

## Ofebas traz cão como assessor de acolhimento às famílias enlutadas



Conheça Max, o novo membro que irá trazer um conforto emocional nos momentos difíceis - pág. 02



**Confira uma entrevista ping pong sobre o luto com a nossa psicóloga**

A psicóloga Ana Laura Costa revela como lidar com o luto e a importância do apoio emocional - pág. 04

**Conquista do Selo Social 2023, doação de material escolar e de tampinhas plásticas**



Leia a seguir algumas das nossas conquistas e ações sociais mais recentes - pág. 03

**Sessão cinema!**  
Separa a pipoca e confira as indicações da vez!



Confira 3 filmes - pág. 07

**Receita doce e salgada? Temos!**  
Veja como fazer uma torta de arroz e um doce de casca de laranja



Confira o passo a passo das receitas - pág. 08

## Novos Ciclos!

Ciclos se iniciam, se desenvolvem e se encerram de forma constante. Isso é o que dá sentido à vida. E estamos com o coração entusiasmado em anunciar a chegada de um novo ciclo para a família Ofebas: a inauguração de mais uma unidade, a nossa terceira casa. **Em breve, teremos uma unidade na região em que mais cresce em Sorocaba: em uma das travessas da Avenida Itavuvu, na zona norte da cidade.**

Ali, nossos clientes também vão ter atendimento funerário 24h, realização de cerimônias de despedida, possibilidade de pagar boletos, locar equipamentos a convalescentes e até mesmo de adquirir ou regularizar o plano de assistência.

**Essa expansão representa um passo crucial para o nosso crescimento, ampliando nosso alcance e oferecendo ainda mais comodidade aos nossos associados.** Esperamos que esse seja mais um marco de crescimento e oportunidades para todos os nossos colaboradores, associados e munícipes.

Agradecemos a todos que nos apoiam ao longo dos 57 anos. Esperamos continuar a nossa parceria para construirmos uma jornada de muitas conquistas e acolhimento!

*Vamos juntos fazer a diferença!*



**Patrícia Peixoto**  
Gerente de negócios

## Em breve, nova unidade da Ofebas numa das travessas da Av. Itavuvu, em Sorocaba

*A inauguração está prevista para o 1º semestre deste ano. A nova unidade estará localizada na Rua Vicente Paes Filho, 76 - Vl. São Jorge.*



### Conheça os serviços que vão ser oferecidos:

- Atendimento Funerário 24h
- Realização de Cerimônias de Despedida
- Atendimento Comercial
- Emissão de boletos
- Locação de equipamentos a convalescentes
- Homenagem com joias

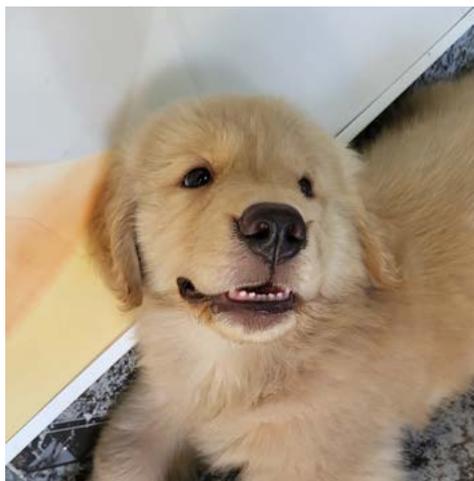
## Ofebas traz cão como assessor de acolhimento às famílias enlutadas

*Após o treinamento, o novo membro irá trazer um conforto emocional nos momentos difíceis.*



Focinho gelado, 4 patas e muito amor. Essa é a descrição do Max, o nosso novo "AUssessor de acolhimento". Da raça Golden, o cão chega à organização para proporcionar conforto emocional, carinho e atenção às famílias enlutadas. A ideia surge do fato de os animais serem capazes de regular o estado emocional das pessoas.

De acordo com a gerente de negócios Patrícia Peixoto, o Max vai desempenhar papel importante para criar um ambiente mais acolhedor e ajudar na expressão das emoções durante o luto. "Ele vai oferecer companhia, distração e um toque de amor, acolhimento e energia positiva às pessoas que tanto necessitam durante a perda de um ente querido".



Max, nosso AUssessor de acolhimento.

Os animais trazem um impacto positivo no bem-estar emocional das pessoas. Afinal, um pet tem a capacidade de promover uma conexão pura e sincera. Com isso, o sentimento de acolhimento e compreensão gerados são capazes de promover ao ser humano que ali interage uma série de benefícios no processo de luto. Por esse e outros fatores benéficos que os animais são aliados em processos terapêuticos de diversas áreas, como para realizar visitas a ambientes hospitalares e casas de idosos, auxiliar no desenvolvimento de crianças com transtorno do espectro autista etc.

“Através da presença, do olhar, do toque, os animais proporcionam bons sentimentos às pessoas. E, durante o luto, eles podem auxiliar os familiares e amigos a lidarem com o sentimento de tristeza, incompreensão e solidão”, afirma a psicóloga da Ofebas, Ana Laura Costa (CRP 06/179479).

A gerente de negócios explica que a chegada do Max enquanto mascote da Ofebas vem ao encontro dos projetos atuais da organização, em que, inclusive, oferece aos associados assistência pet de forma gratuita, sem acréscimo no valor mensal do plano.

“Os animais são cada vez mais considerados membros das famílias. E a nossa preocupação de ‘cuidar e acolher’ se estende aos pets. Então nosso trabalho e atuação também estão voltados ao bem-estar dos animais, com cuidados veterinários, orientações, descontos em parceiros pet, organização da cerimônia de despedida ou até mesmo a cremação”, exemplifica Patrícia. A assistência pet é oferecida em contratos a partir de 2020. Em casos mais antigos é possível solicitar a migração do plano.

## Treinamento para se tornar “AUssessor de acolhimento”

A preparação do Max para ser um “AUssessor de acolhimento” está sendo acompanhada de perto por profissionais renomados. O cuidado é para que todo o processo seja benéfico para ambas as partes (humana e animal), assim como leve e repleto de amor e carinho. A equipe da Valle de Educação Canina está auxiliando desde o primeiro dia da chegada do Max e vai continuar durante todo o processo, com aulas de adestramento.

O adestrador Bruno Valle conta que, de início, serão trabalhadas as questões comportamentais para enfatizar tudo aquilo que Max já tem de bom na personalidade, extraindo o máximo possível dele. “Nós iremos realçar cada vez mais

no Max a paixão que ele já apresenta por pessoas, e também trabalhar os outros pontos positivos, mantendo-o como um cão doce, amável e muito receptivo”.

Esse processo será acompanhado por alguns meses. O próximo passo será acompanhar o adestramento básico com comandos simples, andar sem puxar a guia, o sentar, o deitar, entre outros. “A ideia é de que não seja um cão robotizado, que não olha para o lado, que simplesmente está focado no adestrador ou no condutor. Pelo contrário, proporcionaremos o envolvimento dele com as pessoas de maneira agradável, para que tenha prazer em fazer o trabalho de assessor de acolhimento. E tudo isso com respeito e oferecendo a melhor qualidade de vida para ele”, finaliza.

## Ofebas Social

### Pelo 3º ano consecutivo, somos certificados pelo Selo Social

Que noite incrível foi a de 06 de março! Pelo terceiro ano consecutivo, nós somos certificados pelo Selo Social! Esse é um reconhecimento contínuo de toda nossa atuação na sociedade alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

Já somos reconhecidos pelo nosso Projeto Continuar a Viver, voltado ao atendimento e orientação das famílias enlutadas em situação de vulnerabilidade; pelo Assessoramento Técnico, capacitação gratuita ofertada às entidades; e agora pela preocupação que temos com o Meio Ambiente, com a implantação de projetos sustentáveis!

Nosso coração se enche de alegria e gratidão. Afinal, mais do que acolher as famílias que necessitam de nós no momento mais delicado, nós cuidamos de vida!



### Mais tampinhas doadas para a ONG Patas que Salvam

A ONG Patas que Salvam, associação que cuida de animais vítimas de abandono e maus-tratos, retirou mais uma leva das doações de tampinhas plásticas. Em março de 2024, foram entregues 95 kg à Verusk e Sandora, essa ajudante linda de 4 patas.

Agradecemos a todos que estão participando da nossa campanha. Você pode deixar suas tampinhas em qualquer uma das nossas unidades para colaborar com este projeto!



### Volta às aulas! Mais de 900 itens de material escolar doados às entidades

Tivemos muito amor e solidariedade em formato de doações! No início do ano, realizamos uma campanha de material escolar, que foi destinada para duas instituições parceiras, a Pastoral do Menor e a ANG - Associação Nova Geração.

Foram doações de cadernos, canetas, lápis de escrever, apontadores, borrachas, canetinhas, colas, cartolinas e jogos didáticos para a Pastoral do Menor, somando 835 materiais para a instituição. Já para a ANG foram giz de lousa, cartolinas, lápis de escrever e apontadores, totalizando 60 materiais. Somos muito gratos e felizes em poder ajudar!

Agradecemos a todos os colaboradores, associados, amigos e parceiros que embarcaram conosco nesta campanha!



# Vamos falar sobre o Luto?

*A psicóloga Ana Laura Costa revela como lidar com o luto, seu processo e a importância do apoio emocional durante a jornada de superação*

*Escrito por Thainá Raiane – estagiária*



Ana Laura Costa, psicóloga da Ofebas

*A vida é feita de ciclos, com início, meio e fim. Em algum momento da vida, todos nós passaremos pela perda. Por isso, torna-se necessário entender o luto e as emoções que o acompanham, como raiva, culpa, tristeza e negação. E para falarmos sobre o assunto, conversamos com a psicóloga da nossa organização, Ana Laura Costa (CRP 06/179479).*

## O que é o luto?

É um conjunto de reações físicas e emocionais que uma pessoa enfrenta quando passa por uma perda, seja ela uma separação, uma mudança significativa ou a perda de um ente querido, e isso manifesta reações emocionais, como raiva, negação, tristeza e culpa, medo etc. Também pode ocorrer manifestações fisiológicas, como dores, apatia, falta de apetite, diminuição da imunidade, entre outras.

Essa experiência está totalmente ligada ao vínculo afetivo e à relação estabelecida ao longo da vida. O luto é uma mistura de sensações, tanto positivas quanto negativas. Ao mesmo tempo em que a pessoa pode ter sentimentos mais negativos, também é possível experimentar o aumento no amor, alívio, cumprimento de um propósito e o surgimento de sentimentos positivos, como maior união da família

ou a continuidade de um legado.

Quanto mais forte for a conexão entre a pessoa e o ente querido, mais intensas podem ser as reações durante a perda. Se houver arrependimentos na relação ou se algo ficou incompleto, essas emoções podem surgir quando a pessoa falece, gerando tanto amor quanto dor.

## Antes, costumávamos falar sobre as etapas do luto.

### Como isso funciona agora?

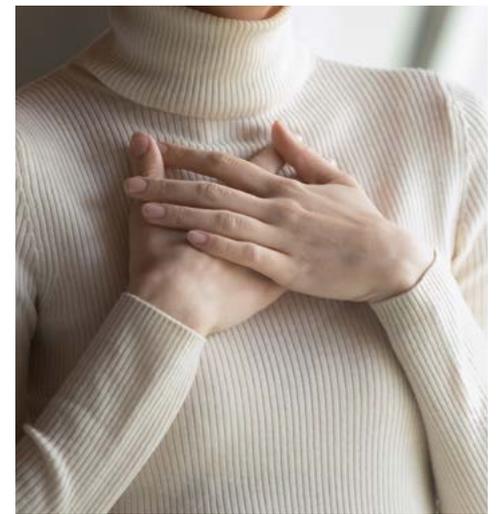
Entendemos que o luto não é um processo linear, com etapas fixas. Deixamos de usar a ideia das 5 fases do luto: negação e isolamento; raiva; barganha; depressão e aceitação. Em vez disso, consideramos a resignificação. Todas essas emoções podem fazer parte do processo, mas não há uma ordem específica ou prazo para cada uma. Portanto, sentimentos como culpa, negação e aceitação podem surgir, mas eles se misturam; podem ir e vir.

Isso também depende de como cada pessoa reage à perda. O luto é uma experiência única e está ligado ao vínculo estabelecido com a pessoa que faleceu, à causa da morte e ao contexto geral da perda, ou seja, a idade, posição familiar que ocupava e como o fato aconteceu.

## De que maneira podemos lidar com os sentimentos durante o processo do luto?

É importante não negar os sentimentos ruins, pois eles fazem parte do processo. Sentir tristeza e raiva, por exemplo, é uma reação natural e esperada em qualquer ser humano diante de uma perda. Então não há problema em vivenciá-los; o que você precisa fazer é fortalecer o sentimento de aceitação, de que está passando por um processo e que este levará um tempo para se organizar.

Mas, caso perceba que com o tempo, a dor e os sentimentos negativos não estão se atenuando, ao ponto de afetar sua reinserção social (como o retorno ao trabalho, a retomada das relações, a participação em eventos e estabelecimento de novos vínculos afetivos), talvez seja o momento de procurar ajuda profissional ou falar com alguém para obter apoio e orientação.



## A presença de um familiar ou amigo próximo torna o processo mais fácil?

Não exatamente “fácil”, mas a presença é sempre importante. O que buscamos atualmente é ofertar o que chamamos de “psicoeducação”. Isso significa educar toda a sociedade para saber lidar com possíveis reações psicológicas durante uma crise, respeitando a individualidade e compreendendo a importância do acolhimento, da observação sobre os familiares que estão passando por um

sofrimento agudo, das mudanças de comportamento e das falas sobre seus sentimentos.

Nesse contexto, é fundamental que familiares e amigos estejam presentes, perguntem se a pessoa precisa conversar ou desabafar, mas sem julgamentos.



### Como o atendimento às famílias na Ofebas ajuda quem perdeu alguém?

Os atendimentos funcionam como um espaço de acolhimento, ambiente potencializador daquele indivíduo que precisa ser ouvido e respeitado em sua totalidade, sempre reforçando a sua autonomia e vontade. Também trabalhamos a orientação do que esperamos para um processo de luto saudável, e acompanhamos o processo

de ressignificação, lado a lado de cada familiar atendido.

Aqui, oferecemos apoio aos enlutados até um ano após a perda. Se necessário, havendo outras demandas, realizamos o encaminhamento para uma clínica ou outra rede de apoio, dependendo das necessidades de cada caso atendido.

### Como a terapia pode ajudar os enlutados de maneira geral?

O luto é como a ponta do iceberg. Quando alguém passa por ele, é como se estivesse no primeiro dia de uma nova vida. Sempre haverá um vazio e tudo será diferente, porque sempre haverá essa ausência.

Isso pode trazer complicações para a vida cotidiana, pois as tarefas, compartilhamento do dia a dia, resolução de burocracias etc., se tornam diferentes. E é aí que entramos com o acompanhamento profissional. A terapia ajuda a pessoa a lidar com essas mudanças e a entender essa nova fase da vida, especialmente em termos de reconhecimento pessoal, comunicação, estabelecimento de nova autonomia e limites, entre outras ações que se tornam necessárias.

É importante que as pessoas reconheçam o objetivo da terapia para focarmos na prevenção, conscientização e cuidado com a nossa saúde mental e o bem-estar. É preciso plantarmos essa sementinha da importância do autocuidado na nossa sociedade.



## Encontros on-line e gratuitos com a psicóloga

*Todos os meses, a Ofebas realiza encontros on-line de apoio ao luto e à saúde mental. O objetivo é abordar o assunto de maneira compassiva e acolhedora, buscando desfazer os tabus ainda presentes na sociedade a respeito do tema.*

*Os encontros acontecem via Google Meet, às 19h, de forma gratuita.*

*É conduzido pela psicóloga da Ofebas, Ana Laura Costa dos Anjos (CRP 06/179479). Podem participar todos que tenham interesse (acima de 18 anos). Para isso, basta acompanhar os temas nas redes sociais da organização (@ofebassocial) e fazer a inscrição previamente.*

### Confira alguns temas já trabalhados:

- Pais enlutados;
- Filhos que perderam os pais;
- A importância de cuidar da saúde mental;
- Perda pet – o luto não reconhecido;
- Laços de Família – como honrar a memória de quem se foi;
- O luto e as datas comemorativas;
- Como perceber e acolher as emoções: um cuidado que não deve passar em branco.



## Pró Family, o plano de assistência da Ofebas

**Você já conhece os planos da Ofebas?** Atualmente, temos **7 modalidades**. Plano individual, para 2 ou até 14 pessoas; com ou sem cremação; com ou sem grau de parentesco. Os planos são pensados para atenderem a todas as necessidades.

O **Pró Family** traz uma cobertura de assistência completa, com inúmeros benefícios em vida. **Todos os associados têm direito à assistência funerária, assistência pet gratuita, assim como assistência residencial, com serviço de chaveiro e reparos elétricos e hidráulicos.** No caso de morte acidental do titular do plano, o dependente recebe R\$ 12.200,00. Além disso, os titulares dos planos concorrem a sorteios mensais de R\$ 5 mil pela Loteria Federal.

Há, também, uma ampla rede de parceiros credenciados que **oferecem descontos e vantagens incríveis em diversos estabelecimentos** da área da saúde, educação, cultura, esporte, lazer, pet e comércio em geral nas cidades de Sorocaba e Votorantim, assim como possibilidade de locar bengalas, muletas, cadeiras de rodas, cadeiras de banho, andadores e camas hospitalares com uma pequena taxa de manutenção para os associados.

Outra vantagem é ter direito ao **Clube de Descontos Ofebas** (clubedescontos.ofebas.org.br), uma plataforma on-line que oferece cupons de descontos em diversos serviços locais e nacionais (rede de parceria), campanhas promocionais mensais e  **muito mais.**



### Conheça alguns parceiros!

Associado, faça seu cadastro em nosso Clube de Descontos e aproveite mais de 200 parceiros locais e nacionais, com descontos em farmácias, lojas, médicos, exames, cursos e muito mais, além de acesso a conteúdos gratuitos, como revistas e jogos. O cadastro pode ser feito tanto de titular quanto dependente do plano.

Acesse [www.clubedescontos.ofebas.org.br/](http://www.clubedescontos.ofebas.org.br/) e aproveite!

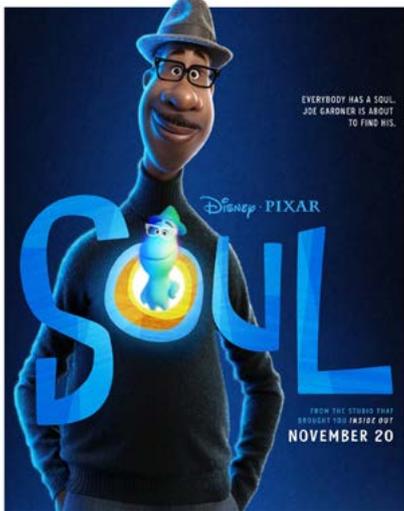
|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  | Serviços de ambulância com telemedicina<br><b>35% de desconto</b>                           |  | Nutricionista Consulta<br><b>33% de desconto</b>         |
|  | Adestramento<br><b>10% de desconto</b>  |  | Farmacêutica acupunturista<br>Valor de <b>R\$ 85,00</b>  |
|  | Clínica gastroenterologia Consultas, exames e procedimentos<br><b>20% a 60% de desconto</b> |  | <b>10% de desconto</b> em compras de sapatinhas e bolsas |
|  | Psicanalista Consulta<br><b>25% de desconto</b>   |  | <b>20% de desconto</b> em estudo da língua inglesa       |

\*Benefícios e parceiros podem sofrer alteração sem aviso prévio.

## Entretenimento

# Confira 3 indicações de filmes que trazem o luto como tema principal!

Através da ficção, podemos explorar diversas perspectivas sobre a perda, identificar emoções semelhantes às nossas e encontrar conforto e esperança em meio à dor. Temos estilos de filmes para todos os gostos: filmes românticos, com pet e uma animação. Bora fazer uma pipoca e curtir com a família?



SOUL



JUNTOS PARA SEMPRE



A CINCO PASSOS DE VOCÊ

O enredo conta a vida de Joe Gardner, um professor de banda apaixonado por jazz que sonha em se apresentar em um palco profissional. Quando finalmente consegue sua chance, um acidente o leva a um plano astral chamado "O Grande Antes". Lá, almas são preparadas antes de serem enviadas para a Terra. Joe precisa encontrar uma maneira de voltar ao seu corpo e realizar seu sonho. Para isso, ele se junta a 22, uma alma cínica que não acredita na vida na Terra. Juntos, eles embarcam em uma jornada que os leva a questionar o significado da vida, da felicidade e do que realmente importa.

O filme acompanha a jornada de Bailey, um cão leal e amoroso que toca a vida de diferentes pessoas, ensinando-lhes valiosas lições sobre a vida e a morte. Através de suas experiências, Bailey demonstra que o amor verdadeiro nunca morre e que a conexão entre humanos e animais pode ser eterna. Juntos para Sempre é uma história emocionante e tocante que celebra o amor, a amizade e a importância de viver cada dia ao máximo. O filme é uma ótima opção para quem procura uma história inspiradora e quer deixar o coração quentinho.

Narra a história de Stella e Will, dois adolescentes que sofrem de fibrose cística, uma doença pulmonar grave que exige cuidados médicos rigorosos e os impede de ter contato físico próximo. Ao se conhecerem no hospital, os dois se sentem instantaneamente atraídos um pelo outro. Apesar da doença e das regras que os obrigam a manter uma distância de cinco passos para evitar infecções, a paixão entre eles cresce cada vez mais. Juntos, eles embarcam em uma jornada de amor, esperança e superação, desafiando as normas e buscando viver cada momento ao máximo.



# Receitas

## Torta de arroz

### Massa:

- 2 ovos
- Meio copo de óleo
- 2 copos de leite
- 2 copos de arroz cozido
- 1 copo de farinha de trigo
- Meio copo de queijo ralado
- 1 colher rasa de fermento em pó
- Orégano e sal a gosto

### Massa:

- 700 gramas de carne moída
- 1 cebola ralada
- 3 dentes de alho
- 1 caldo de carne
- 2 pimentas de cheiro
- 1 lata de molho de tomate
- Sal a gosto
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde



### Modo de preparo: Recheio

1. Refogue a carne com os temperos. Quando a carne estiver bem dourada, acrescente o molho de tomate, a ervilha e o milho. Reserve.

### Modo de preparo: Massa

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma forma e coloque a metade da massa. Em seguida, acrescente o recheio.

2. Depois, cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido. Se quiser, pode colocar queijo ralado por cima da massa antes de assar.

**Dica:** Não deixe o recheio muito molhado, pois pode atrapalhar o crescimento da torta.

## Doce de casca de laranja

- 6 unidades de laranja-baía
- 5 xícaras de chá de água
- 10 xícaras de chá de açúcar
- 15 unidades de cravo-da-índia
- 3 canelas em paus



Fotos meramente Ilustrativas.

### Modo de preparo:

1. Tire o excesso das cascas das 6 laranjas. Corte as 6 laranjas ao meio e retire as cascas. Reserve.

2. Ligue o fogo baixo e coloque, em uma panela, 5 xícaras de água e 10 xícaras de açúcar.

3. Mexa delicadamente enquanto cozinha, para que o açúcar se dissolva na água.

4. Acrescente 3 unidades de canela em pau e 15 unidades de cravo-da-índia. Acrescente as cascas de 6 laranjas e ferva de 90 a 120 minutos, ou até ficarem vitrificadas.

5. Mexa um pouquinho sempre que possível, delicadamente. Quando estiver secando, acrescente água gelada na panela. Desligue o fogo e o doce de casca de laranja está pronto.

6. Sirva o doce de casca de laranja acompanhado por uma colher de creme de leite, sorvetes ou queijos de sua preferência.

Receitas reproduzidas do site Receitas Globo

## Depoimentos

“ Nossa, sem palavras para agradecer a todos! Meu esposo faleceu recentemente e a Ofebas trouxe o amor, paciência, carinho, respeito e empatia com minha família. Muito obrigada. ”

Depoimento disponível na plataforma do Google

## Caça-palavras da lembrança



Lembrança, Amor,  
Memória, Recordação,  
Homenagem, Saudade,  
Afeto, Tempo

U H I D O B A F E T O O  
A G N E I E N A H T M R  
B D O H N U A A L L C E  
U F E H R I E N I E N C  
S A M O R G L T E M P O  
P M E M Ó R I A O B E R  
A E G E F E W A N R M D  
H A L N T F L N H A S A  
N G S A U D A D E N S Ç  
E E A G R N F D O Ç C Ã  
E T A E A W S O I A Y O  
R A E M O E E T F E S O

### Expediente:

Publicação trimestral. Distribuição gratuita.

Presidente da Diretoria Executiva:  
**Paulo Antônio Simões**

Vice-presidente: **Oswaldo Helene Filho**

Gerente de negócios: **Patrícia Peixoto**  
[gerencia@ofebas.org.br](mailto:gerencia@ofebas.org.br)

Coordenadora de comunicação  
e jornalista responsável: **Jennifer Lucchesi**  
[marketing@ofebas.org.br](mailto:marketing@ofebas.org.br)

Coordenadora comercial: **Betânia Assaf Salmazzi**  
[comercial@ofebas.org.br](mailto:comercial@ofebas.org.br)

Assistente de comunicação: **Thatiane Silva**  
[assistente.comunicacao@ofebas.org.br](mailto:assistente.comunicacao@ofebas.org.br)

Diagramação: Agência Yank

Unidade Sorocaba: Rua Braz Cubas, 61 - Jd. Santa Rosália / Unidade Votorantim: Rua Antônio Fernandes, 135 - Centro

Contato comercial: ☎ (15) 99849-2146 / (15) 3331-7010

[www.ofebas.org.br](http://www.ofebas.org.br) @ofebassocial

Colunas e textos de opinião não representam, necessariamente, o posicionamento da organização. Reprodução permitida desde que citada a fonte.

ofebas  
ASSISTÊNCIA FUNERÁRIA