

Líder espiritual defende "nova revolução" contra crise hídrica mundial

"Precisamos criar uma nova revolução, mas de consciência. Temos que conseguir superar crenças limitantes que tem nos feito reféns do sofrimento. Temos que ter essa coragem de reescrever o nosso destino. Estamos no clímax dessa revolução, sinto que daqui a pouco vamos olhar para trás e não vamos reconhecer esse nosso mundo"

Heloiisa Cristaldo/Agência Brasil

A necessidade de uma aliança global pacífica pela conservação e uso consciente dos recursos hídricos foi um dos lemas da palestra do líder espiritual brasileiro Sri Prem Baba, na noite da última quinta-feira (11), no evento Águas pela Paz - II Seminário Internacional Água e Transdisciplinaridade, evento preparatório para o 8º Fórum Mundial da Água, que ocorre em março, em Brasília. Segundo a organização, mais de 600 pessoas se reuniram para ouvir o idealizador do movimento global Awaken Love.

Para Sri Prem Baba, é necessário criar uma nova revolução para enfrentar a crise hídrica mundial. "Precisamos criar uma nova revolução, mas de consciência. Temos que conseguir superar crenças limitantes que tem nos feito reféns do sofrimento. Temos que ter essa coragem de reescrever o nosso destino. Estamos no clímax dessa revolução, sinto que daqui a pouco vamos olhar para trás e não vamos reconhecer esse nosso mundo", disse.

Olíder espiritual destacou que a água tem sido a precursora e mapeadora da jornada evolutiva do homem. Prem Baba ressaltou que sociedade sempre se organizou em torno dos rios, ou seja, das águas. No entanto, segundo ele, o desenvolvimento desordenado tem afastado a sociedade dos recursos hídricos.

"Fomos nos afastando das águas e a grande maioria da população só conhece a água da torneira para dentro e desconhece o percurso da água da fonte até que ela possa chegar em casa e isso criou uma desconexão com a água e buscamos encontrar soluções apenas técnicas", ressaltou.

Para ele, é necessária a criação de uma aliança global pela conservação e uso consciente da água pelo planeta. "A água é a causa da vida e deve estar disponível para todos", destacou. Segundo o guru, também há aspectos subjetivos que precisam ser



O líder espiritual Sri Prem Baba faz palestra magna no Águas pela Paz - II Seminário Internacional Água e Transdisciplinaridade, evento preparatório para o Fórum Mundial da Água.

considerados na busca por esse objetivo. "Temos muito que aprender sobre cooperação e compartilhamento. A água ensina o diálogo, a cooperação, a paz. A água pode, de fato, nos levar a uma nova realidade da geopolítica tendo a negociação, a cooperação e o compartilhamento a base para atender o entendimento ancestral de que a água é para todos", disse.

"Neste momento, precisamos aprender a criar comunhão. Mesmo com aquele que pensa diferente. Por trás de todas essas diferenças, somos o mesmo ser. Somos diferentes na forma". De acordo com Sri Prem Baba, é necessária a mudança de cultura para garantir a preservação da água no planeta. Entre os pontos fundamentais para essa transformação está a busca pelo autoconhecimento.

"Nós devemos também usar a água localmente, para isso se faz necessário uma

mudança de cultura para que possamos tornar essa proposta factível. Pois isso requer plantar água e isso requer renascer alguma de nossas florestas, proteger as nascentes, gerar energia limpa e renovável, cuidar do lixo e lembrar que a água tem vida e precisa ser tratada e respeitada como uma entidade viva, como fazem muitos dos povos das antigas tradições que ainda mantém a tradição do espírito vivo", alertou.

O autoconhecimento para ele, "começa com cuidado das suas águas interiores, dos sentimentos negados, se libertando das mágoas e ressentimentos, se harmonizando com o passado para que seja livre para viver no presente. É o campo das infinitas potencialidades". Para o líder espiritual, essa é a chave para mudança de comportamento e a garantia da manutenção do recurso hídrico pelo mundo.

Apneia do sono é fator de risco para o AVC

A apneia destrutiva do sono, caracterizada pela interrupção da respiração enquanto se dorme, além de prejudicar o descanso, é também fator de risco para o desenvolvimento de um Acidente Vascular Cerebral (AVC). De acordo com o neurologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Tiago Sowmy, o problema é acompanhado por outras complicações.

O distúrbio interfere em hábitos de vida e aumenta a possibilidade de arritmia cardíaca. "Há uma maior tendência em pessoas com apneia terem hipertensão ao longo da vida. Durante o período de parada da respiração no sono, pode ocorrer uma alteração dos batimentos cardíacos, que também é um fator de risco para o



AVC", complementa. Segundo estudos do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento da FMRP-USP, a prevalência de distúrbios do sono em pacientes com AVC isquêmico é de aproximadamente

75% e com AVC hemorrágico, de 60%.

O sono ruim ainda contribui para uma sequência de outros problemas. Sowmy também esclarece que dormir mal é um ponto inicial para o surgimento de cefaleia - dor de cabeça, aumento da fome e, consequentemente, de peso.

O neurologista reforça que hábitos de vida saudáveis podem auxiliar na prevenção do AVC. Entre as mudanças necessárias estão atividade física regular e uma boa alimentação. Também é preciso, de acordo com Sowmy, controlar a hipertensão, diabetes e o peso para evitar o aumento de chances de ter a doença.

Fonte e mais informações: (www.hpev.com.br).

Como tratar e vencer a insônia

Dados do hospital Albert Einstein apontam que no Brasil cerca de 2 milhões de pessoas sofrem com insônia, distúrbio que prejudica o adormecer ou impede a pessoa de permanecer dormindo. As causas são variáveis: problemas físicos, como artrite e insuficiência cardíaca; ou psicológicos, como estresse, depressão e ansiedade.

"A insônia pode ser considerada doença de origem comportamental ou um sintoma relacionado à presença de condições predisponentes, como dor, alterações ambientais, doenças de cunho clínico ou psíquico", confirma o neurologista R. Nonato D. Rodrigues, secretário do Departamento Científico de Medicina do Sono da ABN (Academia Brasileira de Neurologia).

Para o tratamento é necessário conhecer a causa e os medicamentos tem de ser receitados no início do tratamento para insones que tenha outras doenças e para pacientes com insônia aguda situacional. "Infelizmente a tal regulação do sono via administração de remédios age mais como elemento auxiliar no verdadeiro tratamento da insônia. Há basicamente drogas que aceleram a entrada em sono e tentam estabilizá-lo e outras que inibem. Além disso, algumas medicações utilizadas para outros tratamentos, como os transtornos psicológicos-psiquiátricos ou mesmo alguns antibióticos, podem influenciar o sono".

Os medicamentos reduzem o tempo de espera pelo sono, mas podem não apresentar efeitos duradouros no restante da noite, inclusive ocasionando uma superficialização e fragmentação do adormecer. Como todas as medicações, os remédios para a insônia podem causar danos, por isso é preciso ficar atento e jamais se automedicar.

"Certas medicações, quando usadas de maneira recreativa e em doses altas, podem induzir dependência, tolerância (necessidade de doses maiores para se obter o mesmo efeito), embotamento da atenção ou da memória. Como alguns são também relaxantes musculares ou depressores respiratórios, podem agravar quadros limitrofes de síndrome da apneia do sono, por exemplo", ressaltou Rodrigues.

Fora os medicamentos que ajudam a combater a insônia, o paciente pode ser submetido à terapia. "O tratamento mais eficaz para as diversas formas de insônia vem, há muito, sendo realizado pelas diversas técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental. Os resultados estão apoiados em extensas evidências. Parece ter eficácia aumentada em longo prazo quando associada temporariamente ao uso de hipnóticos, preferencialmente não-benzodiazepínicos (antidepressivos)".

Para obter resultados positivos em um tratamento da insônia, é vital determinar a causa.

"A partir daí temos um tratamento e um prognóstico mais acertados. O grande problema é que entre os médicos ainda existe certo desconhecimento do caráter comportamental subjacente a muitos episódios de insônia e uma excessiva confiança no uso de medicações apenas para tratar o problema", ressaltou Rodrigues, que dá dicas para evitar hábitos que influenciam na hora de dormir: "Nada de utilizar aparelhos eletrônicos em local que deveria estar reservado para dormir, manter uma rotina na hora do sono, com horários e local adequados para dormir, não fazer uso de bebidas cafeinadas ou álcool à noite, e evitar o sedentarismo" (ABN).

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 26º Subdistrito - Vila Prudente Renato Luiz de Paula Sousa Junior - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **EDIVALDO LUIZ GUIMARÃES**, profissão: consultor comercial, estado civil: solteiro, naturalidade: em São Caetano do Sul, SP, data-nascimento: 21/06/1963, residente e domiciliado na Vila Divina Pastora, São Paulo, SP, filho de Dorival Guimarães e de Jacira Bento Guimarães. A pretendente: **SÔNIA APARECIDA PEDRO**, profissão: do lar, estado civil: divorciado, naturalidade: nesta Capital, Vila Maria, SP, data-nascimento: 06/10/1966, residente e domiciliada na Vila Divina Pastora, São Paulo, SP, filha de Maria Aparecida Pedro.

O pretendente: **ANDRÉ CARDOZO DE CASTRO**, profissão: engenheiro electricista, estado civil: solteiro, naturalidade: em Santo André, SP, data-nascimento: 22/01/1987, residente e domiciliado no Parque São Lucas, São Paulo, SP, filho de Sergio Tadeu de Castro e de Teresinha de Jesus Cardozo de Castro. A pretendente: **THALITA LOPES DA SILVA**, profissão: assistente financeiro, estado civil: solteira, naturalidade: em São Caetano do Sul, SP, data-nascimento: 09/02/1987, residente e domiciliada no Parque São Lucas, São Paulo, SP, filha de Josenildo Ferreira da Silva e de Presciosa de Jesus Lopes da Silva.

O pretendente: **ADRIANO ALMEIDA OLIVEIRA**, profissão: engenheiro, estado civil: divorciado, naturalidade: em Palmeira, PE, data-nascimento: 23/02/1982, residente e domiciliado no Jardim Independência, São Paulo, SP, filho de Antônio Oliveira Silva e de Elisabeth Almeida Oliveira. A pretendente: **ANA LUCIA DA GRAÇA**, profissão: gestora comercial, estado civil: solteira, naturalidade: em São Paulo, SP, data-nascimento: 20/02/1981, residente e domiciliada no Jardim Independência, São Paulo, SP, filha de José Carlos da Graça e de Angela Lima de Maria Graça.

O pretendente: **ANTONIO FELIPPE VIEIRA PATRICIO**, profissão: electricista, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Saúde, SP, data-nascimento: 20/01/1989, residente e domiciliado na Vila Prudente, São Paulo, SP, filho de Norberto Jorge Patricio Junior e de Rita de Cassia Vieira Patricio. A pretendente: **JÉSSICA ZAMORA REBOREDA**, profissão: enfermeira, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Vila Mariana, SP, data-nascimento: 12/04/1991, residente e domiciliada na Vila Prudente, São Paulo, SP, filha de José Reboveda Rial e de Regina Zamora Reboveda.

O pretendente: **GLAUCO DARAGO BARIONI**, profissão: propagandista farmacêutico, estado civil: solteiro, naturalidade: nesta Capital, Bela Vista, SP, data-nascimento: 29/05/1990, residente e domiciliado no Jardim Independência, São Paulo, SP, filho de Valdir Barioni e de Sueli Aparecida Darago Barioni. A pretendente: **ADRIANA VISANI DE LACERDA ABREU**, profissão: relações públicas, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Jardim Paulista, SP, data-nascimento: 29/08/1983, residente e domiciliada no Jardim Independência, São Paulo, SP, filha de Sergio de Lacerda Abreu e de Renata Visani de Lacerda Abreu.

O pretendente: **MEZAQUE CRUZ DA FONSECA**, profissão: repositor, estado civil: solteiro, naturalidade: em Guarulhos, SP, data-nascimento: 16/05/1998, residente e domiciliado na Vila Regente Feijó, São Paulo, SP, filho de Maurílio Ribeiro da Fonseca e de Zenilde Pereira da Cruz Fonseca. A pretendente: **VANESSA ALMEIDA NASCIMENTO**, profissão: balconista, estado civil: solteira, naturalidade: nesta Capital, Belenzinho, SP, data-nascimento: 01/12/1993, residente e domiciliada na Vila Regente Feijó, São Paulo, SP, filha de Renilson Raimundo do Nascimento e de Renira Alves de Almeida Nascimento.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

TONY AUAD E OS BASTIDORES DA TV

INÍCIO A COLUNA comentando a novela 'Deus Salve o Rei' que teve sua estreia a semana passada as 19hs, com um grande resultado no Ibope. As novelas de época são um dos principais trunfos da Globo, mas uma trama medieval é novidade na emissora. Para o autor, Daniel Adjafre, que se inspirou em filmes medievais esse é o caminho.

NO ELENCO O DESTAQUE É PARA ATRIZ BRUNA MARQUEZINE que interpreta uma vilã pela primeira vez na sua carreira. O autor tem um contrato com a Globo por 3 anos e faz seu primeiro trabalho na emissora. Formado em computação e engenharia mecânica, foi se interessando cada vez mais pela dramaturgia e nesse primeiro trabalho aposta numa boa audiência.

SEGUNDO FONTES BEM INFORMADAS, boa parte da equipe de Gugu Liberato não quer de jeito algum voltar a trabalhar com o apresentador. Eles culpam Gugu de enrolar nos contratos de trabalho e normalmente com o prazo de 1 ano, o que acaba gerando instabilidade para quem tem filhos pequenos e contas a pagar. O apresentador já perdeu 60% de seus funcionários.

CONTINUA A POLÊMICA DA PARTICIPAÇÃO DE LUCIANO HUCK no 'Domingão do Faustão', no domingo retrasado. Depois de inúmeras críticas em torno do assunto, a emissora resolveu se manifestar afirmando em nota, que não faz campanha política para nenhum candidato principalmente se ele tiver contrato com a emissora.

O PREFEITO DO RIO DE JANEIRO, MARCELO CRIVELLA, que é sobrinho de Edir Macedo, dono da Record, tem usado verba municipal destinada a publicidade para atacar um dos seus principais inimigos, a Rede Globo. O prefeito divide os mesmos valores que destina a Globo com SBT e Record, muito embora a diferença de audiência seja grande.

PATRICIA ABRAVANEL DEU A LUZ NA ÚLTIMA QUARTA-FEIRA. Sua filha Jane é a segunda herdeira da apresentadora, fruto do seu relacionamento com o deputado Fábio Faria. A filha de Silvio Santos, que já tem o filho Pedro, afirmou nas redes sociais que não pretende ter mais filhos e que o casal satisfaz a ela e ao marido.

APÓS NÃO TER SEU CONTRATO RENOVADO COM A RECORD, depois de cinco anos de emissora, o autor de novelas Carlos Lombardi afirmou que vai dar um tempo com o seu trabalho e quando voltar passará a escrever para emissoras independentes. Os motivos de sua saída não foram revelados.

A REDE BRASIL DE TELEVISÃO VEM REPRISANDO o aniversário do programa 'Em Revista', apresentado por Evê Sobral. O programa festivo teve inúmeras atrações com a presença inclusive do dono da emissora Marcos Tolentino. Aliás, Evê Sobral tem a maior audiência da emissora.

FRASE FINAL: O pensamento só começa com a dúvida.

Proclamas de Casamentos

CARTÓRIO DE REGISTRO CIVIL 7º Subdistrito - Consolação Aldegar Fiori - Oficial

Faço saber que os seguintes pretendentes apresentaram os documentos exigidos pelo Art. 1525, do Código Civil Atual Brasileiro e desejam se casar:

O pretendente: **ANDRÉ LUIS DAMETO ANDRADE LOPES**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão mecânico, nascido em São Paulo - SP, no dia 10/07/1991, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Edson Hugo de Andrade Lopes e de Simone Cristina Dameto. A pretendente: **MARIA CAROLINA VIANA BARREIROS MOUTINHO**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão professora, nascida em São Paulo - SP, no dia 28/07/1991, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Juraci Viana Moutinho e de Janice Alves Barreiros Moutinho.

O pretendente: **IVAN APARECIDO ROZAPIMENTA**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão advogado, nascido em São Paulo - SP, no dia 19/07/1984, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Ivo Roza Pimenta e de Neuza Miyoko Pimenta. A pretendente: **RENATA PELOIA**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão advogada, nascida em São Paulo - SP, no dia 20/06/1982, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Cléo Peloia e de Geralda Alves Peloia.

O pretendente: **HÁLLISON RODRIGUES CONRADO**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão advogado, nascido em Avai - SP, no dia 22/08/1991, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Pedro Antonio Conrado e de Sonia Maria Rodrigues Conrado. A pretendente: **PALOMA CAETANO SILVA ALMEIDA**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão advogada, nascida em São Paulo - SP, no dia 07/10/1991, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Agnaldo de Jesus Almeida e de Edileusa Caetano Silva Almeida.

O pretendente: **BRUNO FELBERG**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão jornalista, nascido no Rio de Janeiro - RJ, no dia 17/08/1983, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Marcos Felberg e de Ana Regina Felberg. A pretendente: **ADRIANA HEPPER**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão médica, nascida em São Paulo - SP, no dia 12/05/1988, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Eleazar Hepper e de Sonia Lewkowicz Hepper.

O pretendente: **THIAGO SANTOS GOMES NOVAES**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão cabeleireiro, nascido em São Paulo - SP, no dia 24/07/1985, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Antonio Gomes Novaes e de Eliete Santos. A pretendente: **TAÍS LEÔNIO MOREIRA**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão estudante, nascida em São Paulo - SP, no dia 18/11/1987, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Luis Antonio Moreira e de Célia Leônio de Souza Moreira.

O pretendente: **DIEGO LEONARDO HIGUERA GARZON**, nacionalidade colombiana, estado civil solteiro, profissão gerente técnico, nascido em Duitama - Boyaca - Colombia, no dia 03/04/1982, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de José Parmenio Higuera Becerra e de Smith Garzon Molina. A pretendente: **VIKTORIIA TCVETKOVA**, nacionalidade russa, estado civil solteira, profissão fotógrafa, nascida em Tyumen - Rússia, no dia 25/05/1991, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Valeriy Tcvetkov e de Natalia Tcvetkova.

O pretendente: **GILSON DOS SANTOS DA CUNHA**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão cabeleireiro, nascido em São Paulo - SP, no dia 19/05/1969, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Geraldo Rodrigues da Cunha e de Jesuina dos Santos da Cunha. O pretendente: **ARMANDO LUIZ AURICH**, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão professor, nascido em Linhares - ES, no dia 10/02/1963, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Armando Lauro Aurich e de Maria Irene Gobbi Aurich.

O pretendente: **DIOGO DIAS DA SILVA**, nacionalidade brasileira, estado civil divorciado, profissão advogado, nascido no Rio de Janeiro - RJ, no dia 29/05/1974, residente e domiciliado em São Paulo - SP, filho de Neilton Dias da Silva e de Marlene Dias da Silva. A pretendente: **CLAUDIA PIRES MATSUO**, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão servidora pública federal, nascida em Turim - Itália, no dia 30/06/1983, residente e domiciliada em São Paulo - SP, filha de Emilio Kazunoli Matsuo e de Erica Ambiel Pires.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-se na forma da lei. Lavro o presente, para ser afixado no Oficial de Registro Civil e publicado na imprensa local Jornal Empresas & Negócios

Empresas & Negócios
netjen@netjen.com.br
www.netjen.com.br
Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para
TEL: 3106-4171