

OARAUTO

Ano 3 • Edição 30 • Maio de 2020 • Distribuição Gratuita

DE PORTO FELIZ





Opinião

"A HUMANIDADE NÃO DEU CERTO"

POR PADRE BENEDITO DE JESUS HALTER



Essa frase foi dita por um ator Global que não aceitou a difícil fase da velhice, a solidão, e a perda do glamour da telinha da TV.

Também nessas semanas estamos vivendo dias de muitas dores provocadas pelo inimigo invisível, esse vírus da morte que tem tirado a vida de tanta gente. Por outro lado, estamos vivendo o mês de Maio. É o mês dedicado as flores, ainda não tenhamos tantas, por que importamos a cultura européia onde é o mês da primavera com abundancia de flores.

Maio também para nós cristãos é o mês dedicado a Maria Nossa Senhora, pela sua festa em Fátima, e ainda o mês em que homenageamos as nossas mães. Tudo isso é, sem dúvida, motivo de júbilo.

E então, como ficamos diante disso tudo que estamos vivendo?

Creio que é oportuno aqui lembrar aquilo que disse o poeta: "Amigo(a) se

entregue aos encantos de Deus, não aos encantos da vida".

Como cristão, fico aqui pensando em Jesus, quando pendurado na Cruz, depois de todo bem que fez e ensinou, provou o fel da solidão, torturado, angustiado, diante de uma platéia agressiva que ofendia e o humilhava, esperando o seu ultimo suspiro, o que ele estar pensando: "Onde foi que eu errei?". Não errou. Estava vivendo o seu momento. Estava escrito nas escrituras. Ele deveria dar a vida. Misteriosamente dar a vida por nós, para depois ressuscitar e dizer: "Neste mundo vocês terão aflições, mas tenham coragem; eu venci o mundo" (João 16,33).

Portanto, nesse mês de Maio, bem diferente dos maios dos anos passados, estamos vivendo o momento. Como nos ensina o Eclesiastes 1,2: Ó suprema vaidade! Tudo é vaidade! E ainda como diz: "Debaixo do céu há momentos para tudo e tempo certo para cada coisa...tempo para chorar e tempo para rir" (Eclesiastes 3). Mas também nos diz: "O Senhor me deu capacidade de falar... para que eu saiba ajudar o desanimado com uma palavra de coragem" e Paulo conclui para nós em Filipenses 4,13: "Tudo posso naquele que me conforta". SHALOM











Matemática

Português

Inglês

Matrículas abertas o ano todo! Unidade Porto Feliz - Centro 3262-4209

Rua Joaquim Olavo de Carvalho, 53 - Centro













Sudoku

				6		7		
			8			0	IJ	
0				7				
8								
	7			N	4		1	
1	3	4	7	8	IJ	2	0	6
7	8				6	4		
	5	W						0
	1						3	













Você conhece a Fisioterapia Pélvica?

POR ROSÂNGELA CAMARGO OLIVEIRA



A fisioterapia pélvica é uma especialização da fisioterapia, onde o objetivo é tratar e prevenir problemas relacionados a toda estrutura que se encontra na pelve, popularmente conhecida como "bacia".

É nesta região que encontramos o sistema urinário, fecal e sexual, sendo que qualquer disfunção que acometer esses três sistemas, a fisioterapia pélvica tem sua atuação, desde que seja realmente um profissional habilitado para tal.

Portanto, a fisioterapia pélvica atua nas disfunções:

• Sexuais: como disfunção de desejo - baixa libido, ou seja, falta de vontade para iniciar uma relação sexual; a disfunção de excitação - dificuldade em ficar ou manter uma boa lubrificação, popularmente conhecido como frigidez; a disfunção do orgasmo - ausência do orgasmo; vaginismo - contração involuntária dos músculos do assoalho pélvico levando a dificuldade ou incapacidade de conseguir uma penetração na relação sexual, colocar um absorvente intimo ou fazer exames ginecológicos; dispareunia - dor na relação sexual; vulvodinea - dor e ardência na vulva; e ejaculação precoce e disfunção erétil (impotência sexual masculina).

- Urinárias: Incontinências urinárias perda de xixi aos esforços ou por urgência; bexiga hiperativa urgência para urinar com risco de perda involuntária; enurese "fazer xixi na cama"; e disfunções miccionais na infância.
- Intestinais: Incontinências anais - perdas de fezes e flatos; constipa-

ção intestinal - intestino preso.

- Dor pélvica crônica proporcionado por endometriose, varizes pélvicas, síndrome da bexiga dolorosa, entre outras.
- Gestantes: (pré, parto e pós parto) favorecendo o parto vaginal diminuindo riscos de lesões locais, prevenindo possíveis incontinências urinárias e fecais e facilitando a expulsão do feto.
- Prolapsos genitais: queda de órgãos pelo canal vaginal, que pode ser bexiga, popularmente conhecida como bexiga caída, colo do útero ou intestino.

Além destes tratamentos citados acima, a fisioterapia pélvica atua na estética íntima melhorando a flacidez genital, o escurecimento da região intima, da parte interna da coxa e da região perianal.

Hoje a fisioterapia pélvica é

consagrada e reconhecida internacionalmente como tratamento e prevenção das disfunções pélvicas. Considerada como primeira linha de tratamento da incontinência urinária pela sociedade internacional de continência (ICS).

É com grande orgulho que trago essa nova área da fisioterapia para nossa cidade de Porto Feliz, proporcionando saúde e qualidade de vida para mulheres, homens e crianças com o que existe de melhor em qualidade, tecnologia, informação, empatia e humanização no atendimento.

Dra. Rosângela Camargo é fisioterapeuta pélvica da clínica CUP, Porto Feliz. Contato: Clínica CUP tel 3262-1011/98170-0903 Instagran: @dra.rosangelacamargo Facebook: Rosangela Camargo Oliveira









POR JOSÉ EDUARDO BERTONCELLO



Vai passar; vai sim, amigo(a), acredite. É algo natural, é algo científico. Tudo isso passará: A doença, a quarentena, as dificuldades econômicas e políticas, o sofrimento. Vamos retomar a nossa vida e teremos de lidar com todos os projetos e problemas que ficaram em suspenso e com as consequências da crise. E aí vamos ter de voltar àquele assunto. Lembra? Porto Feliz como nossa Varnal...

Checklist do sobrevivente esperto

Uma pausa para algo importante: Não perca a chance de ficar mais sábio com tudo isso que estamos vivendo! Pense a respeito desses pontos:

1) Lições aprendidas: O que aprendi com tudo isso? Que ponto fraco me foi revelado? Que princípio da vida ficou claro? O que foi que vi e que talvez nem cogitasse antes?

2) Lado positivo: Que vantagem posso extrair dessa situação? Que oportunidade acabou aparecendo? O que passei a valorizar mais?

3) Foco no futuro: O que eu realmente quero? Pelo que vou lutar? O que desejo para dentro de um ano? Dentro de dois anos, cinco anos, dez anos? Para o resto de minha vida? Para os meus entes queridos?

Também recomendo muito que leia a coluna de minha colega de jornal, a Larissa Schimith. É uma especialista local que todo mês aborda o sucesso pessoal. Seus artigos de meses anteriores podem ser encontrados no site de O ARAUTO, nas edições passadas.

Desafios de todos das cidades

Agora, de volta àquele cenário de que tratei antes: o grande dilema de escolher entre deixarmos Porto Feliz tornar-se seja lá o que for se tornar ou interferirmos positivamente na situação, contribuindo para a busca de uma cidade melhor. Nossa Varnal... Lembra? Nosso lar, nosso lugar bom. Quero continuar mostrando o quanto essa questão é importante.

Nos próximos anos, irmão/irmã, a Natureza e a Civilização sofrerão inevitáveis desgastes; erosões constantes e cada vez mais severas! Estamos marchando por um caminho que fica gradualmente mais escuro! Ah, lamento o tom sinistro... JEB Macabro! Mas é verdade! É científico!

Segundo diversos especialistas, diversos autores e diversas mídias, nós estamos em tempos perigosos. É a Era Da Mediocridade, a Era Da Burrice (palavras da Superinteressante!); a Era Da Ansiedade E Da Depressão; a Era Da Solidão. Uma era tecnológica de pessoas altamente conectadas que se sentem afastadas umas das outras, que tem flutuações

emocionais intensas e sentem grande vazio existencial! O suicídio, principalmente entre jovens, está aumentando! A insatisfação com a vida está aumentando!

E então aqui venho eu levantar a lebre (é a proposta de minha coluna...): Como lidaremos com essas questões e muitas outras em Porto Feliz? Como faremos para que a população da cidade (nós e nossos vizinhos) viva melhor? Coisas como os Objetivos De Desenvolvimento Sustentável (ODS, tema de um artigo futuro)... Como eles serão tratados localmente?

Nós cidadãos precisamos nos mobilizar para tratarmos dessas questões, auxiliando e cobrando o Poder Público e também fazendo nossa parte. O que significa agir por conta própria ou com outros, de maneira muito mais organizada. Mas é fato: coisas assim devem integrar nossos valores pessoais, isso não pode ser um serviço terceirizado. Teremos de nos envolver. Teremos de nos unirmos.

Senão o futuro será muito sombrio. NOSSO FUTURO. MUITO SOMBRIO. AQUI. EM. PORTO. FELIZ.

Cidadão atuante com muitas

ferramentas

Com iniciativa, hoje, mais do que nunca, podemos muito. É uma era cheia de recursos e com muita liberdade. Por exemplo, podemos até criar uma lei com um abaixo-assinado; Podemos conseguir dinheiro com financiamento coletivo (pontual e recorrente); Podemos criar uma organização não-governamental; Podemos participar de conselhos municipais; E, claro, podemos falar diretamente com os poderes Executivo e Legislativo, através dos canais adequados, de modo a sermos ouvido pelos vereadores, pelos funcionários públicos e até pelo nosso Prefeito. Hoje, podemos muito!

Estamos também na Era Da Informação, no Mundo Digital, com o grande oceano de conhecimento que é a Internet. Sua formação e sua evolução está mais acessível que nunca, irmão/irmã! Temos sites e redes sociais, e-books, vídeos, ensino a distância etc etc. Podemos nos tornar o que for preciso ao longo do tempo, inclusive CIDADÃOS ATUANTES QUALIFICADOS. Não nascemos sabendo, não éramos até então, mas podemos nos tornar... Amigo(a), quantas possibilidades!...

Depois da crise, vamos matar esses leões! NOSSO FUTURO, MUITO ME-LHOR, AQUI EM PORTO FELIZ!

JEB (José Eduardo Bertoncello) trabalha na Biblioteca Municipal





Rod. Dr. Antonio Pires de Almeida, 25 - km 25 (Saída Porto Feliz-Sorocaba)





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



RUA: JOSÉ BONIFÁCIO, 141 - CENTRO Porto Feliz/SP (15) 3262-3847



RUA: JOSÉ BONIFÁCIO, 32 - CENTRO Porto feliz/SP (15) 3262-4328



RUA: JOSÉ BONIFÁCIO, 11 - CENTRO PORTO FELIZ/SP (15) 3262-5737



silvia.giuli@bol.com.br

TEL.: (15) 3262.1789 / 3262.5747 / 9.9773.5911

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





PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coguetal.com.br

© Revietae COOLIETEL

		el.com					<u> </u>	tevista	s COQ	UEIE
ricana a	atino-ame- receber o	Pessoa especia-		0 ser humano ▼		Etapa inicial da		•	Cobertura; invólucr	
Objeto estragado	Nobel de Literatura		lizada em zoonoses			realização de exames			Reconhecimento de delito praticado (jur	
Direito garantido pelo INPI (BR)	•		•							*
•							Rio que banha Pará e Amapá	+	O século iniciado em 401	
Valor positivo do Mani- queísmo	→			Entediam; aborrecem Traje da indiana	→		*			
				*	Decalitro (símbolo)	→			(?) perdido: conceito de Darwin	
Focos da revisão Condição do "teen"			Interrup- ções do discurso Reza	→					*	
•			*		O cérebro (pop.)	→				
Parte su- perior da traqueia Cara (gíria)	*						A comida livre de fertilizante químico		Aportugue- samento do "an" final	*
				Coprota do cas	gonista amento	>	▼			
→				do casamento Série de veículos que se deslocam juntos						
Instrumen- to de João Carlos Martins			Bastão usado pelo Aquaman (HQ)	→	am jumos				Dia (?): marco da Segunda Guerra	*
•					Oswaldo Goeldi, desenhista carioca	>		Qualquer cachaça (p. ext.)	•	
Conse- quência comum do tropeço		Amazonas (sigla) Unidade da taba	•		Marcha para o (?), projeto de Vargas	civil no	→			
Grande caixa para guardar objetos	•	•			*	País (sigla) Trata- mento (?):		Extensão de sites russos da internet	•	
•			Homem, em inglês			um dos objetivos do femi- nismo	→			
Tratamen- to que faz uso de bringuedos		Forma da curva de retorno					4	Substância química de pilhas alcalinas		
e jogos, em hospitais	>	*								



		Т		D					1
	Т	Τ	Р	0	G	R	Α	F	0
F	U	M	Α	Ç	Α		C	Т	D
	R	Ε		UR		R	E	С	0
В	ı	S	C	Α	Т	Ε		Н	F
	S	Α	L		Α	Т	U	Α	L
	M	L		ΑR	C	0	S		U
N	0	٧	Ε	L	0		DΑ	N	0
	L	Τ		Α	S	S	0	Α	R
Z	0	N	Α	S		Ε	S	Т	E
	G	Ε	L		Р	R		Α	C
S	ı	G	Т	L	0		CA	L	L
М	Α	R	CA		R	Α	D	_	0
		0	Т	1	C	Α		N	R
	DE	S	Ε	J	0		٧	0	0



COM UM SINAL DE APENAS

- RESIDENCIAL -

ESTAMOS ATENDENDO EM HOME-OFFICE

15. 99612-0074







PLANTÃO DE VENDAS TERRAS DO PORTO

AV. MONSENHOR SECKLER, 368 VILA ALCALÁ - PORTO FELIZ/SP ESTACIONAMENTO EXCLUSIVO PARA CLIENTES NO LOCAL

RADA FACILITADA DIRETO COM A LOTEADORA

REALIZAÇÃO



GESTÃO COMERCIAL

25 anos de tradição ALCALÁ & RAMOS www.alcalaramos.com.br

Juntos nos melhores negócios!

WhatsApp:

15.99711-2344

15.99711-4601 15. 99612-0074

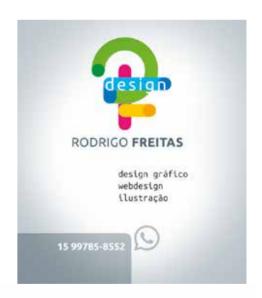
Fixo: 15.3261-5463

Aleazá de Licença nº 01/2019 defendo em 26 de Junho de 2019 pela Preferitura Municipal de Porto Feliz/SP. Certificado expedido pela GRAPRIONAS sob n. 123/2018, sobre uma área, denominada Chácará Boquaro Matricada 61.355, nente municipio e comarca de Porto Feliz, seni 325.458,00 e², nins termos da Lat Holonal n. 6.768, de 19/12/79, Registro IL07/61.352 Cartório de Registro de Porto Feliz - 31/08/19. Engenheiro Responsável: Lurs Gestavo da Silveira CREA: 5009908824-5P



email: fotomoraes@uol.com.br www.fotomoraes.com.br

Rua José Bonifácio, 189 - Centro Porto Feliz - SP



ARAUTINHO em "DISTÂNCIA DE QUEM AMAMOS!!!"









ARTE / @ MARCELO BALDINI ARTES