

Aqui Ali

o fato que é notícia



Inova

CASA & DECOR

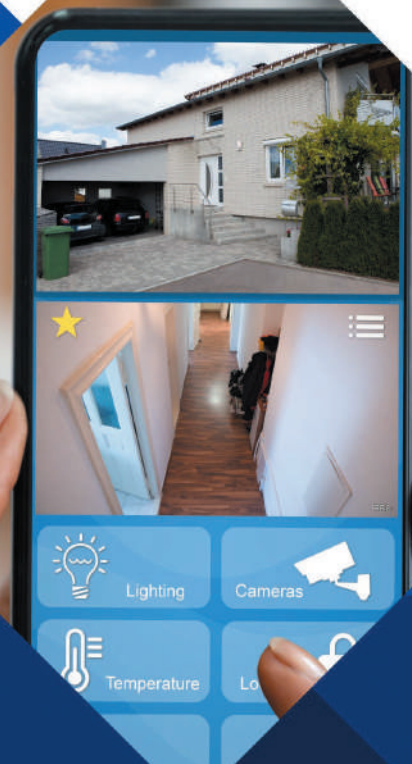
A arte de transformar ambientes
Empresário e designer de interiores
Emerson Esteves comemora o aniversário
da loja que é sinônimo de bom gosto.



JR

ELÉTRICA E ELETRÔNICA
MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO

- ✓ Manutenção de eletroeletrônico
- ✓ Laudo técnico
- ✓ Instalações elétricas
- ✓ Venda de ar-condicionado
- ✓ Venda e instalações de equipamentos de segurança e de motores de portão



LIGUE AGORA



(17) 99232-1792

Parceiro autorizado

intelbras

Em destaque



Emerson Esteves
está à frente da loja
que é referência
em decoração.

10

Ainda

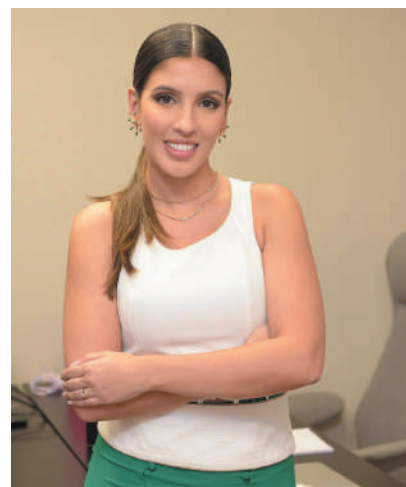
- 4- Editorial
- 6- Conscientização
- 7- Mercado
- 8- Tecnologia
- 16- Ponderações



Tendência - O vermelho-cereja é a cor do momento.



Artes marciais - Caratê 4k no CPP de Bebedouro



Saúde - Dra. Ignácia Junqueira Blanco aborda a importância dos cuidados com a saúde mental.

5 Estilo

12 Esportes

15 Saúde

Inovação

Sem essa de temer as mudanças! Nada de parar no tempo, de blindar-se e, conseqüentemente, frear o crescimento.

Cada vez mais e com olhos observadores o ser humano tem de dinamizar as ações de modo a acompanhar o que conduz à evolução, inclusive dentro das atividades profissionais. Ingrediente atrativo na receita em foco são pitadas da arte de acolher e de visual que conquista o outro.

É claro que no papel de designer conta muito o bom gosto, o estilo e os recursos de equilibrado. Afim-significar distan-público-alvo, não há quer gêneros! Tanto hoje em dia, não pautas e de textos com os conhecidos manuais de atuação, é fundamental modernizar-se e adaptar-se a ponto de fazer valer a expressão 'designer' de todas as etapas da produção.

No modo de preparo, nada de abandonar o bom gosto que satisfaz e atrai para mais encomendas. Sem o complexo dessa natureza, corre-se o risco de o outro não retornar, seja presencial ou digitalmente.

Então, não desvie sua atenção nem o aprimoramento nessa direção, para uma clientela crescente e qualificada, esteja sempre pronto para cumprir com as exigências. Fácil não é, por isso estar sempre atento, pois, nesse sentido, não basta apenas visualizar ou viralizar, mas perpetuar negócios, compras com começo, meio e fim, repetidamente.

O destaque da capa desta edição se encaixa perfeitamente nesta fórmula, a partir do nome Inova Casa & Decor, há cinco anos em Bebedouro e com as portas abertas para o acesso a peças diferenciadas e a preços justos. Em todos os produtos, uma curadoria profissional.

À frente, uma equipe plugada e atualizada, ciceroneada pelo professor de artes plásticas, designer de interiores e empresário, Emerson Aparecido Esteves. São pelo menos quatro mil produtos cadastrados, com muitas novidades no setor de decoração, para transformar ambientes recheados de aconchego e estilos. Os objetos, mesmo os simples, têm de representar referências.

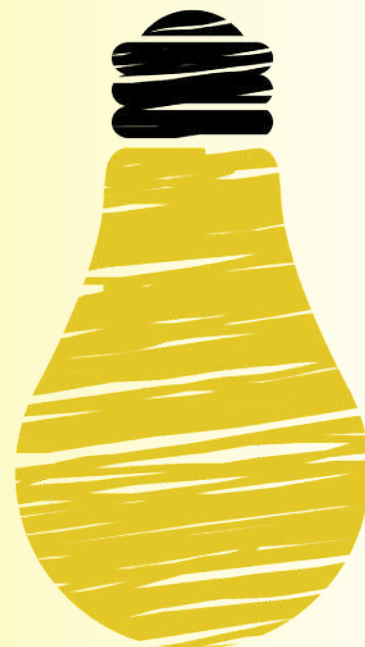
Na Inova, tudo escolhido a dedo: mesa posta, cama, utilidades, fragrâncias, presentes, arte religiosa e listas de casamento e de chá-de-cozinha.

Outro braço da empresa é a Inova Utilidades, com exposição mais segmentada. Em quaisquer ambientes das lojas, a orientação correta que faz toda a diferença, para superar as expectativas. Confira no Mercado e na Rua Nossa Senhora de Fátima, 435.

Lá, a oportunidade de barganhar afeto, aceitação, admiração e estratégias práticas.

A satisfação a partir do brilho nos olhos.

persuasão de modo nal, o exagero pode ciamiento e, sem o transações de quais- que no jornalismo, basta um editor de



Aqui Ali
o fato que é notícia

**Publicação mensal da Iha
Comunicação e Assessoria
de Imprensa.**

Av. Prefeito Joaquim Alves Guimarães, 898
Jd. Cláudia 2 - Bebedouro - SP.
CEP 14708-200.

www.revistaaquiali.com.br
www.aquialiradiotv.com

Impressão - Albergáfica Bebedouro.
Circulação - Bebedouro, Monte Azul Paulista,
Taquaral e Taiuva.
Editora - Carol Iha - MTb 47.320
Reportagem - Iha Comunicação e
Assessoria de Imprensa
Diagramação - Juliana Iha
Fotos - Iha Comunicação
Banco de Imagens
Capa - Estúdio Fotográfico Márcio Delgado
(17) 3345-3874 / (17) 9 9107-7717.
Críticas e sugestões - eduardoiha@hotmail.com
carol@revistaaquiali.com.br

Quero anunciar
(17) 99744-0960 (Juliana)
(17) 98139-0509 (Carol Iha)

Aqui Ali não tem responsabilidade editorial pelos
conceitos emitidos nos artigos assinados e informes
publicitários.



Baixe um leitor de QR Code em
seu celular e aproxime o telefone
do código acima.



Lais
SANTIN

www.laissantin.com.br



@laissantin

Cherry Red

Overmelho-cereja é a cor do momento. Nas maquiagens, como os famosos Cherry Lips, também ganhou o mundo da moda com roupas, sapatos e acessórios.

Além disso, essa cor tão linda e intensa tem aparecido como a cor favorita de objetos, e até mesmo comidas e bebidas. Muitos drinks por aí tem recebido o nome "Cherry".

O inverno de 2024 traz o "vermelho cereja" como destaque nas passarelas das marcas de renome como Jacquemus, Prada, Versace e Gucci, e promete dominar as ruas e as redes sociais.

A hashtag "#cherryred" está super em alta, os apaixonados por moda estão mergulhando de cabeça nessa tendência, compartilhando dicas e truques para incorporar essa cor vibrante em seus looks.

Se você prefere um estilo mais discreto, pode escolher cintos vermelho cereja, quem adora acessórios, uma bolsa vermelho-cereja pode ser o toque final perfeito. O resultado é um look sóbrio e sofisticado.

Agora, se você está pronto para mergulhar de vez nessa tendência, aposte num look total vermelho cereja. Ou ainda, você pode mesclar tons neutros como cinza, marrom, off white e arrasar por aí.

Claro que trouxe algumas inspirações pra vocês! Quem apostar nessa tendência, não esqueça de postar uma foto bem linda e marcar a #cherryred.

Arrasem!!! Beijos, Lais.



Faça a sua parte

A solução está na participação de todos, indistintamente.

Juliana Iha (*)

A cada alvorecer, com extensão até o último segundo do dia, têm de constar do cotidiano as ações de prevenção ao temível e crescente *Aedes aegypti*, transmissor de dengue, chikungunya, zika e febre amarela, causadores de mortes, dores, tristeza, preocupações, revoltas, tudo por conta da conscientização zero (ou rala), que, infelizmente, ameaça e atinge os cidadãos de modo geral, independentemente do nível social e da conta bancária.

Ao perambular por aí, em caminhadas terapêuticas e cumprimentos a outros andantes e a não praticantes desses movimentos que produzem ventos e folhas ao chão, muitas poças de água parada e objetos que acumulam o líquido precioso. Ao longo das margens de alguns quarteirões, 'riozinhos' alimentados pela mangueira da borracha que varre as calçadas e proporcionam oportunidades aos invertebrados voadores.

Por conta de irresponsabilidades e da cultura zero nesse sentido, a dengue se alastra, mata, lota UPAs e hospitais. Que cada um, em suas atividades gerais, conscientize a si e a terceiros, em corrente positiva para fechar o cerco.

Só com ações do poder público e até o chamado Dia D, não há como celebrar os vencedores, uma vez que o pódio da vitória só é preenchido simultânea e paralelamente por todos, indistintamente.



Criadouro – Não importa o lugar, se público ou privado, a ordem é zerar a água parada. Mãos à obra e conscientização acesa!

Ao alinhar estas linhas, como ativista de comunicação e do Magistério e, por que não, como cidadã, a obrigação de cumprir com o aqui solicitado e sugerido, em todos os lugares – não apenas quando da troca de passos por ruas e avenidas. Aliás, aumentam as embalagens vazias encontradas pelo caminho (tampinhas, marmiteix com sobras, latinhas, vidros – de formatos e tamanhos variados – acumuladores de água parada).

Até quando?!

Do jeito que a dengue gosta – O isopor é um dos preferidos para as larvas procriarem. Nada de descarte desse material em quaisquer espaços.



(*) *Jornalista/Docente.*

Opções para o produtor rural



Destinado ao financiamento das despesas normais dos ciclos da agropecuária e a investimentos em bens e serviços, além de gastos com comercialização e industrialização da produção, o crédito rural é disponibilizado por entidades do gênero, públicas e privadas - pode ser utilizado por produtores, cooperativas e empresas do ramo.

O objetivo principal é contribuir para a política de desenvolvimento da produção rural do país. Há mais de 10 anos no mercado financeiro, a ATTO EXP Empresarial possui uma equipe de especialistas em fomento e para realização de operações estruturadas para o agronegócio. São mais de 40 fontes de financiamento, sempre com a melhor solução de crédito rural a cada um de seus clientes.

Na ATTO EXP, você encontra as melhores linhas de crédito a longo prazo para cuidar dos negócios com tranquilidade e segurança.

Algumas linhas de financiamento de longo prazo

Correção de solo: programa de financiamento da agricultura em linha de investimentos visando otimizar o processo produtivo/correção de solo.

Prazo: até 10 anos, com até 2 anos de carência.

Limite: de acordo com a capacidade de pagamento.

Taxa de juros: as melhores condições - sob análise com juros a partir de 8.5% a.a.

Benefício: linha de longo prazo com carência.

Construção de silos e armazéns: para aquisição e implantação de estrutura para armazenamento de grãos, frutas, tubérculos, bulbos, hortaliças, fibras e açúcar.

Prazo: até 12 anos, com até três de carência.

Limites: até 100% do projeto financiado de acordo com a análise de viabilidade econômico-financeira.

Taxa de juros: as melhores condições - sob análise com juros a partir de 8.5% a.a.

Irrigação, fotovoltaico e cultivo protegido

- Para aquisição e implantação de sistemas de irrigação; aquisição, implantação e recuperação de equipamentos e instalações para cultivos protegidos: olericultura, fruticultura, floricultura, cafeicultura e produção de mudas de espécies florestais.

Prazo: até 10 anos, com até 3 anos de carência.

Limite: de acordo com a capacidade de pagamento.

Taxa de juros: as melhores condições - sob análise com juros a partir de 8.5% a.a.

Linha de custeio Agrícola de longo prazo

Produtor rural e empresário do agronegócio, tenha acesso a linha de custeio agrícola com até 5 anos para pagar.

Prazo: 5 anos, com parcelas anuais.

Você na gestão do seu custeio a longo prazo!

(16) 3461-2007

<https://attoempresarial.com.br/>

Matriz - Rua Antônia de Camargo Abreu, 51 - Sala 22, Royal Garden, Vila Velosa, Araraquara-SP.

Unidades de negócios

São Paulo-SP, Ribeirão Preto-SP, Araraquara-SP

*A ATTO EXP EMPRESARIAL não é uma instituição financeira. Somos uma consultoria financeira, correspondente bancário e assistência técnica para o agronegócio. Os empréstimos são aprovados e concedidos pelas instituições financeiras regulamentadas pelo Banco Central do Brasil.



Por
Alessandro de Oliveira Faria
(Cabelo)

**Liberação do Grok-1 como recurso
open-source é marco para o futuro.**

Importante data para a Inteligência Artificial

No dia 17 de março de 2024, o anúncio do Grok-1 da xAI como recurso completamente open-source, disponibilizando tanto seu código quanto seus pesos sob a licença Apache 2.0, marca um ponto de virada na história da IA (Inteligência Artificial). Este movimento traz o Grok-1, um modelo de Mixture-of-Experts com impressionantes 314 bilhões de parâmetros, para o centro das atenções, não apenas por ser o maior modelo de sua categoria disponibilizado de maneira aberta, mas também por simbolizar um momento de potencial transformação no campo da IA.

Este acesso sem precedentes ao Modelo de Linguagem Grande (LLM) de ponta promete democratizar as capacidades de IA, antes restritas às grandes entidades, como a OpenAI. A disponibilidade do Grok-1 tem o potencial de catalisar o desenvolvimento de ampla gama de aplicações personalizadas. Isso vai desde análises de texto avançadas até a criação de sistemas interativos capazes de dialogar, compreender e reagir em tempo real às demandas humanas.

Diferentemente de outros modelos significativos como o GPT-4, que permanecem sob rigoroso

controle e com acesso limitado, o Grok-1 é apresentado como uma tela em branco, o que não apenas habilita os desenvolvedores a personalizar o modelo para necessidades específicas, mas abre caminho para aprimoramentos na própria arquitetura do modelo. A comunidade agora pode contribuir ativamente para a evolução do Grok-1, seja por meio de ajustes em seu tratamento de linguagem natural ou pela integração de novos conjuntos de dados para treinamento.

A abertura do Grok-1 pode ser comparada à diferença entre possuir uma fotografia digital com modificações ilimitadas e uma impressa fixa e imutável. Com acesso ao código e aos pesos do Grok-1, os desenvolvedores podem modificar o modelo para que este se comporte de maneiras novas ou esteja apto a realizar tarefas específicas, como a interpretação de documentos médicos em idiomas menos comuns.

A decisão de tornar o Grok-1 open-source, tomada por Elon Musk em um contexto de cres-

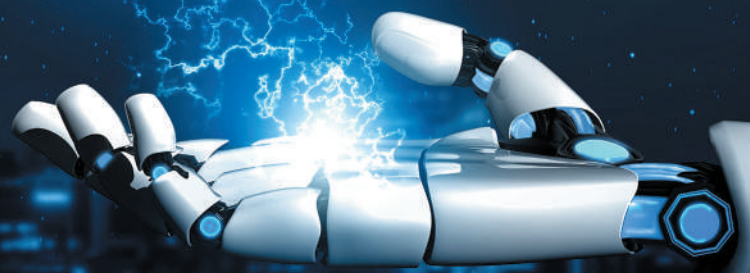
cente rivalidade com a OpenAI, reflete uma estratégia de negócios e uma filosofia de desenvolvimento de IA voltadas para a abertura e a colaboração. Isso desafia o status quo, o que potencializa uma inovação mais rápida e diversificada no campo da IA.

Além de fornecer uma ferramenta poderosa para a comunidade de desenvolvimento, tornar o Grok-1 open-source é um convite à co-criação. Isso pode acelerar o desenvolvimento e a pesquisa em IA de formas ainda não totalmente antecipadas, à medida que mais mentes se juntam para explorar e expandir os limites do que é possível fazer com IA.

No entanto, a abertura do Grok-1 também suscita questões críticas sobre segurança, ética e uso responsável de IA. A ausência de diretrizes claras e o risco de uso indevido exigem uma discussão contínua e a formação de uma comunidade atenta e ética em torno do modelo. O futuro do Grok-1 dependerá tanto da inovação técnica quanto da capacidade da comunidade de estabelecer normas que assegurem o uso benéfico e ético da tecnologia.

Em resumo, a liberação do Grok-1 como recurso open-source é um marco para o futuro da IA. Ele abre uma oportunidade sem precedentes para avançar na pesquisa e no desenvolvimento de forma colaborativa e aberta. Contudo, também ressalta a importância de gerenciar de forma cuidadosa e responsável o poder dessa tecnologia. À medida que são exploradas as possibilidades que o Grok-1 oferece, deve-se também se comprometer a fazê-lo de maneira que beneficie toda a sociedade, para assegurar que a IA continue uma força para o bem.

“Com acesso ao código e aos pesos do Grok-1, os desenvolvedores podem modificar o modelo para que este se comporte de maneiras novas ou esteja apto a realizar tarefas específicas, como a interpretação de documentos médicos em idiomas menos comuns”.



Destaque Excelência na arte de decorar

Inova Casa & Decor:
cinco anos em
Bebedouro, com a
alegria de constatar o
aumento de sua
carta de clientes.



Inovação – Emerson Esteves comemora os cinco anos da Inova Casa & Decor.

“Loja oportuniza o acesso a peças diferenciadas e a preços justos. Em todos os produtos uma curadoria profissional”.

(Emerson Aparecido Esteves)

Comemorar cinco anos e agradecer ao cliente que faz da Inova Casa & Decor um grande sucesso é o objetivo do professor de artes plásticas, designer de interiores e empresário, Emerson Aparecido Esteves. Com mais de quatro mil produtos cadastrados, a loja supera os obstáculos impostos logo após a sua inauguração - a pandemia de covid-19 - e promete trazer novidades no setor de decoração, com o propósito de transformar ambientes, deixando-os mais aconchegantes e cheios de estilos. “Amo ver o brilho nos olhos dos que são apaixonados por suas casas, que têm de ser o melhor lugar do mundo, por isso, deixar cada cantinho especial e único é a concretização de todo o trabalho desenvolvido pela Inova”, assegura Emerson.

O nome Inova e a logomarca, que começa com um abajur, transmitem a mensagem que Emerson deseja para seus clientes. “Quando pensamos em um nome para a loja, queríamos algo que remetesse à inovação, à novidade, daí Inova. A logo, um abajur, representa o que uma casa precisa ser, um lugar acolhedor, iluminado, que traduz paz e aconchego, então, nada melhor que um objeto como esse para representar essas referências”, explica o empresário.




Profissionalismo – Emerson Esteves e Larissa Cristelli à frente do atendimento na Inova Casa & Decor.



Rua Nossa Senhora de
Fátima, 435. Centro,
Bebedouro (SP)

 @inovacasadecor_sp

(17) 99258-5658. 



Equipe de primeira – Na Inova Casa & Decor, o atendimento é de primeiríssima qualidade, a cargo do próprio proprietário e da colaboradora Larissa Cristelli. Ao entrar na loja, todo cliente é bem acolhido. “Isso é primordial. Ele precisa se sentir em casa, ser atendido com o máximo de carinho, atenção e receber todas as orientações em suas necessidades. Café delicioso, bolo fresquinho e outros mimos também estão à disposição de quem vem à loja”, ressalta Emerson.

Como são muitas as opções em produtos, a orientação correta faz toda a diferença. “Os clientes chegam com fotos, vídeos, para demonstrar que desejam ambientes bonitos, organizados e de acordo com suas expectativas”, observa Emerson.

Localizada na Rua Nossa Senhora de Fátima, 435, Centro, a Inova Casa & Decor possui como padroeira, justamente, Nossa Senhora de Fátima. “Não é à toa que viemos para esse endereço”, diz Emerson. Em espaço climatizado e com estacionamento coberto, a loja oferece todo o conforto na hora de escolher o melhor produto. “Primamos muito por selecionar os fornecedores, que trazem inovação e qualidade. Oferecemos o que há de melhor em todos os setores da loja”, reforça.

Apesar do foco no público de Bebedouro e da região, a loja realiza entregas frequentes em todo o Brasil, graças ao atendimento online via WhatsApp.

Quem visita a Inova Casa & Decor com frequência sempre é surpreendido com a exposição diferenciada dos produtos. “Fazemos questão dessa rotatividade, por isso alteramos nosso layout com frequência e sempre colocamos algo novo à vista de quem vem à loja”, observa Emerson, que agradece aos clientes pelas visitas constantes.

O início – Em setembro de 2018, dada a largada para a realização do sonho de Emerson Esteves. A obra, depois de seis meses, transforma em realidade a Inova Casa & Decor, com suas portas abertas em 1º de abril de 2019. “De lá para cá, um aprendizado constante, afinal, não tinha contato com o mundo dos negócios. Tudo construído aos poucos e com as devidas adequações às necessidades dos clientes. Uma ampla gama de produtos atende hoje a todos os ambientes de uma casa ou empresa quanto à decoração”, orgulha-se Emerson.

Atualmente, a loja oferece produtos para mesa posta, objetos decorativos, utilidades domésticas, artigos para banheiro, almofadas, livros, artigos infantis, artigos religiosos, fragrâncias para casa e também conta com o serviço de listas de casamento e de chá-de-cozinha. São muito produtos cadastrados, tudo escolhido com muito carinho pelo próprio empresário.

Para atender melhor quem procura apenas por utilidades domésticas, uma segunda unidade é realidade no Mercado Municipal: a Inova Utilidades. “A ideia é facilitar a escolha dos produtos a partir de uma exposição mais segmentada, por isso um espaço exclusivo para as utilidades, já que são muitas as opções”, garante o empresário.



Espaço – Exposição dos produtos leva em conta cada cantinho de uma casa acolhedora.



Aulas de caratê no CPP de Bebedouro

Entidade investe em qualidade de vida para sócios e não-sócios.

O caratê (caminho das mãos vazias) é arte marcial japonesa que enfatiza o atemi waza (defesas e ataques com o uso de braços e de pernas), ao invés de técnicas de projeções e de imobilizações.

É bom para o coração, fortalece ossos e músculos, cria resistência, desenvolve a coordenação motora e visual e torna o organismo menos suscetível a doenças. Mentalmente, o caratê auxilia no desenvolvimento da paciência, da disciplina, da perseverança e da compreensão, bem como da concentração e do foco.

Considerando todos os benefícios deste esporte, o CPP de Bebedouro passa a disponibilizar, para sócios e não-sócios, aulas de caratê, com o sensei Edson Sakomura. Aulas às segundas e às quartas-feiras, das 19h30 às 20h30, no salão de eventos do clube, um espaço amplo, com ar condicionado e que atende às necessidades da modalidade.

Edson Sakomura - Pratica esportes desde os 10 anos de idade e seu primeiro contato com as artes marciais deu-se por meio do judô, no DME (Depto. Municipal de Esportes) de Bebedouro. “O objetivo, por recomendação médica, era melhorar minha condição física pela via do esporte, já que sofria de bronquite asmática desde os três meses de vida. Como era muito franzino, me espelhava no ídolo da época, Bruce Lee (além de ator, um expoente do Wing Chun, estilo de kung fu), por isso, em 1.980, migrei para o kung fu e, em seguida, para o caratê”, enumera Edson.

Em 1.991, Edson obteve duas graduações de faixa preta, uma



Sede – Aulas acontecem na sede do CPP de Bebedouro, à Rua Frei Antônio Preto, 394, no Jd. Casagrande.

em caratê e outra em taekwondô. Ele foi aluno direto do sensei Isokiichi Okuyama, conhecido por "sensei Pedro Okuyama". “Aprendi muito com esse grande mestre”, ressalta.

Atualmente, o sensei Edson Sakomura trabalha com o método que tem influência direta do sensei Pedro que, naquela época, havia criado o Sistema de Artes Marciais que tinha um nome nada convencional: Gunshin Gyobuliu Kendo, que compreendia as modalidades:

1. Karatê-Do (katá & bunkai)
2. Judô (tipo de jiu-jitsu)
3. Jyu-Ju-Jutsu (tipo de MMA)
4. Kei-Ju-Jutsu (tipo de hapkidô)
5. Taibuki Jutsu (defesa pessoal de contra-ataques com faca, cassetete e arma de fogo)
6. Kenjutsu Tati (espada de samurai)

7. Kenjutsu Kotati (espada curta, tipo facão)

8. Bojutsu (bastão longo)

9. Kokyu-ho (breathwork)

Edson Sakomura iniciou sua trajetória como professor (sensei) ainda na faixa marrom, na Academia Ativa, em 1.984. De lá para cá, também deu aulas de modalidades olímpicas, como boxe, luta olímpica, taekwondô e judô, e, não-olímpicas, como wing chun kung fu e jiu-jitsu (não como faixa-preta, apenas como instrutor autorizado no Applied Wing Chun, pelo mestre Cláudio Rangel, e no Brazilian Jiu-Jitsu, pela equipe RMNU, do multicampeão Robson Moura, o Robinho).

De 2.012 a 2.024, sensei Edson se dedica também ao judô e ao jiu-jitsu. Judô, com a equipe Branco Zanol, e, jiu-jitsu, com o time da Escola Azziz.

O Karatê 4K e as crianças

Desenvolvimento físico, controle emocional, aumento de concentração, redução de estresse e desenvolvimento da consciência corporal são alguns dos benefícios do esporte.

Durante 34 anos, desde que o sensei Pedro Okuyama disse que não conseguiria mais treinar as crianças, Edson Sakomura se dedica às aulas voltadas para este público.

Com base na jornada como professor e a partir do aprimoramento em diversos cursos e a prática em escolas públicas – foram 12 anos no projeto de judô do atleta olímpico Branco Zanol –, sensei Edson compreende que a didática em instituições de ensino é totalmente diferente das instruções em academias de lutas. “Com base nisso, venho desenvolvendo um método de ensino que é um resumo das nove (9) modalidades que compunham o Sistema Gunshin Gyobuliu Kendô. Batizei esse sistema de “Karatê de Okinawa”, ou Karatê 4K”, explica.

O Karatê 4K proporciona uma série de benefícios cruciais para crianças e adolescentes de 6 a 14 anos, com foco especial no trabalho com a respiração, conhecido como breathwork. Edson destaca cinco maneiras pelas quais o Karatê 4K integra o breathwork em favor dos alunos.

1. Desenvolvimento físico aprimorado: o Karatê 4K utiliza técnicas de breathwork para melhorar o desempenho físico das crianças, aumentando sua resistência e fortalecendo seus

músculos respiratórios, o que é fundamental para uma saúde pulmonar e cardiovascular robusta.

2. Emocional e mental: com o breathwork, as crianças aprendem a controlar suas emoções e a manter a calma em situações desafiadoras, desenvolvendo habilidades essenciais de auto-regulação e foco mental durante as práticas de Karatê 4K.

3. Aumento da concentração e da atenção: o Karatê 4K ensina as crianças a sincronizar movimentos com a respiração, o que melhora a concentração e a capacidade de manter o foco nas tarefas, tanto dentro quanto fora do ‘dojo’.

4. Promoção do relaxamento e redução do estresse: o breathwork no Karatê 4K é uma ferramenta eficaz para ajudar as crianças a relaxar e a reduzir o estresse, com técnicas de respiração profunda que acalmam o sistema nervoso e promovem uma sensação de bem-estar geral.

5. Desenvolvimento da consciência corporal: ao integrar o breathwork nas práticas de Karatê 4K, as crianças desenvolvem uma maior consciência corporal, aprendem a conectar-se com sua respiração e a entender como ela influencia seus movimentos e estados mentais, promovendo assim uma maior harmonia entre corpo e mente.



No CPP – Sensei Edson Sakomura, acompanhado dos alunos Francisco (6 anos), Felipe (10), Helena (7) e Laura (10).

Gratidão

Sensei Edson Sakomura faz questão de agradecer à diretora do CPP de Bebedouro, Maria Cristina Rangel de Souza Martines, por todo o apoio à prática esportiva. “Agradeço imensamente pelo generoso convite para introduzir o karatê como nova opção para os sócios e a comunidade. É uma honra e um privilégio ser reconhecido pelo clube como recurso valioso para enriquecer as atividades oferecidas aos membros e à comunidade. Estou verdadeiramente entusiasmado com a oportunidade de compartilhar os benefícios do karatê com aqueles que frequentam o clube, proporcionando uma forma única de desenvolvimento físico, mental e emocional. Estou confiante de que a inclusão do karatê no CPP de Bebedouro não apenas enriquecerá a experiência dos alunos, mas promoverá valores fundamentais, como disciplina, respeito e auto-aperfeiçoamento, finaliza.

Matrículas diretamente com o sensei Edson Sakomura - faixa preta - CKTB – (17) 99223-9588. esakomura@gmail.com.

Cuide da mente: não deixe para depois

A AquiAli entrevista a psiquiatra Dra. Ignácia Junqueira Blanco sobre tema importante para todos os cidadãos.

A saúde do cérebro e o bem-estar da população são temas constantes de estudos por parte de governos e empresas que, a cada ano, veem aumentar o número de incapacidades causadas por transtornos mentais. Diante desta constatação, a AquiAli busca informações com a Dra. Ignácia Junqueira Blanco (CRM 196625). Graduada em medicina pela Unilago de São José do Rio Preto, ela é pós-graduada em Urgências e Emergências Médicas pela Famerp e especialista em Saúde da Família e Comunidade pela Unifesp em São Paulo. Também possui pós-graduação *latu sensu* em psiquiatria pelo ISMD.

AquiAli – Saúde mental e qualidade de vida estão diretamente ligados. Considerando o aumento crescente dos transtornos, em nível mundial, discorra sobre o seu trabalho nesse sentido.

Dra. Ignácia - A saúde mental é fundamental para o bem-estar e a qualidade de vida. Trabalho com prevenção e diagnóstico de transtornos, como depressão, ansiedade e bipolaridade. Com isso, ajudo os pacientes a lidar com os próprios desafios emocionais e psicológicos, além de oferecer suporte, orientação e tratamento para a recuperação e a estabilidade. Os atendimentos se concentram em Bebedouro e Olímpia, e, também, on-line.

AquiAli - De acordo com o Global Burden of Diseases, estudo mundial que estima o impacto de diferentes doenças, 3,3% da população brasileira apresentam transtornos depressivos. Ainda, segundo esse trabalho, são fatores importantes que impactam a qualidade de vida e a saúde de um indivíduo. Diante desses dados, há como identificar os sinais de que está na hora de pedir ajuda especializada?

Dra. Ignácia - Devemos ficar atentos principalmente a sinais persistentes e que interferem significativamente na vida diária. Por exemplo:

1. Persistência de sentimentos de tristeza, de desesperança, de vazio.
2. Perda de interesse por atividades que costumavam proporcionar prazer.
3. Mudanças significativas no padrão de sono, como insônia, ou excesso de sono.
4. Alterações no apetite, ou no peso corporal.
5. Fadiga constante, ou falta de energia.
6. Dificuldade de concentração, ou de tomada de decisões.
7. Pensamentos recorrentes de morte, ou de suicídio.
8. Irritabilidade ou agitação sem causa aparente.
9. Isolamento social ou dificuldade em se relacionar com outras pessoas.
10. Comportamentos autodestrutivos, como abuso de substâncias ou comportamentos de risco.

AquiAli – Quais os principais grupos de atendimento com os quais trabalha?

Dra. Ignácia - Adultos a partir de 18 anos, com avaliação aprofundada do quadro, revisão completa e individualizada dos sintomas, do histórico de vida e do funcionamento geral, com o propósito de encontrar as causas. Ao final é feito um plano de tratamento específico para cada caso e que atenda às necessidades individuais. Normalmente, as consultas são mensais/bimensais no início do tratamento - depois, espaçadas com o passar do tempo e a melhora clínica, até o paciente receber alta. Ele tem contato comigo por WhatsApp.

AquiAli - Como promover a prática da saúde mental preventiva?

Dra. Ignácia – Com abordagens precoces de possíveis problemas, antes que se tornem mais graves. Procuro promover a saúde preventiva, com várias estratégias, inclusive a educação dos pacientes sobre a importância do autocuidado, a identificação de fatores de risco e a promoção

“Meu trabalho contribui para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes, ajudando-os a lidar com seus desafios emocionais e psicológicos”.

(Dra. Ignácia Junqueira Blanco)

de hábitos saudáveis. Procuo encorajar a busca regular por apoio psicológico e psiquiátrico, mesmo na ausência de sintomas óbvios, para fornecer orientação e intervenções, se necessárias. Essa abordagem proativa não apenas previne o desenvolvimento de transtornos, mas também promove o bem-estar emocional e o equilíbrio mental a longo prazo.

AquiAli - As dicas para manter uma boa saúde mental no dia a dia.

Dra. Ignácia - Sempre faço recomendações em forma de dicas e, pasmem, algumas bem óbvias, mas ainda assim são ignoradas. Afinal, o básico bem feito, salva! Pequenas ações diárias, como manter uma rotina regular, praticar atividades físicas, alimentar-se de forma balanceada, cuidar do sono, buscar momentos de lazer, cultivar relacionamentos saudáveis e desenvolver habilidades de enfrentamento, podem fazer toda a diferença para a manutenção de uma boa saúde mental.

Além disso, estar atento aos sinais de alerta e buscar ajuda quando necessária. Por isso, digo que ‘o cuidado com o básico, quando feito de forma consciente e consistente, pode realmente salvar vidas’.



Em dia com a saúde – Dra. Ignácia Junqueira Blanco se dedica ao atendimento do público adulto em Bebedouro e Olímpia e por vias digitais.

“Devemos ficar atentos a sinais persistentes e que interferem significativamente na vida diária”.

(Dra. Ignácia Junqueira Blanco)

 @draignaciajunqueira

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 5

Consumismos

Carol Iha (*).

Nada de provocar impactos negativos por causa de suas escolhas.

Os novos tempos sugerem o equilíbrio entre as necessidades do cidadão e a preservação do meio ambiente, daí o consumo consciente para não causar impactos negativos por culpa de suas escolhas. Faça a opção por produtos de empresas comprometidas com a sustentabilidade e que incentivem modelos responsáveis de negócios e estimulem outras a trilharem o mesmo caminho.

Apesar das sugestões de compra desenfreada, os consumidores aos poucos tomam ciência do seu poder no mercado. Ao exercerem esse seu direito, os usuários finais podem boicotar empresas que consideram não ter práticas sustentáveis. Portanto, correm o risco de prejuízos contínuos e de abalar sua reputação.

Vale observar que tais ações não se limitam apenas aos con-

sumidores individuais, a campanhas de organizações da sociedade civil, a grupos de defesa do meio ambiente e a movimentos sociais. Esforços coletivos têm de ampliar o impacto da boicotagem e aumentarem a pressão sobre as empresas para que mudem suas práticas.

O poder das redes sociais e da internet permite que os compradores compartilhem informações sobre produtos e posicionamentos empresariais questionáveis, além de facilitar a organização de protestos e movimentos sociais.

À medida da consciência do impacto das escolhas de consumo, cresce a demanda por transparência e prestação de contas por parte das empresas. Isso haverá de pressionar as organizações à adoção de condutas sustentáveis, desde a cadeia de fornecimento até as

políticas de descarte de resíduos. Portanto, o poder dos consumidores no consumo consciente é força motriz para a mudança, capaz de impulsionar uma economia mais justa, equilibrada e sustentável.

Outra realidade é que os cidadãos estão imersos em um mundo no qual a tecnologia desempenha papel fundamental na maneira como se conectam e se comunicam. Com a internet, redes sociais, dispositivos eletrônicos e Inteligência Artificial, a interação muda: é possível entrar em contato a quilômetros de distância, compartilhar ideias para milhões de ouvintes ao mesmo tempo e ainda contar com a ajuda da IA para elaboração de uma mensagem de texto.

Ferramentas como videoconferências, chatbots on-line de IA e até assistentes virtuais exercem o

papel de redefinir o que significa se conectar em um mundo cada vez mais digitalizado, com formas de expressão que transcendem as limitações da comunicação verbal e escrita.

No entanto, embora todo o desenvolvimento tenha facilitado a comunicabilidade, é da natureza humana ser social, com a tecnologia capaz de acelerar atividades e de oferecer conhecimento, mas a individualidade de cada um insere o sentimento e a clareza na exposição de ideias.

Imagine uma situação de desacordo em uma conversa on-line, seja no trabalho, na família ou em relacionamento pessoal. Embora existam ferramentas de comuni-

cação digital que podem auxiliar na intervenção desses debates, como gerar uma mensagem por IA, esses meios muitas vezes não capturam completamente nuances emocionais e linguísticos.

Em um mundo dominado pela rapidez nos relatos, é válido lembrar que a falta de supervisão humana pode trazer um tom errôneo à conversa. Isso significa que, embora a tecnologia possa ser um recurso valioso para facilitar a comunicação, ela não pode substituir completamente a conexão emocional e interpessoal que ocorrem em interações feitas por meio da individualidade de cada ser humano.

As IAs são capazes de com-

preender e de responder a uma ampla variedade de perguntas e solicitações, o que as tornam auxiliares incrivelmente úteis para a prosa digital. Porém, por mais sofisticadas, ainda carecem da capacidade de expressar emoções e sentimentos de maneira verdadeiramente humana, com empatia e clareza. Enquanto a tecnologia pode ajudar a transmitir informações eficazes, ela nunca poderá substituir completamente a riqueza e a complexidade da comunicação humana direta.

É necessário deixar claro que se relacionar é a combinação única de conhecimento, emoção e clareza, por isso a troca humana tão poderosa e significativa.

(*) *Jornalista.*



TROCO SOLIDÁRIO

Projeto que já arrecadou mais de 1 milhão de reais a partir de corações solidários.

O projeto Troco Solidário é uma iniciativa social criada por nossa empresa com o principal objetivo de contribuir com instituições sociais nas cidades onde o Iquegami Supermercados atua. Contribuindo com o valor máximo de R\$0,99 nossos clientes já acumularam um montante de mais de 1 MILHÃO DE REAIS que foram doados ao longo de todo o projeto.

Hoje o projeto contribui com 18 instituições das 9 cidades onde estamos instalados, e este projeto tem um papel fundamental no dia a dia destas instituições, segundo o Tesoureiro do Lar São Francisco de Assis em Severínia, Sander Gonzaga "O Troco Solidário, já teve caso aqui de suprir até a energia elétrica, que é um custo muito alto". O valor que no ato da doação pode parecer simbólico, tem uma importância gigantesca no montante final "Quando fala do troco solidário e o montante, o que representa este montante, que as pessoas não tem noção que a sua moedinha pode valer ouro na doação final", Diz a Adalgisa, coordenadora do Lar dos Velhinhos Decolores em Santa Adélia.

E assim muitas outras instituições desfrutam mensalmente dos valores doados para oferecer àquelas pessoas mais vulneráveis carinho, cuidado e um amor que transborda. Para contribuir basta sinalizar no caixa o desejo pela doação, que será no máximo de R\$0,99 e escolher a instituição que deseja doar, o seu troco vale ouro e cuida de vidas!



SAIBA MAIS:



RS

1.119.888,97

ARRECADADO DESDE O INÍCIO DO PROJETO

ESTÚDIO
**MARCIO
DELGADO**

As boas lembranças merecem serem
guardadas além da memória.



17 99107 7717 / 3345 3874

RUA GENERAL OSÓRIO, 82 - CENTRO - BEBEDOURO, SP