INFORMANDO
PRIMEIRO
Primeiro de Maio Futebol Clube -Outubro/16

NAMORO PRECOCE

Como os pais devem lidar com o namoro dos filhos?
Quais limites e liberdades podem ser determinados?
O que pensam as crianças que namoram?

Alimentação
FOME FÍSICA E FOME EMOCIONAL

Turismo
NA TERRA DE ADONIRAM

Compras
DIA DAS CRIANÇAS

Educação
BULLYING NA ESCOLA

Saúde
BEBER NA GRAVIDEZ PODE?

Inscreva-se nas unidades

Santo André: Av. Padre Anchieta, 466 – Jardim/SP – CEP 09090-710 – Tel.: 2853-4470

São Bernardo: R. Sergipe, 300 – Nova Petrópolis – Tel.: 2129-2400

São Caetano: R. Marechal Deodoro, 278 – Santa Paula/SP – CEP 09541-300 – Tel.: 2127-7844/2853-4543
R. Rio Grande do Sul, 1.145 – Santo Antônio/SP – CEP 09510-020

arbos.com.br /ArbosABC

CONCURSO DE BOLSAS 2017

30 Anos

de compromisso
com a educação,
cultivando o

#PrazerEmAprender

COLÉGIO ARBOS

30 Anos

Expediente

Primeiro de Maio Futebol Clube
Av. Portugal, 79 - Centro - Santo André
CEP: 09040-020 - Tel.: 4993-7100
www.primeirodemaio.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA
Presidente
Ricardo Lisboa Villela de Andrade
Vice-Presidente Administrativo e Patrimonial
Paulo Vitor Pitton
Vice-Presidente Econômico-Financeiro
José Aparecido Florêncio
Vice-Presidente Social
Maurício Pereira de Menezes
Vice-Presidente de Esportes
Rômulo Marzano Filho
Diretor Administrativo
Luiz Henrique de Santes
Diretor de Patrimônio
Karl Emil Steinhauser
Diretor de Sede
Alexandre Audino Campos
Diretor de Informática
Antônio Cláudio Gimenes
Diretor Social
Luiz Renato Martins Fontes
Diretor de Comunicação Social
Silvio Chicchi
Diretor Financeiro
Gelson Luiz Gisolfi
Diretor de Esportes Atividades Internas
Cláudio Teixeira Pinto
Diretor de Esportes Atividades Externas
Eduardo Antônio Benatti
Assessores da Presidência
Armando das Neves Feltrin
João Carlos Feliciano dos Santos
Carlos Alberto Pessotti

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DELIBERATIVO
Presidente
Wagner Tadeu Gama
1° Vice-Presidente
Nilo Sérgio Ortiz
2° Vice-Presidente
José Luiz Targher
1° Secretário
Antonio Carlos Piva
2° Secretário
José Roberto Brisida

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO FISCAL
Presidente
Djalma de Abreu Filho
Vice-Presidente
José Roberto Piva
Secretário
Paulo Tarcisio Garcia Leal
4° Membro Efetivo
Valter Monteiro
5° Membro Efetivo
Antônio de Oliveira Rocha

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA E DISCIPLINA
Presidente
José Roberto Piva

Revista Informando Primeiro
Publicação mensal do Primeiro de Maio Futebol Clube

Exclusividade Comercial
Euphrausino Negócios em Mídias e Live Marketing
comercial@euphrausino.com.br
Jornalista Responsável:
Eduardo Kaze (MTB: 62857-SP)
Textos, fotos e diagramação:
Redatoria Gonzo
redatoriagonzo@gmail.com
Impressão: Gráfica Expressão
Tiragem: 1.000 exemplares
Os artigos e os anúncios publicados são de inteira responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião da diretoria do Primeiro de Maio Futebol Clube ou de seus associados.

Palavra do presidente

Melhorar sempre! Este é certamente o lema do Primeiro de Maio F.C. Com isso em mente, apresentamos a vocês, associados, um novo modelo de revista. Um novo modelo não somente no que compete ao conteúdo diferenciado que buscamos produzir, mas também inovador em relação às publicações dos demais clubes semelhantes ao nosso.

Podemos afirmar, sem erro, sermos singulares nesta proposta de aliar a documentação das atividades internas do PMFC à reportagens de interesse geral, inaugurando assim mais este benefício aos associados: uma publicação de qualidade que ultrapassa a característica de mero informativo e traz, em suas páginas, dicas de comportamento, saúde, bem-estar e negócios.

Evidentemente, o espaço físico da revista impossibilita a publicação de todas as atividades de nosso Clube. Pensando nisso, estamos reformulando nosso site (www.primeirodemaio.com.br), que se tornará, em breve, um portal no qual os associados - e interessados em geral - poderão acompanhar a íntegra das ações realizadas no PMFC de forma muito mais rápida, sucinta e prazerosa.

Assim, trabalhamos na modernização do Clube, sem nunca perder a tradição de fazer o melhor pelos associados, seus funcionários e gestores.

Convidamos, ainda, todos a nos acompanhar nas redes sociais, por meio de nosso canal oficial no Facebook (PrimeirodeMaioFutebolClube), plataforma utilizada para divulgar as atividades sociais e esportivas do PMFC.

Fiquem atentos, pois muita coisa boa ainda está por vir!

Boa leitura!

Ricardo Lisboa Villela
Presidente da Diretoria Executiva

Nesta Edição

Capa

Namoro Precoce **P. 10**

Buscamos respostas sobre enigmas da sexualidade infantil.

Educação

Educação Física é saída para minimizar os casos de bullying escolar?

Levantamento do IBGE revelou que o bullying escolar está crescendo no Brasil. Quais as saídas?
P. 06

Pesquisa

Quase 30% dos estudantes do 9º ano escolar admitem já terem feito sexo

Das meninas do 9º ano que haviam tido relação sexual, 9% disseram já ter engravidado.
P. 09

Leia também

Alimentação - P.8
Fome física versus fome emocional

Turismo - P.13
Na terra de Adoniram Barbosa

Saúde - P.14
Existe um limite para o consumo de bebidas alcoólicas na gravidez?

Atividade & Lazer - P.15
Shoppings são opção para toda a família

Compras - P.16
Prepare-se para o Dia das Crianças!

Acontece no Clube - P.17
Confira as principais atividades realizadas no Clube

Negócios Primeiro - P. 22

Educação

Mudar a forma de se pensar a educação física escolar é o caminho contra o bullying

"Mudar a forma de se pensar e dar a educação física escolar é o caminho mais eficaz para barrar o crescimento do bullying no país", alerta coach e educador físico

Um levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e divulgado recentemente revelou que o número de casos de bullying escolar está crescendo no Brasil.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde Escolar, em 2015, 46,6% dos 13 milhões de jovens entrevistados, entre 13 e 17 anos, de escolas públicas e particulares de todas as regiões do país, disseram já ter sofrido algum tipo de bullying. Em 2012, a porcentagem era de 35,3%. A aparência física está entre os principais motivos para a prática do bullying.

Para o coach e educador físico Cristiano Parente, "a forma como hoje é tratada a aula de educação física nas escolas, competitiva e excludente, ajuda a rotular crianças e jovens que carecem de habilidade para o esporte, por exemplo. Isso faz com que, inclusive, esse jovem se afaste de vez das atividades físicas, criando um trauma pelos exercícios", afirma.

Entre os casos mais comuns de bullying escolar envolvendo as atividades físicas, estão as crianças acima do peso tendo que correr durante a aula, com as mais magras levando clara vantagem; os mais tímidos tendo que demonstrar habilidade para interagir com algo que nunca haviam feito; divisão de times onde os menos habilidosos sempre são deixados por último; a permissividade e até a cultura de apelidar ofensivamente em função da não aptidão física; a cultura de que em qualquer atividade física deve haver um melhor ou campeão, criando intensa competição; e a postura ausente de alguns professores, que se preocupam com a obediência às regras do jogo em detrimento à criação de um ambiente de desenvolvimento social, emocional e de respeito às individualidades.

13 milhões de jovens entre 13 e 17 anos disseram já ter sofrido algum tipo de bullying

Aparência física está entre os principais motivos para a prática do bullying

De fato, a pesquisa do IBGE também mostrou que do universo de entrevistados, a procura por atividades físicas é baixa. Pouco mais de um terço faz alguma atividade, e um em cada quatro estudantes gostaria de emagrecer.

Para reverter os dados apontados pela recente pesquisa, o coach Cristiano Parente diz ser necessária uma profunda transformação nas escolas, com a mudança na forma de se pensar e dar a aula de educação física.

"É preciso pensar a educação física de modo educacional, como acontece com as demais disciplinas. A disciplina deve fazer o estudante entender a importância e as diferentes formas de se movimentar. Para isso, deve também compreender como o corpo e o organismo funcionam e como o corpo pode ficar mais debilitado, suscetível a doenças e com formas que podem não agradar a eles mesmos na falta da prática de uma atividade física", explica o especialista. Parente afirma que "os profissionais estudam e têm base para agir assim, embora ainda pensem na educação física apenas relacionada aos jogos competitivos, acreditando nesse velho mito de que assim se descobrem os atletas".

Na visão do especialista, levar ao aluno essa nova forma de ensinar educação física não exige grandes materiais para aula. "Basta ao professor planejar e utilizar o universo gigantesco de conceitos e ideias da

Coach Cristiano Parente diz ser necessária uma profunda transformação nas escolas

área para explicar, dar base e conhecimento para o aluno praticar, entendendo o corpo e o exercício, de modo que se sinta permanentemente estimulado a levar uma vida ativa. Mudar essa cultura é um dos desafios para os profissionais de educação física do país".

O resultado dessa transformação, na opinião do coach, será muito além da redução de casos de bullying escolar envolvendo a aparência física. "Será a redução do número de sedentários, uma vez que, com início de vida esportiva positivo, o jovem seguirá motivado a inserir prática da atividade física em sua rotina por toda a sua vida".

Matrículas Abertas
EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO
CURSOS TÉCNICOS
ETIP
Centro Educacional
Concurso de bolsa acesse:
www.etip.com.br
Pq. das Nações
2808.7500
Lino Jardim
4990.3395

Alimentação

Fome física versus fome emocional: comemos alimentos ou emoções?

Se não for equilibrada, a relação entre comida e prazer pode trazer consequências negativas à saúde

Costumes, ideologias, crença, fé religiosa, educação e outros fatores devem ser levados em consideração quando o assunto é a alimentação. Já faz tempo que o ato de comer deixou de se limitar somente à função nutritiva e passou a se relacionar também com processos afetivos e socioculturais. Porém, o prazer gerado pelo alimento pode tornar-se um problema, se esse passar a ser considerado uma válvula de escape para o estresse ou para sentimentos negativos.

A fome é a necessidade de comer desencadeada pela falta de energia, e pode ser dividida em dois tipos: a fome fisiológica, que é a sensação física e não relacionada a alimentos específicos, e o apetite hedônico relacionado ao prazer e recompensa, e que ocorre mesmo sem a deficiência de energia.

Quando a comida é utilizada para lidar com problemas pessoais, o apetite sentido é considerado como fome emocional. "De forma geral, podemos dizer que é a vontade de diminuir a sensação do desconforto emocional por meio da comida, enquanto a fisiológica é a necessidade", afirma Marcia Daskal, nutricionista e proprietária da Recomendo Assessoria em Nutrição.

Os principais fatores que podem levar à fome emocional são necessidades básicas não atendidas, como sono inadequado e dietas restritivas sem orientação médica ou nutricional, e situações do dia a dia, como desentendimentos com pessoas próximas, problemas no emprego, e outras circunstâncias que provoquem estresse e sentimentos de raiva, ansiedade, medo, tristeza, cansaço e insegurança.

O Dr. Marcio Mancini, endocrinologista chefe do Grupo de Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital das Clínicas da USP, salienta que "a fome emocional pode levar ao excesso de peso ao longo do tempo, desencadeando a obesidade. Além disso, pode evoluir para um distúrbio nutricional, como o transtorno da compulsão alimentar, que é a ingestão de uma grande quantidade de alimentos em um curto período de tempo com perda de controle sobre o ato de comer, gerando angústia e sofrimento".

Necessidades básicas não atendidas podem levar à fome emocional

Fome emocional

Os principais indícios de que se está fora de controle são desejo urgente de comer, ingestão de alimentos com voracidade ou em grande quantidade e dificuldade de controlar a sensação de que nada satisfaz. Na prática, é como a representação "viver para comer" e não "comer para viver".

De acordo com Marcia, "a dificuldade em diferenciar a sensação de fome de outras sensações corporais pode começar na infância, quando os pais oferecem comida como expressão de amor ou premiação. Ao longo da vida, as pessoas vão perdendo a capacidade natural de comer quando estão com fome e de parar quando satisfeitas, e acabam se desenvolvendo seguindo regras referentes a horários, quantidades e qualidade determinadas por outros, ignorando os sinais de saciedade, intuição e vontade própria".

O médico endocrinologista, o nutricionista ou mesmo o psicólogo são os profissionais indicados para ajudar a identificar situações que poderiam passar despercebidas, contribuindo para uma relação mais equilibrada e prazerosa com a comida.

Prazer X Culpa

A comida pode ter diversos significados. Muitas pessoas conseguem sentir prazer e culpa ao mesmo tempo. Além disso, um cardápio prazeroso é frequentemente associado como não saudável, proibido e engordativo. O fato é que o conceito de "alimentação saudável" não pode ser associado apenas a determinados tipos de alimentos, ou a privações e sacrifícios.

É importante relembrar que comer não é exclusivamente um processo fisiológico, mas é igualmente uma ação afetiva e sociocultural. É necessário resgatar o relacionamento mais saudável com a comida, entendendo que o problema não é o ingrediente ingerido, mas o desequilíbrio no consumo dos ingredientes. A alimentação balanceada é o primeiro passo em direção a um estilo de vida mais saudável.

Pesquisa

Quase 30% de alunos do 9º ano do ensino fundamental já fizeram sexo

Das meninas do 9º ano que haviam tido relação sexual, 9% disseram já ter engravidado

Dos cerca de 2,6 milhões de estudantes que cursavam o 9º ano do ensino fundamental em 2015, 27,5% já haviam tido relação sexual (cerca de 723,5 mil). Em média, um aluno do 9º ano tem 14 anos de idade. Deste total, 39% (280,7 mil) não usaram preservativo na primeira vez e 33,8% (219,2 mil) não utilizaram na última relação sexual.

As informações fazem parte da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - Pense 2015 - e foram divulgadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Das meninas do 9º ano que haviam tido relação sexual, 9% disseram já ter engravidado. Essa realidade era mais comum entre estudantes de escolas públicas (9,4%) do que entre as da rede privada (3,5%). Pouco mais de 1% das meninas do 9º ano do ensino fundamental declararam já ter engravidado alguma vez (23 mil meninas), sendo o maior percentual registrado na região Norte, (2,1%) e o menor na região Sudeste (0,7%).

Cerca de 105,2 mil (4%) dos estudantes do 9º ano relataram já terem sido forçados a ter alguma relação sexual. O percentual para meninos foi de 3,7% e para as meninas de 4,3%. Destes, um a cada três estudantes disse que o ato foi cometido por algum membro da família (pai, mãe, padrasto, madrasta ou outros familiares). A região Norte (5,3%), Roraima (7,3%) e Mato Grosso (6,2%) apresentaram os maiores percentuais.

Quanto à promoção de ações de prevenção e assistência em saúde, promovida pelas escolas, informando quanto à saúde sexual, os resultados revelaram que 87,3% dos alunos do 9º ano do ensino fundamental receberam informações, na escola, sobre doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e Aids.

"Não basta informar e dizer use camisinha, use pílula. Esse adolescente deve ser atendido em programas que trabalhem a percepção corporal, de identidade sexual,

Informações fazem parte da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

de valor como pessoa, dos riscos de uma gravidez. Você só vai usar camisinha se você tiver respeito a si próprio e ao outro", comenta a pediatra Evelyn Eisenstein, do Departamento de Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Há 40 anos trabalhando com adolescentes, ela afirmou que o principal gargalo - no que tange à saúde dessa faixa-etária - é falta de um programa nacional de saúde. "O Brasil precisa de campanhas de prevenção e programas nas escolas. Os adolescentes têm direito não apenas à informação, como também a programas de protagonismo juvenil".

Segundo Evelyn, o percentual de meninas entre 15 e 19 anos que engravidam no Brasil é muito mais alto que o relatado nas escolas, entre 20% a 23%, chegando a 30% em alguns estados. Entre 10% a 15% dessas meninas que engravidam são vítimas de violência e abuso sexual.

Cigarro, álcool e drogas

Mais da metade dos estudantes do nono ano (55,5% ou 1,5 milhão) já havia consumido uma dose de bebida alcoólica alguma vez, percentual superior ao observado em 2012 (50,3% ou 1,6 milhão). No conjunto de estados e municípios das capitais, com maior e menor percentual de escolares do 9º ano que já experimentaram uma dose de bebida alcoólica, estão Rio Grande do Sul (68,0%) e Amapá (43,8%), Porto Alegre (74,9%) e Macapá (43,5%).

A proporção dos estudantes do 9º ano que já experimentou drogas ilícitas também subiu em relação a 2012, ao passar de 7,3% (230,2 mil) para 9% (236,8 mil). Ainda segundo a pesquisa, em relação ao consumo atual de álcool e drogas ilícitas, respectivamente, 23,8% (626,1 mil) e 4,2% (110,5 mil) dos estudantes do 9º ano tinham feito uso dessas substâncias nos últimos 30 dias antes da pesquisa.

No que se refere à experimentação do cigarro, no grupo etário de 13 a 15 anos, a experimentação é de 19,0%, chegando a pouco mais de 29,0% entre os escolares na faixa etária de 16 a 17 anos.

No grupo de idades de 16 a 17 anos, 10% dos escolares experimentaram cigarros antes dos 14 anos de idade, aproximadamente 8% consumiram cigarros pelo menos uma vez nos últimos 30 dias anteriores à pesquisa, 53% estiveram em presença de pessoas que faziam uso de cigarros e em torno de 24% possuíam pais fumantes.

Quanto ao consumo de outros produtos do tabaco, pouco mais de 8% dos escolares de 16 a 17 anos de idade declararam fazer uso.

Na faixa etária de 16 a 17 anos, 73% dos escolares já experimentaram uma dose de bebida alcoólica. Pouco mais de 21% tomaram a primeira dose de bebida alcoólica com menos de 14 anos de idade e cerca de 60% possuíam amigos que consomem bebidas alcoólicas.

O indicador de consumo atual de bebida alcoólica, considerando as duas faixas de idade analisadas, cresceu 56,5%, passando de pouco mais de 24,0% entre os escolares de 13 a 15 anos de idade para quase 38,0% no grupo etário de 16 a 17 anos. *(Com ABR.)*

NAMORO PRECOCE

Como lidar com o namoro entre crianças? Elas distinguem masculino e feminino? A Informando Primeiro foi atrás de respostas.

Texto: Eduardo Kaze

"Ao crescer, o indivíduo liberta-se da autoridade dos pais, o que constitui um dos mais necessários, ainda que mais dolorosos, resultados do curso do seu desenvolvimento", afirmou Sigmund Freud (1856-1939) nas duas primeiras linhas de seu ensaio "Romances Familiares", publicado em meados de 1908.

Iniciar está reportagem utilizando tão singelo trecho da obra de um dos mais conhecidos psicanalistas do mundo não teve a ver com uma preguiça intelectual por parte do jornalista, que apanhara a primeira frase que se apresentava, ao contrário, significa uma razoável pesquisa acerca do assunto aqui colocado: o pulso sexual infantil e a responsabilidade dos pais na formação dos filhos. Tem ainda a ver com o respeito ao leitor: encher estas linhas com teorias psicológicas seria desafiar a paciência de qualquer sujeito.

Privilegiando o bom entendimento do tema, buscamos o socorro da especialista Caroline de Oliveira Moreli, psicóloga formada pelo Centro Universitário Fundação Santo André, com especialização em Psicologia e Educação pela Universidade de São Paulo (USP).

Caroline tem 35 anos e sua aparência jovial pode despertar desconfiança nos acostumados ao rótulo, inaugurado em Freud, dos psicólogos: o velho de testa larga e respeitosa barba. Mas isso é um erro! Caroline, além de atender em consultório próprio, leciona "Ética nas Relações", na escola IL SOLE, de Santo André, e a partir dela podemos constatar o quão perigosos são os estereótipos, tanto para adultos, quanto para os pequenos, na formação do conceito.

Amor infantil para além do gênero

Rebuscando a mente, todos somos capazes de rememorar paixões infantis. Lembro-me de, por volta dos quatro anos de idade, estar escondido com uma vizinha da mesma faixa etária, atrás do carro de meus pais, explorando um beijo - ou o que achávamos ser um. Não havia real malícia, mas uma imitação do que víamos entre os adultos e, por instinto, buscávamos praticar.

"As crianças também são dotadas de afetos, desejos e conflitos na esfera da sexualidade. Deste modo, a sexualidade, em seu sentido mais amplo, está presente desde os primórdios da vida. Desde pequenas, as crianças buscam construir um saber sobre a sexualidade e empreendem investigações acerca das diferenças anatômicas entre meninos e meninas através de perguntas, observações, manipulações e diversas brincadeiras com seu próprio corpo e dos outros, criam suas próprias teorias sexuais e fantasias. É comum que as crianças se afeiçoem a outras e nomeiem algumas relações por namoro. Nestes casos, observamos tentativas de ensaio do universo adulto, bem como trocas de gestos e palavras afetuosas a partir de uma perspectiva lúdica e de fantasia", explica Caroline.

Se por um lado as crianças ocasionalmente expressam sua sexualidade por meio da imitação, por outro, é responsabilidade dos adultos orientarem de maneira correta tal comportamento. De acordo com Caroline, é necessário "não interpretar a sexualidade infantil atribuindo-lhes significados pautados em aspectos da genitalidade, presentes no universo adulto, mas sim, reconhecer as formas de comunicação da sexualidade infantil e suas demandas de amor. "É importante que os pais respeitem a sexualidade das crianças, estabeleçam um diálogo mútuo e procurem escutar as demandas de amor que estão por trás do namoro. O que seus filhos realmente estão expressando com estas relações? Quais desejos e conflitos estão em jogo?"

Em resumo, o "namoro" entre as crianças não são correspondentes miniaturizados do namoro adulto. "Há diferenças significativas entre os aspectos biológicos e simbólicos, de modo que a diferenciação de posicionamento subjetivo 'masculino e feminino' acontecerá posteriormente. Nossa sociedade é marcada por um sistema social patriarcal, apesar das mulheres estarem conquistando posições singulares na família, no mercado de trabalho, na po-

Capa

> **"As crianças também são dotadas de afetos, desejos e conflitos na esfera da sexualidade. Deste modo, a sexualidade, em seu sentido mais amplo, está presente desde os primórdios da vida."**
>
> Caroline de Oliveira Moreli

lítica, nas relações afetivas, entre outras, observamos a ênfase das diferenças de gênero desde a infância, como por exemplo, em peças de vestuário, brinquedos, jogos e objetos, 'teoricamente', destinados aos meninos ou às meninas. O namoro, muitas vezes, não fica salvo destas diferenças e acaba por repetir esta lógica predominante socialmente. Porém, entendemos que a sexualidade é vivida para além das necessidades fisiológicas e os sujeitos se satisfazem sexualmente através de diversas modalidades. Para as crianças, é interessante que os pais empreendam esforços para garantir que tenham direito à ludicidade, criatividade, fantasia, novas aprendizagens, acesso à cultura e manifestações artísticas, construção de laços afetivos singulares e investigações acerca da sexualidade em seu próprio tempo", finaliza a psicóloga.

Glossário:

Sexualidade: É o impulso natural a todo ser vivo, que nos impulsiona na busca de um parceiro, visando a troca de energias sexuais.

Lúdico: Forma de desenvolver a criatividade, os conhecimentos, através de jogos, música e dança. O intuito é educar, ensinar, se divertindo e interagindo com os outros.

Genitalidade: Referente aos órgãos genitais.
Diferente de sexualidade, que tem um significado mais abrangente com um alcance que vai alem dos genitais.

Turismo

Na terra de Adoniram Barbosa

Cidade de Valinhos integra o circuito turístico das frutas, com destaque para o figo e a goiaba

Com quase 107 mil habitantes, Valinhos é conhecida como a capital nacional do figo e é a maior produtora de goiaba do país. Mas além da produção das frutas, a cidade, que fica a apenas 82 km da capital e pertence à região metropolitana de Campinas, também é berço das artes.

Além das belezas naturais, em sua zona rural, trilhas, lagos e fontes, Valinhos oferece um belo roteiro histórico-cultural e artístico e se orgulha de ser a terra natal e moradia de grandes artistas como Adoniram Barbosa, saudoso compositor e cantor brasileiro, e Flávio de Carvalho, grande arquiteto e artista plástico.

Camping Macuco Lazer & Park Aquático
Com infraestrutura completa para entreter toda a família, o espaço oferece quatro piscinas, dois toboáguas, lagos para pesca e para a prática de esportes aquáticos.

Confira outras atividades na região

Observatório Abrahão de Moraes
Para apreciar o evento "Noite com as Estrelas", que possibilita a observação das estrelas e suas constelações e da lua, por meio de potentes telescópios.

Casinha do Figo com Chocolate
Localizado em uma propriedade rural em um dos pontos mais altos da cidade, o lugar oferece o famoso doce de "Figo com Chocolate", que é uma receita tradicional valinhense.

Centro de Lazer dos Trabalhadores
Destaque como um dos pontos preferidos da população. O atrativo oferece ao visitante opções de esporte, lazer, entretenimento e convívio familiar.

Saúde

Existe um limite para o consumo de bebidas alcoólicas na gravidez?

Desinformação aumenta o risco de Síndrome Alcoólica Fetal (SAF)

Pesquisa inédita realizada pela Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), com apoio da Marjan Farma, conclui que 22,7% dos médicos pré-natalistas entrevistados aceitam a ingestão de até uma taça de vinho por gestante. No caso dos drinques com teor alcoólico mais elevado, 4,5% não contraindicam, desde que no limite de duas doses.

O levantamento ainda aponta um sério problema na relação médico-paciente, considerando que 44,8% dos especialistas alegam que as mulheres não os informam se estão consumindo álcool durante a gestação.

Este é, aliás, o mote da iniciativa da SPSP, que visa alertar às futuras mães sobre os riscos da ingestão de álcool durante a gravidez para o feto e à criança. Entre as manifestações, podem ocorrer malformações congênitas faciais, neurológicas, cardíacas e renais, além de alterações comportamentais.

Ao todo, foram ouvidos 1.115 médicos pré-natalistas, atuantes nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, entre 25 de abril e 20 de maio de 2016.

"Para corroborar com esta empreitada, também precisamos da aprovação de leis que institucionalizem campanhas permanentes de esclarecimento e informação a respeito ingestão de qualquer dose de álcool durante a gravidez", afirma Claudio Barsanti, presidente da SPSP.

A exposição pré-natal a qualquer tipo e quantidade de bebida alcoólica pode acarretar problemas graves e irreversíveis ao bebê. Eles podem revelar-se logo ao nascimento ou mais tardiamente e perpetuarem-se pelo resto da vida.

Contabiliza-se, mundialmente, de 1 a 3 casos por 1000 nascidos vivos. No Brasil não há dados oficiais do que ocorre de norte a sul sobre a afecção; entretanto, existem números de universos específicos.

Para ter uma ideia, no Maternidade Escola de Vila Nova Cachoeirinha, um estudo com 2 mil futuras mamães apontou que 33% bebiam mesmo esperando um bebê. O mais grave: 22% consumiram álcool até o dia de dar à luz.

"É fundamental ressaltar que o melhor caminho é realmente a prevenção" completa a Dra. Conceição Aparecida de Mattos Ségre, coordenadora do Grupo de Prevenção dos Efeitos do Álcool na Gestante, no Feto e no Recém-Nascido da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). "Não há qualquer comprovação de uma quantidade segura de bebida alcoólica que proteja a criança de qualquer risco. Neste caso, a gestante ou a mulher que pretende engravidar deve optar por tolerância zero à bebida alcoólica".

Médicos afirmam que 44,8% das mulheres não informam que estão consumindo álcool

Características

O conjunto de efeitos decorrentes do consumo de álcool, em qualquer dosagem ou período da gravidez, é chamado de "espectro de distúrbios fetais relacionados ao álcool", que inclui a SAF. A frequência dessas complicações varia conforme estado nutricional da gestante, genética e até mesmo a quantidade ingerida. Isso não significa que todos os bebês expostos serão afetados, mas a probabilidade é alta.

"Bebês com SAF têm alterações bastantes características na face, as chamadas dismorfias faciais. Além disso, faz parte do quadro o baixo peso ao nascer devido à restrição de crescimento intrauterino, e o comprometimento do sistema nervoso central. Essas são as características básicas para o diagnóstico no período neonatal", comenta o presidente da SPSP.

No decorrer do desenvolvimento infantil, o dismorfismo facial atenua-se, o que dificulta o diagnóstico tardio. Permanece o retardo mental (QI médio varia de 60 a 70), problemas motores, de aprendizagem (principalmente matemática), memória, fala, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, entre outros. Adolescentes e adultos demonstram problemas de saúde mental em 95% dos casos, como pendências com a lei (60%); comportamento sexual inadequado (52%) e dificuldades com o emprego (70%).

Diagnóstico e Tratamento

Em São Paulo, o Grupo da SPSP cria ações para conscientizar os pediatras, com distribuição de material em eventos científicos, publicações disponíveis na internet aos associados da SPSP e cursos voltados para equipes multidisciplinares de capacitação para reconhecimento e condutas nesses casos.

"Vale lembrar que os efeitos do álcool ocasionados pela ingestão materna de bebidas alcoólicas durante a gestação não têm cura, por isso vale a máxima: o quanto antes parar, melhor para o bebê, sua família e a sociedade. O diagnóstico precoce da doença e a instituição de tratamento multidisciplinar ainda na primeira infância podem abrandar suas manifestações", completa a Dra. Conceição.

Atividade & Lazer

Família

Shopping ABC traz fenômeno infantil 'O Show da Luna'

O novo fenômeno infantil O Show da Luna!, que aguça a curiosidade das crianças com centenas de perguntas e descobertas a cada episódio, é a atração que será inaugurada no dia 24 de setembro, no Shopping ABC.

Horário e Funcionamento:
Data: 24/09 a 23/10. Local: Praça de Eventos (Térreo e 1º piso) Horário: Segunda a sábado – 10h às 22h / Domingos e feriados 14h às 20h Entrada: R$20 por 15 minutos e R$1 por minuto adicional.

Família

Hot Zone é opção de lazer no ParkShoppinSãoCaetano

Localizado no ParkShoppingSãoCaetano, a primeira unidade do Hot Zone no ABC possui 1.500 metros quadrados destinados à diversão de adultos e crianças a partir de 3 anos. São mais de 200 atrações, que misturam emoção e diversão com aventuras radicais, como o *Side Winder*, um pêndulo com cadeiras que giram no ar e um simulador de montanha-russa que gira a 360 graus. O parque também oferece uma grande variedade de brinquedos eletrônicos e simuladores de corridas de carros e de moto.

Horário de Funcionamento:
Segunda a Sábado: 12h às 22h
Domingos e Feriados: 13h às 22h

Compras

Acerte no presente de Dia das Crianças!

Já foi o tempo em que os presentes das crianças giravam em torno de carrinhos e bonecas. Hoje, as novas gerações, muito mais conectadas com a tecnologia, querem mesmo é aproveitar o que existe de melhor no mundo digital.

Pokémon Go Plus

O Pokémon Go Plus vibra quando um Pokémon aparece e, novamente, com um clique ele faz a tentativa de captura do monstrinho. Você nem precisa arremessar as pokébolas

Playstation 4

O PlayStation 4 é o melhor lugar para jogar jogos dinâmicos e conectados, com gráfico rico e alta velocidade, personalização inteligente, funcionalidades sociais altamente integradas e recursos de segunda tela inovadores.

Fifa 17

Lançado em setembro último, o novo Fifa conta com 79 arenas, sendo 49 delas oficiais. O game traz ainda gráficos e jogabilidade melhor elaborados e a atmosfera dos estádios também está melhor, e transmite emoção em jogadas de perigo e momentos importantes das partidas. Disponível em versões para Xbox One, PS4, PC, Xbox 360 e PS3.

Fórmula 1 - 2016

F1 2016 finalmente chega aos consoles e PC com bom destaque para os gráficos, elenco de pilotos e melhorias no modo de carreira. F1 2016 vem com 21 pistas, 11 equipes e todos os 22 corredores da temporada de 2016 da modalidade. Disponível em versões para PlayStation 4, Xbox One, Microsoft Windows e iOS.

Acontece no Clube

Final do Torneio Interclubes de Aniversário de Tênis 2016

Realizado em agosto, a Final do Torneio Interclubes de Aniversário de Tênis 2016 deu a 2ª colocação ao Primeiro de Maio F.C. Outros três Clubes participaram da competição: Clube Atlético Aramaçan , Tênis Clube São Bernardo e Clube Mesc .

O PMFC se classificou para disputar as finais vencendo o Tênis Clube São Bernardo, por duas partidas a zero . Na final, muito disputada, o Mesc venceu o PMFC por duas partidas a uma. Parabéns aos tenistas do PMFC, Paulo Gatti e Adriano Klerer, pela conquista e empenho nas partidas.

Torneio Individual de Ping Pong 2016

Realizado em duas fases (classificação e final), o Torneio Individual de Ping Pong 2016 revelou seus vencedores em 10 de setembro. Foram aproximadamente 40 participantes, dos quais 20 se classificaram para a fase decisiva. Celso Simões ficou com o 1º lugar, seguido de Nei Fontanesi (2º), Onório Migoto (3º) e Marco Aurélio - Franja (4º).

CRECI J 05 832
DE PAULA IMÓVEIS
Desde 1980
CERTEZA DE BONS NEGÓCIOS
Seja para COMPRA, VENDA ou LOCAÇÃO
Deixe nas mãos de quem entende !!!
PÇA PR. KENNEDY, 70, V. BASTOS, SANTO ANDRÉ
WWW.DEPAULA.COM.BR
3215-8000

Acontece no Clube

Bocha Feminina conquista 4º lugar no Campeonato Estadual

A equipe Feminina de Bocha do Clube Primeiro de Maio se classificou para a Final do Campeonato Estadual de Bocha 2016. Estão entre as atletas vencedoras Ana Isabel R. Ricciardi, Elenice Fernandes Salgueira, Eloina Oliveira dos Santos, Maria Isabel Assunção Freire, Neide Oberling e Sonia Maria de Oliveira Martins. Com este resultado, as atletas do Primeiro de Maio irão participar da final do estadual, a ser realizada em Campinas, no fim do mês de novembro.Ana Isabel R. Ricciardi conquistou o 3º lugar na Maratona de Duplas realizado em Julho no Clube Atlético Ypiranga, composta por 16 duplas.

Recreação de Voleibol Feminino

Todas as terças-feiras, das 20h às 21h30, tem a recreação de Voleibol Feminino Adulto no Clube. Direcionada pelo professor Everton, a atividade é gratuita e voltada para mulheres com idade acima de 16 anos. Participem!

Semana da Terceira Idade leva sócios a Campos do Jordão

Realizada entre os dias 26 de setembro e 1º de outubro, a Semana da Terceira Idade do Primeiro de Maio F.C. realizou atividades para todos os gostos. Fechando com chave de ouro, levou os associados para um passeio em Campos do Jordão.

No primeiro dia (26/09), foi realizado um café da manhã acompanhado de intervenções artísticas de poesia.

O dia 27 foi marcado pela oficina "Organização de Mala de Viagem" e, no dia 28, a palestra "De Bem com a Vida nas Quatro Estações" trouxe informações sobre qualidade de vida.

Uma dança circular foi organizada no dia 29, pela manhã e, à tarde, os associados acompanharam a palestra "Prevenção de queda no domicílio e ambiente externo".

O penúltimo dia de atividades da Semana (30/09) foi reservado para a reflexão e o autoconhecimento, por meio de um café da tarde com aula de yoga, ministrada pela professora Daniela Hayashi.

O aguardado passeio para Campos de Jordão ocorreu no último sábado (1°). Promovida por Alessandra Pazzini, da empresa Viajar Melhor, a excursão levou aproximadamente 50 associados para um dia agradável, de lazer e compras.

Acontece no Clube

PMFC é destaque no Circuito Brasileiro Juvenil de Squash

Em 24 e 25 de setembro últimos, foi realizada no Primeiro de Maio F.C. a a 4ª Etapa do Circuito Brasileiro Juvenil de Squash. No total, 16 atletas do Clube participaram, somando-se aos 40 inscritos na etapa, vindos de seis estados do País. A 37° edição do evento ocorrerá em Brasília, no Iate Club, em 14 e 15 de novembro. As inscrições estão abertas por meio do portal http://cbsquash.com.br.

Entre os atletas do PMFC participantes da competição, Giovanna Ambrozi Pereira venceu a categoria Sub 19 Feminino. Gabriel Garcia Pederiva foi o vice-campeão da categoria Sub 17 Masculino e Bruno Pereira Nicoletti levantou o caneco da segunda posição na categoria Sub 13 masculino.

O presidente da Confederação Brasileira de Squash,. Carlos Paiva, exaltou o Clube, afirmando que o "Primeiro de Maio F.C. possuí o melhor programa de treinamento de squash juvenil do país, ministrados pelo professor Renato Gallego, que também é o atual Técnico da Seleção Brasileira de Squash".

Bruno P. Nicoletti, Gabriel G. Pederiva e Giovanna A. Pereira

Futsal Feminino do Clube vence a Copa Cidade Santo André

O time de Futsal Feminino do Primeiro de Maio F.C. sagrou-se campeão da Copa Cidade de Santo André. A equipe venceu a SAJEA por 3X2 em partida realizada no último dia 1° de outubro no complexo esportivo Pedro Dell´Antônia.

TAPEÇARIA BREJÃO
tapetes São Carlos
58 ANOS 1958 2016
• CARPETES • PISOS LAMINADOS • FORRAÇÕES
• TAPETES • CAPACHOS • PASSADEIRAS • PAVIFLEX
• PAPEL DE PAREDE • CORTINAS • PERSIANAS
• TECIDOS • REFORMA DE MÓVEIS ESTOFADOS
★ ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO ★
4438-1466
Rua C. Alfredo Flaquer, 155/165, Centro, Santo André.
4991-1286
Av. Dom Pedro II, 1286, B. Campestre, Santo André.
www.tapecariabrejao.com.br

Acontece no Clube

Torneio Interclubes de Aniversário de Tranca 2016

Foi realizada na última sexta-feira (2) a premiação do Torneio Interclubes de Aniversário de Tranca 2016. Participaram o Primeiro de Maio Futebol Clube e Clube Força Viva/Santo André. Confira ao lado o ranking da classificação.

1° Sérgio Artico e Marcelo Fregonesi

2º Pazin e Luiz Carlos Ramos (Dinho)

3° "Ary" Pereira e Josué Godoy

4° Onofre Ciavatta e José Martins (Matozinho)

5° Antonio Bernardo e Antonio Garcia

6° Miguel Garcia e Rosa Garcia

7° Willy Passud e Marilene Rute

8° Noêmia Mantovane e Alzira Braga

9° José Benedito e Abel Martins

10° Sylvio Mongelis e Vandir Mendes

Novo gramado sintético é instalado

Foi reinaugurado o Mini Campo de Society do Clube. A grama sintética, agora, é azul no espaço principal e verde no adjacente. A faixa etária para a utilização do local é de até 11 anos de idade.

Jardins do Clube ganham novo visual

O jardim, localizado na portaria da Rua Alvarez de Azevedo, foi repaginado e conta agora com um novo visual. Pelo Clube, é possível ainda encontrar diversas outras intervenções na paisagem dos demais jardins, com flores e grama renovadas.

Acontece no Clube

Basquete do PMFC busca título em campeonato da Liga Amadora do ABC

Equipe venceu partida da semifinal, disputada no Clube em 24 de setembro, por 80X36

O time de basquete amador do Primeiro de Maio FC venceu, no último dia 24/9, o Atomics, também do ABC, em rodada das semifinais da série prata da Liga Amadora de Basquete do ABC (LABA). O PMFC liderou a partida nos quatro períodos do jogo, não dando chance ao adversário, e finalizando a disputa com a impressionante pontuação de 80 X 36. As equipes voltaram a jogar em 01/10 por uma vaga na final do campeonato, e o PMFC venceu por 61 a 56. Os jogos da final terão início em 15/10, ainda com horário e local a serem definidos.

No domingo (25/09), foi realizada mais uma rodada do Campeonato Interno de Basquete, pela 2ª rodada do returno. A equipe China bateu a Venezuela, por 65 a 57. No segundo jogo do dia, a Lituânia venceu a Austrárlia por 61 a 50.

As rodadas ocorrem sempre aos domingos, a partir das 10h. A próxima está marcada para o dia 9 de setembro.

De acordo com o Diretor de Basquete do PMFC, Mário Matiello, a modalidade tem crescido no Clube. "A gestão do Ricardo (Villela, presidente da Diretoria Executiva) tem ajudado bastante o basquete. Continuaremos participando dos campeonatos da liga amadora, mas nossa grande pretensão é abrir uma escolinha para a criançada aprender técnicas e fundamentos. Estamos indo atrás de um técnico da Associação de Pais e Amigos do Basquete de Santo André (APABA), para ministrar as aulas. Estamos dialogando também com o Clube para viabilizarmos esta empreitada", conta.

Time do PMFC venceu o Atomic por 80 X 36, em jogo pela série prata da LABA

Mário Matiello, diretor de Basquete do PMFC, está confiante com o grupo

China (vermelho), venceu a Venezuela por 65 a 57, na segunda rodada do returno

Lituânia (verde) bateu a Austrália, por 61 a 50, no segundo jogo do dia

QUARTA-FEIRA
A PARTIR DAS 18 HORAS
NOITE DA tapioca
DOCE & SALGADA
karina PADARIA
11 4461-1284 | 4461-0673
Rua Bari, 20 | Utinga | Santo André | SP
CURTA A KARINA NO FACEBOOK ;)
FACEBOOK.COM/PADARIAKARINA

Negócios Primeiro

Heineken apresenta nova identidade visual e lança opção de lata mini

Heineken amplia seu portfólio no Brasil com o lançamento da versão "mini", de 250ml, e deixa sua identidade visual mais "verde" em todo o mundo. A identidade visual da Heineken é um ícone da marca e está sempre em processo evolutivo. Os novos logos, rótulos e embalagens substituem a cor preta em seu banner por um tom verde escuro, trazem uma versão maior da famosa estrela vermelha e apresentam credenciais e histórias de marca sobre sua qualidade, – cerveja puro malte produzida apenas com três ingredientes: água, malte, lúpulo, sem esquecer da exclusiva levedura A, e incomparável presença internacional (mais de 192 países).

Real Food faz controle de qualidade e alcança média de 94% de satisfação

Alcançar índices elevados de satisfação não é tarefa fácil, mas para a Real Food Alimentação, especializada no fornecimento de alimentação empresarial e líder no Brasil na área de alimentação transportada, é uma rotina. A cada seis meses, a empresa realiza uma pesquisa escrita com todos os seus clientes a fim de avaliar a qualidade da refeição, atendimento, limpeza e higiene do local e dos utensílios. De acordo com a responsável pela área de qualidade, Palmira Morais, a pesquisa não é feita por amostragem, mas sim, com 100% dos seus clientes.

Nos últimos três anos, por exemplo, a Polícia Militar de Santos, que recebe a alimentação preparada pela Real Food, registrou uma média de 94% de satisfação em todos os quesitos analisados.

Na região do ABC, a Real Food Alimentação mantém contrato com a Prefeitura Municipal de Mauá e o Restaurante Popular e a última pesquisa realizada no início deste mês de abril apontou média de satisfação de 86%, um ótimo índice se comparado à média do mercado que gira entre 75% e 80%.

Construtora e Incorporadora Equerre lança novo portal

A Construtora e Incorporadora Equerre, uma das maiores do ABC, lancou um novo portal para atender seus clientes. A nova plataforma beneficia a navegação, deixando-a mais rápida, simples e moderna. "Para nós, é uma alegria enorme poder compartilhar com quem deposita sua confiança em nosso trabalho mais essa grande novidade", destacou a emrpesa em sua rede social. O novo portal pode ser acessado no endereço eletrônico www.equerre.com.br.

Coop faz doação a entidades beneficentes

Como já faz há mais de uma década, a Coop – Cooperativa de Consumo acaba de anunciar a doação de R$ 350 mil a 18 entidades beneficentes, localizadas nas cidades onde possui unidade de distribuição. A verba foi aprovada pelos cooperados na assembleia geral ordinária realizada no início deste ano. Desde que foi lançado em 2002, o programa de responsabilidade social da Coop já beneficiou 221 instituições do Grande ABC e Interior de São Paulo, com verba de mais de R$ 4,5 milhões. Neste ano, as 18 entidades selecionadas tiveram seus projetos analisados pela Coop e o valor será aplicado em melhorias da infraestrutura, compra de equipamentos e de material de construção a fim de melhorar o atendimento aos assistidos por elas.

Outback está de agência nova

Após processo de concorrência conduzido pela Scopen (antigo Grupo Consultores), o Outback Steakhouse anuncia que a Santa Clara passa a atender a conta publicitária da marca no Brasil. A agência será responsável pelo planejamento de mídia e posicionamento estratégico de comunicação. "A Santa Clara é uma agência com forte perfil estratégico e de grande histórico criativo, tendo construído grandes *cases* no Brasil. Tenho certeza de que essa nova parceria levará nossa marca a um novo patamar", diz Paula Castellan, diretora de marketing do Outback Steakhouse Brasil.

BUFFET
Status
Sua festa merece
Agende uma visita:
11 4229-2497
www.buffetstatus.com.br

Colégio singular

SISTEMA DE ENSINO anglo

Infantil - Fundamental - Médio

o melhor é ser singular

Ensino Fundamental

singular.com.br singularanglo