

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA
3 MIL EXEMPLARES



SOCIAL

**AAP completa 75 anos de história
com grande festa no Tênis Clube**

>>> página 5



FEBRE AMARELA

**Saiba mais sobre a doença que
vem causando polêmica**

>>> página 11

GASTRONOMIA

Aprenda a utilizar as
PANCS na suas receitas
página 7

SAÚDE

Conheça as doenças
pós-Carnaval
página 8

MERCADO

Aprenda a direcionar suas
metas e prazos em 2018
página 6



SONORUM

**Instituto precisa de ajuda
para manter o projeto**

>>> página 9



A todo vapor!

Agora sim, o ano começou! Passou o Carnaval e agora é hora de arregaçar as mangas e pegar firme no trabalho. Pelo menos, esse é o pensamento de muitos brasileiros. No entanto, outros estão na contramão dessa ideia e já estão batalhando o pão de cada dia. Outros ainda estão comemorando grandes conquistas, como é o caso dos membros da AAP (Associação Atlética Portofelicense) que completou 75 anos de história e 40 anos da conquista do seu principal título, a Copa Arizona. Confira um pouco desta história na entrevista deste mês, concedida por seu recém-emposado João Gabriel Cossoniche.

No entanto, outra importante entidade portofelicense, em vez de comemorar, tem que correr atrás do prejuízo para não fechar as portas e deixar 60 membros sem estudo: o Instituto Sonorum. Sem apoio da prefeitura, o Instituto conta com o apoio da

sociedade local para continuar com o maravilhoso trabalho, que completou sete anos.

Para ajudar os moradores podem apadrinhar um aluno, fazer doações em dinheiro ou através do Imposto de renda (tanto pessoas físicas como jurídicas), entre outras formas.

Nesta edição também contamos com uma matéria sobre a Febre Amarela e tudo o que ela pode ocasionar nas pessoas infectadas.

Já Katiane Gimenez traz uma receita diferente que usa as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais), que podem ser encontradas no próprio e, além da Ora-pro-nóbis, fala de muitas outras que podem ser usadas no dia a dia na cozinha.

Angela Correr dá as dicas de como tirar as metas do papel e transformá-las em realidade e padre Miguel fala sobre a importância da Gratidão nas nossas Vidas. Confira!!!

Opinião

Gratidão!

Através da gratidão, eu me sinto merecedor das possibilidades que a vida me oferece. A gratidão é o exercício de trazer para perto de si e antecipar as alegrias e pensamentos positivos de tudo aquilo que possuo e de todas as coisas que estão por vir.

Ao contrário da gratidão temos as reclamações, as insatisfações diante da vida e, isso tudo, acarreta pensamentos negativos, que começam a determinar a minha forma de ver o mundo e, com isso, eu terei diante de mim, pesos, doenças, mal estar, tristezas e sempre me sentirei fora do eixo.

A forma de pensar e de interpretar a realidade que está diante de mim afeta diretamente a minha saúde, é por isso que ao chegarmos em alguns ambientes nos sentimos tão mal! Somos sugados e começamos a lutar insistentemente contra aquela realidade, isso nos cansa e nos esgota. Para que eu tenha controle e possa contribuir com aquilo que está em minha volta, primeiro, é preciso aceitação,



Miguel Angelo
Padre, Terapeuta
Psicanalista,
Filósofo, Teólogo,
Palestrante e

Foto: Arquivo pessoal

pois é através dela, que posso recriar a realidade, dar um novo sentido, ter harmonia e me sentir muito bem.

Comece hoje mesmo a praticar os exercícios de gratidão! Todos os dias somos convidados a agradecer o Dom da Vida e construir uma realidade agradável e sempre melhor. Agradeça ao acordar, pela sua casa, sua família, pela natureza e tudo aquilo que você tem e observe que não lhe faltarão motivos para ser grato. E, com o tempo, a gratidão será algo natural no seu dia a dia, ou seja, você precisará de menos esforços para se sentir bem e integrado com tudo, com todos e, principalmente, com você. Gratidão!

EDITORIA • JULIANA MACHADO
COMERCIAL • LUIS HENRIQUE DINIZ
PROJETO GRÁFICO • RODRIGO DE FREITAS
DIAGRAMAÇÃO • ALEX NORONHA
COLONISTAS • MIGUEL ANGELO • MARELEINE HALTER
• KATIANA GIMENEZ • ÂNGELA RITA CORRER
REDAÇÃO E ANÚNCIOS • J2R COMUNICACAO@GMAIL.COM
(15) 99711-9012
IMPRESSÃO • EDITORA PERISCÓPIO


TARARAM
AR CONDICIONADO
O clima é você quem faz

www.tararam.com.br
rtararam@terra.com.br



15 3262.2099
R. Indaiatuba, 21 - Jd Santa Rosa
Porto Feliz/SP - 18540-000


SOLUTOP
Engenharia & Arquitetura

Projetos
Arquitetônico | Hidráulica | Elétrica | Estrutural
Topografia
Retificações de área
Desmembramento
Locações e nivelamentos para obras e construções

 **15 99806 1413 / 15 3262 1885**
Rua Olívio Barbosa, 90 - Jardim Morumbi | Porto Feliz - CEP 18540-000



Curso de Teatro

Inscrições estão abertas em fevereiro

Durante o mês de fevereiro, a Prefeitura está com inscrições abertas para o Curso de Teatro da Estação das Artes. O curso voltado para jovens e adultos é gratuito, contando com aulas de expressão corporal e vocal, interpretação, noções de maquiagem, história do teatro e certificação. A cada módulo são realizadas montagens teatrais para as avaliações práticas, sob a direção das professoras. Os interessados podem se inscrever de segunda a sexta, das 8h às 17h, na Estação das Artes - R. Othoni Joaquim de Souza, 15, Centro. Informações: 3261-212

Música

Grupo Aracaia está na semifinal

O Grupo Aracaia, formado por professores e alunos da Escola Municipal de Música "Romário

Antônio Barbosa", participou das quartas de final do Festival de Música de Itu - Yara Produções, passando para a fase semifinal que será realizada no dia 25 de fevereiro, no Teatro Maestro Eleazar de Carvalho (TEMEC). O grupo é um dos vários projetos da Escola de Música, composto pelos alunos Fabio Fiuza Santos (Guitarra), Bruno Campitelli Belchior (contrabaixo), Ricardo Reginato (bateria) e coordenado pelo professor Adilson Gobi.

Transporte Universitário

Estudantes devem se cadastrar neste mês

A Secretaria de Educação vai realizar até dia 23 de fevereiro, o cadastramento dos estudantes interessados em receber o subsídio do transporte escolar intermunicipal no 1º Semestre de 2018. Os alunos deverão comparecer na sede da Secretaria, localizada na Rua Dr. Célio Prado, 70, Res. São Marcos, nos horários das 8h às 11h e das 13h às 16h, para apresentar os documentos.

Negócios

Oficina SEBRAE foi realizada em janeiro

No dia 5 de fevereiro, a Prefeitura de Porto Feliz ofereceu, em parceria com o Sebrae, o curso gratuito "Ganhe Mercado" para empreendedores do município. A oficina realizada na ETEC local, mostrou para os participantes os caminhos para expandir seus negócios através do marketing direcionado ao público específico.

Colabor.e

Aplicativo recebe sugestões dos cidadãos

Há um ano foi disponibilizado para o cidadão portofelicense o aplicativo Colab.re, uma ferramenta onde o morador pode mandar um pedido, reclamação ou sugestão direto para a Prefeitura. Em 2017, mais de 72% dos casos recebidos foram resolvidos. Essa é a melhor forma de fiscalizar a cidade e fazer com que a demanda seja vista.

RESTAURANTE
Neto
Sorvetes
Salgados
Bebidas
Prato Feito
Disk Marmitex
(15) 3261-1458 / 99792-3974
PRAÇA LAURO MARINO Nº107 - CENTRO - PORTO FELIZ / SP

Escritório da Valéria
Assessoria Rural e Trabalhista
Inkra, ITR
Energia rural
Imposto de renda
Inscrição de produtor
Fone / Fax:
(15) 3261-3497
(15) 3261-6108
E-mail: escritoriodavaleria@yahoo.com.br
Rua Cândido Motta, 68 - Centro - Porto Feliz - SP

Ray
Restaurante e Assados
(15) 2107 5749 / (15) 99854 6065
Avenida Capitão Joaquim Floriano de Toledo, 529 - Centro - Porto Feliz

O ARAUTO
INFORMAÇÃO QUE CHEGA A VOCE
ANUNCIE AQUI!
15 99711-9012



SUDOKU

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

Resposta da edição anterior

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



TEL.: (15) 99704-2678

Altino arantes, 329 - Porto Feliz - SP



**WILSON
GUADAGNINI &
PAULICHI**
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

João Carlos Wilson
OAB/SP 94.859

Sandra Regina Paulichi
OAB/SP 290.674

Clóvis Juliano Guadagnini Junior
OAB/SP 311.365

(15) 3261-1500

*Rua José Fernandes, 103
Jardim Morumbi - Porto Feliz - SP*



**Terraplanagem, Aterros,
Platôs e Limpeza em geral**

**ID 29*100925
Nextel 97403-3871
Vivo 99718-1043**

e-mail: leonardogiuli@uol.com.br

**Rua Aracy Sampaio de Almeida, 01
Vila Manduquinha
Porto Feliz - SP**



GIULI

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

silvia.giuli@bol.com.br

TEL.: (15) 3262.1789 / 3262.5747 / 9.9773.5911

Avenida Monsenhor Seckler, 1200 - Vilá América - Porto Feliz - SP



AAP COMPLETA 75 ANOS

Com a participação de "Os Originais do Samba", Associação homenageou a nova e a velha geração e comemorou os melhores momentos da história do Clube



Cossoniche, presidente da AAP

Os portofelicenses sempre amaram futebol e, por consequência faziam parte dos clubes da cidade. A Associação Atlética Portofelicense é uma dessas entidades muito amada e respeitada pelos cidadãos. Neste ano, em janeiro, a AAP, como é carinhosamente conhecida, completou 75 anos de fundação e 40 anos da conquista do título de Campeão Brasileiro Amador – Copa Arizona. Para comemorar essa data tão importante, realizou um jantar no Porto Feliz Tênis Clube, onde atuais e ex-jogadores, diretores, torcedores e convidados puderam ver uma exposição sobre a história do Canarinho e show com a Banda Premium, Os Originais do Samba e a presença da escola de samba Vai Vai. Ainda, no evento, foi dado posse à nova Diretoria para o biênio 2018/19, que terá como presidente João Gabriel Cossoniche e como vice Tiago Pantoja de Moraes. Os jogadores campeões brasileiros em 1978 foram homenageados e receberam uma medalha comemorativa. Nesta entrevista, Cossoniche, conta um pouco da história do Clube, dos momentos mais marcantes e também sobre a festa de gala realizada em janeiro.

Como começou a história da AAP?

A Associação Atlética Portofelicense foi fundada em 25 de janeiro de 1943, adotando as cores amarelo do canarinho. No ano de 1947, foi criada pela Federação Paulista de Futebol a segunda divisão de profissionais sendo a AAP convidada para dela fazer parte como fundadora. Nessa época, tivemos a satisfação de ver jogar no Estádio Doutor Julien Fouque, cumprindo tabela dos jogos da segunda divisão, as equipes profissionais da Ponte Preta e Guarani de Campinas, São Caetano, Santo André e muitas outras equipes do interior paulista.

Quem foram os grandes homens a frente da AAP?

Dentre inúmeras figuras que se projetaram em sua trajetória, destacam-se o Doutor Julien

Fouque e Gilberto Sampaio Torres. Julien Fouque, apaixonado por futebol, viu com bons olhos a formação do clube, juntou-se a equipe e colaborou imensamente com o desenvolvimento da AAP, sendo assim, foi homenageado e cedeu seu nome ao Estádio da associação. Já Gilberto Sampaio Torres dedicou grande parte de sua vida à Portofelicense, foi jogador, dirigente e técnico, exercendo todas as funções com louvor.

Fale-nos sobre a copa Arizona.

Foi um campeonato brasileiro amador, desenvolvido e patrocinado pela Cia Souza Cruz, onde participaram 5.300 times. A Portofelicense começou disputando a região de Itu, após foi para a região de Itapetininga e posteriormente para fase de São Paulo.

Na semi-final, a AAP eliminou o time do Francisco Xavier, que havia sido campeão em 77, após empate em 0 x 0, venceu nos pênaltis por 9 x 8. No dia 28 de maio disputou a final no Estádio Nicolau Alayon do Nacional, na rua Comendador Souza na Capital contra o Elnema, vencendo por 3 x 0, gols de Django, Nenê e Wilson, sagrando-se campeão brasileiro amador de 1978.

Quais foram os momentos mais marcantes da AAP?

Dentre muitos momentos, destacamos a inauguração dos refletores do Estádio Dr. Julien Fouque no ano de 1957, quando o Palmeiras veio até Porto Feliz com seu elenco principal. O título de campeão da 2ª Divisão de Profissionais no ano de 1956. O tricampeonato de 1955/56/57, sendo considerado até o melhor amador da história da Portofelicense e o título de campeão brasileiro amador em 1978 – Copa Arizona. Por último, a disputa da Copa Caribe, no México em 2015, o primeiro campeonato internacional disputado pela Portofelicense.

Quantos jogadores passaram pela AAP?

Milhares de jogadores passaram pelo



Canarinho, alguns apenas nas categorias de base, outros passando pelo amador e terminando nos veteranos. Muitos fizeram história no futebol de Porto Feliz, no Brasil e exterior.

O que a AAP representa para nossa cidade e para o esporte?

Temos uma história muito rica, seja em títulos ou participações nos mais variados esportes. Além do futebol, o Canarinho teve por vários anos atletas na renomada corrida de São Silvestre, disputou por muito tempo o campeonato paulista de basquete feminino na antiga quadra da Brand, foi campeã regional de futsal no ano de 1993 e no futebol mantém até hoje as categorias sub-09, 11, 13 e 15, aspirante, amador, quarentão, cinquentão, máster e feminino, movimentando mais de 100 atletas.

Como foi o jantar de 75 anos do Clube?

Foi um verdadeiro sucesso, pois reunimos a velha e a nova geração de torcedores, diretores e jogadores do Canarinho. Além disso, tivemos

o show de Os Originais do Samba, homenageamos os campeões brasileiros de 1978, demos posse a nova Diretoria e exibimos um vídeo contando um pouco da história do clube.

Qual a estrutura do clube atualmente?

O clube atualmente tem um prédio na rua Cesário Motta e o estádio Dr. Julien Fouque, construído num terreno com mais de 16.000 metros quadrados, com arquibancada coberta para 1.000 pessoas, vestiários espaçosos e gramados em dimensão oficial, além de possuir iluminação para jogos à noite.

O que esperar da AAP futuramente?

Estamos fazendo a reforma do gramado, com liberação prevista para março e iniciamos a construção do muro na divisa com o "Toledinho" para fazer jus ao apelido do estádio de "Maravilhoso da Cesário Motta". No futebol, as categorias de base e feminino voltam em março junto com a reabertura do estádio e as categorias adulto masculina já estão em atividade.

WCUP
WINNING NUTRITION

www.wcup.com.br
sac@wcup.com.br
www.facebook.com.br/wcupbrasil
Av. Monsenhor Seckler, 1230, Porto Feliz/SP
(15) 3261 5691

ENERGY BAR
SPORTS CAKE
SPORTS DRINK
SHAKE PROTEICO

Ação e direção

Confira alguns passos para tirar as metas do papel

De acordo com as minhas próprias experiências quase sempre as promessas de ano novo ficam no papel, pois não conseguimos realizar todas as metas e objetivos por diversas questões e a mais importante delas é a falta de ação em direção ao seu objetivo.

Planejar, com certeza, é importante e o coaching pode te oferecer diversas ferramentas de planejamento que tornam as suas ações mais organizadas, claras e fáceis de se atingir.

Com um planejamento bem organizado em mãos, as ações são consequências quase que involuntárias para que você possa alcançar tudo que deseja. Vou te ensinar alguns passos que podem te ajudar a planejar melhor o seu ano e agir em direção as metas e objetivos.

1º - Pegue uma folha de sulfite e divida em duas colunas, na primeira coluna escreva todas as suas metas, objetivos, sonhos etc, é importante escrever tudo

com detalhes, depois pegue uma caneta de outra cor e no cantinho na mesma coluna enumere da mais importante para a menos importante e, por fim, ainda na mesma coluna coloque um prazo na frente de cada uma delas. Os objetivos têm que ser bem específicos e expressos sempre no positivo ou seja precisamos focar no que queremos e não no que não queremos. Exemplo: Eu quero ter saúde, quero ser saudável, em vez de dizer eu não quero ficar doente. Deixe a segunda coluna em branco, pois vamos utilizar ela depois.

2º - Pegue um outro papel e divida em duas partes. Na primeira parte escreva tudo que você gosta de fazer no seu dia a dia, e na segunda todas as atividades que não gosta. Agora pare por alguns instantes e analise. Suas atividades diárias estão congruentes com seus objetivos? O que você tem feito ou não, te afasta ou te aproxima dos seus objetivos. Essa

reflexão é importante!

3º - Volte para a primeira lista, na qual colocou todos os seus objetivos e vamos preencher a segunda coluna. Nela, na frente de cada objetivo você vai escrever no mínimo cinco ações que vai realizar de imediato para ir em direção aos seus objetivos.

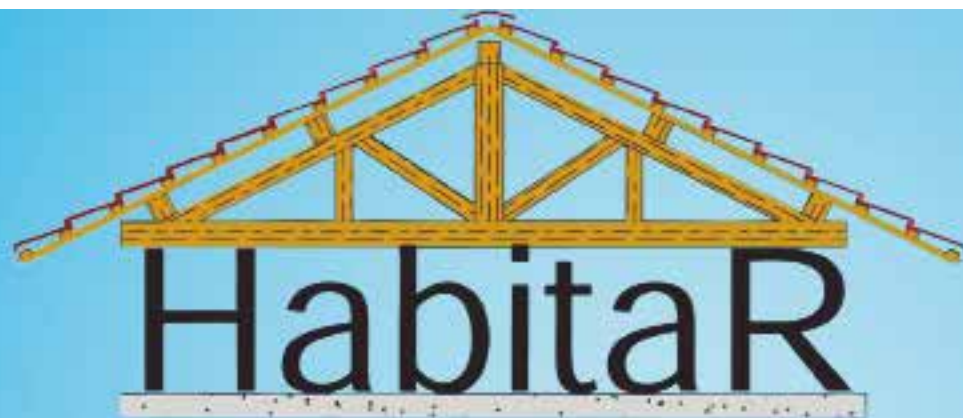
4º - Mantenha esse seu planejamento em um local a vista, na agenda, na mesa de trabalho, em seu computador, na porta da geladeira, na porta do guarda entre outros.

Esses passos podem te ajudar muito a atingir seu objetivo, não esqueça de duas partes importantes: não adianta só planejar, é preciso movimento, ação em direção ao seu objetivo. É preciso também acreditar, sempre pensar positivo que tudo dará certo e que você é capaz de realizar tudo que planejou.

Boa Sorte e que 2018 seja o melhor ano de sua vida!

METAS \ OBJETIVOS	AÇÕES \ ESTRATÉGIAS
	Pesquisar mercado
1- Novo emprego	Revisar CV
até Julho de 2018	Procurar Coach de Carreira
	Pesquisar Vagas
	Enviar CV
	Academia 3x por semana
2 - Pesar 55 kilos	Reeducação Alimentar
até Dezembro de 2018	Procurar Nutricionista
	Diminuir doces
	Comer mais verduras

Angela Rita Corrêa
Coach, Treinadora
e Praticante de
Programação
Neolinguística



CRECI 28.159-J

Administração de condomínio
Administração de imóveis
Construção - Reforma e Gerenciamento
Compra - Venda - Locação
Gestão Profissional
Personalizada e Gabaritada

(15) 3261-4885 | (15) 9 9653-6440

www.habitarempreendimento.com.br

habitarempreendimentos@uol.com.br

Rua Altino Arantes, 329 - Centro - Porto Feliz/SP



Foto: Arquivo Pessoal

Arroz com costelinha de porco e ORA-PRO-NÓBIS

As PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são plantas que podem ser utilizadas como alimentos em nosso dia a dia, porém a maioria não é encontrada em mercados, quitandas, hortifrutis, e, sim em nossos quintais, calçadas, córregos, brejos etc.

Exemplo de algumas plantas consideradas PANCs: Ora- pro- nóbis, Trevo, Coração de bananeira, Serralha, Taioba e Capuchinha.



Katiane Gimenes de Oliveira
Formada em Gastronomia na Universidade Cruzeiro do Sul-CEUNSP

Nesta edição vamos aprender a fazer uma deliciosa receita com uma delas. Confira!

Modo de preparo:

Em uma panela, frite o alho com o óleo, acrescente a costelinha de porco e tempere com sal a gosto, frite pingando água até que a carne fique dourada. Retire a carne, e nesse 'fundo' frite o arroz, volte a costelinha de porco na panela e o ora-pro-nóbis. Coloque água e deixe cozinhar o arroz. Sirva em seguida com um bom vinho da uva Carbenet Sauvignon ou Merlot.

Ingredientes:

- 1 kg de costelinha de porco
- 3 xícaras de arroz
- 1 maço de ora- pro- nóbis
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto.



Foto: Reprodução Internet

Empório Do PORTO
tudo para suas festas

* Locações de Mesas
* Bebidas
* Chopp
* Vinhos
* Carnes Nobres
* Acessórios para churrascos
* E muito mais!!!

Adilson Giuli

(15) 3261-6234
(15) 99762-6699 ☎

Avenida Monsenhor Seckfer, nº 845 - Vila América - Porto Feliz

PADARIA & RESTAURANTE
São João

(15) 3262 1506
Rua José Bonifácio 211 - Centro Porto Feliz/SP

Sueli Bolos
doceria

Apresente este VOUCHER neste mês e ganhe 10% de desconto no balcão*

*mês de Fevereiro
Válido para compras à vista, não inclui encomendas

(15) 3262-2486
Rua Sarquis Abibe n 70
Rua Altino Arantes, 98, Porto Feliz

As doenças pós-carnaval

Cores, alegria, samba e curtidão! Uma das festas mais esperadas do ano para os brasileiros é o Carnaval! A festa popular costuma ter muitos seguidores e, normalmente, muitos desses relacionam o Carnaval com excesso de liberdade. Infelizmente, muitos jovens se deixam levar pelo consumo abusivo de bebidas e a grande parte dos problemas começa aí.

Algumas doenças são mais comuns no período da folia, embora seja de conhecimento que o risco existe durante todo o ano. A mononucleose, ou doença do beijo, é bastante contraída no Carnaval. Altamente transmissível, é causada, na maioria das vezes, pelo vírus Epstein-Barr (EBV), pertencente a família do herpes. Ficou conhecida como doença do beijo, devido sua

transmissão se dar, na maior parte, pela saliva, embora possa também ser transmitida através de tosse e espirros. A mononucleose atinge os glóbulos brancos do nosso organismo, responsáveis pela produção de anticorpos. Alguns sintomas são característicos nos adultos como febre alta, fadiga, dor de garganta, inchaço nos gânglios linfáticos, entre outros. Geralmente os sintomas nos adultos se apresentam de 4 a 6 semanas após a infecção, período esse de incubação do vírus. Para se prevenir, é importante lembrar de não compartilhar bebidas ou itens pessoais contaminados com saliva e também evitar a troca excessiva de parceiros na hora do beijo.

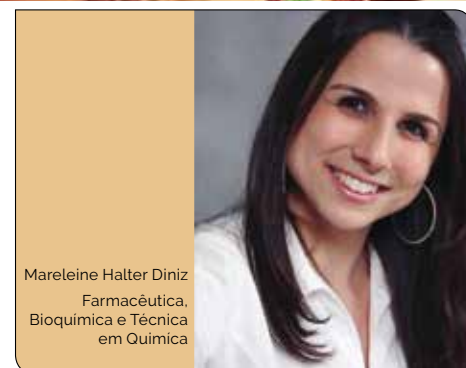
Além da mononucleose, as DSTs, apesar de muito abordada nos dias de hoje, ainda continuam fazendo



Foto: Meramente Ilustrativa

inúmeras vítimas. Doenças transmissíveis como HIV, Hepatites B e C e Sífilis são preocupantes. Para evitar e propagar suas transmissões, o uso de preservativo é indispensável.

Saber aproveitar ainda é a melhor prevenção!! Bom Carnaval para os foliões e bom descanso para aqueles que preferem se retirar e curtir um lugar tranquilo!



Mareleine Halter Diniz
Farmacêutica,
Bioquímica e Técnica
em Química



Murilo Tassignon
CRC 1SP=290222/0-0

Contabilidade e seguros



15 3261.1435

Rua Iveta gibim alcalá, 308 - Vila Alcalá

murilo@wmse.com.br



Empresa de Transporte de Passageiros

Empresas, Fretamento, Excursões, Turismo
Aeroporto, Viagens, Translados, Faculdades

Viaje com quem entende de transporte!!!

Acesso a zona máxima de restrição de fretamento SPTrans

15. 3261-1179
15. 99790-1735

sg.trans@hotmail.com

Contrate uma empresa legalizada para fazer seu transporte.
Não aceite ser PIRATEADO.

Porto Feliz

DEVIDAMENTE
CADASTRADO:



POR UM FIO

Instituto Sonorum passa por dificuldades e precisa de ajuda da sociedade para continuar de portas abertas

Um trabalho lindo. É assim que pode-se definir o que o Instituto de Educação Musical "SONORUM" tem feito nos últimos sete anos em Porto Feliz. O grupo, que é uma associação sem fins lucrativos, tem por objetivo promover o ensino da arte para crianças e adolescentes, com enfoque na música, proporcionando o conhecimento e o desenvolvimento artístico que reflete na questão social do indivíduo tanto no exercício de sua cidadania como em sua qualidade de vida.

Segundo Andréia Miranda de Moraes Nascimento, Presidente e fundadora pelo Instituto, atualmente, o Instituto atende cerca de 60 crianças, entre 5 e 15 anos e seu projeto pedagógico consiste na formação de uma orquestra. "São oferecidas aulas práticas e teóricas. As práticas abrangem as aulas de instrumento (violino, viola, violoncelo) e prática em conjunto (orquestra e música de câmara). Já as aulas teóricas compreendem as de iniciação musical, teoria e percepção musical", explica.

A orquestra do Instituto Sonorum, regida pelo maestro e professor Anderson Vargas Santos, é conhecida em toda cidade e também na região, onde já se apresentou diversas vezes. "Em novembro de 2012, recebemos a Ordem do Mérito Cultural Carlos Gomes da SBACE (Sociedade Brasileira de Artes, Cultura e Ensino) pelo trabalho que vem desenvolvendo representativo na sociedade", revela.

Além das aulas, o Instituto também

disponibiliza o instrumento musical para cada aluno, pois acredita que para que haja rendimento no aprendizado é fundamental que o aluno tenha seu próprio instrumento.

Apesar do excelente trabalho que vem realizado, desde janeiro de 2017, o Instituto vem passando por dificuldades financeiras, que estão impedindo a continuidade de alguns projetos que já estavam em andamento há bastante tempo, como as aulas de violoncelo e de musicalização infantil. "A parceria com a Prefeitura foi interrompida devido à Lei n. 13.019/2014, que institui normas gerais para estabelecimento de parcerias entre a administração pública e organizações da sociedade civil. Essa parceria envolvia uma subvenção mensal e a cessão de um espaço físico, onde eram as aulas. Por conta da adequação a essa nova lei, estamos sem local para continuar o trabalho. Assim, a Instituição aguarda a abertura de um edital de chamamento público para se inscrever, participar do processo e restabelecer a parceria interrompida", informa.

Dificuldades Financeiras:

Hoje, o Sonorum conta com a ajuda de alguns empresários locais, como Sueli Bolos, Vado Calçados, Sindicato dos Empregados de Agentes Autônomos do Estado de São Paulo, Rotary Club de Porto Feliz, Violinos Carlos Joseph Ribeiro, LDL Locações, além de pessoas físicas que mensalmente contribuem com a entidade. "Hoje, temos quatro tipos



Alunos do Instituto em apresentação no Parque das Monções

Fotos: Lucas Bronzato

de colaboração: apadrinhamento de aluno, financiamento de projeto, doação do Imposto de Renda e cessão de espaço físico para as aulas", explica. Andreia explica que o Apadrinhamento de aluno funciona da seguinte forma: cada aluno custa mensalmente R\$ 170 e esse valor inclui pagamento das aulas, compra/manutenção do instrumento, material didático, acessórios para instrumento (arco, breu, cordas) e outras coisas. "É possível apadrinhar um ou mais alunos e, normalmente, fazemos o contrato de patrocínio com duração de um ano, podendo ser renovado depois. Podem colaborar pessoas físicas e jurídicas", conta.

Já o Financiamento de projeto é dividido em duas partes: Aulas de Violoncelo Plano Temático, que consiste em oferecer ensino gratuito de instrumento de corda (violoncelo) a crianças e adolescentes com faixa etária entre 5 e 18 anos, com o objetivo de formar instrumentistas para compor a Orquestra do Instituto Sonorum e o segundo é voltado para Aulas de Musicalização Infantil Plano Temático. Este projeto consiste em oferecer

ensino gratuito de musicalização infantil a crianças e adolescentes com faixa etária entre 5 e 10 anos, com o objetivo de despertar e desenvolver a musicalidade nas crianças, fornecendo subsídio para sua formação musical. "Ambos os projetos estão suspensos por falta de condições para os mantermos funcionando", avisa.

A terceira forma de colaboração é a Doação na Declaração Anual de Imposto de Renda, que pode ser feita tanto por pessoas físicas (6%) e jurídicas (1%). A última opção é a cessão do espaço para o instituto continuar ministrando suas aulas. "As pessoas também pode contribuir mensalmente com dinheiro ou depósito na conta do Instituto, no Banco do Brasil (Ag. 0970-9 - C/c. 22.857-5). "Além de ajudar a manter o Instituto Sonorum funcionando, todos que abraçam essa causa também tem seu nome divulgado em eventos, camisetas, site e outras formas de divulgação. "Além disso, também colocamos nossa orquestras e grupos de câmara à disposição do patrocinador para apresentações musicais em eventos", finaliza.

PORTO PEDRAS®
MÁRMORES E PEDRAS DECORATIVAS

Porto Feliz - Tel 15 3262 4373 Boituva - Tel 15 3263 5023

MadHALTER
móveis sob medida

ARMÁRIO EMBUTIDO P/ QUARTOS
& COZINHAS
ESPAÇO GOURMET & BANHEIROS

HOME THEATER, ADEGAS
& BALCÃO REFRIGERADOS

Tel: / (11) 9 9947-8945

Rua Trindade Carvalho Bueno, 345 Jardim Rancho Grande - Itu/SP - Cep 13.206-010

Jantar AAP

O evento para comemorar 75 anos da Associação foi realizado no Tênis Clube no dia 26 de janeiro



Fotos: Lucas Bronzato

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Baixar os pregos	Terminar a costura Tema de biografias	Profissional nome o malabarista Tribunal Superior do Trabalho (sigla)	Sulista nominal de "doçura"	(?) Caricatura de Disney (110)
A maior das aves				
Período de 50 dias				
		A professora da crianças		Carvão acesso
Fmra fabuloso de comos		Ponto direto de saque, no vôlei		Complexo vitamínico
Sentido do tuque	Muler (gadm) Super			
		(?) noturno: bonte		
Passar (do interior para o exterior)		Memória da miséria		Querido, em inglês Chega; regressa
	Sensação auditiva Biscoito retercio	Mãe de Ca- m (Biblia) Suspendi; levantel		
		Na pouco Exibe; apresenta		A cor do enzoval da mentia
Doença de dentaria prevenida pelo uso de flor		(?) das Cruzes, cidade de São Paulo		Lista: relação
Murmúrio: cachichu				
Centenas; desorde- nados				
Botaquim				
B	A	R		
	Grito de lutas marciais	Interjeição que indica saudeação		



Solução

Y	T	U	Y	H	Y	Y	
S	O	C	I	L	O	Y	C
H	H	H	P	S	H	P	S
H	I	C	P	H	M	O	
N	Y	C	E	R	I	P	C
Y	U	Y	M	O	S		
S	O	C	Y	H	Y		
H	S	Y	H	H	I	Y	S
H	E	Y	H	Y	E		
Y	S	O	L	Y	I		
H	I	-	Y	P	Y	I	
E	H	E	E	N	I	H	L
P	U	-	S	E	A	Y	
Y			H	Y	B		

TORRES ENGENHARIA E ARQUITETURA

ENGENHARIA CIVIL | SEGURANÇA DO TRABALHO | ARQUITETURA | MAQUETES EM 3D
PLOTAGENS AO | CÓPIA E DIGITALIZAÇÃO AO | DESDOBROS | LEGALIZAÇÕES
RETIFICAÇÕES DE ÁREA | LEVANTAMENTOS TOPOGRÁFICOS | PAISAGISMO

FABRÍCIO BELO TORRES
ENGENHEIRO CIVIL / SEGURANÇA DO TRABALHO
CREA: 5060585010 - TEL: (15) 99704-3655

ANTONIO CELSO CANOVA BAZZO
ARQUITETO E URBANISTA
CAU: 168036-6 - TEL: (15) 99653-1637

E-MAIL: TORRESPLOTAGEM@GMAIL.COM | TORRESPORTOFELIZ@GMAIL.COM

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TORRESENGENHARIAEARCHITETURA - TELEFONES: (15) 3262-3665 - PORTO FELIZ-SP



Febre Amarela

Saiba como o vírus é transmitido, quem deve tomar a vacina e quais outros cuidados são necessários para prevenir essa doença infecciosa

A virada do ano deixou muitas pessoas preocupadas, principalmente aquelas que iam viajar. A Febre Amarela é uma doença rara, causada por um vírus, transmitido pela picada dos mosquitos infectados, não havendo transmissão direta de pessoa a pessoa. O ciclo da doença, que está sendo transmitido é silvestre, onde os macacos são os hospedeiros do vírus.

Sintomas:

Os casos leves causam febre, dor de cabeça, náuseas e vômitos. Os casos graves podem causar doenças cardíacas, hepáticas e renais fatais.

As pessoas podem ter: Dores locais: costas, no abdômen ou nos músculos. No corpo: calafrios, fadiga, febre, mal-estar ou perda de apetite. No aparelho gastrointestinal: náusea ou vômito. Também é comum: delírio, dor de cabeça, pele e olhos amarelados ou sangramento.

Tratamentos:

O tratamento é feito por meio do uso de fluidos. Não existe um tratamento específico para a doença. Os esforços se concentram no controle dos sintomas e na limitação das complicações.

Cuidados:

Reidratação: Substituir fluido corporal por meio da ingestão de mais líquidos ou administração de fluidos por terapia intravenosa (IV). Terapia de reidratação oral: Administração de fluidos por via oral para tratar a desidratação causada pela diarreia. Medicamentos Anti-inflamatórios não esteroides: Alivia a dor, diminui a inflamação e a febre.

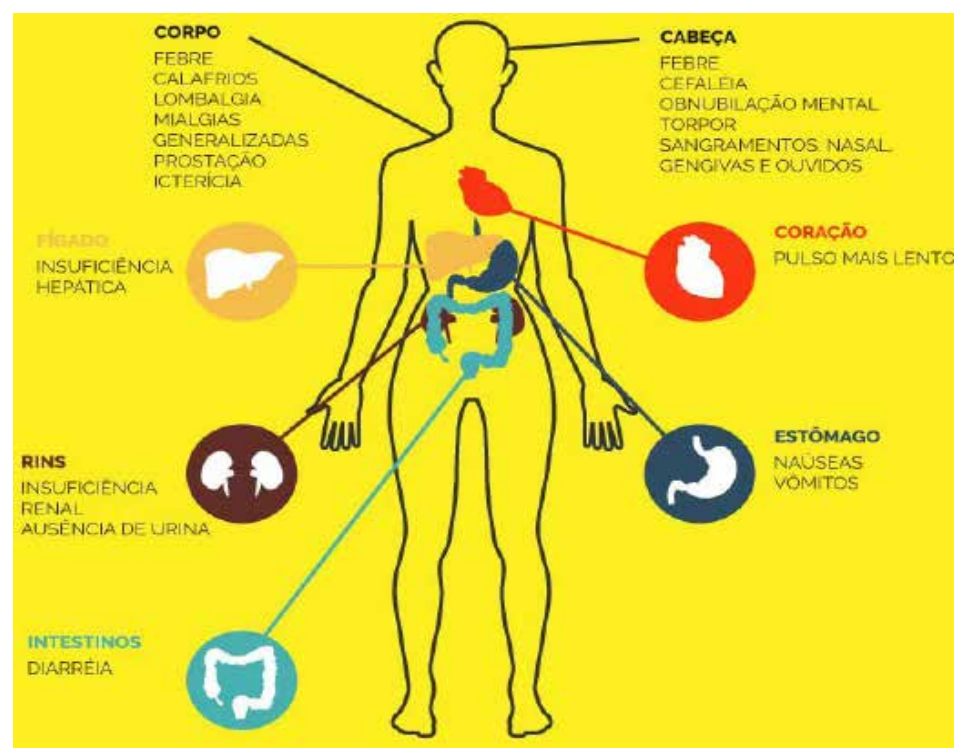
Prevenção:

Como a transmissão urbana da febre amarela só é possível através da picada de mosquitos *Aedes aegypti*, a prevenção da doença deve ser feita evitando sua disseminação. Os mosquitos criam-se na água e proliferam-se dentro dos domicílios e suas adjacências. Qualquer recipiente como caixas d'água, latas e pneus contendo água limpa são ambientes ideais para que a fêmea do mosquito ponha seus ovos, de onde nascerão larvas que, após desenvolverem-se na água, se tornarão novos mosquitos. Portanto, deve-se evitar o acúmulo de água parada em recipientes destampados. Além disso, devem ser tomadas medidas de proteção individual, como a vacinação contra a febre amarela, especialmente para aqueles que moram ou vão viajar para áreas com indícios da doença. Outras medidas preventivas são o uso de repelente de insetos, mosquiteiros e roupas que cubram todo o corpo.

Em relação aos repelentes, produtos contendo DEET, Icaridina ou IR3535 oferecem proteção contra picadas de mosquitos incluindo o *Aedes aegypti*, com eficácia e duração de ação variadas e indicações específicas.

Vacina:

A vacina usada hoje é, essencialmente, a mesma que foi desenvolvida pelo infectologista Max Theiler nos Estados Unidos, no fim da década de 1930 - que lhe valeu o Prêmio Nobel de Medicina, em 1951. Essa vacina é feita do vírus vivo e cultivado em clara de ovo. No entanto, ele é atenuado e, por



isso, não tem a capacidade de produzir a doença.

Em pessoas saudáveis e com o sistema imunológico estabelecido, não há riscos. Porém, há grupos de risco nos quais o vírus atenuado pode gerar efeitos colaterais ou não ser eficaz. São eles:

- Gestantes e lactantes:

Quem amamenta crianças de até seis meses ou está grávida deve evitar a vacina de febre amarela, visto que há uma pequena possibilidade de o vírus afetar o sistema nervoso do feto ou do bebê.

- Bebês de até seis meses:

A vacina contra febre amarela é contraindicada para bebês menores de seis meses pois, nessa fase, o sistema imunológico não está totalmente formado, podendo ser prejudicado pelo vírus atenuado. Dos seis aos nove meses, a dose é permitida somente após avaliação médica.

- Idosos:

Assim como os bebês, pessoas

acima dos 60 anos costumam ter imunidade enfraquecida, sendo indicado pensar duas vezes antes de se vacinar contra a condição.

- Portadores de doenças que reduzem a imunidade:

A droga não é indicada para pessoas que enfrentam doenças relacionadas à baixa imunidade, já que a falta de barreiras pode fazer com que o vírus da vacina se transforme em agressor. Nestes perfis, estão pacientes com AIDS, câncer, anemia, lúpus e diabetes descontrolada.

- Quem toma remédios imunossupressores:

Pacientes que tomam medicamentos que enfraquecem o sistema imune também podem ser expostos a riscos pela vacina. Entre as drogas, estão as usadas em transplantados, portadores de doenças autoimunes e câncer.

- Alérgicos a ovo:

Outra contraindicação da vacina atinge quem tem alergia a ovo, já que o vírus é cultivado na clara.



ESCRITÓRIO DINIZ²
ADVOCACIA & CONSULTORIA

15 2107.7443



Produtos e Manutenção Geral em Piscinas
Limpeza e Tratamento
Troca de Areia

Renato - 15 99732 9979

Rua Dr. Francisco Moreira Júnior, 143 - Centro
Porto Feliz - SP

CASA ELETRO SENE
TUDO QUE SUA CASA PRECISA!

- MATERIAIS ELÉTRICOS
- HIDRÁULICOS
- PRODUTOS P/ PISCINA

AV. CAPITÃO JOAQUIM FLORIANO DE TOLEDO, 427, JARDIM TENDÁ, PORTO FELIZ - SP

GENCO
Tudo bem sua vida

(15) 3262 9670
(15) 3261 1527
(15) 99625 4783

Pastaria e Confeitaria

Nona

Tel: 3261-6447
Av. Monsenhor Seckler, 677 - Vila América

LR

Funilaria e Pintura

Funilaria
Pintura
Polimento
Cristalização

Trabalhamos com todas as seguradoras

Luis - (15) 99179-7305
João Marimonio de Camargo nº 397
Vila Marteli - Porto Feliz

PARA AUTO

ANUNCIE AQUI!

15 99711-9012

CLAUDIO CAMPOS JR.
Engenheiro civil

CREA/ SP nº 506.995.8510

Projetos
Regularizações
Gerenciamento de Obras

15 99664-2152

Nivaldo Giacomeli
Carpinteiro

Serviços de Madeiramento
Instalações de forros, portas e muito mais!

nivaldogiacomeli@hotmail.com
15 3262.5761 / 9 9766.7033

JOLINI
HIDRÁULICA

PERTINHO DE VOCE!

RESIDENCIAL | INDUSTRIAL | RURAL

Onde o seu dinheiro vale mais
Trabalhamos com:

ESPECIALIZADO EM TUBOS E CONEXÕES

TIGRE **aquatherm** **CORR PLASTIK**

TORNEIRAS EM GERAL, LINHA DE PARAFUSOS E MUITO MAIS!

(15) 3461-1123
3261-1466

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

**VENHA CONFERIR.
TRAGA SEU ORÇAMENTO!**

Funerária KIYOTO

O RESPEITO EM TODAS AS HORAS

- « Plantão 24 horas
- « Urnas de todos os modelos
- « Atendimento completo
- « Viagem para todo Brasil
- « Plano de Assistência Familiar
- « Coroa de Flores

Rua Cândido Motta, 15 - Centro | Porto Feliz/SP
Tel.: (15) 3262.2909 | Fax.: (15) 3261.6257
Cel.: (15) 99745.9678
funerariakiyoto@bol.com.br