

ClassiFolha

ARARAQUARA, 10 DE
DEZEMBRO DE 2017

Ubatuba aluga-se apartamento mobiliado para temporada e finais semanais.
Trata fone (016) 3368-4117 / 3368-1865 / 927840-90

Rubão Construções Especializado em troca de telhados, encanamento, pintura, elétrica serviços de pedreiro e, geral.
Trata fone 3214-5383 / 9702-9111.
Rubao.pedreiro@hotmail.com
Avenida José Bonifácio 207 Centro Araraquara.

ALUGA-SE
Apartamentos mobiliados para temporada e para finais de semana.
Trata fone (016) 3368-4117 / (016) 3368-1865 ou 9278-4090

CUIDADORA DE IDOSOS - Auxiliar de Cozinha, ou Folguista.
Tratar : Maria José
Fone: (16) 99726-2982

PASSO ROUPA - (16) 3114-1467

CASA POR APARTAMENTO
Tenho casa com 3 dormitórios no Santa Angelina.
Troco por apartamento em São Carlos.
(16) 3010-2714

imóveis

VENDO APARTAMENTO PARQUE DOS TRILHOS
03 QUARTOS, 03 banheiros, 02 salas e demais dependências, todo mobiliado.
R\$ 400.000,00
Tratar 3357-0557 ou 9-97583377

VENDE-SE
Casa na Santa Angelina. Terreno 12x25 m². 3 quartos, 1 suíte e Edícula. Aceita financiamento. Fone: 335-9674 ou 99249-4613

VENDE-SE
Casa na Santa Angelina. Terreno 10x41 m². 3 quartos, 1 suíte, armários e 1 casa nos fundos independente. Valor R\$ 300.000,00. Fone: 335-9674 ou 99249-4613

VENDE-SE
Casa no Vale do Sol. 2 quartos. Terreno 11x25 m². Acabamento de 1ª qualidade. Valor R\$ 250.000,00. Fone: 335-9674 ou 99249-4613

MAISON DE VERSAILLES
Apt. de alto padrão - c/ 03 dorm. (1 suíte) + 1 dorm. reversível e demais dep. c/ 02 vagas - desocupado - área de lazer completa - R\$530.000,00 - Tel: 3214-8336 / 3472-8972

JARDIM TROPICAL
Belíssimo Apt° - c/ 03 dorm (1 suíte) e demais dependências - c/ 02 vagas - desocupado - área de lazer completa - R\$325.000,00
Tel: 3214-8336 / 3472-8972

RESERVAS DO OITIS
Apt. em fase de acabamento - c/ 02 dorm. e demais dependências - área de lazer completa - R\$100.000,00 - Tel: 3214-8336 / 3472-8972

RESERVA DOS OITIS
Em frente ao Shopping Jaraguá. 3 Quartos, 1 suíte, 1 sala, cozinha, banheiro, garagem para 2 carros. Entregam Novembro. Fone: (11) 98841-6999 ou (11) 2233-0608 com Bruno. Valor a combinar.

CASA EM PRADÓPOLIS / SP
Vende-se ou Permuta - se com casa em Araraquara
3 quartos sendo suíte, copa, cozinha, sala, escritório , garagem , quarto despeza e lavanderia R\$250.000,00. Trata fone (016) 3114-85-99 Irani.

APTO VENDO - CENTRO
Ed. Le Premier - 3dorm., 2vagas, 110m² área útil, piscina, playground, quadra. R\$580.000,00 (aceito imóvel de menor valor - 3322-3302/997113660

VENDO OU TROCO
Residência no Cond. Buona Vitta, 3 suítes, piscina, área de lazer, 200m² de construção, 360m² de terreno. Vendo ou troco por imóvel de menor valor, ou apto no litoral. R\$750.000,00. (16) 3322-3302 / (16) 99711-3660

ALUGA-SE KITSNETS
Na Vila Xavier
Tratar na Imobiliária Caravela Imóveis Av. São Paulo, 634
Fone: (16) 3332-2120/99149-9999

JOGUE LIXO NO LIXO
PRESERVE A NATUREZA

SEJA UM DOADOR DE SANGUE.
PROCURE O HEMOCENTRO MAIS PRÓXIMO.

aracópias
copiadora
aracopias@aracopias.com.br

34 anos

Atenção Engenheiros e Arquitetos: Plotagem é com a Aracópias

Telefax: 3322-4060
Rua Padre Duarte, 1222 - Centro

Laboratório de Análises Clínicas
Dr. Arnaldo Buainain S/S Ltda.

Unidade 1:
Rua Carlos Gomes, 1560
Fone: PABX (016) 3301-5599

Unidade 2:
Alameda Paulista, 1762 (balão do Sesi)
Tel.: (16) 3339-1230 - Fax.: (16) 3337-4506

II Campanha Natal Solidário Grená 2017!
De 06 a 23 de Dezembro!
Doações de Brinquedos!
Coração Grená, Raça Araraquara!

Floricultura Nilce!!

Cestas de café da manhã, café da tarde, vinhos, buquê de noiva, etc!!

Fone: (16) 3322-7700
Horário de atendimento: Segunda à Sábado: das 9:00 às 19:00hs
Domingos: 9:00 às 12:00hs

Aceitamos: Cartões Visa e Mastercard ou Cheque pré para 30 dias!!

FOLHA DA CIDADE:
16 3332-3626 / 16 3010-2714

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE SÃO PAULO
COMARCA DE ARARAQUARA
FORO DE ARARAQUARA
2ª VARA DE FAMÍLIA E SUCESSÕES
Rua dos Libaneses, 1998, Carmo - CEP 14801-425. Fone: (16) 3336-1888, Araraquara-SP - E-mail: araraq2fam@tjsp.jus.br
Horário de Atendimento ao Público: das 12h30min às 19h00min

INTERDIÇÃO DE INCAPAZ

Ao **SCPC - Boa Vista Serviços S/A**
Prezados Senhores,
Ref:

Nome do autor: **Ricardo Ferraz Hage**
Nome da ré: **Iracay Ferraz Hage**
CPF/CNPJ da ré: **863.086.618-72**
Processo Digital nº: **0000492-17.2016.8.26.0556 (Proc. 124/2017)**
Classe - Assunto: **Interdição - Tutela e Curatela**
Juiz de Direito: **Fernando de Oliveira Mello**
Vara: **2ª Vara de Família e Sucessões de Araraquara**
Comarca: **Araraquara**
UF: **SP**

Comunico a Vossas Senhorias que o MM. Juiz de Direito mandou INCLUIR no banco de dados desse órgão a INTERDIÇÃO definitiva, por incapacidade absoluta da ré acima referida, para conhecimento de terceiros eventualmente interessados.

Atenciosamente,
Araraquara, 13 de setembro de 2017.

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE NOS TERMOS DA LEI 11.419/2006, CONFORME IMPRESSÃO À MARGEM DIREITA

Este documento é cópia do original, assinado digitalmente por FERNANDO DE OLIVEIRA MELLO e LUIZ OTAVIO MARCELINO. liberado nos autos em 14/09/2017 às 15:17. Para conferir o original, acesse o site https://esaj.tjsp.jus.br/portal/abrir_documento.do, informe o processo 0000492-17.2016.8.26.0556 e código 1186423.

Os benefícios da dança como atividade física

Modalidade é ideal para quem quer cuidar do corpo, mas não gosta dos treinos mais tradicionais, como musculação

Dançar é se sentir livre, é conhecer o corpo e aprender a se expressar através dele, é garantir novos amigos e trabalhar para melhorar a saúde. O exercício da dança mexe com todos os músculos do corpo ao mesmo tempo, e é justamente por isso que a atividade deve sim ser considerada um treino. Se você está em dúvida na hora de escolher qual atividade praticar para acabar com o sedentarismo, a dança é uma ótima opção, já que ela te permite escolher o ritmo e o tempo que você quer trabalhar com uma infinidade de estilos como jazz, ballet, hip hop, dança de salão, pop, flamenco, zumba, entre outros.

“A dança precisa ser encarada como exercício físico e como método de treino porque além de aumentar o gasto calórico e proporcionar a sociabilização, por ser uma atividade em grupo, também estimula o corpo todo e a gente pode se exercitar a qualquer momento”, afirma o professor de dança da Companhia Athletica Caio Fazan.

Todos os estilos de dança trazem benefícios como aumento da flexibilidade, aprimoramento da coordenação motora, melhora cardiorrespiratória, aumento da circulação sanguínea, equilíbrio da pressão arterial, ativação do sistema linfático, otimização do condicionamento aeróbico e o principal, libera endorfina. Além de ser um exercício físico excelente, dançar é também uma grande terapia. “Na Companhia Athletica temos aulas em grupo, que além dos benefícios físicos, são ótimas para trabalhar a socialização com os colegas, combater a timidez e a depressão, aumentar a autoestima e a disposição para enfrentar o dia-a-dia. E tem as aulas individuais, indicadas para as pessoas que querem aprender a coreografia toda, com uma aula mais personalizada, de acordo com os gostos e o ritmo da pessoa”, explica Caio.

A blogueira e aluna de dança Izabella Nader Toniello, conta que fez ballet por 12 anos e se encontrou nas aulas da Cia Party porque pode ter contato com outros ritmos da dança. Atualmente, declara que não troca as aulas individuais por nada no mundo. “Eu entrei na sala para ter aula de dança com o Caio e me apaixonei, me descobri. Na época minha filha estava com seis meses, eu não estava com o corpo que eu queria e precisa de atividade física, mas não queria fazer musculação. Com as aulas de personal em dança eu consegui emagrecer 10 quilos e me descobri como mulher, como esposa, melhorei a autoestima. A dança faz bem para o meu corpo e minha alma”, diz Bella Nader.

As aulas com músicas mais dinâmicas, como reggaeton e merengue, têm solicitação cardiovascular forte, que equivale a uma caminhada moderada. Todas as danças ajudam a melhorar a postura com fortalecimento da lombar e costas. “Qualquer pessoa pode fazer, exceto pessoas que tenham alguma recomendação médica para não fazer este tipo de atividade. Inclusive é um exercício que pode auxiliar as gestantes porque a dança trabalha o quadril e a coluna fica bem protegida. Quem dança os males espanta e espanta também aqueles quilinhos extras”, finaliza o educador físico Caio Fazan.

SAÚDE

Acontece

ATENÇÃO AO CÂNCER DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

No dia 27 de novembro será celebrado o Dia Nacional de Combate ao Câncer, doença que se desenvolve em várias partes do corpo e, em muitos casos, de difíceis diagnóstico, tratamento e cura. O sistema nervoso central (SNC) também pode ser atingido por tumores que, apesar de não serem os mais recorrentes, merecem atenção.

Segundo estimativas do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), ocorreram no Brasil 5.440 casos novos de câncer do sistema nervoso central em homens e 4.830 em mulheres em 2016. Esse tipo de doença é classificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como primário, quando tem origem em células do próprio sistema nervoso, e secundário ou metastático, quando surge em outros órgãos e se dissemina atingindo o SNC. Pode acometer o encéfalo e as meninges com maior frequência, mas também a medula e os nervos cranianos e espinhais.

“Os tumores secundários são os mais frequentes em adultos e podem ocorrer na evolução de praticamente todos os tipos de câncer. Os mais comuns são aqueles originados no pulmão, na mama e na melanoma (pele). Já os primários são bem mais raros”, explica a neurologista Suzana Maria Fleuri Malheiros, coordenadora do Departamento Científico de Neuro-oncologia da Academia Brasileira de Neurologia (ABN).

A médica ressalta que, diferentemente do que ocorre em vários tipos de câncer, ainda não se sabe como prevenir os tumores primários do SNC nem diagnosticar precocemente, pois exames que comprovariam o tumor não são feitos de forma rotineira.

“Os fatores de risco para o desenvolvimento de tumores primários do sistema nervoso ainda não são esclarecidos. A exposição à radiação é o único comprovado. Algumas síndromes genéticas familiares raras também estão associadas a esses tumores”, informa a especialista.

Os sintomas variam dependendo da localização e da velocidade de crescimento do tumor. Dor de cabeça, náuseas, vômitos e crises epiléticas são os mais frequentes. “Dependendo do local, podemos observar também sinais de comprometimento da função da área afetada como, por exemplo, alterações motoras ou de sensibilidade, de visão, de audição, de linguagem, de personalidade, déficits de memória e desorientação”, destaca Suzana Malheiros.

A identificação desse tipo de câncer é feita a partir da tomografia computadorizada e da ressonância magnética, ambos com utilização de contraste. Mas o diagnóstico definitivo só pode ser comprovado com a realização da biópsia ou ressecção do tumor.

O tratamento dos tumores do SNC compreende duas etapas: medicamentos para melhorar a qualidade de vida do paciente e o cuidado específico visando o controle do tumor, que inclui, habitualmente, cirurgia, radioterapia e quimioterapia.

Apesar da gravidade da doença, a especialista tem uma boa notícia. “O uso de testes para avaliação das alterações genéticas de cada tipo de tumor tem avançado nos últimos anos e tende a se tornar uma peça essencial para a escolha de tratamentos mais específicos no futuro.”

NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM

CONGRESSO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL EM ENFERMAGEM

Cuidados ao paciente crítico em destaque no CONDEPE 2018

O Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem, marcado para 3 e 4 de abril de 2018 no Transamerica Expo Center, em São Paulo, apresentará o que há de mais resolutivo e avançado para atender as necessidades de cuidado e assistência aos pacientes. Com a participação de gabaritados especialistas do Brasil, o CONDEPE 2018 dispensará especial atenção ao campo da terapia intensiva, tratando de questões como o uso da modioláise em paciente neurológico, a utilização do balão intra-aórtico, processos dialíticos na insuficiência renal, a atuação do enfermeiro na pós-cirurgia cardíaca, monitorização invasiva e não invasiva do paciente crítico.

“Nosso intuito é reciclar o conhecimento científico e aperfeiçoar a prática de enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem, proposta imprescindível para um segmento em que as descobertas e novidades são inúmeras, todos os dias. Certamente, permitirá a interação entre todas as especialidades de nossa área, o que também é essencial à promoção de saúde eficaz e segura à população”, afirma Débora Feijó Vieira, presidente da Associação Brasileira de Enfermagem em Terapia Intensiva (ABENTI) e professora da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem 2018 trará também novidades em terapia nutricional e intensiva, feridas e estomas, traumas, pacientes críticos, estética, saúde, enfermagem forense, entre outras. As inscrições estão abertas, podendo ser efetuadas no site www.condepe2018.com.br, onde há informações gerais sobre a programação científica e atividades práticas.

APOIO

APM ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA

COLUNA SAÚDE ACONTECE

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para acontece@acontecenoticias.com.br ou para a Avenida Pompeia, 634, conj. 401 - São Paulo, SP - CEP 05022-000