

CONVIVA

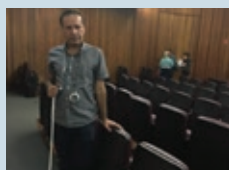


**40 anos, muitos
sonhos realizados**

Editorial p. 2

nº 84

out./nov/dez.
2018 - ANO XX



Biblioteca Mário de Andrade
Estive lá e gostei p. 3



**Atenção às notícias
falsas ou “fake news”**
Convivaware p. 10

Quarenta anos, muitos sonhos realizados

Foi em 1978. Ainda estávamos sob a ditadura militar. A Argentina ganhava sua primeira Copa do Mundo de futebol. No cenário político brasileiro, apenas dois partidos: ARENA e MDB. As telas dos cinemas exibiam Embalos de Sábado À Noite e Contatos Imediatos do Terceiro Grau. A Discoteca era o som do momento.

Nesse contexto, um grupo de 12 amigos fundava a Associação de Deficientes Visuais e Amigos (ADEVA) com a missão de integrar o deficiente visual à sociedade. A atuação começou pela educação especial e por cursos de programação COBOL.

Não havia sede. As reuniões e atividades aconteciam na casa da Sandra Maciel. E logo começaram as primeiras ações para arrecadar fundos. Quem não se lembra dos bingos beneficentes no Jockey Club e no Club Homs? E dos memoráveis churrascos no hoje SESC Interlagos?

De lá para cá, além das milhares de pessoas com deficiência visual atendidas por meio dos cursos ministrados, a ADEVA contribuiu para ajudar a fundar os atuais conselhos municipal e estadual das pessoas com deficiência.

Foram muitas conquistas. Dentre elas, a compra de nossa pequena sede e a montagem de um



centro de treinamento. Também devemos lembrar do Conviva, que reflete a filosofia da ADEVA, e do grupo de teatro, além do coral que está comemorando 15 anos de existência.

Muitas pessoas passaram pela ADEVA ao longo desses 40 anos, e cito uma que sintetiza o esforço e a dedicação de todas: a inesquecível Sandra Maria de Sá Brito Maciel, cujo devotamento à ADEVA dispensa comentários.

Mas a história da ADEVA está só começando. Há muito por fazer. Seguindo o exemplo daqueles que já deram sua contribuição e dos que atuam na associação, convidamos você para escrever essa história conosco, sendo associado, colaborando como voluntário ou da forma que puder.

Vamos juntos continuar lutando pela inclusão da pessoa com deficiência visual na sociedade?

EXPEDIENTE

Jornalista responsável: Cristiane Gracio (MTb 33.639).

Colaboradores: Laercio Sant'Anna, Lothar Bazanella, Lúcia Nascimento, Markiano Charan Filho, Milene Orifisi, Sidney Tobias de

Souza. **Correspondência:** Rua São Samuel, 174 - Vila Mariana, CEP

04120-030 - São Paulo (SP) - Telefones: (11) 5084-6693/6695 - fax:

(11) 5084-6298 - e-mail: adeva@adeva.org.br - site: www.adeva.

org.br. Editoração gráfica: Fernanda Lorenzo (facebook/nandalode-

sign). Revisão: Célia Aparecida Ferreira. Impressão: Priscaf Gráfica

e Editora. Tiragem: 1.000 exemplares. **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.**

ÍNDICE

Opinião Editorial.....	2
Lazer Estive lá e gostei!.....	3
Adeva Em foco.....	4
Talentos.....	6
Parceiros.....	7
Mercado de Trabalho Profissão.....	8
Esporte Um direito de todos.....	9
Tecnologia Convivaware.....	10
Na rede.....	11
Literatura Espaço poético.....	11
Mais! Para seu lazer.....	12

Biblioteca Mário de Andrade: tesouro cultural no centro da cidade

Edifício conta com selo de acessibilidade arquitetônica da Comissão Permanente de Acessibilidade (CPA)



Há quanto tempo você não vai a uma biblioteca? Pois bem, fui à Mário de Andrade (BMA), maior biblioteca pública da cidade, cujo edifício na Rua da Consolação nº 94, projetado pelo arquiteto francês Jacques Pilon, é considerado um marco da arquitetura moderna em São Paulo.

O acervo da BMA está distribuído em várias salas. Na Paulo Prado, está a coleção de obras raras com mapas, incunáveis, gravuras, desenhos, cartões-postais, moeda, manuscritos, mil gravuras desenhadas por estrangeiros que visitaram e descreveram o Brasil entre os séculos XVI e XIX, e mais de 4.500 fotos da cidade de São Paulo entre 1862 e 1922.

Já a Sala Sérgio Milliet é dedicada à arte. São mais de 29 mil livros, 10 mil periódicos e aproximadamente três mil outros documentos (calendários, convites, catálogos de exposições, cartazes

etc.). Nesta sala, você pode pesquisar sobre arte em geral, estética, urbanismo, arquitetura, escultura, cerâmica, gravura, desenho, design gráfico, decoração, mobiliário, pintura, fotografia, cinema, televisão, música e artes cênicas.

A Mapoteca da BMA é formada por uma coleção especial com cerca de sete mil cartas geográficas e mapas políticos, históricos, físicos e geológicos; 4.300 atlas históricos e geográficos; 34 mapas e planos manuscritos de várias partes do Brasil datados do final do século XVIII; e plantas da cidade de São Paulo do período de 1810 a 1870.

A Coleção Geral conta com 205 mil volumes sobre Literatura e Humanidades, e a Coleção São Paulo reúne um acervo audiovisual e bibliográfico sobre a cidade de São Paulo, com ênfase em arte, arquitetura e história. Na Hemeroteca, um anexo de 16 andares situado à Rua Bráulio Gomes nº 139, ficam os cerca de 12 mil títulos de jornais, revistas e publicações oficiais, que abrangem do final do século XIX até nossos dias. Ali há também a Sala de Atualidades para leitura de periódicos atuais.

A Seção Circulante fica no térreo da BMA com entrada pela Av. São Luís, nº 235. São mais de 53 mil livros de Literatura (brasileira e

estrangeira), Ciências Humanas (História, Filosofia, Religião, Antropologia, Sociologia, Política, Direitos Humanos, Políticas Culturais) e Artes (história, teoria e técnicas voltadas a todos os campos das artes, especialmente às cênicas), bem como livros sobre Meio Ambiente, Ciências Exatas, Ciências da Saúde, Tecnologia, Direito, Administração e Economia, Turismo e Esportes. Tudo disponível para empréstimo.

O acesso à Sala de Estudos, Área de Convivência e Jardim Contemplativo, ambientes livres para estudo e leitura e onde eventualmente são realizadas atividades culturais, é pela Seção Circulante. Aliás, a programação cultural da BMA é bem diversificada e inclui exposições, café literário, contação de histórias, encontro de trovadores e apresentação de corais, além de exibição de mostra de cinema e peças teatrais – algumas com audiodescrição e intérprete de libras do programa Cultura Inclusiva. Tem até feira de troca de livros e quadrinhos, e às sextas, tem Jazz na Mário.

Então, que tal visitar a BMA e usufruir de sua riqueza cultural bem no centro da cidade? Para conferir horário de funcionamento de cada área, acesse: www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bma



© ARQUIVO PESSOAL



ADEVA 40 anos

Em novembro vamos celebrar o aniversário da ADEVA!!! Participe das comemorações:

Coquetel

Data: 7 de novembro, às 19h30.

Local: Bar Brahma – Av. São João, 677.

Coquetel com show da Banda Comitatus (cover dos Beatles).

Convites à venda pelo telefone (11) 5084-6693/6695 – R\$90,00 (associados) e R\$ 130,00 (não-associados). Nesse valor estão incluídos o coquetel com três bebidas e o show.

Missa

Data: 11 de novembro, às 11h

Local: Catedral Metropolitana

Agradeceremos pelas bênçãos recebidas durante toda a trajetória da ADEVA.

Homenagem

Data: 30 de novembro, às 20h

Local: Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo - ALESP (Av. Pedro Álvares Cabral, 201 - Plenário Juscelino Kubitschek)

Autoridade da ALESP fará homenagem à ADEVA pelos seus 40 anos. Aberta ao público.



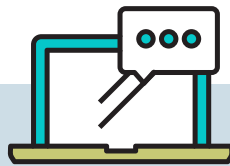
Gráfica Braille

Que tal tornar os seus impressos acessíveis para quem tem deficiência visual total ou parcial? A gráfica da ADEVA imprime apostilas, livros, cardápios, folhetos, holerites etc. em Braille e tipos ampliados, para pessoas físicas e jurídicas. Informações e orçamentos com Claudio Rezende: grafica@adeva.org.br / (11) 5084-6693 / 6695



Participe do Coral da ADEVA

Está procurando um grupo de canto? O Coral da ADEVA, formado por deficientes visuais totais e parciais, regido pelo maestro Júlio Battesti, pode ser sua oportunidade de soltar a voz. A avaliação do maestro e os ensaios acontecem às terças-feiras, das 17h às 19h. Para mais informações, entre em contato com a entidade: (11) 5084-6693/ 6695.



Site Acessível

Se você quiser um site acessível aos idosos e pessoas com alguma deficiência (visual, auditiva, mobilidade reduzida), entre em contato com o Núcleo de Acessibilidade WEB da ADEVA que trabalha na construção ou adaptação de sites, seguindo as normas internacionais de acessibilidade WCAG 2.0 lançadas pela W3C: www.adeva.org.br/servicos/acessibilidadesites.php

ADEVA nas redes sociais é adeva1978

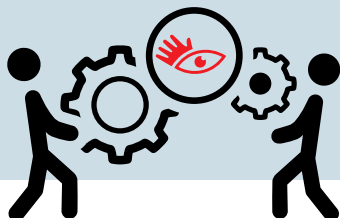
Fique por dentro de tudo que acontece na ADEVA! Curta! Siga! Compartilhe!



Colabore com a ADEVA

Você pode fazer isso de duas maneiras muito simples:

1. Doação por meio do PagSeguro no link www.adeva.org.br/comocolaborar/doacoes.php / 2. Enviando cupons e notas fiscais paulistas sem CPF ou CNPJ para a entidade: Rua São Samuel, 174 – Vila Mariana – CEP 04120-030 - São Paulo/SP



Balanços Patrimoniais

31 de dezembro de 2017 em reais

RELATÓRIO DA DIRETORIA

ADEVA – ASSOCIAÇÃO DE DEFICIENTES VISUAIS E AMIGOS
CNPJ – 50.599.638/0001-69

ATIVO	2017
Ativos	1.016.341,29
Ativo Circulante	334.798,61
Caixa e Bancos	37.752,27
Aplicação Liquidez Imediata	297.046,34
Ativo Permanente	681.542,68
PASSIVO + PATRIMÔNIO SOCIAL	2017
Passivo + Patrimônio Social	1.016.341,29
Patrimônio Social	1.016.341,29

Nota Explicativa: A entidade ADEVA – Associação de Deficientes Visuais e Amigos – possui folga financeira através da demonstração do resultado patrimonial a fim de resgatar os seus compromissos, sem ter necessidade de recorrer a empréstimos ou desmobilizações de capitais fixos. Markiano Charan Filho (Diretor-Presidente) - Maria das Graças Gallego Telles Ferri TC.CRC.1SP110251/O

RECEITA (2017)	609.291,71
Hospital Santa Catarina	24.000,00
Doação Cesp	108.000,00
Doações Diversas	179.925,02
Proj.INSS	32.754,62
Proj.Cultural	8.500,00
Projeto Barueri	158.668,80
Proj.Meio Site Acessível	69.920,00
Mensalidades/Anuidades	15083,88
Receitas Financeiras	12.439,39
DESPESA (2017)	661.428,26
Despesas Bancárias/Financeira	4.175,94
Despesas – Assistência Social	420.617,26
Projeto Barueri	45.469,49
Desp.Projeto Cultural São Paulo	13.980,00
Proj.Acesso Para Todos	4.300,00
Proj.Meio Site Acessível	28.933,70
Proj.INSS	32.700,23
Desp. Via Rápida Emprego (Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Inovação)	77.660,38
Recursos Humanos	31.425,21
Impostos Taxas e Contribuições	2.166,05
Deficit líquido	52.136,55

Demonstração das origens de aplicação de recursos em 31 de dezembro de 2017 em reais

	2017
Origens dos Recursos	(52.136,55)
Deficit do Exercício	(52.136,55)
Aplicações dos Recursos	(52.136,55)
Saldo Disponível Assembléia	(52.136,55)
ATIVO	
No início do Exercício	1.068.477,84
No final do Exercício	1.016.341,29
PASSIVO+PATRIMÔNIO SOCIAL	
No início do Exercício	1.068.477,84
No final do Exercício	1.016.341,29

Ademir Santana tem o dom de fazer o bem

Aluno e voluntário da ADEVA, ele é presidente da Comissão de Eventos da associação

Foi por meio do INSS, que recomendou a ADEVA para sua reabilitação, que Ademir (51) chegou à entidade, em outubro de 2013. Com baixa visão causada por um descolamento de retina devido à diabetes, ele fez cursos de digitação e Braille e faz questão de dizer: “A ADEVA devolveu a minha vida”.

O tempo e a convivência com colegas e membros da instituição mostraram a Ademir as inúmeras necessidades ali existentes, e despertaram nele a vontade de se tornar voluntário. “Por ter um resíduo visual, eu já ajudava os colegas que tinham mais medo de chegar ao metrô, além de auxiliar com alimentos, remédios”, conta.

Depois de um tempo, criou com o Markiano (presidente da ADEVA) uma comissão de eventos, pela qual é responsável, e que vai atrás de brindes para as festas juninas ou julinas da entidade, arrecada dinheiro e Notas fiscais Paulistas, e passa comunicados aos alunos em salas de aula, entre outros serviços.

Parceria

Desse trabalho na ADEVA nasceu o projeto Amigos da Inclusão. “Conversando com a Cleide (Talentos – Conviva 79), falei de um sonho que tive em que distribuía cestas básicas. Assim surgiu o Amigos da Inclusão, que abraça pessoas com todas as deficiências”.

Ademir esclarece que essa ação conta com voluntários que gostam de se doar e fazer doações. “Eu e a Cleide comandamos o projeto e quando ninguém doa, coloco recurso do meu bolso. É tão pouco o que tenho, mas esse pouco é muito para as pessoas que precisam de uma cesta básica, marmiteira, medicamentos”.

Um importante aliado de Ademir é o Amigos da Costela Interlagos (www.amigosdacostelainterlagos.org) que uma vez por mês realiza eventos beneficentes na sede do projeto, unindo alimentação e ações sociais. “Eles servem costelas com bebidas e

o lucro vai para instituições sociais. Para o Amigos da Inclusão, eles doam cestas básicas”, conta.

Vida e família

Nascido em São Pedro dos Ferros (MG), Ademir veio para São Paulo quando ainda era bebê. Filho de Laercio (já falecido) e Raimunda, ele tem quatro irmãos: Afonso, Ademar, Wiliam e Ordeli. Da infância, lembra que “aprontava todas e mais algumas”, mas na Escola Estadual Ministro Salgado Filho, era um excelente aluno, principalmente de Matemática. Ademir é separado, tem duas filhas, Daniele e Daiane, de 27 e 28 anos, um enteado de 34 anos, Igor Augusto, e uma netinha, a Isabela, de apenas um aninho.

Ademir lembra que antes da ADEVA não tinha muitas expectativas devido à perda progressiva da visão. “Eu me perguntava: Para que eu sirvo? O que vou fazer?” Mas assim que entrou na entidade, acabou se inspirando no Markiano e no Carlos (Diretor Suplente e Coordenador de TI). “Se eles, que não enxergam nada, fazem muitas coisas, eu, que enxergo um pouquinho, também posso e vou fazer.”

Hoje, feliz na ADEVA, o voluntário só tem elogios ao trabalho da entidade que o reabilitou. “Excelente! Só de tirar o deficiente de casa já é de grande ajuda”, conclui.

Jogo rápido

Signo: Gêmeos | **Cor:** Vermelho | **Estilo de música:** Sertanejo e MPB | **Uma música:** Detalhes, de Roberto Carlos | **Cantora:** Paula Fernandes | **Cantor:** Não tenho | **Sobre a deficiência:** É ruim, mas tem de se acostumar para viver | **Religião:** Católica | **Deus:** Vida | **Amigos:** São poucos, principalmente quando passamos por dificuldades | **Esporte preferido:** Futebol | **Time do coração:** São Paulo | **Família:** É tudo! | **Um sonho:** Trabalhar em um projeto de moradia para quem vive na rua | **O que fazer para viver melhor:** Ter educação | **Uma frase:** “Vamos viver um dia de cada vez”.



Conhecer pessoas e oferecer trabalho voluntário de consultoria

Livia Gabos Consultoria, nova parceira da ADEVA, chegou para oferecer cursos e tornar o site da entidade mais acessível

Livia, que é formada em Sistemas de Informação e Mestra em Ciência da Computação pela Unesp (Universidade Estadual Paulista/campus Bauru), trabalhou durante quase cinco anos com sistemas voltados à educação, e durante o Mestrado deu aulas em cursos de graduação. Com toda essa experiência pensou em oferecer serviços de consultoria e assim, há um ano, criou a Livia Gabos Consultoria, que recentemente firmou parceria com a ADEVA para administrar e melhorar as condições de acessibilidade dos sites da entidade: adeva.org.br e meusiteacessivel.com.br.



@ARQUIVO PESSOAL

E a parceria já rendeu frutos. O meusiteacessivel.com.br, ferramenta da ADEVA para divulgar os serviços de desenvolvimento e adequação de sites de acordo com padrões vigentes, foi contemplado com o Selo de Acessibilidade Digital, certificação da Comissão Permanente de Acessibilidade (CPA) da Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência a sites e portais eletrônicos que cumprem com critérios de acessibilidade estabelecidos nacional e internacionalmente.

“Antes o layout utilizava template do wordpress, mas criamos um visual diferente para que o site seguisse os critérios estabelecidos no Modelo de Acessibilidade em Governo Eletrônico (eMAG), incluindo alto contraste, atalhos para menu e rodapé e etiquetas para campos e links, entre outras coisas. E ele é adaptado para celulares”, explica Livia. “Este selo é muito importante para a divulgação dos serviços da ADEVA e dos meus também”, conclui.

A parceria da Livia Gabos Consultoria com a ADEVA será estendida às aulas de Lógica e Programação. “Nessas aulas utilizamos muitos recursos visuais (diagramas e mapas) para ensinar alguns conceitos. Então estou fazendo algumas adaptações para que sejam didáticos e fáceis de entender”, detalha Livia que complementa: “Espero que os alunos aproveem o conteúdo e a professora”.

Como obter o selo?

O requerimento de Selo de Acessibilidade Digital pode ser feito a qualquer momento. A Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência recomenda que ele só seja solicitado caso o requerente já cumpra com os requisitos de acessibilidade digital que o habilitem a receber o Selo, evitando-se que sua concessão seja desnecessariamente reprovada.

Todas as informações referentes a critérios, documentação e canais de atendimento podem ser acessadas em http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/pessoa_com_deficiencia/selo_de_acessibilidade_digital/index.php

O estudo foi a porta de entrada para o mercado de trabalho

Cega, Mariana Maester foi aprovada em primeiro lugar, na cota para deficientes, em concurso do INSS

Vítima de um glaucoma congênito, a analista e desenvolvedora de sistemas Marianna Maester de Lima (29) foi perdendo a visão entre os 13 e 15 anos, mas isso não tirou sua vontade de vencer profissionalmente. Formada pela UNICID – Universidade Cidade de São Paulo – a funcionária do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) reconhece que foi graças a muito estudo que alcançou seus objetivos. “Eu sonhava em entrar no Itaú Unibanco e consegui após a conclusão do curso superior. Depois queria ser aprovada em concurso público e graças a muito estudo consegui”, declara.

Ela aprendeu Braille na ADEVA, mas conta que estudou em várias instituições, dentre elas a Escola Estadual Don João Maria Ógno, com sala de recursos, e o Liceu Camilo Castelo Branco, mais conhecido como Castelo, onde passou a maior

parte do tempo. “Eu era uma aluna mediana, uma criança tranquila, não aprontava muito”, recorda.

Mariana está trabalhando no INSS desde janeiro deste ano, quando assumiu o cargo de técnica do Seguro Social. “Normalmente esse profissional é contratado para atender o segurado em uma agência do INSS, mas por conta da minha deficiência faço serviços administrativos”, explica. “Fui aprovada em primeiro lugar entre as pessoas com deficiência, trabalho na região que escolhi, a zona norte de São Paulo, e não tive dificuldades ao entrar no órgão, já que preciso ter, basicamente, conhecimento das leis previdenciárias e, até o momento, não foi preciso nenhum curso específico”, comemora.

Antes do INSS e Itaú Unibanco, Mariana trabalhou na CPM Braxis (empresa de informática/tecnologia) e na Accenture do Brasil (consultoria em tecnologia), duas parceiras da ADEVA. Para o mercado de trabalho, a analista também se preparou com cursos de formação em Engenharia de Software Mainframe e se certificou em Itil Foundation, ambos de TI. Mas como sonhava com a estabilidade, ela aceitou um cargo em área diferente da sua formação.

Quanto às adaptações para trabalhar, Mariana conta que as únicas que precisou foram as mesmas de qualquer pessoa cega: um leitor de telas NVDA no computador e um escâner para digitalizar documentos. Ela conta que ainda tem dificuldades no acesso ao sistema do INSS, mas é determinada e está aprendendo.

Bem resolvida, Marianna diz que já sofreu preconceito, mas não se lembra de nenhum episódio específico. Realizada, ela fala que gosta muito do que faz no INSS e que se considera uma pessoa vitoriosa. E para aqueles que almejam uma boa oportunidade no mercado de trabalho, ela dá uma dica valiosa: “Estude! Tenho orgulho em dizer que fui aprovada em primeiro lugar nas vagas reservadas para pessoas com deficiência, no segundo concurso mais disputado que já houve no Brasil, graças ao estudo”.



Pilates, exercício completo para corpo, mente e espírito

Prática é indicada para todos, mas é sempre recomendado passar por uma avaliação médica antes de iniciar qualquer atividade física

Você sente dores no corpo? Percebe que o seu corpo não está alongado? Então a dica é praticar Pilates, método composto por exercícios físicos e alongamentos que utilizam o peso do próprio corpo em sua execução. É também uma técnica de reeducação do movimento que visa trabalhar todo o corpo, proporcionando equilíbrio muscular e mental.

O Pilates trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo, por meio de movimentos suaves e contínuos, enfatizando a concentração, o fortalecimento e a estabilização dos músculos centrais do corpo (abdômen, coluna e pelve). O treino mistura força e flexibilidade que ajudam a melhorar a postura, além de alongar e tonificar os músculos sem exageros.

Seus exercícios enfatizam a qualidade dos movimentos, e não a quantidade, por isto é revigorante. Com movimentos que priorizam o equilíbrio, nenhum grupo muscular fica sobrecarregado, assim o corpo trabalha de forma mais eficiente qualquer movimento, desde atividades do dia a dia até a prática esportiva.

Para devolver ao homem uma movimentação mais espontânea e consciente, o Pilates baseia-se em seis princípios: centro de força, concentração, controle, fluidez de movimento, precisão e respiração. Confira a seguir:

Centro de Força

Conjunto de músculos responsáveis pela sustentação da coluna e dos órgãos internos. Quando esta musculatura é fortalecida, proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético.

Concentração

Joseph Pilates, criador do método dizia: “É a mente que guia o corpo”. Assim, quando você se concentra, sua mente transforma um pensamento em movimento. Por isso, dê atenção e importância a todas as partes do corpo para que o movimento seja realizado com a maior eficiência possível.

Controle

O controle garante ao corpo um padrão suave e harmônico de movimento proporcionando a obtenção da musculatura desejada.

Fluidez

Permite fazer movimentos com leveza usando apenas a energia necessária, sem desperdício.

Precisão

Diz respeito ao refinamento do controle e equilíbrio dos diferentes músculos envolvidos em um movimento, sem gasto desnecessário de energia a partir de contrações inadequadas, sejam elas exageradas ou deficientes.

Respiração

Deve ser sempre coordenada com o movimento para atingir todos os benefícios propostos pelo método. A expiração deve ser forçada e a inspiração deve ser o mais natural possível. A respiração adequada favorece a organização do tronco, a sustentação lombo-pélvica e o relaxamento da musculatura inspiratória acessória dos ombros e do pescoço.

Se você quiser uma vida mais saudável, o Pilates pode ajudar!

@SHUTTERSTOCK



Atenção às notícias falsas ou “fake news”

Desconfiar do que lê e pesquisar para confirmar a informação previne golpes, pânico e confusão

Quem já não leu a história de uma pessoa que foi a uma festa, tomou uma bebida e acordou sem um rim, dentro de uma banheira de gelo; ou que no Hospital de Olhos de Sorocaba há desperdício de córneas? Infelizmente, desde que comecei a usar a internet esses e outros casos absurdos chegam a minha caixa de correio. Primeiramente eram os textos por e-mails, depois o mesmo material em Power Point e por fim, em sites e vídeos.

Com o crescente uso das redes sociais, cada vez mais tem aumentado o número de publicações falsas, chamadas de “fake news”. O grande problema é que muita gente não se atenta para isso e acaba replicando mentiras que, na maioria das vezes, só servem para alarmar ou confundir a opinião pública.

É muito importante lembrarmos que, só pelo fato de a notícia informar ser de uma agência de notícias de renome, não significa que a matéria seja verdadeira e, principalmente, que a página seja realmente do site que afirma ser. Por isso, antes de replicar, é fundamental desconfiar, checar se aquela informação também está sendo veiculada em outros meios de comunicação e, se o conteúdo faz sentido. Nosso bom senso deve ser o primeiro crivo.

O problema se tornou tão sério que grandes empresas como Google e Facebook estão trabalhando em seus serviços de Inteligência Artificial para evitar que tais notícias sejam veiculadas. Sites como: <http://www.boatos.org/>; <http://www.e-farsas.com/>; e <https://piaui.folha.uol.com.br/lupa/>, dentre outros, são ótimas fontes de pesquisa para identificar a veracidade de uma notícia. Assim, antes de compartilhar uma notícia que lhe parece duvidosa, visite esses sites. Normalmente eles conseguem esclarecer as principais mentiras e alertar para o perigo dos golpes mais comuns da internet.

De qualquer maneira vale a máxima: se você não tem certeza de que a notícia é verdadeira, não reproduza. Na dúvida, não compartilhe!

Como ter certeza que uma notícia é verdadeira? Existem alguns sinais que nos ajudam a identificar quando não é:

- 🔍 se o site tiver muita publicidade desconfie, pode ser uma página criada só para ganhar cliques dos internautas com o objetivo de aparecer para os anunciantes com um número alto de visualizações;
- 📷 fotos claramente manipuladas ou manchetes inteiras em letra maiúscula também são sinais de falsidade. Use um site de busca reversa de imagens, como o Google Imagens, para identificar a publicação original;
- 📅 confira a data da notícia. Por vezes, os sites mal-intencionados manipulam fatos antigos com informações atuais para dar um ar de veracidade. Criar uma notícia sem data específica também facilita espalhá-la por mais tempo como verdadeira;
- 👁️ muita atenção e cuidado com o site que está visitando. Páginas falsas costumam colocar nomes muito parecidos com o endereço de veículos conhecidos levando o visitante a acreditar que de fato está nele.



RADIOS NET



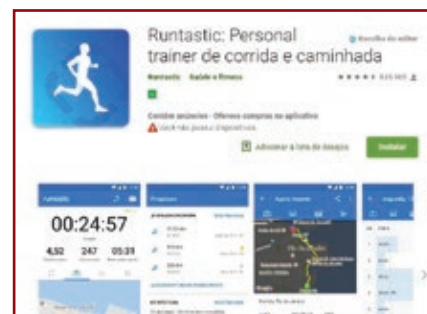
Traz milhares de rádios online do mundo separadas por país, estado, província, regiões e segmentos de programação, facilitando a busca pela emissora desejada. Dá para ouvir rádios AM, FM, DX, Scanner e Webrádios. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

ZEN



Oferece novas meditações guiadas semanalmente para relaxamento, sono profundo, melhora de humor, redução de ansiedade, foco no trabalho etc. Tem músicas para acordar de manhã com energia positiva. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

RUNTASTIC



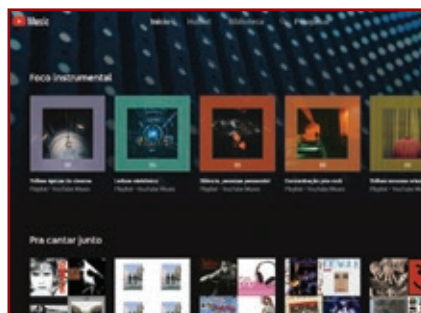
Monitora atividades físicas de um jeito fácil e prático para quem ama correr, caminhar ou pedalar e quer registrá-las para acompanhar e melhorar o desempenho. Oferece planos de treinos variados. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

GOOGLE PODCASTS



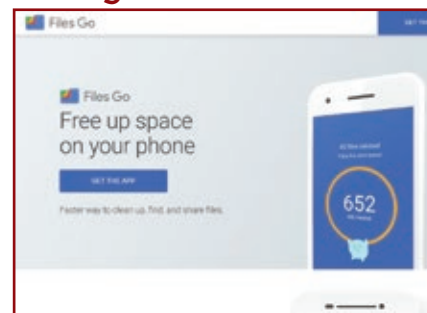
Há muitos podcasts disponíveis no serviço, mas ainda é possível buscar outros na web. Há a opção de reproduzir os episódios ou baixá-los para ouvir offline. Muito leve e acessível. O som é de boa qualidade. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

YOUTUBE MUSIC



O mais novo serviço de “extreaming” do Youtube para competir com outros como Deezer e Spotify. A versão gratuita tem muitos recursos e uma infinidade de artistas, playlists e álbuns. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

FILES GO



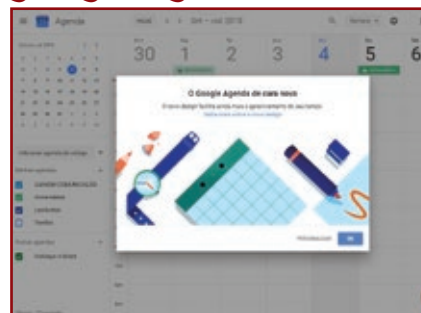
Com o gerenciador do Google é possível ver os arquivos desnecessários que ocupam espaço no celular e desinstalar aplicativos pela raiz. Existe a opção de compartilhamento de apps e arquivos com outro usuário que tenha o Files Go. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

GOOGLE KEEP



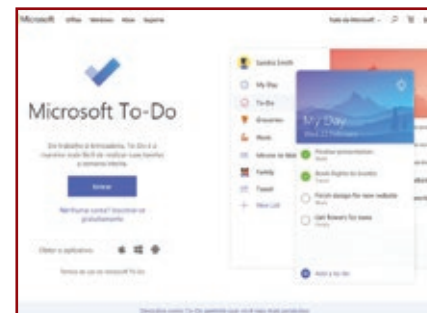
Bloco de notas e criador de listas multimídia da Google. As notas podem ter links, fotos e desenhos, além de marcadores e cores diferentes para separá-las. É possível criar listas de tarefas com lembretes que se conectam ao Google Agenda. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

GOOGLE AGENDA



Agenda de compromissos, lembretes e metas com notificações personalizadas para avisar o usuário de suas tarefas. Quando um evento é criado, pode-se convidar amigos por e-mail. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

TO DO



O gerenciador de tarefas da Microsoft vem com lembretes e datas recorrentes. O usuário pode criar listas de acordo com suas necessidades e compartilhá-las com seus amigos e colegas de trabalho. **Gratuito e disponível para Android e IOS.**

CSUTPREM.BABA



Propósito (livro)

Saber qual é o propósito é saber o que viemos fazer aqui, e isso está intimamente relacionado àquilo que essencialmente somos. Assim como a laranjeira só pode dar laranjas, o ser humano só pode dar um tipo de fruto: o amor, pois o amor é a sua essência. Porém, o amor é um fruto que pode se manifestar de infinitas maneiras. Cada alma traz consigo dons e talentos que são a maneira única que o amor se expressa através de nós. **Autor: Sri Prem Baba. Editora: Sextante.** 160 páginas. Valor médio: R\$25,00 (pode ser encontrado em diversas livrarias físicas e virtuais).

CONVULGACAO



Sem data, sem assinatura (cinema)

Dr. Nariman envolve-se em um acidente de carro. Na ocasião, uma criança fica ferida e ele se oferece para levá-la a um hospital, oferta recusada pelo pai do garoto. Porém, na manhã seguinte, o médico descobre que além de a criança ter morrido, a morte foi considerada suspeita pela autópsia. Estreou em 20/09/18. Classificação etária: 12 anos – Duração: 104 minutos – Drama. Elenco: Navid Mohammadzadeh, Amir Aghaei, Zakieh Behbahani. Direção: Vahid Jalilvand. **Em cartaz em diversos cinemas do país.**

CONVULGACAO



A comédia dos erros (teatro)

Nesta comédia de Shakespeare, dois pares de irmãos gêmeos são separados ainda na infância durante um naufrágio e acabam se encontrando por coincidência muitos anos mais tarde. Direção: Julia Novaes. Classificação etária: Livre. **Viga Espaço Cênico** (Rua Capote Valente, 1.323 – Pinheiros). Tel.: (11) 3801-1843 – Duração: 85 minutos. Sábados, às 16h; domingos, às 14h30. **Até 16/12/18.** Ingressos: R\$40,00 (inteira) em <https://www.sympla.com.br>

CSARA.BRIGHTMAN.COM



Sarah Brightman in concert (música)

Sarah Brightman foi a primeira intérprete da protagonista de O Fantasma da Ópera, musical de maior sucesso no mundo, tanto na produção da Broadway quanto na de Londres. **Data e horários:** 24/11, às 22h; 25/11, às 20h. **Local:** Espaço das Américas – Rua Tagipuru, 795 – Barra Funda. **Ingresso:** a partir de R\$150,00 (meia entrada) na bilheteria do local (de 2ª a sábado, das 13h às 19h) ou em <https://www.ingressorapido.com.br/event/8979/d/38749/s/177219>. **Classificação etária: 14 anos.** Menores de 14 anos somente acompanhados dos pais ou responsáveis legais.

CSRAFAELCUIRRO



Mercado místico (feira)

Previsões com os principais oraculistas do país. Palestras, apresentações de danças e vivências indígenas gratuitas. Limpeza xamânica. Terapias alternativas. Produtos místicos e esotéricos para harmonizar ambientes; purificar energias; equilibrar corpo, mente e espírito; defender e proteger; decorar; vestir; e ampliar conhecimento. Também tem praça de alimentação com diversos pratos salgados e doces, além de bebidas. **Entrada gratuita. Data: 24 e 25 de novembro. Horário:** das 10h às 20h. **Local:** Club Homs (Av. Paulista, 735 – Bela Vista). **Classificação etária: Livre.**

CS SHUTTERSTOCK.COM



Jardim Botânico (ar livre)

Com 360.000 m², o Jardim Botânico oferece passeios espetaculares. Diversas paisagens proporcionam oportunidades de contemplação da natureza, permitindo ao visitante desfrutar de recantos aprazíveis e conhecer espécies de plantas do Brasil e de outros países. **Endereço:** Av. Miguel Stéfano, 3031 – Água Branca. Tel. (11) 5067-6000. **Funcionamento:** de 3ª a domingo, das 9 às 17h (até às 18h durante horário de verão). Ingressos: R\$5,00 (estudante) / R\$10,00 (público em geral). **Estacionamento:** R\$15,00 (carro de passeio). Tem restaurante e lanchonete. Mais informações: <http://jardimbotanico.sp.gov.br/>



ADEVA - Associação de Deficientes Visuais e Amigos
Correspondência: rua São Samuel, 174, Vila Mariana, CEP 04120-030 - São Paulo (SP) - e-mail: adeva@adeva.org.br - site: www.adeva.org.br

Nossos Parceiros

