

CAPA

# índice

Agenda semanal	5
Leitura necessária	6
Obesidade x Saúde	13
Saúde Mental	19
Editorial	25
Outubro Rosa	27
Dicas para sua casa	34
Sobremesas deliciosas	40
Perfumes mais que especiais	46
Criança Feliz	52
Vestibular Fatec Sumaré	60
1º NOW (Nova Odessa Woman)	64
Guinness Book	67
PETS	74
Fale conosco	79
Frase da semana	80

## Expediente

Revista VillaUp, edição digital, é uma publicação da Produz Comunicação e Editora Ltda, inscrita no CNPJ sob o número 11.973.150/0001-06. Jornalista Responsável: Davison José Rossatto, Mtb 72.116/SP. Encaminhada por meio aplicativos de mensagens e redes sociais. Envio Gratuito. Periodicidade: Semanal. Não enviamos cobranças ou mensagens solicitando dados sensíveis por nenhum meio de comunicação e não comercializamos dados. Não nos responsabilizamos por matérias, opiniões, textos ou informações contidas nas publicidades, o que é de exclusiva responsabilidade do autor ou da empresa anunciante.

Contato: [villaupclub@gmail.com](mailto:villaupclub@gmail.com) e WhatsApp (19) 99917-8937.

# CESSATO

folheto

agenda



# LEITURA

No Dia Nacional da Leitura, celebrado em 12 de outubro, somos lembrados da relevância da prática da leitura em nossas vidas. Seja nas páginas de um livro de papel ou nas telas de dispositivos digitais, a leitura desempenha um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e intelectual de crianças e adultos.

A leitura, em suas diversas formas, demanda tempo e concentração. É um ato que nos convida a parar, a mergulhar em um universo de palavras e significados. Alguns encontram o prazer de ler em lugares movimentados, como ônibus e praças, enquanto outros preferem o silêncio reconfortante de um ambiente doméstico. A razão para essa diversidade de abordagens está nas peculiaridades individuais de concentração, e é justamente essa variação que torna a leitura uma atividade tão enriquecedora.

O hábito da leitura não apenas refina nossa capacidade de concentração, mas também melhora nossa eficiência em tarefas cotidianas e desafios mais complexos. Ao absorver a

narrativa de um livro, treinamos nossa mente para manter o foco e processar informações de maneira mais eficaz.

Incentivar a prática da leitura desde a primeira infância é o alicerce para um futuro repleto de descobertas e conhecimento.

Como escolher o livro adequado para crianças de diferentes faixas etárias? Para crianças até os 3 anos, a ênfase está na introdução gradual à leitura com livros que estimulam os sentidos. Dos 4 aos 6 anos, as ilustrações continuam a ser importantes, e os contos de fadas são recomendados. Entre 7 e 9 anos, histórias com moral são sugeridas para ampliar a imaginação e o vocabulário. Dos 10 aos 12 anos, os interesses voltam para suspense e aventura, enquanto a pré-adolescência é uma fase de reflexão e busca por quebra-cabeças. No entanto, em todas as idades, é crucial valorizar o gosto individual da criança, que se desenvolve com a leitura regular. Para aqueles adultos que ainda não cultivaram o hábito da leitura, a chave está em começar com livros que despertem seu interesse pessoal, criando um ambiente acolhedor e reservando um tempo dedicado à leitura todos os dias.”

Além disso, a leitura nutre nosso senso crítico. Ao explorar as páginas de diferentes obras, somos expostos a uma diversidade de ideias e perspectivas. Isso amplia nossa visão de mundo e nos torna menos suscetíveis à alienação,<sup>8</sup>

permitindo-nos questionar e refletir sobre o que nos rodeia.

A leitura também é um poderoso impulsor do raciocínio. Através dela, aprendemos a conectar fatos e conceitos, a analisar informações e a chegar a conclusões verdadeiras. O processo de leitura estimula nossa capacidade de resolver problemas de forma criativa e eficiente.

Mas talvez a maior dádiva da leitura seja a expansão de nossa imaginação. Cada página lida nos transporta para mundos desconhecidos, permite-nos vivenciar aventuras emocionantes e nos coloca diante de desafios intrigantes. A imaginação é a raiz da evolução, pois é a partir dela que sonhamos e inovamos.

Em resumo, o Dia Nacional da Leitura é mais do que uma data comemorativa; é um lembrete da importância vital da leitura em nossas vidas. Seja na forma tradicional do livro de papel ou na versatilidade da leitura digital, cada palavra lida contribui para nosso crescimento pessoal, nossa capacidade crítica e nosso potencial criativo. A leitura é um ato transformador que nos permite enxergar o mundo com olhos renovados e construir um futuro mais brilhante, página por página.

Boa leitura, sempre!



beer

fabio



# OBSIDADE

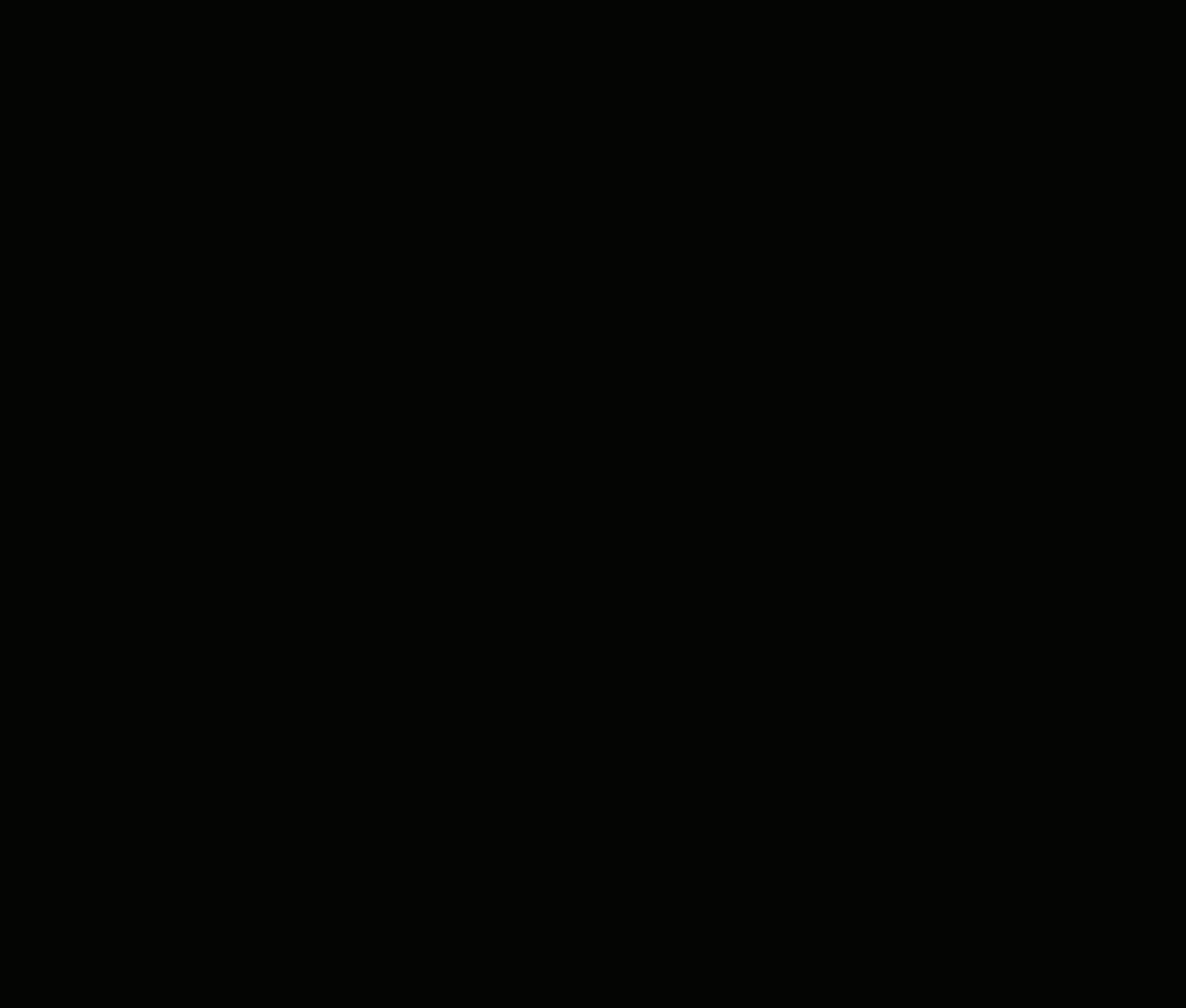
## ATIVIDADE FÍSICA AUXILIANDO NO COMBATE A OBSIDADE

A obesidade tem aumentado cada vez mais na sociedade e tem preocupado muito os profissionais da área da saúde. O índice de obesidade apresenta um aumento no Brasil entre pessoas de 18 a 24 anos, de acordo com um amplo levantamento nacional divulgado no mês de junho. O problema está associado à combinação entre dieta inadequada e prática insuficiente de atividade física. Em 2022, 9% dessa população tinha índice de massa corporal (IMC) igual ou maior que 30 kg/cm<sup>2</sup>, o que configura obesidade, já em 2023, esse percentual subiu para 17,1%.

Atualmente, mais da metade da população brasileira (56,8%) está com excesso de peso, uma soma de pessoas com sobrepeso e com obesidade. São indivíduos que estão com IMC igual ou acima de 25kg/cm<sup>2</sup>. O índice chega a 68,5% na faixa etária que tem

entre 45 e 54 anos e a 40,3% entre os mais jovens, com 18 a 24 anos.

Geralmente as pessoas que sofrem com a obesidade são sedentárias, ou seja, não praticam nenhum tipo de atividade física e costumam ter uma alimentação totalmente inadequada.



O fato de estar já acima do peso corporal adequado, se torna preocupante principalmente quando chega ao grau de obesidade. Praticar atividade física, ter uma boa alimentação e dormir bem, não é só questão de estética e sim de qualidade de vida.

Estar acima do peso não é questão de se

aceitar ou ser feliz é questão de buscar saúde, qualidade de vida e longevidade.

A obesidade traz muitas consequências com o acúmulo de gordura no organismo, como hipertensão, aumento de colesterol e triglicérides, diabetes, apneia do sono, infarto, acidente vascular cerebral, problemas respiratórios, colunas, artrose, artrite e outros problemas nas articulações.

Uma pessoa obesa necessita de procurar profissionais da área da saúde para se cuidar, buscar uma atividade física regular com orientação de um Professor de Educação Física, uma Nutricionista para cuidar da sua alimentação de forma adequada, um Psicólogo para cuidar da parte emocional e psicológica durante o processo, e também é muito importante ter o acompanhamento médico.

### **Wesley Rodrigo Picoli**

Professor Graduado em Educação Física  
Licenciatura/Bacharelado - Pós-Graduado em  
Treinamento de Futebol e Futsal

Contato redes sociais:

Instagram: wesley.rodrigowr

Facebook: Wesley Rodrigo Picoli

novidade

dia de



# SAÚDE MENTAL

## A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO PSICOLÓGICO

No próximo dia 10 de outubro, celebramos o Dia Mundial da Saúde Mental, uma data que nos convida a refletir sobre a importância de cuidar do nosso bem-estar emocional e psicológico. Neste artigo, abordaremos a significativa contribuição do tratamento psicológico para a melhoria da qualidade de vida.

A busca por uma vida equilibrada e saudável envolve diversos aspectos, e a saúde mental é um deles, essencial para o nosso bem-estar geral. A mente humana é complexa, e todos nós enfrentamos desafios emocionais em algum momento de nossas vidas. Essas dificuldades podem se manifestar de diferentes maneiras, como ansiedade, depressão, estresse, transtornos alimentares, entre outros.

É aqui que entra o papel crucial dos profissionais de psicologia. Eles são especialistas

em compreender, acolher e orientar pessoas que enfrentam essas adversidades emocionais. O tratamento psicológico proporciona um espaço seguro para a expressão de sentimentos, pensamentos e experiências, promovendo a compreensão e a resolução de problemas.

A **terapia** oferece inúmeros benefícios para quem busca auxílio. Entre eles:

**Autoconhecimento:** A terapia possibilita um mergulho profundo em seu interior, ajudando a compreender padrões de pensamento e comportamento, fortalecendo o autoconhecimento.

**Resiliência emocional:** Aprender a lidar com as emoções de forma saudável torna as pessoas mais resistentes aos desafios da vida.

**Relações interpessoais:** A terapia auxilia na melhoria das relações com os outros, promovendo comunicação eficaz e empatia.

**Bem-estar geral:** A busca pelo equilíbrio emocional leva a uma vida mais satisfatória, aumentando a qualidade de vida.

**Prevenção:** A terapia não é apenas para crises; ela também é uma ferramenta poderosa de prevenção, auxiliando na identificação e resolução de problemas antes que eles se agravem.

Nós, como psicólogos, estamos comprometidos em ajudar você a conquistar uma mente mais saudável e uma vida mais plena. Nosso objetivo é fornecer um ambiente acolhedor e confidencial para que você possa explorar seus desafios e objetivos pessoais.

Se você está em busca de apoio para enfrentar questões emocionais ou deseja simplesmente melhorar seu bem-estar mental, convidamos você a entrar em contato conosco. Juntos, podemos trilhar o caminho em direção a uma vida mais equilibrada e satisfatória.

Neste Dia Mundial da Saúde Mental, lembre-se de que cuidar da sua mente é tão importante quanto cuidar do seu corpo. Priorize o seu bem-estar emocional e não hesite em buscar ajuda quando necessário. Conte conosco para guiá-lo nessa jornada de auto-descoberta e crescimento pessoal. Sua saúde mental merece atenção e cuidado constante.

Psicólogos para adolescentes e adultos

**Ocir Eduardo Brandini Meneses**

CRP 06/113707: (19) 99226-6427

**Francine Mesquita Ferraz Menezes**

CRP 06/139409: (19) 99129-8053



Diego

# Editorial

Caros leitores,

É com imensa alegria que celebramos o crescimento constante de nossa revista digital. Cada novo leitor que se junta a nós é motivo de grande entusiasmo, e estamos gratos por sua confiança em nosso conteúdo.

Recebemos mensagens de apoio e sugestões que nos impulsionam a melhorar a cada edição. Queremos ouvir ainda mais vocês! Para isso, incentivamos o uso dos botões de interatividade em nossa Revista. Use-os para entrar em contato conosco, compartilhar suas ideias ou dar um feedback valioso. Além disso, divirta-se com os botões que levam a vídeos inspiradores e links interessantes.

Queremos reforçar a você, nosso leitor, a simplicidade e a praticidade de utilizar os botões de interação para se conectar com nossos anunciantes. Ao precisar entrar em contato com eles, basta um simples clique, e o botão de interativi-

dade o direcionará de maneira eficaz ao anunciante de sua preferência. Em um mundo que valoriza facilidade e agilidade, nossa revista mantém firmemente esse compromisso com você.

Para receber nossa revista regularmente, basta salvar nosso número de WhatsApp (19) 999178937 em seu dispositivo e enviar a mensagem “eu quero”. É simples e rápido! E para enviar ou compartilhar via WhatsApp a revista para alguém de seu contato, lembre-se de anexar o arquivo da revista como documento para garantir a melhor experiência de leitura.

Agradecemos do fundo do coração por fazerem parte da nossa comunidade de leitores. Continuem a explorar nossas páginas, absorvendo conhecimento e compartilhando conosco a alegria da leitura.

Com gratidão e entusiasmo,

*A equipe da Revista Digital*





# OUTUBRO ROSA

No mês de outubro, o mundo se pinta de rosa para conscientizar e prevenir o câncer de mama. O Outubro Rosa, uma campanha de alcance global, tem raízes na década de 1990, quando a primeira “Corrida pela Cura” aconteceu em Nova York. Mas foi em 1997 que entidades ao redor do mundo começaram a promover ações dedicadas ao diagnóstico e prevenção dessa doença devastadora, e outubro se tornou o epicentro das atividades.

## **Como o Outubro Rosa começou no Brasil?**

A história do Outubro Rosa no Brasil é um testemunho da força da iniciativa popular. Em 2002, um grupo de mulheres apaixonadas pela causa, com o apoio de uma empresa europeia de cosméticos, iluminou de rosa o icônico Mausoléu do Soldado Constitucionalista, também conhecido como Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo. No entanto, foi apenas em 2008 que várias entidades relacionadas ao câncer de mama se uniram para iluminar de rosa monumentos e edifícios em suas respectivas cidades, solidificando assim a presença do Outubro Rosa no Brasil.

## **O câncer de mama no Brasil**

De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de mama continua sendo o câncer mais comum entre as mulheres no Brasil. As estimativas para o período de 2023 a 2025 apontam para 74 mil novos casos anuais até 2025, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

### **O que a campanha busca alcançar?**

As campanhas anuais do Outubro Rosa têm um objetivo claro: fortalecer as diretrizes do Ministério da Saúde para rastreamento e diagnóstico precoce do câncer de mama e desmistificar conceitos relacionados à doença. Ela enfatiza a importância de a mulher conhecer suas mamas e ficar atenta a qualquer alteração suspeita. Além disso, recomenda-se a mamografia a cada dois anos para mulheres de 50 a 69 anos.

### **Prevenção é a chave**

A prevenção desempenha um papel crucial na luta contra o câncer de mama. Adotar um estilo de vida saudável, que inclui alimentação equilibrada, exercícios regulares, sono de qualidade, redução do consumo de álcool e abandono do tabagismo, pode reduzir significativa-

mente as chances de desenvolver essa doença, bem como outros problemas de saúde, como hipertensão e diabetes. A amamentação também é um fator benéfico.

## **Sintomas a serem observados**

Os sintomas precoces que exigem atenção das mulheres incluem a detecção por meio de exames como ultrassom e mamografia, uma vez que os tumores iniciais frequentemente são assintomáticos. No entanto, a presença de nódulos nas mamas deve ser especialmente destacada como um sinal de alerta, principalmente em mulheres com mais de 40 anos que não tenham histórico anterior. Geralmente, esses nódulos são indolores, com a dor sendo mais comum em tumores avançados. Além disso, todas as mulheres devem estar atentas a outros sinais, como vermelhidão nas mamas, alterações na forma ou simetria, retração da pele ou mamilo e secreção nos mamilos. A detecção precoce desempenha um papel fundamental na gestão do câncer de mama.

## **A importância do autoexame**

Realizar o autoexame é uma ferramenta importante na detecção precoce do câncer de mama. Para realizá-lo, siga estas etapas simples:

- Em frente a um espelho, observe seus seios quanto a qualquer alteração na aparência, como caroços ou saliências. Realize a observação em diferentes posições: com os braços ao lado do corpo, nas laterais da cintura ou com os braços erguidos.

- Durante o banho, aproveite a pele úmida e deslizante para examinar suas mamas. Levante o braço esquerdo sobre a cabeça e, com a mão direita, examine a mama esquerda. Repita o processo alternando os lados, sempre fazendo movimentos circulares com as pontas dos dedos.

- Ao deitar-se, coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito e examine a mama direita. Continue com os mesmos movimentos e repita o processo na mama esquerda.

Se você detectar algum nódulo ou irregularidade, não hesite em procurar um médico para realizar uma mamografia e obter avaliação profissional. A detecção precoce é fundamental para a saúde das suas mamas.

O Outubro Rosa nos lembra da importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Vamos nos unir nessa causa e ajudar a salvar vidas!

**ANUNCIO**

# CATALOGO



## 5

### **dicas de como transformar espaços pequenos**

Quando se trata de criar ambientes acolhedores e funcionais em espaços pequenos, é preciso uma dose extra de criatividade e planejamento inteligente. Cada centímetro conta quando o espaço é limitado, mas com as dicas certas, é possível transformar até mesmo os cantos mais apertados em lugares acolhedores e práticos.

Aqui estão 5 dicas valiosas para ajudá-lo a otimizar seu espaço:

#### **1. Opte por móveis multifuncionais**

Móveis multifuncionais são a chave para aproveitar ao máximo o espaço em ambientes pequenos. Sofás-cama, mesas dobráveis e camas com gavetas embutidas são apenas algumas opções que podem ajudá-lo a liberar espaço e criar um ambiente mais funcional.

## **2. Escolha móveis adequados ao tamanho do espaço**

Evite móveis grandes e pesados que dominem o ambiente. Em vez disso, opte por peças proporcionais ao tamanho do espaço. Móveis menores e mais leves tornarão o ambiente mais arejado e permitirão uma melhor circulação.

## **3. Invista em cores claras e iluminação adequada**

As cores claras podem ajudar a criar uma sensação de amplitude em espaços pequenos. Escolha tons claros para as paredes, móveis e acessórios para ajudar a refletir a luz natural e fazer o ambiente parecer maior. Além disso, uma boa iluminação é essencial para qualquer espaço. Iluminação natural é sempre o melhor, mas se você não tiver acesso a ela, invista em luminárias bem posicionadas para criar um ambiente mais aconchegante e convidativo.

## **4. Mantenha uma organização inteligente**

Manter uma organização é essencial para evitar que espaços pequenos se tornem caóticos. Invista em soluções de armazenamento inteligentes, como prateleiras flutuantes, caixas organizadoras e cestas. Essas soluções ajudarão você a manter suas coisas organizadas e fora do caminho, liberando espaço visual.

## **5. Abuse da sua criatividade para decorar**

A decoração é uma ótima maneira de adicionar personalidade e estilo a qualquer espaço, inclusive os pequenos. Use itens como cortinas e tapetes para adicionar textura e cor ao ambiente. Adicione plantas em vasos para trazer a natureza e mais vida para dentro de casa. E não se esqueça de quadros e obras de arte, que podem dar um toque final acolhedor à decoração.

Seja qual for o estilo decorativo adotado ou a qualidade de seus móveis e peças, os itens que carregam memórias afetivas são os responsáveis por levar a sua personalidade para cada cômodo, assim como tornar a sua casa mais sua.

Através de fotos em porta-retratos, móveis de madeira herdados da família, assim como aquela manta de tricô feita pela nossa avó, são estas peças que podem ser encaixadas em qualquer cantinho, servindo como ponto de estilo e de alegria.

Aplicando essas dicas, você pode transformar seu espaço pequeno em um ambiente aconchegante e funcional que atenda às suas necessidades.

propaganda verde

# ANUNCIO



# **SOBREMESA**

## **O DIA NACIONAL DA SOBREMESA É COMEMORADO NO DIA 9 DE OUTUBRO.**

Você sabia que a história das sobremesas remonta a séculos de tradição e criatividade culinária? Embarque conosco em uma jornada pelo doce passado das sobremesas. Mas espere, a doçura não para por aí! Ao final desta matéria, convidamos você a assistir a vídeos exclusivos, onde conhecerá o segredo de dois pratos de sobremesa irresistível, que você poderá preparar em sua própria cozinha. Prepare-se para um passeio pelo mundo dos sabores da culinária!

### **Qual é a origem da sobremesa?**

De acordo com os registros históricos, a sobremesa como conhecemos atualmente surgiu entre os séculos XVII e XVIII como uma invenção do chef François Massialot (1660–1733), responsável por preparar as refeições da família real francesa.

Foi nesse período que os grandes banquetes feitos para personalidades como o duque de Orléans Felipe I, irmão do Rei Luis XIV, e seu filho Felipe II passaram a terminar com pratos como compotas, cremes e pastas de frutas, apenas para citar alguns exemplos.

Entretanto, vale mencionar que já no final da Idade Média os chefs passaram a fazer uma diferenciação de pratos doces e salgados nos banquetes. Outro ponto é que até a Renascença o termo “sobremesa” era usado com o intuito de mencionar que uma mesa seria limpa após as refeições.

A idéia da sobremesa servida no final da refeição é relativamente moderna. Segundo historiadores, se deu graças a Catarina de Médici, que em 1533 saiu de Florença para se casar com o futuro rei francês Henrique II. A italiana levou para a França muitos livros de receitas e seus próprios cozinheiros.

## **Qual a origem do Nome sobremesa?**

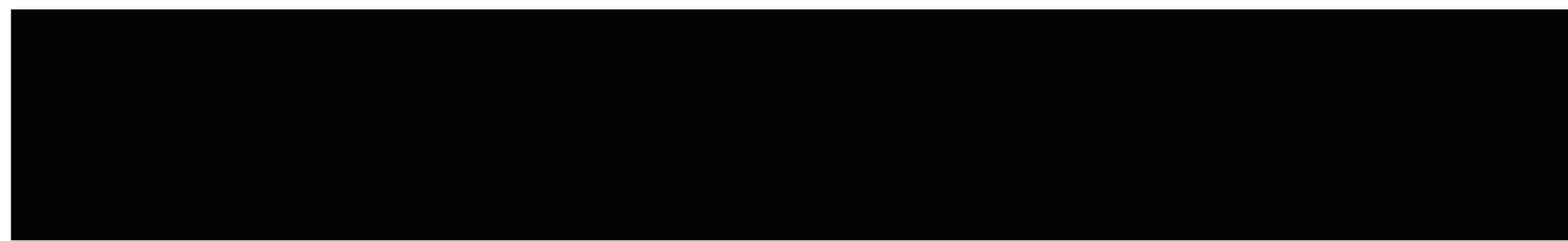
Na língua portuguesa, sobremesa decorre da construção morfológica de sobre + mesa, com sobre significando após, depois, aquilo que sucede e mesa significando a refeição principal que se consome à mesa. Portanto, sobremesa significa depois da mesa ou aquilo que sucede a refeição principal.

## **Brigadeiro, a Sobremesa mais pedida no Brasil.**

De acordo com alguns pesquisadores, He-loisa Nabuco de Oliveira criou essa receita fá-cil para fazer vários docinhos e vender com a finalidade de arrecadar fundos para a campa-nha presidencial do então candidato à presi-dência do Brasil em 1945, Brigadeiro Eduardo Gomes, por isso o doce leva o nome de briga-deiro.

**“Você está pronto para  
uma experiência gastronômica incrível?”**

Sou a Leia, do canal do youtube “Cozinha da Ferrari”, e te convido a clicar no botão abaixo e assistir ao meu vídeo exclusivo de como pre-parar uma deliciosa sobremesa, prestígio na travessa é irresistível ou a torta banoffe, com-binação perfeita entre banana e doce de leite!



Assista também outros vídeos onde revelo segredos deliciosos para preparar pratos incríveis! E não se esqueça de se inscrever no nos-so canal para mais receitas!

*Léia Cristina Ferrari Camargo*

*<https://www.youtube.com/@CozinhadaFerrari>*

HELITON

sena



# PERFUME ESPECIAL

## Perfumes e a Ciência da Sedução

Perfumes são mais do que apenas produtos de beleza; eles têm o poder de refrescar, relaxar e até mesmo seduzir. Mas você já ouviu falar dos perfumes com feromônios? Esses produtos especiais alegam conter substâncias que podem aumentar a atração entre as pessoas, tornando-se uma ferramenta da ciência para aqueles que desejam seduzir. Ficou curioso? Neste artigo, vamos explorar o fascinante mundo dos perfumes com feromônios, descobrir o que são e se eles realmente funcionam.

### O Que São Feromônios?

Feromônios são substâncias químicas naturais produzidas por seres humanos e animais para atrair parceiros através do estímulo olfativo. No entanto, esses sinais não têm cheiro por si só. Eles são detectados por um órgão chamado órgão do vômito nasal (OVN), localizado no nariz. Quando o OVN reconhece o feromônio, ele envia um sinal de resposta sexual ao cérebro, criando associações de disponibilidade e compatibilidade sexual.

O termo “feromônio” tem origem grega e significa “transmitir” (pheren) e “excitar” (hormon).

## **Perfumes e Feromônios: Uma História Antiga**

A ideia de utilizar feromônios em perfumes não é nova. No Egito Antigo, essas substâncias afrodisíacas foram descobertas e colhidas a partir do suor de pessoas saudáveis e fortes para serem usadas na criação de fragrâncias. Atualmente, os três feromônios mais utilizados em perfumes são androstenona, androstenediona e androstenol (ou exaltolida).

### **A Eficácia dos Perfumes com Feromônios**

Alguns perfumes são comercializados com a proposta de possuírem feromônios em sua composição, o que provocaria efeitos afrodisíacos.

A questão que todos desejam responder é: os perfumes com feromônios realmente funcionam? Embora não haja uma resposta definitiva, estudos sugerem que eles podem ser eficazes.

Um estudo notável, intitulado “Análise da Efetividade do Feromônio Humano”, publicado pela Secretaria de Modalidades Especializadas de Educação (Semesp) no Congresso

Nacional de Iniciação Científica (CONIC), concluiu que o perfume com feromônio é eficaz. Os participantes que usaram o perfume com feromônio mostraram um aumento significativo nos níveis de cortisol e testosterona, enquanto aqueles que receberam placebos não apresentaram mudanças significativas.

Com base nesses resultados, os pesquisadores afirmaram que os feromônios, sejam sintéticos ou naturais, têm influência em nossas vidas e nas escolhas de parceiros.

Embora a eficácia dos perfumes com feromônios não seja definitivamente comprovada, a ciência sugere que eles podem ter um impacto na atração entre as pessoas. No entanto, é importante lembrar que a atração humana é influenciada por uma variedade de fatores, incluindo a linguagem corporal e preferências pessoais.

Portanto, se você está pensando em experimentar um perfume com feromônios, lembre-se de que o aroma é subjetivo e o resultado pode variar de pessoa para pessoa. No entanto, esses produtos continuam a intrigar e fascinar aqueles que estão dispostos a explorar o mundo da sedução através da fragrância.

dia do vendedor

**receba gratis**



# CRIANÇA FELIZ

O Dia das Crianças é um momento especial para os pequenos. Além dos presentes e carinhos, é uma ocasião para fortalecer os laços familiares e criar memórias inesquecíveis.

Mas afinal, o que é o Dia das Crianças? Comemorado em todo o Brasil em 12 de outubro, essa data foi criada em 1924 como uma homenagem não apenas às crianças, mas também à magia dessa fase da vida. Você sabe de onde surgiu essa celebração? Continue lendo para descobrir fatos interessantes sobre o Dia das Crianças, além de ideias criativas para aproveitá-lo com muita diversão e alegria.

Como tudo começou? Ao contrário de algumas festividades que foram importadas, o Dia das Crianças foi uma ideia pioneira do Brasil. Tudo teve início em 1923, durante o 3º Congresso Sul-americano da Criança, quando o deputado federal Galdino do Valle Filho propôs a criação de um dia nacional dedicado às crianças. Em 5 de novembro de 1924, o presidente Artur Bernardes oficializou o dia 12 de outubro como o Dia das Crianças. Uma curiosidade

é que essa data foi escolhida por coincidir com o dia em que Cristóvão Colombo descobriu as Américas, e também por ser um feriado nacional, devido à comemoração de Nossa Senhora Aparecida, a padroeira do Brasil.

## **Como o Dia das Crianças se tornou popular?**

Apesar de ter sido oficializado em 1924, o Dia das Crianças levou algum tempo para se popularizar no Brasil. Sua fama começou a crescer em 1955, quando a marca Estrela aproveitou a data para lançar a campanha publicitária “Semana do Bebê Robusto”, promovendo a venda de uma linha de bonecas com o mesmo nome. Ao longo dos anos, mais empresas adotaram essa estratégia para impulsionar as vendas, olhando a data como uma oportunidade para comercializar brinquedos e outros produtos infantis. Além disso, é comum encontrar promoções exclusivas durante a semana das crianças.

## **DIA DAS CRIANÇAS EM OUTROS PAÍSES**

Alguns países que comemoram essa data no dia 20 de novembro são: Canadá, França, Egito, Finlândia, Trinidad e Tobago, dentre outros.

Outros países comemoram o Dia da Criança em 1.º de junho: Portugal, Angola, Moçambi-

que, Cabo Verde, Etiópia, China, Camboja, Cazaquistão, Rússia, Romênia, República Tcheca, Polônia, Bulgária, Eslovênia, Eslováquia, Armênia, Azerbaijão, Bielorrússia, Bósnia e Herzegovina.

1º de junho foi escolhido porque em 1925 aconteceu a “Conferência Mundial para o Bem-estar da Criança”, que teve lugar em Genebra (Suíça). Nesse encontro, ficou instituído que o “Dia Internacional das Crianças” seria comemorado nesta data.

Nos países de língua inglesa o nome dessa data é Children’s Day. Nos Estados Unidos, o Dia da Criança é comemorado no 1.º domingo de junho, embora essa data possa variar de estado para estado.

## **NOS PAÍSES DA AMÉRICA DO SUL, AS DATAS TAMBÉM VARIAM:**

### **No Equador**

é comemorado dia 1.º de junho;

### **Na Argentina e no Chile**

é festejado no segundo domingo de agosto;

### **No Peru**

é comemorado no terceiro domingo de agosto;

### **No Uruguai**

a comemoração acontece dia 6 de janeiro;

## **Na Venezuela**

é festejado no terceiro domingo de julho;

Curioso notar que no **Japão** a comemoração do Dia das Crianças é dividida em:

3 de março - Dia das Meninas, e  
5 de maio - Dia dos Meninos.

## **RELEMBRANDO AS BRINCADEIRAS SIMPLES, MAS EMOCIONANTES DA INFÂNCIA**

Muitos de nós, adultos guardam com carinho em suas memórias a nostalgia das brincadeiras de rua com os amigos, lembrando-se de uma época em que a diversão era simples, porém repleta de alegria e espontaneidade.

Jogos como pega-pega, esconde-esconde, amarelinha, queimada, bola de gude e pique-esconde eram apenas algumas das atividades que faziam parte do repertório das crianças. Nestes momentos, a imaginação fluía livremente, transformando a rua em um cenário perfeito para criar aventuras inesquecíveis.

Além dessas brincadeiras, lembramos das coleções de tampinhas de garrafas, dos álbuns de figurinhas colados com a famosa cola de trigo e de outras atividades que faziam parte do universo infantil não muito tempo atrás. Os carrinhos de rolimã e as descidas de bicicleta ladeira abaixo, assim como as festinhas na ga-

ragem de casa aos sábados à tarde, eram fontes de alegria para muitos de nós.

Agora que lembramos com carinho nossa infância e conhecemos um pouco mais sobre a origem e curiosidades do Dia da Criança ao redor do mundo, é hora de explorar algumas dicas sobre como celebrá-lo. Que tal aproveitar a oportunidade para fazer um passeio ao ar livre em família? Você pode visitar um parque e desfrutar de um almoço, jogar bola ou andar de bicicleta. Acampar e fazer viagens à praia também são ótimas opções.

Muitas escolas, associações de bairro, moradores locais e prefeituras promovem atividades em praças e ginásios. Experimente participar dessas iniciativas com seus filhos, permitindo que eles explorem um mundo além da TV e dos dispositivos móveis. É uma maneira incrível de criar memórias especiais e fortalecer os laços familiares.

## **ALGUMAS DICAS**

### **Atividades interativas**

Separar um momento do dia para fazer uma roda de contação de histórias também é uma boa alternativa para comemorar a data. Peça para os pequenos escolherem os livros favoritos e faça todos participarem da narração. Se quiser incrementar, vale incluir um teatro de

fantoches para reproduzir os acontecimentos.

Se você pretende dar um presente de Dia das Crianças, a dica é fazer uma espécie de caça ao tesouro. A ideia é esconder a lembrancinha, elaborar pistas e deixar a criançada procurar!

## **Atividades artísticas**

Que tal uma brincadeira de pintura humana? Prepare uma área ao ar livre, protegida com papel kraft ou lona no chão. Em seguida, disponibilize tintas laváveis, de diferentes cores, em baldes ou pratos. Vista as crianças com roupas antigas ou aventais para evitar manchas.

Agora, deixe a imaginação fluir! As crianças podem usar as mãos, os pincéis ou até os pés para criar verdadeiras obras de arte no papel kraft. Elas podem pintar autorretratos, cenas da natureza, animais ou qualquer coisa que inspire a criatividade.

Essa brincadeira não apenas é uma maneira criativa de celebrar o Dia das Crianças, mas também ajuda a desenvolver a coordenação motora, a expressão artística e a diversão em grupo. No final, todos terão obras únicas para se orgulhar!

Portanto, amigos leitores, o Dia das Crianças não só celebra a infância, mas também nos convida a lembrar essas brincadeiras que marcaram nossas vidas. É uma oportunidade para

adultos compartilharemos essas histórias com as novas gerações, mostrando que a diversão não precisa ser complicada, e que a simplicidade das brincadeiras de rua, hoje nas praças ainda tem um lugar especial em nossos corações. Então, que tal aproveitar para reviver algumas dessas brincadeiras nostálgicas e fazer novas lembranças com as crianças de hoje? É uma maneira incrível de conectar diferentes gerações e celebrar a magia da infância.

A infância é uma das fases mais prazerosas da vida, em que tudo é novidade e possível.

Feliz dia da criança para todos nós!



# FATEC SUMARÉ

## CALENDÁRIO

### VESTIBULAR 2024

A Fatec Sumaré, Faculdade de Tecnologia de Sumaré, divulgou o calendário do vestibular para ingresso em 2024.

O processo seletivo iniciou-se no último dia 25/09 com a abertura do período de solicitação de redução e isenção da taxa de inscrição. Após este primeiro período, as inscrições serão abertas (16/10) e permanecerão deste modo até o dia 12/12.

Os interessados deverão se inscrever pelo site ([www.vestibularfatec.com.br](http://www.vestibularfatec.com.br)) durante o período indicado, efetuar o pagamento do boleto referente a taxa de inscrição (R\$ 84,00) e comparecer no dia da prova.

Confira o calendário completo.

## **NOVAS INSTALAÇÕES**

No mês de agosto, Etec e Fatec Sumaré passaram a ocupar um novo prédio construído na região do Nova Veneza. O novo espaço conta com salas de aulas climatizadas, laboratórios, auditório, biblioteca, ginásio poliesportivo coberto e refeitório.

O investimento feito no novo espaço traz maior conforto para os alunos, professores e funcionários da instituição, elevando a qualidade do ensino da instituição. Outro diferencial é o compartilhamento do espaço entre ETEC e FATEC, o qual expande as perspectivas dos alunos do ensino médio e técnico uma vez que eles convivem num ambiente compartilhado com os alunos da graduação.

## OS CURSOS

A unidade de Sumaré oferece três cursos de graduação:

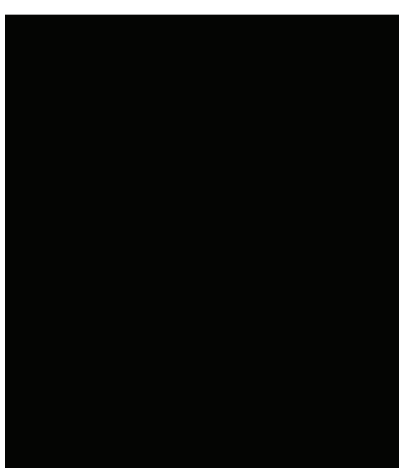
- **Logística Integrada (matutino):** o qual prepara o profissional para trabalhar no setor de logística de transporte e distribuição de cargas.

- **Gestão de Recursos Humanos (noturno):** o qual capacita o profissional para trabalhar na gestão de pessoas (rotinas de pessoal, recrutamento e seleção, treinamento e desenvolvimento, dentre outros) e;

- **Gestão de Negócios e Inovação (noturno):** o qual trabalha no desenvolvimento do potencial empreendedor com base em conceitos de Modelagem de Negócios, Marketing, Finanças, Gestão de Serviços, dentre outros.

Todos os cursos possuem 3 (três) anos de duração e são de nível superior (graduação).

Para mais informações você pode acessar o site ([www.fatecsumare.com.br](http://www.fatecsumare.com.br)) e o Instagram ([www.instagram.com/fatecsumareoficial](http://www.instagram.com/fatecsumareoficial)).



NOW

# NOW

## NOVA ODESSA WOMAN

O CMEC (Conselho da Mulher Empreendedora e da Cultura de Nova Odessa), ligado à Acino (Associação Comercial e Industrial de Nova Odessa), promove na próxima terça, dia 10 de outubro, a partir das 19 horas no espaço de eventos Le Velmont, o **1º NOW** (Nova Odessa Woman) – Encontro de Empresárias para novos negócios.

O encontro contará com a presença de Priscila Queiroz, especialista em vendas e networking, fundadora e CEO da RMDQ Educação e Negócios - escola de empresárias. A palestrante abordará o poder da mulher para potencializar vendas, hábitos, posturas e outras questões. Também estará presente a presidente nacional do CMEC, Ana Cláudia B. Cotait.

Na programação, além da palestra haverá coquetel e música ao vivo. Sorteio de brindes e vouchers de alguns serviços e espaço para networking. As participantes podem expor sua logomarca no totem como divulgação.

O Le Velmont está localizado na Avenida Carlos Botelho, nº 1.936, na Vila Letônia. Os ingressos podem ser adquiridos pelo número de WhatsApp (19) 99661-9010.

anuncio



# GUINNESS BOOK

Certamente você já ouviu falar do famoso Guinness book, o renomado livro dos records. Nesta matéria, vamos aumentar ainda mais seu conhecimento sobre esse universo incrível.

O Guinness World Records, anteriormente conhecido como Guinness Book of Records, é uma publicação anual que abriga uma impressionante coleção de records e superlativos internacionalmente reconhecidos. Esses feitos extraordinários abrangem desde proezas humanas até os extremos inesperados da natureza.

## **A História por Trás do Guinness Book:**

A história do Guinness Book começou de forma inusitada, durante uma animada discussão em 1951, quando amigos participavam de uma caçada na Irlanda. O ponto de discórdia era qual animal seria o mais veloz da Europa. Anos depois, a questão ainda persistia na memória da região, levando um dos amigos presentes nessa discussão a conceber a ideia de um livro capaz de registrar e mensurar tais registros.

Foi assim que Hugh Beaver, que considerou importante a criação de um compêndio de registros, contratou os irmãos McWhirter para realizar uma pesquisa minuciosa com fatos e dados.

O primeiro Guinness Book foi lançado na Europa em 1955, com modestas 198 páginas, e rapidamente se tornou um fenômeno de vendas, alcançando o status de best-seller no mesmo ano.

### **Um Legado de Entretenimento:**

Desde sua estreia em 1955, o Guinness Book continua a ser um aspecto de sucesso, reunindo uma vasta coleção de recordes mundiais e estabelecendo-se como referência no mercado. Atualmente, ele conta com uma média de 58 mil registros publicados, abrangendo 57 mil registros de 186 países diferentes.

Ao longo de 68 anos, mais de 147 milhões de exemplares foram comercializados em todo o mundo. Além disso, o livro foi traduzido para 40 idiomas e vendido em mais de 100 países ao redor do globo.

### **Curiosidade do Guinness Book:**

Uma curiosidade fascinante é que Hugh Beaver, um dos amigos que sugeriu a criação do livro de discos, era nada menos que o diretor

da Cervejaria Guinness, hoje uma das marcas de cerveja mais influentes na Europa, assim como o livro, um sucesso mundial.

## **O que significa o título do Guinness World Records?**

Estabelecer ou quebrar recordes é uma tarefa séria, e o Guinness World Records possui políticas rigorosas que determinam o que constitui um título oficial.

### **Como inserir seu nome no Guinness Book:**

Se você deseja entrar no seleto grupo de recordistas, o primeiro passo é se inscrever no site oficial do Guinness. Lembrando que você precisa ter evidências concretas de sua conquista.

O Guinness World Records conta com uma equipe dedicada de gerenciamento de registros, responsável por conduzir pesquisas para validar as conquistas recordistas. Todas as inscrições e documentos são analisados com rigor.

O prazo padrão para o registro é de 12 semanas, mas você pode optar pela “Candidatura Prioritária” e receber orientações em apenas 5 dias úteis, pagando por isso.

## Existe um Prêmio em Dinheiro?

É importante observar que o Guinness não concede pagamento aos recordistas por suas realizações ou tentativas de estabelecer records. Além disso, não cobre despesas, oferece patrocínio ou fornece equipamentos.

Para mais informações e para explorar detalhes adicionais ou adquirir edições anteriores, visite o site oficial do Guinness World Records no seguinte link: [Inserir Link].



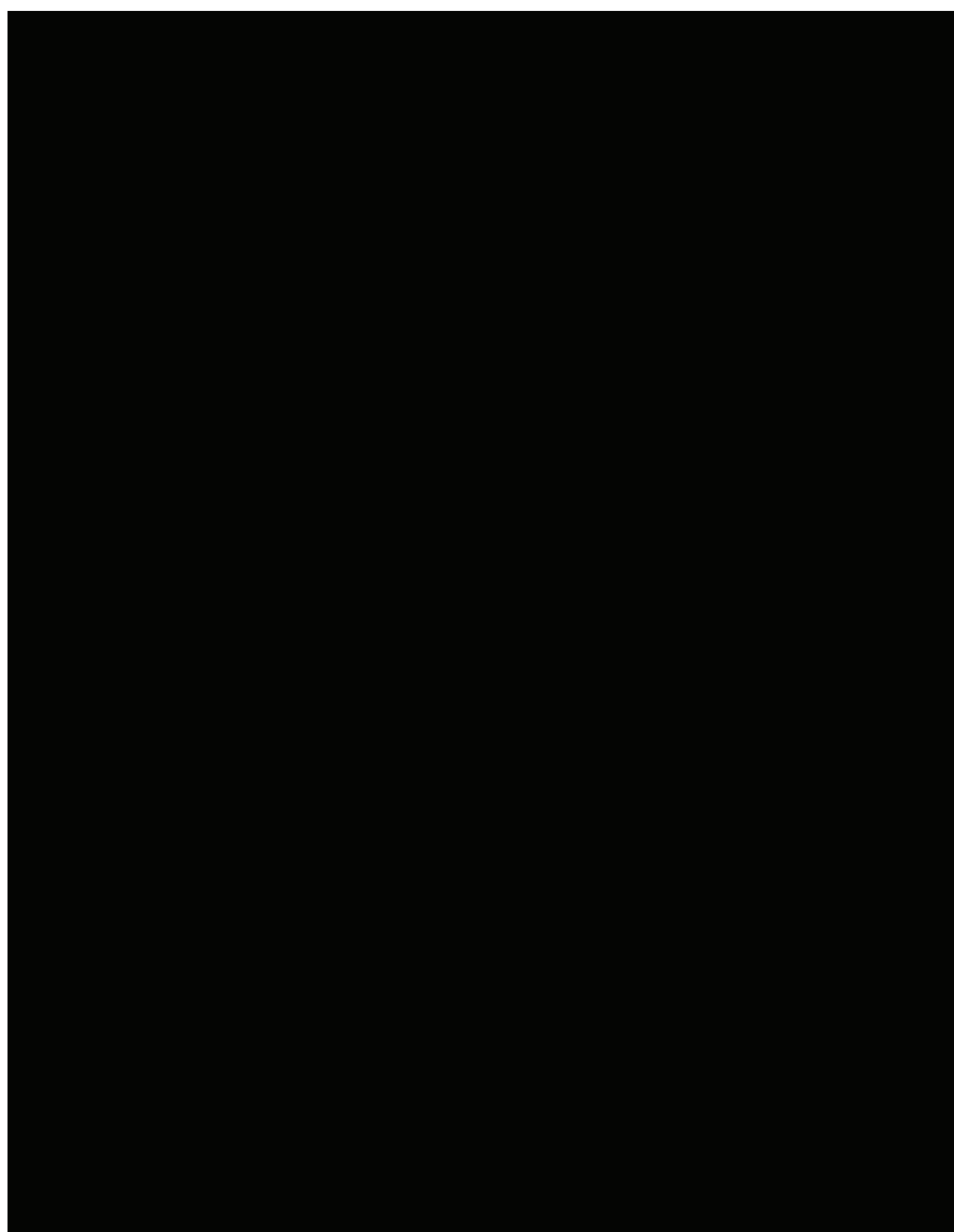
A edição que leva o ano de 2024 já esta disponível para compra em diversos site:

### **Detalhes do produto:**

Editora: HarperCollins; 1ª edição (15 outubro 2023)

Idioma: Português - Capa dura: 100 páginas

Dimensões : 15.5 x 0.8 x 23 cm



# NORMA

QUER ANUNCIAR?



# PETS

## DESCUBRA OS 5 MELHORES ANIMAIS PARA TER EM APARTAMENTO.

Quem tem um amigo, tem tudo! E isso inclui nossos amigos de quatro patas, asas ou nadadeiras. Ter um animal de estimação pode trazer muita alegria para o lar, mas o espaço limitado em um apartamento pode parecer um obstáculo. No entanto, acredite ou não, é possível ter um bichinho mesmo em um espaço reduzido. Descubra agora os 5 melhores animais para ter em apartamento!

**5. Coelho:** Amigo e Dinâmico Coelhos são afetuosos e independentes, ideais para apartamentos. Eles são enérgicos e precisam de tempo livre pelo menos duas vezes por semana.

**4. Porquinho-da-índia:** Fofo e Sociável Esses roedores adoráveis se adaptam aos apartamentos devido ao seu tamanho compacto, mas lembre-se de que eles precisam de companhia, então considere ter mais de um.

**3. Gato:** Charme e Independência, populares e charmosos, se adaptam bem aos apartamentos, mas é importante fornecer equi-

pamentos como arranhadores, brinquedos e prateleiras para reduzir o estresse.

**2. Tartaruga:** Conhecidas pela serenidade e longevidade, podem ser uma boa opção para apartamentos, mas escolha o tipo cuidadosamente, pois suas necessidades variam.

**1. Cachorro:** São companheiros tradicionais e carismáticos que podem se adaptar a apartamentos com um espaço específico mas precisam de passeios diários.

Não importa o tamanho do seu lar, há um amigo animal esperando para compartilhar alegrias e memórias com você. Escolha o animal que mais combina com seu estilo de vida e prazer da companhia de um fiel companheiro no seu cantinho!

Lembre-se, você pode adotar bichinhos que estão nos abrigos como a Associação Amigos dos Animais de Nova Odessa - AAANO

[https://www.facebook.com/aaanovaodessa/?locale=pt\\_BR](https://www.facebook.com/aaanovaodessa/?locale=pt_BR)

## **RELACIONAMOS OS 15 MAIS**

Melhores raças de cachorros para viver em apartamentos, considerando que alguns espaços são limitados para cães. Cada raça é brevemente apresentada com suas características e necessidades específicas:

**01-Poodle:** Adapta-se bem aos apartamentos, mas precisa de estimulação e limites.

**02-Shih-tzu:** Ótima opção para apartamentos, mas requer cuidados com os pelos e atenção.

**03-Chihuahua:** Pequeno e adaptável a espaços menores, precisa de algum exercício diário.

**04-Pinscher:** Leal e carinhoso, requer adaptação desde filhote para evitar problemas com visitas e vizinhos.

**05-Pugs:** Calmos e afetuosos, não necessitam de muito espaço, mas devem evitar excesso de peso.

**06-Golden Retriever:** Surpreendentemente adaptável a apartamentos, desde que tenham atividade física regular.

**07-Lulu da Pomerânia:** Charmoso e independente, adequada para apartamentos, mas requer cuidados.

**08-Bulldog Francês:** Não é muito enérgico, precisa de passeios regulares para seu bem-estar.

**09-Yorkshire:** Pequeno, independente, mas requer exercícios ao ar livre e não deve ficar sozinho por muito tempo.

**10-Cocker Spaniel:** Pelo sedoso, adaptável a apartamentos e com atividade física intensa.

**11-Maltês:** Animado e brincalhão, precisa se adaptar a ficar sozinho desde jovem.

**12-Corgi:** Amigável e amante de atividades ao ar livre, pode ficar sozinho por longos períodos.

**13-Shar pei:** Adapta-se bem aos apartamentos, mas pode estranhar visitas, exigindo cuidados com as dobras da pele.

**14-Bulldog Inglês:** Calmo e dócil, requer atenção especial com alimentação devido à gula.

**15-Vira-Latas:** Fácil adaptação, carinhosos e leais, sendo uma ótima opção para apartamentos.

Destacamos a importância de considerar as necessidades específicas de cada raça ao escolher um cão para um ambiente de apartamento.

Amor e carinho é tudo que um animal precisa para viver bem e retribuir com muito mais amor que você possa imaginar.

Cabe a você entender o que significa carinho e amor.

contato

frase