

Oportunidades de **EMPREGO**

**PAT**  
Posto de Atendimento ao Trabalhador

Rua: São Paulo, 2570, Coester  
Atendimento: Das 08 às 17h

# PAT Fernandópolis: há vagas de empregos para diversos cargos

Vagas estão disponíveis no Posto de Atendimento ao Trabalhador. Página **A3**

**PREVISÃO DO TEMPO**

Manhã	Tarde	Noite
↑ 34°	8mm 80%	88% 44%
↓ 23°	chuva	umidade

Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde. À noite o tempo fica aberto.

Fonte: climatempo.com.br

# O Extra.net

SEU JORNAL DIÁRIO

Sexta-feira, 24 de Março de 2023 - Ano 25 - Edição 4.471 - Preço do exemplar: R\$ 2,00

Utilize o QR Code para ter acesso gratuitamente à versão digitalizada de nossa edição impressa.

Site: [OExtra.net](http://OExtra.net)  
Facebook: [Jornal O Extra.net](https://www.facebook.com/JornalOExtra.net)  
Instagram: [jornaloextra.netoficial](https://www.instagram.com/jornaloextra.netoficial)  
Whatsapp: (17) 99709-5785  
E-mail: [contato@oextra.net](mailto:contato@oextra.net)

**SOLIDARIEDADE**

## 2º Arrastão da Campanha do Agasalho acontece no domingo, dia 26

Doações também podem ser feitas em diferentes pontos de coleta

A Prefeitura de Fernandópolis, por meio do Fundo Social de Solidariedade, iniciou no último dia 19 a Campanha do Agasalho 2023. Em andamento há menos de uma semana e já com um grande número de arrecadações, no próximo domingo, 26, a partir das 09h, acontecerá o segundo arrastão da campanha, que percorrerá diversos bairros da cidade coletando doações de roupas, calçados, cobertas e agasalhos. Página **A6**



## Correios abrem 4.383 vagas a partir de segunda-feira

Contratações por processo seletivo terão validade de até 24 meses

Estarão abertas na próxima segunda-feira, 27, as inscrições para 4.383 vagas no Correios. A informação foi confirmada pela Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, sendo que as vagas serão disponibilizadas através de processo seletivo e distribuídas para diversas regiões do Brasil. Página **A3**

## Prefeito participa de aula inaugural da turma 2023 do TG

50 novos atirados iniciaram as atividades em Fernandópolis

Página **A5**



## Educação em destaque: Fernandópolis sedia formação realizada pela UNDIME

Encontro foi marcado pela presença de educadores diversos municípios

Fernandópolis sediou na manhã desta quinta-feira, 23, um importante evento com a participação de educadores de diversas cidades da região. A formação com o tema "Avaliação Diagnóstica - Educação Anos iniciais e Finais" foi realizada no Teatro Municipal, por meio de uma parceria UNDIME-SP e Poliedro Educação, com apoio do Polo Fernandópolis - Secretaria Municipal de Educação. Página **A4**



## Mira Estrela completa 58 anos com sucesso

Festa contou com campeonato de golzinho de rua, vôlei, apresentação de capoeira, brinquedos e alegria para as crianças

Página **A7**



### Crianças visitam gabinete da prefeita em Mira Estrela

Página **A4**

### Fatecs criam embarcação que fará mapeamento do Rio Amazonas

Página **A5**

### População idosa feminina quase dobra em Estado de SP

Página **A2**

### SP libera R\$ 106 milhões para 8,7 mil novas moradias

Página **A2**

HABITAÇÃO

# Estado de SP libera R\$ 106 milhões para 8,7 mil novas moradias; 852 na região

Projeto beneficia 30 municípios no Estado

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

O Governo de São Paulo vai destinar R\$ 106,8 milhões para financiar o sonho da casa própria para mais de 8,7 mil famílias paulistas. Na última quarta-feira (22), o governador Tarcísio de Freitas assinou a autorização para a concessão de recursos para subsidiar a aquisição de 8.711 imóveis em 30 cidades do Estado.

“Uma das nossas metas é aumentar a provisão de habitação por meio da ação da CDHU em parceria com a iniciativa privada. É isso que estamos celebrando, em que o Estado ajuda as famílias de baixa renda a conquistarem o financiamento da casa própria. Temos o melhor setor de construção do Brasil e seremos facilitadores para atacarmos o déficit habitacional do Estado”, afirmou Tarcísio de Freitas.

Os recursos serão aportados por meio do Programa Casa Paulista, na modalidade Nossa Casa, que fornece cheque-moradia a famílias com renda mensal de até três salários-mínimos para a aquisição

de unidades habitacionais (UHs) em empreendimentos aprovados pela Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitacional (SDUH). Essa modalidade é um subsídio concedido pelo Governo do Estado para o abatimento do valor final do contrato de financiamento

do imóvel junto às construtoras.

Podem solicitar acesso ao Nossa Casa as famílias que se enquadrarem nos critérios do programa e devidamente aprovada pela Caixa Econômica Federal, que concede o financiamento habitacional das moradias. O valor do subsí-



Assinatura do 'autorizo' para a liberação dos recursos aconteceu na última quarta-feira, 22

Município	Quantidade de empreendimentos	Estoque de unidades	Valor total do aporte R\$
Araçatuba	2	84	840.000
Araraquara	8	925	9.250.000
Bady Bassitt	1	346	3.460.000
Botucatu	3	197	1.970.000
Bragança Paulista	1	82	820.000
Campinas	3	147	1.911.000
Carapicuíba	2	86	1.118.000
Garça	1	27	270.000
Hortolândia	1	24	312.000
Itapetininga	1	165	2.145.000
Itu	2	79	1.027.000
Jardinópolis	1	54	540.000
Jau	1	400	4.000.000
Lençóis Paulista	1	78	780.000
Marília	5	458	4.580.000
Monte Mor	1	84	840.000
Ourinhos	2	44	440.000
Piracicaba	6	770	8.470.000
Praia Grande	1	76	988.000
Presidente Prudente	3	201	2.010.000
Regente Feijó	1	73	730.000
Ribeirão Preto	1	45	585.000
Salto De Pirapora	2	367	3.670.000
Santa Bárbara D'oeste	2	138	1.794.000
São José Do Rio Preto	8	852	9.372.000
São José Dos Campos	1	178	2.314.000
São Paulo	17	2.355	37.680.000
Sorocaba	3	156	2.028.000
Suzano	2	83	1.079.000
Votorantim	2	137	1.781.000
<b>Total Geral</b>	<b>85</b>	<b>8.711</b>	<b>106.804.000</b>

dio varia de acordo com a localização do imóvel, variando de R\$ 10 mil a R\$ 16 mil.

“Vamos apoiar as famílias a acessarem o crédito e que elas possam entrar no mercado formal para comprar o imóvel diretamente do mercado. Estamos dando apoio direto para o mutuário, para que eles possam comprar suas casas dentro dos seus rendimentos. Esse apoio é a forma mais estruturante de diminuir o déficit habitacional”, destacou o secretário de Desenvolvimento Urbano e Habitação, Marcelo Branco.

O comprador pode

contar ainda com subsídios federais e utilizar o Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) no financiamento habitacional, quando disponível. Desta forma, o valor das prestações fica compatível com a capacidade de pagamento das famílias.

Também participaram do ato o secretário-geral da Casa Civil, Arthur Lima; e o presidente do Sindicato das Empresas de Compra, Venda e Administração de Imóveis (Secovi-SP), Rodrigo Luna.

Fonte: Secretaria de Comunicação do Estado de São Paulo

ESTUDO

# População idosa feminina quase dobra em Estado de São Paulo

Segundo dados da Fundação Seade, há 132 mulheres com 60 anos ou mais para cada 100 homens nessa faixa etária

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

A projeção de mulheres com 60 anos ou mais é de 4,3 milhões para o ano de 2023, segundo estudo da Fundação Seade do Governo de SP. Os números representam 18,5% da população feminina do Estado de São Paulo, enquanto no início do século XXI este percentual equivalia à metade: 9,9%.

As mulheres entre 60 e 64 anos respondem por 30% das idosas em 2023, reduzindo essa participação à medida que se avança na idade. Numericamente, a população feminina idosa supera em 32% a masculina, ou seja,

há 132 mulheres com 60 anos ou mais para cada 100 homens nessa faixa etária.

Todas as regiões administrativas apresentam volume populacional de mulheres superior ao de homens, sendo essa razão ainda maior na parcela de idosos. A maior diferença é registrada na região de Santos, com 141 idosas para cada 100 idosos, seguida da Região Metropolitana de São Paulo (139), enquanto as menores são encontradas nas regiões de Registro (110) e Itapeva (113).

**RESULTADOS POR REGIÕES**

As regiões de Presi-

dente Prudente e São José do Rio Preto detêm as maiores proporções de idosas, com 22% da população feminina com 60 anos ou mais, seguidas das regiões de Araçatuba, Marília e Barretos (21%). No outro extremo, aparece a região de Itapeva, com 17%, seguida de Registro, Sorocaba, RM São Paulo, São José dos Campos e Ribeirão Preto (18%).

A expressiva proporção de idosas exige maiores cuidados e atenção às suas necessidades em áreas como saúde, transporte e habitação, visando à melhoria de sua qualidade de vida.



As mulheres entre 60 e 64 anos respondem por 30% das idosas em 2023

**ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA**

Dr. Antonio José Pancotti  
Dra. Patrícia Broim Pancotti Mauri  
Dra. Márcia Broim Pancotti

Fone/Fax:  
(17) 3442 6103  
(17) 3463 1628  
(17) 3462 2155

e-mail: advpncotti@terra.com.br  
Rua Rio de Janeiro, 1837 - Centro - Fernandópolis-SP

OPORTUNIDADE

# Correios abrem 4.383 vagas a partir de segunda-feira

Contratações por processo seletivo terão validade de até 24 meses

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

Estão abertas na próxima segunda-feira, 27, as inscrições para 4.383 vagas no Correios.

A informação foi confirmada pela Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, sendo que as vagas serão disponibilizadas através de processo seletivo e distribuídas para diversas regiões do Brasil.

Os aprovados receberão um salário mínimo vigente, mais os benefícios de vale-transporte, vale-refeição ou alimentação. A jornada será de 20 horas semanais, distribuídas em quatro horas diárias. O Programa de

Aprendizagem dos Correios terá duração de um a dois anos. Seus contratos terão duração mínima de 12 meses e máxima de 24 meses consecutivos, tendo sua anotação na Carteira de Trabalho.

As inscrições devem ser realizadas no site da estatal até o dia 21 de abril de 2023.

Do total das vagas, 10% serão destinadas aos candidatos com deficiência e 20% aos que se declararem pretos e pardos.

**REQUISITOS**

Para se inscrever, os candidatos devem cumprir os requisitos:

- Ter nacionalidade brasileira ou estrangeira;
- Ter entre 14 e 21 anos



Fachada da agência dos Correios em Fernandópolis

completos, no ato da contratação, salvo as exceções previstas na legislação e regulamentos vigentes;

- Estar cursando, no mínimo, o 9º ano do ensino fundamental;
- Estar matriculado e frequentando a escola (caso não tenha concluído o ensino médio);

- Não ter sido contratado anteriormente como jovem aprendiz e/ou mantido vínculo empregatício com os Correios;
- Não ter concluído, a qualquer tempo, curso de aprendizagem de conteúdo programático similar ou idêntico ao

- proposto nesse Programa de Aprendizagem;
- Ter disponibilidade para cumprir a jornada de aprendizagem no turno para o qual se inscreveu;
- Aderir e se comprometer a cumprir o Código de Ética, as Normas de Conduta e os demais

regulamentos dos Correios.

**INSCRIÇÕES:**

As inscrições devem ser feitas dentro o próximo dia 27 até às 23h59 do dia 21 de abril, através do link [https://www2.correios.com.br/institucional/concursos/correios/1st\\_concurso.cfm?con\\_nu=1208](https://www2.correios.com.br/institucional/concursos/correios/1st_concurso.cfm?con_nu=1208)

TRABALHO

# PAT Fernandópolis tem novas vagas de empregos

Os interessados devem procurar o PAT das 8h às 17h

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

O Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Fernandópolis está com novas vagas de empregos disponíveis em seu painel de ofertas nesta semana.

Os interessados devem procurar o PAT das 8h às 17h, munidos da Carteira de Trabalho, RG, CPF, comprovante de endereço e currículo atualizado, de acordo com a exigência do empregador.

**VAGAS DISPONÍVEIS**

- Cobrador Externo
- Vendedor Externo
- Consultor de Vendas
- Auxiliar Administrativo (trabalho temporário por 45 dias)

O PAT também trabalha com Banco de Currículos disponível para as empresas selecionarem os candidatos. A unidade de Fernandópolis está localizada na rua São Paulo, 2570, Coester.

Oportunidades de EMPREGO  
**PAT**  
Posto de Atendimento ao Trabalhador  
Rua: São Paulo, 2570, Coester  
Atendimento: Das 08 às 17h

PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS  
SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

VAGAS PAT

**Fabrício José Cussiol**  
OAB/SP 213.673  
Cel. Vivo: 99647 9979  
e-mail: [fabriciocussiol7@hotmail.com](mailto:fabriciocussiol7@hotmail.com)  
Estrela D'Oeste: Rua Minas Gerais, 1429 - Centro - Fone: 17-3833 1789  
Fernandópolis: Av. Exp. Brasileiros - Centro - Fone: 17-3463 2078

**Dr. Hugo Yamagata Yasuda**  
CRM 109.308  
Oftalmologia Clínica e Cirúrgica  
Especialista em Glaucoma

ATENDE PARTICULAR E CONVÊNIO  
APAS | BENSÁUDE | FUNDAÇÃO CESP | HB SAÚDE  
POSTAL SAÚDE | SÃO FRANCISCO | SAÚDE CAIXA  
BRADESCO SAÚDE | CABESP | CASSI | ECONOMUS

17 3462-1742 | 17 99724-8145 | 17 3442-4099  
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis

**Maurílio Saves**  
ADVOGADO - OAB/SP 73.691

**Patricia Eunice dos Santos**  
ADVOGADA - AOB/SP 324.971

Fone: 17-3442 3403 - 99784 1208  
Rua Rio de Janeiro, 1.282 - Vila Nova  
email: [mauriliosaves@yahoo.com.br](mailto:mauriliosaves@yahoo.com.br)

**oextra.net**  
EXPEDIENTE

"O EXTRA.NET" é uma publicação independente do Grupo SEMANÁRIO & DIÁRIO ASSOCIADOS.  
Editora O Extra.net Fernandópolis Ltda - CNPJ nº: 19.885.882/0001-48

Redação e Administração:  
Rua Paraíba, 1280 - Centro  
Fernandópolis - SP - CEP 15600085  
Whatsapp: (17) 99709-5785

Diretor e Editor: Admilson Garcia  
Jornalista Responsável: Cezar Felisbino da Silva  
Redação: Alisson Carvalho, Breno Guarnieri e Yago Araújo  
Diagramação: Alisson Carvalho

E-mails:  
Atendimento Público e publicações: [contato@oextra.net](mailto:contato@oextra.net)  
Redação: [redacao@oextra.net](mailto:redacao@oextra.net)

DIREÇÃO COMERCIAL  
(ANÚNCIOS, PUBLICAÇÕES LEGAIS E INSTITUCIONAIS)  
Agência J. AD. de Publicidade e Pesquisa LTDA ME  
CNPJ 09.630.378/0001-43

REPRESENTAÇÕES:  
- Nacional:  
- RGD Comunicação Ltda

IMPRESSÃO  
Editora 4 Cores Ltda. (17) 3632-4911

CIRCULAÇÃO AUDITADA  
ADJORI-SP

Este jornal não se responsabiliza por conceitos, opiniões, pareceres e outras manifestações emitidas em artigos assinados ou encartes que são de inteira responsabilidade de seus autores.

**PERSONAL TRAINER**

**ALEXANDRE SABADIN**

Pós Graduação em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva  
Exercício Funcional e Emagrecimento  
Atividade Física para Idosos  
**#suametaemeuobjetivo**

(17) 99751-0989  
(17) 98128-9766  
@alexandresabadin

**Limp Oeste**  
Limpeza e Produtos para Higiene

Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral  
Tratamento de Piscinas - Descartáveis

Fone: (17) 3843-1264 / Cel. (17) 99609-1052  
E-mail: [limpoeste.ouroeste@hotmail.com](mailto:limpoeste.ouroeste@hotmail.com)  
R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1  
Ouroeste - Cep 15685-000 - SP

EVENTO

# Educação em destaque: Fernandópolis sedia formação realizada pela UNDIMÉ

Encontro foi marcado pela presença de educadores diversos municípios



**MUNICÍPIOS QUE FAZEM PARTE DO POLO FERNANDÓPOLIS:** Estrela d'Oeste, Fernandópolis, Guarani d'Oeste, Indiaporã Macedônia, Meridiano, Mira Estrela, Ouroeste, Pedranópolis Populina, São João das Duas Pontes, São João de Iracema e Turmalina.

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

Fernandópolis sediou na manhã desta quinta-feira, 23, um importante evento com a participação de educadores de diversas cidades da região. A formação com o tema "Avaliação Diagnóstica - Educação Anos iniciais e Finais" foi realizada no Teatro Municipal, por meio de uma parceria UNDIMÉ-SP e Poliedro Educação, com apoio do Polo Fernandópolis - Secretaria Municipal de Educação.

municipais de Educação e técnicos que acompanharam a formação ministrada por Christian Ramos e Rogério Carvalho. "Um Evento como este fortalece os municípios. É um momento de troca, de compartilhar de experiências. E o tema de hoje, 'Avaliação Diagnóstica: Anos Iniciais e Finais', é de suma importância para a nossa reflexão e para a tomada de decisões pontuais com relação a aprendizagem dos nossos alunos", comentou a secretária municipal de Educação, Lucimara Rossato.

O evento teve como público-alvo, dirigentes

REGIÃO

# Crianças da EMEF visitam gabinete da prefeita em Mira Estrela

Os alunos do 1º ano B, tiveram a oportunidade de entrevistar a prefeita

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

Seguindo o cronograma de atividades em comemoração ao aniversário de Mira Estrela, as crianças da escola EMEF, visita-

ram o gabinete da prefeita Priscilla, de Mira Estrela na terça-feira, dia 14.

Os alunos do 1º ano B, tiveram a oportunidade de entrevistar a prefeita para conhecer um pouco

mais sobre a história do município.

Além dessa atividade, durante a semana foram realizadas diversas outras com as turmas da EMEF.



Além dessa atividade, durante a semana foram realizadas diversas outras com as turmas da EMEF

**COLÉGIO COOPERE**

**FAÇA PARTE DA FAMÍLIA COOPERE!**

sistema **ETAPA** SEU FILHO MELHOR A CADA ETAPA

17 3442-5920 / 3462-6555

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Jhonny Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

**REDE INOVA DROGARIAS**

**DROGA MAIS**

Telefone: (17) 3843-1716 ou (17) 99704-4725

ABERTO DAS 8H00 ÀS 22H00

Avenida dos Bandeirantes, nº 1610 - Ouroeste

FERNANDÓPOLIS

# Prefeito participa de aula inaugural da turma 2023 do Tiro de Guerra

50 novos atirados iniciaram as atividades em Fernandópolis

→ SECOM

Prefeitura de Fernandópolis

Na última quarta-feira, 22, os novos atiradores do TG 02/083 de Fernandópolis participaram da tradicional aula inaugural da turma que irá compor a formação de 2.023. Como diretor da unidade, o chefe do executivo, o prefeito André Pessuto, conver-

sou sobre vários assuntos com os 50 jovens que passam a integrar a unidade.

Pessuto falou da sua trajetória de vida, dos desafios da vida pública e incentivou os jovens a aproveitarem todas as oportunidades que serão oferecidas pelo Tiro de Guerra de Fernandópolis. As aulas são coordenadas pelo

comandante e chefe de instrução da unidade, Sargento Benhur Machado Fortes.

“A presença do diretor na aula inaugural é muito importante para todos nós. Estamos iniciando mais um ano de trabalho com os jovens e tenho certeza que será muito produtivo para todos”, destacou o sargento Benhur.



FERNANDÓPOLIS

# Fatecs criam embarcação que fará mapeamento do Rio Amazonas

Construção faz parte do projeto “Rio Amazonas – do Gelo ao Mar”, do explorador Yuri Sanada; professores e alunos de Jahu e da Capital (Tatuapé) participam da iniciativa

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

No segundo semestre de 2021, o navegador e explorador Yuri Sanada convidou o professor de construção naval da Fatec Jahu, Alex Almeida Prado, para integrar o projeto “Rio Amazonas – do Gelo ao Mar”, que irá percorrer e documentar todo o percurso do rio, considerado o mais longo do mundo, utilizando tecnologia acessível e sustentável.

As Faculdades de Tecnologias do Estado (Fatecs) Jahu e Tatuapé serão responsáveis pela construção de um barco híbrido sustentável que fará o trajeto. Prado ficará encarregado da construção do casco e do motor. Já os professores Flávio Ventura e Rosângela Monteiro



dos Santos trabalharão no desenvolvimento do assento e pedal da embarcação. Ventura também está colaborando na confecção do motor.

Além dos professores, participaram do projeto dois alunos do curso superior tecnológico de Construção Naval e uma

nova turma de cinco estudantes dos cursos da área naval, da Fatec Jahu. “Participar de um projeto desse porte ajuda os alunos, principalmente, na visualização da aplicação de forma prática dos conhecimentos adquiridos nas aulas”, comenta Prado.

Os barcos serão do tipo trimará, uma embarcação com três cascos – um central conectado a outros dois de menor comprimento – e serão construídos em materiais compósitos. “Estamos estudando a fabricação com reforços de fibras naturais (cânhamo, juta, entre ou-

tros) com matriz vegetal (resina de poliuretano à base de óleo de mamona)”, pontua o educador.

Um dos veículos utilizados na expedição será híbrido, movido a energia solar e dinâmico, com deslocamento feito por meio de pedais. “Além da parte do casco, focamos no desenvolvimento de um banco com características que favoreçam a atividade de pedalar e que também ofereça conforto nos momentos de descanso. Primeiro, determinamos a altura e a posição do pedal, considerando aspectos fisiológicos. Depois projetamos o assento, com um formato que adeque as características anatômicas, permitindo melhor distribuição de pressão nas áreas de sobrecargas. As

embarcações serão utilizadas por três pessoas e depois serão doadas para a população ribeirinha”, comenta Rosângela.

Para a docente, participar desse projeto é desafiador e relevante em diversos aspectos. “Estamos fabricando um meio de transporte de maneira sustentável e limpa, poluindo o mínimo possível o meio ambiente. Com relação à relevância social, a doação da embarcação para a população ribeirinha é importante e algo bastante especial. Também temos a questão tecnológica, que abrange desde a criação até o uso de energia solar e a geração de energia pelo movimento humano. É muito gratificante e algo que realmente marcará nossas vidas”, finaliza.



## Faça seu pedido pelos telefones

# 99701-5964 | 99624-5964

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO











ABERTO TODOS OS DIAS A PARTIR DAS 19 HORAS

RUA JOÃO JOSÉ MARCHI, 1548 - JARDIM BELA VISTA - OUROESTE - SP

# 2º Arrastão da Campanha do Agasalho acontece no domingo, dia 26

Doações também podem ser feitas em diferentes pontos de coleta

→ **SECOM**

Prefeitura de Fernandópolis

A Prefeitura de Fernandópolis, por meio do Fundo Social de Solidariedade, iniciou no último dia 19 a Campanha do Agasalho 2023. Em andamento há menos de uma semana e já com um grande número de arrecadações, no próximo domingo, 26, a partir das 09h, aconte-

cerá o segundo arrastão da campanha, que percorrerá diversos bairros da cidade coletando doações de roupas, calçados, cobertas e agasalhos.

Serão visitadas as regiões do Estádio, Santista, Universitário, Jardim Aparecida, Independente, Genevi, Parque das Nações, Vila Nova, Santa Helena, Jardim América, Praça dos Arnaldos, Boa Vista, Ubirajara, Jardim

do Trevo, Jacarandás, Taiguara, Santa Cecília, Cohab Antônio Brandini, Cohab João Pimenta e Jardim Paraíso.

Além dos dois arrastões, a campanha segue até o dia 19 de abril e as doações poderão ser feitas em todas as escolas da rede municipal, no Paço Municipal, Shopping Fernandópolis, ETEC, ACIF e Igreja COMUFER. A ação promovida pela



**CAMPANHA DO AGASALHO 2023**  
Coleta nos Bairros  
**26 de Março**

ESTÁDIO, SANTISTA, UNIVERSITÁRIO, APARECIDA, GENEVI, INDEPENDENTE, VILA NOVA, PQ. DAS NAÇÕES, POR DO SOL, STA. HELENA, BOA VISTA, UBIRAJARA, JACARANDÁS, STA. CECÍLIA, COHABs PIMENTA/BRANDINI, JD. PARAÍSO

**PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS** | **Fundo Social de Solidariedade**

Prefeitura de Fernandópolis, por meio do Fundo Social de Solidariedade, é

coordenada diretamente pela Comissão Municipal de Eventos e auxilia

diretamente mais de 15 entidades, associações, CRAS e CREAS.

## publicações



### PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO DAS DUAS PONTES

C.N.P.J - 45.116.712/0001-09

#### AVISO DO RESULTADO DA ANÁLISE DOS DOCUMENTOS DE HABILITAÇÃO E PROPOSTAS TOMADA DE PREÇOS Nº 01/2023 PROCESSO Nº 20/2023

O Município de São João das Duas Pontes, através da Comissão Permanente de Licitação, torna público o resultado da análise e julgamento dos documentos de habilitação e propostas da licitação acima referenciada que tem por objeto: "CONTRATAÇÃO DE EMPRESA COM FORNECIMENTO DE MATERIAL E MÃO DE OBRA PARA IMPLANTAÇÃO DE ILUMINAÇÃO LED EM PRAÇA PÚBLICA, CONFORME PROJETO E MEMORIAL DESCRITIVO ANEXO."

A Comissão Permanente de Licitação decidiu, pela HABILITAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO PROVISÓRIA da seguinte forma:

EMPRESA	CNPJ	VALOR GLOBAL
STUDIO GHS ENGENHARIA LTDA	47.951.617/0001-56	R\$ 102.959,98

Os autos do Processo nº 20/2023 encontram-se franqueados aos interessados. Presente o preposto da empresa no ato da sessão, e não havendo manifestação de recurso nos termos do §1º do Art. 109 da Lei 8.666/93, o procedimento será encaminhado à autoridade superior para sua HOMOLOGAÇÃO/ADJUDICAÇÃO, conforme inciso VI do Art. 43 da Lei 8.666/93.

São João das Duas Pontes, 23 de março de 2023.

**ELEN CRISTINA POLETO DE JESUS**  
Presidente da CPL

Uma publicação: Sexta-feira, dia 24 de Março de 2023.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 4.471.



### PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO DAS DUAS PONTES

C.N.P.J - 45.116.712/0001-09

#### EXTRATO DE CONTRATO

CONTRATANTE: PREF. MUN. DE SÃO JOÃO DAS DUAS PONTES CONTRATADA: BERMIMAQ- COMERCIO DE PECAS E SERVICOS LTDA OBJETO: Contratação de Empresa para manutenção dos veículos de Grande Porte, com fornecimento de peças e mão de obra pelo período de 12 meses, conforme o termo de referência. Nº CONTRATO: 46/2023 = PROCESSO 22/20263. VALOR DO CONTRATO: R\$ 85.103,95 (oitenta e cinco mil, cento e três reais e noventa e cinco centavos). PRAZO DO CONTRATO: 12 meses. S. J. das Duas Pontes, 22 de março de 2023. **JOSE CARLOS CEZARE - Prefeito Municipal.**

Uma publicação: Sexta-feira, dia 24 de Março de 2023.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 4.471.



### PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO DAS DUAS PONTES

C.N.P.J - 45.116.712/0001-09

#### TERMO DE RATIFICAÇÃO/HOMOLOGAÇÃO

##### PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 22/2023 CARTA CONVITE Nº 02/2023

RECONHEÇO a CARTA CONVITE Nº 02/2023 fundamentada no art. 24, da Lei nº 8.666 de 21 de junho de 1993, e suas atualizações posteriores e em consonância com o parecer jurídico acostado aos autos, para Contratação de Empresa: BERMIMAQ- COMERCIO DE PECAS E SERVICOS LTDA, inscrita sob o CNPJ: 08.520.945/0001-46, Contratação de Empresa para manutenção dos veículos de Grande Porte, com fornecimento de peças e mão de obra pelo período de 12 meses, conforme o termo de referência. RATIFICO, conforme prescreve o art. 26 do Estatuto das Licitações, o Despacho da Comissão Permanente de Licitação, determinando que se proceda a publicação do devido extrato. São João das Duas Pontes - SP 22 de março de 2023. **JOSÉ CARLOS CEZARE - Prefeito Municipal.**

Uma publicação: Sexta-feira, dia 24 de Março de 2023.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 4.471.



**Venda, Instalação, Manutenção, Pré Instalação e Projetos**

Revendedor Autorizado de todas as marcas!



Av. da Saudade, 282 - Higienópolis - CEP 15603-370 - Fernandópolis-SP

E-mail: climacold.arcond@gmail.com

(17) 3442-7088 (17) 99628-6060



**CLÍNICA DE OLHOS**  
DR GUSTAVO DE OLIVEIRA NOGUEIRA

(17) 3843-2023

Avenida dos Bandeirantes 1716 centro Ouroeste-SP



Qualidade e garantia  
você encontra aqui!

Eder: (17) 99725-3326

Marcelo Gallo: (17) 99613-7667

- COMPRA
- VENDA
- TROCA
- FINANÇIA

CELEBRAÇÃO

# Mira Estrela completa 58 anos

## COM SUCESSO

Festa contou com campeonato de golzinho de rua, vôlei, apresentação de capoeira, brinquedos e alegria para as crianças

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

Após a realização da 35ª Festa do Peão, as comemorações dos 58 anos de Mira Estrela continuaram. Desta vez, o município recebeu os parabéns na festividade

realizada no Kioskão do Recinto Napoleão Moura, na sexta-feira, 17 de março.

Com direito a muita diversão para toda família miraestrelense, a festa contou com campeonato de golzinho de rua, vôlei, apresentação de capoeira, brinque-

dos e alegria para as crianças.

Além disso, foi servido cachorro quente, refrigerante e bolo para todos que marcaram presença neste dia especial.



**Diversões & Cia**  
Aluguel para festas  
★ Mini Tobogã  
★ Cama Elástica  
★ Piscina de Bolinha  
★ Pula Pula Crocodilo

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Pipoca  
Algodão doce  
Doce pi festas

Ouroeste - SP



publicações



### PREFEITURA MUNICIPAL DE OUROESTE

- PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE OUROESTE -  
- AVISO DE SUSPENSÃO -

A PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE OUROESTE, Estado de São Paulo, em virtude de possíveis alterações no Edital, fica SUSPENSO "sine die", a Concorrência Pública nº 01/SL/2023, Processo Licitatório nº 11/SL/2023 que tem por objeto a "CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA NO FORNECIMENTO DE SERVIÇOS, EQUIPAMENTOS E MÃO-DE-OBRA, SOB O REGIME DE EXECUÇÃO INDIRETA COM EMPREITADA POR MENOR PREÇO GLOBAL PARA "EXECUÇÃO DE OBRAS DE INFRAESTRUTURA URBANA PARA PAVIMENTAÇÃO ASFÁLTICA E DRENAGEM PLUVIAL EM DIVERSAS RUAS DO DISTRITO INDUSTRIAL II, DO MUNICÍPIO DE OUROESTE/SP, CONFORME PROJETO DE DRENAGEM, PROJETO DE PAVIMENTAÇÃO, PROJETO DE DISSIPADOR, MEMORIAL DESCRITIVO DE DRENAGEM, MEMORIAL DESCRITIVO DE PAVIMENTAÇÃO, PLANILHA ORÇAMENTÁRIA, MEMORIAL DE CÁLCULO, CRONOGRAMA FÍSICO-FINANCEIRO E COMPOSIÇÃO DO BDI, ANEXOS AO EDITAL", ATRAVÉS DO CONVÊNIO 103076/2022, DA SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL/SUBSECRETARIA DE CONVÊNIOS COM MUNICÍPIOS E ENTIDADES NÃO GOVERNAMENTAIS DO ESTADO DE SÃO PAULO".

Ouroeste/SP, 23 de março de 2023.

ALEX GARCIA SAKATA  
PREFEITO MUNICIPAL

Uma publicação: Sexta-feira, dia 24 de Março de 2023.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 4.471.



### PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO DAS DUAS PONTES

C.N.P.J - 45.116.712/0001-09

TERMO DE HOMOLOGAÇÃO/ADJUDICAÇÃO  
Pregão Presencial nº 01/2023 - Processo nº 19/2023

OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS PARA AQUISIÇÃO DE DIVERSOS MATERIAIS ESCOLARES E DE ESCRITÓRIO, PARA DIVERSOS SETORES DESTA MUNICIPALIDADE, DE FORMA PARCELADA, PELO PERÍODO DE 12 MESES.

Processada a presente Licitação na Modalidade PREGÃO PRESENCIAL, dentro das normas da legislação em vigor, e após as devidas informações fornecidas pela Pregoeira nomeada pela Portaria nº 5.173/2022, adjudicando a Licitação, bem como após análise da ata da sessão de pregão, HOMOLOGO este presente procedimento para dele provenham seus legais efeitos às empresas:

R. T. DISTRIBUIDORA EIRELI- ME - CNPJ: 23.680.765/0001-15

Vencedora dos itens: 54, 55 e 174. Total de R\$ 1.740,66

AQUARIUS MAGAZINE FERNANDÓPOLIS LTDA - ME - CNPJ: 02.197.874/0001-06

Vencedora dos itens: 1, 2, 3, 5, 6, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26, 30, 32, 35, 36, 40, 42, 45, 46, 50, 52, 57, 58, 60, 62, 64, 65, 66, 67, 70, 72, 75, 76, 80, 81, 82, 85, 86, 88, 91, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 111, 112, 113, 114, 117, 118, 120, 122, 123, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 135, 136, 137, 138, 139, 141, 142, 143, 146, 148, 149, 150, 151, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 168, 169, 170, 171, 173, 175, 177, 178, 180, 182, 184, 185, 186, 187, 189 e 190. Total de R\$ 48.367,03

ECO PAPER SERVICOS DIVERSOS LTDA - CNPJ: 44.932.140/0002-54

Vencedora dom item: 90. Total de R\$ 41.676,18

PZ CASTELLO LTDA - CNPJ: 32.563.695/0001-06

Vencedora dos itens: 4, 7, 8, 9, 11, 13, 21, 24, 25, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 37, 38, 39, 41, 43, 44, 47, 48, 49, 51, 53, 56, 59, 61, 63, 68, 69, 71, 73, 74, 77, 78, 79, 83, 84, 87, 92, 93, 94, 99, 109, 110, 115, 116, 119, 121, 124, 127, 133, 134, 140, 144, 145, 147, 152, 164, 165, 166, 167, 172, 176 e 179. Total de R\$ 38.463,48

SILVA SANTOS EMPREENDIMENTOS LTDA - CNPJ: 49.173.879/0001-62

Vencedora do item: 10. Total de R\$ 4.022,32

São João das Duas Pontes, 21 março de 2023.

JOSÉ CARLOS CEZARE  
Prefeito Municipal

Uma publicação: Sexta-feira, dia 24 de Março de 2023.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 4.471.



### SinPro

SINDICATO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO DA NOROESTE PAULISTA

#### EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Pelo presente edital, ficam convocados todos os trabalhadores representados pelo Sindicato dos Professores de Educação da Noroeste Paulista, associados ou não, para reunirem-se em Assembleia Geral Ordinária, na sede do Sindicato, na Rua Dos Bandeirantes, 245, bairro Jardim Santista, Fernandópolis - SP, no dia 29 de Março de 2023, às 14:00 horas, em primeira convocação, a fim de discutirem e deliberarem sobre as seguintes ordens do dia: a) Ata da Assembleia anterior; b) Concessão de poderes especiais à Diretoria do Sindicato e da FEPAAE - Federação Paulista dos Auxiliares de Administração Escolar para entabular negociações coletivas de trabalho com os sindicatos patronais representantes de instituições de ensino ou com as próprias instituições de ensino em todos os níveis, para os exercícios 2023/2024 e 2024/2025 (02 anos), podendo celebrar convenções coletivas de trabalho e/ou acordos coletivos de trabalho, aditamentos aos mesmos, ou, na impossibilidade, instaurar os competentes dissídios coletivos; c) Elaboração do Rol de Reivindicações da categoria para os exercícios 2023/2024 e 2024/2025 (02 anos); d) Aprovação de contribuição a ser fixada pela Assembleia Geral, na forma do artigo 513, "e" da CLT, destinada à criação, ampliação e manutenção dos serviços prestados, além da manutenção da estrutura negocial sindical existente, a ser cobrada de todos os integrantes da categoria, associados ou não, mediante pagamento direto ao sindicato ou desconto em folha de pagamento, a ser feito pelo empregador, nos termos do PN nº 21 do TRT da 2ª Região, Acórdãos do STF - R.E. nº 189.960-SP, D.J. de 10/08/2001 e R.E. nº 337.718-SP D.J. de 28/08/2002, da letra "e" do artigo 513 da CLT, da Orientação nº 03 da Coordenadoria Nacional de Promoção da Liberdade Sindical (CONALIS) do Ministério Público do Trabalho, Nota Técnica nº 1º, de 27 de abril de 2018 também da Coordenadoria Nacional de Promoção da Liberdade Sindical (CONALIS) do Ministério Público do Trabalho, do Enunciado nº 24 da Câmara de Coordenação e revisão - CCR do MPT e do Memo Circular SRT/MTE nº 04, de 20/01/2006, da Secretaria de Relações do Trabalho, valendo esta autorização para todos os membros da categoria, associados ou não; e) Discussão e votação sobre a criação de outras formas de custeio da atividade sindical exercida; f) Assuntos diversos. Em razão da continuidade da pandemia da Covid-19 e de expressiva elevação do número de novos casos nos últimos 60 (sessenta) dias, a Assembleia Geral poderá ser realizada de forma virtual ou híbrida (presencial e virtual), caso a Diretoria não queira realizá-la de forma presencial, devendo, neste caso, divulgar o link para participação virtual na mesma em até 48 (quarenta e oito) horas antes da data agendada. A votação será feita mediante escrutínio secreto, e, caso não seja obtido "quorum" legal, a assembleia será realizada às 15h. no mesmo dia e local, em segunda convocação, conforme os artigos 612 e 859 da CLT e disposições estatutárias.

Fernandópolis-SP, 22 de Março de 2023.

CLAUDENIR FRESCHI FERREIRA  
Presidente

Uma publicação: Sexta-feira, dia 24 de Março de 2023.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 4.471.

**SUA OBRA MERECE O MELHOR**

A maior variedade de acabamentos e condições especiais você encontra aqui

**GOTTI**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Fernandópolis: (17) 3465-9399  
Av. Carlos Barozzi, 982 - Brasília

Ouroeste: (17) 3843-1315  
Av. dos Bandeirantes, 1995

# Quando o Corpo deixa de se expressar no mundo: aspectos psicológicos

• Por ANDRÉ MARCELO LIMA PEREIRA  
Psicólogo - Email: andremarcelopsicologo@hotmail.com



Da mesma forma como o processo saúde-doença envolve fatores que podem estar relacionados com a manutenção/promoção da saúde e processos de adoecimento, em geral fundamentados em uma abordagem materialista, de natureza física, a expressão da subjetividade se associa a aspectos cognitivos e emocionais, que também podem ser determinantes da saúde e da doença e vincular-se à expressão do indivíduo no mundo (CRUZ; PEREIRA JR., 2011). A expressão se associa às manifestações visíveis ou sensíveis, que podem ser representadas pelo corpo que fala e, mais propriamente, pela linguagem (corporal, física, visível, audível).

Sabe-se que o sistema nervoso autônomo responde pela coordenação do funcionamento de todos os órgãos internos, regulado pelo sistema límbico, o qual sofre interferência das experiências afetivas e emocionais do indivíduo em seu contexto social (CRUZ; PEREIRA JR., 2011). A psiconeuroimunologia, que estuda as interações entre o sistema neuroendócrino, imune e os aspectos psicológicos e comportamentais, trouxe à luz que o sistema imune influencia e é influenciado pelo cérebro. Nesse sentido, Marques-Deak e Sternberg (2004, p. 143) associam emoções e doenças, o que explicaria que uma “variedade de estressores físicos e psicossociais podem alterar a resposta imune através dessas conexões”. Esse fato é justificado pelos avanços em biologia celular e molecular, genética, neurociências e em estudos de imagem cerebral, os quais desvendaram as diversas conexões entre os sistemas neuroendócrino, neurológico e o sistema imunológico e, em decorrência, entre emoções e doenças.

Parte-se da ideia de que, por meio do ato expressivo da linguagem (oral e não oral), se consegue desvelar o desconhecido, declarar insatisfação, contentamento, excitações emocionais (que podem estar associadas aos instintos) como raiva, medo, amor, alterações subjetivas e objetivas (atitudes e fisionomia) manifestas pela respiração, circulação e outras funções orgânicas específicas. Sem o ato expressivo, não se conseguem estabelecer enciamentos, relações de troca, vivências, conflitos, soluções, compartilhamentos (CRUZ; PEREIRA JR., 2011). A expressão é responsável pela criação e transformação das múltiplas identidades, pelo reconhecimento de si e do outro, pela possibilidade de o indivíduo se expressar, pela aquisição de conhecimento, e viabiliza diversos tipos de experiência.

A expressão se realiza por meio da linguagem verbal e não verbal. Não se pode dizer que exista integração total concluída de forma completa entre corpo e subjetividade, uma vez que essa integração está em processo de construção contínua, isto é, sempre em andamento (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997). Outrossim, não se pode olhar para o aspecto físico nem para os sentimentos e emoções de forma isolada. Deve-se olhar, simultaneamente, para as sensações (subjetivas) e reações corporais implicadas na vivência das experiências. Não se olha para uma pessoa portadora de câncer, por exemplo, sem que se observem suas emoções e vivências

psicológicas. Ou não se olha para uma pessoa que passa por um momento de raiva, sem que se olhem suas expressões corporais.

Deve-se “experienciar”, perceber/sentir o organismo como um todo: se a tristeza (emoção, portanto, elemento subjetivo, interno) gera um forte aperto no peito, esta experiência também é vivida pelo corpo físico; a sensação de alegria, oposta à tristeza, igualmente inocula o corpo físico. Cada emoção, positiva ou negativa, vem acompanhada de sensações internas e reações corporais no indivíduo e devem ser consideradas.

Emoção é um componente significativo na fala e expressão corporal. Pode ser entendida como uma “condição complexa e momentânea que surge em experiências de caráter afetivo, provocando alterações em várias áreas do funcionamento psicológico e fisiológico, preparando o indivíduo para a ação” (MIGUEL, 2015, p. 153).

As emoções expressam afetos. Vêm acompanhadas de reações do organismo: intensas ou breves, mais densas, duradouras ou comedidas, respondem pelo inesperado, surpreendente, fantasiado (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2001). As emoções, como afetos, assim experimentadas, revelam-se em expressões corporais, orgânicas que podem escapar ao controle da pessoa. É importante, pois, conhecer-se e conhecer seus afetos e sensações físicas/corporais que têm origem na emoção muitas vezes esquecida no afã do cotidiano: emoções e corpo são interdependentes e interferem na ação do indivíduo, no modo como ele age.

A vivência das emoções, principalmente quando reprimidas ou não manifestas (isto é, extremamente controladas), pode, de imediato ou mais tardiamente, eclodir em reações ou implicações corporais bem diversas, tais como tremores, sudorese, falta de ar, taquicardia, boca seca, dor de barriga, tensão muscular, até mesmo doenças cardiovasculares ou infecciosas, câncer, entre outras. Martins e Volpi (2016, p. 6) consideram que as “tensões musculares são provenientes do congelamento de emoções [e sensações] refletidas no corpo”; o reflexo desse congelamento “surge diante da necessidade de expressá-las, quer seja de forma verbal ou corporal”.

As reações também podem expressar-se em afetos subjetivos ou estados emocionais (tristeza, alegria, surpresa, medo, nojo, raiva), mudanças corporais típicas (físicas e fisiológicas, como sudorese, dilatação das pupilas ou alteração do batimento cardíaco e da respiração) e reações comportamentais (que incluem expressões faciais típicas das seis emoções básicas – alegria, medo, surpresa, tristeza, nojo e raiva –, alterações na voz, na postura e até na movimentação). Essas reações, físicas ou emocionais/subjetivas, podem ou não ocorrer simultaneamente (MIGUEL, 2015).

Nahas (2017) pontua que emoções reprimidas (não manifestas, encarceradas) tendem a potencializar sensações físicas desagradáveis, doenças crônicas e alterações hormonais e estresse. O autor reforça, por exemplo, que diversas doenças aparecem associadas aos quadros de estresse, como doenças cardíacas, que “comprovadamente têm o estresse como um dos fatores de risco”, e “situações

de agressividade e frustração, tristeza e sensação de impotência, que podem acabar somatizadas na forma de diversas doenças”. Do estresse, frequentemente resultante de forte tensão emocional (ALVES, 2011) ou de emoções reprimidas, não verbalizadas nem expressas, ainda podem advir outras manifestações como dor de cabeça, dores musculares e articulares, insônia, ansiedade, irritabilidade, cansaço constante, sensação de incapacidade, perda de memória e mau humor.

Quando se contém a expressão do próprio ser no mundo, contém-se as manifestações mais lídimas que ele possui, mesmo que, em muitas ocasiões, a expressão veicule conteúdos contraditórios. Embora a expressão se manifeste, mais comumente, por meio da oralidade, entendida como a verdadeira substância da comunicação (MUSSIO, 2015), constituída pelo fenômeno da interação verbal, não se deve, jamais, menosprezar a linguagem corporal, não verbal, que complementa várias funções básicas da comunicação verbal (OLIVEIRA, 2010).

O corpo, como expressão social, marca a presença do indivíduo no mundo, diante dos outros. O corpo é o lugar do desejo e do infortúnio, “depositário silencioso de todas as nossas emoções, inquietudes e projetos de vida” (SANTANA, 1998, p. 24). Conforme Merleau-Ponty (2018), assim como o corpo de alguém percebe o mundo como sistema de abordagens sobre o mundo, o corpo do outro também o percebe segundo suas condutas simbólicas e da conduta do que supõe como verdadeiro, em comunicação intersubjetiva ou objetiva, como representação das ansiedades e imperfeições, deficiências e possibilidades de superação do corpo.

O corpo representa a reflexividade (MERLEAU-PONTY, 2018): a experiência do corpo, pela expressão, se propaga e se repete na relação com as coisas, com os outros, com o mundo e com os significados desse mundo, de forma sensível e simultânea. Vetar a expressão do mundo pessoal (objetivo e subjetivo) é interromper a expressão de vivências pessoais com o mundo, impedir a criação e recriação, a reinterpretação, a própria expressão do ser em mútuas alterações (mundo interno e mundo externo). Deixar de expressar-se no mundo é negar um “campo de presença” no mundo das significações sensíveis e das relações da vida perceptiva e do mundo sensível. Calar é abster-se de conhecer as expressões do outro, que também tem vivências e emoções (choro, riso, sonho, criação, fantasia, história, herança, afeto, necessidade do abraço do outro para viver). Weil e Tompakow (2015) acentuam que o corpo fala por meio de uma expressão verbal ou por uma linguagem silenciosa da comunicação não verbal: o corpo é um instrumento de comunicação que se expressa na fala, nos gestos, nas ações, nas intenções, nos impulsos, embora a linguagem corporal só traga “significados dentro de um contexto”. Conhecer os sinais humanos da expressão corporal ajuda em uma comunicação mais eficaz, porque revela estados de “tensão, rejeição, aprovação, alegria e uma infinidade de outras mensagens”, assim como pode “desmentir o que a pessoa fala,

ou seja, discordar” daquilo que foi veiculado pela comunicação verbal (OLIVEIRA, 2010, p. 12).

Mesmo quando se expressam os sentimentos por meio da fala, deve-se abrir para a expressão dos sentimentos com o corpo. Caso não se consiga falar sobre o que sente com palavras, o corpo assume o papel de principal meio da expressão. Não se podem calar as sensações e sentimentos, porque os resultados da interrupção da expressão (verbal e não verbal) aparecem no corpo físico que se queda aviltado. Merece destaque a importância das formas de expressão do corpo, que “podem mascarar causas e sintomas mais sérios”. Estas formas de expressão tendem a resultar da “pressão emocional causada pela necessidade de adaptação a situações novas, inesperadas ou que exijam demais” do indivíduo e provocar respostas psicossomáticas, como estresse, fadiga, depressão, ansiedade (PEREIRA; GOUVÊA, 2016, p. 188).

A pessoa deve ser vista, portanto, como composta de um conjunto complexo de estruturas (fisiológica, psicológica, social, espiritual e emocional), inter-relacionadas e interdependentes: deve conquistar e manter uma homeostase constante – o equilíbrio natural do corpo, com capacidade de autorregulação; deve olhar a doença, as expressões corporais e as emoções vivenciadas sob a ótica de busca do equilíbrio (corpo/mente).

As emoções, tanto quanto as sensações corporais vividas, devem ser reconhecidas. As emoções desempenham um papel essencial nos relacionamentos e na manutenção do valor ou da dignidade em situações sociais. Quando positivas, como amor, alegria, satisfação e respeito, as emoções tendem a aproximar pessoas e estimular vínculos interpessoais. Quando negativas, como raiva, dúvida, culpa, as emoções podem prejudicar os relacionamentos. Nessa esfera, porém, o importante é a equidade, a proporção das expressões emocionais, posto que é de bom alvitre não as considerar essencialmente boas ou ruins (GOLEMAN, 2011).

Importa reconhecer que as emoções tanto podem prejudicar quanto curar, psicológica e fisicamente: expressar-se de modo positivo se associa à melhor saúde e sobrevivência; fazê-lo de modo negativo, gera repercussões em adoecimentos diversos. Alves (2011) entende que ampliar a interação entre os indivíduos, a maior expressão de sentimentos e opiniões, a autonomia e as relações interpessoais aumenta o poder das modalidades de comunicação. Em nenhum momento se deve inibir o corpo de se expressar no mundo; ao contrário, a expressão (de cuidados, afetos e emoções) no mundo é a forma mais dinâmica para se manter vivo. Somos animais sociais, e o ato de ouvir, tocar, sentir, ver o outro faz parte da natureza social humana. O ser humano precisa relacionar-se pelos diferentes meios de que dispõe e por diversos motivos: necessidade de se comunicar, aprender, ensinar, dizer que ama o próximo; exigir melhores condições e qualidade de vida, melhorar o seu ambiente externo, expressar desejos e vontades. Vive-se em grupos (de familiares, vizinhos, amigos, trabalho, lazer, entretenimento), e neles o ser humano interage, cresce e compartilha influências mútuas.

Não se deve calar. Em toda a vida e sob quaisquer circunstâncias, não se deve calar. O corpo não deve deixar de se expressar no mundo. Não se pode pensar que certos tipos de expressão no mundo resultem em “piorar as coisas”, “dar briga”, “não vai mudar nada”, “vai magoar o outro”, “ele não vai entender”. Calar é uma injustiça para si: o indivíduo deixa de expressar como se sente, como percebe as coisas no mundo, emudece a percepção, coleciona ressentimentos (sente e re-sente), repisa dores. Calar é uma injustiça para o outro, que deixa de entender, apoiar, ouvir, corrigir, desculpar. Calar a expressão cria desgastes, abismos, coleciona mágoas, decepções e rancores (MARTINS; VOLPI, 2016).

Quando a boca se cala, o corpo precisa falar e deixar-se expressar no mundo.

*Gostou do artigo? Tem alguma dúvida? Alguma crítica? Ou sugestão de tema para novos artigos? Entre em contato*

Contato:WhatsApp  
17 99715-9136

## REFERÊNCIAS

- ALVES, R. F. (Org.). Psicologia da saúde: teoria, intervenção e pesquisa. Campinas Grande, PB: EDUEPB [Editora da universidade Estadual da Paraíba], 2011. 345 p.
- BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, A. L. T. Psicologia: uma introdução ao estudo da psicologia. 13. ed., reformul. ampl. São Paulo: Editora Saraiva, 2001. 490 p.
- CRUZ, M. Z.; PEREIRA JR, A. Corpo, mente e emoções: referenciais teóricos da psicossomática. Rev. Simbio-Logias, v. 4, n. 6, p. 46-66, dez. 2011.
- GOLEMAN, D. Inteligência emocional. Tradução: Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.
- MARQUES-DEAK, A.; STERNBERG, E. Psiconeuroimunologia: a relação entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico. Rev. Bras Psiquiatr, v. 26, n. 3, p. 143-144, 2004.
- MARTINS, Á.; VOLPI, S. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Orgs.). In: XXI Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Anais... Curitiba: Centro Reichiano, 2016. p. 93-105.
- MERLEAU-PONTY, M. Fenomenologia da percepção. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 5. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2018. 555 p. (Biblioteca do pensamento moderno).
- MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Bragança Paulista, SP, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2015.
- MUSSIO, S. Um olhar alteritário em Baktin: o estudo do enunciado como forma de diálogo. SOLETRAS – Revista do Departamento de Letras da FFP/UERJ, n. 30, p. 178-190, jul./dez 2015.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis, SC: Editora do Autor, 2017. 362 p.
- OLIVEIRA, G. F. O corpo fala (WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal. 51 ed. Petrópolis: Vozes, 2000). Revista de Psicologia., v. 4, o. 11, p. 12-14, jul. 2010.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. Gestalt-terapia. São Paulo: Summus Editorial, 1997.
- PEREIRA, J. C.; GOUVÊA, C. M. A. O corpo expressa o que as palavras calam. e-Tec Brasil – Psicologia do Trabalho, p. 183-204, 2016. Disponível em: [http://proedu.rnp.br/bitstream/handle/123456789/604/Aula\\_12.pdf?sequence=12&isAllowed=y](http://proedu.rnp.br/bitstream/handle/123456789/604/Aula_12.pdf?sequence=12&isAllowed=y). Acesso em: 10 jan. 2022..
- SANTANA, M. G. Percepção do corpo como expressão do ser: uma visão através do cuidado de enfermagem. Cogitare Enferm., Curitiba, v. 3, n. 1, p. 24-27, jan./jun. 1998.
- WEIL, P.; TOMPAKOW, R. Corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal. 74. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2015. 288 p.



## social



Parabéns e muitos anos de vida para ela, **Ana Caroline Pimentel!**



**Geovanna Garé** também está entre os homenageados desta edição!

O tatuador **Jhonny Ramos** completa mais um ano de vida nesta sexta-feira. Parabéns!



## celebridades

# Emicida traz o show 'AmarElo' ao Sesc de Rio Preto

A venda de ingressos se inicia às 17h do dia 4 de abril no portal do Sesc e presencialmente, nas bilheteiras no dia 5, quarta às 17h

→ Da **REDAÇÃO**  
contato@oextra.net

Em abril, um dos destaques da programação musical do Sesc Rio Preto é o show com o rapper Emicida, no dia 12, a partir das 21h, no Ginásio de Esportes. O cantor apresenta seu mais recente trabalho AmarElo, um experimento social sobre sonhos e esperança.

A venda de ingressos inicia no dia 4 de abril, online (sescsp.org.br/riopreto) e no dia 5, quarta, presencialmente nas bilheteiras do Sesc, ambas as datas a partir das 17h. Os valores variam entre R\$ 12,00 e R\$ 40,00.

Considerado um dos nomes mais importantes do rap nacional, Emicida teve suas primeiras aparições em 2005, quando

participava dos desafios das batalhas. Seu nome é resultado da junção das palavras MC (Mestre de Cerimônias) e homicida, por conta das suas constantes vitórias em batalhas de rima.

Sua carreira teria início três anos mais tarde com a gravação do single "Triunfo", que vendeu setecentas cópias em um mês e após dezesseis anos de estrada, o rapper ocupa um lugar de destaque não só pela sua música e pelas suas composições poéticas, mas também pela sua representatividade e seu posicionamento político.

Emicida já lançou oito álbuns de estúdio com canções inéditas e seu mais recente trabalho AmarElo, lançado em 2019, é considerado pela crítica um dos mais marcantes de toda a

trajetória do músico, tanto pelas composições quanto pelo período em que foi lançado, antes da pandemia.

O trabalho, de acordo com o músico, pode ser considerado um experimento social e fala sobre a necessidade de se manter as esperanças e da importância de se batalhar pelos sonhos, por mais difícil que seja a jornada.

Para passar a mensagem de um olhar sobre a grandeza da humanidade, Emicida contou com a participação de Pablo Vittar e Maju que adicionaram versos que falam sobre como é essencial olhar em frente e não se apegar aos erros do passado, além de um sample da música "Sujeito de Sorte" do cantor Belchior.

O trabalho AmarElo também



O cantor apresenta seu mais recente trabalho AmarElo, um experimento social sobre sonhos e esperança

recebeu uma versão em documentário, lançado em 2020. O filme vai além do registro dos bastidores de um show simbolizando um resgate da história de personagens negros apagados pela história branca.

#### SERVIÇO

#### SHOW - EMICIDA

- AmarElo

- Dia 12, quarta, das 21h às 22h30.

#### Local:

- Ginásio de Esportes Sesc Rio Preto

#### Ingressos:

- R\$ 12,00 (credencial plena)
- R\$ 20,00 (meia entrada)
- R\$ 40,00 (inteira)

Fonte: sbtinterior.com

**DEAÇO**

Mais agilidade no atendimento  
Fale conosco pelo  
WhatsApp: (17) 99177-2555

**Condicionamento Físico**  
**Emagrecimento**  
**Hipertrofia**  
**Nutrição**

**ACADEMIA DELTA FITNESS**

**R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP (17) 99765-1485**

Sua Vida Mais Completa

REDE  
**GIGANTÃO**  
Tudo de Bom!

Fernandópolis