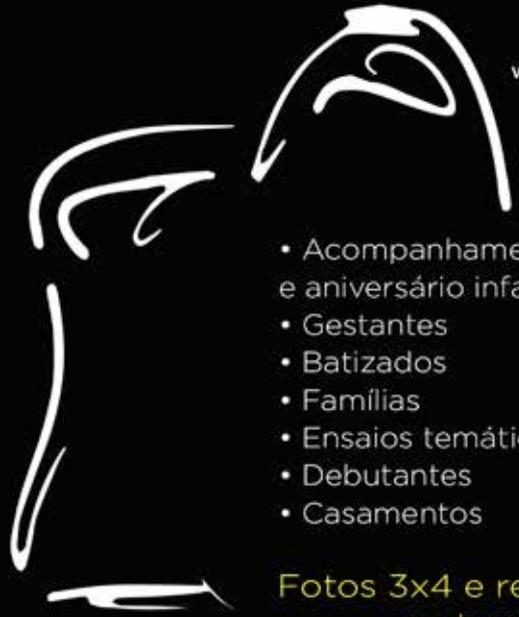
Ione Paolinetti Camara, Jorge Burle Camara e Denise Paolinetti da Camara Minelli



Vera Sonego Troly, Eloy Estevão Troli e Claudia Maniscalco Toledo



Antônio e Regina Galli com Martha e Gélío Medeiros no jantar show em prol do Hospital de Amor



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

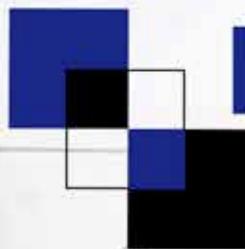
- Acompanhamento e aniversário infantil
- Gestantes
- Batizados
- Famílias
- Ensaios temáticos
- Debutantes
- Casamentos

Fotos 3x4 e revelação na hora

**Eidi Cássio**  
FOTOGRAFIA



9 Av. São Paulo, 533 • Jd. do Bosque Matão-SP  
 ☎ (16) 3389-6644  
 📞 (16) 99128-1584



# Natália L. Kawahara

Arquiteta e Urbanista

CAU Nº A58054-6



**Projetos Residenciais, Comerciais, Desdobro, Fusão e Assessoria.**

☎ (16)3382-6778

📞 (16)99326-0880

✉ [ligiakawahara@hotmail.com](mailto:ligiakawahara@hotmail.com)

📍 Rua Sinharinha Frota, 433 • Jd. Pereira | Matão-SP

# Mãe:

plantão de amor 24h

12 de maio é o dia daquelas mulheres que não desligam da gente nunca! Amam, cuidam, protegem, aconselham, ensinam, ouvem... Para elas, somos eternas crianças – e isso é coisa que nunca deveríamos deixar de ser!

*Às mães de todos, felicidades!*

 **HOSPITAL**  
Carlos Fernando Malzoni - MatãoSP

 **SAÚDE**  
seuplanoseuhospital  
Tel 16 3383 9333 | [www.hsaude.net.br](http://www.hsaude.net.br)