

VillaUP

Carna val COMO CURTIR?

51

APOSENTADORIA
COMO PLANEJAR

34

CHIP CEREBRAL
CAPTAÇÃO E DECODIFICAÇÃO

40

ZORRO - A LENDA
ELE EXISTIU MESMO?

69

Agenda COMEMORATIVA

05
SEG

Dia Mundial da Nutella
Dia do Datiloscopista
Dia Nacional da Mamografia
Dia do Dermatologista

06
TER

Dia do Agente de Defesa Ambiental
Dia Internacional da Tolerância Zero à
Mutilação Genital Feminina

07
QUA

Dia do Gráfico

08
QUI

Dia do Magistério Militar

09
SEX

Dia do Agente Fiscal

10
SÁB

Dia do Atleta Profissional
Dia Mundial das Leguminosas

11
DOM

Dia do Zelador
Dia Mundial do Enfermo
Dia da Internet segura
Dia Internacional das Mulheres e Meninas
na Ciência

SEU INGLÊS NÃO SAÍDO DO LUGAR?



- Foco em conversação
- Aulas 100% práticas
- Do iniciante ao avançado, com o objetivo de que o aluno domine o idioma.
- Baseado no CEFR
(Common European Framework of Reference for Languages)

Vem pra cá



98179-4620



Aprenda Inglês com quem entende do assunto



@ezway.englishcenter/



EzWay.EnglishCenter/

COMPRE E
GANHE
UM BRINDE



Volta as Aulas

Aceitamos PIX e
todas as bandeiras





COBRIMOS QUALQUER OFERTA

LOJA 01 - COPSUL

 Rua Maria Elizabete Menuzzo, 275
Pq. Virgílio Viel - Sumaré
 (19) 3828-7646



LOJA 02 - CIA DO LER

 Rua Av. das Palmeiras Caryotas, 290
Loja 06 - Centro Comercial Villa Flora
Sumaré
 (19) 3828-6494



para enviar
mensagem pelo
whatsapp
CLIQUE AQUI



 (19) 9 8704-8639

COMBUSTÍVEL ADULTERADO

Imagem: pixels



QUAIS OS RISCOS ?

[Índice →](#)

Na agitada rotina urbana, escolhas aparentemente simples como abastecer o veículo, escondem desafios cruciais. A busca pela "qualidade" do combustível torna-se uma prioridade, mas, como assegurar tal qualidade? A crescente divulgação da comercialização do combustível adulterado, adiciona complexidade a essa decisão aparentemente rotineira, que ameaça a integridade dos veículos e a segurança das pessoas.

Riscos da Gasolina Adulterada:

Se trata de uma ameaça significativa à saúde dos veículos à segurança dos ocupantes e das demais pessoas que compartilham o mesmo espaço em circulação.

O motor, componente vital do veículo, é especialmente vulnerável à gasolina adulterada. Impurezas, água e demais produtos não autorizados, quando misturados

a esse combustível podem resultar em superaquecimento, depósitos prejudiciais e desgaste acelerado das peças elevando o custo de manutenção.

A eficiência do combustível também é comprometida, levando a um aumento no consumo.

Os riscos à segurança não podem ser subestimados. Falhas no motor, decorrentes da adulteração, podem ocorrer em momentos críticos, colocando em perigo motoristas e demais usuários nas ruas e estradas.

Sinais como aumento no consumo, dificuldade na partida e desempenho comprometido devem pôr fim alertar os motoristas.

Colaboração: Leandro Trombini



Av. Cillos, 752 - Americana

Ipimax Pro!

**PARA MOTORES DE
ALTA PERFORMANCE!**



**ALTA
OCTANAGEM!**



📍 Av. de Cillo, 752 Americana / SP

☎ (19) 9 8286-9899



VOCÊ JÁ FEZ?

CONHEÇA
O PRAZO PARA
REGULARIZAÇÃO



EXAME TOXICOLÓGICO



A Deliberação do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), divulgada na edição do dia 26 de janeiro do Diário Oficial da União, prorroga o prazo para a realização do exame toxicológico em todo o território nacional. O secretário nacional de Trânsito, Adrualdo Catão, destaca que essa extensão do prazo visa não prejudicar os motoristas de boa-fé, proporcionando um período adicional para regularização, que se acredita ser suficiente para atender a essa demanda.

De acordo com o texto assinado pelo ministro dos Transportes e presidente do Contran, Renan Filho, os condutores das categorias C, D e E que ainda não regularizaram sua situação devem fazê-lo de maneira escalonada. Os prazos de regularização serão determinados com base no mês de validade da Carteira Nacional de Habilitação (CNH):

- Condutores com CNH válida entre janeiro e junho terão até 31 de março de 2024 para realizar o exame toxicológico;

- Condutores com CNH válida entre julho e dezembro terão até 30 de abril de 2024 para realizar o exame toxicológico.

A partir de 1º de maio, motoristas flagrados dirigindo veículos das categorias C, D ou E com o exame toxicológico vencido por mais de 30 dias serão multados, caso a validade da CNH expire entre janeiro e junho. As multas começarão a ser aplicadas em 31 de maio para aqueles cuja CNH vença entre julho e dezembro.

Segundo levantamento da Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran) em 20 de janeiro, 1.214.903 motoristas das categorias C, D e E em todo o Brasil ainda não realizaram o exame toxicológico.

A penalidade de multa para essas infrações, conforme previsto na Lei 14.599/2023, é de natureza gravíssima (cinco vezes), no valor de R\$ 1.467,35, e resulta em sete pontos na CNH.

Out/23 - Semana 42

TODA VILLAUP SE CUN DA *Lado Tempo!*

EDIÇÃO NOVA

REVISTA | GRATUITA
DIGITAL E | VIA
INTERATIVA | WHATSAPP

@REVISTAVILLAUP

REVISTA DIGITAL INTERATIVA DA COMUNIDADE DE AMERICANA, NOVA ODESSA, SANTA BÁRBARA D'OESTE E SUMARÉ

05 de Fevereiro

dia do

DERMA TOLO GISTA

Parabéns!

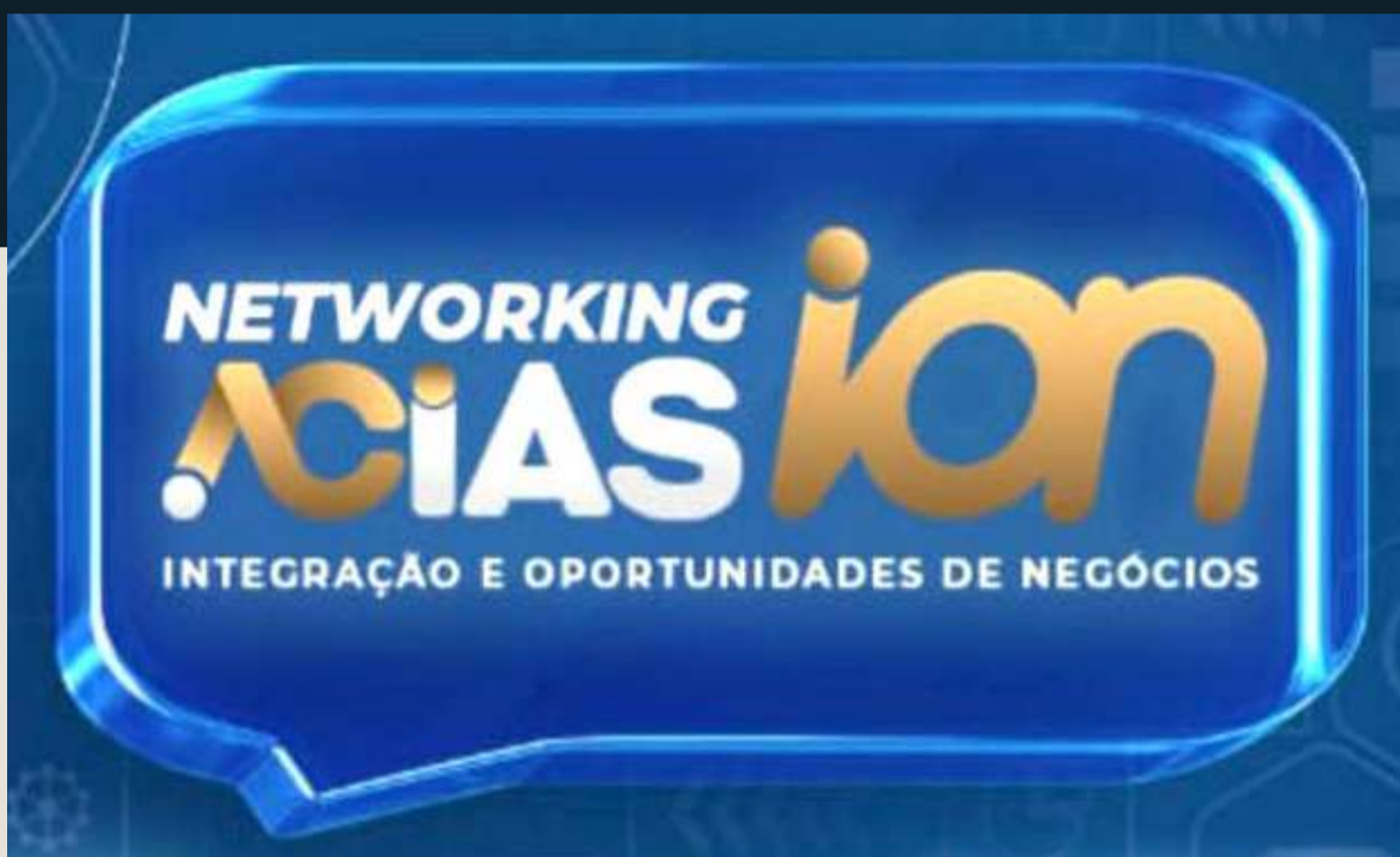
[Índice →](#)

[@revistavillaup](#)

GRUPO DE
NETWORKING

ACIAS

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL,
INDUSTRIAL E
AGROPECUÁRIA DE SUMARÉ



06 FEV | 7H30 ÀS 8H45

ENCONTRO VIRTUAL

POR: IVONE MOREIRA
IVONE.MOREIRA@IMPAUTA.COM.BR

Índice →

As reuniões do grupo de networking da ACIAS (Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Sumaré) estão de volta e com novidades: a partir de agora, os encontros do grupo ACIAS ION, que aconteciam às segundas-feiras, serão realizados às terças-feiras.

E a primeira reunião do ano já tem data marcada. Será na próxima terça-feira, 6/2, de forma virtual. O horário continua o mesmo, das 7h30 às 8h45.

Felipe Alberto Verza Ferreira, presidente da ACIAS, explica que a mudança do dia das reuniões do grupo atende a um pedido dos integrantes.

“ A alteração foi feita de forma democrática e levou em consideração a opinião de todos. Com essa mudança, esperamos facilitar a participação de quem tinha dificuldade de estar presente nos encontros por conta dos compromissos às segundas-feiras ”

Apesar da pausa no calendário de reuniões, em função do recesso de final de ano, o grupo de gestores manteve o trabalho interno e discutiu melhorias para renovar a dinâmica do **ACIAS ION** ao longo de 2024. E para começar o ano com o time ainda mais alinhado e comprometido, na última segunda-feira, 29/1, integrantes e gestores participaram de uma verdadeira imersão que reforçou os valores, os objetivos, as estratégias e a metodologia do grupo ACIAS ION. O encontro foi realizado na ACIAS.

As reuniões do grupo ACIAS ION são gratuitas e abertas a todos os empresários, comerciantes e profissionais liberais interessados em fazer conexão com outras empresas.

Os convidados não precisam ser associados à ACIAS.

Para participar de um dos encontros basta ingressar na reunião através de convites enviados pelos integrantes do grupo ou se inscrever diretamente na ACIAS, através do e-mail: acias@acias.com.br

NETWORKING
ACIAS ion
INTEGRAÇÃO E OPORTUNIDADES DE NEGÓCIOS



CONHEÇA MAIS SOBRE
A SAGI AMBIENTAL
REUNIÃO ON-LINE
E GRATUITA



O ACIAS ION
ESTÁ DE VOLTA!



TERÇA-FEIRA

06 de
fevereiro



7h20 • Abertura da sala
7h30 • Início
8h45 • Encerramento

VEM AÍ!

Mais uma palestra de
**sucesso
nacional**

em Sumaré

ESTÃO PREPARADOS?
Abril de 2024

Índice →

ACIAS
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL INDUSTRIAL
E AGRÍCOLA DE SUMARÉ



fevereiro

laranja
& roxo

Mês de conscientização sobre
Lúpus, Fibromialgia, Alzheimer
e Leucemia.

VillaUP

[Índice →](#)

[@revistavillaup](#)

10 DE FEVEREIRO

DIA DO ATLETA PROFISSIONAL



O atleta tem uma grande importância na sociedade não só pelo fato de ser um indivíduo que pratica uma modalidade, mais sim por todas as características e os ensinamentos que carrega durante o processo de treinamento e competição. Um atleta que busca sempre evoluir já é por si só competitivo, resiliente, concentrado, dedicado, comprometido, focado e disciplinado.

A vida de um atleta amador ou profissional muitas vezes é muito solitária, pois precisa ter um estilo de vida diferente, é necessário se dedicar diariamente durante os treinos e ter constância, ter uma alimentação saudável e adequada, ter uma qualidade de sono também é fundamental.

Além da evolução na modalidade específica, na parte física, a prática esportiva fortalece a mente do atleta, tem uma fala importante que é muito dita entre os atletas que é: “Nunca tente entrar na mente de um atleta, porque é o lugar onde ele se sente mais confortável”, essa frase diz muito sobre o nível de concentração de um atleta durante a sua preparação e suas competições.

Não é possível ser um atleta bem-sucedido no esporte amador ou profissional (alto rendimento) sem acompanhamento profissional, planejamento, organização, disciplina, resiliência, concentração e dedicação, além de ter que abrir mão e se privar de muitas coisas na vida pessoal em prol do sucesso nas competições.

Grandes atletas e lendas do esporte serão sempre lembrados pelo seu comportamento, nível de disciplina e dedicação, referências mundiais como Michael Jordan(Basquete), Kobe Bryant(Basquete), Ayrton Senna(Fórmula 1), Cristiano Ronaldo(Futebol), Marta(Futebol), Zé Roberto(Futebol), Oscar Schmidt (Basquete) dentre outros.

Colaboração:
Personal Trainer
Wesley Rodrigo Picoli

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

Instagram: wesley.rodrigowr
Facebook: Wesley Rodrigo Picoli

[Índice →](#)





RECEBA
GRÁTIS

A nossa EDIÇÃO semanal!!!

Salve em seu celular o número do WhatsApp da revista VILLA UP e envie sua mensagem solicitando inclusão na lista de transmissão.

(19)
9 9917 8937

clique para ser direcionado ao whatsapp

LISTA VIP

Villa**UP**



05 de fevereiro

Dia nacional
da mamografia

**Cuidar da saúde
é um laço de amor
com a vida!**

@revistavillaup

Caros leitores,

Esta semana, a Villa Up celebra a liberdade de escolhas para o Carnaval! Entre foliões animados e momentos familiares, nossa matéria principal destaca a opção de passar a festividade em casa, fortalecendo laços com a família, ou participar de blocos com amigos. Afinal, a alegria está onde o coração decide vibrar!

Em meio a corridos dias, aconselhamos dedicar um tempo ao planejamento da aposentadoria. Prepare-se para o futuro com dicas essenciais nesta edição. Abordamos também o "Marketing Growth", estratégia vital para expandir horizontes nos negócios.

Quer se envolver mais conosco? Siga-nos no Instagram (@revistavillaup) e Facebook (revista villa Up) para conteúdos exclusivos. Além disso, fazemos um chamado especial para doação de sangue.

E que tal mergulhar na intrigante questão: será que o lendário Zorro existiu de fato? Descubra mais sobre esse ícone e descubra a verdade!

Agradecemos a todos pela constante confiança. Tenham uma semana incrível, repleta de alegrias, reflexões e descobertas!

Com carinho,

Equipe Revista Villa UP



HORÁRIO DE **FUNCIÓNAMENTO**

**13 DE FEVEREIRO
(TERÇA-FEIRA)**

CARNAVAL

COMÉRCIO FECHADO!

ATENÇÃO!

A ACINO não determina o funcionamento do comércio.
O horário deve sempre respeitar a lei ou o acordo coletivo entre
os sindicatos patronal e dos empregados do comércio.



Quem é daqui, compra aqui!

OUTDOORS ACINO

Ontracedsgn

Você quer que os seus produtos e serviços sejam vistos por milhares de pessoas todos os dias?

ANUNCIE AQUI!
NA ACINO SUA MARCA APARECE DE VERDADE

ACINO
Associação Comercial e Industrial de Nova Odessa
Quem é daqui, compra aqui!

TELEFONE FIXO
(19) 3484-1550

WHATSAPP
(19) 99660-3170

Entre em contato e faça um orçamento sem compromisso.



Quem é daqui, compra aqui!

Índice →



VOCÊ SABE O QUE É

GROWTH MARKETING

O Growth Marketing, em português “Marketing de Crescimento”, é uma abordagem estratégica que se concentra em impulsionar o crescimento sustentável de uma empresa por meio de táticas de marketing e experimentação contínua. O objetivo principal é expandir a base de clientes, aumentar a receita e melhorar o desempenho do negócio.

Os princípios do Growth Marketing

Experimentação Contínua

São realizados experimentos constantes para descobrir quais estratégias e táticas de marketing funcionam. Isso envolve testar diferentes abordagens, canais e mensagens.

Métricas e Dados.

O Growth Marketing depende fortemente de dados e análises. Monitorar métricas específicas, como taxas de conversão, custo de aquisição de clientes (CAC) e valor do tempo de vida do cliente (LTV), para avaliar o desempenho e fazer ajustes com base nas descobertas.

Automatização

A automação desempenha um papel importante no Growth Marketing, permitindo que as empresas otimizem processos de marketing, personalizem as interações com os clientes e automatizem tarefas repetitivas.

Foco no Cliente

O Growth Marketing coloca o cliente no centro das estratégias. Os profissionais de marketing buscam entender as necessidades e comportamentos dos clientes para fornecer soluções que atendam a essas demandas.



Abordagem Multicanal

As estratégias de Growth Marketing geralmente envolvem a utilização de vários canais de marketing, como mídia social, email marketing, SEO, publicidade online e marketing de conteúdo, para maximizar o alcance.

Iteração Contínua

À medida que os resultados dos experimentos são analisados, as estratégias são ajustadas e aprimoradas para maximizar o crescimento.

Em resumo, o Growth Marketing é uma abordagem dinâmica que visa promover o crescimento de uma empresa, focando na inovação, na experimentação e na otimização constante das estratégias de marketing. É relevante para empresas em estágios iniciais, startups e organizações que desejam acelerar seu crescimento de maneira eficiente.

Colaboração:



clique no logo
para entrar
em contato
conosco

Aumente em até

60%

a sua geração de
novos negócios!



F2WMARKETING

www.f2wmarketing.com.br





NOTA DE ESCLARECIMENTO

NÃO É FAKE NEWS,
É FATO:

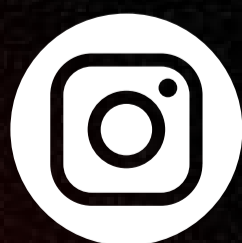
NOSSO CRESCIMENTO NAS REDES
SOCIAIS ESTÁ IMPRESSIONANTE!

JUNTE-SE A NÓS,

SIGA-NOS NO

INSTAGRAM E NO FACEBOOK.

revistavillaup





QUAL A IMPORTÂNCIA DE CONTRIBUIR PARA O INSS?

O Instituto Nacional do Seguro Social é uma autarquia do Governo Federal responsável pela gestão e execução da Previdência Social. Sua principal função é garantir, por meio do pagamento de prestações, os benefícios previdenciários aos trabalhadores.

Tais prestações são conhecidas por contribuições, que variam de acordo com a situação do segurado.

“ *Trabalhadores com registros em carteira são automaticamente filiados à previdência, pois uma parcela de seu salário vai direto para o INSS. Já no caso de contribuintes facultativos ou individuais (autônomos), precisam se inscrever voluntariamente para começarem a contribuição* ”

comenta Juçara Rosolen, empresária do Gru Aposerv, que é especializado em serviços previdenciários administrativos.

Muitas são as razões pelas quais é fundamental contribuir para o INSS, entre elas, a aposentadoria, que garante um futuro tranquilo ao segurado e sua família, além de direitos trabalhistas, aplicados em caso de afastamento ou desligamento da empresa.

Vale ressaltar que a falta de pagamento ou o atraso no recolhimento pode gerar problemas, incluindo a perda da qualidade de segurado, que é um dos requisitos indispensáveis para o trabalhador ter acesso a qualquer benefício.

Além disso, cada tipo de benefício tem um período de carência a ser cumprido para a concessão, por exemplo: aposentadoria por idade e por tempo de contribuição são 180 meses; já aposentadoria por invalidez e auxílio-doença equivalem a 12 meses.



“*Procurar profissionais qualificados na área faz total diferença, pois o planejamento e acompanhamento garantem a clareza do que é exigido pelo INSS, contribuindo para o acesso aos benefícios previdenciários, de maneira mais eficaz e justa. Sempre reforço isso, já que em muitos casos, a pessoa é pega de surpresa por não ter contribuído da maneira correta*”

“ acrescenta Juçara.

Em suma, as contribuições são medidas essenciais para garantir segurança e proteção financeira e social, por isso, todos os cidadãos precisam atentar-se as normativas da Previdência Social, evitando transtornos quando entrarem com pedidos aos benefícios do INSS.

Colaboração:

GRUPO
APOSERV
Serviços Previdenciários



clique no logo
para entrar
em contato
conosco

**DRYWALL (FORRO, DIVISÓRIAS)
PISO VINÍLICO E LAMINADO,
PAPEL DE PAREDE,
ELÉTRICA E PINTURA.**

**SOFISTI
CAÇÃO**

**DE UM NOVO AR PARA
SUA CASA OU NEGÓCIO**


GESSATO
— HOME DECOR —



Clique para Falar conosco.

VENHA CONFERIR O PODER DAS ÁGUAS

17 de
Fevereiro

POÇOS DE CALDAS



RESERVE
AGORA!



SEGATUR
Passeios

CHIP CEREBRAL

Imagem: pixels



**O CHIP DA EMPRESA DE ELON MUSK
PROCESSA ONDAS CEREBRAIS QUE,
EM SEGUIDA, SÃO DECODIFICADAS
PELO APP NEURALINK**

[Índice →](#)

O dispositivo de Telepatia da Neuralink, empresa fundada pelo magnata Elon Musk, opera por meio da captação e decodificação de ondas cerebrais, as quais são posteriormente interpretadas pelo aplicativo desenvolvido pela empresa. Através desse aplicativo inovador, os usuários têm a capacidade de controlar dispositivos como celulares e computadores simplesmente com seus pensamentos.

No dia 28 de janeiro último, a Neuralink alcançou um marco significativo ao realizar o implante do seu chip cerebral em um indivíduo. Elon Musk optou por manter a identidade da pessoa e a localização específica do implante no cérebro em sigilo. No entanto, a empresa assegurou que o paciente está se recuperando bem, e os resultados iniciais indicam uma detecção eficaz das atividades neuronais.

O chip da Neuralink possui dimensões semelhantes às de uma moeda e é composto por várias camadas funcionais. Uma capa biocompatível atua como um

O implante:

Um robô especializado é responsável por posicionar esses fios no cérebro, utilizando uma agulha mais fina do que um cabelo. Este robô está equipado com cinco câmeras e um sistema de tomografia, garantindo precisão e segurança durante o procedimento. Este avanço tecnológico representa um passo significativo na interface entre a mente humana e a tecnologia, proporcionando novas possibilidades para a interação homem-máquina.



O neurocientista Alvaro Machado Dias, em entrevista ao site Olhar Digital, destaca que o chip cerebral da Neuralink vai além da medicina, superando barreiras tecnológicas. Ele sugere que conectar o cérebro à internet não apenas pode beneficiar a medicina, ajudando na recuperação de funções em pacientes neurológicos, mas também oferece uma solução para preocupações sobre a inteligência artificial.

A ideia é que, ao acessar todas as informações disponíveis, esse avanço tecnológico poderia fortalecer o cérebro humano diante dos desafios tecnológicos e existenciais. Apesar disso, o foco inicial está na medicina, auxiliando pacientes com quadriplegia e esclerose lateral amiotrófica.

Imagem: pixels



FEVEREIRO

Mês de comemoração aos 60 anos de ACISB!



Vem aí, o
**sexagésimo
aniversário
da ACISB!**

Seis décadas de realizações e
contribuições valiosas para o
desenvolvimento do município.

@acisbsbo

Índice →



Inscreva já seu pet

Castração gratuita de cães e gatos

Vagas limitadas! | De 5 a 23 de fevereiro

Além de prevenir inúmeras doenças, a castração evita a procriação e crias indesejadas.



PREFEITURA DE
NOVA ODESSA

   /prefeituradenovaodessa



Inscreva já seu pet

Castração gratuita de cães e gatos

100 vagas para gatos e 50 para cães

1

Procure o Setor de Protocolo da Prefeitura, na Avenida João Pessoa, 777 - Centro | De segunda a sexta-feira, das 8h30 às 11h e das 13h às 15h30.

2

Documentos necessários: Cópia e original do RG, CPF, comprovante de endereço, Cartão + Saúde (novo) em nome de quem vai fazer a inscrição.

Caso o comprovante de endereço não esteja no nome da pessoa, é preciso apresentar declaração ou cópia do contrato de aluguel. Se estiver no nome do pai ou da mãe, não é necessário.

Exigências: ser morador de Nova Odessa e de família de baixa renda e que o animal não tenha raça definida.



Dúvidas? Entre em contato
(19) 3466 - 3972 - Zoonoses

Imagem: Canva

CÃO ENGASGADO

SAIBA O QUE FAZER

[Índice →](#)

Os cães, sendo membros queridos da família, podem se deparar com situações de engasgo, tornando crucial que os tutores saibam como reagir prontamente para evitar complicações. Em geral, a ação rápida é fundamental ao desengasgar um cachorro, sendo o conhecimento das técnicas apropriadas e a manutenção da calma fatores-chave para alcançar o sucesso nesse momento delicado. Sempre procure a assistência de um profissional de confiança após qualquer incidente de engasgo, assegurando assim que seu querido companheiro esteja completamente seguro e saudável.

Para aliviar a situação, recorra a algumas técnicas de primeiros socorros. Com extrema cautela, abra a boca do seu animal de estimação e utilize o seu dedo indicador como um "anzol" – ou, se o seu cachorro for pequeno, o dedo mindinho – para remover o objeto ou alimento que está bloqueando a passagem de ar do cachorro. O uso de uma lanterna pode ser útil para visualizar a obstrução das vias respiratórias do animal.

Outra opção é elevar as patas traseiras do cachorro para facilitar a expulsão do objeto. Após a remoção da causa do engasgo, é essencial levar imediatamente o seu cachorro ao veterinário para garantir que esteja tudo bem com o animal.

Existem outros procedimentos, como a manobra de Heimlich, porém é necessário conhecimento.

Lembre-se sempre de que, diante de qualquer emergência, a rapidez nas ações e a busca por auxílio profissional são essenciais para garantir o bem-estar e a saúde do seu fiel companheiro de quatro patas.



Imagem: pixels

DOAÇÃO DE SANGUE



10 FEVEREIRO

das 8h30 às 12h

MAIS INFORMAÇÕES

(019) **3476-8194**

(019) **3466-1350** 

**Traga RG
OU
Documento
com foto**

Uso de Máscara
Obrigatório

LOCAL: AMBULATÓRIO DE ESPECIALIDADES

Av. João Pessoa, 833 - Jardim Europa (ao lado da Prefeitura Municipal)

PROMOÇÃO



Etec
Nova Odessa

Hospital Municipal - Secretaria de Saúde - Secretaria da Educação

Apoio

NOVAGRAF
impressos

(019) **3466-1350** 

JORNAL DE NOVA ODESSA

 **Rádio Paraíso 90,9**

Próximas 11/05
Doações: 10/08
14/12

Índice →

VillaUP

NÓS APOIAMOS ESSA CAUSA!

@revistavillaup

O que é preciso para ser um **DOADOR DE SANGUE?**

Requisitos básicos

- ♥ Estar em boas condições de saúde;
- ♥ Ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menos de 18 anos acompanhado dos pais);
- ♥ Pesar no mínimo 50kg;
- ♥ Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas);
- ♥ Não estar em jejum, apenas evitar alimentos gordurosos e, após o almoço, aguardar 3 horas;
- ♥ Você também não pode fumar até 2 horas antes e 2 horas depois da doação.

Sinta-se bem por fazer o bem

- Ao realizar uma doação de sangue, você está ajudando a pelo menos três pacientes que necessitam de transfusão;
- A doação, respeitando os critérios técnicos, não acarreta qualquer risco para o doador;
- O sangue coletado pelo Hemocentro Unicamp é processado dentro de rigorosos critérios técnicos, separado em componentes e examinado em modernos laboratórios;
- Esse sangue é distribuído gratuitamente aos hospitais públicos e filantrópicos de nossa região, proporcionando segurança e tranquilidade à população;
- Por isso tudo, aproveite a oportunidade para fazer parte desse grupo de pessoas solidárias que pensam na doação de sangue como garantia de vida!

Intervalo para doações:











Homens: 60 dias (máximo 4 vezes nos últimos 12 meses)

Mulheres: 90 dias (máximo 3 vezes nos últimos 12 meses)

Idade entre 60 e 69 anos: 180 dias (máximo 2 vezes nos últimos 12 meses)

Pense naquele que vai receber seu sangue.

Não pode doar sangue a pessoa que:

-  Estiver com gripe, resfriado ou infecção acompanhada de febre;
-  For portadora de sífilis (cancro), malária (maleita) ou doença de Chagas;
-  For alcoolista crônico, ou tenha ingerido bebida alcoólica nas últimas 12 horas; (Prazos inferiores e consumo de pequenas quantidades, devem ser avaliados pelo profissional da triagem)
-  Tiver sido exposto a situações de risco para doenças sexualmente transmissíveis;
-  História atual ou pregressa de uso de drogas injetáveis ilícitas;
-  Tenha contraído Hepatite após os 11 anos de idade;
-  Tenha realizado endoscopia há menos de 6 meses;
-  Estiver grávida, em período de até 3 meses pós-parto ou se estiver amamentando.



Procure orientação se você:

Estiver tomando medicamentos, tiver tomado vacina recentemente e/ou estiver em tratamento médico.



**VAI CURTIR
O FERIADO
DE
CARNIVAL**

ONDE?

Neste feriado prolongado, enquanto as ruas se agitam em preparação a folia carnavalesca, surge diante de você uma escolha significativa: mergulhar na alegria dos blocos ou abraçar a tranquilidade e a paz interior, seja no aconchego do lar ou em retiros espirituais. Neste artigo, vamos explorar essas opções com algumas dicas. Convidamos você a refletir sobre as diversas maneiras de aproveitar esse feriado prolongado repleto de contrastes.

Seguindo essa ideia de participar ativamente ou não, é importante lembrar que é fundamental respeitar as escolhas de cada um.

O Carnaval, com suas raízes profundas na cultura brasileira, é muito mais do que uma festa de quatro dias; é uma tradição repleta de história e significado. Originando-se das festividades europeias, o Carnaval ganhou vida no Brasil, misturando-se com elementos africanos e indígenas.

É um momento de expressão cultural, marcado por música animadas, danças vibrantes e muita beleza e cores em suas fantasias. Com o tempo, o Carnaval se tornou uma parte única da nossa identidade como país, mostrando a alegria do povo brasileiro. No entanto, em algumas situações, a festa tomou um caminho diferente a que foi pensada.

Convidamos você a refletir sobre como deseja vivenciar esse feriado prolongado.

EM CASA, COM UM POUCO DE AGITAÇÃO:

Para aqueles que optam por celebrar o Carnaval dessa forma, a proposta é transformar seu espaço em um cenário vibrante de festividade, convidando amigos e familiares. Inicie com os convites e siga para uma decoração animada, criando um ambiente cheio de alegria.



A música, essência do Carnaval, ganha vida em uma playlist criativa, seja com marchinhas antigas ou músicas atuais. Crie uma seleção eclética de músicas carnavalescas e outras preferências. A festa em casa torna-se completa com a dança descontraída e risadas compartilhadas entre seus convidados. O volume do som é uma particularidade que deve ser observada para não perturbar os vizinhos.



Na cozinha, a festa continua com a preparação de pratos típicos do Carnaval. Desde pratos típicos até petiscos mais leves, de acordo com a preferência dos participantes, a gastronomia torna-se uma experiência agradável. A bebida também faz parte da festividade, mas precisa ser bem dosada para não interferir na alegria genuína.




Imagem: pixeis

E que tal vestir uma fantasia mesmo estando em casa? Incentive todos a participarem da celebração com trajes carnavalescos simples, promovendo uma atmosfera festiva.

EM CASA, COM SOSSEGO:

Para aqueles que buscam um feriado de Carnaval introspectivo, a sugestão é criar um ambiente de serenidade em casa, podendo ou não, envolver amigos e familiares nessa jornada de meditação e reflexão. Estabeleça um espaço aconchegante e confortável para todos. Se optar por um momento individual. Escolha um local tranquilo e harmonioso para estar em sintonia com sua mente e alma, acompanhado pela música de sua preferência, com o volume de som em consonância com o momento.



A alimentação precisa ser pensada de forma que venha a ser de fácil digestão, pouco esforço para o preparo e de sabor agradável. Para a bebida, procure sucos naturais e refrescantes. Os chás naturais podem ser uma boa escolha.

EM CASA, COM A FAMILIA:


Para as famílias que optam por ficar em casa e têm filhos pequenos, as atividades criativas, como desenho, pintura ou artesanato, também se transformam em momentos significativos. Os passeios são excelentes opções para aqueles que apreciam a tranquilidade e desejam manter a higiene mental, proporcionando à família um ambiente de grande união.

Assistir a um filme, seja sozinho ou com a família, também é uma alternativa agradável para quem não aprecia a agitação das festas de rua.


BLOCOS E SALÕES:

Para aqueles que optam por participar de blocos e festas fora de casa, é fundamental priorizar a segurança durante os festejos. Primeiramente, certifique-se de conhecer bem o local e as vias de acesso, além de estabelecer pontos de encontro com seus amigos. Mantenha seus pertences pessoais em locais seguros, como bolsas transversais ou pochetes, reduzindo o risco de furtos. Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, intercalando com a ingestão de água para se manter hidratado. Não aceite bebidas ou petiscos de estranhos. Esteja atento ao seu entorno e,






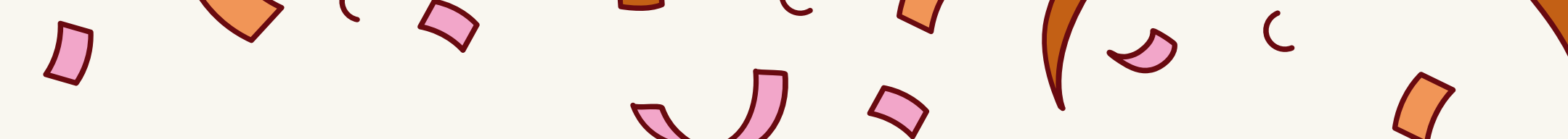
se possível, utilize o transporte público ou serviços de transporte para garantir um retorno seguro para casa. Além disso, ao participar de eventos em espaços abertos durante o dia, utilize protetor solar e mantenha-se informado sobre as condições climáticas para garantir um Carnaval seguro e alegre.




Para as famílias que valorizam a participação de seus filhos em eventos populares infantis, é fundamental ressaltar a importância da supervisão cuidadosa. Portanto, a atenção redobrada se torna essencial para garantir uma experiência segura e memorável para os pequenos.

Se esse é a opção escolhida, não esqueça das fantasias, que despertam grande entusiasmo nas crianças, e que desempenham um papel significativo na tradição do Carnaval em nosso país. Enquanto participamos de alguma forma do feriado de Carnaval, é essencial cuidar do nosso bem-estar físico e de nossos queridos. Inclua momentos de autocuidado

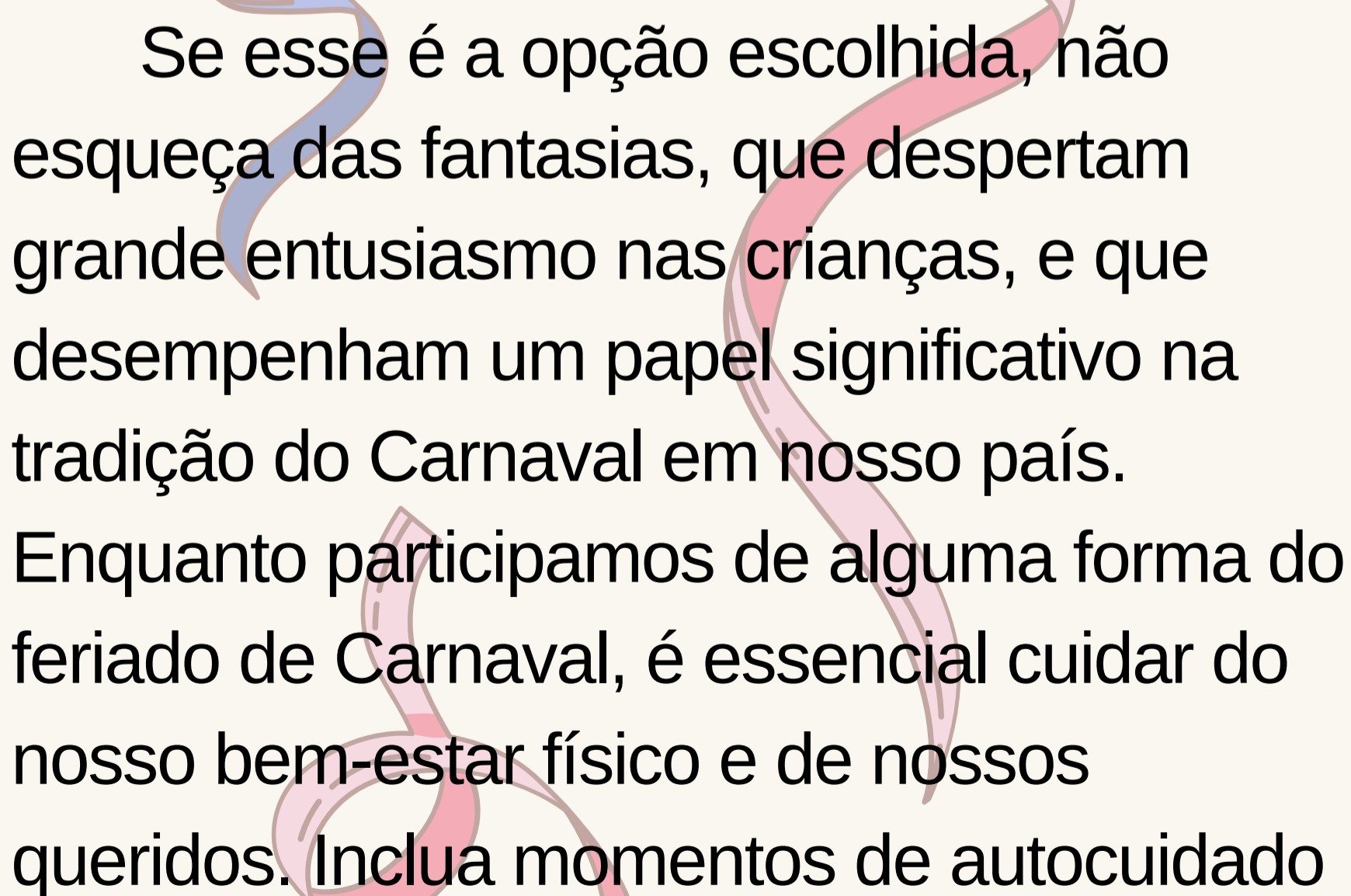




se possível, utilize o transporte público ou serviços de transporte para garantir um retorno seguro para casa. Além disso, ao participar de eventos em espaços abertos durante o dia, utilize protetor solar e mantenha-se informado sobre as condições climáticas para garantir um Carnaval seguro e alegre.



Para as famílias que valorizam a participação de seus filhos em eventos populares infantis, é fundamental ressaltar a importância da supervisão cuidadosa. Portanto, a atenção redobrada se torna essencial para garantir uma experiência segura e memorável para os pequenos.



Se esse é a opção escolhida, não esqueça das fantasias, que despertam grande entusiasmo nas crianças, e que desempenham um papel significativo na tradição do Carnaval em nosso país. Enquanto participamos de alguma forma do feriado de Carnaval, é essencial cuidar do nosso bem-estar físico e de nossos queridos. Inclua momentos de autocuidado



em sua programação, como práticas de mindfulness para relaxamento, pequenos exercícios em casa, caminhadas e pedaladas para manter a energia, além da importância de uma alimentação equilibrada. A hidratação é fundamental sempre.

Lembre-se de que o Carnaval é uma oportunidade não apenas para descansar e se divertir, mas também para recarregar as energias e iniciar o ano com vitalidade e serenidade.

Além das tradicionais festividades, o Carnaval contemporâneo abre alas e abraça as inovações tecnológicas, oferecendo novas formas de celebração. Em sintonia com a era⁶ digital, eventos virtuais, transmissões ao vivo de desfiles e experiências online ganham

destaque. A influência das redes sociais também se faz presente, tornando o compartilhamento de momentos festivos mais acessível.

Apesar da preferência, seja por uma celebração festiva ou momentos mais tranquilos, na companhia de amigos e familiares ou em momentos de reflexão e meditação, cada indivíduo tem o direito de escolher como deseja vivenciar este feriado.

A liberdade de escolha é um princípio fundamental para todos. É crucial ressaltar que, em qualquer fase da vida, manter o respeito mútuo e criar memórias agradáveis é fundamental. A verdadeira alegria não se resume a meros quatro dias de agitação intensa, mas sim a atitudes que promovem nosso crescimento como seres humanos.

[Índice →](#)

Imagem: pixels



Observação dos astros e do espaço

AGENDA ABERTA NO OMA!



Saiba como marcar sua visita



As observações ocorrem às quartas e sextas, a partir das 19h, para até quatro grupos alternados de 15 pessoas por dia



É necessário fazer o agendamento com antecedência pelo telefone (19) 3408-4800



Se o tempo estiver nublado ou chuvoso, o agendamento é cancelado e deve ser feito novamente



A entrada na cúpula do Observatório é permitida a partir dos 5 anos de idade

O acesso ao Observatório Municipal de Americana é feito pela entrada do Jardim Botânico

Índice →

📍 Rua Abrahim Abraham, s/nº
Parque Residencial Nardini



Juntos contra a
DENGUE



Não deixe água parada!



Use repelente!



Se sentir sintomas procure um médico!

Faça sua parte!

.....
[@revistavillaup](https://www.instagram.com/revistavillaup)

5

cuidados com as
plantas
no calor do
verão

SAIBA COMO
MANTER SUAS
PLANTAS
BONITAS E
SAUDÁVEIS



Nenhuma planta é imortal, mas a beleza e vitalidade delas podem ser prolongadas com alguns cuidados simples, especialmente durante o verão. A estação mais quente do ano pode acelerar o ciclo natural das plantas, mas, com atenção adequada, é possível manter seu jardim exuberante. Veja cinco cuidados essenciais para garantir que suas plantinhas enfrentem o calor com saúde.

1. Hidratação das folhas



Durante o calor intenso do verão, as plantas tendem a perder água mais rapidamente. Uma estratégia eficaz é borrifar água diretamente nas folhas. Essa tarefa deve ser realizada em momentos em que o sol não esteja muito forte, preferencialmente pela manhã ou no final da tarde.

2. Rega gradual



Embora o solo seque mais rapidamente no verão, despejar grandes quantidades de água de uma vez não é a solução. Regar devagar ou até mesmo borrifar água no solo

permite que o líquido seja absorvido de maneira mais eficiente, evitando transbordamento.

3. Truque da garrafa



Para os períodos de ausência, o truque da garrafa é uma solução prática. Acople uma pequena garrafa de água com um buraquinho na ponta ao vaso da planta. Isso assegura que a planta receba uma quantidade mínima de água diariamente, evitando desidratação durante breves ausências.

4. Mudança de posição



Com a mudança de estação, a posição do sol também se altera. Mover os vasos para locais apropriados é necessário para garantir que as plantas continuem recebendo a quantidade adequada de luz e sombra. Evite deixar as plantas no escuro ou sob sol direto excessivo, a menos que seja o ambiente ideal para elas.

5. Remoção de folhas do caule das flores



Para os períodos de ausência, o truque da garrafa é uma solução prática. Acople uma pequena garrafa de água com um buraquinho na ponta ao vaso da planta. Isso assegura que a planta receba uma quantidade mínima de água diariamente, evitando desidratação durante breves ausências.

Para cultivadores iniciantes, especialmente em vasos, um truque valioso é remover com cuidado as folhas que ficam no caule das flores. Essa folhagem costuma durar menos do que as próprias flores, podendo turvar a água e reduzir a vida útil do arranjo. Um cuidado simples que faz toda a diferença.

Seguindo essas dicas, você estará mais preparado para enfrentar o calor do verão e garantir que suas plantas permaneçam vibrantes e saudáveis.

Somos

quase

3K

Muito Obrigada!



revistavillaup

acesse também

 revistavillaup



Índice →

ZORRO

**existiu de
VERDADE ?**



Divulgação

[Índice →](#)

Há relatos que sugerem a existência de um personagem da vida real que poderia ter inspirado a figura do Zorro. William Lamport, um irlandês nascido em 1615, foi apelidado de "El Zorro" e se tornou um símbolo de resistência contra a Inquisição. Sua vida repleta de aventuras incluiu viagens por diversos lugares, participação em guerras, aprendizado de vários idiomas e, aos 25 anos, estabeleceu-se na Espanha, adotando o nome Guillén Lombardo.

De certa forma, Lombardo antecipou a imagem do Zorro ao dominar a espada, conquistar corações e desafiar as convenções sociais. Seu exílio na Nova Espanha (México) e seu papel como espião entre as tribos indígenas adicionam elementos intrigantes à sua história.

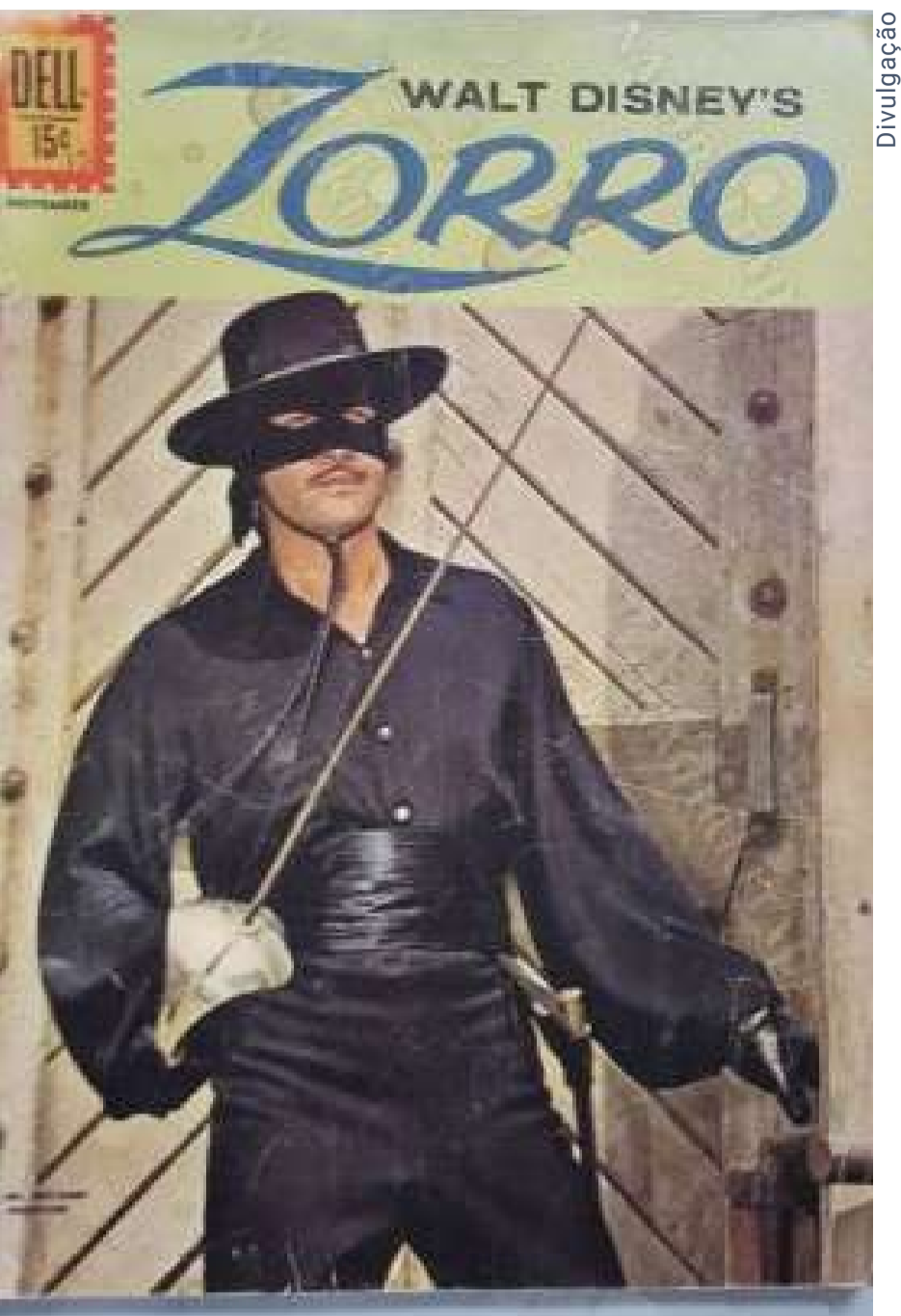
No entanto, o Zorro que conhecemos surgiu em 1919, concebido como uma história independente pelo escritor norte-americano Johnston McCulley.

A primeira aparição do lendário personagem ocorreu em páginas de revistas de papel barato.

Já o livro com o título "A Maldição de Capistrano" (The Curse of Capistrano), vendeu mais de 50 milhões de cópias.



Ao contrário das representações cinematográficas, nesta versão original, o Zorro não costuma deixar marcas para indicar suas ações, como a famosa letra "Z"



Divulgação

talhada com a espada. O antagonista "Sargento Garcia" da série da Disney tem o nome de Gonzáles no livro.

A história:

herói mascarado Zorro é, na verdade, o alter-ego de Don Diego Vega, mais tarde renomeado para Don Diego De La Vega, um jovem membro da aristocracia californiana do século XIX. Apesar de ser um nobre espanhol, Don Diego escolhe se tornar o defensor dos "fracos e oprimidos". Disfarçado como um cavaleiro mascarado de capa preta, ele enfrenta os governantes espanhóis na Califórnia.



Divulgação



Além das produções cinematográficas, Zorro também foi retratado em literatura de cordel em 1960 e explorado em jogos de RPG em 2001 e 2019. Sua presença se estende por diversas mídias, incluindo séries, teatro, quadrinhos, desenhos animados e filmes para TV e cinema.

Em resumo, o Zorro é fictício, um personagem idealizado pelo escritor norte-americano Johnston McCulley e sua origem, pode sim ter sido influenciada por eventos e figuras históricas.

ENVIE SUA MENSAGEM

CLIQUE NO ITEM DE
SUA ESCOLHA

Não quero mais receber gratuitamente
a Revista Villa UP.

Minha sugestão para matérias e
melhorias na Revista Villa UP

Esta é minha mensagem de apoio
a equipe da revista Villa UP

Recebi a Revista por um amigo e
peço que me incluam na lista de entrega
semanal e gratuita da Revista Villa UP.

QUER ANUNCIAR?

CLIQUE AQUI



Índice →

@revistavillaup

ótima Semana

Lembre-se que as
oportunidades
não caem do céu,
**elas são construídas
por você.**

Villa**UP**

[Índice →](#)