

DEPOIS DE MAIO

Fechando, aqui

Pág. 4 e 5

**Comunicativa
agora tem
ClickDrone**
Pág. 3

**Mister Simpatia
é morador do
S. Quirino**
Pág. 7

**Cidadão conectado
se encontra aqui**

A primeira edição que circula impressa neste ano reforça a nova tendência do jornal. Com conteúdo digital ágil, focada nos assuntos de interesse da região e acessível em várias plataformas, a publicação passa a ser impressa apenas sob demandas específicas ou com cadernos temáticos, como este do Dia das Mães.

Circulando desde 2008 em dez bairros no entorno do Alto Taquaral, identificamos nessa região um perfil de leitor muito conectado e ansioso para ser informado rapidamente. Ele quer a notícia na palma da mão, em plataforma amigável e que permita ler em qualquer local. Mas, acima de tudo, quer notícias confiáveis, que se relacionem com seu dia a dia e que sejam produzidas para o cidadão local.

Por isso, estamos trabalhando na construção de novas plataformas digitais para atender a esse público. Porque nosso conteúdo ele já conhece e quer continuar lendo. Um jornal independente que se propôs, desde o início, a ser voz da comunidade local. A dar mais espaço para as notícias do que para os anúncios. A focar no buraco da rua, no trânsito da esquina, na segurança do bairro, nas iniciativas de quem mora e trabalha na comunidade.

Nesta edição mostramos as novidades no comércio local, com a instalação de vários novos negócios. A esperada notícia da reforma dos dois Centros de Saúde que atendem à população local vem com todos os locais de atendimento e esquemas que foram montados para manter os serviços nos próximos 12 meses. Também noticiamos a liberação de mais um trecho das marginais da rodovia Dom Pedro, muito usada como 'avenida principal' da região.

Entre outras notas que mostram fatos rotineiros dos nossos bairros, uma informação relevante para a turma do cabelo branco: um morador está desenvolvendo, junto com universidades e outros apoios, uma inovadora cooperativa de trabalho para quem tem mais de 50 anos. E assim entregamos mais uma edição recheada de jornalismo cidadão. Boa leitura e continue nos acompanhando nos canais digitais.

O futuro é grisalho

Se ao pensar em idoso a imagem que lhe vem à mente é a de ociosidade, do velhinho arrastando chinelos, está na hora de mudar esse conceito. Com a expectativa de vida ampliada, a turma do cabelo branco está cada vez mais saudável e produtiva, buscando oportunidades para dar aproveitamento a experiência e liderança desenvolvidos ao longo da vida. Como a recolocação no mercado de trabalho após os 50 anos se tornou difícil, está sendo criada em Campinas uma cooperativa de trabalho para os profissionais desta faixa etária, a CTS+50 (Cooperativa de Trabalhador Senior).

Com a perspectiva de estar estruturada e funcionando já no início de 2019, a cooperativa conta com parceiros importantes. Na Unicamp, os coordenadores do projeto foram convidados a desenvolver o empreendedorismo e a criatividade nos cursos da Inova (Agência de Inovação). O Plano de Negócios e o Estatuto Social estão sendo desenvolvidos pelos alunos de Administração e Direito da UniFAJ (Centro Universitário de Jaguariúna). Está no plano de desenvolvimento também a criação de um sistema de gestão da cooperativa.

NOOVOS VELHOS

A CTS+50 pretende agregar profissionais com mais de 50 anos de idade, de qualquer área de atuação

para oferecer a empresas o trabalho de executivos ou especialistas a um custo acessível. "Eles poderão prestar serviços, atuar como consultores ou mesmo serem contratados nas empresas por meio da cooperativa", explica o autor da ideia, José Claudio Mendes, 74 anos.

O objetivo é possibilitar às empresas - que não conseguem manter como empregado formal e exclusivo um profissional experiente e de alto nível - contratar por meio da cooperativa para contar com esses serviços a um custo viável e com menor burocracia. Só não podem atuar por meio da cooperativa as profissões que tem Conselhos como medicina, direito, odontologia etc.

SONHO VIÁVEL

A ideia nasceu com o engajado José Claudio Mendes, morador do Parque São Quirino. Ele participa ativamente do Conselho Municipal do Idoso e frequenta os cursos da UniverIDADE, na Unicamp. "Ouví, em várias rodas de conversas, profissionais experientes relatando a dificuldade de perder o emprego de executivo com pouco mais de 50 anos e a dificuldade para conseguir se recolocar no mercado. Como já passei por isso e não gosto de ficar com a cabeça parada, comecei a pensar em como poderíamos criar oportunidades para esses profissionais. Foi aí que surgiu a ideia da cooperativa".

Entre a ideia e a implementação um longo caminho está sendo percorrido. Primeiro, José Cláudio colocou o tema à prova nas rodas de conversa, com professores e entidades, para ver se o sonho era viável. A aprovação veio na forma de colaboração das universidades (Unicamp e UniFAJ) que apoiam o projeto. Nasceu em 2017, toma forma em 2018 e começa a funcionar em 2019.

José Cláudio enfatiza que os novos velhos não querem mais o estigma de improdutividade. "Precisamos mudar a filosofia de que o idoso é o velhinho que tem que passar o tempo todo em joguinhos ou no tricô. Ao ter oportunidade para usar seu conhecimento, ele amplia sua qualidade de vida, diminui a depressão, aumenta a autoestima, porque se mantém ativo, é bom para todos".

NÚMEROS

O crescimento da população idosa no Brasil tem números expressivos: a projeção oficial para 2050 - daqui a 32 anos - é que 30% dos brasileiros, ou 65 milhões de pessoas, terão idade superior a 60 anos (em 2010 os idosos somavam 11% da população). Em 2046, para cada 100 jovens, haverá 238 idosos - hoje, são 112 idosos para cada 100 jovens. Entre 1940 e 2015, a expectativa de vida teve aumento de mais de 30 anos, passando de 40,7 para 75,5 anos. A projeção para 2050 é chegar a 80,7 anos.

Conseg Taquaral tem reunião no dia 7



Aviso da Vizinhança Solidária se espalham

A reunião do Conselho Comunitário de Segurança do Taquaral será realizada na segunda, dia 7 de maio, das 19h30 às 22 h, no salão paroquial da Igreja Nossa Senhora de Fátima (Rua Elídia Ana de Campos 210). É aberto a todos os moradores ou trabalhadores dos bairros da região do Taquaral e discute questões relacionadas à segurança, trazidas pela população local.

ANUNCIE
(19)3256-4863
comercial@jornalaltotaquaral.com.br



Advance
informática

**MANUTENÇÃO
DE COMPUTADORES
E NOTEBOOKS**

19 3256-3642
19 99969-3898
19 98604-6565

Rua Alberto Belintane 102, Jd. Colonial

**SOBREMESA MINEIRA
DIRETO DA FÁBRICA
TEL.: 98783-5187**

Olho da Rua



Cerveja e água

Comandado pelo fotógrafo especialista imagens com Drone, Lucas Viera, da Comuniatva, o equipamento Mavic Pro voou os céus de Minas Gerais produzindo ensaio sobre terras mineiras e por pouco não tromba com a garça branca.

SEGURANÇA

Fechados para reforma

As obras de recuperação da infraestrutura dos Centros de Saúde localizados nos bairros São Quirino e Costa e Silva começam em junho, com previsão de um ano de duração. Por isso, em maio os serviços prestados nestes locais serão descentralizados e passam a atender em diferentes locais provisórios.

Nesse período, a coordenação dos CSs orienta a população para procurar as UPAs (Unidades de Pronto Atendimento) ou Prontos Socorros para os casos de urgência, porque durante a reforma não haverá estrutura adequada para realizar atendimentos emergenciais.

O programa “Saúde em Ação”, que liberou verba para as reformas, é uma parceria entre o Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID) e o governo do Estado de São Paulo. Do total a ser investido 70% são provenientes do BID e 30% são de recursos do Estado. Campinas receberá investimentos de R\$ 104 milhões em reformas, construções, equipamentos e treinamentos em Saúde, sendo 10 reformas e 12



prédios novos.

CS SÃO QUIRINO

O Centro de Saúde São Quirino encerra o atendimento no dia 8 de maio na sede atual. E retoma as atividades em 21 de maio nos seguintes locais: a Equipe SOL passa a atender no CRAS Anhumas (Rua Dona Luíza de Gusmão, nº 2200), e a Equipe

LUA no Salão Comunitário do Pq. São Quirino (Rua Manoella Candida de Paula, nº 514 -), ambas das 7h30 às 16h30 h.

A Farmácia, Especialidades e Administração ficarão instaladas na AR 3 (Administração Regional - Rua Nuno Álvares Pereira, nº 293 - Vila Nogueira), com horário de funcionamento das 7h30 às 17h30, a partir de 16 de maio. A parte de vacinas

também ficará neste local, com atendimento nos seguintes horários: terças das 13 às 16h30 / quintas das 7h30 às 12h / Segundas, quartas e sextas das 7h30 às 12h e das 13 às 17:30.

As Equipes ÁGUA, CÉU e TERRA e Saúde Mental passam a atender a partir de 29 de maio no Recanto da Alegria (Rua Joaquim Gomes Ferreira, nº12 - Jardim Nilópolis), das 7h30 às 16h30

CS COSTA E SILVA

O prédio do CS Costa e Silva fez sua mudança em diferentes datas: de 2 a 4 de maio os serviços de farmácia e dentistas e nos dias 07 a 11 as demais áreas (médicos e enfermagem). Durante a reforma, serão atendidas apenas consultas previamente agendadas. Os usuários com cadastro nas Equipes AZUL e VERMELHA serão atendidos na Igreja Missionária Unida (Rua dos Guianumbis, 115 - tel: 3208 1018), de segunda a sexta, das 7h às 17h.

Os usuários com cadastro nas Equipes VERDE e AMARELA irão para o CMPCA (Centro Municipal de Proteção a Criança e ao Adolescente-Tel.: 3208 4060) na Rua Padre Manoel Bernardes (portão azul ao lado da Sergel), no Taquaral. Atendimento de segunda a sexta, das 7h às 19h.

A Farmácia ficará no CRI (Centro de Referência a Saúde do Idoso) na Rua Milton Christini nº 1728 no Parque Alto Taquaral (Tel.: 3231 8108 / 3231 0632), aberta de segunda a sexta das 8h às 17h.

ROD. D. PEDRO I

Aberto no trecho da marginal

Um novo trecho da pista marginal da rodovia D. Pedro I (SP-065), entre os km 134 e 132 da pista sul (sentido Jacaré) foi liberado ao tráfego no dia 30/04. Com a liberação, foi aberto também o bloqueio da alça de saída da rodovia Eng. Miguel Noel Nascentes Burnier. Mas o acesso de pedestres que vem do Jardim Nilópolis continua interdito.

Agora a pista conta com marginais desde o trevo da rodovia Adhemar de Barros até a região do Sam's Club. Os motoristas que vão para o Hipermercado Carrefour devem ter atenção especial, já que o acesso passa a ser feito exclusivamente via marginal e a última saída da pista expressa para a marginal ocorre no km 135.

A Concessionária Rota das Bandeiras liberou também, na



primeira semana de maio, outros 2 km de marginais, entre a Ceasa e o Trevo dos Amareis. Neste trecho, as pistas auxiliares foram liberadas nos dois sentidos da D. Pedro I. A próxima etapa de obras irá contemplar os 2km restantes do trecho urbano da D. Pedro I, até o entroncamento com a Anhangüera.

NO POSTE

Multa para cartazes de videntes

Os cartazes colados em postes do bairro, anunciando “videntes, búzios, tarôs, amarração amorosa e trabalhos esotéricos” devem sumir por uns tempos. É que no dia 3 de maio uma blitz da Prefeitura apreendeu milhares de cartazes preparados para serem colados em postes da cidade. Eles estavam em duas casas do Taquaral: uma na Rua Afrânio Peixoto e outra na Rua Fernão de Magalhães.

Os responsáveis pelo material foram conduzidos ao 4º Distrito Policial, onde assinaram autos de apreensão e infração. Eles serão multados e devem responder por publicidade irregular e pelo crime de poluição ambiental. A afixação de cartazes em postes é proibida pela legislação municipal.

NO POSTE

Multa para cartazes de videntes

O equipamento de fiscalização eletrônica de velocidade instalado na Rua Jasmim em fevereiro ainda não está funcionando. Segundo a Emdec, a expectativa é que ele comece a operar ‘até final do semestre’. Quando isso ocorrer, o limite de velocidade na via será de 40 km.

O radar está instalado entre as ruas Camélias e Margarinas, bem próximo à Droga Raia.

NO POSTE

Multa para cartazes de videntes

A reunião do Conselho Comunitário de Segurança do Taquaral será realizada na segunda, dia 7 de maio, das 19h30 às 22 h, no salão paroquial da Igreja Nossa Senhora de Fátima (Rua Elídia Ana de Campos 210). É aberto a todos os moradores ou trabalhadores dos bairros da região do Taquaral e discute questões relacionadas à segurança, trazidas pela população local.

Debate da LUOS

A apresentação da primeira versão da Minuta do projeto da nova LPOUS (Lei de Parcelamento, Ocupação e Uso do Solo) do município de Campinas será no dia 12 de maio, às 8h30, no salão vermelho do Paço Municipal (Av. Anchieta 200). Esta lei regulamenta as alterações do Plano Diretor aprovado no ano passado. Aberto a todos os interessados. O Executivo pretende finalizar o projeto de lei ainda no mês de maio para encaminhar a Câmara Municipal.



AT Cinema

“Curta de animação”

Tema bastante atual no mundo jovem e adolescente, “O Bullying” nomeia a produção dos alunos de Campinas. “O ponto de partida, no entanto, foi o assassinato da vereadora Marielle, provavelmente por ser a pauta da semana. Isso mostra o quanto a juventude está atenta aos fatos cotidianos do país”, relembra Maurício. “Mas, depois de um consenso, o tema do curta acabou sendo o bullying, devido às experiências pessoais dos alunos da oficina”, completa. A exibição na cidade será no dia 19 de maio, às 09h30, na escola Prof. Mesias Gonçalves Teixeira, no Jardim Nova Aparecida.

AT Eventos

“Curso de cozinheiro”

A Ceasa Campinas e a Universidade São Francisco (USF) firmaram uma parceria para a criação de um curso de formação de cozinheiro e alimentação sustentável, com uso integral dos alimentos, voltado às famílias atendidas pelo Instituto de Solidariedade para Programas de Alimentação (ISA), dentro do entreposto campineiro.

Em maio e junho, haverá duas aulas-show, com professores da USF, e alunos inscritos no projeto. O curso, tem início em agosto e dura um semestre com 30 inscritos. Os participantes vão receber um certificado reconhecido pela USF e pelo Ministério da Educação, para poder atuar no mercado de trabalho como cozinheiro. A primeira turma será de jovens do Instituto Padre Haroldo e Grupo Primavera que recebem alimentos doados pelo ISA.

Festa da padroeira

A Paróquia Nossa Senhora de Fátima promove a 30ª Festa da Padroeira nos dias 19 e 20 de maio na Avenida Armando Sales de Oliveira nº 19 - Taquaral. Este ano, em que a igreja matriz comemora 65 anos de construção, além das tradicionais barracas de comidas, bebidas e brincadeiras para crianças, a festa será reforçada com shows gratuitos. No sábado a festa começa às 17h30, terá o Rancho Folclórico da Casa de Portugal às 19h e a banda Breakdown as 20h. No domingo a banda Vello Novo abre as festividades às 11h30 e o encerramento será feito às 20 h pela banda La Lune. Na parte litúrgica, nos dois dias haverá missa às 10 e às 18h30. No domingo está programada também uma ‘moto romaria’, com saída às 8h30 da praça Arautos da Paz, conduzindo a imagem da padroeira até a matriz.

AT Música

Paula Pires, clarinete

Paula (Foto acima) é doutoranda em Música pela Universidade de Évora e Mestre em clarinete solo, com nota máxima, pela Universidade de Música e Dança de Colônia. Após o bacharelado na Unesp, com Sérgio Burgani, foi bolsista de pós-graduação do DAAD (Serviço Alemão de Intercâmbio Acadêmico) e premiada com a bolsa de aperfeiçoamento técnico e artístico da Funarte para estudos acerca de Karlheinz Stockhausen. Integra a Orquestra do Theatro



O Museu de Arte Contemporânea de Campinas

maio às 19h no Cine CPFL. Entrada gratuita, a partir das 18h. Rua Jorge Figueiredo Corrêa, 1632 - C. Primavera. Tel.: 3756 8000.

Brsileira de Harlekin

A clarinetista brasileira Paula Pires se apresenta no dia 19 de maio às 20 h no Instituto CPFL, interpretando pela primeira vez no Brasil a peça completa para clarinete solo “Harlekin”, composta em 1975 por Karlheinz Stockhausen. Entrada gratuita. Rua Jorge Figueiredo Corrêa, 1632 - C. Primavera. Tel.: 3756 8000.

AT Exposição

(MACC) apresenta mostra com 11 obras de alunas formadas pelo Instituto de Artes da Unicamp. Até 13 de maio, de terça a sábado das 10 às 18 hora, quinta-feira das 10 às 22 hora e domingo e feriados da 9 às 12 hora. entrada franca



“O canto das águas.”
Abertura: 2/5 - 18h - com apresentação musical do vio-

leiro PAULO FREIRE -Visitação: 2 a 24/5 - segunda a sexta - das 8h as 21h

Exposição de esculturas em raízes, troncos e cipós, realçados em suas formas, adquirindo feição de testemunho do que é destruído e, pelas mãos da escultora, se decompõem em signos de criação e de leveza.

Oficina de Arpillera

O CIS-Guanabara promove nos dias 08, 15 e 22 de maio, das 18h30 às 20h30, a Oficina de Arpillera -técnica chilena de customização de cenas cotidianas feitas com pequenos pedaços de retalhos. O CIS-Guanabara fica na R. Mário Siqueira, 829

Aquário exhibe cobras Píton

Novas serpentes da espécie píton chegaram ao Aquário Municipal, localizado no Bosque dos Jequitibás: um macho com 1,90 metro e aproximadamente cinco quilos, e uma fêmea com 2,5 metros e 10 quilos. Essa espécie é uma das cinco maiores cobras do mundo, podendo atingir até oito metros de comprimento. É originária do Sul e Sudeste Asiáticos e está classificada como

ameaçada de extinção. Visitação de quarta a domingo, das 9h às 12h e das 13h às 17h. Ingressos: R\$ 5 e R\$ 2,50.



Dia das Mães

ALTO TAQUARAL
JORNALISMO CIDADÃO Campinas, 28 de abril de 2018

Mitos e verdades

Especialistas falam alguns mitos comuns na gravidez, como as consequências de desejos não atendidos e abordam verdades

Qual a idade?

Ser mãe em diferentes faixas etárias pode trazer vantagens e também desvantagens. Saiba como é ser mãe aos 20, 30, 40 e 50

Elas se dão melhor no mundo corporativo

Características das mães as diferenciam no mundo do trabalho, contribuindo em diferentes aspectos para o sucesso das organizações.





MATERNIDADE AJUDA NO AMBIENTE CORPORATIVO

Ser fitness traz benefícios

No decorrer da gravidez, muitas mães, além de ficarem atentas aos cuidados com o filho, preocupam-se com sua saúde física. As que são esportistas têm medo de perder o condicionamento, já as mais sedentárias receiam ficar com o corpo muito diferente após o nascimento do bebê. O personal trainer Daniel Iatski e a triatleta Luca Glaser, Companhia Athletica Curitiba, explicam que os exercícios trazem benefícios e não precisam ser interrompidos durante a gravidez..

Mommy To Be

Luca, que participa de provas de triathlon desde os nove anos de idade, teve uma mudança brusca em sua rotina de treinos pesados. A atleta descobriu que esperava a pequena Maya quando estava prestes a participar do Ironman World Championship, uma das maiores e mais importantes competições de triathlon do mundo, que ocorreu em outubro de 2017, em Kona, no Havaí. A partir daí, Luca Glaser, que tem um blog em seu nome, deu uma pausa nas postagens sobre competições e passou a dividir suas experiências na coluna Mommy To Be.



“Assumi a maternidade e virei mamãe fitness!”, diz.

Ela conta que, quando soube da gravidez, também descobriu no consultório médico que poderia continuar a treinar, porém, com certos cuidados extras. Mesmo com a liberação da ginecologista, Luca fez uma escolha: “no Mundial, eu já estaria com 12 semanas. Se eu não soubesse da gravidez, eu participaria,

mas com a notícia da chegada da neném, achei loucura fazer uma prova que exige até mesmo de quem compete normalmente, imagine com um bebê na barriga! Foi a melhor decisão que tomei.”, relata.

Exercícios continuados

No entanto, a atleta conta que não deixou de praticar exer-

cícios. “Fiz bastante spinning, musculação, natação e adorei as aulas de yoga! Eu só parei com a corrida, porque achei desnecessário continuar depois que a barriga cresceu um pouquinho”.

O personal trainer Daniel Iatski, que já elaborou o treino de dezenas de grávidas, conta que a cada ano que passa é mais comum ver gestantes praticando atividade física nos parques e também nas academias. “Há muito tempo foi quebrado o tabu de que o mais indicado é o repouso. A manutenção da vida ativa faz uma gestação e um bebê mais saudáveis”, afirma.

Praticando Yoga

De acordo com Iatski, o yoga, praticado por Luca Glaser, é uma ótima atividade para as mães, pois aumenta a flexibilidade, a consciência corporal, o domínio respiratório e auxilia no controle emocional com a meditação. O profissional ainda recomenda pilates, alongamento, caminhada, natação, hidroginástica e musculação, uma das melhores atividades para gestantes. “

Cuidar

A musculação é prescrita individualmente, levando em

consideração as limitações e aptidões. Proporciona a manutenção ou até mesmo o aumento da massa muscular, melhora da postura, controle da glicemia, aumento da consciência corporal, dentre outros benefícios”, explica.

O corpo da mãe sofre uma série de mudanças ao longo da gestação. Daniel explica que até a maneira de caminhar é alterada, resultado de uma compensação postural para reequilibrar o centro de gravidade do corpo, que agora tem o abdômen projetado para frente. “O aumento da massa corporal e toda essa mudança na postura resulta em uma maior sobrecarga nos joelhos. Trabalhar o aumento da massa muscular em membros inferiores e a flexibilidade minimiza grande parte dos riscos de lesão. Assim como evitar atividades de muito impacto ou caminhadas de longa duração”, esclarece.

Segundo o personal trainer, caso a gestante tenha um descolamento ou rompimento precoce de placenta ou aumento excessivo da pressão arterial, é recomendada a suspensão das atividades, pois o exercício pode agravar o quadro, podendo prejudicar o bebê e a mãe. Por isso, um acompanhamento médico regular é essencial.

*Silvana Sandoval****
Cerimonial e Eventos

Eventos corporativos e sociais
Casamentos, 15 anos e bodas
silvanasandovalcerimonial@gmail.com
Tel.: (19) 99225-3404

Academia de musculação do Centro do Professorado Paulista

- Treinamento específico para alunos da 3ª idade
- Desconto para professores
- Ótima localização (em frente à Lagoa do Taquaral)
- Atende não professores

PROF. LUCAS VIEIRA (19) 99120-2876
Telefone: (19) 3231-3960 - Av. Dr. Heitor Penteado, 1653 - Parque Taquaral, Campinas



MATERNIDADE AJUDA NO AMBIENTE CORPORATIVO

Mães vão melhor no trabalho

Conciliar família, filhos e trabalho não é uma tarefa nada fácil. Mas há décadas a mulher conquistou essa habilidade e vem mostrando que pode administrar com maestria sua profissão assim como seu lar e dependentes. Luciano Salamacha - um dos especialistas em gestão de carreiras mais requisitado entre as companhias no Brasil, doutor em administração e professor da FGV Management - aponta talentos típicos de mães que destacam a mulher no mundo empresarial e favorecem os negócios.

“Mamães têm capacidade de estabelecer e gerenciar relacionamentos interpessoais em prol da união familiar. No mercado de trabalho, isso se traduz no fortalecimento da equipe e traquejo para driblar diferenças pessoais”, destaca.

Outra característica que enaltece a mulher-mãe é o talento para desenvolver diversas atividades ao mesmo tempo, aprimorado por força da necessidade da gestão do lar, do ambiente familiar. Salamacha explica que o mercado empresarial, atualmente, necessita mais do que especialistas profundos em apenas uma pequena área ou de generalistas que conhecem um pouco de tudo. “Na verdade, hoje, as organizações demandam de pessoas que têm uma visão geral. Que sejam capazes de responder com profundidade por áreas que são vitais para a sobrevivência da



companhia e, ao mesmo tempo, possuem conhecimento superficial para atuar em áreas periféricas. E a maternidade é um grande capacitador desse talento”, complementa o especialista.

A sensibilidade materna também é um fator que favorece os negócios e o ambiente de trabalho nas corporações. Como principal gestora da família desde o início da humanidade, a mãe está sempre

atenta a pequenos detalhes que possam fazer a diferença na sobrevivência e saúde da sua família. “Em atividades como na área financeira, controladoria e contabilidade, as profissionais que são mães têm alto

grau de confiabilidade sobre as tarefas realizadas, comparando com o desempenho de outros perfis da equipe”, explica Salamacha.

Atenção à imagem pessoal em prol das relações interpessoais e grandes negócios. A maternidade desenvolve o cuidado com a apresentação pessoal e comportamental. A dedicação na formação de uma imagem positiva é um componente importante para se estabelecer relações, inclusive de natureza comercial. “É por isso que boa parte das áreas de comunicação visual, identidade visual e marketing nas organizações são confiadas às mulheres”, justifica o especialista em neurociência voltada aos negócios.

Capacidade de resiliência e perseverança típica de mãe é outra característica destacada. Com a maternidade, as mulheres demonstram grande poder de assimilar ocasiões adversas e reverter aspectos negativos para situações otimistas e melhores, em defesa de suas crias quando se trata da família, e de suas criações no âmbito corporativo.

Salamacha salienta ainda benefícios para o engajamento e expansão de equipe. “Quem nunca ouviu a expressão: em coração de mãe sempre cabe mais um? n

o âmbito familiar, ela é facilmente compreendida. E no mercado de trabalho ela também se aplica favoravelmente. A maternidade habilita a mulher a sempre unir as pessoas que gosta.”, comenta.

De mãe para filha: lições de igualdade e empreendedorismo

Empresária incentivada pela mãe para ser bem-sucedida, hoje, serve de inspiração para a filha que compõe a terceira geração da família de mulheres determinadas.

Sylvia Bellio, uma bem-sucedida executiva de TI, desde cedo recebeu o incentivo da mãe, Lóiva Maria, para ser independente e lutar pelos seus objetivos com igualdade. Aos 22 anos já era gerente de banco e hoje é a proprietária da IT Line Technology, o maior canal de vendas da Dell EMC.

“Minha mãe apesar de ser dona de casa a vida inteira, fazia doces, compotas e panetões para buscar uma condição financeira melhor para nossa família. Ela sempre foi minha fonte de inspira-

ção. Me apoiava para ter independência financeira e, apesar de defender a igualdade de gênero, dizia que nunca deveríamos esquecer que somos mulheres”.

Os conselhos e os aprendizados que teve com a mãe, ajudaram Sylvia a vencer os desafios para conquistar o mercado de tecnologia, um ambiente predominantemente masculino. A executiva é a única figura feminina no conselho das empresas parceiras da Dell no Brasil e, por anos consecutivos, foi agraciada, por intermédio da IT Line, com os mais conceituados prêmios da fabricante.

Há anos Bellio se dedica a fortalecer a participação das mulheres no segmento de TI, tanto que na sua empresa 50% dos funcionários são mulheres, coisa atípica

nessa área. Sempre que pode, Sylvia procura passar sua experiência profissional de sucesso e tudo que aprendeu ao participar de eventos de empreendedorismo feminino para outras empreendedoras como ela, independente da área de atuação, para que elas também possam se destacar em suas carreiras. Afinal, a executiva acredita naquela máxima de que “juntas somos mais fortes”.

Sylvia não perde a oportunidade de colocar em prática aquele ensinamento de “nunca esquecer que é mulher”, e mesmo com todo o sucesso profissional, se dedica com amor ao papel de ser mãe. Passou para a única filha, Louise Ramas, de 17 anos, todos os ensinamentos que aprendeu com a mãe e mais toda sua experiência de vida e profissional.

E no ano passado, Bellio, que participa anualmente de um evento de empreendedorismo feminino, o Dell Women's Entrepreneur Network (DWEN), incentivou Louise para participar de um programa que faz parte do evento, o Girls Track da DWEN, que prepara meninas entre 13 e 18 anos com habilidades para perseguir seus interesses e paixões profissionais. Sylvia ficou toda orgulhosa de ver a filha trilhando seu caminho.

A executiva se tornou referência para a filha, que está no primeiro ano da faculdade de Marketing, e o trabalho da mãe é motivo de orgulho para Louise, aproximando e fortalecendo ainda mais os laços de carinho e amizade entre elas.

“Ela me ensinou que nosso valor não é

medido pelo gênero ou pela idade (já que aos 22 anos ela era gerente de banco) e, sim, medido pelo nosso esforço e nossa paixão pelo que fazemos. Ela me mostrou que mulher não é o sexo frágil, que a gente não pode parar por causa de uma dorzinha, nem por um problema aqui. Ela me mostrou o quão importante é termos sonhos, ou melhor, planos. E, apesar das nossas desavenças, ela é meu porto seguro. É com quem eu tenho a liberdade para dizer, fazer e ser quem e o que eu quiser. Ela me abraça apertado, mas também dá sermão quando precisa, e eu admiro isso nela, pois nunca “passou a mão na minha cabeça”, me ensinou que minha liberdade acaba quando começa a do próximo”.



E OS DESEJOS NÃO ATENDIDOS?

Desejos dão origem a mitos

Como manter uma alimentação saudável durante e depois da gestação e como isso pode influenciar a saúde do bebê em fase de amamentação são sempre dúvidas das mães. A nutricionista do Fleury Medicina e Saúde de São Paulo, Alice Mami Hayashi, destaca que é importante uma nutrição equilibrada da mamãe para o desenvolvimento do bebê, em todas as etapas da sua vida. Ela observa que as práticas alimentares das mulheres durante os períodos de gestação e aleitamento são influenciadas por diversos fatores, inclusive crenças, mitos populares e tabus, que, em sua maior parte, não têm respaldo científico.

“O problema maior é que a restrição ou alteração da prática alimentar da futura mamãe em função desses mitos ou tabus pode

provocar transtornos e carências nutricionais que irão interferir diretamente no crescimento e desenvolvimento do feto, bem como na lactação, que é a fase da produção e manutenção do leite materno.”

Um dos mitos é que a grávida deve comer por dois e se não tiver um desejo atendido, o bebê vai nascer com alguma marca. “Esse é um dos mitos mais populares que existem. Em algumas culturas acredita-se, inclusive, que a coloração de alguns alimentos pode manchar a pele do bebê, e que alimentos “quentes” podem provocar aborto. A analogia com o aspecto dos alimentos também exerce grande efeito na exclusão de alguns deles, como, por exemplo, acreditar que comer ovos faz com que o bebê nasça careca ou que comer pata de caranguejo provoca má-formação das pernas



da criança”, conta.

Alice explica que não existem justificativas científicas para a exclusão desses ou outros alimentos durante a gravidez e a amamentação. “É recomendável que o peso e o estado nutricional da gestante sejam acompanhados, para evitar que uma dieta inadequada resulte

em obesidade ou desnutrição”, explica Alice.

Muitas mulheres acreditam que o consumo de determinados alimentos pode provocar gases, cólicas e até assaduras nas crianças, pois afetaria o leite materno. No Pará, por exemplo, as grávidas evitam comer, em uma mesma refeição, carne e frutos do mar com receio de que isso faça mal. Em outras regiões do Brasil, as lactantes não amamentam nos primeiros dias após o parto porque acreditam que o leite materno é “venenoso” ao bebê. “Na realidade, o leite materno produzido nos primeiros dias após o parto (colostro) é rico em anticorpos e confere imunidade ao bebê”, alerta.

De fato, tudo o que a mãe ingere e o organismo metaboliza, em parte chega ao leite materno. Porém, isto não significa que cer-

tamente fará mal ao bebê. “Com exceção do consumo de bebidas alcoólicas, não se encontra respaldo científico suficiente que justifique a restrição total do consumo de refrigerantes, alimentos com cafeína, aditivos ou gordura, frutas ácidas, abóbora, cebolinha, repolho, alho, couve-flor, aspargos, peixes, carne de porco, feijão, abacate, ovo, leite, chocolate, pimenta e temperos picantes, que podem ser consumidos moderadamente dentro de uma alimentação balanceada”, destaca.

Outro mito é que comer canjica e beber cerveja preta aumenta a quantidade e fortalece o leite materno. “Ao contrário do que muitos imaginam, não existe leite fraco. Todas as mulheres, mesmo desnutridas, produzem leite com a mesma composição nutricional, capaz de satisfazer as necessidades do recém-nascido”, avisa.

GOLAÇO
Academia de Futebol

- * Locação de quadras (gramado sintético)
- * Lanchonete
- * Churrasqueiras
- * Escola de futebol para meninos de 5 a 14 anos
- * Treinamentos específicos
- * Profissionais experientes

Tel.: (19) 3243-6295
Cel.: (19) 99250-9565

e-mail: golaçofutebol@gmail.com Facebook.com/academiagolaço

Rua Padre Domingos Giovanini, 156 - Pq. Taquaral - Próximo à Lagoa

E.S.W.
HIDRÁULICA E ELÉTRICA
Industrial e predial

Marina Vieira Gonçalves
CREA 5069975846/SP
fone (19) 99969-0501
marinavieiraeng@gmail.com

NOSSA HOMENAGEM
À TODAS AS MÃES

SOS
Festas & Eventos

Tudo para sua festa num só lugar!!!

Buffet Itinerante

Churrasco * Brunch * Boteco * Coquetel
Festa Infantil * Festa Junina * Havaiana * Jantar * Barraquinhas

Locação de Material para Festa

Mesas e Cadeiras
Tendas / Ombrelone
Freezer / Geladeira
BRINQUEDOS

Fones: (19) 3208-1794 / 9 9348-4244 whatsapp
www.sosfestaseventos.com.br / email: contato@sosfestaseventos.com.br

Rua Angelo Vitachi, 12 - Jd. Santa Genebra (pertinho do Shopping D.Pedro)



DEZ PERGUNTAS MAIS COMUNS AO ESPECIALISTA

Gravidez: mitos e verdades

A gestação é um período em que a mulher passa por diversas emoções e é natural surgirem dúvidas, principalmente quando se trata do primeiro filho. Para esclarecer as principais dúvidas das gestantes, o Ginecologista e Obstetra do Hospital e, Maternidade São Cristóvão, Fabio Muniz, respondeu as 10 perguntas mais questionadas em seu consultório:

Fazer exercícios grávida prejudica o bebê? Quais tipos de exercício são indicados?

Exercícios físicos aumentam a sensação de bem-estar e consciência das transformações corporais durante a gravidez. É importante que o exercício seja acompanhado por um educador físico e tenha liberação de seu médico. Para as gestantes que já praticavam atividade física, a intensidade deve ser reduzida em 1/4. As gestantes que iniciarão a atividade devem começar com caminhadas entre 15 e 20 minutos. A frequência cardíaca não deve ultrapassar os 140 batimentos por minuto. Dentre as atividades recomendadas estão as caminhadas, natação, ginástica sem impacto, hidroginástica, RPG e alongamento.

É possível engravidar na menopausa?

O que caracteriza a menopausa

é a ausência da menstruação e depois de confirmado este diagnóstico, não é possível engravidar por meios naturais. Pode ocorrer de a mulher engravidar no período que antecede a menopausa, pois a menstruação pode ficar irregular, mas eventualmente a mulher ovula, e se não utilizar algum método contraceptivo poderá engravidar.

Quem tem o bico invertido terá problemas na amamentação? O que se deve fazer?

Sim, gestante com mamilos planos terão mais dificuldade para amamentar, pois a “pega” será prejudicada. Existem mamilos que apresentam uma pseudo-inversão e com uso de conchas mamilares e leve manipulação podem exteriorizar.

O formato da barriga indica o sexo do bebê?

O formato do corpo da mãe determina como será a barriga. Para quem possui a musculatura mais definida, a tendência é que a barriga fique mais alta, e nos casos de musculatura mais flácida, a barriga fique mais baixa.

Sexo durante a gravidez faz mal e pode antecipar o parto?

O sexo em condições normais não faz mal nem desencadeia o trabalho de parto prematuro. Existe restrição em situações anormais, como na ameaça de aborto, risco



de trabalho de parto prematuro ou quando ocorre a ruptura da membrana amniótica.

Quais os principais cuidados que a gestante deve ter durante a gravidez?

A participação do companheiro e da família é fundamental. O acompanhamento pré-natal é de extrema importância, pois permitirá a identificação de situações de risco à gravidez. É indicado, também, o acompanhamento de um médico que esclarecerá dúvidas referentes as alterações fisiológicas ou patológicas da gravidez como também da adoção de medidas comportamentais e dietéticas benéficas à evolução da

gravidez saudável.

Grávidas podem fumar ou ingerir bebidas alcoólicas? Qual o risco para o bebê?

Jamais. Além de trazer sérios riscos para a saúde materna, fumar pode causar aborto espontâneo, parto prematuro, recém-nascidos de baixo peso e morte fetal. Estudos demonstram que crianças de sete anos (filhos de fumantes) apresentam atraso no aprendizado quando comparados a filhos de não fumantes. A gestante que vive em ambiente poluído pela fumaça do cigarro também pode apresentar os mesmos problemas. Não se deve ingerir bebida alcoólica em nenhuma quantidade. Estudos feitos nos EUA mostram que o álcool é umas das principais causas de retardo mental em recém-natos. Ingerir bebida alcoólica na gravidez, além de ocasionar problemas obstétricos, pode levar a síndrome alcoólica fetal, causando baixo peso, déficit mental, deformidades cardíacas e do sistema nervoso central.

A gestante pode pintar ou descolorir o cabelo? E usar alisantes ou fazer escova progressiva?

Embora não exista comprovação científica de que as tinturas, ondulações e processos químicos afetem o bebê, os produtos utilizados contêm, na sua maioria, amônia, um produto com forte odor que pode causar mal estar e

pode ser absorvida em pequena quantidade pelo couro cabeludo. Produtos que contenham chumbo em sua formulação também devem ser evitados. A opção fica por conta de tinturas que não utilizem estes produtos e os reflexos e luzes que não atingem o couro cabeludo. A hena pode ser utilizada desde que não tenha chumbo na composição.

Porque usar salto alto é um risco?

Na gravidez salto alto apresenta maior risco, considerando possíveis tonturas, sonolência, dificuldade motora e vertigens que são sintomas comuns deste período. Os calçados devem ser confortáveis, de materiais flexíveis, sem aperto ou bico fino. Deve-se preferir solados emborrachados, prevenido escorregões e quedas.

Pode consumir carne crua, como sashimi e carpaccio?

A maior preocupação com relação à carne crua é a toxoplasmose, doença típica de animais domésticos que pode levar danos ao feto. Durante o pré-natal, se for constatado a ausência de anticorpos contra a toxoplasmose, a recomendação é evitar o contato com animais e a ingestão de carne crua ou mal passada.

DIA DA BELEZA
EXCLUSIVO PARA mães
convite
Hidratação + Escova + Kit Home Care (Shampoo + Máscara)
R\$ 130,00
12 DE MAIO
DE 8H ÀS 18H
Roberto Fedri
Cabelo e Estética
3256-8817 / 3256-1900
Rua Jorge de Figueiredo, 1314
Chácara Primavera, Campinas

Pizzas econômicas 8 pedaços
TRAGA SUA MÃE
Sabores
Mozzarella Calabresa
Frango Presunto
Vegetal
13,00
Don Barioni
corneria bar pizzeria
Rua Itália, 387 - Tel: 32421112 e Whatsapp: 982362553
Consulte taxa de entrega promoção válida para entrega e retirada

AS MELHORES COISAS DA
VIDA NÃO VÊM EMBRULHADAS
EM PAPEL DE PRESENTE.



ESTA É A NOSSA HOMENAGEM A TODAS AS MÃES.



ALTO TAQUARAL

JORNALISMO CIDADÃO

Campinas, 28 de abril de 2018