JORNAL DO ÔNIBUS
MARÍLIA

Edição 0031 – Ano III – Mês de Abril / 2019 – Tiragem desta edição: **15.000 Exemplares comprovados** - Distribuição Gratuita

CONTAGEM REGRESSIVA:

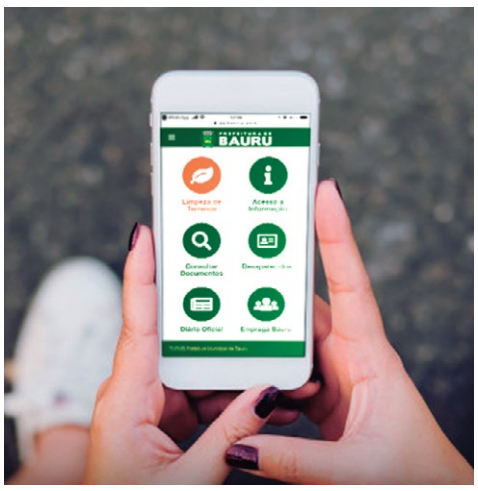
Marília completa 90 anos e começa a contagem regressiva para o Centenário.

Neste dia 04 de Abril, a Cidade de Marília completa 90 anos de emancipação política e, até o momento apresenta grandes sinais de falta de planejamento em quase todas as áreas na reta final das comemorações de seu centenário. ***Pág. 05***

AUTO MECÂNICA
NOSSA S. APARECIDA
A NOSSA EQUIPE FAZ O MELHOR POR VOCÊ!
14 3425-1060
AUTO SOCORRO
14 99784-5600
MECÂNICA
FUNILARIA
PINTURA
automecnsaparecida@life.com.br
Av. República, 5.405

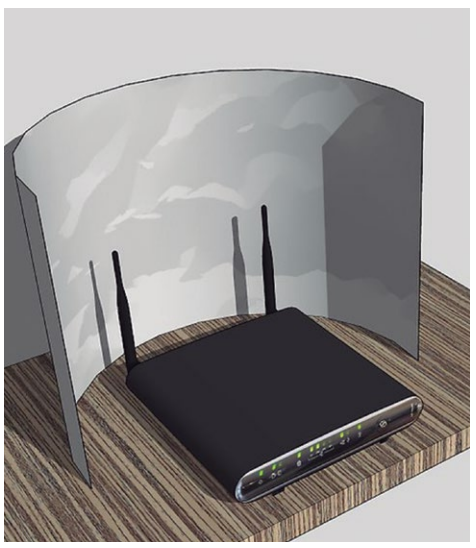
ÓTICA Veja
R. NOVE DE JULHO – 1139
ESMERALDA SHOPPING
MARÍLIA SHOPPING

Bauru já tem até aplicativo para auxiliar no combate a terrenos baldios na cidade.



A implantação de multas e cobrança pelos serviços de limpeza realizados são ações decorrentes de denuncias realizadas anonimamente pelo aplicativo "Limpeza prá valerl", implantado pelo Prefeito Gazetta de Bauru. ***Pág. 06***

Saiba como conseguir um melhor desempenho de seu WI-Fi utilizando papel aluminio.



Pesquisadores da Universidade Dartouth comprovaram que colocar papel alumínio em volta do roteador melhora sim o sinal do WI-FI. ***Pág. 10***

Hipertensão: causas, sintomas e dicas de como se viver bem após o diagnóstico da pressão alta.

Geralmente ela é uma doença que não apresenta sintomas alarmantes ou claramente identificáveis, e isso faz dela uma doença perigosa e traiçoeira e que ataca homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas. Nesta edição você confere tudo a respeito na página que se preocupa com você. ***Pág. 12***

FAÇA SEU PEDIDO!
ENTREGAMOS EM TODA A CIDADE
3367-4867
(14) 3467-4868
3417-5831
99828-1001
(14) 99824-1002
JP Pizzaria

FORÇA SINDICAL
SINDICATO NACIONAL DOS APOSENTADOS
DIRETORIA MUNICIPAL MARÍLIA
APOSENTADO, PROCURE SEU SINDICATO
Associe-se!
Temos: Departamento Jurídico, Colônia de Férias e Convênios com:
Médicos, Dentistas, Óticas, Farmácias, Laboratórios, Gás e Outros.
EMPRÉSTIMO CONSIGNADO / MENORES TAXAS DO MERCADO
Maria Emilia Padovani
Presidente
Rua 09 de Julho, nº 1220- 6º andar / sala 603 – Edifício Marília – Marília /SP - 14 3413-8390

GOTAS DE FÉ.

O ÚLTIMO SACRÍFICIO.

"Esta consumado" (Jo 19-30)

Quando Jesus Cristo morreu na cruz, Ele disse: "Está consumado". Jo 19:30

Cristo foi o último sacrifício oferecido à Deus Pai e a última e eterna aliança entre Deus e o homem.

Na cruz, Jesus perdoou todas as nossas ofensas e pagou toda a dívida que era contra nós, cravando-a na cruz. Cl 2:13 e 14.

Através da Sua morte e ressurreição, somos gratuitamente justificados pela nossa fé em Cristo Jesus e adquirimos o direito de nos tornarmos filhos de Deus. Rm 5:1; Jo 1:12.

Jesus disse em João 15:15 " Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz o seu senhor...". O filho tem liberdade na casa do pai, o servo não.

Não estando mais na condição de servos, mas sim de filhos, recebemos de Deus em nossos corações o Espirito de Cristo que clama: Aba Pai (que quer dizer: papai ou paizinho) Gl 4:6 e 7

Esse relacionamento entre nós e Deus, nos traz confiança para entrarmos na Sua presença com liberdade, sem constrangimento ou reservas.

É tempo de nos posicionarmos como filhos e herdeiros com Cristo.

Há uma esperança da Glória que em nós há de ser revelada e toda a natureza aguarda a manifestação dos filhos de Deus. Rm 8:18 e 19.

Oremos: *"Oremos: Pai...Pai...hoje posso chamar-te Pai. Obrigada por essa dádiva de poder me achegar à Ti como filho e ser recebido como tal. Tu és um Deus de amor e bondade. Que a Tua glória seja revelada na vida de cada filho em nome de Jesus. Amém."*

Comunidade Evangélica Casa de Oração Cristo Vivo
Rua:Pernambuco 640- Bairro Bansato
Próximo (abaixo) ao Largo do Sapo.

CA&E
ARTE E EDITORAÇÃO

Editorial

Por Kaito Jr.

Marília: 90 anos de vida, apesar dos obstáculos políticos.

Nesta quinta feira, 04 de abril, Marília comemora 90 anos. Cidade onde o amor impera, apesar dos obstáculos. Cidade onde a liberdade é um simbolo, embora seja um pouco cerseada pela classe politica. Cidade onde homens e mulheres da gema ou de coração como eu se esforçam para vê-la bem.

Nessa data festiva queremos nos congratularmos com cada irmão Mariliense que acreditam na força do trabalho e amam essa terra. Não sou e nem serei o ultimo a conhecer a Marília de Dirceu e querer ficar. É fácil se apaixonar por Marília.

Sua historia é fascinante, sua gente é apaixonante. Parabéns a todos os Marilienses que diariamente cumprem sua missão, contribuindo assim com o desenvolvimento do município; buscando sempre novos projetos e aceitando o desafio de fazer mais e melhor; não perdendo de vista os anseios da comunidade.

Conhecer essa cidade foi uma das melhores coisas que aconteceram em minha vida e por isso nessa data festiva nada mais gratificante e justo do que desejar felicidade, prosperidade a todos os Marilienses que diuturnamente fazem dessa cidade um lugar melhor pra viver.

Marilienses que, com o suor do dia-a-dia, ergue os alicerces do desenvolvimento em busca do seu crescimento e do bem comum. Reitero o meu Desejo de que cada irmão Mariliense seja um ponto de perseverança, para manter a cidade nos caminhos do sucesso. Queremos que as conquistas do município sejam sempre em prol de todos, demonstrando que cabe a nós fazermos o amanhã, na incessante busca do caminho correto por um país mais digno com os direitos cada vez mais concretizados.

Parabéns a todos que cumprem o seu dever, sempre fazendo o melhor; também aqueles que buscam novas idéias e aceitam os desafios. É com essa ideologia que alcançaremos os objetivos, deslumbrando o sucesso vindouro. Acreditando nisso, eu José Carlos Venancio, o popular Kaíto Jr, e minha família queremos agradecer a acolhida de todos os Marilienses nesses quase 30 anos de convivência acreditando que a verdadeira força de nossa cidade está em nossa gente.

Gente que acorda cedo, dorme tarde. Trabalha, vive, ama e constrói mesmo que despercebidamente uma das melhores cidades do mundo pra se viver, embora alguns politicos insistam em atrapalhar. Parabéns Marília, juntos a caminho do centenário.

FLASH COM PIMENTA

Mesmo com o aumento da tarifa a superlotação continua.

ENVIE SUA FOTO APIMENTADA PARA NÓS: jornaldoonibusmarilia@gmail.com

EXPEDIENTE

EDITORA PONTO A PONTO DE MARILIA.
CNPJ :29.482.184/0001-55
PRODUÇÃO : JORNAL DO ONIBUS DE MARILIA
EDITOR RESPONSÁVEL: José Carlos Venâncio (Kaíto Jrº) MTb=37.142
END: Avª Sigismundo N. de Oliveira, 570 / Ca-418
JD. Nazareth – Marilia- SP
REPRESENTAÇÃO COMERCIAL :
Av. João Ramalho, 2664 / 1ºandar – sala 01-a.

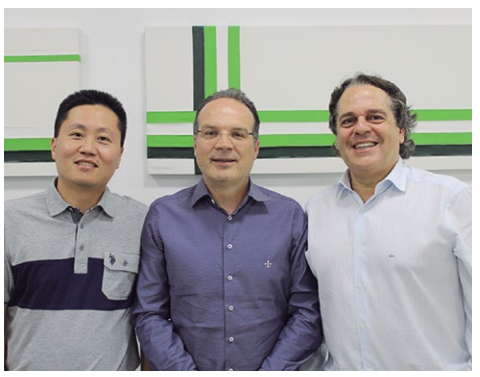
JESUS
Amor Sem Fronteiras

FONES UTEIS

Prefeitura Municipal	3402-6000
Hospital das Clinicas	3402-1744
Santa Casa	3402-5555
Hospital Unimar	2105-4500
Bombeiros	193
Samu	192
Policia	190
Delegacia da mulher	3433-1133
Defesa civil	199
CPFL	3417-3744
Grande Marília	3303-3550
Sorriso de Marília	3316-8848
AMTU	3402-9010
Guerino Seicentos	3316-1431
Princesa do Norte	3433-8217
Expresso Adamantina	3433-4507
Expresso de Prata	3432-3212
Terminal Rodoviário	3454-8820

A GENTILEZA É O JEITO MAIS BONITO DE SER SOL NO DIA NUBLADO DE ALGUÉM.

Unimed Marília inaugura mais uma academia ao ar livre.



Cumprindo mais uma vez o seu papel social e dentro da sua filosofia de investir em saúde preventiva a Unimed Marília entregou na última sexta feira (29), mais uma academia ao ar livre na cidade de Marília. A contemplada desta vez foi a região sul, tendo como local o Poliesportivo Octávio Barreto Prado, o conhecido"Tatá". Antes, foram entregues espaços como este na Praça da Emdurb (região central), na avenida Dr. Calim Gadia ao lado da Emei Walt Disney (zona oeste)e na Pista de Cooper Júlio Minei (região centro norte).

A conquista da população é fruto de uma Parceria da Unimed com a Prefeitura Municipal de Marília, onde, a Cooperativa médica custeou a pintura dos equipamentos e a construção do contra piso, sendo a contrapartida do município a doação da academia, limpeza, capinação e manutenção do local.

O presidente da Unimed, Dr. Cleber Gustavo Rotoli Baldelin, que esteve acompanhado do Coordenador de Marketing, Drº Luiz Sergio Marangão Filho, agradeceu a prefeitura por possibilitar a parceria da cooperativa neste projeto de revitalização e instalação de academias ao ar livre na cidade e lembrou da importância da prática de atividades físicas.

"Gostaria de agradecer à Prefeitura de Marília e à Secretaria de Esportes Lazer e Juventude, pela oportunidade de fazer com que a Unimed cumpra seu papel social e participe desta parceria que leva oportunidade para que a população de Marília possa usufruir de lugares como este, onde elas podem se exercitar e encontrar amigos e através dessa convivência. Quero ratificar que a cooperativa estará sempre aberta para boas parcerias", disse o presidente da Unimed Marília. O próximo espaço deverá ser no poliesportivo do Sta Antonieta (Zona Norte da Cidade).

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.
Unimed
Marília

Cornetadas do dedão

Quanto mais pedágios, menos investimentos. A quem interessa a estagnação da cidade de Marília???

Tem partido de médio porte sobrando na cidade. Por que se deu a operação abandonar o navio???

Já acessou o site do **Jornal do Ônibus Marilia hoje**? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já: www.jornaldoonibusmarília.com.br.

Após a decisão da justiça, quem realmente comanda o MAC???

O que impede a implantação do Imposto Progressivo em Marília???

CASA DE CARNES
BOIZÃO A GRIFE DA CARNE!
TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

Carnes Recheadas
variedade em Espetinhos
Carnes temperadas.
• • •
Aos domingos,
Cheff Gril com os
melhores assados
• • •
Somente produtos
inspecionados e
higiene total

Av. José Simplício, 155 - Jd. Virginia / Disk Carne: 14 3413-9161

COLEÇÃO DE INVERNO COM DESCONTOS ESPECIAIS!!!
MASCULINO, FEMININO E INFANTIL
PREÇOS INCRÍVEIS!
E VOCE AINDA PARCELA EM 05 VEZES SEM JUROS
NO CREDIÁRIO OU NO CARTÃO !!!
VEM PRA MALHARIA GLÁUCIA!
MG Malharia Gláucia
Loja 1: Rua Nove de Julho, 363 (Loja de Fábrica) /Loja 2: Galeria Atenas Lj. 17/18
Loja 3: Rua São Luiz, 867 / Loja 4: Rua São Luiz - 519-b

PRIMEIRA PARADA

Projeto que proíbe acúmulo de funções de motorista e cobrador em empresas de transporte coletivo é aprovado em Vila Velha (ES).

Um projeto que proíbe o acúmulo de funções de motorista e cobrador foi aprovado em Vila Velha, no Espírito Santo, na última semana. A proposta prevê multa para empresas de ônibus caso haja descumprimento da medida.

O projeto precisa agora de sanção do prefeito de Vila Velha para entrar em vigor. Caso isto ocorra, as empresas do transporte coletivo da cidade terão 90 dias para se adequarem às mudanças.

A penalidade prevista para o caso de descumprimento é o pagamento de uma multa no valor de 5.000 VPRTM's (Valor Padrão de Referência do Tesouro Municipal).

As regras do projeto são válidas para o Sistema de Transporte Coletivo do Município de Vila Velha, com exceção dos seletivos e micro-ônibus que operam na cidade.

O autor do projeto, vereador Reginaldo Almeida, justifica a necessidade dos usuários de ônibus contarem com o cobrador como uma questão de segurança e agilidade para o embarque e desembarque.

"A duplicidade de função resulta em fator de desatenção do motorista na função de conduzir o veículo, chegando mesmo a ser apontada como causa de diversos acidentes de trânsito, além de sobrecarregar o mesmo de atividade para o qual não está habilitado e não é remunerado para esse fim, o acúmulo de função prejudica a categoria de cobrador, pois anula esse posto de trabalho", afirmou Reginaldo Almeida, em nota.

Sempre nos preocupamos para você ter uma ótima viagem, por isso trouxemos uma dica para você ter uma viagem com maior conforto.

Se você vai fazer uma viagem longa, não dormir durante o trajeto é quase impossível. Leve na bagagem de mão um travesseiro de pescoço e lembre-se também de levar uma pequena manta ou cobertor no caso de viajar no inverno e, principalmente, se for à noite.

Benefícios de uma viagem

Viajar faz bem para o corpo e mente, além de melhorar o relacionamento de um casal. Separamos alguns benefícios para você.

Reduz o estresse

Portanto, não abra mão dos seus dias de férias e faça uma viagem relaxante. Quer uma dica? As praias paradisíacas de Natal são apostas certeiras.

Melhora a autoestima

Viajar faz bem para autoestima. Isso mesmo! Sabe por quê? Quando você está visitando um novo destino, vez ou outra será normal deparar-se com algum desafio que implica em uma resolução rápida.

Com isso, você aprende a tomar decisões e ainda fica com aquele gostinho de que é capaz o suficiente para resolver problemas.

Tira o relacionamento da rotina

Quem está em um relacionamento amoroso sabe que é preciso criatividade para não cair na monotonia da rotina. Por conta disso, uma boa estratégia para fugir da mesmice e agitar a vida a dois é viajar e conhecer novos lugares.

Abre a mente

o melhor remédio para alcançar isso é viajar! Conhecer diferentes costumes, sabores, lugares e pessoas é ótimo para expandir os horizontes e praticar o respeito e a tolerância.

"A Segunda melhor empresa do Brasil, a Primeira do Estado de S. Paulo".

ACONTECE MARÍLIA

A Campeã Mundial de crescimento nos anos 50, hoje comemora 90 anos perdendo para municípios de menor porte.

Em 1923, Antônio Pereira da Silva e seu filho José Pereira da Silva foram os pioneiros da região, desbravaram terras próximas aos rios Feio e Peixe cujo nome dado foi Alto Cafezal. Um deputado da época, Sr. Bento de Abreu Sampaio Vidal, originário de São Carlos e Araraquara, em 1926, procede o loteamento de seu patrimônio.

Cel. José Brás (José da Silva Nogueira), origem familiar de Itapetininga SP, em 1927, faz sua "entrada" em Marília. Os Nogueira tinham cerca de 40% das terras da fazenda Bomfim. Suas faixas de terras foram loteadas e principiou o processo civilizatório de Marília, antigamente espigão do Alto Cafezal. Hoje, onde temos a Rua Cel. Galdino de Almeida, Av. Rio Branco e Cel. José Brás (José da Silva Nogueira) passando pela vila Barbosa até as universidades (Univem, Unesp e Unimar) eram terras desbravadas pelos Nogueira e Almeida. Descendentes dos antigos Nogueira ainda continuam residindo em Marília.

A Companhia Paulista de Estradas de Ferro vinha avançando seus trilhos de Piratininga até chegar a Lácio; e de acordo com o esquema dessa companhia, as estradas que iam sendo inauguradas no ramal, eram denominadas por ordem alfabética; sendo que o próximo ramal deveria ter seu nome começado pela letra "M". Foram propostos vários nomes, como "Marathona", 'Mogúncio" e "Macau", mas Bento de Abreu não ficou satisfeito com nenhum desses; em uma de sua viagens de navio à Europa leu o livro de Tomás Antônio Gonzaga

O dia em que o trem ferroviário chegou oficialmente em Marília: Bento de Abreu Sampaio Vidal é o homem à direita de Euripes Soares da Rocha (segurando o chapéu na mão esquerda).

"Marília de Dirceu", de onde tirou o nome de Marília.

A cidade de Marília, com essa denominação foi criada pela Lei Estadual nº 2161, em 22 de dezembro de 1926, ainda como um distrito de Cafelândia. Em 1928 é elevada a categoria de município, por Lei Estadual nº 2320, de 24 de dezembro de 1928. Sendo que sua instalação oficial deu-se a 4 de abril de 1929, data em que é comemorado seu aniversário. É, por isso, um município relativamente novo.

No início a economia de Marília era baseada no cultivo de café que com o tempo foi sendo substituído pelo algodão. Graças ao algodão, em 1934 e 1935 foram instaladas as duas primeiras indústrias no município (duas fábricas de óleo). Com a expansão da industrialização ao interior paulista, houve um aumento da malha ferroviária e rodoviária, com isso Marília ligou-se a várias regiões do estado de São Paulo e ao norte do Paraná.

Na década de 1940 o município se firmou como pólo de desenvolvimento do Oeste Paulista, quando se verificou um grande crescimento urbano e populacional. Na década de 70, houve um novo ciclo industrial no município com a instalação de novas indústrias, pricipalmente na área alimentícia e metalúrgica. Com a posterior instalação de vários cursos universitários, Marília pode atrair vários jovens a região o que ajudou no desenvolvimento do comércio do município.

Hoje Marília conta com aproximadamente 50 indústrias na área alimentícia sendo conhecida como "Capital Nacional do Alimento" considerada a vigésima quinta cidade mais desenvolvida do país – e não para de crescer! É também referência nos mais diversos segmentos, principalmente em educação e saúde. Se você quer aproveitar esse município, assim como fazem os mais de 235 mil habitantes, confira algumas razões para morar em Marília:

MARÍLIA JÁ FOI A CIDADE QUE MAIS CRESCEU NO MUNDO – Na década de 50, Marília atingiu o pico de seu crescimento, devido principalmente a cultura do café, sendo considerada a cidade que mais cresceu no mundo.

Marília hoje.

Em 2016 a Firjan classificou a cidade como a 23ª melhor do país para se viver; em 2017 Marília figurou em estudo do Ipea entre as 15 cidades mais pacíficas do Brasil, em um índice que considera municípios com população superior aos 100 mil habitantes; figurando também no mesmo ano em estudo produzido pela Urban Systems como a 50ª dentre as cem cidades mais conectadas e inteligentes do Brasil. O município desponta como pólo educacional paulista, contando com três instituições públicas de nível técnico e superior (Unesp, Famema e Fatec) e instituições privadas como Unimar, Faef, Univem e Anhanguera. Assim, a cidade atrai milhares de estudantes de diversas partes do país, dispostos a morar e investir na região.

Por conta de seu parque fabril no setor de alimentos, é comum que alguns bairros do município recebam o aroma de doces, biscoitos e chocolates por diversas vezes do dia e da noite, já que empresas como a Marilan, funcionam ininterruptamente. Diversas empresas de projeção nacional e internacional foram fundadas em Marília, como o Banco Bradesco, a Tam Linhas Aéreas, a Sasazaki, a Marilan e a Dori. Faz jus a seu título de capital nacional do alimento, a cidade produz anualmente 384 mil toneladas de alimentos e tem faturamento de R$ 900 milhões. São mais de 1.100 empresas no setor alimentício, metalúrgico, têxtil e outros, com destaque para companhias de grande porte, como Nestlé, Marilan e Spaipa (Coca-Cola), que geram mais de 20 mil empregos por ano.

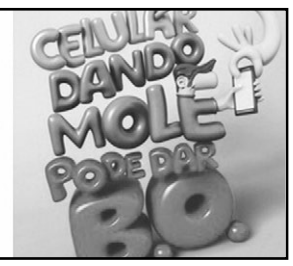
Marília possui uma expressiva colônia nipônica, colocando-se junto à Londrina, como as maiores colônias japonesas do interior do país. A Shindo Renmei, atuante em território brasileiro durante a Segunda Guerra Mundial, foi fundada por ex-militares japoneses em Marília no ano de 1942, sua atuação marcou a história colônia japonesa no Brasil. A colônia japonesa realiza anualmente uma das maiores atrações do município, o "Japan Fest", ocasião em que é eleita a Miss Nikkey da região de Marília, que é encaminhada para o concurso estadual e posteriormente nacional.

A importância do município no âmbito da colonização japonesa no Brasil, levou-o a receber duas visitas de representantes da Casa Imperial do Japão, sendo uma em 1958 (príncipe Mikasa) e uma em 2018 (princesa Mako), por ocasião dos 50 e dos 110 anos da imigração japonesa no Brasil, respectivamente; ambos fizeram o plantio simbólico de um Ipê no Paço Municipal. O artigo 18 da lei 4468 de 1998 institui a Tabebuia Araliacea (Ipê Amarelo), como árvore símbolo de Marília, coincidindo a data da comemoração com o Dia da Árvore (21 de Setembro). Desde 1980 Marília e a japonesa Higashihiroshima são cidades-irmãs.

Dados do Conselho Regional de Corretores Imobiliários apontam que, Marília é o segundo município do interior do estado de São Paulo em número de condomínios fechados, com um total de 27 registros, ficando abaixo somente de São José do Rio Preto. Dentre as tipicidades gastronômicas de Marília destacam-se o pastel de ovo e a parmegiana de pastel, das lanchonetes Hirata e Taroco, respectivamente; os cafés América e Dona Santina; bem como a maionese caseira de alho servida em quase todas as lanchonetes da cidade.

No dia 5 de fevereiro de 2019, em votação na Alesp, Marília foi oficialmente reconhecida como município de interesse turístico, inaugurando uma nova fase em sua trajetória de desenvolvimento. Um dos grandes potenciais de Marília é o seu patrimônio arqueológico, contudo, o município enfrenta dificuldades em desenvolver de modo sustentável tal atrativo.

DENUNCIE QUALQUER FURTO! DISK: 190

DENUNCIE QUALQUER FURTO! DISK: 190


ACONTECE INTERIOR

Prefeitura de São José dos Campos conclui obras em Terminal Rodoviário Intermunicipal.

A Prefeitura de São José dos Campos, no interior de São Paulo, informou que concluiu as obras no Terminal Rodoviário Intermunicipal Frederico Ozanan, conhecido como Rodoviária Nova. Ao todo, foram investidos cerca de R$ 5 milhões em reforma que contemplou obras de acessibilidade, pintura, recuperação de piso, entre outras intervenções.

O valor da obra estava previsto no contrato de concessão onerosa entre a Urbam (Urbanizadora Municipal) e a Sinart – Sociedade Nacional de Apoio Rodoviário e Turístico Ltda, conforme informado pela Prefeitura, em nota. “A Urbam é responsável pela gestão do Terminal Intermunicipal Frederico Ozanam. Através de licitação, foi firmado contrato de concessão onerosa com a empresa Sinart para operação, administração e exploração comercial do Terminal, desde dezembro de 2016, por um período de 20 anos. Uma média de 10 mil usuários circulam pelo terminal diariamente”, informou a administração municipal.

Confira a lista de itens que foram modificados após a entrega das obras, segundo a Prefeitura:

- Os pisos intertravados na entrada, plataformas de embarque e área do terminal urbano, num total de 2.590 m2, que causavam transtorno aos passageiros, foram trocados por pisos lisos de granilite (adequados para alto tráfego de pessoas);
- Recuperação do piso do saguão principal;
- Cobertura das vagas do estacionamento;
- Os alambrados ao redor do terminal e do estacionamento foram trocados por gradil;
- Construção de nove novas salas de despachos e retiradas de encomendas com acesso exclusivo, com estacionamento, sem que o usuário precise passar pelo saguão principal como era feito anteriormente. O local onde funcionava o antigo setor de encomendas foi reformado e abriga salas comerciais e salas vips;
- Reforma dos banheiros gratuitos e construção do Espaço Família (banheiros, área especial para amamentação com ar condicionado, trocador e micro-ondas), todos com acessibilidade;
- Novo balcão de informações e guarda volumes;
- Ampliação da área para aguardar o embarque nos ônibus;
- Auto atendimento para pagamento do tíquete do estacionamento;
- Transferência do setor de embarque para o saguão principal, em área próxima ao desembarque;
- Claraboias melhoram a iluminação e a circulação do ar na Praça de Alimentação, que foi modernizada com novos estabelecimentos de fast food;
- Revitalização do telhado;
- Troca da iluminação da praça de alimentação e saguão por LED;
- Pintura geral do prédio;
- Projeto de paisagismo;
- Reforma da caixa d´água;
- Novo projeto de comunicação visual (português e inglês);
- Reforma do refeitório dos funcionários;
- Estacionamento informatizado;
- Ampliação para 70 câmaras de monitoramento;
- Novas cabines de acesso aos ônibus (entrada e saída);
- O terminal também conta com mais caixas eletrônicos, entre outras melhorias.

Bauru já utiliza aplicativo “Limpeza pra Valer” no combate a terrenos baldios na cidade.

Limpeza pra Valer ganha aplicativo apresentado pelo prefeito Gazzetta

Para garantir a constante limpeza da cidade, o departamento de Tecnologia da Informação da Prefeitura de Bauru desenvolveu um aplicativo para a população poder denunciar os terrenos e calçadas sujas. O aplicativo foi apresentado pelo Prefeito Gazetta no inicio do mês passado e está surtindo ótimos resultados com milhares de adesões.

Para usar o app, é só acessar: app.bauru.sp.gov.br, O uso é simples. Basta clicar no ícone “limpeza de terrenos”, escrever o endereço do imóvel que deve ser denunciado, preencher os dados pessoais (existe a opção de deixar os dados em sigilo), anexar as fotos do terreno ou calçadas, gravar as informações preenchidas e anotar o número de protocolo para acompanhar o chamado. Outras informações, é só acessar: www.bauru.sp.gov.br/app

Sete Ecopontos da cidade estão recebendo resíduos provenientes da limpeza de terrenos.

Os Ecopontos recebem, de pessoas físicas, até 1m³ (uma caçamba de caminhonete) de resíduos de jardinagem, capinação e roçagem (grama, folhagem e mato sem terra). Os resíduos de construção civil (entulho) também podem ser levados aos Ecopontos, mas devem estar separados dos demais resíduos e na mesma quantidade.

Acima de 1m³ (uma caçamba de caminhonete) os resíduos de capinação (grama, folhagem e mato sem terra) podem ser descartados, sem custos, no Aterro Sanitário.

Galhos verdes e troncos, com até 20cm de diâmetro e no máximo 1 metro de comprimento e não ultrapassando 1m³, podem ser levados ao Ecoverde, R. Henrique Hunzicker, s/n, dentro do Viveiro Municipal Zé da Lata, de segunda a sexta das 7h às 16h / sábado das 8h às 15h. São permitidas duas entregas ao dia.

Veja algumas dicas para cuidar da saúde do planeta:

- Não despeje lixo em terrenos baldios, rios e córregos. Isto pode causar enchentes, além do perigo de contaminação por ratos e insetos;
- Não jogue lixo na rua ou pela janela do carro;
- Separe o lixo corretamente, o que evita o desperdício, economiza matéria-prima e energia, aumenta a vida útil dos aterros sanitários, gera trabalho e renda, promove saúde, cidadania e inclusão social;
- Não esqueça de separar pilhas e baterias que constituem resíduos perigosos de responsabilidade de seu fabricante e procure os postos de coleta autorizadas para descarte;
- Escolha embalagens retornáveis ou recicláveis. Reutilize recipientes plásticos.
- Não agrida a água, utilize produtos de limpeza biodegradáveis;
- Não jogue óleo de cozinha na pia nem na água, armazene (em garrafas plásticas);
- Procure não consumir energia desnecessária.
- Sempre apague as luzes e aparelhos, quando os mesmos não estiverem sendo utilizados;
- Reduza a emissão de gás carbônico, utilizando menos carro. Se preferir, caminhe! A opção é muito mais saudável.
- Consuma alimentos de produção local. Além de valorizar os produtos da região, diminui a utilização de transportes, grandes responsáveis pela emissão de co2.

VOZ OPERÁRIA

Contribuição sindical não pode ser descontada em folha, reafirma decreto.

O presidente Jair Bolsonaro editou o Decreto 9.735/2019, que impede o desconto de contribuição sindical na folha de pagamento de servidores públicos e de empregados regidos pela CLT. Outros tipos de entidades representativas das categorias, como associações e fundações, também não poderão recolher as contribuições na folha.

Para impedir os descontos, o decreto revoga dois trechos de regulamentação da gestão das consignações em folha de pagamento do Poder Executivo Federal.

O ato, publicado no Diário Oficial da União (DOU) de hoje, confirma determinação da Medida Provisória 873/2019, editada por Bolsonaro durante o Carnaval para reforçar o caráter facultativo do imposto sindical. O governo argumenta que a MP dará maior liberdade aos trabalhadores dos setores público e privado para decidir se querem ou não pagar a contribuição.

Só no ano passado, as entidades sindicais receberam R$ 580 milhões repassados após o desconto em folha dos servidores públicos, segundo dados do governo informados a pedido do Broadcast, sistema de notícias em tempo real do Grupo Estado.

Dicas sobre Direitos do Trabalhador - Parte 5

Aqui a gente descomplica tudo sobre o Direito do trabalho com dicas rápidas para você.

1-)) É possível o recebimento do adicional de periculosidade e insalubridade ao mesmo tempo?

Não. Caso o empregado trabalhe em uma atividade ao mesmo tempo insalubre e perigosa, este deverá optar qual o adicional deseja receber.

§ 2º – O empregado poderá optar pelo adicional de insalubridade que porventura lhe seja devido Artigo 193, § 2º, CLT

2-) Caso o empregado que trabalha no período noturno, já acostumado a receber o adicional como parte do seu salário, seja transferido para o período diurno, ele perderá o direito ao adicional?

Sim. Mesmo que o empregado já trabalhe há muitos anos e já "conte" com aquele dinheiro advindo do adicional noturno no final do mês, se houver transferência para o período diurno, não haverá mais direito ao adicional noturno.

Nesse caso, o empregado não poderia dizer que está sendo prejudicado, pois a transferência para o período diurno, antes de mais nada faz bem pra saúde do próprio trabalhador.

A transferência para o período diurno de trabalho implica a perda do direito ao adicional noturno. Súmula 265, TST

3-) Qual a diferença entre Insalubridade e Periculosidade?

De maneira bem didática, uma atividade insalubre é aquela que vai "matando" o trabalhador aos poucos (excesso de ruído, locais empoeirados, trabalho em contato com enfermos, etc).

Já uma atividade perigosa é aquela na qual o empregado corre risco de vida constante, isto é, a atividade perigosa é capaz de matar o empregado de uma vez (contato com explosivos, inflamáveis, eletricidade).

Você pode ser obrigado a declarar IR 2019 mesmo ganhando pouco? Veja regras.

- Quem ganhou mais de R$ 28.559,70 em 2018 é obrigado a fazer a declaração do Imposto de Renda 2019. Mas não é só o salário que define isso.
- Mesmo quem ganhou menos que os R$ 28.559,70 no ano pode ter de fazer. Há oito situações em que isso pode acontecer. Veja quais são (basta se encaixar em qualquer uma das situações; não precisa ser em todas.
- Recebeu mais de R$ 28.559,70 de renda tributável no ano (salário, aposentadoria ou aluguéis, por exemplo); ou
- Ganhou mais de R$ 40 mil isentos, não tributáveis ou tributados na fonte no ano (como indenização trabalhista ou rendimento de poupança); ou
- Teve ganho com a venda de bens (casa, por exemplo); ou
- Comprou ou vendeu ações na Bolsa; ou
- Recebeu mais de R$ 142.798,50 em atividade rural (agricultura, por exemplo) ou tem prejuízo rural a ser compensado no ano-calendário de 2018 ou nos próximos anos; ou
- Era dono de bens de mais de R$ 300 mil; ou
- Passou a morar no Brasil em qualquer mês de 2018 e ficou aqui até 31 de dezembro; ou
- Vendeu um imóvel e comprou outro num prazo de 180 dias , usando a isenção de IR no momento da venda.

Se não fosse irônico...

VITRINE

Dupla sertaneja assina contrato com a Globo e apresentará programa.

Para a segunda temporada do programa musical, 'Só Toca Top', a TV Globo resolveu que irá fazer um rodízio de apresentadores, e já contratou alguns deles, como a cantora Iza, o cantor Wesley Safadão, Toni Garrido e Lucy Alves.

Além desses acima citados, uma dupla sertaneja também foi contratada pelo canal carioca, trata-se da dupla de irmãs, Maiara e Maraisa. A primeira temporada da atração, vale dizer, teve apresentação de Fernanda Souza e Luan Santana.

"É a primeira vez que vamos apresentar um programa de TV. Está rolando um frio na barriga, ao mesmo tempo, não vemos a hora de começar. É um sonho", falou Maiara em entrevista ao Gshow.

"O convite vem para consolidar nosso esforço ao longo da nossa trajetória na música. Tem sido um ano de maturidade e concretizações", disse Maraisa. "A gente vai dar muita risada, vamos mostrar nossa verdade, como sempre fizemos, porque o público gosta disso. Queremos nos divertir e divertir a galera, fazer as pessoas felizes!", continuou a cantora.

Saiba quando estreia Topíssima, a nova novela da Record.

O elenco de Topíssima já está gravando a todo o vapor os primeiros capítulos da nova novela da Record. Na trama da autora Cristianne Fridman, Sophia (Camila Rodrigues) é uma mulher linda, elegante, dinâmica, autoconfiante, competente e milionária! Uma empresária a frente do império da família: uma rede de escolas e universidades privadas, o Grupo Alencar. Atuou como vice-presidente e agora vai ocupar a presidência se cumprir uma exigência imposta por sua mãe: se casar no prazo de 1 ano.

A combinação dinheiro e beleza atrai inúmeros alpinistas sociais. Ela tem consciência disso e usa-os da mesma forma que se sente usada quando eles se aproximam por interesse. É uma mulher livre! No entanto, finalmente descobre o amor após um encontro inesperado com Antônio, no trânsito do Rio de Janeiro.

Antônio (Felipe Cunha) é um homem de origem humilde, culto e de bem com a vida, do tipo que enfrenta as dificuldades com confiança e otimismo. Responsável pelo sustento da família, ele trabalha como taxista, além de ajudar e administrar o restaurante da mãe, no Morro do Vidigal.

Com direção geral de Rudi Lagemann, Topíssima é baseada em uma obra de Cristiane Cardoso (filha de Edir Macedo). Com 150 capítulos, a previsão é de que a trama estreie no dia 21 de maio, como divulgado pela atriz Cristiana Oliveira, que está no elenco, pelo Instagram. O que falta decidir é se a trama irá ao ar na faixa das 19h30 ou em outro horário.

HOROSCOPO

ÁRIES (21.03 A 20.04)
Força interior, a energia espontânea, auto-confiança
Em abril, Áries pode esperar sucesso. O trabalho árduo é sempre recompensado, por isso não está totalmente fora de questão um avanço na carreira, se é esta a recompensa que deseja.

TOURO (21.04 A 20.05)
Forte e teimoso, mas prático e determinado
Abril será igualmente benéfico para relacionamentos. Touro pode esperar muito romance e harmonia nas relações longas, que estarão mais fortes do que nunca. Por outro lado, os que ainda não tiveram sorte vão desfrutar de muita diversão, sedução e aventura.

GÊMEOS (21.05 A 20.06)
Gêmeos
Comunicativo e cortês com senso de humor e criatividade
De acordo com o horóscopo, não valerá a pena concentrar-se na carreira em abril. Durante este período, Gêmeos anseia por atenção e companhia do sexo oposto. Deve preencher o seu tempo livre com atividades relacionadas com desenvolvimento da sua personalidade e do seu físico.

CÂNCER (21.06 A 21.07)
Emotivo, mas de caráter receptivo, temperamental e reservado
Este mês, as estrelas irão ajudar o Câncer no desenvolvimento das suas capacidades de comunicação. Além disso, não terá falta de determinação e autoconfiança. Pode utilizar isto em várias áreas. Abril também promete sucesso no desporto. Por exemplo, se desejar mudanças, agora é um momento perfeito para começar uma dieta e fazer algo por si mesmo.

LEÃO (22.07 A 22.08)
Corajoso, auto-confiante, assertivo e aberto assim é o Leão
Em abril, o seu humor será excelente e nada poderá arruiná-lo. Nem mesmo o fato de poder vir a encontrar um pequeno vigarista perto de si. O horóscopo neste momento é favorável, principalmente, aos atletas ativos, porque este é um período em que podem progredir. Leão pode contar com o apoio das pessoas mais próximas.

VIRGEM (23.08 A 22.09)
Virgem é cuidadoso e atencioso, mas inteligente e meticuloso
Com a chegada de abril, as dificuldades na carreira serão superadas, mas Virgem ainda tem muita energia, por isso não ficará quieto. Vai sentir-se atraído por algo novo e inexplorado. Neste período pode também melhorar os seus conhecimentos ou condição física. Não tenha medo de sair e praticar desporto com um amigo.

LIBRA (23.09 A 22.10)
Justiça, simpatia, harmonia e intelecto
A influência de Vénus em abril fará com que Libra tenha um período mais intenso e sensível. Se alguém ferir os seus sentimentos, certamente vai lembrar-se dessa situação durante muito tempo. No entanto, não se esqueça que nem sempre vale a pena pensar racionalmente. As emoções excessivas com as quais não quer lidar podem ser aliviadas, por exemplo, através do desporto.

ESCORPIÃO (23.10 A 21.11)
Lutador, observador, clarividente e empático com os outros
Na carreira, Escorpião terá um período de calma. Embora seja naturalmente ambicioso, não é mau relaxar um pouco de vez em quando. Assim, em abril poderá finalmente gastar o seu tempo livre a fazer algo de que gosta. Ficará feliz no ambiente familiar ou em casa com sua família. Na saúde, terá pela frente um período estável.

SAGITÁRIO (22.11 A 21.12)
Intencional, enérgico e cheio de desejo e esforço
Este mês os nativos de Sagitário podem desfrutar de uma nova onda de energia positiva. Graças à influência de Mercúrio, a sua capacidade de tomar decisões será rápida e imaginativa. Os problemas de relacionamento serão resolvidos e as pessoas solteiras podem atrever-se a ser mais ousadas ou, finalmente, a ganhar coragem para conversar com o seu ídolo.

CAPRICÓRNIO (22.12 A 20.01)
Os signos conservadores são práticos, cautelosos, persistentes e sérios
Abril traz energia positiva, não apenas para os Capricórnios solteiros. A influência de Vénus fará com que seja atraído para algo novo; vai gostar de explorar e viver muitas experiências com conhecidos ou amigos. Perderá finalmente o medo de sair e de encontrar a sua felicidade. Na carreira, beneficiará de uma situação tranquila.

AQUÁRIO (21.01 A 19.02)
Cheios de alma e românticos com um sentido de experimentação
Tente aproveitar ao máximo este período positivo. É importante para o Aquário organizar o tempo de forma eficaz e encontrar espaço para trabalho e diversão. Só assim a sua vida pode ser harmoniosa e será capaz de sentir-se feliz em abril.

PEIXES (20.02 A 20.03)
Signo modesto e sensível, que têm forte percepção interna e inspiração
Abril irá trazer-lhe um desejo de sucesso profissional. No entanto, o horóscopo sugere que aguarde por um período melhor. Não lhe falta motivação, mas a posição das estrelas não é muito positiva neste campo. Os Peixes devem concentrar-se em si mesmos e no desenvolvimento da sua personalidade ou na sua formação.

TERRANOVA
O MELHOR PARA A SUA CASA E CONSTRUÇÃO!
Loja 1 - Rua Benedito Alves Delfino, 980
(14) 3481-8000
Loja 2 - Av. Pastor Darci da Silva Lima, 573
(14) 3221-3900
#inspire-se

ANUNCIE AQUI!
14 9 9600-6375

INVISTA EM SUA REGIÃO
COMPRE NA
ZONA NORTE
Quando você compra em seu bairro, o comércio se desenvolve, a região fica valorizada, gera empregos, arrecada impostos, a cidade cresce e todos ganham.

Entre em contato e nos ajude a levar informações dos problemas de nossa cidade.
99960-6375
JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
VC REPORTER
Da sua rua, do seu bairo, da sua região

Só aqui, você fica bem informado e ouve o melhor da MPB.
Acesse já!!!
www.jornaldoonibusmarilia.com.br
JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA
Você pediu:
Dia 25: "Noite Italiana"
Reserve na agenda!
EXPERIMENTE O NOSSO DISK PIZZA
3367-4867 E 9 9824-1002 (ZAP- IMAGEM)
"A ENTREGA MAIS EFICIENTE DA CIDADE"
R. Benedito Alves Delfino, 432
JP Pizzaria
www.jppizzaria.com.br

Como melhorar o sinal do seu Wi-Fi usando papel alumínio

Hoje eu trouxe uma dica para quem sofre com a conexão do Wi-Fi! Tem várias coisas que dá pra fazer quando você fica sem sinal toda hora ou leva um tempão pra conseguir baixar algum arquivo, acessar um site ou assistir um video no YouTube. E muitas delas eu já falei aqui como: mudar o roteador de lugar, deixar ele longe de eletrônicos, instalar um repetidor de sinal…

Mas, tem um truque bem mais fácil e barato: papel alumínio! Gente, pesquisadores da Universidade Dartmouth comprovaram que colocar papel alumínio em volta do roteador melhora sim o sinal do Wi-Fi, acredita? Na verdade, ele ajuda no direcionamento ao invés de deixar ele espalhar por todo o ambiente, porque o papel alumínio causa interferência no sinal e não deixa ele passar. Ou seja, o lado que ficar coberto pelo papel alumínio vai receber menos sinal do que o lado que está sem o papel, tá?

Olha só como fazer isso: o melhor jeito é moldando o papel pra formar um "U" e colocar atrás das antenas ou virar pro lado que você quer que tenha mais sinal. Assim ó…olha só como o sinal já melhora desse lado, que é o que tá sem a barreira! Você também pode usar uma latinha de alumínio. É só cortar as bases e depois o meio para formar o "U".

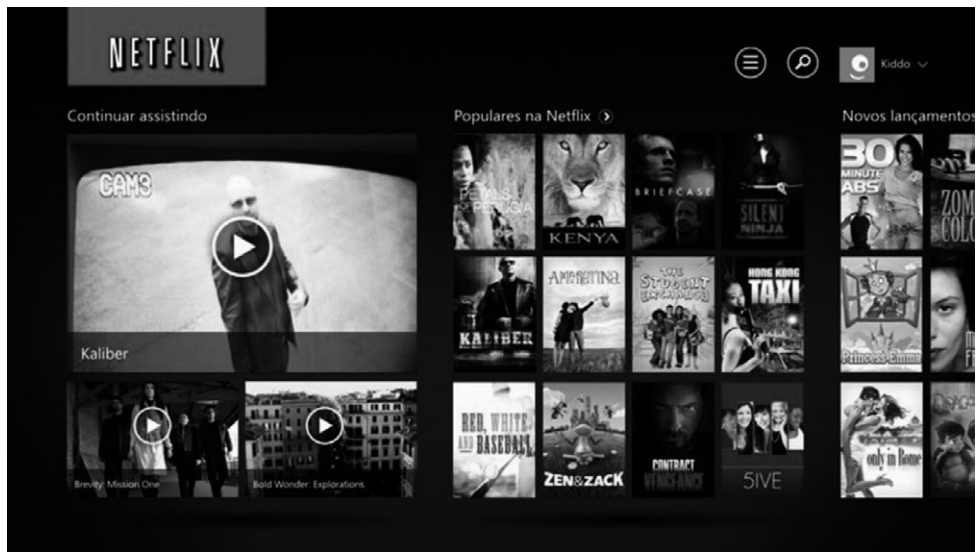
Se o seu roteador tiver mais de uma antena e você quiser direcionar o sinal pra mais de um cômodo, dá pra montar o papel alumínio em forma de "S". Você só vai precisar separar as duas antenas desse jeito: Prontinho, agora fica mais fácil conseguir sinal de Wi-Fi em alguns cômodos da casa! E se você tiver qualquer dúvida sobre tecnologia, me conta, que a sua pergunta pode aparecer aqui no programa! É só entrar no meu canal dentro do portal do Olhar Digital e mandar sua pergunta usando esse formulário!

Veja como baixar séries da Netflix no PC.

Você é do tipo que gosta de ver filmes na Netflix, mas gostaria de poder fazer isso offline? Pois saiba que o serviço de streaming permite o download de alguns títulos, e não só no aplicativo para celular. Também dá para baixar filmes e séries da Netflix no PC. Quer saber como? Então acompanhe o passo-a-passo.

Primeiro, você precisa instalar o aplicativo da Netflix no seu computador Windows. Vá até a loja oficial de apps do Windows 10 e faça a instalação do programa por lá. Quando terminar, é só clicar em "Iniciar" e fazer o login com o seu e-mail e senha do serviço. Assim que o app abrir, você verá uma janela avisando dos títulos disponíveis para download. É só clicar em "Encontre um título para baixar". Se a janela não aparecer para você, é só clicar no ícone de menu lateral e depois em "disponível para download". Você verá todos os títulos disponíveis na Netflix que podem ser baixados, separados por categoria. Quando encontrar a série que você quer baixar, clique no título e depois clique no ícone de download ao lado de cada episódio da sua preferência. Se o que você quer é baixar um filme, clique no título da sua escolha e você logo verá um botão "Baixar". Clique neste botão e espere o download terminar.

Quando quiser ver seus filmes ou episódios baixados, é só abrir o menu lateral e clicar em "Meus downloads". Essa área mostra o progresso dos downloads e também tudo o que você já baixou. Basta clicar no filme ou episódio baixado para iniciar a reprodução - mesmo se você não tiver acesso à internet. Vale lembrar que nem todo o catálogo da Netflix está disponível offline. Além disso, o vídeo baixado só poder ser acessado pelo aplicativo da Netflix, e não por outro reprodutor de mídia. O limite de dispositivos com filmes baixados ao mesmo tempo depende do plano que você assinou. Pronto! Você acaba de aprender a baixar filmes e séries da Netflix no PC.



SUPORTE_
Baseado em história real enviada por Alexandre Rachid Malta.

INFORMAÇÃO
DENÚNCIAS
CURIOSIDADE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

Disk: 14 99600-6375
jornaldoonibusmarilia@gmail.com

MARKETING
PUBLICIDADE
ANÚNCIOS

GERAIS

Casos de dengue crescem 224% no Brasil com 229 mil pacientes este ano.

Dados do Ministério da Saúde divulgados nesta segunda-feira (25) apontam que o Brasil registrou 229.064 casos de dengue apenas nas 11 primeiras semanas deste ano. O número significa um aumento de 224% em relação ao mesmo período do ano passado, quando foram contabilizados 62,9 mil casos. A incidência da dengue no país até 16 e março é de 109,9 casos por 100 mil habitantes. As mortes provocadas pela doença acusaram aumento de 67%, passando de 37 para 62 – a maioria no estado de São Paulo, com 31 óbitos, informou o ministério. O número representa 50% do total de todo o país.

Apesar do aumento expressivo no número de casos, a situação ainda não é classificada pelo governo federal como epidemia. O último cenário de epidemia identificado no país, em 2016, segundo o Ministério da Saúde, teve 857.344 casos da doença entre janeiro e março. "É preciso intensificar as ações de combate ao Aedes aegypti [mosquito transmissor da doença] para que o número de casos de dengue não continue avançando no país", destacou o ministério.

ESTADOS

Alguns estados têm situação mais preocupante, com incidência maior que 100 casos por 100 mil habitantes: Tocantins (602,9 casos/100 mil habitantes), Acre (422,8 casos/100 mil habitantes), Mato Grosso do Sul (368,1 casos/100 mil habitantes), Goiás (355,4 casos/100 mil habitantes), Minas Gerais (261,2 casos/100 mil habitantes), Espírito Santo (222,5 casos/100 mil habitantes) e Distrito Federal (116,5 casos/100 mil habitantes).

REGIÕES

Ainda de acordo com os dados do ministério, o Sudeste apresenta o maior número de casos prováveis (149.804 casos ou 65,4 %) em relação ao total do país, seguido pelas regiões Centro-Oeste (40.336 casos ou 17,6 %); Norte (15.183 casos ou 6,6 %); Nordeste (17.137 casos ou 7,5 %); e Sul (6.604 casos ou 2,9 %). O Centro-Oeste e o Sudeste apresentam as maiores taxas de incidência de dengue, com 250,8 casos/100 mil habitantes e 170,8 casos/100 mil habitantes, respectivamente.

ZIKA

Até 2 de março deste ano, houve ainda 2.062 casos de zika, com incidência de 1 caso/100 mil habitantes. No mesmo período do ano passado, foram contabilizados 1.908 casos prováveis. Entre os estados com maior número de casos estão Tocantins (47 casos/100 mil habitantes) e Acre (9,5 casos/100 mil habitantes). Ainda não foram registrados óbitos por zika no Brasil.

CHIKUNGUNYA

Até 16 de março de 2019, foram identificados 12.942 casos de chikungunya no Brasil, com uma incidência de 6,2 casos/100 mil habitantes. Em 2018, foram 23.484 casos – uma redução de 44%.

As maiores incidências ocorreram no Rio de Janeiro (39,4 casos/100 mil habitantes), Tocantins (22,5 casos/100 mil habitantes), Pará (18,9 casos/100 mil habitantes) e Acre (8,6 casos/100 mil habitantes).

Em 2019, ainda não foram confirmados óbitos pela doença. No mesmo período de 2018, foram confirmadas nove mortes.

Isenção para taxa do Enem poderá ser solicitada até 10 de abril.

A inscrição do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) custará, este ano, R$ 85, conforme o publicado no edital do exame no Diário Oficial da União do ultimo dia 25/03. O valor é maior do que o cobrado no ano passado, R$ 82. Os estudantes que se enquadrarem nos critérios de isenção, tem desde o dia 1º e, se estenderá até o dia 10 de abril para fazer a solicitação. As inscrições no Enem 2019 poderão ser feitas de 6 a 17 de maio.

Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), o valor cobrado segue abaixo do custo real do exame, como nos anos anteriores. Caso fossem considerados os custos reais do exame por estudante, o preço seria R$ 106,59 por participante. Após fazer a inscrição, os estudantes terão até o dia 23 de maio para efetuar o pagamento, respeitando os horários de compensação bancária. Somente após o pagamento, a inscrição é confirmada.

Até 2014, o Enem custava R$ 35. Em 2015, foi feito o primeiro reajuste desde que o exame passou a valer também para o ingresso em universidades, modelo vigente hoje. Nesse ano, o Enem passou a custar R$ 63. Em 2016, foi reajustado para R$ 68. Em 2017, passou a custar R$ 82, valor mantido em 2018.

ISENÇÃO

A isenção deve ser solicitada pela Página do Participante do Enem, até as 23,59 do dia 10 de abril. No mesmo período, os estudantes isentos no ano ano passado que faltaram o exame, podem apresentar justificativa e solicitar novamente a isenção. Podem solicitar a isenção da taxa os estudantes que estão cursando a última série do ensino médio, em 2019, em escola da rede pública; aqueles que cursaram todo o ensino médio em escola da rede pública ou como bolsista integral na rede privada, com renda, por pessoa, igual ou menor que um salário mínimo e meio, que em valores de 2019, equivale a R$ 1.497.

São também isentos os participantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica, ou seja, membros de família de baixa renda com Número de Identificação Social (NIS), único e válido, com renda familiar por pessoa de até meio salário mínimo, ou R$ R$ 499, ou renda familiar mensal de até três salários mínimos, ou R$ 2.994.

No dia 17 de abril, o Inep vai divulgar a lista, também no portal do Enem, daqueles cujo pedido foi aprovado. Esses participantes, assim como os demais, deverão fazer ainda a inscrição no Enem no período de 6 a 17 de maio.

Os participantes que forem reprovados poderão entrar com recurso, no período de 22 a 26 de abril, na Página do Participante. O resultado do recurso será divulgado, no mesmo endereço, a partir do dia 2 de maio. Segundo o Inep, os participantes isentos representam, geralmente, cerca de 70% do total de inscritos.

Enem 2019

O Enem será aplicado nos dias 3 e 10 de novembro. No primeiro dia de prova, os participantes responderão a questões de linguagens e ciências humanas e farão a prova de redação. Para isso, terão 5h30. No segundo dia, os estudantes terão 5h para resolver as provas de ciências da natureza e matemática.

Os gabaritos das provas objetivas serão divulgados no " target="_blank">Portal do Inep e no aplicativo oficial do Enem até o dia 13 de novembro. O resultado será divulgado, conforme o edital, em data a ser divulgada posteriormente.

As notas do Enem podem ser usadas para ingressar em instituição pública pelo Sistema de Seleção Unificada (Sisu), para obter bolsas de estudo em instituições particulares de ensino superio pelo Programa Universidade para Todos (ProUni) e para obter financiamento pelo Fundo de Financiamento Estudantil (Fies).

Unimed Marília
Farmácia Unimed
Faça seu pedido sem sair de casa
(14) 2105-6699
farmacia.unimedmarilia.com.br

ESPAÇO VIVER BEM
Rua Cel. José Brás, 1087 - Tel.: (14) 2105-8191
Horário de Atendimento: Segunda a sexta-feira das 8h às 18h
Unimed Marília

HIPERTENSÃO:

Causas, sintomas, tratamento e dicas de como se VIVER BEM após o diagnóstico.

A Hipertensão, usualmente chamada de pressão alta, é ter a pressão arterial, sistematicamente, igual ou maior que 14 por 9 (140 X 90). A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem. O coração e os vasos podem ser comparados a uma torneira aberta ligada a vários esguichos. Se fecharmos a ponta dos esguichos a pressão lá dentro aumenta. O mesmo ocorre quando o coração bombeia o sangue. Se os vasos são estreitados a pressão sobe. É uma doença que tem maior incidência na raça negra e que aumenta sua probabilidade de ocorrência conforme a idade. A hipertensão pode ter causas hereditárias, mas também pode ser causada por alguns fatores, como:

• Má alimentação (excesso de sal e gordura);
• Obesidade;
• Uso de certos medicamentos;
• Estresse;
• Sedentarismo;
• Fatores genéticos;
• Tabagismo;
• Consumo de bebidas alcoólicas.

QUEM TEM PRESSÃO ALTA?

Pressão alta é uma doença "democrática". Ataca homens e mulheres, brancos e negros, ricos e pobres, idosos e crianças, gordos e magros, pessoas calmas e nervosas. A Hipertensão é muito comum, acomete uma em cada quatro pessoas adultas.

PROGRAMA
CONTROLE DA HIPERTENSÃO

Conscientização dos participantes hipertensos sobre a doença e suas consequências, estimulando-se a adesão às medicações prescritas pelo médico especialista, às boas práticas de alimentação e exercício físico, abordando aspectos emocionais que influenciam na doença, orientando e estimulando o seu monitoramento adequado.

Assim, estima-se que atinja em torno de, no mínimo, 25 % da população brasileira adulta, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. é responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. As graves consequências da pressão alta podem ser evitadas, desde que os hipertensos conheçam sua condição e mantenham-se em tratamento com adequado controle da pressão.

Geralmente ela é uma doença que não apresenta sintomas alarmantes ou claramente identificáveis, e isso faz dela uma doença perigosa e traiçoeira. As pessoas que sofrem de casos mais graves de hipertensão têm sintomas mais claros quando a pressão se eleva demasiadamente, como dores no peito, dores de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada, palpitações e sangramento nasal.

O diagnóstico da hipertensão geralmente é feito a partir de um aparelho chamado de esfignomanômetro. Se não diagnosticada rapidamente, essa doença pode trazer sérios prejuízos como:

• AVC (acidente vascular cerebral), também conhecido como derrame;
• Ataque cardíaco;
• Insuficiência cardíaca;
• Insuficiência renal;
• Impotência;
• Problemas na vista;
• Arteriosclerose.

É sempre bom lembrar que a pressão alta não tem cura, mas tem controle , sendo que somente o médico poderá determinar o melhor tipo de tratamento para cada paciente. Além disso, o paciente poderá adotar medidas que previnam o aparecimento da hipertensão;

Conheça os 10 Mandamentos contra a pressão alta

• Meça a pressão pelo menos uma vez por ano.
• Pratique atividades físicas todos os dias.
• Mantenha o peso ideal, evite a obesidade.
• Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
• Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba.
• Abandone o cigarro.
• Nunca pare o tratamento, é para a vida toda.
• Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.
• Evite o estresse. Tenha tempo para a família, os amigos e o lazer.
• Ame e seja amado.

PROGRAMA CONTROLE DA HIPERTENSÃO

Pensando em reduzir o número de intercorrências e agravos da hipertensão, com orientações quanto a adesão a terapia medicamentosa, nutrição e exercícios físicos, o Espaço Viver Bem da Unimed Marília criou o Programa de Controle da Hipertensão. Podem participar do Programa Controle da Hipertensão, os beneficiários portadores de hipertensão arterial da Unimed Marília e de outras singulares do Sistema, mediante autorização da Unimed de origem e que estejam em dia com suas obrigações contratuais.

O Espaço Viver Bem da Unimed de Marilia tem uma equipe multidisciplinar, para orientar as pessoas Hipertensas e consequentemente, manter um melhor controle da pressão alta, sob a supervisão do Drº Ivan de Melo Araújo. O beneficiário inscrito passa por um acolhimento individualizado realizado pela equipe multiprofissional, composta pela enfermeira, nutricionista e psicóloga;

• Os encontros em grupos são iniciados após a realização do acolhimento. São encontros semanais totalizando 9 encontros, com duração de 1 hora cada, sempre no mesmo dia e horário pré-estabelecido
• Após os 9 encontros, os encontros em grupo são finalizados, passando a ser realizado um contato telefônico de um profissional da equipe, uma vez por mês, para reavaliação com um questionário padronizado
• Caso seja identificada qualquer alteração pelo contato telefônico ou abandono do tratamento, o beneficiário será encaminhado ao acompanhamento necessário.

Objetivo Específico do Programa de controle da Hipertensão:

• Conscientizar os participantes portadores de hipertensão sobre o que é a doença e quais suas consequências;
• Estimular adesão das medicações prescritas pelo médico especialista;
• Estimular boas práticas de alimentação e exercício físico;
• Abordar os aspectos emocionais que influenciam essa patologia;
• Orientar e estimular o monitoramento adequado dessa patologia.

RECOMENDAÇÕES

• Não pense que basta tomar os remédios para resolver seu problema de pressão arterial elevada. Você precisa também promover algumas mudanças no seu estilo de vida;
• Saiba que o estresse pode aumentar a pressão arterial. Atividade física, técnicas de relaxamento, psicoterapia podem contribuir para o controle do estresse e da pressão arterial;
• Não esqueça que hipertensão é uma doença crônica e que complicações podem ser prevenidas com o uso de drogas anti-hipertensivas e mudanças no estilo de vida.

Você tem pressão alta? Conhece alguém que sofre com o problema? A melhor dica é um bom acompanhamento. Entre em contato com a Equipe do Espaço Viver Bem Unimed, na rua Coronel José Brás, Nº 1087 ou pelo telefone 2105-8191 e obtenha mais informações.

Colaboração da Matéria para a Enfermeira responsável pelo Programa; Luciane Montenegro de R. Rezende (Coren-SP- 73062)

LÁ NO BOI NA BRASA
ONDE EU ENCONTRO DELICIOSAS PORÇÕES NA TÁBUA ???
LÁ NO BOI NA BRASA
E LANCHES GOSTOSOS ???
LÁ NO BOI NA BRASA
SELF SERVICE, MARMITEX ???
LÁ NO BOI NA BRASA, UAI !!!
LIGUE E PEÇA
É BOM A BEÇA !!!
COSTELARIA BOI NA BRASA
3316-7004 /// 99736-2530

INVISTA EM SUA REGIÃO
COMPRE NA
ZONA SUL
Quando você compra em seu bairro, o comércio se desenvolve, a região fica valorizada, gera empregos, arrecada impostos, a cidade cresce e todos ganham.

ANUNCIE AQUI!
14 9 9600-6375

Pizzas em Pedaço
é só na
JP Pizzaria
www.jppizzaria.com.br

CASA DE CARNES
BOIZÃO
A GRIFE DA CARNE!
TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS
Carnes Recheadas variedade em Espetinhos Carnes temperadas.
Aos domingos, Cheff Gril com os melhores assados
Somente produtos inspecionados e higiene total
Av. João Ramalho, 1.290 - Disk Carne: 14 3417-3400

Só aqui, você fica bem informada e ouve o melhor da MPB.
Acesse já!!!
www.jornaldoonibusmarilia.com.br
JORNAL DO ÔNIBUS
MARÍLIA

ONG MARÍLIA CENTENÁRIA
Criada com o objetivo de preparar Marilia para o seu centenário.
Transformar é preciso!!! Parabéns marílienses!
ONG 100
Marília Centenária

Pica Pau Gravação e carro de som
Divulgue seu produto conosco
(14) 3415 1446 (14) 98193 9866

Pica Pau Gravação e carro de som
Divulgue seu produto conosco
(14) 3415 1446 (14) 98193 9866

ENTRETENIMENTOS

O QUE VOCE NÃO SABIA:

Você é uma pessoa curiosa? Então mate sua curiosidade agora. Confira e curta:

01.) TYPEWRITER é mais longa palavra que você consegue escrever usando apenas as letras de uma linha do teclado (Só vale em inglês).

02.) Todos os ursos polares são canhotos.

03.) Shakespeare inventou as palavras assassination e bump (em inglês).

04.) A maioria dos batons contêm escamas de peixe.

05.) Ficar acordado por 2 semanas pode te matar.

06.) Sapos não gostam de bebidas alcoólicas, mas gostam de xixi.

07.) As minhocas podem ter até 9 corações.

08.) A maior palavra da língua portuguesa é Pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconiose com 46 letras

09.) Encontram-se na África as maiores rãs do mundo. Em 1989, um exemplar, capturado no Rio Sanaga, República dos Camarões, media 36,83 cm só de corpo e pesava 3 quilos e 660 gramas. O comprimento, com as pernas estendidas, chegava a 87,63 cm

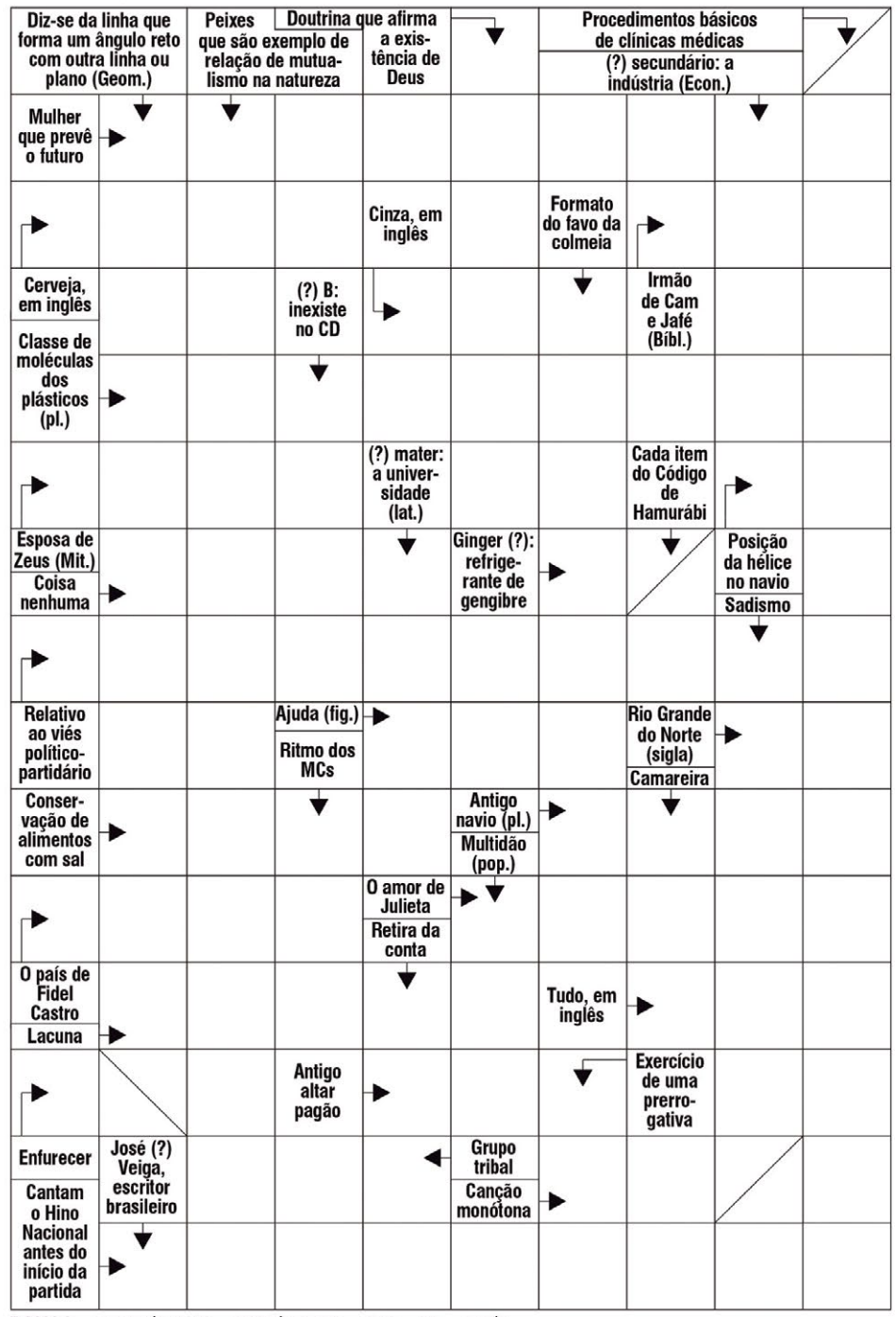
10.) Existem vários tipos de amnésia. A amnésia retrógrada é a mais rara, apesar de ser a mais cinematográfica. Neste tipo de amnésia, o indivíduo não se lembra de nenhum aspecto da sua vida antes da ocorrência da lesão. Por outro lado, na amnésia anterógrada, a mais comum e grave, o indivíduo recorda-se do seu passado, mas não consegue aprender nada de novo.

DICAS UTÉIS:

BANHO

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/ale — all — ash — sem. 4/alma — beer. 6/teísmo.

63

Solução

	J	O	G	A	D	O	R	E	S	
	A	L	C		T	O	AD	A		
I	RA	R	A		A	R	D	T		
	L	A	P	S	O		A	L	L	
C	U	B	A		R	O	M	E	U	
	C	U	R	A		N	A	U	S	
	I	T		M	A	O		R	N	
I	D	E	O	L	O	G	I	C	O	
	N	A	D	A		A	LE		C	
H	E	R	A		O	X		R	E	
	P	O	L	I	M	E	R	O	S	
	R	M		A	S	H		T	E	
B	E	E	R		I		S	E	M	
	P	R	O	F	E	T	I	S	A	
EX					T					

Porções, Lanches, Marmitex e Self-service
COSTELARIA BOI NA BRASA

Porções, Lanches, Marmitex e Self-service
COSTELARIA BOI NA BRASA

Reclamação do público foi crucial para fim da exclusividade do Facebook na Libertadores, diz blog.

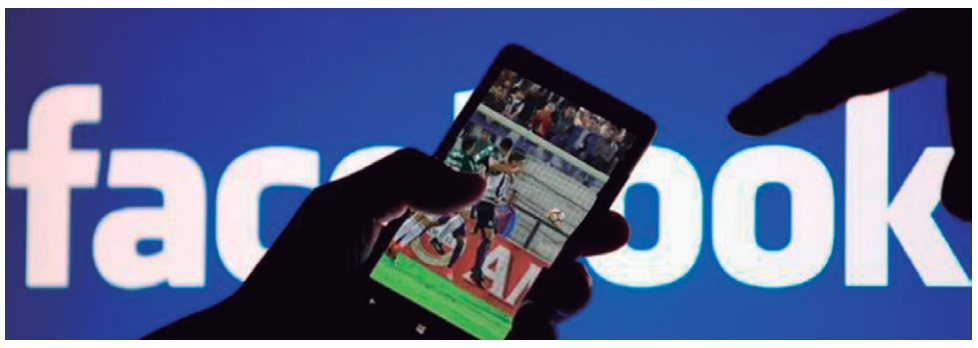
A Conmebol anunciou o fim da exclusividade do Facebook para os jogos da quinta-feira na Libertadores 2019. Novidade neste ano, a opção de transmissão por streaming acabou sofrendo com alguns problemas técnicos, e agora dividirá espaço com a TV fechada. Segundo o blog do Rodrigo Mattos, do UOL Esporte, a reclamação do público com a relação à qualidade do serviço foi a grande prerrogativa para a entidade tomar a decisão.

Na concepção da Conmebol, o fato de existir problemas com as imagens acaba desrespeitando o acordo selado por não transmitir os duelos com a qualidade prevista no contrato. As reclamações se deram em vários países sul-americanos. Visto como uma inovação e marco de uma nova era na competição continental, a transmissão por streaming tinha como grande objetivo ampliar o número de espectadores, haja visto que em alguns países somente o serviço de TV paga possui os direitos de transmitir a competição.

Contudo, apesar da grande expectativa, travamentos e alguns erros pontuais foram registrados nas primeiras partidas exibidas. Cenário este que gerou um descontentamento no Brasil, Paraguai, Bolívia, Equador, Argentina e Venezuela. O Chile por ter um sistema de internet mais estável, não questionou muito sobre o caso.

De acordo com o blog, a Conmebol foi obrigada a elaborar uma solução paralela enquanto os problemas técnicos da rede social sejam resolvidos. No Brasil, por exemplo, foi feito um acordo com TVs a cabo. Inicialmente, o Fox Sports ficará a cargo das primeiras transmissões, mas outras emissoras podem exercer o direito de compra dos jogos. O duelo entre Huracán x Cruzeiro no dia 7 de março marcou a estreia do serviço de streaming na principal competição continental.

Como assistir a Libertadores pelo Facebook



COMO ASSISTIR ÀS PARTIDAS?

No celular:

Abra o aplicativo do Facebook.

Clique ou localize o ícone Assistir no menu.

Procure por Conmebol Libertadores e siga a página, as partidas serão adicionadas à sua lista.

No computador:

Acesse a página facebook.com.

Clique no ícone Assistir do Facebook no menu do lado esquerdo ou visite facebook.com/watch.

Procure por Conmebol Libertadores na barra de pesquisa e siga a página, as partidas serão adicionadas à sua lista de seguimento.

EM QUAIS PLATAFORMAS ESTARÁ DISPONÍVEL?

Em qualquer dispositivo móvel, incluindo tablets, aplicativos do Facebook para Android e iOS com as atualizações mais recentes.

No computador, as transmissões estarão disponíveis para o Chrome, Firefox e Opera em suas versões mais recentes.

É PRECISO PAGAR ALGO?

Não, os jogos são totalmente gratuitos para os usuários do Facebook.

Jogador do Palmeiras aparece no álbum da Copa América e Twitter critica "convocação"

Sempre muito procurados por amantes do futebol, afinal, os livros colecionáveis de competições receberam, enfim, mais uma publicação neste domingo (22). O álbum da Copa América de 2019, que será, então, jogada no Brasil, foi distribuído como cortesia em jornais Brasil afora. Ao abrir, então, a página da Seleção Brasileira, porém, o fã do esporte bretão ficou surpreso. Inesperadamente, Bruno Henrique, do Palmeiras, está entre os potenciais convocados, portanto, para o time do Brasil que disputará o certame. O Twitter, todavia, estranhou tal nome.

O nome de Bruno Henrique na Seleção Brasileira, aliás, do álbum da Copa América de 2019 rendeu diversos tweets. O mais curioso de tudo é que o volante do Palmeiras sequer entrou em campo pela Seleção Brasileira. Apesar disso, Tite não deixa de elogiar Bruno Henrique – como em entrevista no final de 2018.

Revelado pelo Iraty, Bruno Henrique também teve passagens por Londrina e Portuguesa antes de chegar ao Corinthians, clube no qual ficou quatro anos. Do Timão foi para o Palermo e, um ano depois, chegou para atuar no Palmeiras.

Parabéns Marília pelos seus 90 anos.

O Jornal do Ônibus se sente honrado em ser muito mais que um veículo de comunicação. Nossa missão é ser um elemento de transformação fomentando noticias e informações que contribuam para a construção de uma cidade pujante e cada vez melhor.

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

A CIDADE ERA ASSIM...

show de Raul Tôrres, Florêncio & Rielo na maquize da PRI-2. Marília, 25 Fevereiro 1945.

AQUELE ABRAÇO

Ane Marry Ofsvianna

Helena Damascena

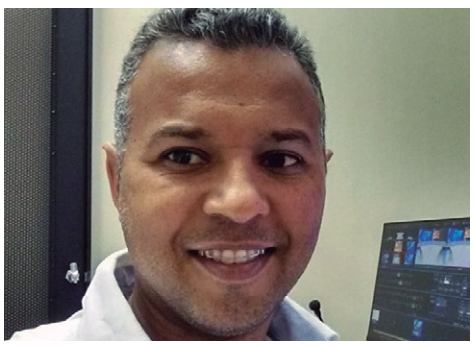
Luis Eduardo Diaz

Rafael Ribeiro Ayres Neto (Careca)

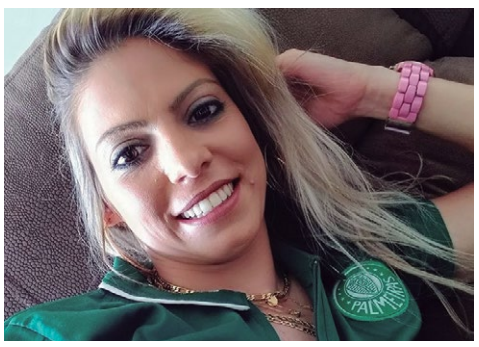
ANIVERSARIANTES DO MÊS

Alvaro Bezerra De Souza

Drª Gisele R. Maldonado De Azevedo



Robson do Carmo



Tais Ferrari

COZINHANDO COM ARTE

INGREDIENTES:

MASSA:
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite
2 ovos
4 colheres (sopa) de óleo
sal a gosto

RECHEIO:
300 g de carne moída
2 colheres (sopa) de cebola picada ou ralada
1/2 tomate cortado em cubos
1/2 lata de extrato de tomate
1 caixa de creme de leite
sal a gosto
400 g de mussarela fatiado
queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO:

MASSA:

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, e acrescente a farinha de trigo aos poucos. Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicione sal a gosto.

Misture a massa até obter uma consistência cremosa. Com um papel toalha, espalhe óleo por toda a frigideira e despeje uma concha de massa.

Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira. Espere até a massa soltar do fundo e vire a massa para fritar do outro lado.

RECHEIO:

Em uma panela, doure a cebola com o óleo e acrescente a carne. Deixe cozinhar até que saia água da carne, diminua o fogo e tampe. Acrescente o tomate picado e tampe novamente. Deixe cozinhar por mais 3 minutos e misture. Acrescente o extrato de tomate e temperos a gosto. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Quando o molho engrossar, desligue o fogo. Deixe esfriar o molho, acrescente o creme de leite e misture bem. Quando estiver bem homogêneo, leve novamente ao fogo e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos.

MONTAGEM:

Recheie a panqueca com uma fatia de mussarela, uma porção de carne e enrole. Faça esse processo com todas as panquecas.

Despeje um pouco de caldo no fundo de um refratário, para untar. Disponha as panquecas já prontas no refratário e despeje sobre elas o restante do molho. Polvilhe queijo ralado sobre as panquecas. Leve ao forno para gratinar, em fogo médio, por 20 minutos ou até que o queijo esteja derretido.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Essa massa também serve para panquecas doces. Basta substituir o sal por açúcar e fazer o recheio de frutas, doces e chocolates. Use sua criatividade!