



REVISTA

NOTÍCIA - AO PONTO -

A INFORMAÇÃO BEM PASSADA

Ano I | Edição nº 019

Período:

24/10/26 a 30/10/26

A Mulher e sua Essência

Força suave que o mundo conduz,
Mão que acolhe, olhar de esperança,
É da mulher essa chama de luz,
Onde o afeto e a coragem se alcançam.

Traz na essência a beleza da vida,
Sábia e forte na arte de amar,
É semente no peito mantida,
Luz que não deixa o amanhã se apagar.

Sua presença transforma a jornada,
E no mistério do tempo, é sagrada.



DIRETORIA E ADMINISTRAÇÃO

- Diretora Geral:
Nádhia Gonçalves Zaparolli
- Editor-Chefe:
Marco Aurélio Zaparolli
- Departamento Comercial
(14) 99691-1282 (Whatsapp)



REDAÇÃO

- Jornalista Responsável:
Marco Aurélio Zaparolli
- E-mail:
marcozaparolli@yahoo.com.br



PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

- Giovana Lorensseto Porto

DEPOIS DO CÂNCER DE MAMA: COMO A CIRURGIA PLÁSTICA AJUDA NA RECONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA

Diagnóstico precoce pode ampliar as possibilidades de cirurgias conservadoras; técnicas de reconstrução buscam resultados mais naturais, mas indicação depende de cada caso

O tratamento do câncer de mama pode envolver mudanças que vão além da retirada do tumor. Para mulheres submetidas à mastectomia ou a cirurgias que alteram o formato da mama, a reconstrução mamária pode fazer parte do processo de recuperação física e emocional.

Os avanços da cirurgia plástica têm permitido abordagens mais individualizadas, com técnicas que buscam preservar tecidos, planejar as cicatrizes e recuperar o contorno da mama. O resultado, porém, depende de fatores como as características do câncer, o tratamento oncológico e as condições clínicas de cada paciente.

Segundo o cirurgião plástico Dr. Thiago Hayashi, a reconstrução não deve seguir um modelo único. O planejamento considera a anatomia da mulher, os tecidos disponíveis e as possibilidades cirúrgicas após o tratamento.

“Cada mulher tem uma anatomia e uma história diferentes. Hoje conseguimos planejar a reconstrução de maneira muito mais individualizada, buscando preservar tecidos quando isso é possível e alcançar um resultado que respeite o corpo da paciente”, explica.

Diagnóstico precoce pode ampliar opções cirúrgicas

A identificação do câncer de mama em estágio inicial pode permitir, em determinados

casos, cirurgias mais conservadoras, que preservam parte da mama. Isso não significa, porém, que todo tumor diagnosticado precocemente resulte em uma operação menor. A decisão depende do tamanho, da localização e das características da doença, além da avaliação da equipe médica.

O diagnóstico precoce também pode influenciar o planejamento da reconstrução, já que a quantidade de tecido preservado e o tipo de procedimento oncológico realizado interferem nas alternativas disponíveis.



Quais técnicas podem ser utilizadas na reconstrução?

A escolha da técnica depende das necessidades de cada paciente. Entre os recursos disponíveis estão procedimentos que utilizam os próprios tecidos da mulher e técnicas que buscam melhorar o formato e a simetria da mama.

O objetivo é buscar um resultado compatível com a anatomia da paciente e com as possibilidades oferecidas por cada técnica.

Quando a reconstrução mamária pode ser feita?

O momento da cirurgia de reconstrução depende das condições clínicas da paciente e da avaliação da equipe médica.

Adiar a reconstrução não significa perder a possibilidade de realizá-la. Mesmo quando a cirurgia não pode ser feita imediatamente, a paciente pode discutir alternativas com a equipe responsável pelo tratamento.

Reconstrução também envolve autoestima

A retirada parcial ou total da mama pode afetar a percepção que a mulher tem do próprio corpo, além de repercutir na intimidade, nos relacionamentos e na vida social. As cicatrizes e as mudanças na aparência também podem exigir um período de adaptação.

A reconstrução mamária pode contribuir para a recuperação da imagem corporal, mas seus efeitos variam de mulher para mulher. O procedimento não elimina automaticamente o sofrimento emocional associado ao diagnóstico, e o acompanhamento em saúde mental pode ser importante quando há necessidade.

Por isso, a decisão de reconstruir a mama deve considerar não apenas os aspectos técnicos da cirurgia, mas também as expectativas e as preferências da paciente.

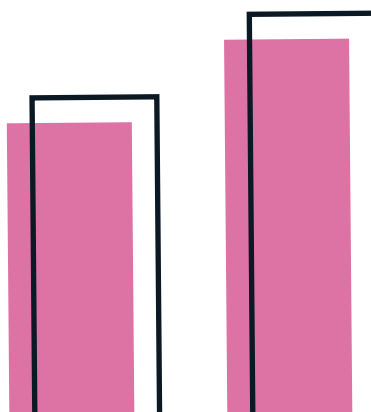
Reconstrução mamária é um direito

No Brasil, mulheres submetidas à mastectomia em decorrência do tratamento do câncer de mama têm direito à cirurgia plástica reconstrutiva, conforme a legislação vigente e as condições clínicas. A reconstrução pode ocorrer imediatamente ou em outro momento, de acordo com a indicação médica.



Sobre o Dr. Thiago Hayashi:

Dr. Thiago Hayashi é cirurgião plástico, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) e Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica (ISAPS) com atuação voltada para cirurgia de mama e contorno corporal. Está à frente da Clínica Hayashi, em Volta Redonda (RJ) e também atende em Resende (RJ) e Lorena (SP).
@drthiagohayashi



Após cirurgia de câncer de mama, quando voltar a movimentar o braço?

Medo de sentir dor ou prejudicar a cicatrização acompanha a recuperação; fisioterapeuta explica como retomar atividades com orientação individualizada

Depois da cirurgia de câncer de mama, uma das dúvidas mais frequentes é simples e ao mesmo tempo angustiante: até onde posso mover o braço? A pergunta costuma vir acompanhada de medo de dor, de prejudicar a cicatrização ou de desenvolver linfedema, o inchaço causado por comprometimento da drenagem linfática. A resposta, porém, não é permanecer imóvel nem forçar o corpo.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima 78.610 novos casos de câncer de mama por ano no Brasil entre 2026 e 2028. A doença é a mais frequente entre as mulheres, excluindo os tumores de pele não melanoma.

A fisioterapeuta Mariana Milazzotto, @marimilazzotto, mestre em Ciências Médicas e especialista em reabilitação funcional, explica que a recuperação deve considerar tanto os movimentos quanto as dificuldades enfrentadas na rotina.



Foto Profissional. (Crédito: FreePik)

“O medo de mover o braço é compreensível, mas a imobilidade prolongada pode trazer outros problemas. A reabilitação não é sobre forçar o corpo: é sobre avançar com critério, respeitando a cirurgia realizada e as orientações da equipe”, afirma Mariana.

Movimento precisa de planejamento

Em 2025 o Instituto Nacional do Câncer, o INCA, publicou sobre os benefícios dos exercícios após cirurgia de câncer de mama, incluindo melhora da mobilidade do ombro, da força e da qualidade de vida. Os estudos analisados também apontaram menor incidência de linfedema nos grupos que realizaram exercícios. Os resultados não significam, porém, que qualquer atividade seja adequada em todas as fases da recuperação.

Uma publicação na Revista Brasileira de Cancerologia também avaliou exercícios para recuperar a mobilidade e a função dos membros superiores. Nos protocolos estudados, o início mais precoce da movimentação não esteve associado a maior risco de seroma, o acúmulo de líquido na região operada.

“O que muda é o momento, o tipo de cirurgia, a presença de complicações e a resposta individual”, explica Mariana.

Linfedema: informação ajuda a lidar com o medo

O linfedema ocorre quando há comprometimento da drenagem linfática e pode aparecer após o tratamento do câncer de mama. Segundo Milazzotto o risco varia conforme fatores como cirurgia dos linfonodos e radioterapia, e a condição pode surgir meses ou anos depois do tratamento.

Esse risco não implica restrição permanente ao movimento. A reabilitação pode incluir exercícios progressivos, avaliação da mobilidade e acompanhamento de sintomas. Quando o linfedema está instalado, o cuidado pode envolver terapia descongestiva, com compressão, exercícios, cuidados com a pele e drenagem linfática manual, conforme indicação.

“O medo do linfedema não pode virar motivo para paralisar o braço. Também não pode ser ignorado. O caminho é o acompanhamento: reconhecer mudanças cedo e ajustar o cuidado”, diz Mariana.

Quando procurar avaliação

Inchaço persistente, sensação de peso, dor, mudanças na pele ou redução da mobilidade merecem ser relatados à equipe de saúde. Antes de iniciar ou intensificar exercícios em casa, a paciente deve receber orientações compatíveis com a cirurgia realizada e a fase da recuperação.

Para Mariana, o Outubro Rosa também é uma oportunidade de discutir o cuidado depois da cirurgia. “A cirurgia encerra uma etapa, mas não encerra as necessidades da mulher. Recuperar movimento, reduzir medo e preservar autonomia também fazem parte do tratamento.”



Sobre a Mariana Milazzotto

Fisioterapeuta com quase 20 anos de atuação, @marimilazzotto é mestre em Ciências Médicas e especialista no tratamento clínico do lipedema. Criadora da Jornada Desvendando o Lipedema, programa que forma fisioterapeutas e terapeutas corporais no atendimento a mulheres com diagnóstico confirmado ou suspeita da doença. É referência no Brasil por sua abordagem humanizada e baseada em evidências científicas.

Terapia intensiva não funciona se acaba na porta da clínica

Ela faz terapia cinco vezes por semana, tem uma equipe dedicada e um cronograma cheio. Mas, em casa, a rotina quase nunca é seguida. Pergunto: o que mais acontece dentro da casa?

Essa é uma das perguntas mais importantes que faço às famílias que iniciam terapias intensivas, como ABA, fonoaudiologia, terapia ocupacional e psicologia. O melhor programa do mundo não funciona se a criança aprende apenas dentro da sala.

Por que a adesão importa tanto

O desenvolvimento acontece quando a habilidade é repetida em situações reais. A criança aprende a pedir água no consultório, mas precisa aprender a pedir água no almoço, na escola e na casa da avó. Os especialistas chamam isso de generalização. Sem ela, o progresso fica preso à clínica.

A plasticidade cerebral é maior na primeira infância, mas não desaparece depois. Começar cedo é uma vantagem. Manter a continuidade é o que sustenta o ganho ao longo do tempo.

Os obstáculos mais comuns

- Cansaço da família, principalmente de quem cuida sozinho.
- Expectativas irreais: esperar mudanças em semanas e desistir quando elas não chegam.
- Sobrecarga da própria criança. Quem dorme mal ou está com fome aprende menos e tolera menos. Por isso, sono, alimentação e rotina também fazem parte do tratamento.
- Silêncio com a equipe. Se algo não está funcionando, a equipe precisa saber para ajustar o plano.

Coluna Te Explico Aqui

Como aumentar a adesão

- Converse com a equipe sobre a rotina real da família, e não sobre a ideal. Um plano possível é melhor do que um plano perfeito abandonado no segundo mês.
- Peça orientação para levar as estratégias para casa. Pais e cuidadores são parte da terapia.
- Celebre pequenos avanços. Eles são o combustível de quem está há meses nessa caminhada.
- Divida as tarefas. Quem cuida não deve carregar tudo sozinho. Uma rede de apoio também faz parte do tratamento.
- Avise quando não puder ir. Faltas acontecem. O problema é quando a família some sem dar notícia.

O papel da suplementação

Em uma abordagem integrativa, alguns suplementos e cuidados nutricionais podem fazer parte do plano, especialmente quando há deficiências confirmadas em exames e sempre com acompanhamento médico. Mas suplemento não substitui terapia. Nenhuma cápsula ensina a criança a esperar a vez, nomear sentimentos ou conversar com colegas. Isso se aprende com repetição, consistência e vínculo.

Terapia intensiva não é um evento pontual. É uma forma de viver que a família constrói, dia após dia, junto com a criança.



Dra. Thatyana Turassa é médica pediatra com atuação voltada ao desenvolvimento infantil, transtornos do neurodesenvolvimento e pediatria integrativa. Possui formação em transtornos do neurodesenvolvimento pelo CBI of Miami e Certificação Thiago Castro. Dedica-se ao acompanhamento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), TDAH e outras condições do desenvolvimento, com um olhar integrativo que une ciência, investigação de causas e suplementação individualizada à escuta e ao acolhimento das famílias.

OS SUGADORES DE IDEIAS, SONHOS E OPORTUNIDADES

Você já parou para pensar quantas pessoas cruzam o nosso caminho e, de alguma maneira, tentam se alimentar das nossas ideias, dos nossos planos, dos nossos sonhos e até das nossas estratégias?

Existem os sugadores de ideias, aqueles que escutam o que você está construindo e, pouco tempo depois, apresentam a mesma proposta como se fosse deles.

Existem os sugadores de planos, que acompanham cada passo da sua caminhada, observam suas escolhas e aguardam a oportunidade de aproveitar aquilo que você levou tempo para desenvolver.

Existem os sugadores de oportunidades, que se aproximam quando percebem que algo pode dar certo, mas nem sempre estão dispostos a contribuir com o mesmo empenho que você.

E existem aqueles que observam suas estratégias, seus contatos, suas experiências e suas conquistas, tentando encontrar um caminho mais fácil para alcançar resultados a partir daquilo que você construiu.

Mas atenção: nem toda troca é exploração, nem toda inspiração é apropriação. A diferença está no respeito, na reciprocidade, na transparência e na intenção de cada pessoa.

E se fizéssemos uma pesquisa de campo? Imagine entrevistar de cinco a dez pessoas, com idades entre 18 e 57 anos, perguntando:

- Você já compartilhou uma ideia com alguém e depois viu essa pessoa colocá-la em prática sem reconhecer sua participação?
- Já sentiu que alguém se aproximou de você apenas por interesse?
- Você tem dificuldade de dizer “não” quando alguém pede algo que pode comprometer seus planos?
- Já deixou de compartilhar projetos por medo de ser copiado ou prejudicado?
- O que você faz quando percebe que uma relação deixou de ser uma troca saudável?

As respostas poderiam revelar experiências diferentes e nos ajudar a refletir sobre confiança, limites, convivência e proteção das nossas ideias. É importante lembrar que uma amostra tão pequena oferece percepções iniciais, não conclusões sobre toda a sociedade.

Mas existe uma pergunta que precisamos fazer a nós mesmos! Será que essas pessoas conseguem continuar avançando sobre os nossos limites porque nós permitimos que isso aconteça repetidamente?

Essa reflexão não significa culpar quem foi enganado, manipulado ou explorado. A responsabilidade pelo desrespeito é de quem o pratica. Entretanto, podemos aprender a reconhecer os sinais, estabelecer limites e proteger melhor aquilo que estamos construindo.

Reflexão do dia

Às vezes, precisamos compreender que dizer NÃO também é uma forma de cuidado, respeito e responsabilidade com a nossa própria história.

Não quero agora.

Não concordo.

Não autorizo.

Essa ideia é minha.

Esse projeto ainda não pode ser compartilhado.

Preciso pensar antes de responder.

São frases simples, mas que podem fazer uma enorme diferença. Afinal, quando dizemos “sim” para tudo e para todos, corremos o risco de dizer “não” aos nossos próprios sonhos, à nossa tranquilidade e às oportunidades que realmente importam. Pense nisso!

Quem tem ideias precisa aprender a compartilhá-las com sabedoria. Quem tem sonhos precisa desenvolver estratégias para realizá-los. E quem constrói algo com dedicação merece ter sua participação reconhecida e respeitada.

Não precisamos viver desconfiando de todo mundo, muito menos fechar as portas para novas parcerias. Precisamos aprender a distinguir quem caminha ao nosso lado de quem deseja apenas aproveitar o caminho que construímos.

Porque os sugadores podem até encontrar oportunidades, mas nós podemos aprender a estabelecer limites.

Sua generosidade não precisa custar seus sonhos. Sua bondade não exige disponibilidade ilimitada. E sua capacidade de ajudar não significa que você precise permitir tudo.

Compartilhe ideias, mas proteja seus projetos. Estenda a mão, mas não abandone a si mesmo. Confie, mas observe. Colabore, mas reconheça seu próprio valor.

E, principalmente, nunca se esqueça: você não precisa deixar de ser uma pessoa boa para aprender a dizer não.

Boranoistudinho

Tudo junto e misturado

Por Rosana Germano



Atleta mariliense se destaca na Maratona de Chicago entre 55 mil corredores

Rafael Vargas completou os 42 km em 2h55min59s e conquistou a 49ª colocação entre os brasileiros em uma das maratonas mais importantes do mundo.

O atleta mariliense Rafael Rodrigues Vargas conquistou um resultado expressivo na Maratona de Chicago, realizada em 11 de outubro, nos Estados Unidos. Em uma prova que reuniu cerca de 55 mil corredores de todo o mundo, Rafael completou os 42,195 quilômetros em 2h55min59s, terminando como o 49º brasileiro mais rápido na classificação masculina.

A Maratona de Chicago integra o circuito Abbott World Marathon Majors, que reúne as sete maratonas mais prestigiadas do planeta, ao lado de Boston, Londres, Berlim, Tóquio, Nova York e Sydney. Para participar, Rafael conquistou sua vaga por índice técnico, precisando comprovar um tempo oficial dentro dos critérios exigidos pela organização.

O resultado tem um significado especial por se tratar de um atleta amador. Completar uma maratona abaixo de três horas é considerado um marco de excelência na corrida de rua, exigindo elevado preparo físico, disciplina e resistência. Rafael sustentou um ritmo médio de aproximadamente 4min10s por quilômetro durante toda a prova.

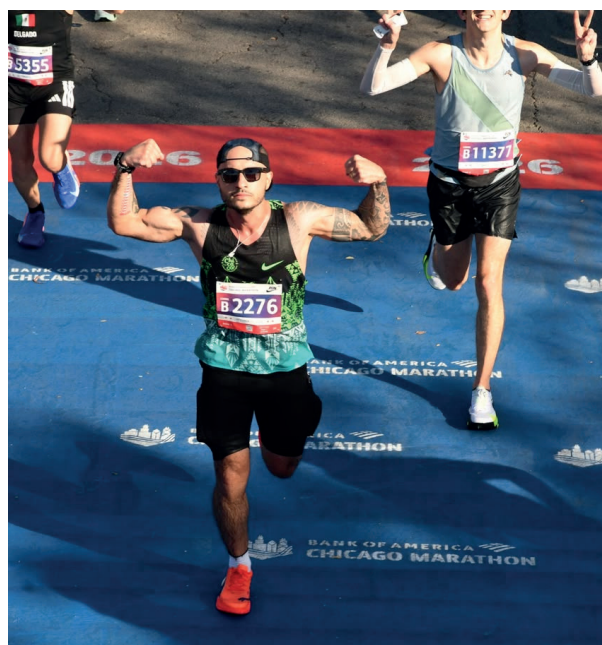
Chicago marcou sua oitava maratona concluída e a quarta abaixo das três horas,



demonstrando consistência e evolução no esporte.

O corredor é treinado por Aline Moura Leatti, da Aline Leatti Assessoria Esportiva, referência em treinamento de corrida no estado de São Paulo. Sua preparação envolve treinamentos estruturados, conciliados com a rotina profissional e familiar.

A conquista coloca Marília em evidência em uma das maiores competições do atletismo mundial e reforça o potencial dos atletas amadores da cidade no cenário internacional.



Secretaria de Assistência Social abre chamamento público para parceria com OSCs na execução de serviços

A Prefeitura de Bauru, por meio da Secretaria de Assistência Social, abriu o edital de chamamento público para parceria com Organizações da Sociedade Civil (OSC) responsáveis pela execução de serviços da Rede Socioassistencial, formada pela Rede de Proteção Social Básica, Rede de Proteção Social Especial de Média e Alta Complexidade, e Vigilância Socioassistencial do Sistema Único de Assistência Social (SUAS).

As OSCs interessadas devem entregar os documentos que estão definidos no edital até o dia 14 de novembro, às 16h30, na Secretaria de Assistência Social, na rua Virgílio Malta, 2-42, no Centro. O edital foi publicado em edição extra do Diário Oficial nesta sexta-feira (16) e está disponível em <https://sites.bauru.sp.gov.br/smas/chamamentopublico/descricao>

Para mais informações ou em caso de dúvidas, as OSCs podem entrar em contato com a Secretaria de Assistência Social, no e-mail chamamentopublicopsb@bauru.sp.gov.br, para a Rede de Proteção Social Básica, e no e-mail chamamentopublicopse@bauru.sp.gov.br para a Rede de Proteção Social Especial.

EDITAIS ABERTOS

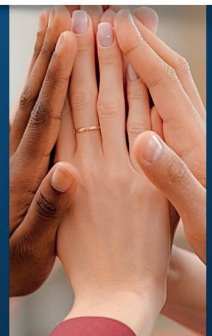
Estão abertos os editais de Chamamento Público Rede de Proteção Básica (chamamento n° 09/2026 | edital n°590/2026) e Especial (chamamento n° 10/2026 | edital n°591/2026) da Secretaria Municipal de Assistência Social.

CONSULTE OS EDITAIS:

<https://sites.bauru.sp.gov.br/smas/chamamentopublico/descricao>



PREFEITURA DE **BAURU** | Secretaria Municipal de Assistência Social



Marília conquista três pratas no Tênis de Mesa e garante vice-campeonato geral nos Jogos Abertos

Equipe feminina até 21 anos sobe ao pódio nas disputas individual, de duplas e por equipes; delegação mariliense segue em busca de novos resultados em Votuporanga



Marília conquistou o vice-campeonato geral do Tênis de Mesa feminino, na categoria até 21 anos, durante o 88º Jogos Abertos do Interior, disputado em Votuporanga. Na manhã desta sexta-feira (16), a equipe mariliense garantiu a medalha de prata na disputa por equipes, após ser superada por Praia Grande pelo placar de 3 sets a 1.

A conquista coroou uma campanha de destaque das atletas de Marília, que também subiram ao pódio nas disputas individuais e de duplas. Mariana Modesto conquistou a medalha de prata no individual geral, enquanto Mariana Modesto e Maria Fernanda Charântola garantiram o segundo lugar na competição de duplas.

Com três medalhas de prata, nas disputas individual, de duplas e por equipes, Marília encerrou sua participação na modalidade com o vice-campeonato geral da categoria até 21 anos.

Outro destaque da campanha é a participação de atletas com apenas 15 anos em uma categoria que reúne competidoras de até 21 anos. O desempenho evidencia o potencial das jovens mesatenistas e reforça a importância do trabalho de formação e desenvolvimento esportivo realizado no município.



Acim prepara Hackathon 7.0 Connect com foco no varejo

O Ambiente de Inovação da Associação Comercial e de Inovação de Marília (Acim), denominado de Connect – Ambiente de Inovação, está organizando para o mês de novembro, a sétima edição do “hackthon”, que são as maratonas para a idealização, desenvolvimento e apresentação de ideias que resolvem problemas reais de empresas e pessoas. “Desta vez será com foco no varejo”, disse o presidente da Acim, Carlos Francisco Bitencourt Jorge, atual responsável pelo Connect Ambiente de Inovação da Acim. “Geralmente, esse tipo de evento está relacionado à inovação e tecnologia, sendo muito comum profissionais mais ligados a essas áreas serem a maioria dos participantes”, falou ao acreditar na participação de um grande número de interessados. “A participação é gratuita e a inscrição é eletrônica”, disse ao apontar o link: <https://hack.connectinovacao.com.br> para todos os detalhes.

De acordo com Miquelle Cardoso, diretora de inovação e projetos do Ambiente de Inovação da Associação Comercial e de Inovação de Marília, nesta edição, todas as 18 cidades que fazem parte do Connect Ambiente de Inovação serão convidadas a participar e realizar o evento nas próprias sedes. “A pergunta norteadora será: “Como preparar os negócios locais para vender mais, atender melhor e crescer com tecnologia?”, apontou a dirigente ao lembrar que em Marília o evento será na sede da Acim, e que haverá a participação da Escola “Maple Bear”, que levará os alunos do nono ano, da disciplina de empreendedorismo que estarão participando, como uma forma de exercitar o empreendedorismo na prática com os alunos. “Teremos como premiação em dinheiro e bolsas de pós-graduação da Unimar Ead, porém, os valores ainda não estão definidos”, disse a diretora de inovação e projetos do Connect Ambiente de Inovação.



LEGENDA
– Miquelle Cardoso é diretora de inovação e projetos do Ambiente de Inovação da Associação Comercial e de Inovação de Marília

Quem paga pelas nossas escolhas?

Quando a justiça não inclui quem mais precisa dela, a conta da exclusão recai sobre quem já enfrenta barreiras demais.

Existe uma pergunta que deveria anteceder toda decisão coletiva: quem vai pagar o preço por ela?

Escolher é um direito. Transferir as consequências das próprias escolhas para quem não teve voz é outra coisa. Quando decisões ignoram a pessoa com deficiência, não estamos diante de um simples descuido administrativo ou de uma divergência de opiniões. Estamos diante de uma questão de justiça.

Ainda se fala sobre inclusão como concessão, acessibilidade como despesa e participação como favor. É justamente aí que a injustiça se disfarça de normalidade. Enquanto alguns decidem sobre espaços, serviços, políticas e oportunidades, outros precisam provar, repetidamente, que também têm direito a estar neles.

A pessoa com deficiência não pode continuar sendo lembrada apenas depois que as decisões são tomadas. Não é suficiente convidá-la para ocupar um espaço se as condições de participação não existem. Não basta anunciar igualdade quando o acesso permanece desigual. E não há inclusão verdadeira quando se espera que o indivíduo supere sozinho as barreiras que a sociedade insiste em manter.

O impacto não é apenas físico, social ou econômico. Também é emocional. Ser ignorado, precisar reivindicar direitos básicos e depender da boa vontade alheia para exercer a própria autonomia desgasta. A saúde mental também é atravessada por ambientes que excluem, por obstáculos evitáveis e pela sensação persistente de que a própria existência precisa ser justificada.

É por isso que a justiça precisa entrar nessa conversa sem eufemismos. Justiça não é tratar todos de maneira idêntica, independentemente das condições de cada um. É reconhecer diferenças, remover barreiras e garantir oportunidades reais. É compreender que equidade não significa privilégio, mas enfrentamento de desigualdades que nunca deveriam ter sido naturalizadas.



Kica de Castro é publicitária, fotógrafa, produtora de TV, apresentadora do Viver Eficiente, palestrante, Comendadora Cultural e coautora de livro sobre empreendedorismo feminino. Entre a imagem e a palavra, construiu uma trajetória dedicada à cultura, à dignidade e aos direitos humanos. Na fotografia, encontrou uma forma de afirmar o que ainda precisa ser dito: “Beleza e deficiência não são palavras opostas.” Com fé em Deus, ética e humanidade, escolhe não ocupar o centro da cena. Prefere deixar que seu trabalho permaneça com os holofotes.

Texto e imagens:
Kica de Castro



Ilustração do banco de imagem da fotógrafa Kica de Castro (2026)

Também é preciso rever a maneira como debatemos essas questões. Divergir é legítimo. Desqualificar experiências, ignorar evidências e transformar direitos em disputa de vaidades não é. Quando o debate perde o compromisso com a realidade, a conta costuma chegar para quem tem menos poder de decisão.

Uma sociedade verdadeiramente eficiente não é aquela que decide mais rápido, mas aquela que considera quem será afetado antes de agir. Isso exige escuta, responsabilidade e disposição para corrigir caminhos. Exige, sobretudo, abandonar a confortável ilusão de que uma decisão é boa apenas porque favorece quem a tomou.

No fim, a pergunta não é somente quem escolhe, mas quem suporta as consequências. Porque, quando a inclusão fica no discurso e a justiça não chega à prática, alguém paga essa conta. E não raro é justamente quem sequer foi chamado para a mesa de decisões.



Octa! São José dos Campos conquista os Jogos Abertos do Interior pela 8ª vez seguida

Votuporanga reuniu em dez dias de competição 5,7 mil atletas de 157 municípios

O roteiro se repetiu pela oitava vez nos últimos oito anos. São José dos Campos confirmou neste domingo (18) o octacampeonato consecutivo dos Jogos Abertos do Interior “Horácio Baby Barioni”, em Votuporanga.

A conquista parecia questão de tempo. Após largar atrás na classificação nos dois primeiros dias de jogos, São José dos Campos começou a somar pontos e no terceiro dia de disputas assumiu a liderança para não largar mais. Na reta final, Santos esboçou uma reação, reduzindo a desvantagem para 20 pontos, mas os joseenses prevaleceram na sexta (16) e no sábado (17).

São José dos Campos fechou os Abertos com 353 pontos, contra 277 do vice-líder Santos. Praia Grande superou Indaiatuba neste domingo e ficou com o terceiro posto, com 159 pontos. Dona da casa, Votuporanga fez a 12ª melhor campanha no geral, com 68,5 pontos.

Esse é o 10º título de Abertos de São José dos Campos, o que o deixa empatado com Campinas na quarta colocação do ranking histórico.

Santo André é o terceiro maior campeão, com 12 taças, São Caetano do Sul é o segundo, com 15, e Santos é isoladamente o maior vencedor, com 26.

“A participação de São José dos Campos nestes Jogos Abertos reflete de maneira exemplar o comprometimento, a disciplina e excelência que caracterizam o esporte joseense. A conquista deste oitavo título assume um significado monumental para a nossa cidade, consolidando uma trajetória de vitórias pautada no planejamento contínuo, no profissionalismo e na integração de toda a estrutura de fomento ao esporte municipal. É a coroação do esforço conjunto de atletas, profissionais multidisciplinares e gestão”, destaca Claudemir Cabral, chefe da delegação de SJC.

A 88ª edição dos Jogos Abertos do Interior reuniu 5.758 atletas de 157 municípios, que competiram em 28 modalidade fixas, mais beach tennis e tiro esportivo, modalidades extras que não contaram pontos para a classificação.

RibeirãoShopping reúne músicas que atravessam gerações em programação para o Mês das Crianças

De “Superfantástico” a “Frozen”, apresentações ao piano resgatam canções e trilhas conhecidas por crianças e adultos



De clássicos infantis dos anos 1980 a músicas de animações mais recentes, outubro terá um passeio por diferentes épocas no RibeirãoShopping. A programação do Piano no Mall para o Mês das Crianças transforma temas conhecidos do cinema e da televisão em versões instrumentais, aproximando referências que fizeram parte da infância dos adultos daquelas que hoje fazem sucesso entre os pequenos.

Ao piano, Adriane Biagini interpreta temas de “Toy Story”, “O Rei Leão”, “A Pequena Sereia”, “Frozen”, “Divertidamente” e “Moana”. A seleção também passa por “Aquarela”, “O Caderno”, “Ilariê”, “Superfantástico” e “Lua de Cristal”, criando um repertório que transita por diferentes décadas.

“A música tem essa capacidade de criar referências em diferentes momentos da vida. Ao reunir canções de épocas distintas, queremos que pais e filhos possam reconhecer suas próprias lembranças e, ao mesmo tempo, descobrir juntos outros repertórios. É uma forma de celebrar o Mês das Crianças promovendo esse encontro entre gerações”, afirma Maira Lisa Ferrari, gerente de marketing do RibeirãoShopping.

As apresentações são gratuitas e acontecem sempre às quintas-feiras, a partir das 19h, na Alameda Gourmet do RibeirãoShopping.

Programação musical do RibeirãoShopping em outubro é dedicada ao público infantil - Crédito: Tabata Barbosa Piracicaba



ASSOCIAÇÕES COMERCIAIS – Encontro em Piracicaba discute programas e gestão entre dirigentes

Representantes de associações comerciais das cidades de: Marília, Piracicaba, Ribeirão Preto, Barueri, Campinas, Sorocaba, Mogi das Cruzes, Jundiaí e São Carlos, estiveram reunidos no último dia 15, quinta-feira, na cidade de Piracicaba, para o segundo encontro informal de dirigentes executivos de associações comerciais paulistas, quando assuntos administrativos, de gestão e programas dedicados aos associados foram a pauta do encontro que tende a se tornar frequente. “A ideia é conversarmos informalmente de como podemos melhorar as performances das associações comerciais”, disse o superintendente da Associação Comercial e de Inovação de Marília (Acim), José Augusto Gomes, presente nos dois encontros já realizados, que contou, ainda, com as presenças de representantes da Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo.

Neste encontro realizado em Piracicaba os dirigentes executivos presentes conversaram sobre: mão de obra qualificada, inadimplência de associados, Recursos Humanos, Planos de Saúde, Programas para Associados, Junta Comercial e Parcerias Eficazes. “Estes encontros estão sendo ótimos, pois, podemos compartilhar sucessos e dificuldades na gestão de uma associação comercial”, disse o dirigente mariliense que acredita no crescimento do grupo de forma gradativa. “A informalidade é algo interessante, porque proporciona comentários, observações e conceitos de forma descontraída”, disse ao aguardar para breve a confirmação do próximo encontro que ainda não está definido. “O primeiro foi em São Carlos, o segundo em Piracicaba e o terceiro ainda não sabemos”, falou ao aguardar o convite para o próximo.

José Augusto Gomes comenta que nas conversas informais os detalhes são mais ricos e proveitosos. “Cada associação comercial vive uma realidade diferente, em virtude das cidades serem diferentes e terem perfis diferentes”, comentou ao achar importante ouvir experiências diferentes. “Muitas vezes um pequeno comentário pode despertar novas ideias, ou, alternativas para uma questão ainda pendente”, disse ao realizar atitude semelhante nos encontros regionais com as 19 associações comerciais que formam a Região Administrativa de número 15, na região centro-oeste do interior paulista. “Não importa o tamanho da associação comercial, e sim as atitudes”, destacou ao parabenizar a participação do pessoal.

Estiveram presentes neste encontro realizado na sede da Associação Comercial e Industrial de Piracicaba: Alexandre Zanoni (Mogi das Cruzes), Denis Fernandes (Barueri), Reinaldo Bistaco (Piracicaba), Clovis Delboni (Campinas), Mário Marcos (Sorocaba), Sandra Girardi Melchiades (Jundiaí), Osmar Vicentim (Facesp), João Moraes (Facesp), Wanderley Olivon Júnior (Ribeirão Preto), Alexandre Rosa (São Carlos), e José Augusto Gomes (Marília).



LEGENDA – Encontro informal entre dirigentes de associações comerciais paulista acontece em São Carlos e Piracicaba



Vem aí a

nova programação

da **NOSSA TV**



mais **acolhedora**



mais **comunidade**



mais perto de **VOCÊ**

*Informação, cultura, entretenimento e serviços
com a cara da nossa gente!*

REVISTA



NOTÍCIA
— **AO PÔNTO** —
A INFORMAÇÃO BEM PASSADA