



O ARAUTO

ANO 4 • EDIÇÃO 46 • SETEMBRO DE 2021 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DE PORTO FELIZ





Será que você possui uma Bexiga hiperativa?

**POR DRA.
ROSÂNGELA
CAMARGO OLIVEIRA**



Você urina muitas vezes ao dia (mais de 8 vezes)? Levanta várias vezes a noite para urinar?

Quando está com vontade de urinar tem que sair correndo para chegar ao banheiro, ou seja, tem urgência?

Se respondeu “sim” para essas perguntas, pode ser que você tenha uma bexiga hiperativa. Isso ocorre quando o músculo da bexiga, chamado de detrusor, se contrai precocemente e involuntariamente (sem o seu controle), durante o enchimento da bexiga, ocasionando idas mais frequentes ao banheiro, desejos súbitos para urinar, muitas vezes levando a incontinência urinária (perda involuntária de urina) por não dar tempo de chegar ao banheiro e Interrupção do sono, pela necessidade de levantar várias vezes a noite para urinar.

Alguns problemas de saúde podem desencadear esse distúrbio, como por exemplo, diabetes, hérnia de disco, hiperplasia benigna da próstata, tumores, doenças neurológicas como Parkinson, Alzheimer, AVC, entre outras.

A bexiga hiperativa também pode surgir sem que haja um fator desencadeante, sendo assim classificada como

bexiga hiperativa idiopática.

Existem fatores de risco para o desenvolvimento da bexiga hiperativa entre eles estão a obesidade, constipação intestinal, depressão, ansiedade e idade avançada.

Essa disfunção da bexiga compromete a qualidade de vida, pois a pessoa fica dependente de banheiro próximo, atrapalhando sua vida social, diminuindo o rendimento no trabalho, ou seja, atrapalhando a rotina diária em geral. Também, por ter a necessidade de levantar a noite para urinar, o portador de bexiga hiperativa não consegue ter uma noite contínua de sono, podendo levar a outros problemas de saúde.

O diagnóstico geralmente é realizado pelo médico urologista, através da história clínica do paciente e alguns exames auxiliares e complementares.

O tratamento inicial é realizado com a fisioterapeuta pélvica que é especialista em uroginecologia através de medidas comportamentais, neuromodulação, exercícios para o assoalho pélvico e em um segundo momento, se necessário, pode ser realizado o tratamento medicamentoso pelo médico urologista. Como último recurso, caso os dois primeiros não tenham sido eficazes, se tem a opção de cirurgia de implantação de neuromodulador sacral.

*Dra. Rosângela Camargo
Fisioterapeuta Pélvica
Clínica CUP - Porto Feliz
Contato: 98170-0903 / 32621011
Instagram: @dra.rosangelacamargo*



EDITORIAL

ADRIANO ANTONIO CAPELINI
MTB - 71.764/SP

PROJETO GRÁFICO E
DIAGRAMAÇÃO

RODRIGO DE FREITAS

REDAÇÃO E ANÚNCIOS

OARAUTOPFZ@GMAIL.COM

(15) 99711-9012

IMPRESSÃO

EDITORA PERISCÓPIO

WWW.JORNALOARAUTO.COM.BR



MAX

Estacionamento e Lava-rápido

(15) 3262-1269

(15) 99737-3435

(15) 99846-3107

Rua Altino Arantes, 19 - Centro
Porto Feliz - SP

Pão Celeste
Pão de Açúcar

(15) 99104-3815

AVENIDA MONSENHOR SECKLER, 780 - Vila Alcázar - PORTO FELIZ



A coroação de uma rainha na República brasileira

POR
ELTON FERREIRA



Entre os meses de setembro e outubro, tradicionalmente, acontecem duas celebrações que se tornaram populares no Brasil. Ambas tem uma aproximação com símbolos monárquicos. Em setembro, no dia 07, recorda-se a independência do Brasil e em 12 de outubro, os católicos festejam o dia da Padroeira Nacional, Nossa Senhora da Conceição Aparecida, rainha do Brasil.

Se a independência elevou a esposa de D. Pedro I à posição de imperatriz, tendo D. Leopoldina participado ativamente do processo de emancipação, a figura feminina esteve presente até o fim do período monárquico, na simbologia construída em torno da princesa Isabel.

Contudo, ainda antes de se ter a



noção de que mais tarde esse território constituiria um país, ou seja, quando ainda era uma colônia dos portugueses, lá pelos idos de 1717, alguns pescadores, sem saber, dariam início ao que viria a ser uma nova

simbologia real séculos mais tarde. Eram eles João Alves, Domingos Garcia e Felipe Pedroso. Viviam na Vila de Guaratinguetá quando, em atividade de pesca no rio Paraíba, encontraram o corpo da imagem da santa e,

em um segundo momento, a cabeça. A partir daí, a devoção, antes local, foi se expandindo. Em 1868 a princesa Isabel e o Conde d'Eu, seu marido, teriam doado uma coroa de ouro à imagem. Talvez, naquele momento eles tivessem, sem saber, plantado a semente da futura coroação.

Em 1889 findou-se o período monárquico no Brasil, nascia a República e, com ela, uma nova legislação. A Igreja Católica, antes instituição religiosa oficial no Brasil, perdeu esse posto. Buscando encontrar seu espaço na República, passou a promover, de forma mais especial, o culto à Nsa. Sra. Da Conceição Aparecida. Foi nesse contexto que, em 1903, a Santa Sé deu permissão para que a santa fosse coroada. Contudo, apenas em 1930 o Papa Pio XI assinou o decreto tornado ela a "Rainha Padroeira do Brasil".

FOTO
MORAES

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

3262 -2873

Rua José Bonifácio, 189 - Centro
Porto Feliz - SP

LAVA RÁPIDO
PAPA LÉGUAS

Lavagem, polimento,
Cristalização, Vitrificação,
Micro Pintura,
Remoção de Chuva Ácida

98132-8164 / 99684-6883

Rua Candido Motta - Centro - Porto Feliz - SP
(Em frente ao Cartório de Registro Civil)

UNADO
CALÇADOS
A LOJA DA FAMÍLIA

RUA: JOSÉ BONIFÁCIO, 141 - CENTRO
PORTO FELIZ/ SP
(15) 3262-3847

UNADO
CALÇADOS

RUA: JOSÉ BONIFÁCIO, 32 - CENTRO
PORTO FELIZ/ SP
(15) 3262-4328

vado
SPORTES

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

ALCALÁ & RAMOS
CAPITAL

CNPJ 33.793.847/0001-20

CRÉDITO RÁPIDO SEM COMPLICAÇÃO

CRÉDITO PARA PEQUENAS
EMPRESAS PARA CAPITAL DE
GIRO, ANTECIPAÇÃO DE
RECEBÍVEIS, FLUXO DE CAIXA
E INVESTIMENTOS EM GERAL.

15 99762-3440 / 99742-9779
www.alcalaramoscapi.com.br
Av. Monsenhor Seckler, 368
Vila Alcalá - Porto Feliz/SP



Sudoku

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



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

GIULI

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

silvia.giuli@bol.com.br

TEL.: (15) 3262.1789 / 3262.5747 / 9.9773.5911

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



(15) 3262 3728

(15) 98153 4312

EMPRESARIAL - RESIDENCIAL - AUTOMÓVEL - CONSÓRCIO - VIDA

Otoni Joaquim de Souza 600 - Centro
comercial@astraseguros.com.br

Imagem Casa: Simboliza o lar da família e o sonho do cliente

COR LARANJA:
Alegria
Vitalidade
Prosperidade
Sucesso

COR PRETA:
Elegância
Moderna
Mistério
Respeito

ARRUDA MENEGON

Negócios Imobiliários

CRECI: 188.299 - F

ARRUDA:
Homenagem Mãe

MENEGON:
Homenagem Pai

MISSÃO:

Criar uma identidade visual forte, familiar e com princípios ético, resistentes ao tempo, as adversidades e as novidades junto ao mercado. Buscando honestidade, transparência e crescimento aos nossos clientes.

COMIDA JAPONESA
Ignorins do Porto
PORTO FELIZ - SP

COMIDA JAPONESA EM PORTO FELIZ, ENTREGUE NA SUA CASA, E NO IGUARIAS DO PORTO

15 99659-6752

ifood @uoperedit

IGUARIAS DO PORTO IGUARIAS DO PORTO



Cassiu's

SELF-SERVICE POR KG
CHURRASCO
PARMEGIANAS
MASSAS
CEARENSE (PRATO TÍPICO)
FEIJOADA
SALADAS
E MUITO MAIS....

DELIVERY TODOS OS DIAS
(15) 99708-1123
111 3261-5999

CASA DE RESTAURANTE
E BRANCO ALBUQUERQUE, 44 - CANTO - PORTO FELIZ/SP



WWW.FACEBOOK.COM/SUPERMERCADOBENEDETE
SUPERMERCADO BENEDETE

CLIENTE
COMPRASBENEDETE3@GMAIL.COM
15 3262.8700 | 15 3262.2125

FORNECEDOR
BENEDETECOMPRAS@HOTMAIL.COM
(15) 99689.3607

Benedete
Tudo dia é dia de *Benedete*

LOJA 1: AV. GETÚLIO VARGAS, 339 - BAMBÚ - PORTO FELIZ - SP | (15) 3262.8700
LOJA 2: AV. ARMANDO SALLES DE OLIVEIRA, 609 - VILA PROGRESSO - PORTO FELIZ - SP | (15) 3262.2125



FAÇO TRANSCRIÇÃO DE DOCUMENTOS ANTIGOS
SÉCULOS XVIII E XIX

CONSULTE

WATSAPP 

15 99708-8541
C/ Sidnei



Bar e Restaurante do
KLEBER

Disk Entrega
(15) 2107-9115 / 3261-5603
99774-7003
facebook.com/bardokleber

Almoços:
De segunda à sábado das 10h45 às 13h45

Av. Mosenhor Seckler, 1600 - Vila América - Porto Feliz - SP



Sueli Bolos
doceria

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

*mês de Setembro e Outubro de 2021
Válido para compras à vista, não inclui encomendas

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



SUPERMERCADO RHEMA

A nossa maior propaganda é a sua satisfação!
(15) 2107-8212 - (15) 99645-4937 

Angelo Gastardello, 46 - Vila Marteli
Loja 2 - Av. Armando Salles, 326





Imagine: NOSSA Cidade Cultural & Turística!



**POR
JOSÉ EDUARDO
BERTONCELLO**



Porto Feliz lucrando muito com suas belezas... Ora, claro que dá!

Sim: A Cultura e o Turismo são grandes formas de tornar NOSSA Porto Feliz mais próspera! Bases para grandes oportunidades de empreendedorismo e para a geração de muitos empregos por aqui! ENTÃO, AMIGO/AMIGA, NÓS TEMOS DE USAR TODO ESSE POTENCIAL CONGELADO! E O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL!!

**Moramos numa cidade....
Cantinho do interior...**

Repetindo: Porto pode se tornar uma grande cidade cultural e manter o clima de cidadezinha do interior (Sabe, até nosso sotaque deveria ser tombado... ;-D) e promover com isso melhoria econômica. NOSSO município pode ter uma produção artística intensa e ter toda a aparência e os

(muitos) benefícios de uma “cidade pequena”... E atrair pessoas e fazer muito \$\$\$dinheiro\$\$\$ com isso!

Ora, claro que dá! As pessoas adoram vir para cá e desfrutar do sossego e das paisagens – você já deve ter ouvido isso de alguém! Novatos no município, vindo de cidades maiores, até de grandes metrópoles, adoram o “ambiente terapêutico” que este “cantinho do interior” tem. Devemos, inclusive, decidir oficialmente se vamos na direção do inchaço perigoso das metrópoles ou se deteremos esse processo e permaneceremos “pequenos” – e lembrando: pequeno não é inferior nem atrasado! Pequeno é elegante, suave, simples...

De qualquer forma, hoje esse é um dos nossos pontos fortes: Cidade pequena, cidade do interior, cidade mais tranquila, cidade simples; Cidade que pode ser “bem família”, bonita, calma e agradável. E outro ponto forte é a NOSSA Cultura! Oh, sim: NOSSO município está abarrotado de patrimônios e de talentos!

**Cheia De Cultura!
Transbordando!! ATÉ A
BOCA!!!**

Vixe, mas é repleta mesmooo! Não esqueça: Ajudei a fazer o Plano

Municipal De Cultura, que está tramitando... Sei muito bem do que falo!

Temos aqui de street dance até dança do ventre, de contação de histórias até romancistas, de rappers até poetas, de teatro de rua até teatro histórico tradicional, de cantores de cururu até artistas de vanguarda do mundo digital, de... Bom, você entendeu. E temos vários espaços culturais: biblioteca, casa de exposições, centro de eventos etc...

Não que outras cidades não tenham... Mas a nossa é incrível e ponto final. Tem muito potencial cultural e várias iniciativas em curso.

É, siiimmm, eu sei... Olha, eu seeei... A falta de apoio aos fazedores de cultura, a falta de união dos agentes culturais, a desvalorização da Cultura... Eu sei, amigo/amiga. Mas vamos deixar estes assuntos de lado nesta edição. Apenas nesta edição, ok?

Ok. Agora, vamos fazer um exercício de imaginação juntos! Vamos sonhar... Sonhar que todo esse potencial está sendo utilizado...

**Imagine Comigo,
Amizade! Apenas
Imagine...**

Precisamos definir bem os resultados ao fazermos um projeto. E o melhor é sempre pensar grande – mirar as estrelas para, no mínimo, acertar a Lua. Vamos imaginar:

Imagine a Fazenda Capoa...

Cheia de atividades ao ar livre, para colocar as pessoas que a visitam em contato com as maravilhas da natureza e da simplicidade da vida rural. Com passeios a cavalo, de charrete, a pé mesmo – todos com guias cuidadosos falando da Fazenda e do campo. E mais: com atividades como meditação em grupo, áreas para piquenique... Até mesmo coisas sofisticadas como passeios de minibuggi e paintball na zona rural! Com pousadas, inclusive. E lá também sendo realizadas festas, jogos etc, como antigamente.





Imagine o Parque Das Monções...

Com o seu valor bem esclarecido, com todas as suas atrações valorizadas, explicadas até por guias. Principalmente o NOSSO Paredão Salitroso, que teria suas informações dispostas em muitos cartazes bastante explicativos. O Parque sempre utilizado para algum evento, sempre palco de alguma exibição, sempre sediando feiras de artesanato. E com muitos artesãos exibindo lá grande variedade de produtos inspirados na cidade, na nossa história. Com os produtos de Porto fazendo sucesso.

Imagine o Centro Da Cidade...

Virando um coração pulsante de atividade. Cheio de movimentação por causa de todos os seus componentes. Guias levando os visitantes para cada um dos equipamentos, as excursões passeando e conhecendo um atração após a outra. Até mesmo com ruas decoradas para melhorar o clima e sinalizar os equipamentos culturais. E sendo tomadas pelas pessoas para shows, como já aconteceu.

Imagine Todo Este Município...

Muito mais arborizado. Com as praças ocupadas por artistas e artesãos. E pela população, usando-as para lazer e socialização. Com as feiras melhores, com mais feiras, com artistas se apresentando nelas, com as pessoas indo para se divertir e encontrar umas as outras, perdendo a hora, tristes por ter de partir.

“Pitacos” Do “Opineiro” Aqui

Já sonhamos, ok. Agora, como tornar realidade? Aí vem a parte da estratégia, em que precisamos de ideias. Podemos começar com essas:

Há muitos materiais para estudo e até cursos na Internet sobre os temas que queremos explorar: Turismo Rural, Ecológico, De Aventura... Minha nossa, é um universo imenso de conhecimento! Informações para orientar e planos quase prontos para seguir!

Especialistas em turismo podem ser requisitados para nos ajudar, orientando a cidade. Pessoal com formação e experiência em cuidar de patrimônios, apoiar talentos e conseguir dinheiro com esses bens.

O estímulo a produtores locais pode ser criado/ampliado de várias formas, desde facilidades financeiras até criação de cooperativas.

Os produtores podem receber formação e orientações. E pode ser exigido deles um padrão de qualidade, para engajamento.

Mas, amizade, você também precisa contribuir! Sua participação será decisiva!

Precisamos de mais ideias! Elas vão dar corpo à estratégia, e é o planejamento que permite ações certas.

É preciso que haja lideranças locais, fora do Poder Público. Gente do povo participando muito ativamente. Não somos apenas consumidores dos serviços da cidade, somos membros do time que é Porto Feliz.

Formar grupos para discutir o assunto e que acreditem que, mesmo não sabendo como, vão conseguir ao longo do tempo! Precisamos de equipes e de persistência.

Falar com os vereadores e com a Prefeitura! Exigir satisfações sobre esses temas e propor ações, se tiver ideias! Oferecer ajuda! Garantir que há interesse!

E temos de lembrar de que aos poucos a vida normal voltará, o tu-

rismo voltará... As pessoas precisam de lazer e voltarão a se divertir com passeio e cultura. Temos de nos preparar para atrair muitos para cá, para recebê-los bem e para fazermos bonito.

Para ajudar, eu coletei DEZENAS de apostilas, manuais etc, reuni tudo e pus na Internet – no meu blog e neste link: <https://bit.ly/3knnuiv>. E criei umas páginas para alertar a população sobre todo esse potencial: a) Patrimônios De Porto Feliz; b) Fazenda Capoava - Patrimônio Turístico Rural e c) Paredão Salitroso Do Parque Das Monções - Patrimônio Inigualável.

Porto Feliz pode ser mais linda, mais agradável, muito melhor para se viver e para receber... E MUITO MAIS PRÓSPERA! Vamos acreditar nisto! Vamos nos unir! E VAMOS FAZÊ-LO!

*JEB (José Eduardo Bertonecello) é funcionário da Biblioteca Municipal
Blog: coisasdojeb.blogspot.com
E-mail: joseduardo.jeb@gmail.com*



Marcelo Baldini ARTES
TEL: (15) 98824-8000
 e-mail: mhbaldini@hotmail.com
badhurr@gmail.com
<https://marcelobaldiniartes.blogspot.com/>

