

## Gestão financeira, comunicação e políticas públicas são temas das oficinas do MIA

Desde 2015, o Festival de Música Instrumental - MIA vem se consolidando como um dos principais pontos de encontro de artistas da música instrumental brasileira. Este ano, a programação foi toda apresentada no ambiente virtual e contou com diversos músicos, entre eles: João Bosco, Mariá Portugal, François Muleka, Xenia França, Josyara, Kiko Dinucci e Letieres Leite, com apresentações e conversas disponíveis nas plataformas digitais de Oficinas Culturais.

Uma parte da agenda leva oficinas de formação que pretendem promover o diálogo entre os profissionais da música e o mercado, por meio de inscrição prévia e via plataforma Zoom. O link da sala será enviado aos inscritos pelo e-mail.

A seguir, as oficinas que encerram a parte formativa da 6ª edição do Festival de Música Instrumental - MIA, do Programa Oficinas Culturais, uma realização do Governo do Estado de São Paulo, por meio

da Secretaria de Cultura e Economia Criativa, e gerenciado pela Poiesis. Os encontros virtuais ocorrem das 19 às 22 horas.

Para quem deseja ver as apresentações musicais e conversar que integraram o MIA 2020 on-line, acesse o canal de YouTube do Programa Oficinas Culturais - acesse: [http://www.youtube.com/watch?v=\\_Ux\\_lhXG3kM](http://www.youtube.com/watch?v=_Ux_lhXG3kM). Mais informações da programação virtual estão no hotsite <http://poiesis.org.br/maiscultura/>.

## #CulturaEmCasa completa 6 meses com 2 milhões de visualizações

Criada pela Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo e gerida pela Organização Social Amigos da Arte, a plataforma #CulturaEmCasa completou seis meses no ar. Com mais de 1,5 mil conteúdos, entre espetáculos, palestras, aulas, podcasts, shows e concertos, o projeto alcançou 2 milhões de visualizações e foi acessado por 2.600 usuários de 130 países.

O sucesso também é validado por pesquisa divulgada na última terça-feira (20). Entre os resultados colhidos, o estudo revela que as atividades culturais on-line diminuíram a sensação de solidão durante a pandemia para 54% dos entrevistados. O trabalho, uma parceria do Itaú Cultural com o DataFolha, aponta ainda que 60% das pessoas relacionam as programações on-line à melhora do relacionamento pessoal em casa e 44% ao aumento da qualidade de vida na quarentena. Foram ouvidas 1.521 pessoas de todas as regiões do país.

De 20 de setembro a 20 de outubro, a #CulturaEmCasa registrou o maior público com a apresentação da segunda ViradaSPOnline, realizada no Vale do Ribeira, e apresentada nos dias 17 e 18 de outubro. Foram 232 mil visualizações, o

maior número da série, seguida pela ViradaSPOnline de Salto, com público de 100 mil, Renato Teixeira, Liniker e Zeca Baleiro.

### Programação

O conteúdo do #CulturaEmCasa é produzido pelas instituições culturais vinculadas à Secretaria de Cultura e Economia Criativa, por instituições parceiras e por artistas e produtores culturais independentes, que são remunerados pelo licenciamento. Trata-se, portanto, de um instrumento de geração de renda e oportunidades para o setor cultural e criativo de São Paulo.

O FestivalCulturaEmCasa apresenta lives de artistas representativos da diversidade cultural do Brasil, como Sérgio Reis, Letrux, Alaide Costa, entre outros. De sexta a domingo, sempre às 21h30.

A plataforma segue com a apresentação do Intensivão, série de aulas e palestras com temas diversos relacionados à arte e à criatividade, todas as terças e quintas-feiras, às 17 horas.

Também no formato live, a plataforma #CulturaEmCasa transmite, as segundas e quartas-feiras, às 17 horas, o programa Diálogos Necessários, que

reúne pensadores e profissionais de diversas áreas para reflexões com abordagens diversificadas e antagônicas sobre temas como: Ciência, Filosofia, Criatividade e Literatura. Os encontros são moderados por ensaísta e professor de Literatura João Cezar de Castro Rocha e pelo escritor Martin Vasques da Cunha.

A plataforma de streaming e vídeo por demanda #CulturaEmCasa foi lançada em 20 de abril. Com acesso por meio do endereço [www.culturaemcasa.com.br](http://www.culturaemcasa.com.br), os conteúdos podem ser assistidos gratuitamente por televisão, computador, tablets e celulares.

A plataforma reúne conteúdos inéditos das instituições da SEC, entre as quais a OSESP, Jazz Sinfônica, Pinacoteca, Museu da Imagem e do Som, o Museu do Futebol, São Paulo Companhia de Dança, Projeto Guri, Theatro São Pedro e o Teatro Sérgio Cardoso.

**Para acompanhar:**  
[www.culturaemcasa.com.br](http://www.culturaemcasa.com.br)  
[www.cultura.sp.gov.br](http://www.cultura.sp.gov.br)

**Redes:**  
<https://www.facebook.com/culturaemcasasp/>  
<https://www.instagram.com/culturaemcasasp/>

## Verificação de radar na Rua Zanzibar, na Casa Verde

No dia 16 de outubro, o Ipem-SP (Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo), autarquia do Governo do Estado, vinculada à Secretaria da Justiça, e órgão delegado do Inmetro, que têm como objetivo defender o consumidor, realizou a verificação do radar instalado na Rua Zanzibar, na Casa Verde, Região Norte de São Paulo. O instrumento foi aprovado.

Diariamente, o Ipem-SP verifica os radares de velocidade em todo o Estado de São Paulo.

Conforme a Portaria Inmetro 544/2014, é obrigatória a verificação uma vez por ano e a aferição do equipamento passar por reparo.

A aferição do radar leva de 20 minutos até uma hora. A ação envolve os fiscais do Ipem-SP e a equipe da empresa responsável pelo radar.

Em caso de chuvia, a verificação é cancelada. O cancelamento também pode ocorrer poucas horas antes do agendamento, conforme solicitação dos agentes de

trânsito ou empresa responsável pelo equipamento.

Caso o equipamento seja aprovado, recebe um certificado válido por um ano. Quando há reprovação a empresa fabricante é notificada a corrigir o erro.

Em caso de excesso de velocidade, para aplicação de multas, o equipamento precisa estar verificado pelo Ipem-SP. A ação foi realizada pela equipe de fiscalização do Instituto Nacional de Metrologia da Capital.

## Universidade realiza feira de profissões digital, a Fepro On 2020

A Universidade Cidade de S. Paulo (Unicid), instituição que integra a Cruzeiro do Sul Educacional, realiza nos dias 27, 28 e 29 de outubro, a sua Feira de Profissões, a Fepro On. Esta será a quarta edição do evento, que acontecerá neste ano virtualmente devido ao cenário de pandemia. A ação tem por objetivo auxiliar os participantes no processo de decisão sobre qual carreira eles pretendem seguir.

O formato on-line da edição 2020 da Feira disponibilizará conteúdos para estudantes de todo o Brasil, como um teste vocacional para quem ainda não sabe qual graduação cursar. O visitante também poderá explorar todas as outras opções de cursos, pois este será um espaço para experimentar e vivenciar possibilidades.

A programação contará ainda com diversas participações especiais, como: o educador Leo Fraiman e o comediante Renato

Albani. Os participantes também concorrerão a bolsas de estudos por mérito de até 100% de desconto para ingressarem em uma das Instituições de Ensino Superior do grupo.

Para que tudo isso fosse possível, foi criado um portal totalmente dedicado para o evento, planejado do começo ao fim, para que a jornada do participante seja especial para a escolha da sua carreira, momento tão importante na vida de tantas pessoas. O site da FEPRO ON é intuitivo e de fácil navegação. O participante iniciará o passeio virtual pela feira a partir da escolha da profissão que pretende seguir, dessa forma, poderá conhecer tudo sobre mercado de trabalho, possibilidades de atuação e ainda saber todas as instituições que oferecem o curso.

Os estudantes ainda contarão com uma equipe on-line para ajudar em todo o processo

e possíveis dúvidas. Confira algumas das atividades que serão disponibilizadas na programação on-line:

- Espaço com informações e vídeos dos cursos;
- Depoimento de alunos e professores;
- Informações sobre o corpo acadêmico;
- Descritivo das instituições de ensino com tour virtual;
- Teste vocacional;
- Área exclusiva para professores, coordenadores e diretores das escolas convidadas;
- Palestras e atrações interativas;
- Área dos parceiros;
- Informações sobre bolsas e benefícios;
- Vídeos de vestibular;
- Dicas interativas; entre outros.

Para conferir todas as informações e fazer a inscrição, basta acessar o site da Fepro On: <https://www.fepron.com.br/>

## Levantamento mostra que perda do emprego é preocupação de 6 em cada 10 brasileiros

Aproximadamente seis em cada 10 adultos no Brasil se preocupam com a perda de seu emprego no futuro. A pesquisa "Workers' Concerns about Job Loss and Access to New Skills in 27 Countries", realizada pela Ipsos para o Fórum Econômico Mundial, perguntou a entrevistados de 27 países, o quão preocupados estavam em perder o emprego nos próximos 12 meses. O levantamento mostrou que o índice de preocupação brasileiro é de 63%, sendo que 32% dos respondentes locais estão "muito preocupados" e 31% estão "um pouco preocupados". Se olharmos somente os que declararam estar "muitos preocupados", o Brasil está entre os 3 primeiros países do ranking.

Considerando a média global de todas as nações avaliadas, o percentual de preocupação está em 54%, nove pontos abaixo do resultado do Brasil. Os países cujas populações mais temem perder o emprego são: Rússia (75%), Espanha (73%), Malásia (71%), México (68%) e



Foto: Luis Villamil no Unsplash  
Apesar de 63% temerem perder emprego, 79% dos ouvidos no país dizem que emprego atual permite o desenvolvimento de habilidades para profissões do futuro

Peru (68%). Por outro lado, na Alemanha (26%), Suécia (30%), Holanda (36%), Estados Unidos (36%) e Bélgica (37%), as pessoas se preocupam menos.

### As profissões do futuro

Apesar do receio da perda do emprego, a grande maioria

dos entrevistados brasileiros afirma que sua profissão atual, permite o desenvolvimento de habilidades e competências para os trabalhos do futuro. Neste sentido, 79% dos respondentes no Brasil dizem aprender com as funções que desempenham em seu emprego hoje. Eles se mostram mais otimistas que a média global; somente 67% dos respondentes globais confiam na sua habilidade de compreender e desenvolver as competências necessárias para o emprego do futuro.

A Espanha (86%), o Peru (84%), o México (83%), a Arábia Saudita (80%) e a Índia (80%) foram as nações com os índices mais altos na pesquisa. Ao fim do ranking, estão Japão (45%), Suécia (46%), Rússia (48%), Polônia (53%) e China (53%). A pesquisa on-line foi realizada com 12.430 pessoas - sendo 685 brasileiros - de 16 a 74 anos, entre os dias 25 de setembro e 9 de outubro de 2020. A margem de erro para o Brasil é de +/- 3,75 pontos percentuais.

## Pilates na terceira idade melhora função cognitiva

Mais uma vez, o Pilates se mostra benéfico para quem já passou dos 60 anos. Um estudo publicado no International Journal of Environmental Research and Public Health aponta que um programa de 12 semanas de Pilates melhora a fluência verbal, a função executiva, força da parte inferior do corpo e flexibilidade funcional em mulheres com 60 anos ou mais.

Essa é uma ótima notícia frente ao envelhecimento populacional, já que pessoas com mais de 60 anos de idade representam 11% da população global - porcentagem que deve aumentar para 22% até 2050. O envelhecimento populacional representa desafios significativos para o sistema de Saúde em todo o mundo nas próximas décadas.

Felizmente, mudanças no estilo de vida, como a realização de aulas de Pilates, por exemplo, podem melhorar também a saúde do cérebro, o que reduz o risco de desenvolver declínios cognitivos leves ou a doença de Alzheimer, uma das formas mais graves de demência.

### Opinião da especialista

Para Walkíria Brunetti, fisioterapeuta e especialista em Pilates, o estudo é um indicativo de que manter o corpo ativo também contribui para uma mente mais saudável. "Os benefícios do Pilates para a saúde física são bem conhecidos e documentados, por meio de diversos estudos ao redor do mundo. Nos últimos anos, percebemos que os pesquisadores estão interessados também em compreender como o Pilates atua no cérebro", comenta.

O envelhecimento cognitivo é um aspecto crucial do envelhecimento. Problemas de memória, são muitos comuns em quem tem mais de 60. Perder chaves, esquecer objetos em



Foto: Divulgação  
Estima-se que 10 a 20% dos adultos com 65 anos ou mais tenham comprometimento cognitivo leve

lugares públicos, deixar a boca do fogão acesa e perder a fluência verbal. Esses são alguns exemplos do que pode ocorrer com o declínio cognitivo.

"A baixa função cognitiva e o declínio cognitivo têm sido associados à diminuição da capacidade funcional em relação às atividades da vida diária, bem como reduz a qualidade de vida na terceira idade. Portanto, quanto mais recursos estiverem disponíveis para retardar ou prevenir o declínio cognitivo, melhor", reflete Walkíria.

### Malhando o cérebro

O exercício físico desempenha um papel fundamental na proteção contra o declínio cognitivo, pois leva a mudanças estruturais e funcionais no cérebro que proporcionam benefícios biológicos e psicológicos consideráveis.

De acordo com os pesquisadores desse estudo, o exercício físico tem efeitos neuroprotetores e neuroplásticos nas estruturas cerebrais. Além disso, os movimentos do Pilates enfatizam a coordenação dos movimentos do corpo e da respiração

rítmica, bem como a conexão entre o corpo e a mente.

Assim, as características do Pilates estão associadas ao aumento dos volumes do hipocampo e à estimulação dos lobos frontais - aspectos que desempenham um papel importante na preservação das funções cognitivas estudadas.

### Pilates para todos

"O Pilates é uma combinação de exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio. Tem como foco a estabilização lombo-pélvica, com a ativação dos músculos profundos do tronco, e busca uma conexão completa do corpo e da mente. O método não se limita a nenhuma faixa etária e, na verdade, tem sido amplamente recomendado para idosos, pois é um exercício de baixo impacto", diz Walkíria.

Outro benefício do Pilates feito em aparelhos, chamado de Pilates Studio, é que pode ser feito individualmente. O que nesse momento, da pandemia, é uma vantagem para os idosos, que estão no grupo de risco e precisam manter o distanciamento social.

## Coluna de Meditação\*

### Juventude ou Velhice

Reencontrar com Deus traz Meditação.

Então o homem se analisa para saber quem é quem. Portanto, deixando de lado questões da matéria, o espírito se recompõe como um bravo lutador no campo de batalha, cujo sentimento é viver.

O Campo de Ação  
Está minado  
Evangelização  
É o nosso Recado

A pregação do mês está aí como lembrete espacial do Mestre aos discípulos.

"Se você me amais, guardai meus mandamentos; E Eu pedirei a Meu Pai, e Ele enviará um outro Consolador; a fim de que permaneça Eternamente

convosco; O Espírito da Verdade que meu Pai enviará em meu nome, vos ensinará todas as coisas, e vos fará lembrar de tudo aquilo que eu vos tenho dito".

Jesus

A beleza verdadeira é a luz que emana da pureza interior.

Assim Vivem os Heróis  
Na construção de um País,  
Vislumbrando Girassóis  
Entre dores, e Feliz

No campo da Humanidade  
Não colherás a alegria  
Sem plantar com toda gente  
A graça da Simpatia

Não há juventude ou velhice, segundo o conceito humano. Há moços que se revelam

em plena senectude, pelo abate da mente Espiritual, e pela ansiedade impotente com que comparecem diante do altar da vida, e anções que se mostram maravilhosamente Rejuvenescidos pelo Espírito de Trabalho, e pelo entusiasmo com que aceitam as dificuldades e os desafios da vida.

Recordemos a beleza da Alvorada e perdemos a noite pelas sombras que nos traz.

Oremos, pois, ao Senhor da Vida.

Preparando-se para dormir:  
"Senhor, eu vou dedicar este dia para Ti. E vou adormecer na Tua Santa Paz. O amanhã tornará conta de si mesmo."

IRMÁ LÚCIA

## AVISOS RELIGIOSOS

**AGRADECIMENTO**  
Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por graça alcançada. **D.M.**

**ORAÇÃO AO PODEROSO SANTO EXPEDITO**  
Meu Santo Expedito! Meu Santo das Causas justas e urgentes, intercede por mim junto ao Nosso Sr Jesus Cristo, socorro-me nesta hora de aflição e desespero, meu Santo Expedito, Vós que sois um Santo Guerreiro, Vós que sois o Santo dos Afritos, Vós que sois o Santo dos desesperados, Vós que sois o Santo das causas urgentes, proteja-me. Ajuda-me. Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o Pedido" Meu Santo Expedito! Ajuda-me, Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o pedido". Meu Santo Expedito! Ajuda-me a superar estas horas difíceis, proteja-me de todos que possam me prejudicar, proteja minha família, atenda ao meu pedido com urgência. Devolva-me a paz, a tranquilidade. Meu Santo Expedito! Serei grato pelo resto de minha vida e levarei vosso nome a todos a quem têm fé. Muito obrigado. Cruzar um Pai-Nosso, uma Ave-Maria e fazer o Sinal da Cruz. Publicar imediatamente após o pedido. **D.R.M.**

**PARA NÃO TER ANGÚSTIA E NEM FICAR SEM DINHEIRO**  
Meu Glorioso Sto Onofre, que pelo Divina Providência fostes vos santificado e hoje estais junto de Deus. Assim como pedistes três graças a Jesus Cristo, eu vos peço quatro graças, Glorioso Sto Onofre. Assim como Cristo vos atendeu, atendei-me nas graças que vos quero pedir (fazer os pedidos). Vós que fostes o pai dos solteiros, sede meu pai, Vós que fostes o pai dos casados, sede meu pai. Meu Glorioso Sto Onofre, pelas chagas de Cristo, pelas sete dores da Mãe Santíssima, pela Santa Cruz, eu vos peço: atende-me nas graças que acabo de pedir, para tero: coração em paz e os bens terrenos de que necessito. Amém. Jesus. Durar quatro graças relacionadas com dinheiro. Reszar durante 13 dias, (durante os dias utilizar a mesma vela deixando queimar no último dia) depois mandar publicar. **D.M.**

**PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE**  
O Criador do Mundo tudo que disseste peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas e em glória serei presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citai essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.M.**

Você nem imagina o que uma conversa pode fazer pela sua vida.  
Ligue 141 24h  
www.cvv.org.br