

Gapopa

Informativo

BROTAS

GRUPO DE APOIO AO PORTADOR E PREVENÇÃO A AIDS

BROTAS, 30 DE JULHO DE 2019

14º ANO • EDIÇÃO 171



Você era tão alto, tão forte, tão sábio...

Era você quem consertava as coisas quebradas, quem supria todas as necessidades, quem dava as recompensas.

Você era a fonte de todas as melhores histórias, o que cantava as canções, o que inventava os jogos.

Você tinha na cabeça todos os fatos e todos os números, conhecia todas as regras, todas as leis.

Era você que distribuía justiça, que ensinava técnicas. Você explicava o ciclo de vida do mosquito, como funcionava a máquina de costura e as órbitas dos planetas com a mesma clareza e competência. Você cultivava repolhos que pareciam borboletas. Você nos mostrou como trabalhar com madeira, como fazer um suflê, ou costurar um botão, ou enxertar uma rosa.

Ensinou-nos a olhar e a prestar atenção, a pensar, a questionar, a explorar. E então, como mágica, você se transformou bem na nossa frente, num homem de estatura comum - um homem que levava o cachorro para passear antes do café da manhã e tirava uma soneca depois do almoço de domingo. Você se transformou num homem até mais baixo que os nossos amigos.

Gentil, educado, paciente - mas, do nosso ponto de vista um pouco antiquado.

Pois nós havíamos crescido e descoberto para nós novos heróis, ou melhor, meio-crescido.

O tempo passou, e ficamos mais sensatos. E vimos, por fim, que você era realmente o SUPER-HOMEM, e que, uma vez feito seu trabalho em nosso benefício, preferiu retomar seu suave disfarce. **Família Gappa parabeniza todos os pais.**

A IMPORTÂNCIA DA PARCERIA



— DELÍCIAS DO VOVÔ —

Bertocco

PRODUTOS ARTESANAIS

☎ (14) 99183-3358

LOBÃO



143653.4628

☎ 149 9856.8671

[/LobaoGasAguaBebidas/](#)

📍 Av. Lorival J. da Silva Braga, 517 . Brotas

ATÉ 2020, A DEPRESSÃO SERÁ A DOENÇA MAIS INCAPACITANTE DO MUNDO, DIZ OMS

Ela chega de mansinho, assim como quem não quer nada. Num dia, você acorda triste, desanimado. No outro, bate uma sensação de vazio e uma vontade incontrolável de chorar, sem qualquer motivo aparente. A depressão é assim, um mal silencioso e ainda mal compreendido – até mesmo entre os próprios pacientes.

Considerada um transtorno mental afetivo, ou uma doença psiquiátrica, a depressão é caracterizada pela tristeza constante e outros sintomas negativos que incapacitam o indivíduo para as atividades corriqueiras, como trabalhar, estudar, cuidar da família e até passear.

De acordo com OMS (Organização Mundial de Saúde), até 2020 a depressão será a principal doença mais incapacitante em todo o mundo. Isso significa que quem sofre de depressão tem a sua rotina virada do avesso. Ela deixa de produzir e tem a sua vida pessoal bastante prejudicada.

Atualmente, mais de 120 milhões de pessoas sofrem com a depressão no mundo – estima-se que só no Brasil, são 17 milhões. E cerca de 850 mil pessoas morrem, por ano, em decorrência da doença.

Descrita pela primeira vez no início do século 20, a depressão ainda hoje é confundida com tristeza, sentimento comum a todas as pessoas em algum momento da vida. Brigar com o namorado, repetir o ano escolar e perder o emprego são motivos para deixar alguém triste, cabisbaixo. Isso não significa, porém, que o sujeito está com depressão. Em alguns dias, ele, certamente, vai estar melhor.

O desconhecimento real do funcionamento desse transtorno afetivo é o principal responsável por um dos maiores problemas para quem sofre com a depressão: o preconceito. Para Marcos Pacheco Ferraz, da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), ele ainda existe e prejudica muito o paciente.

– Principalmente no ambiente de trabalho, onde há competições e cobranças por bom desempenho, é comum as

pessoas nem comentarem sobre a enfermidade. Nesses casos, o melhor é tirar férias ou licença médica.

E não é só isso. A ignorância em torno da doença faz com que familiares e amigos, na tentativa de ajudar, piorem ainda mais a condição do depressivo.

Frases como “tenha um pouco de força de vontade”, “vamos passear no shopping que melhora”, “você tem uma vida tão boa, tá com depressão por que?” e “se ocupe com outras coisas que você não terá tempo de pensar em bobagens”, funcionam como uma bomba na cabeça de quem já se esforça, diariamente, para conseguir sair da cama.

– Isso mostra que as pessoas não conhecem o transtorno. Achar que é frescura ainda é comum. Elas não imaginam que o paciente não consegue reagir. Não depende de força de vontade.

A designer C.N., 35 anos, que passou por uma depressão severa há alguns anos, sabe bem o que é isso. Mesmo trabalhando em um ambiente com pessoas bastante esclarecidas, ela cansou de ouvir esse tipo de comentário. E os efeitos eram devastadores. Ela conta que “até críticas sobre o meu médico eu ouvi. Uma colega disse que ele não devia ser bom, pois depois de um mês de tratamento eu já deveria estar curada.”

– É incrível o poder que algumas palavras tem sobre o doente. A primeira coisa que as pessoas perguntavam era o motivo da minha depressão, pois eu tinha uma vida tão boa, uma família, filha, um casamento bacana, um emprego legal. O fato de não ter uma explicação para a doença me deixava péssima. Era um sentimento de culpa enorme.

Por isso, Ferraz diz que é muito importante a participação da família no tratamento. Eles precisam saber o que devem e o que não devem fazer em relação ao doente. Para ele, “fazer com que todos entendam o mecanismo do transtorno e como agem os remédios é fundamental para o sucesso do tratamento. Ainda existe o mito de que antidepressivo vicia, o que é um grande engano.”

CLINICOR
Dr. Sidmar Reis de Oliveira
CARDIOLOGIA E CLÍNICA GERAL - CRM 90.205-SP
FONE (14) 3653-5618
AV. RUI BARBOSA, 772 - CENTRO - BROTTAS - SP

TERRITÓRIO SELVAGEM
A MARCA DA AVENTURA EM BROTTAS
(14) 3653-3248
territorioselvagem.com.br

uau!
EMBALAGENS DESCARTÁVEIS
ARTIGOS PARA PADARIAS,
RESTAURANTES, PIZZARIAS,
DOCERIAS, AÇOUQUES, ESCOLAS,
IGREJAS, Pousadas e HOTÉIS
(14) 3653-3027
AV. R. GUIMARÃES, 981
CENTRO - BROTTAS - SP

LASAVALENTE
Materiais para construção do básico ao acabamento.
Toda a loja em até 10x no cartão sem entrada e sem juros
Superdesconto para Pagamentos à vista
3653.9350 contato@casavalente.com.br

A Oculista
Óptica de Precisão
As melhores grades - Lentes Especiais
Laboratório Computadorizado
Salão e Consultório
3653-8166
RUA. JOSÉ PINHEIRO PIVA, 425 - CENTRO - GALERIA MARIANA LOJA 10

LOBÃO
GÁS, ÁGUA BEBIDAS
14 3653.4628
14 9856.8671
/LobaoGasAguaBebidas/
Av. Lorival J. da Silva Braga, 517 . Brotas

HUMANIA
Segurança e Medicina do Trabalho
(14) 3653-1308
www.humanase.com.br
Av. Rui Barbosa, 700 - Brotas - SP - 17380-000

Amigo de Brotas
"O amigo da Dona de casa"
DISK AMIGO
3653-8264
Açouque, Mercadoria, Bebidas Geladas e Quentadas.
Sempre com os melhores preços. Entrega em Domicílio!
REFEIÇÕES: Abaixo por kg ou Marmitex
Rua Bento de Mello, 185 - Jardim Bandeirantes

TOTAL
Medicamentos e Perfumaria
Entrega no domicílio
RODRIGO
3653-2294
AV. RICARDO JORDANI, 360
BAIRRO JARDIM PLANALTO

MENSTRUÇÃO PRECOCE



De acordo com pesquisa da Universidade de Brighton, na Grã-Bretanha, publicada pela revista especializada Public Health Nutrition, meninas que têm dieta rica em carne podem começar a menstruar antes que outras. O alto consumo de carne pode preparar o corpo para a gravidez, desencadeando a puberdade precoce. As informações são da BBC Brasil.

Os pesquisadores se basearam na comparação entre os hábitos alimentares de mais de 3 mil meninas de 12 anos. Com isso, descobriram ligação entre a menstruação antecipada e o consumo elevado de carne aos três anos de idade (superior a oito porções por semana) e aos sete anos (mais de 12 porções semanais).

As meninas foram separadas em dois grupos: as que já tinham começado a menstruar e as que ainda não tinham menstruado. As chances de se ter a primeira menstruação aos 12 anos de idade eram 75% maiores entre aquelas que comiam mais carne aos sete anos.

A menstruação antecipada está ligada ao aumento do risco de desenvolver câncer de mama, segundo a pesquisa. A ligação se dá, provavelmente, pelo fato de estas mulheres estarem expostas a níveis mais altos de estrogênio. Ainda de acordo com o estudo, no entanto, não é necessário cortar a carne da dieta alimentar das meninas, mas moderar nas quantidades. A carne é considerada fonte de zinco e ferro, importantes para uma gravidez bem sucedida.

Ao longo do século XX, a média de idade em que as meninas têm sua primeira menstruação caiu drasticamente e, agora, dá sinais de estabilização. A melhora na nutrição da população e o crescente nível de obesidade infantil são fatores que aceleram o processo, por impactarem diretamente os hormônios. Apesar de não levar o peso em consideração, a pesquisa também confirmou resultados de estudos anteriores que indicam que garotas com mais peso menstruam mais cedo.



3653-2330
98213-1977

CONSORCIO DE LAVADORAS, MICROONDAS, LAVA & SECA
LAVA LOUÇAS, REFRIGERADORES E SECADORAS

Rua Coronel Vicente José Neto 127



(14) 3653 8922
(14) 3132 0032

Vin e Melhores!



AV. CÉSAR DESIDERÁ, 315
CAMPOS ELÍSEOS - (14) 3653.4185



SEU CORPO EM
FORMA CONSCIENTE

FREDERICO SOUZA
PERSONAL TRAINER

981125411

Confecções Polafeltri
Moda Feminina

Rua Ribeirão Bonito, 17 | 3653-1553



FELUTHI BISSOLI
BUFFET

Alugamos jogos de mesas, cadeiras,
próprias para casamentos e festas.

Contato: 3653-8469 / 99803-9212



SELF-SERVICE
QUILO (COM CHURRASCO)
A LA CARTE - LANCHES
PIZZAS - MARMITEX

DISK 3653.1510
PRAÇA AMADOR SIMÕES, 61



Restaurante Jacaúna

Almoço, Buffet completo, servido ao fogão a lenha.
Todos os finais de semana, feriados e alta temporada.
Durante a semana com reserva antecipada.

Fones: (14) 3653-8061 / 3653-5726
Av. Pedro Saturnino de Oliveira, s/n (final)
www.pousadajacauna.com.br



Tudo sempre
fresquinho!

3653-1163 / 3653-5632

Espaço Recuperação



Narcóticos Anônimos
VISÃO SEM LIMITES

“Talvez, pela primeira vez, tenhamos uma visão da nossa nova vida.”

Em nossa edição a visão que tínhamos de nós mesmos era muito limitada. Todos os dias passávamos pela mesma rotina: obter, usar, descobrir meios e modos de obter mais. E isso era tudo o que poderíamos razoavelmente esperar enquanto durassem nossas vidas. Nosso potencial era limitado.

Hoje, nossos projetos são outros. A recuperação nos deu uma nova visão de nós mesmos e de nossas vidas. Nós não mais nos encontramos presos em nossa interminável e cinza rotina da adicção. Estamos livres para nos estender em novos caminhos, tentar novas ideias e atividades. Fazendo isso, nos vemos de uma nova maneira. Nosso potencial e limitado somente pela força do Poder Superior que cuida de nós – e esta força não tem limites.

Em recuperação, a vida é tudo o mais que existe nela parece aberto para nós. Guiados por nossos princípios espirituais, movidos pelo poder dado a nós pelo Deus de nossa compreensão, nossos horizontes são ilimitados.

Só por hoje: Eu vou abrir meus olhos às possibilidades diante de mim. Meu potencial é tão ilimitado e tão poderoso quanto o Deus de minha compreensão. Agirei movido por este potencial.

Fonte: Livro Só por hoje – Página 353.

Grupo Liberdade - Rua Castro Carvalho, 33
Casa Paroquial - Centro - **Dias de Reuniões: SEGUNDA, QUARTA, SEXTA E SÁBADO 20h** - Info. 0800-8886282
Linha de Ajuda - (14) - 9-9719-11-35
Grupo Campos Elíseos - Anexo a Igreja de São Judas Tadeu - Campos Elíseos
Dias de Reuniões: Quintas: 20h
www.na.org.br

A.A. Alcoólicos Anônimos



Admitimos que éramos impotentes perante o álcool - que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.

Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro.

Todos os instintos naturais gritam contra a ideia da impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que, com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da Providência pode removê-la.

Nenhuma outra forma de falência é igual a esta. O álcool, transformado em voraz credor, nos esvazia de toda auto-suficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Uma vez que aceitamos este fato, nu e cru, nossa falência como seres humanos está completa.

Porém, ao ingressar em A.A., logo encaramos essa humilhação absoluta de uma maneira bem diferente. Percebemos que somente através da derrota total é que somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e ao poder. Nossa admissão de impotência pessoal acaba por tornar-se o leito de rocha firme sobre o qual poderão ser construídas vidas felizes e significativas.

Sabemos que pouca coisa de bom advirá a qualquer alcoólico que se torne membro de A.A. sem aceitar sua devastadora debilidade e todas as suas consequências. Até que se humilhe desta forma, sua sobriedade - se a tiver - será precária.

Da felicidade verdadeira, nada conhecerá. Comprovado sem sombra de dúvida por uma longa experiência, este é um dos fatos de vida de A.A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade toda.

Fonte: <http://www.alcoolicosanonimos.org.br>

Grupo Unidos de Brotas - Rua São Carlos, 30
Anexo ao clube da 3ª idade
Reuniões: 4ª feira às 20h
Domingo às 09h da manhã
Contato - (14) - 3626-7303
Grupo - Brotando Vida - Anexo a Igreja São Judas Tadeu - Campos Elíseos - Reuniões: 2ª e 6ª às 20h
www.alcoolicosanonimos.org.br

CAPIM LIMÃO
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
(14) 3656-4061
9986-11020
R: Ângelo Bortolai, 527 - Torrinha-SP

Viafast
Internet Via Rádio. Internet Via Rápido
www.viafast.com.br
SUA VEZ DE NAVEGAR RÁPIDO PEL INTERNET.
Assine já: 0800 771 9292
Fone: 3653 3292
RUA BENJAMIM CONSTAN 134 - CENTRO

autoposto Santo Antônio
Loja de Conveniência 24 horas
3653-5013 / 3653-5351 / 3653-5645
Av. Mário Pinotti, 777

BROTAS
Viagens e Turismo
Passagens Aéreas
Pacotes Turísticos
Cruzeiros
(14) 3653-5833
(14) 98100-0101
(14) 98175-6420

BEJUPRI
Sorvetes e Café
Sorveteria do Pavão
produção artesanal
3653-1869
Av. Rodolfo Guimarães, 505

**Pães • Salgados
Doces • Bolos
Tortas • Café
Frios • Pizzas**
RUA SILVIO ARNALDO PIVA
BARRIO LAGOA DOURADA
São Francisco
PADARIA

IZABELA MODAS
MODAS MASCULINA - FEMININA - INFANTIL
PAPELARIA - XEROX
Fone: 3653-2406
Rua Wilfrido Veronezi, 39

abrotur
Associação das Empresas de Turismo de Brotas e Região
Fone: 3653-8667

Churrascaria Nossa Senhora Aparecida
Aceitamos Reservas p/ Eventos
RODÍZIO • MINI RODÍZIO • SELF-SERVICE
Fone (14) 3653-3169
Rod. Brotas - Jaú a 1.000 metros do Trevo de Brotas

GAPPA LEVA PREVENÇÃO EM SAÚDE A TRABALHADORES RURAIS DO MUNICÍPIO!



O GAPPA vem apresentar a toda sociedade Brotense o Projeto de Ação “Caravana da Prevenção – Na roça também se faz”. Esse projeto foi inscrito no Edital 01/2017, através da Secretaria Estadual de Saúde, em Parceria com O CRT – Centro de Referência em Treinamento de São Paulo - concorrendo com mais de 50 ONG's, sendo um dos classificados.

Tem como objetivo principal trabalhar a Prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis; HIV/AIDS; Hepatite, entre outros temas relevantes a saúde.

Referido projeto foi fruto de um estudo profundo por parte desta Instituição, que pensando no trabalhador rural, nas barreiras que estes encontram, como a distância dos centros urbanos, dos centros de saúde, seguida do comprometimento com as tarefas do campo, e afazeres diários, entendeu ser uma forma de levar prevenção e informação.

E, notadamente trabalhando a questão da prevenção, já que o brasileiro, em sua maioria, não tem essa cultura, utilizando os serviços de saúde apenas quando a doença já existe e é crônica.

Para o mencionado projeto, foi considerado que o investimento em prevenção é bem menor do que no tratamento de doenças propriamente dito. Hoje, encontramos um cenário do sistema de saúde nacional totalmente sobrecarregado,

com falta profissionais, leitos, material, medicamentos além e, principalmente, falta uma política pública séria.

Então, este projeto vem colaborar de forma significativa com a Saúde Pública do nosso Município, trabalhando para a redução de danos, detectando doenças, com um olhar atencioso e humanizado à saúde dos nossos trabalhadores.

O projeto será desenvolvido em um período de 24 meses, com os funcionários da Fazenda Santo Ignácio de Loyola, num número aproximado de 500 (quinhentos). Como Oficineira/Facilitadora das ações propostas, contaremos com a biomédica Jane Suzegan, juntamente com profissionais de outras áreas, como médicos (de diversas especialidades), dentistas, psicólogos e enfermeiros.

O GAPPA agradece ao proprietário da Fazenda Santo Ignácio de Loyola Carlos Alberto, que abriu as portas para a realização desse trabalho, assim como também aos funcionários que são extremamente colaborativos, desde o início participando ativamente do projeto.

O GAPPA se alegra por mais uma conquista, e agradece a todos que direta ou indiretamente colaboram com o nosso trabalho.

Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mais se você não fizer nada, não existirão resultados.

NEW
soluções em comunicação visual
(14) 3653-4589

BAR PAULISTANO
caseira da região!
Além de lanches, porções pizzas e salgados.
Tel. (14) 3653-1936
Avenida Rodolpho Guimarães, 605 - Centro

São Francisco PADARIA
Pães • Salgados • Doces
Bolos • Tortas • Café
Frios • Pizzas
3653.1571
Mario Pinotti, 1520 - São João

CIMI SUPERMERCADO
Quitanda - Padaria
Açougue - Cosméticos
Bebidas
3653.1490
As melhores ofertas e produtos de qualidade, você encontra aqui!

brotaspeça CENTRO AUTOMOTIVO
Av. Dante Martinelli, 55 - Brotas - SP
PABX: (14) 3653-1601 e 3653-1004

KALANTHUS FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
Coleta de Receita
Entrega de Fórmulas
Porta Receitas 24 Horas
FONE (14) 3653-1605
AVENIDA MÁRIO PINOTTI 469 - BROTAS - SP

ENBRAPEN
Comércio de Produtos de Madeira Ltda.
Rodovia Eng. Paulo Nilo Romano, Km 128,7
Fone (14) 3653-9606 - BROTAS - SP

POSTO AMIZADE
Combustível, lavagem completa
loja de conveniências
Fones: 3653-1711 / 3653-1547
Av: Padre Barnabé Giron, 289

BROT CAPAS
ACESSÓRIOS PARA CELULAR
Fone: (14) 99178.0546
Av. Rodolpho Guimarães, 555 - Loja 16 (Antiga Loja da Claro)



C	Y	E	T	C	A	B	C	N	G	U	W	E	R
D	S	W	C	D	E	O	H	N	I	R	A	C	D
E	A	L	N	R	G	E	L	A	R	E	S	B	K
D	Ç	F	E	W	O	T	E	F	A	P	O	H	Ç
I	G	Y	O	N	F	N	D	W	R	A	X	V	E
C	B	I	T	U	A	E	K	Z	R	O	M	A	N
Q	W	S	I	B	X	S	F	A	B	R	T	O	I
Ç	K	R	E	I	N	E	A	Ç	C	E	F	A	Q
A	N	T	P	Q	A	R	A	O	G	X	A	D	V
O	H	O	S	H	U	P	C	I	F	O	M	R	M
Q	F	U	E	N	R	H	S	W	O	K	I	L	H
S	A	G	R	V	G	J	I	A	Ç	G	L	X	C
G	G	E	W	I	M	R	X	I	V	E	I	P	O
I	T	E	T	I	O	R	E	H	E	F	A	M	X
B	Ç	V	U	B	A	G	E	I	Y	L	I	K	A

1 AMOR / 2 AFETO / 3 DEDICAÇÃO / 4 HERÓI / 5 CARINHO / 6 PRESENTE / 7 RESPEITO / 8 TERNURA / 9 FAMÍLIA / 10 AMIGO

6ª FEIRA DE ORQUÍDEAS SOLIDÁRIA EM PROL AO GAPPA



Ocorreu nos dias 11, 12 e 13 de julho de 2019, na Praça Amador Simões, a 6ª Feira de Orquídeas Solidária em prol ao GAPPA.

Novamente a feira foi realizada pelo Orquidário Recanto, da cidade de São Carlos, em parceria com o GAPPA.

Foram trazidas 1500 orquídeas de diversas espécies, também mudas de suculentas, adubos entre outros.

Deixamos aqui nossos sinceros agradecimentos a todos que por lá passaram e contribuíram com o Gappa, reforçando nosso compromisso em trabalhar sempre pelo bem de nossas famílias atendidas.

Aniversariantes



BETI 17-08



ROBERVAL 19-08



Fernanda 30-08

A Família Gappa Brotas deseja muitas felicidades!



GAPPA - Grupo de Apoio ao Portador e Prevenção à AIDS - Rua João Batista de Camargo, 85 - (14) 3653-3342 - contato@gappabrotas.org.br
Responsável: Diretoria GAPPA - Diagramação: Marcel Leite - Impressão: Publicolor

MAQ-LÚCIO
AGROPECUÁRIA
Fone/Fax: 3653-2400 / 3653-2209
Av. Lourival Jaubert da Silva Braga, 715 - (Marginal)

CASA JORDANI
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO, TINTAS E ACABAMENTO
HÁ 93 ANOS CONSTRUINDO BROTAS E REGIÃO
FONE (14) 3653-1120 / FONE/FAX 3653-1550
LARGO DA SANTA CRUZ, 09 - BROTAS

ESCRITÓRIO DALASTA
FONE (14) 3653-9800
AVENIDA RODOLFO GUIMARÃES, 830
dalasta@dalastacontabil.com.br

Bertocco
DELÍCIAS DO VOVÓ
PRODUTOS ARTESANAIS
(14) 99183-3358

TransBrotense
AV. DR. AMÉRICO PIVA, 555 - BROTAS - SP
FONE (14) 3653-9333

POWERMATIC
DUTOS E ACESSÓRIOS
3653-9950 RUA ANTONIO VILLA - 1495

FUNERÁRIA BROTENSE
RUA MARINO OSTI, 362
3653-1884
Desde 1990

Chiquinho Transportes
ÔNIBUS, MICRO E VANS
3653.1803/99785.5365
Av. Lourival Jaubert da Silva Braga, 1230

H.MAX EX TINTORES E EPI
14 3653-1140
hmax-extintores@hotmail.com
14 908330979 14 98183-8867
Av. Rodolfo Guimarães, 258 - Centro