



# Bene em Revista

**44ª EDIÇÃO**

**Setembro 26**

## CONHECENDO NOSSA HISTÓRIA XXXVI

Em vinte e oito de abril de 1.947, o Grande Conselho reunido escolheu os 15 membros do Conselho Deliberativo e Diretoria Executiva, tendo recaído a escolha nos seguintes sócios benfeitores e beneméritos: Presidente, José da Silva Martha; Secretário, Duarte da Silva; Tesoureiro, Antônio Coelho da Silva Júnior; Mordomo, José Pereira Sapata, sendo que para o Conselho praticamente se repetiram os mesmos nomes da eleição passada.

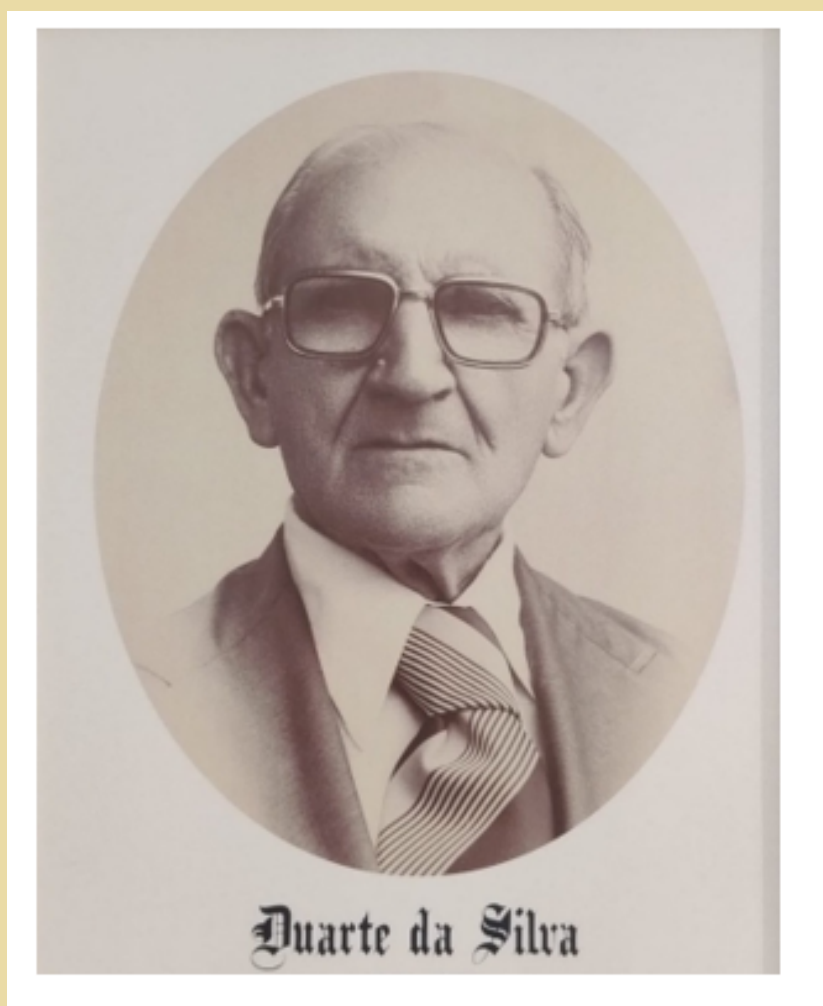
Pouco tempo depois desta sua última reeleição o Comendador Martha licenciou-se para merecidas férias em Portugal. Patriota sincero, embora amante alumbrado do Brasil, a saudade da pátria distante amargurava-o e seus três filhos desejavam conhecer a Terra que desde pequeninos aprenderam a cultuar, através da Raça, Tradição, Língua e Religião. E assim, partiu para uma viagem que se prolongaria por dois anos, deixando em sua cara Sociedade Beneficente o Secretário Duarte Silva na presidência.

O senhor Duarte não se acomodou à situação de mero substituto e procurou nos dois anos de gestão estar sempre a altura do digno substituído. Trabalhou tenazmente, ampliou o corpo clínico com a inclusão do dedicado e competente facultativo Antônio Soares Valente, jovem médico de distintíssima família bauruense, acordou com uma congregação de irmãs de misericórdia para a cessão de algumas freiras do Sagrado Coração de Jesus a fim de administrarem o hospital e, com o apoio colaboracionista dos seus companheiros de diretoria, reformou, ampliando o Salão Nobre, dando-lhe um aspecto condigno com a grandeza da Sociedade.

Foram dois anos de grandes realizações, implicando em dizer de duros labores esses em que o presidente efetivo se ausentou. O presidente em exercício imediatamente entregou-se à tarefa de reformar o edifício social.

Teve ele a colaboração diuturna de José Pereira Sapata e de Manoel da Silva, espíritos fortes e desprendidos que facilitaram em muito a interinidade, oferecendo aquela preciosa ajuda sem a qual pessoa nenhuma seria capaz de gerir uma Sociedade de responsabilidades tantas como a Beneficência Portuguesa de Bauru.

Duarte Silva conseguiu suprir a contento a ausência do dinâmico presidente Martha. É que nele também sobeja o altruísmo que tanto nobilita todos os que passaram pelas diretorias da agremiação. É que ele também estava imbuído do mesmo ideal de bem servir na sacrossanta causa da benemerência que honorifica a soberba gente lusíada.



*Retrato identificado como Duarte da Silva.*



# PALAVRA DA PRESIDENTE

Ana Christina Ferreira

## Workshop aborda impactos das atualizações da NR-1 e os novos desafios no ambiente de trabalho

No dia 12 de agosto, a Associação Beneficente Portuguesa de Bauru promoveu um Workshop sobre os impactos das atualizações da NR-1, conduzido pela associada Mariana Tordivelli, Consultora em Gestão Psicossocial, especialista em Cultura Organizacional e Adequação à NR-1.

O encontro proporcionou um importante espaço de informação, reflexão e troca de experiências sobre os novos desafios relacionados à saúde integral no ambiente de trabalho.

Entre os temas abordados estiveram liderança, cultura organizacional e as transformações na forma como as empresas precisam olhar para as pessoas e para as relações no ambiente profissional.

A atualização da NR-1 traz para o centro das discussões a importância de uma abordagem mais ampla sobre as condições de trabalho, reforçando a necessidade de atenção aos aspectos que impactam o bem-estar das pessoas e, consequentemente, a própria dinâmica das organizações.



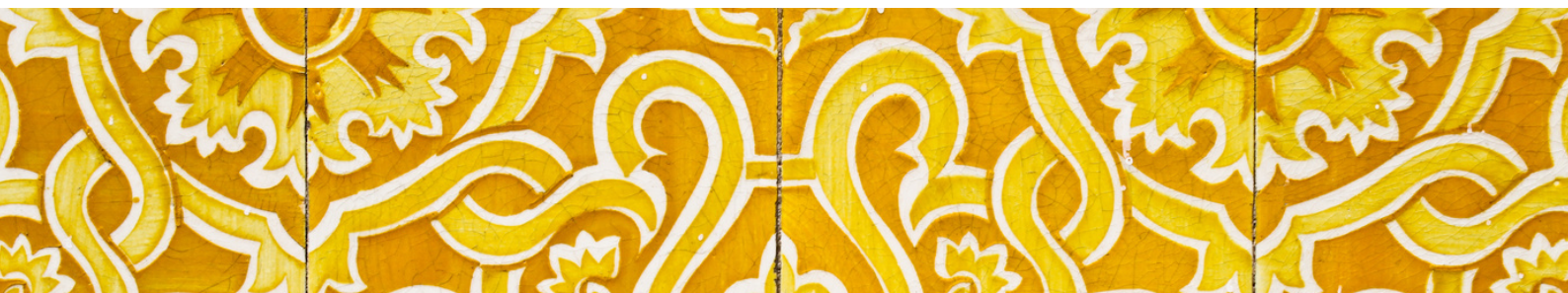
# Palestra apresenta estratégias para tornar a rotina na cozinha mais prática e organizada

No dia 19 de agosto, a Associação Beneficente Portuguesa de Bauru recebeu Patrícia Bresser, especialista em organização, para uma palestra dedicada a um tema presente no dia a dia de muitas famílias: como transformar a cozinha em uma aliada para uma rotina mais prática e organizada.

Durante o encontro, Patrícia compartilhou orientações e estratégias para organizar melhor a cozinha, otimizar o tempo e facilitar o preparo das refeições, mostrando como pequenas mudanças na rotina podem contribuir para mais praticidade no dia a dia.

Entre os assuntos abordados estiveram técnicas de congelamento e descongelamento, organização da cozinha e planejamento de cardápios variados, práticos e saudáveis, permitindo reduzir o tempo dedicado ao preparo das refeições sem abrir mão de sabor e qualidade.

A palestra também apresentou estratégias que podem ser aplicadas imediatamente, ajudando os participantes a repensarem a organização e o planejamento das atividades na cozinha.



# NOTÍCIAS DA ASSOCIAÇÃO

## Investimentos em nossa sede

Buscando sempre melhorar nosso atendimento aos associados, acabamos de instalar uma cobertura em parte de nosso estacionamento, para um maior conforto daqueles que buscam nossa sede administrativa para atendimento de suas demandas.

Dentro de um preceito de sustentabilidade, a cobertura foi feita com placas para geração de energia solar, cuja produção será descontada em nossas contas de energia elétrica, gerando assim com o longo do tempo o abatimento do valor investido nessa melhoria.

Nos próximos dias estaremos também instalando um ponto para carregamento de energia veicular para uso “sem custos” de nossos associados que porventura necessitem durante o horário comercial quando de seu deslocamento para o centro da cidade.



# Reunião do Conselho Deliberativo

No último dia 24 de agosto o Conselho Deliberativo da Associação Beneficente Portuguesa de Bauru, sob a presidência de Basílio Ferreira, esteve reunido em Sessão Ordinária no Salão Nobre “Dolório da Silva” em nossa Sede, onde pode discutir e deliberar sobre assuntos de interesse de nossa Associação bem como tomar ciência das ações desenvolvidas pela nossa Diretoria Executiva no primeiro semestre de 2026.

É sempre destacar a importância da participação de nossos Conselheiros no dia a dia de nossa centenária Associação.



# Consulado Geral de Portugal fará atendimento em Bauru

A Associação Beneficente Portuguesa de Bauru trará para a sua sede administrativa (Rua Rio Branco 13-28) no período de 14 a 16 de setembro desse ano a modalidade de Permanência Consular, programa do Consulado Geral de Portugal em São Paulo que teve início na cidade de Araraquara em 2012. As Permanências Consulares já fazem hoje parte da vida da comunidade portuguesa e luso-brasileira nos estados de São Paulo e de Mato Grosso do Sul.

O projeto visa atender portugueses e descendentes que vivem e trabalham nas regiões mais distantes da capital de São Paulo, onde fica a sede do Consulado, diminuindo distâncias e os custos de viagem.

A Permanência Consular, uma espécie de Consulado móvel, poderá efetuar todos os serviços consulares como Cartão do Cidadão, Passaporte, Recenseamento Eleitoral e Registro Civil, entre outros. Isso é possível graças a um computador de tecnologia portuguesa chamado “Pepmóvel”, que permite a um funcionário credenciado captar imagem, assinatura e impressão digital na hora, como se estivesse nas instalações do Consulado.

Indiretamente, as permanências consulares têm permitido fazer uma reaproximação aos portugueses e luso-brasileiros da região, bem como proporcionar oportunidades de contato entre pessoas, instituições e empresários dos dois países.

O novo regime de permanências tem vindo a ser alargado a um número crescente de postos da rede consular portuguesa em todo o mundo, dando assim resposta, com reconhecido sucesso, às necessidades de uma comunidade portuguesa cada vez mais móvel e diversificada.

**É necessário o agendamento prévio no Consulado através do e-mail: [pc.saopaulo@mne.pt](mailto:pc.saopaulo@mne.pt) a partir de 30 de agosto.** Somente serão atendidas as pessoas que estiverem previamente agendadas. Ressaltamos que, caso não recebam uma resposta do e-mail, significa que o agendamento não foi possível, pois as vagas foram esgotadas. Os que receberem o e-mail de confirmação serão orientados quanto aos documentos necessários para a realização dos serviços no dia e horário agendado.

**O horário de atendimento será das 9h às 16h30, na Sede Social/Administrativa da Associação.**

Nesta visita, os serviços disponíveis incluem:

- Emissão do Cartão de Cidadão
- Emissão de Passaporte
- Entrega de Pedido de Nacionalidade

Para maiores informações, os interessados podem entrar em contato com a Associação Beneficente Portuguesa de Bauru, em sua sede administrativa, na Rua Rio Branco, 13-28, das 9h às 11h30 e das 13h30 às 16h30, ou pelo telefone (14) 99611-6462.



ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE  
PORTUGUESA DE BAURU

# CONVITE

## PERMANÊNCIA CONSULAR EM BAURU

Associados da Associação Beneficente  
Portuguesa de Bauru

A Associação Beneficente Portuguesa de Bauru convida seus associados interessados em serviços consulares a aproveitarem a oportunidade de atendimento do **Consulado Geral de Portugal em São Paulo**, que estará em nossa cidade por meio do programa **Permanência Consular**.



**14, 15 e 16**  
**de setembro de 2026**



Sede Social/Administrativa da  
Associação Beneficente  
Portuguesa de Bauru  
Rua Rio Branco, 13-28  
Centro – Bauru/SP



**Das 9h às 16h30**

### SERVIÇOS DISPONÍVEIS



Emissão do  
Cartão de Cidadão



Emissão de  
Passaporte



Entrega de Pedido  
de Nacionalidade

### ! ATENÇÃO

O atendimento será realizado **somente mediante agendamento prévio** junto ao **Consulado Geral de Portugal**.



E-mail para agendamento:  
**pc.saopaulo@mne.pt**

Os interessados deverão solicitar o agendamento a partir de **30 de agosto de 2026**.

Somente serão atendidas as pessoas que receberem a confirmação do agendamento. Em caso de não recebimento de resposta ao e-mail, significa que o agendamento não foi possível devido ao esgotamento das vagas. Os interessados que receberem a confirmação serão orientados sobre a documentação necessária para o atendimento.



## É SOBRE ISSO...

Ana C Alves de Castro, é Psicóloga, Psicoterapeuta e em sua coluna traz temas abordados de maneira breve, para reflexões sobre autoconhecimento e bem-estar.

### Entre o silêncio que cura e o silêncio que machuca

Existem silêncios que acolhem. Aqueles que nos permitem respirar, reorganizar pensamentos e escutar o que sentimos. Mas existem também silêncios que aprisionam: dores não compartilhadas, pedidos de ajuda interrompidos pelo medo, e sofrimentos escondidos atrás de um “está tudo bem”.

A neurociência mostra que vínculos seguros e escuta acolhedora contribuem para a regulação emocional. Quando alguém encontra espaço para falar sem se sentir julgado ou julgada, o sofrimento deixa de ser enfrentado na solidão.

Convido a todos nessa edição a perceber quem está por perto, perguntar com interesse genuíno e escutar com presença. Nem sempre é necessário encontrar as palavras certas. Muitas vezes, o cuidado começa com uma pergunta simples:

#### **“Como você está, de verdade?”**

Se o silêncio tem pesado demais, buscar ajuda profissional é um gesto de cuidado e coragem.

Afinal, há momentos em que o silêncio nos reconecta. Em outros, o que cura é romper o silêncio e permitir-se encontrar acolhimento.



# ENTRE O MONUMENTAL E AS OBRAS MODESTAS

POR FABIO PARIDE PALLOTTA HISTORIADOR E FERROVIARISTA



Devido a industrialização acelerada do início do século XX, os países europeus se preocuparam com suas monumentais construções datadas da antiguidade greco-romana e criaram Cartas Patrimoniais para proteção do da sua herança cultural arquitetônica.

Surgiu assim a Carta de Atenas de 1931 com a finalidade de proteger esse legado. Na década de 1960, arquitetos, historiadores, sociólogos “antenados” nas mudanças que aconteciam pelo mundo deram suporte para a criação da Carta de Veneza de 1964 que estabelecia a importância das obras modestas que tivessem alguma ligação com o fazer humano de uma comunidade.

Em 2008 foi criada a Carta de Quebec para proteger o “Spiritu Loci” ou o Espírito da Cidade, do Local ameaçado pelo turismo de massa e pela especulação imobiliária. Bauru, em seu Centro Histórico também possui reflexos dessa evolução na proteção do Patrimônio Histórico com a Monumental Estação Ferroviária Central e a modesta Casa dos Pioneiros, na Baixada do Silvino, estilo que veio de Minas Gerais, imitando a arquitetura de Portugal com porta e janelas diretamente na calçada.

**Que tal conhecer essas diferenças existentes na nossa cidade?**



Monumental Estação Central



Modesta Casa dos Pioneiros



## CRISTIANE PEDROSA BARBARESCO

Arte-Educadora e Pedagoga

Com 34 anos de experiência na Educação pública e particular  
Acredito na Arte como caminho de aprendizagem, expressão  
e desenvolvimento humano.

### Carta de Amor

Quero escrever o que sinto, mas há sentimentos que transbordam as margens de qualquer palavra, como rios secretos procurando o mar.

Sinto sua falta: da sua voz, que ainda ecoa em meus silêncios; do seu jeito, que permanece aceso na memória; e dos pequenos detalhes que guardo com carinho, como quem protege estrelas dentro das mãos. A distância pesa sobre mim, mas meu coração, teimoso e fiel, sempre encontra uma trilha de volta até você.

Tenho medo de dizer demais, de deixar o peito aberto sob a luz, mas prefiro a verdade ao silêncio. Esta carta é meu modo de atravessar a distância, de tocar sua presença com palavras e confessar, sem disfarces, que desejo estar ao seu lado.

Porque uma carta de amor é isso: um pedaço da alma que se derrama sobre o papel quando a voz já não consegue dizer, e o coração, ainda assim, insiste em ser ouvido.





## PARA ALÉM DO SER HUMANO...

Anita Alves de Castro é Médica Veterinária pela PUCCampinas. Atua nas áreas de clínica geral e patologia, com vivências em adestramento, emergência e internação tanto de pequenos quanto animais silvestres. Instagram: @ani.maisvet



## CÃOpanheiro ou um trabAUIhador?

### *Você sabe o que é um cão de serviço e sua importância?*

Acredito que já tenham ouvido falar dos cães de serviço policial, bombeiro e guia de cegos, mas vocês sabiam que essa categoria de trabAUIhadores é muito mais ampla do que só isso?

Atualmente, os cães podem ser treinados não só para guiar pessoas debilitadas, mas também para alertar uma pessoa de um problema de saúde iminente.

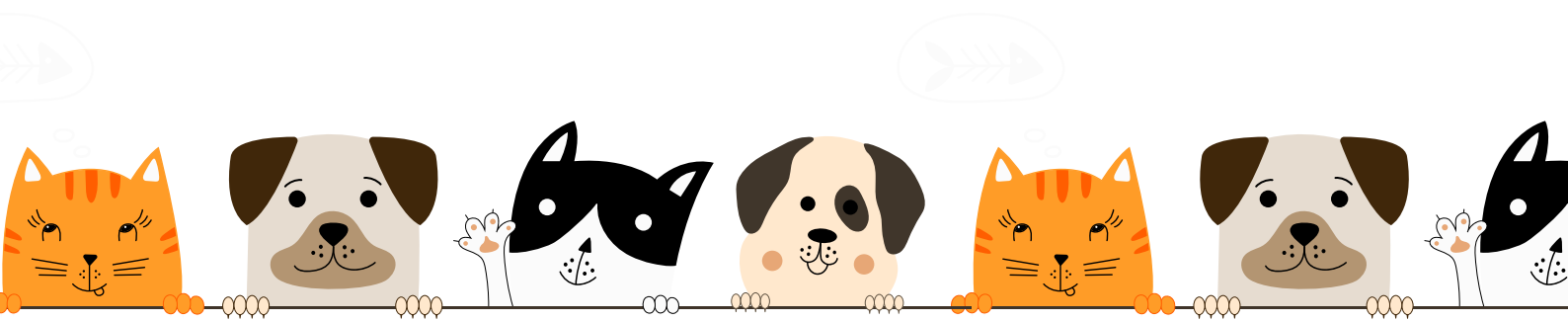
Cada condição no nosso corpo antecede alterações fisiológicas que para nós, são muitas vezes imperceptíveis, ainda mais em momentos do cotidiano. Mas o faro dos cães é quase 100mil vezes mais sensível do que o nosso, sendo capaz de detectar essas mínimas variações no nosso corpo, muitas vezes antes mesmo dos aparelhos médicos alertarem!

Pessoas diabéticas podem se beneficiar de animais de serviço treinados para farejar o aumento de um composto secretado no suor quando tem a queda da glicemia no sangue. Em pessoas com condições cardíacas, os cães aprendem a detectar juntos dos odores do suor, odores da respiração e mudanças posturais e de frequência cardíaca.

Assim eles podem alertar seu responsável, e muitas vezes inclusive trazer medicações específicas que ele é treinado para, ou, em alguns casos, buscar ajuda de outro humano que esteja perto.

O mais legal disso tudo, é que esses animais possuem leis que definem a segurança deles, e permitem sua permanência em qualquer estabelecimento, já que sua falta aumenta diretamente o risco de vida de quem ele alerta para.

Todo esse poder de detecção agora também tem surgido no âmbito do controle de condições emocionais e psíquicas. Atualmente, novas leis tem surgido para definir o que engloba um cão de serviço, e com o aumento dos diagnósticos psiquiátricos, e do maior acolhimento das condições não necessariamente fisiológicas, esses pets tem aprendido a detectar crises de ansiedade a quilômetros de distância. Por vezes, alertando para uma situação possivelmente estressante que possa desencadear uma crise.



### **Mas é essencial entender uma coisa; nem todo pet é ou pode ser um cão de serviço!**

É muito importante respeitar os usos desses animais, e manter em mente que, querer a companhia do pet, não faz dele um cão de serviço e nem de apoio emocional. Para isso, é necessário anos de treino rigoroso, cuidados de saúde periódicos e muito comprometimento por parte do responsável, afinal, esse pet vai acompanhar a pessoa até se aposentar.

Pessoas que de fato necessitam desses “cãopanheiros” especializados, tem enfrentado crescente desrespeito por parte de responsáveis que chamam seus pets de cães de serviço, mas acabam prejudicando os que de fato estão a trabalho, os distraindo, ou mesmo inclusive colocando o tutor em risco.

Por isso, se você encontrar com um pet de coleite, etiqueta, e de comportamento controlado, não faça carinho nele ou chame atenção. E caso seu pet não seja capaz de se controlar por perto de outro pet, afaste-se da situação e respeite o cão trabalhador.





## NA PONTA DA LÍNGUA

Leonardo Brito é cirurgião-dentista, mestrando na área de Biologia Oral pela Faculdade de Odontologia de Bauru, com experiência em odontologia preventiva.

### Desmistificando o fio dental

Escovar os dentes é necessário, mas não passar o fio dental é como varrer a casa e guardar a sujeira debaixo do tapete. O fio dental remove a placa bacteriana e restos de alimentos que ficam entre os dentes, onde a escova de dentes não consegue alcançar.

Para um manuseio correto é preciso seguir alguns tópicos como:

- 1. Corte aproximadamente 40 cm de fio dental e enrole a maior parte nos dedos médios, deixando alguns centímetros livres para trabalhar.*
- 3. Segure o fio com os dedos polegar e indicador, deixando cerca de 2 a 3 cm de fio entre as mãos.*
- 5. Deslize o fio suavemente entre os dentes. Não force o fio e não faça movimentos bruscos, tenha cuidado para não machucar a gengiva.*
- 7. Ao chegar à gengiva, curve o fio formando um "C" ao redor do dente. Deslize-o delicadamente para cima e para baixo, encostando na superfície do dente e entrando levemente no sulco gengival.*
- 9. Limpe os dois lados de cada espaço. Primeiro uma das faces do dente e depois a face do dente vizinho. Não se esqueça da parte mais posterior e distante dos últimos dentes.*
- 11. Utilize uma parte limpa do fio para cada espaço, evitando simplesmente passar a mesma região do fio entre todos os dentes.*
- 13. Faça o procedimento pelo menos uma vez ao dia, preferencialmente antes da escovação noturna.*

O mais importante não é apenas passar o fio entre os dentes, mas limpar corretamente as superfícies laterais dos dentes e a região próxima à gengiva. No início, é comum ocorrer um pequeno sangramento quando existe inflamação gengival, não se assuste, mantendo a higiene adequada e continuando com o uso do fio dental isso provavelmente irá diminuir. Se o sangramento persistir ou for intenso, é recomendável procurar um dentista para avaliação.

Se você usa aparelho ou tem contenção existem outras possibilidades que podem auxiliar na sua limpeza bucal, como fios mais grossos, escovas interdentais, técnicas diferentes que vou abordar na próxima edição da revista.

**Bebam água, comam frutas, escovem os dentes e passem fio dental!**



# CONHECENDO VOCÊ

A entrevistada desta edição do Bene em Revista é a recepcionista de internacional **Bruna Gama**

**Um talento que pouca gente conhece:**

Sou muito boa em ouvir as pessoas e aconselhar, mesmo quando minha própria vida está uma bagunça.

**Seu hobby favorito:**

Aproveitar momentos com minha família e amigos.

**Uma música que nunca sai da sua playlist:**

Amo Noite e Dia, Jorge & Mateus.

**Filme ou série que você indicaria:**

O Lado Bom da Vida, começo e enxergar a vida de outra forma.

**Qual viagem mais te marcou?**

Aparecida do Norte, com minha família. Foi um momento de muita fé, união e gratidão.

**Algo simples que te faz feliz:**

Um dia tranquilo, uma conversa boa, e estar perto de quem amo.

**Um sonho que ainda quer realizar:**

Ter estabilidade financeira para poder realizar meus sonhos e construir uma vida confortável para mim e para minha família.

**Uma curiosidade sobre você:**

Sou muito mais sentimental do que demonstro e, apesar de parecer forte, sinto tudo muito intensamente.

**Um lugar que deseja conhecer:**

Maragogi, Alagoas e, se pudesse escolher um destino internacional, Londres.

**Deixe uma frase que te inspira:**

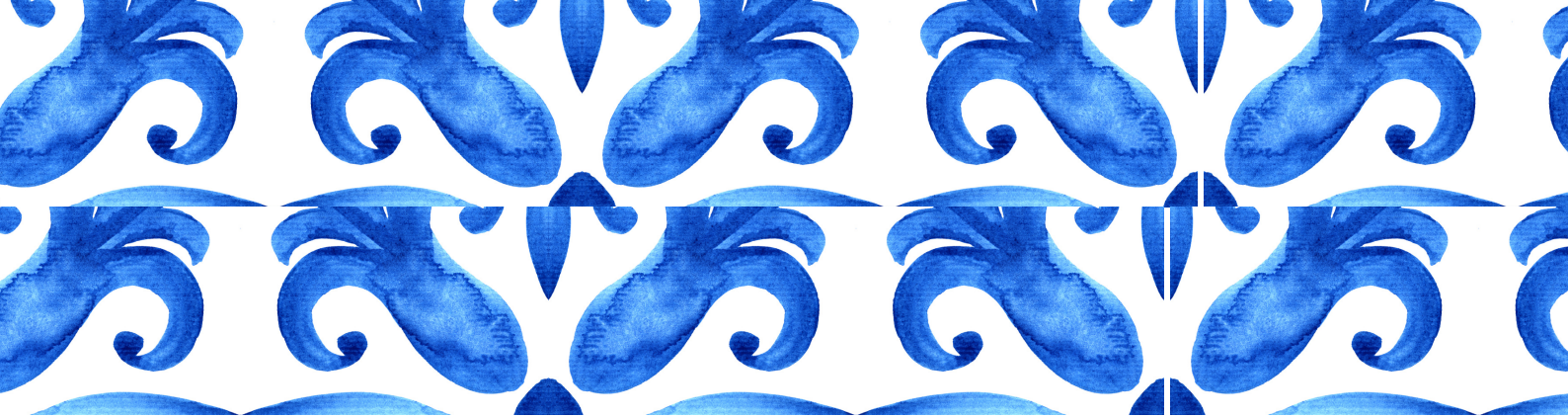
“Tudo acontece no tempo certo. Às vezes, é preciso perder o que você queria para encontrar a vida que realmente precisava.”



# Aniversariantes do Mês

Sueli Costa Gebara  
Magali Arantes Dobes  
Rafael Augusto Ornelas  
Ferreira  
Roberval Wellington  
Sacardo  
Lilian Dos Santos Pereira  
Miguel Fabbro Mota  
Denise Maria Pereira Silva  
Martha Minicucci  
Geraldo Ferreira Junior  
Rosalina Rodrigues de Lima  
Ana Carolina Prado Soares  
Telma Telles Bottino Cotait  
Vinicius Altafim Pinheiro  
Wilson Lourenco  
Andrea Martha De Oliveira  
Aracy Santos Alves De  
Carvalho  
Alex Goncalves Paula  
Pedro Henrique Alves de  
Castro  
Fernando Jose Martha De  
Pinho  
Graziela Teresa Vendramini  
De Oliveira

Lucineia Aparecida Manjolin  
Mistretta  
Fabiana Ribas Ferreira  
Pinheiro  
José Calux Junior  
Neusa Carneiro De Camargo  
Fernandes  
Gilberto da Silva Fabbro  
Batista  
Lélio Finato  
Renato Sebastião Ingrácia  
Mirian Aline Ciavarelli  
Elvira Maturana Santinho  
Mariangela Rodrigues Azenha  
Lamonica  
Michele Madi Ribeiro  
Alberto Blasco Ribeiro  
Isabel de Oliveira Antonio  
Joaquim Ferreira Falcades  
José Esteves Tavares  
Ana Karina Da Silva Munhoz  
Levinha da Silva Moura Velho  
Jose Archangelo Garcia  
Regina Celia Camilli Faria  
Tiberio Gracco Ferreira Duarte  
Matteo Fabbro Mota



Quer participar da próxima edição?  
Envie sua mensagem para  
[marianatordivelli@gmail.com](mailto:marianatordivelli@gmail.com).

