

CADASTRO POSITIVO:
Nesta edição você fica sabendo como conquistar um bom score para as compras de fim de ano.



Quer dicas sobre como aumentar seu score de crédito? Uma boa pontuação pode ajudar a conseguir de forma mais fácil aquele financiamento ou aquela compra tão desejada. **Pág. 3**

REDESCOBRINDO O BRASIL PELOS TRILHOS PARTE III:
A última etapa desta raríssima matéria que destaca lindos passeios sobre os trilhos.



Uma viagem deslumbrante de Curitiba à Morretes (PR). Com o anúncio da volta dos trens de carga em Marília, nossa columnista Cristina de Lucchi relembrou a riqueza de paisagens em mais um passeio pelos trilhos. **Pág. 08**



AUTO MECÂNICA

NOSSA S. APARECIDA

14 3425-1060
AUTO SOCORRO 14 99784-5600 24hs

Feliz **Natal**
e próspero Ano Novo!

Clientes, amigos, colaboradores e fornecedores, gostaríamos de agradecer por mais um ano de preferência e parceria. Desejamos a todos um excelente Natal e um maravilhoso ano novo.

Desejamos um **Feliz Natal**



Boas Festas!!
Presentes que apaixonam

ÓTICA
Veja

PARABÉNS:
Rio Preto ganha novo terminal urbano atendendo pedido dos usuários do Transporte Coletivo.



Os usuários do Transporte Coletivo de São José do Rio Preto estão em festa. A prefeitura daquela cidade acaba de presentear a população com um amplo, novo e moderno **TERMINAL URBANO** que objetiva oferecer mais conforto a todos. **Pág. 06**

ANO NOVO COM PÉ DIREITO:
Confira as melhores simpatias para conseguir sucesso financeiro em 2020.



2020 já está às portas e nossa seção de esoterismo pesquisou as mais consagradas simpatias para você conseguir o que quiser no novo ano, principalmente dinheiro. Confira e tenha uma boa sorte!!! **Pág. 15**

PREOCUPAÇÃO:
Com a chegada do calor, a ingestão de líquidos é fundamental para se evitar a desidratação.



O verão está quase aí, e, com ele, o clima quente e úmido também aparece. Você sabia que essa é a época do ano em que os riscos de desidratação e doenças relacionadas ao calor são maiores? Confira na sessão **Viver Bem**, nossas dicas. **Pág. 12**



Agora **SEXTA E SÁBADO**
A La Carte

SÃO 5 TIPOS DE FILETS E 3 TIPOS DE SALADAS PARA VOCÊ SE DELICIAIR!

JP Pizzaria
PIZZAS EM PEDAÇOS E LANCES

(14) 99824-1002

Rua: Benedito Alves Delfino, 432 - Marília/SP



SEJA QUAL FOR O ESTILO, ESSA FOI FEITA PRA TODO MUNDO.

CONTI COLA.
ESSA É PRA VOCÊ.

Conti Cola



A verdadeira Black Friday

Já era quase meio-dia, e trevas cobriram toda a terra até as três horas da tarde; o sol deixara de brilhar. E o véu do santuário rasgou-se ao meio. Jesus bradou em alta voz: "Pai, nas tuas mãos entrego o meu espírito". Tendo dito isso, expirou. Lucas 23:44-46

Quando a Luz do mundo morreu por nós, a terra toda se escureceu... Todo o universo curvou-se diante do trágico acontecimento: O Salvador de todos foi morto na cruz. Ali no lugar chamado Caveira, ao lado de dois criminosos, Jesus padeceu no nosso lugar. Não deu apenas um "desconto" pelos nossas falhas, mas pagou todo preço pelos meus e os seus pecados.

Em determinada altura do ano, grande parte do mundo fica em alvoroço, incentivado pelas táticas de mercado e pelo desejo consumista, de posse e conforto. Somos aliciados a adquirir coisas, que não temos necessidade, por um preço "reduzido". Mas, pare e pense por um instante: do que realmente você precisa? Precisamos deixar de ser impulsionados por coisas tão superficiais e sem sentido. Não devemos ser (ingenuamente) levados por todos os ventos e modismos, mas ser guiados por Deus, até mesmo nas compras mais simples do dia-a-dia.

Lembre-se da verdadeira Black Friday... Daquela "Sexta-feira Negra", em que Jesus se deu gratuitamente pelo mundo todo. Para que todo aquele que crê Nele, não se perca eternamente, mas tenha de graça, a Vida eterna!

Desfrute da Black Friday (da cruz de Cristo) hoje e todos os dias! Se você já aceitou o sacrifício de Jesus, então pode viver uma vida nova com Ele, todos os dias. Caso ainda não o tenha feito, não deixe passar esta oportunidade. Entregue-se hoje mesmo a Ele, pela fé!

Leia Lucas 23 e 24- Veja o Jesus passou por amor: sofreu, morreu e ressuscitou!

Ore e agradeça pela grande oferta que Deus nos concedeu ao dar-nos o Seu Filho unigênito na cruz. Seja grato pelo perdão dos pecados e pela salvação obtida pela fé em Jesus Cristo.

É pelos méritos de Cristo! Nada que você faça, poderá pagar ou retribuir por tal dádiva!

Compartilhe com outros a Vida e os efeitos maravilhosos daquela triste Black Friday... Esta sim vale a pena divulgar e participar.

Para Orar: Senhor Deus, muito obrigada pela salvação em Cristo Jesus! Não há oferta maior nem melhor em todo universo! Não tenho palavras para agradecer tão grande amor e perdão que me foi concedido em Jesus, na cruz! Ajuda-me a viver de modo digno, olhando para O autor e consumidor da minha fé, o Senhor Jesus Cristo, todos os dias da minha vida. Ensina-me a não preencher o meu coração com as coisas desse mundo. Em Teu nome, Jesus. Amém!

Comunidade Evangélica Casa de Oração Cristo Vivo

Rua: Pernambuco 640- Bairro Bansato
Próximo (abaixo) ao Largo do Sapo.

Editorial
Por Kaito Jr.

Expectativa de vida maior gera demandas.

O brasileiro está vivendo mais. Dados da pesquisa Tábua Completa de Mortalidade para o Brasil – 2018, divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que a expectativa de vida de uma pessoa nascida no Brasil teve, em 2018, "acréscimo" de três meses e quatro dias, na comparação com o ano anterior, passando à média de 76,3 anos.

Especialistas do próprio IBGE atribuem esse avanço na expectativa de vida no país a fatores como a melhora generalizada nas condições de saúde da população e ao desenvolvimento da medicina, que agem em conjunto desde 1940, ano em que, segundo o instituto, registrou-se no Brasil uma primeira fase de transição demográfica, caracterizada pelo início da queda nas taxas de mortalidade.

Informações dessa natureza sinalizam para a importância do acesso da população à saúde, às campanhas de vacinação em massa promovidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), aos medicamentos que combatem doenças como tuberculose e outras advindas da Aids, ao programa Farmácia Popular, através do qual o Ministério da Saúde democratiza o alcance a remédios considerados essenciais, à oferta cada vez mais abrangente de tratamentos pelo SUS –

desde cirurgias plásticas variadas a terapias mais alternativas, como acupuntura e Reiki.

Outro aspecto importante destacado pela pesquisa do IBGE é que esse aumento da expectativa de vida do brasileiro é usado como um dos parâmetros para determinar o fator previdenciário no cálculo das aposentadorias.

Isso pode significar que as pessoas precisarão trabalhar e contribuir por mais tempo, para que consigam se aposentar com valores mais próximos do teto pago pela Previdência Social. Assim, torna-se imprescindível, também, que o país e o Estado estabeleçam políticas econômicas que incluam esse trabalhador com mais idade.

Em se tratando de Marília, é lamentável constatar que, no município não existe nenhum um programa ou projeto de valorização do idoso. Um local apenas para recreação não pode configurar como uma política de governo direcionada para uma população que está envelhecendo e sofre nas filas dos postos de saúde, com transporte coletivo e com falta de lazer e espaço no mercado de trabalho. Esperamos que em 2020 propostas reais e não fictícias e politiqueras alterarem este quadro. Um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo, são os votos de Kaito Jr., o ombro amigo dos bairros.

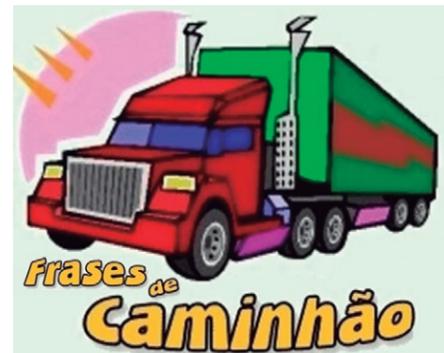
AQUI TEM
Café no Bule

COMENTÁRIOS COM ÉTICA E SEM VÍNCULOS COMERCIAIS OU POLÍTICOS

Ao final de mais um ano, desejo a todos um Natal de plena harmonia e um Ano Novo repleto de novas conquistas. Boas Festas!

Feliz 2020

EXPEDIENTE
EDITORA PONTO A PONTO DE MARILIA.
CNPJ: 29.482.184/0001-55
PRODUÇÃO: JORNAL DO ÔNIBUS DE MARILIA
DIRETOR ADMINISTRATIVO: Lourivaldo Carvalho Balieiro
EDITOR RESPONSÁVEL: José Carlos Venâncio (Kaito Jr.) MTb=37.142
ENDEREÇO: Rua 09 de Julho, 1001- loja 35 e 35a
pisso superior / Centro - Marília- SP

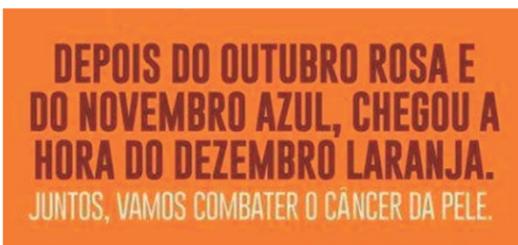


FONES UTEIS

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

Para que o Natal seja doce é preciso validar amizades, renovar a alma, encher o coração de solidariedade, benevolência, ter esperança de vencer e fazer das conquistas dos outros a nossas.

Boas festas e um Feliz 2020!



BOA NOTICIA: Consumidores devem desembolsar mais dinheiro nas compras de natal deste ano no comparativo com o ano passado.

Quase 120 milhões (76,6%) dos consumidores brasileiros planejam ir às compras no Natal deste ano e pretendem desembolsar, em média, R\$ 125 por presente. O valor é 7,7% superior aos R\$ 116 gastos com as lembrancinhas no mesmo período de 2018, quando 79% da população saiu às compras.

As informações fazem parte da pesquisa divulgada nesta quarta-feira (13) pela CNDL (Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas) e pelo SPC Brasil (Serviço de Proteção ao Crédito). Aliás, esse crescimento já foi sentido com a recente Black Friday que registrou um movimento além das expectativas.

De acordo com o levantamento, os homens (R\$ 147,14), as pessoas com mais de 50 anos (R\$ 148,80) e os membros das classes A e B (R\$ 143,26) serão os mais generosos ao abrir a carteira para presentear na data. Por outro lado, as mulheres são o grupo que planejam ter o menor gasto com cada um dos mimos: R\$ 105,25.

Para 37% dos entrevistados, os desembolsos com a data serão maiores em comparação com o ano passado. Os 22% que pretendem reduzir os gastos do Natal citam a necessidade de economizar e o orçamento apertado como justificativa. Há ainda 23% dos consumidores que ainda não se decidiu quanto planeja desembolsar.

“Hábito de presentear no Natal é cultural e sobrevive mesmo quando há dificuldades econômicas”

Entre os entrevistados, a maioria (54%) planeja comprar até quatro lembranças. As maiores agraciadas com os presentes de Natal neste ano serão as mães (47,6%), cujo percentual superou os cônjuges (46,5%) e os filhos (40,4%), que lideraram a pesquisa



do ano passado.

Estima-se que as compras dos presentes natalinos injetem cerca de 60 bilhões na economia dos setores de comércio e serviços. O valor é próximo ao Dia das Mães, Dia dos Pais, Dia dos Namorados e Dia das Crianças deste ano.

“Os dados comprovam que o hábito de presentear nesta data é cultural entre os brasileiros e sobrevive mesmo quando há dificuldades econômicas”, avalia o presidente do SPC Brasil, Roque Pellizzaro Junior.

PRESENTES

Assim como no ano passado, as roupas aparecem como os produtos mais procurados para presentear no Natal. A opção foi citada por 58% dos entrevistados e é seguida pelos brinquedos (40%).

Os perfumes e cosméticos (34%), calçados (32%), acessórios (25%), livros (17%) e smartphones (14%) também figuram em alta entre as lembranças.

O estudo mostra ainda que as lojas de departamento e o e-commerce estão empatados na preferência dos consumidores na hora das compras, ambos com 41% das citações. Em sequência, aparecem os shoppings centers (37%) e as lojas de rua (27%).

O preço (54%) e as promoções (45%) são os dois principais fatores que pesam na escolha do local de compra dos presentes. Para outros 24%, o atendimento e a variedade dos produtos também têm peso importante no momento da decisão. Em nossa cidade, o comércio está funcionando até as 22:00 horas desde o último dia 06 (sexta feira) e, espera um grande número de consumidores, principalmente das cidades vizinhas.

Cornetadas do dedão



Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já, www.jornaloonibusmarilia.com.br...

-  Você concorda com aumento de 29% concedido para aos vereadores de Marília???
-  Metas para 2020: o que você espera com a chegada de um novo ano???
-  Na sua opinião o atual Prefeito tem chances de ser reeleito???
-  Quais suas expectativas para a nossa cidade? Quem seria o condidato ideal para Marília???
-  Você está contente com as empresas que realizam o transporte coletivo na cidade de Marília???



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



"Agradecemos a preferência no transcorrer de todo ano que se encerra, e desejamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de bênçãos"

A sua festa começa aqui!

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

As melhores sugestões em presentes neste Natal estão aqui!!!

-  Blusas Plus do G1 ao G3 de \$15.00 até R\$ 59.00 vários modelos
-  Shorts feminino do P ao G3 por R\$ 14.90
-  Bermudas de tactel vários modelos do P ao GG por apenas R\$ 19,80
-  Camisetas de Malha Fria do P ao GG R\$ 15,00
-  Camisetas malha de algodão a partir de R\$ 19,90

MALHARIA GLAUCIA: 4 LOJAS EM MARÍLIA

Você ainda parcela em **05 VEZES** sem juros no crediário ou no cartão!!!

Loja 1: Rua Nove de Julho, 363 (Loja de Fábrica) / Loja 2: Shopping Atenas Lj. 17/18
Loja 3: Rua São Luiz, 867 / Loja 4: Rua São Luiz - 519-b



Malharia Gláucia

ATENÇÃO AO HORÁRIO

Apresente-se para o embarque 30 minutos antes do horário de partida do ônibus.

GS



ATENÇÃO AO HORÁRIO

Apresente-se para o embarque 30 minutos antes do horário de partida do ônibus.

GS



PRIMEIRA PARADA

NOVA CONQUISTA:

Guerino Seiscento conquista novas opções em horários de Marília para São Paulo.

ANTT atende a pedido da Guerino Seiscento para implantação da linha Brasilândia (MS) – São Paulo passando por Marília e deverá estar a disposição de todos a partir de 2020.

Passados pouco mais de 60 dias do anúncio da quebra do monopólio de anos com destino a capital paulista, a Guerino Seiscento, tradicional empresa de Tupã, mas, que possui oficina em Marília e, que disponibiliza um dos maiores guichês de atendimento do Terminal Rodoviário Municipal oferecendo hoje o maior leque de cidades para viagens, acaba de ganhar mais uma autorização para São Paulo, partindo de Brasilândia (MS) e passando por Marília.

A empresa foi autorizada a operar o trecho pela Portaria nº 223, assinada pelo Superintendente de Serviços de Transporte de Passageiros da ANTT – Agência Nacional de Transportes Terrestres.

A Portaria foi publicada no Diário Ofi-



cial da União no ultimo dia 22 de novembro e foi recebida com muita alegria pelos Diretores e funcionários da empresa que foi considerada este ano, a 2ª melhor empresa do país e a 1ª do estado de São Paulo.

A linha será implantada com origem em Brasilândia (MS), passando pelas cidades paulistas de Dracena, Adamantina, Lucélia, Oswaldo Cruz, Tupã, Pompéia, Marília, Bauru, Botucatu e São Paulo.

Em contato com a assessoria da empresa fomos informados que, o departamento técnico já está realizando estudos e, provavelmente no início de 2020 já estará disponibilizando os horários. Segundo eles, tudo dependerá da entrega dos novos ônibus já adquiridos justamente pensando nesta expansão de horários.

O Jornal do ônibus de Marília se congratula com a empresa e parabeniza seus proprietários por mais esta importante conquista.

CANTINHO DA FOTO:

Empresa disponibiliza espaço para registros fotográficos de Natal.



Já no clima natalino, a agência Guerino Seiscento de Marília sob a batuta do manager Wilhian Brandão, lançou a exemplo do ano passado, o cantinho da foto, um espaço aberto para a interação com os clientes e frequentadores do terminal rodoviário da cidade.

No Stand montado em frente ao guichê, toda a família de passagem pelo local poderá tirar a sua foto e postar no Facebook da empresa “Guerino Seiscento agencia de Marília”.

Para Willian, a idéia é aumentar ainda mais a interação com os clientes e amigos que são nossa maior prioridade. O Gestor que está comemorando as novas linhas e horários com destino a São Paulo declarou; “ Nossa filosofia de trabalho é sempre esta,

ou seja, investir em nossos clientes que na realidade é o nosso maior patrimônio”, finalizou.

A empresa recebe constantemente elogios em seus sites e home-pages pela qualidade dos ônibus e a presteza do atendimento.

Para João Seiscento (Diretor presidente empresa), para manter e conquistar o passageiro, que deve ser visto como cliente, os investimentos em frota são fundamentais, mas não bastam. Por isso, a empresa tem realizado aportes em tecnologia, infraestrutura e treinamento de funcionários. “Vamos continuar investimento cada vez mais, como forma de acreditar no desenvolvimento e agradecer todos os nossos clientes pela preferência”, citou.



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

NOS DIGA ONDE VOCÊ QUER IR QUE VAMOS TE LEVAR



ACONTECE MARÍLIA

BOAS COMPRAS:

Ter um bom Score é o segredo. Confira aqui, as dicas para se conquistar um bom score e se tornar um cliente de potencial positivo.

O score de crédito é muito importante para todas as pessoas e até mesmo para as empresas. É através dele que você consegue liberação para um novo cartão de crédito, para aumento de limite e até mesmo para empréstimos e financiamentos.

Se você quer conquistar alguma dessas situações citadas precisa descobrir como aumentar score. Assim, você ainda consegue saber se o seu está em um nível considerado ideal.

As empresas e instituições financeiras levam em conta esse score durante uma análise de crédito. Se aconteceu de você ter dívidas ou ter acabado de pagar uma dívida há pouco tempo pode ter o serviço negado, pois seu score não está dentro do que aquela empresa considera seguro.

O QUE É O SCORE?

Score é o nome dado a uma pontuação registrada pelos órgãos de proteção ao crédito. SPC e Serasa são dois exemplos e, a partir do momento em que você passa a ter CPF e contas em seu nome, pode ser monitorado por essas instituições.

Ali fica registrado como você paga suas contas. Sempre que ocorrem atrasos ou não pagamentos seu nome vai para o Serasa e, com isso, sua pontuação cai. A finalidade do score é ajudar as empresas a determinar qual risco você oferece para elas ao te fornecerem um cartão de crédito, um empréstimo ou um financiamento.

Ou seja, resumidamente, o score é uma forma de verificar se uma pessoa tem risco alto, médio ou baixo de deixar de fazer um pagamento. Vários fatores são levados em conta e você tem como melhorar essa pontuação.

Quem se encontra entre 0 e 300 pontos é considerado dentro de alto risco de inadimplência. Os que possuem entre 301 a 700 pontos têm médio risco, e os que estão entre 701 e 1000 pontos são vistos como pessoas que apresentam baixo risco de inadimplência.

Como funciona?

É interessante saber que a análise de crédito leva em conta outros fatores, e não apenas o score. Alguns bancos consideram, inclusive, o seu histórico junto a eles, com contas-correntes e cartões de crédito.

Para ser feita a análise são verificados seus documentos, o histórico junto à instituição financeira, a análise do score e se o que você solicita está dentro do seu perfil.

Já o score leva em conta suas dívidas pagas, o que está em atraso, se você já esteve negativado, solicitações de crédito e até como é sua relação com as empresas de crédito (por exemplo, se você tentou renegociar a dívida em vez de ficar apenas no rotativo e se quitou-a por completo).

Vale comentar que alguns comportamentos contribuem para baixar seu score, como:

- Não pagar contas em dia todos os meses;
- Solicitar muitos cartões de crédito;
- Não ter contas no seu nome;
- Solicitar aumento do limite (valor muito exagerado).



Quer dicas sobre como aumentar seu score de crédito? Primeiro, você precisa entender que, por ser um currículo financeiro, as ações para aumentar o score não têm efeito imediato. É preciso ter um pouquinho de paciência, ok?

Além disso, ter uma boa pontuação não é garantia de aprovação imediata do crédito. As empresas possuem seus próprios critérios de análise. E podem não consultar o score de crédito do consumidor na hora de oferecer crédito a ele.

Mas o fato é: uma boa pontuação pode ajudar a conseguir de forma mais fácil aquele financiamento tão desejado.

07 DICAS DE COMO AUMENTAR SEU SCORE

1) Limpe seu nome

Para aumentar o score, limpar o nome é fundamental. Se você tem dívidas atrasadas, negocie com os credores e pague todas elas. Essa deve ser a sua prioridade.

Sem isso, dificilmente você vai conseguir mudar o jeito que o mercado analisa o seu cadastro. Aqui, a gente explica como limpar o nome na Serasa.

Além disso, aqui no Ensina, a gente tem um monte de dica simples de como organizar suas finanças. Assim, você saberá quanto dinheiro tem para pagar suas dívidas. Também temos boas dicas sobre como se preparar para negociar dívidas.

Mas você limpou seu nome recentemente e seu score ainda não subiu? Calma. Esse vídeo explica direitinho o que está acontecendo:

Como você teve dívidas e regularizou recentemente, agora mantenha a pontualidade nos próximos meses. Você precisa mostrar que seu comportamento mudou e que a sua pontualidade é permanente.

Quanto mais tempo você mantiver esse novo comportamento, de pagar em dia suas contas, melhor. Assim, nos próximos meses, os credores poderão reavaliar o risco de conceder crédito para você.

2) Atualize seus dados na Serasa

Essa é fácil. Basta manter seus dados pessoais sempre atualizados na Serasa. Quanto mais exatas forem as informações básicas sobre você como idade, endereço e telefone, mais confiável será o seu cadastro.

Não esqueça: comunique também a Serasa sempre que alterar alguma dessas informações. Não quer atualizar os dados online? Dá para ir em uma agência também. Encontre uma agência Serasa perto de você.

3) Pague suas contas em dia

Se puder, inclua todas as contas no débito automático. Basta solicitar às empresas de energia elétrica, telefonia e gás. Hoje a maioria das empresas já oferece essa facilidade. Assim você não corre o risco de esquecer uma conta e ter seu nome negativado por conta deste descuido.

4 – Tenha contas em seu nome

Ter contas no seu nome ajuda a subir o seu score junto aos órgãos de proteção de crédito. Se você tem mais de 18 anos e já possui renda própria, comece a colocar algumas contas em seu nome. Pode ser o telefone, a internet ou a conta de água.

Depois, quando receber a liberação de cartão de crédito, você terá mais essas contas em seu nome. Se tudo vem sendo pago em dia, Serasa e SPC conseguem ter uma visão mais clara do seu perfil de pagamentos e assim, aumentam, sua pontuação.

5 – Cartões de crédito

Cuidado com o excesso de cartões de crédito. Quem solicita muitos acaba perdendo pontos em seu score. O aumento de limite também não é uma boa ideia. O indicado é deixar que o próprio banco ou empresa responsável pelo cartão decida por aumentar o seu limite ou te fornecer um cartão.

Ainda assim, se você já possui um cartão com bom limite vale a pena recusar o novo que foi concedido. É melhor investir para aumentar sua pontuação e conseguir mais limite dado pelo cartão do que aceitar vários cartões apenas para ter um limite total maior na soma de todos.

O excesso de pedidos de cartões e aumento de limite também baixa seu score, como uma

forma de segurança, caso seus dados tenham sido roubados e uma pessoa mal-intencionada esteja envolvida nessas solicitações. Com o score baixo, as instituições financeiras negam os pedidos de cartão e, assim, é evitada uma fraude.

Se foi você quem solicitou um novo cartão ou aumento de limite, espere, no mínimo, seis meses para tentar novamente.

6 – CPF

Consultas frequentes ao seu CPF baixam sua pontuação junto ao Serasa e SPC. Fonte da imagem: impostoderenda.net.

Seu CPF está vinculado a todas as suas compras e contas. Cada vez que você solicita empréstimos, aumento de limite e até um novo cartão de crédito, as empresas fazem uma consulta de crédito do seu CPF.

Para Serasa e SPC, alguém que é consultado com muita frequência e por muitas empresas é visto como uma pessoa que está passando por uma instabilidade financeira. E, se suas finanças não vão assim tão bem, há indícios de que você tem risco mais alto de ficar inadimplente.

Evite o problema, solicitando crédito ou empréstimos apenas se for realmente necessário. Por exemplo, se você vai comprar algo, em vez de fazer o cartão da loja – que geralmente é administrado por uma instituição financeira –, realize o pagamento com o cartão de crédito que você já tem.

Mesmo que existam vantagens de pagamentos no cartão da loja, é mais indicado manter seu CPF sem consultas e seu score alto. Sem contar que fazer mais um cartão entra também nas situações que baixam seus pontos, como você viu no tópico anterior.

Cada empresa que consulta seu CPF na Serasa ou SPC fica registrada por 90 dias. Então, muitas consultas em um curto período de tempo prejudicam seu score.

7 – Bancos

Mantiver um bom relacionamento com o banco aumenta sua pontuação com a instituição financeira e com os órgãos de proteção ao crédito.

Procure manter um bom score junto ao banco com o qual você trabalha. Se você tem um bom relacionamento com a instituição financeira, sua pontuação tende a subir, já que a empresa repassa ao Serasa que você é um bom pagador.

Invista em conta-corrente, cartão de crédito e produtos de um mesmo banco. Mantenha esse relacionamento e sempre cuide para que tudo fique em dia. Como você já sabe, os bancos têm sua própria pontuação para análise de crédito e se você sempre busca pelo mesmo, para tudo o que precisa, é natural que seus pontos fiquem sempre positivos.

Se você tem um bom relacionamento com seu banco, ele não necessita fazer consultas frequentes ao SPC ou Serasa, e seu score junto a esses órgãos se mantém entre risco médio ou baixo.

Agora você já sabe quais são as dicas de como aumentar score de crédito. Compartilhe este conteúdo com seus amigos nas redes sociais!

Feliz 2020

NATAL DE VERDADE É AQUI!

52 lojas, segurança, praça de alimentação, estacionamento, as melhores marcas e os menores preços

O SHOPPING DA FAMÍLIA!

SHOPPING ATENAS

NO CORAÇÃO DE MARÍLIA



**DENUNCIE
QUALQUER
FURTO!
DISK: 190**



**JORNAL DO
ÔNIBUS**

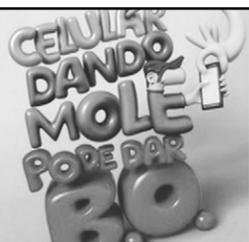


Página 6

Dezembro / 2019

ACONTECE INTERIOR

**DENUNCIE
QUALQUER
FURTO!
DISK: 190**



PRESENTE:

Rio Preto ganha novo terminal urbano atendendo pedido dos usuários do transporte coletivo.

A cidade de São José do Rio Preto acaba de apresentar os usuários de transporte coletivo com um novo, amplo e moderno terminal urbano. O novo terminal urbano foi construído na antiga praça Cívica, e começou a funcionar no último dia 30 de novembro. Depois de três anos de atraso e ao custo de R\$ 64,2 milhões - R\$ 16,5 milhões mais caro do que a previsão inicial -, o novo espaço teve a apresentação realizada pelo prefeito Edinho Araújo, o secretário de Trânsito, Amaury Hernandes, e o presidente da Empresa Municipal de Urbanismo (Emurb), Rodrigo Juliano. Detalhe curioso foi para a dispensa da cerimônia de inauguração. A manutenção do local está estimada em R\$ 6,8 milhões por ano.

A entrada principal do novo terminal é realizada pela rua Bernardino de Campos, por onde os usuários compram os bilhetes em seis guichês e tem acesso às dez catracas de acesso às plataformas de embarque e desembarque de cada linha dos ônibus do Consórcio Riopretrans.

Por essa entrada, o público também tem duas escadas rolantes e elevadores que dão acesso ao piso superior. À esquerda da bilheteria, funciona um bicicletário para até 120 bicicletas. A estrutura fica ao lado da ciclovia entre as faixas exclusivas para bicicletas da avenida Philadelpho Gouvêa Netto e as faixas que margeiam a Represa Municipal, passando por trás do prédio da Biblioteca Municipal.

Outra entrada está na Philadelpho, onde fica a sala que abriga uma nova base da Guarda Civil Municipal (GCM). Composta por escadas, a entrada também dá acesso à área externa do novo terminal e ao piso superior do espaço. "Essa entrada dá acesso simultaneamente ao bulevar, ao anfiteatro e áreas verdes, à rua Pedro Amaral [via passarela], ao prédio administrativo e às catracas da rua Bernardino [por meio de escada rolante e elevadores]", explicou o presidente da Emurb, Rodrigo Juliano.



Os dois pisos do novo terminal somam 28 mil metros quadrados. No piso superior, os usuários terão acesso a uma praça de convivência com bancos e arborização. A área também é composta por jardins, uma esplanada, um anfiteatro de 330 metros quadrados e com capacidade para 750 pessoas que "ficará à disposição da Secretaria de Cultura para agendar sua programação", afirmou o presidente da Emurb. No piso superior também foi construído um deck com 370 metros quadrados para descanso.

A passarela no piso superior citada por Juliano possibilitará o acesso ao antigo terminal de ônibus - que será reformado para funcionar como terminal para ônibus intermunicipais - e à Rodoviária. "Por lá [pela passarela] é possível acessar as escadas rolantes e os elevadores que dão acesso às catracas de entrada ao novo terminal", afirma Juliano.

Circulação de ônibus

O novo terminal tem entrada e saída de ônibus tanto pela rua Bernardino de Campos como pela avenida Duque de Caxias. Os ônibus que chegam da região sul, por meio do viaduto Abreu Sodré, no prolongamento da avenida Alberto Andaló, entram no novo

terminal por meio de um portão ao lado da Biblioteca Municipal. Esses veículos saem para os seus itinerários pela Bernardino.

Já os ônibus com sentido à região leste da cidade (Represa e Damhas) saem pela avenida Duque de Caxias, sentido avenida Lino José de Seixas. "[Nesse sentido] são bem poucos ônibus", afirmou o secretário de Trânsito, Amaury Hernandes. Os outros ônibus - maior fluxo de veículos - entram e saem pelo acesso na rua Bernardino de Campos.

No espaço de embarque e desembarque são 80 bancos, 125 lixeiras para descarte correto de lixo e tomadas para recarregamento de baterias de telefones celulares. A Emurb, junto à Secretaria de Trânsito, instalou 16 totens de informações com 32 monitores para informações sobre o horário de chegada e partida das linhas em tempo real.

Com o início do funcionamento do novo terminal, a Secretaria de Trânsito informou que o miniterminal da avenida Bady Bassitt (no cruzamento com a rua Pedro Amaral) ficará desativado. A medida é necessária por conta de mudança no itinerário das linhas que passavam pelo local. Esses ônibus agora acessam a região da Boa Vista por meio do viaduto da rua João Mesquita.

Segurança e acessibilidade

O novo terminal foi inaugurado com 79 câmeras para registro das imagens dentro e fora do espaço. Em relação à acessibilidade, a Emurb informou que o complexo foi liberado com acessibilidade para cadeirantes, pessoas com mobilidade reduzida e com deficiência visual. "São quatro elevadores e duas escadas rolantes, além de piso tátil em toda a extensão. Para a travessia das ruas internas foram construídas quatro lombofaixas", disse o presidente da Emurb.

Sustentabilidade

O novo terminal conta com dois reservatórios subterrâneos instalados na entrada principal com capacidade de armazenar até 450 mil litros de água da chuva - 175 mil retidos para evitar alagamentos e outros 275 mil reservados para o uso na limpeza das plataformas, irrigação das áreas verdes e nas descargas dos quatro banheiros públicos.

Sem comércio interno

No novo terminal urbano de Rio Preto não é possível comprar um cafezinho com pão de queijo ou simplesmente uma água gelada antes de chegar ao destino. O novo espaço começou a funcionar sem nenhum tipo de comércio fixo em seu interior. A nova estrutura também não vai aceitar vendedores ambulantes. Do lado de fora, ao redor, também não há opções.

A decisão de colocar o novo terminal para funcionar sem estabelecimentos difere da antiga estrutura, com a qual os 75 mil usuários do transporte público da cidade estão acostumados. Ao lado da entrada de pedestres no terminal antigo, os usuários tinham a opção de comprar salgados e outros produtos em lanchonetes do lado de fora das catracas.

Além disso, mesmo com placas informando a proibição do comércio ambulante, o antigo terminal contava com vários vendedores. No novo terminal também é proibido fumar.

Presidente Prudente inova e Lança 'Árvore do Bem' no Parque do Povo para arrecadar cadeira de rodas.



O Governo de Presidente Prudente adotou a solidariedade como tema principal do natal deste ano e lançou a 'Árvore do Bem' no Parque do Povo. O projeto é uma iniciativa realizada por meio do Fundo Social de

Solidariedade e Setur (Secretaria Municipal de Turismo). A Árvore do Bem está montada no Parque do Povo, nas proximidades da Fundação Mirim e da antiga base da Polícia Militar (esquina da Avenida 14 de Setem-

bro com a Rua Dr. João Gonçalves Foz). A campanha vai até dia 3 de fevereiro e visa a arrecadar cadeiras de rodas para pessoas que necessitam.

O projeto 'Árvore do Bem' marcou também duas datas importantes neste mês de dezembro: Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, comemorado anualmente no dia 3, e o Dia Nacional da Acessibilidade, no dia 5 que infelizmente em Marília passaram em branco.

A população também pode contribuir com andadores, bengalas, cadeiras de banho, entre outros materiais, que possam ser utilizados por pessoas com deficiência.

A 'Árvore do Bem 2019' abriu o cronograma de ações natalinas previstas para o Parque do Povo, cuja iluminação, este ano chamada de 'Natal Luz Prudente', foi inau-

gurada no dia 8 de dezembro.

Conforme informado pela Secom, nas duas primeiras edições, a 'Árvore do Bem' arrecadou 110 cadeiras de rodas, 10 bengalas, seis cadeiras de banho e cinco andadores. A quantidade total resultou em doações definitivas de 32 cadeiras de rodas, uma cadeira de banho, uma bengala e um andador.

Os materiais foram entregues para asilo, Hospital do Câncer, Carim (Associação de Apoio ao Paciente Renal Crônico), Unipode (União das Pessoas com Deficiência), Projeto Carona, bem como para municípios.

Em relação aos demais arrecadados, as cadeiras de rodas foram emprestadas ao longo dos dois anos para mais de 150 pessoas, as de banho para mais de 26, os andadores para mais de 15, as muletas para oito e a bengala para uma.

**COMECE A GERAR NOVOS
NEGÓCIOS E CLIENTES,
SEJA NOSSO PARCEIRO!**

Contato: (14) 90600-6375

jornaloonibusmarilia@gmail.com



O NOSSO JORNAL VOZ OPERÁRIA O NOSSO JORNAL

De desempregado a microempresário: crie você mesmo a empresa onde gostaria de trabalhar! (Parte III).

De MEI a ME: criando a sua própria microempresa.

Dando prosseguimento à história do nosso personagem Mariano, após se formalizar como MEI, ele começou também a prestar serviço para escolas e empresas como produtor de eventos infantis. O negócio cresceu tanto que, depois de um ano atuando nessa área, o seu faturamento anual ultrapassou os R\$ 81 mil. Em outras palavras, a soma de todos os serviços que ele prestou em 12 meses, sem deduzir nenhuma despesa (ou seja, a receita bruta), foi superior a R\$ 81 mil, motivo de grande felicidade para Mariano. Afinal, sair da condição de desempregado e se tornar um pequeno empresário de sucesso é motivo de orgulho para qualquer pessoa!

O que é MEI?

O Microempreendedor Individual (MEI) foi criado no Brasil em 2009 e é o maior programa de redução da informalidade no mundo. Foi uma forma encontrada pela legislação brasileira para regularizar a crescente quantidade de freelancer e negócios individuais que permaneciam na ilegalidade e, assim, estimular o empreendedorismo no país. Caso você ainda esteja relutando em fazer o seu cadastro como MEI, saiba que existem várias vantagens em se tornar um. Vamos conhecer algumas delas:

Legalização do próprio negócio

Uma das principais vantagens em se tornar MEI é o registro no Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas (CNPJ), o que possibilita a emissão de nota fiscal e o acesso a créditos especiais nos bancos. Essas vantagens aumentam a credibilidade no seu negócio e abre caminho para você prestar serviço para várias empresas.

Direito a benefícios previdenciários

Imagine que você adoeceu ou se acidentou e ficou impossibilitado de prestar os habituais serviços como freelancer. Ou então, caso seja mulher gestante, naturalmente não conseguirá trabalhar logo após o parto. Essas situações poderiam levar você e sua família ao desespero, afinal, sem carteira assinada e sem poder trabalhar, nada de dinheiro entrando e, enquanto isso, as contas vão se acumulando.

Mas se você for cadastrado como MEI e estiver pagando regularmente as mensalidades, estará protegido pela Previdência Social em alguns benefícios de grande importância, como auxílio-doença, salário maternidade e até aposentadoria por invalidez e por idade. Além disso, os seus dependentes também terão direito à pensão por morte e auxílio reclusão. Tudo isso desde que o MEI tenha cumprido o tempo de carência determinado na Lei Complementar nº 128, de 19/12/2008 e esteja em dia com o pagamento das mensalidades.

Possibilidade de contratação

O MEI pode contratar um empregado para ajudar no empreendimento, pagando o valor de um salário-mínimo ou o piso da categoria.



Isenção de impostos

O MEI está enquadrado no Simples Nacional (regime tributário facilitado e simplificado para micro e pequenas empresas), o que reduz bastante a papelada). Além disso, está isento de tributos federais, como Imposto de Renda, PIS, Cofins, IPI e CSLL.

Simplificação da escrituração contábil e fiscal

Informação importante: para se tornar um microempreendedor individual, é necessário faturar, no máximo, até R\$ 81.000,00 por ano e não ter participação em outra empresa como sócio ou titular. Para comprovar isso, todo o dia 30 de abril de cada ano, o MEI deve entregar ao fisco uma declaração chamada Declaração Anual do Simples Nacional – Microempreendedor Individual (DASN-Simei). O envio é feito eletronicamente através do Portal do Empreendedor. Nesse portal, você também pode se informar melhor sobre o assunto e tirar todas as suas dúvidas.

Como é o processo de formalização do MEI?

A formalização é feita rapidamente pela internet, não havendo a necessidade de nenhuma assinatura, envio de documentos ou pagamento de tarifas. Assim que finalizar o cadastro, o MEI recebe o seu CNPJ e um alvará provisório de funcionamento.

Mensalmente, o MEI tem a obrigação de pagar o INSS e os impostos cabíveis, conforme explicamos anteriormente, através do DAS MEI (Documento de Arrecadação Simplificada do Microempreendedor Individual). Os boletos devem ser pagos sempre até o dia 20 de cada mês ou próximo dia útil, caso a data caia em um final de semana ou feriado.

Gestão do negócio

É muito importante que o MEI seja o mais organizado possível, pois como autônomo, ele é responsável por todas as tarefas

relacionadas ao trabalho, principalmente se está iniciando a jornada como microempreendedor individual e ainda não pode contratar ninguém para contribuir com o negócio. Siga o exemplo do nosso personagem Ma-

riano e faça uma pequena tabela com as suas obrigações empresariais: Lembramos que o MEI deve ter controle total sobre o seu orçamento, pois a instabilidade financeira é uma característica na vida do profissional autônomo. Haverá meses em que poderá ganhar muito dinheiro, e quase nada no outro. Também não terá décimo terceiro salário e nem férias remuneradas.

Felizmente, existem diversos aplicativos gratuitos que ajudam bastante na organização das finanças e gerenciamento do trabalho. Através deles, é possível, por exemplo, controlar suas vendas e despesas, fazer relatórios de resultados, visualizar, cadastrar, editar e concluir tarefa, receber mensagens lembrando-o das datas de pagamentos de tributos, avisos sobre benefícios e dicas para melhorar os negócios, entre outras coisas. Tudo isso usando somente o celular ou computador.

Para concluir esse artigo, queremos dizer: acredite em você e seja o empresário que você admira. Encare a demissão como uma oportunidade para dar um novo rumo à sua vida. Sair da condição de desempregado e tornar-se um Microempreendedor Individual pode ser um grande motor para você elevar a autoestima e se sentir estimulado a tocar o seu negócio para frente.

Dicas sobre Direitos do Trabalhador - Parte 14



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

1-) O empregado que foi intimado a comparecer na justiça, pode faltar o serviço sem ter o salário descontado?

Pode sim, inclusive, pelo tempo que for necessário. Se houve um chamado da justiça, o empregado deve comparecer sem nenhum prejuízo salarial.

Art. 473 – O empregado poderá deixar de comparecer ao serviço sem prejuízo do salário: VIII – pelo tempo que se fizer necessário, quando tiver que comparecer a juízo Artigo 473, VIII, CLT.

2) Quando o empregado adquire o direito à férias?

Após cada período de 12 meses de trabalho, o empregado ganha o direito a 30 dias de férias.

Art. 130 – Após cada período de 12 (doze) meses de vigência do contrato de trabalho, o empregado terá direito a férias. Artigo 130, CLT

3) O empregado que possui faltas injustificadas perde o direito à férias?

Em caso de faltas injustificadas no período aquisitivo, os dias de férias do empregado podem diminuir.

A CLT trouxe uma tabela que relaciona os dias de falta injustificada com a

quantidade de dias de férias do empregado, vejamos:

0 a 5 faltas – 30 dias corridos de férias;
6 a 14 faltas – 24 dias corridos de férias;
15 a 23 faltas – 18 dias corridos de férias;
24 a 32 faltas – 12 dias corridos de férias.

”Art. 130 – Após cada período de 12 (doze) meses de vigência do contrato de trabalho, o empregado terá direito a férias, na seguinte proporção: I – 30 (trinta) dias corridos, quando não houver faltado ao serviço mais de 5 (cinco) vezes; II – 24 (vinte e quatro) dias corridos, quando houver tido de 6 (seis) a 14 (quatorze) faltas; III – 18 (dezoito) dias corridos, quando houver tido de 15 (quinze) a 23 (vinte e três) faltas; IV – 12 (doze) dias corridos, quando houver tido de 24 (vinte e quatro) a 32 § 1º – É vedado descontar, do período de férias, as faltas do empregado ao serviço. § 2º – O período das férias será computado, para todos os efeitos, como tempo de serviço. Artigo 130 (incisos), CLT.

De acordo com os termos referendados em convenção ou dissídio coletivo de cada categoria.



SINDICATO NACIONAL DOS APOSENTADOS

DIRETORIA MUNICIPAL MARÍLIA

APOSENTADO, PROCURE SEU SINDICATO

Deseja a todos os aposentados e pensionistas um feliz Natal e Próspero Ano Novo!

Maria Emilia Padovani

Presidente

Rua 09 de Julho, nº 1220- 6º andar / sala 603 – Edifício Marília – Marília /SP - 14 3413-8390





VIAGENS E CIA

Redescobrimo o Brasil pelos Trilhos - Parte III. Na trilha de um barreado diferente: Curitiba - Morretes/PR.

Cristina De Lucchi
Jornalista, Apresentadora

Em meio a repercussão positivo provocada pela notícia confirmadíssima da volta dos trens de carga passando por Marília, cá estamos de volta, para nossa última parte desta matéria que foca o transporte ferroviário de passageiros e as melhores opções do momento comprovadas em passeios deslumbrantes. Começamos por Morretes (PR) e terminamos em Parapuebas (PA).

Quando chegamos a Morretes para o almoço, o guia do trem nos explicou que, para comer o barreado, era preciso primeiro fazer o pirão, misturando o caldo com a farinha de mandioca, e só depois atacar a carne de panela. No restaurante, entretanto, o garçom juntou tudo de uma vez, no Mesmo prato. Informado da orientação anterior, soltou: "Ah, curitibano, né? Não sabe nada de barreado". Foi aí que eu aprendi: para provar o verdadeiro, é preciso sair de Curitiba.

O Trem da Serra do Mar Paranaense é sem dúvida o mais conhecido do Brasil. Ele conecta a capital do Paraná ao litoral e circula desde a inauguração da ferrovia, em 1885, quando nasceu para exportar erva-mate e madeira, num dos projetos mais ousados do Brasil imperial – 9 mil operários, a maioria imigrantes ucranianos e alemães, escavaram 13 túneis e fizeram mais de 30 pontes. Na época, eram nove horas de Curitiba até a estação final de Paranaguá. Hoje, para em Morretes. São 110 quilômetros ziguezagueando pela maior área de Mata Atlântica preservada do Brasil, com bananeiras dando aquele tom tropical. O flé da paisagem acontece depois do Túnel 13, quando as araucárias saem de cena para dar lugar a bromélias amarelas e vermelhas, brincos-de-princesa e manacás.

Outras belezas: a vista das águas turvas do Rio Ipiranga e a Ponte São João, que tem um vão de 112 metros de comprimento e foi produzida na Bélgica, "com o mesmo aço da Torre Eiffel", segundo o maquinista Jaime.



Na metade do caminho, a Curva do Cadeado, antes do mirante que tem uma capela com uma porta que imita o buraco de uma fechadura, produz as melhores fotos. Além do trem regular, a linha Curitiba–Morretes também pode ser vencida de litorina – há a versão standard e a de luxo. A litorina foi uma invenção de Mussolini, que queria "um transporte rápido e exclusivo que não fizesse barulho", para ir de Roma a Litória, na Itália.

Hoje existem apenas cinco no mundo, três delas no Brasil – as duas do Paraná e a que faz o Trem das Montanhas Capixabas. Na opção luxo, há um vagão inspirado em Copacabana e outro em Foz do

Iguaçu. O mobiliário foi garimpado de antiquários, e o fundo musical investe em bossa nova "lounge".

A guia, que nos recebe com chapéu anos 30 e terninho preto, serve espumante Moscatel de boas-vindas. A velocidade superbaixa faz com que qualquer um consiga comer um croissant, beber um café e observar a paisagem ao mesmo tempo, sem derrubar nada. A fotógrafa Suellen, que usava uma boina vermelha, disse que escolheu a versão luxuosa porque "queria se sentir nos tempos da Belle Époque".

- Extensão: 75 km (de três a quatro horas de viagem).
- Estações: quatro (Curitiba, Banhara, Marumbi e Morretes), mas só para no final.
- Partidas: de sextas a domingos, sai às 8h15 de Curitiba e chega às 12h30 a Morretes. Nos mesmos dias, sai de Morretes às 15h.
- As litorinas saem aos sábados, domingos e feriados, às 9h15, chegando às 12h15 a Morretes e retornando às 15h.
- Onde comprar: por telefone (41)3888-3488 ou pelo site, nas agências de turismo ou nas bilheterias das estações.
- Fica a dica: na Litorina de luxo, a cabine do maquinista é liberada para visitas. Apreciar a vista lá da frente é uma emoção.
- Melhor lado: os dois lados proporcionam belas vistas.

Um projeto que saiu dos trilhos — por que os trens de passageiros viraram uma rara e nostálgica opção de transporte no país — "Eu nunca viajei de trem" — atire o primeiro pedaço de ferro quem nunca escutou essa frase de um brasileiro. O Brasil tem 29 800 quilômetros de trilhos (a maioria para transporte de carga) e apenas dois trens de longa distância para passageiros, de São Luís a Parauapebas e de Belo Horizonte a Vitória, ambos operados pela Vale (e testados para esta reportagem). Os outros 29 trechos que recebem viajantes são turísticos, e poucos

passam de quatro horas de viagem, sendo que alguns estão desativados. Ou seja: não dá para sair rodando Brasil afora de trem. Mas o país que hoje corre pelo asfalto muito deslizou sobre trilhos. Na segunda metade do século 19, quando o café era a locomotiva nacional, o transporte de mercadorias era feito no lombo de mulas.

As viagens das regiões produtoras até os portos levavam meses, e muita coisa se perdia no meio do caminho.

Assim, o barão de Mauá foi buscar recursos na Inglaterra e, sem um tostão do Império, bancou a primeira ferrovia do Brasil, em 1854, que conectava o Rio à Serra de Petrópolis. Dom Pedro II logo se entusiasmou com a coisa e inaugurou quase uma dezena de ferrovias. Por décadas nossas estradas de ferro foram o pão e o leite de milhares de trabalhadores (muitos imigrantes italianos e alemães), que ajudaram a construí-las, e cidades inteiras nasceram nos arredores.

Mas o trem atravessava o Brasil por caminhos muito diferentes, e a diferença entre as bitolas — que variavam de 60 centímetros a 1,60 metro — dificultou a interligação das ferrovias. E o investimento também foi diminuindo.

"O capital inglês, que ajudou a alavancar tudo, freou depois da Primeira Guerra", diz Renato Leite Marcondes, doutor em economia pela USP e professor de história econômica do Brasil em Ribeirão Preto pela FEA-RP/USP.

Com a falta de investimentos e poucos subsídios do governo, o negócio estagnou — e de fato não conquistou a simpatia dos governantes seguintes. O presidente Washington Luís já dizia que "governar era abrir estradas".

E a chegada do projeto desenvolvimentista de JK, nos anos 1950, acelerou o processo. "O Juscelino, na verdade, apenas reconheceu a realidade. Construir rodovias era mais barato e dava um retorno rápido. Nossas empresas ferroviárias não eram mais rentáveis", completa.

Há quem diga que nosso relevo litorâneo, permeado por rochedões, tenha dificultado ainda mais o negócio — vide a linha da Serra do Mar Paranaense, que precisou de milhares de homens para sair do papel. A verdade é que, passados dois séculos da invenção, nossa malha não tem previsão de crescimento. E o lendário trem-bala Rio–São Paulo segue na gaveta.

E aí??? Não deu uma vontade de passear pelos trilhos?? Foi um prazer enorme realizar esta matéria para o Jornal do Ônibus de Marília e quem sabe, até despertado a atenção de nossos governantes para quem sabe um projeto que possa reutilizar os trilhos de nossa região. Desejo á todos os nossos sonhos se tornem realidade. Se depender dos passeios, eu estarei por aqui com as melhores sugestões. Não perca a nossa próxima edição impressa ou nos acompanhe pelo SITE e pelas redes sociais. Tchau gente!!!

"Transforme cada dia deste novo ano em uma página memorável do livro da sua vida."

Boas festas e feliz Ano Novo!

Sinceros votos de
Lorivaldo C. Balieiro (Chicão)



"Semeamos as melhores sementes no ano que se finda para que em 2020 você venha a colher os melhores resultados"
"Desejamos aos nossos clientes e amigos, um Feliz Natal e um 2020 cheio de realizações e conquistas"

Cooperativa Agrícola Sul Brasil de Marília.



MARÍLIA - GUAIMBÊ - POMPEIA - GARÇA

Filmes da Marvel e DC estão entre os maiores fracassos da década.



Não há dúvidas de que os filmes de super-heróis dominam as bilheterias na atualidade. Com orçamentos milionários e resultados ainda mais lucrativos, tudo indica que essa onda vai demorar a passar.

Mesmo assim, as histórias de super-heróis não são garantia de sucesso. Filmes da Marvel, DC e outras companhias já amargaram fracassos de bilheteria e críticas.

O site CBR listou os maiores fracassos de filmes de super-heróis na última década, confira abaixo!

Max Steel

Max Steel causou uma impressão tão insignificante nos cinemas que muita gente nem se lembra de sua existência. Lançado em 2016, o filme conta com 0% de aprovação no Rotten Tomatoes. Max Steel custou dez milhões de dólares para ser produzido, e faturou apenas 6,3 milhões em sua bilheteria.

Os Guardiões

Este filme russo lançado em 2017 causou a falência do estúdio Enjoy Movies. Os Guardiões custou 5,4 milhões e arrecadou 15 milhões nas bilheterias. O montante está longe de ser um fracasso, porém foi bem menor do que o prometido para os investidores. Insatisfeitos, um grupo de patrocinadores processou o estúdio que foi à falência pouco depois.

Dredd

Nem todos os fracassos de bilheterias são filmes ruins, e este remake é a prova disso. O longa traz o retorno do clássico personagem Judge Dredd, com orçamento de 45 milhões. Infelizmente, a bilheteria do filme não superou o orçamento, com 41 milhões. Desde então, o filme ganhou um certo caráter cult e fez sucesso em plataformas digitais.

Hellboy

O remake de Hellboy, lançado neste ano com David Harbour como protagonista estava fadado ao fracasso desde o lançamento de seu primeiro trailer. O filme foi massacrado pelos críticos e falhou em recuperar seu custo de produção.

Liga da Justiça

Prejudicada pelo lançamento corrido,

inúmeras refilmagens, edições e cortes, Liga da Justiça não alcançou nem de longe o impacto desejado pela DC. Liga da Justiça custou 300 milhões para ser produzido e faturou 657 milhões nas bilheterias. No entanto, devido a um orçamento milionário em marketing e divulgação, além dos atrasos da produção, o filme representou um prejuízo de 50 a 100 para a Warner.

As Tartarugas Ninja – Fora das Sombras

Apesar do sucesso considerável do primeiro reboot de As Tartarugas Ninja, a sequência do longa falhou em recuperar o custo de sua produção, não gerando lucro para o estúdio.

Lanterna Verde

O fracasso de Lanterna Verde foi tão grande que fez com que a Warner congelasse por anos a possibilidade de um Universo da DC nos cinemas. Nem o carisma de Ryan Reynolds salvou Lanterna Verde, condenando por críticos e fãs das HQs. O filme teve orçamento de 200 milhões e faturou apenas 219 nas bilheterias.

Power Rangers

O reboot de Power Rangers foi bem recebido pelos críticos, e trouxe uma revitalização necessário para a franquia. Prejudicado pela classificação indicativa, o filme contou com apenas 42 milhões a mais que seu custo de produção nas bilheterias.

Quarteto Fantástico

O reboot de Quarteto Fantástico, lançado em 2015 entrou nos anais da história como um dos piores filmes de super-heróis de todos os tempos, e discutivelmente o pior da década. O longa foi criticado em praticamente todos os aspectos, de atuação à roteiro, passando pela caracterização dos personagens (que assumiu um caminho bem diferente das HQs). Com uma produção avaliada de 120 a 155 milhões, sem custos de publicidade, a bilheteria terminou com apenas 168 milhões. Segundo análises financeiras, o longa representou um prejuízo de 80 a 100 milhões para a Fox.

R.I.P.D

Em listas de filmes de super-heróis,

R.I.P.D é muitas vezes esquecido. Com uma premissa simples, o filme não empolgou audiências. Com orçamento de 153 milhões, o filme faturou apenas 78,3 nas bilheterias.

X-Men: Fênix Negra

X-Men: Fênix Negra ainda está sendo exibido em alguns países, porém seu fracasso já está mais que confirmado. Massacrado por críticos e fãs da Marvel, o filme marcou um triste fim para a história dos mutantes na Fox. Uma das maiores bombas do ano, o filme causou um prejuízo de cerca de 170 milhões de dólares.

O Cavaleiro Solitário

Lançado no início do declínio da carreira de Johnny Depp, O Cavaleiro Solitário foi extremamente criticado por sua duração exagerada, tom inconsistente e estereótipos raciais. Com um orçamento de cerca de 250 milhões de dólares (sem contar com a divulgação), o filme contou com uma bilheteria de apenas 260 milhões.

John Carter

John Carter já é considerado uma das maiores bombas da história do cinema. Baseado na história do personagem homônimo criado por Edgar Rice Burroughs, o autor de Tarzan, o filme foi divulgado como uma obra prima do cinema. Infelizmente, John Carter nunca conseguiu encontrar seu público. O filme causou um prejuízo de cerca de 200 milhões de dólares para a Disney.

Novo programa de Angélica vive impasse com candidatura de Luciano Huck à presidência.

Em meio aos rumores de que possivelmente a Record estaria cogitando a contratação de Angélica, a apresentadora, ao que parece, já possui um destino certo dentro da Globo, mas, no entanto, outro grande fator segue em pauta e têm impossibilitado o início dos trabalhos da nova atração que possui a meta de ser lançado no ano que vem.

De acordo com informações da jornalista e colunista Fábiana Oliveira, do jornal O Dia, a equipe do formato está aguardando apenas o veredito do alto escalão da rede, e caso o sinal verde seja acionado, as atividades terão largada logo em janeiro. O motivo para tanto adiamento é único: uma definição certa acerca da candidatura de Luciano Huck à presidência da República.

A possibilidade do comandante do 'Caldeirão' entrar de vez no ramo político e se tornar um presidenciável na campanha eleitoral de 2022 está cada vez mais forte, e mesmo diante da decisão, as chances do lançamento do novo programa da loira acontecer, ainda assim é grande. Isso porque, a atração poderá ter uma temporada antes do previsto, que inicialmente era trabalhado para o final de 2020. A rodagem do piloto já foi feita, e nas mãos da direção da Platinada, foi vista com bons olhos.

Conforme noticiado anteriormente aqui no seu Área VIP, foi apurado de que a emissora carioca não está conseguindo apostar todas as fichas na nova empreitada encomendada para Angélica, e avaliou a possibilidade de que a mesma surja como um dos nomes cotados para integrar no elenco de uma das próximas novelas que virão ao ar em sucessão a 'Bom Sucesso', no horário das sete.



JP Pizzaria
PIZZAS EM PEDAÇOS E LANCHES

Feliz 2020

Um Brinde à você amigo cliente!

Boas Festas É HUMMMMM ANO DE MUITA PIZZA!

Atrás de um balcão,
também bate um coração...

Com um sorriso, um simples olhar ou um abraço, deseje boas festas ao comerciante que te atende neste final de ano!

★ FELIZ NATAL E PRÓSPERO 2020 ★



COM QUALIDADE: Como enviar fotos e vídeos pelo Google Fotos sem perder qualidade.



Novo recurso do aplicativo do Google facilita o compartilhamento de fotos e vídeos pelo celular sem perder qualidade. Veja como usá-lo!

Quem utiliza o Android como sistema operacional de seu celular já tem alguns aplicativos pré-instalados do Google, como o Google Fotos, que é um bom aliado na hora de salvar as suas fotos e vídeos na nuvem. Por sua vez, quando você recorre a algum outro meio como o WhatsApp para fazer o envio desses arquivos para outras pessoas, muitas vezes a imagem ou vídeo são comprimidos e ficam com a sua qualidade comprometida.

Felizmente, pensando em facilitar o compartilhamento desse tipo de conteúdo, o Google Fotos acaba de ganhar um recurso de chat, que também traz a opção de fazer o envio desses arquivos para outras pessoas mantendo a qualidade original. A seguir, veja como utilizar o Google Fotos para compartilhar vídeos e fotos com seus contatos sem perder qualidade.

Importante

Por se tratar de um recurso novo, mesmo ao atualizar o aplicativo, pode ser necessário aguardar uma liberação do Google para utilizá-lo. Nos testes realizados pelo Olhar Digital, a função já estava disponível para três contas diferentes, usando o aplicativo para Android e iOS (sistema do iPhone).

Como compartilhar fotos e vídeos sem perder qualidade com o Google Fotos

A nova função do Google Fotos é bem simples de ser utilizada, entretanto, para que ela funcione, a pessoa a receber o arquivo de imagem ou vídeo também precisa ter uma conta no Google Fotos. Confira:

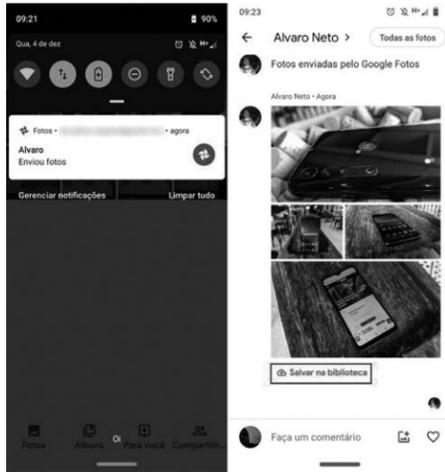
1. Acesse a Google Play ou a App Store e atualize o Google Fotos para a última versão disponível;



2. Abra o aplicativo normalmente e selecione um ou mais itens para compartilhar;



3. Com os itens selecionados, toque no botão de "Compartilhar" e selecione um contato em "Enviar no Google Fotos". Caso o contato desejado não apareça na lista inicial, toque em "Mais" e procure por ele;

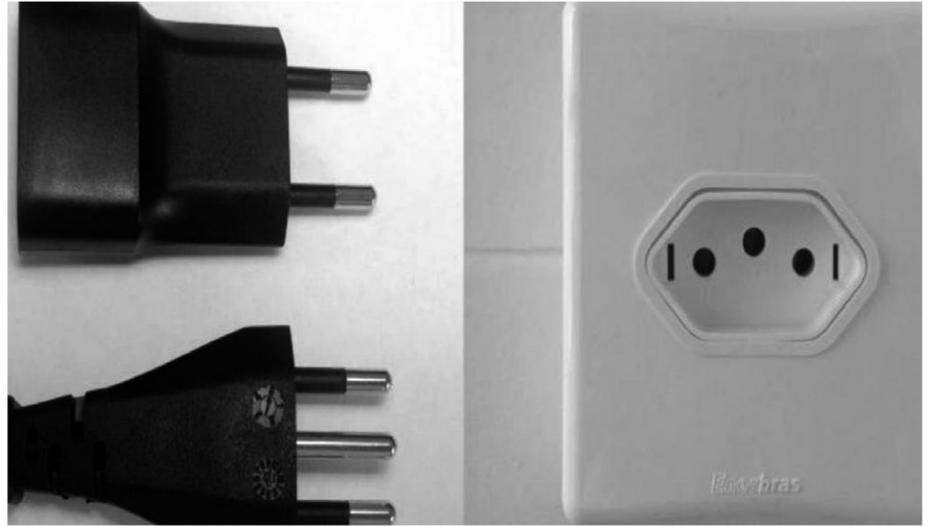


4. Com o contato selecionado, toque em "Próxima" e adicione um comentário para finalizar o envio.

Quando o contato receber a notificação de que algo foi enviado pelo Google Fotos, ele poderá visualizar o seu conteúdo e já terá a opção para deixar tudo salvo em sua própria biblioteca, como se tivesse uma cópia do arquivo.

Pronto! Agora, você já sabe como fazer o envio de fotos e vídeos pelo Google Fotos sem perder qualidade.

MITO OU FATO: Desplugar aparelhos não usados economiza energia.



Aparelhos em espera consomem, sim, energia. Mas será que tanto quanto há alguns anos?

Todo mundo tem na família alguém que costuma diligentemente desplugar da tomada os aparelhos elétricos que não estão em uso. Para alguns, o motivo é a segurança: medo de que um curto-circuito possa causar um incêndio, por exemplo. Para outros, a economia é a principal razão. Afinal, todos aqueles LEDs e relógios iluminados devem consumir energia, certo?

O U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC), órgão do governo dos EUA responsável pela segurança dos produtos disponíveis aos consumidores, recomenda sim que os aparelhos que não estão em uso sejam retirados da tomada, já que um aparelho desplugado não pode causar um incêndio ou dar choque em alguém.

Porém, muito mais importante para a segurança é não danificar os cabos de força (incluindo cabos USB) ou plugar um aparelho a uma tomada com mal-contato ou danificada. Sabe aquela tomada que solta faísca sempre que você pluga ou despluga um apa-

relho? Então, é ali que mora o perigo.

Quanto à economia, aparelhos que ficam em espera (stand-by), como DVD Players, fornos de micro-ondas, decodificadores de TV a cabo, consoles de videogame e mesmo computadores consomem, sim, energia quando não estão em uso.

Porém, uma combinação de pressão por parte dos consumidores, regulamentação governamental e avanços na tecnologia fez a situação mudar nos últimos anos. Segundo o Dr. Alan Meier, cientista no Lawrence Berkeley National Laboratory nos EUA, "em todos os produtos vimos uma redução dramática no consumo de energia em espera".

A mudança mais importante foi nas fontes de alimentação, onde avanços nas últimas duas décadas as tornaram muito mais eficientes e cada vez menores. Em algumas categorias de aparelhos a redução no consumo em espera chegou a 90%.

Ou seja, deixar os aparelhos plugados à tomada não fará grande diferença no consumo, e certamente há coisas mais produtivas para fazer com seu tempo do que ficar caçando tomadas pela casa.



Aparelhos em stand by consomem até 15% a mais de energia



GERAIS

SAINDO NA FRENTE:

Cidade de Costa Rica (MS) aprova Projeto de lei regularizando situação de imóveis construídos em áreas de preservação permanente.

Historicamente, as cidades brasileiras, seguindo a tradição dos povos Ibéricos, cresceram e se desenvolveram privilegiando as ocupações de Topos de morros e margens de rios e lagoas. Tal ocupação visava facilitar a captação da água para as atividades domésticas e agrícolas, bem como a destinação dos efluentes domésticos.

Sob o ponto de vista socioeconômico, a ocupação das áreas de preservação permanente, na maioria das cidades, consolidou-se de forma irreversível. Equipamentos urbanos, vias públicas, estabelecimentos comerciais, repartições públicas e, principalmente, um número infindável de moradias fixaram-se nas áreas de preservação permanente.

Consequência da crescente ocupação urbana foi não só a degradação dos corpos hídricos que cortam as cidades, como também o aumento da ocorrência de enchentes, desmoronamentos com mortes e elevados danos patrimoniais na maioria das cidades.

Dessa forma, do ponto de vista ambiental, urbanístico e socioeconômico, a ocupação das áreas de preservação permanente das cidades é uma das mais complexas questões a ser enfrentada pelo Poder Público e pela sociedade.

Considerando que a legislação ambiental é extremamente restritiva no que se refere à ocupação das áreas de preservação permanente, e que, atualmente, significativas parcelas das cidades ocupam essas áreas, membros do Ministério Público, de norte a sul do país, com atribuição em matéria ambiental, deparam-se diariamente com demandas que refletem o choque entre dois direitos fundamentais: o direito ao meio ambiente equilibrado e sadio e os direitos à moradia e à segurança jurídica.

Na última década, diante da complexidade e relevância da matéria, motivado especialmente pela insegurança jurídica advinda do distanciamento entre a realidade fática das cidades e a legislação vigente, o legislador buscou regulamentar mecanismos visando compatibilizar a preservação do meio ambiente com as atividades antrópicas já desenvolvidas nas cidades.

Um destes exemplos é a cidade de Costa Rica (MS) onde já está em vigor uma lei municipal que regulariza a situação dos imóveis construídos dentro das áreas de preservação permanentes, as APP's, localizadas no perímetro urbano daquele município. A lei foi sancionada pelo prefeito Waldeli e publicada na edição do último dia 24/10, do Diário Oficial Online.

A norma é resultado de um projeto aprovado pela Câmara, que tem como autores o presidente da Casa de Leis, Averaldo Barbosa da Costa (MDB), e o vice-presidente, Rayner Moraes Santos (PL). O objetivo da nova lei é resolver um problema de interpretação da legislação que trata da distância mínima que deve ser respeitada para se cons-



Regularização em appsRio-Sucurio-Costa-Rica

truir perto de rios e córregos em Costa Rica.

Enquanto o Código de Parcelamento do Solo Urbano, que é uma lei municipal, exige a reserva de uma distância mínima de 20 metros para se construir às margens de qualquer leito de águas correntes, o Código Florestal, que é uma lei federal, fala no respeito de distâncias mínimas de 30, 50, 100, 200 e até 500 metros de qualquer curso natural de água, dependendo da largura do córrego, rio ou outro curso d'água.

Daí surge a dúvida: quem construiu ou vai construir perto de cursos de água deve obedecer a legislação municipal, que é específica ou a lei federal, que é genérica? Para resolver essa questão, a lei municipal aprovada pela Câmara e sancionada pelo prefeito Waldeli altera o Código de Parcelamento Urbano do município e diz que devem ser respeitadas as distâncias previstas no Código Florestal, em qualquer caso.

Mas daí você pode perguntar: e quem já construiu casas e outros imóveis dentro das APP's, em distâncias menores do que o exigido no Código Florestal? Nesses casos, a lei que foi recentemente aprovada pela Câmara Municipal só vale para novas construções. Quem edificou imóveis dentro das APP's e a construção terminou até no dia 31 de julho de 2019, não precisa cumprir as distâncias mínimas do Código Florestal.

Assim, o projeto de lei ratifica as construções atualmente existentes, dentro da chamada zona de expansão urbana consolidada. Se não fosse essa ressalva, dezenas de proprietários seriam obrigados a demolir suas casas, caso eles fossem obrigados a respeitar as áreas de preservação permanentes previstas no Código Florestal, principalmente às margens do Rio Sucuriú, na área urbana de Costa Rica, conforme explica o vereador Rayner Moraes.

“Na verdade é só uma regulamentação! Há várias construções dentro das APP's e nós estamos salvando todos esses imóveis, para que não haja nenhuma denúncia e a promotoria possa exigir demolições. As

construções que virão futuramente devem respeitar as margens das App's do rio Sucuriú (previstas no Código Florestal). Então ficam regularizados os imóveis que já estão construídos”, frisou Rayner.

O projeto de lei foi aprovado pela Câmara no último dia 14 de outubro, por unanimidade de votos dos vereadores, e já está em vigor, após a sanção do prefeito Waldeli.

Costa Rica não é a pioneira neste tipo de projeto que contempla a regularização e dá posse oficial aos moradores. No final de junho de 2018, a Prefeitura e a Câmara de Caraguatatuba aprovaram o projeto de lei que estabelece diretrizes, normas técnicas e

procedimentos para a regularização onerosa de edificações residenciais e comerciais construídas e/ou utilizadas em desacordo com a legislação urbanística no Município.

Trata-se do Regulariza Imóveis, onde estarão inseridas as edificações que estiverem em desacordo com a legislação específica, tais como: taxa de ocupação; coeficiente de aproveitamento; recuos frontal, lateral e de fundo; imóveis com até dois pavimentos, sendo o térreo e o primeiro pavimento; e a falta de projeto aprovado da construção.

Segundo a administração, é de competência do município promover, no que couber, o seu adequado ordenamento territorial, mediante planejamento e controle de uso, parcelamento e ocupação do solo urbano.

Em São Paulo, recentemente o Prefeito Bruno Covas sancionou projeto de lei beneficiando mais de 150 mil famílias com um amplo projeto de regularização. Sem dúvida, é uma questão alternativa para o problema de moradia e ocupação legal de solo conforme as diretrizes do programa minha casa minha vida.

Em Marília, onde os registros apontam o número de 18 favelas que se localizam em áreas de APP, não existe sequer uma secretaria de Habitação com um departamento ou coordenadoria que possa desenvolver um projeto para a regularização ou que objetive uma PPP (Parceria Público Privada) que vise a construção de casas para a desocupação das áreas ou reurbanização das mesmas como acontece em outros grandes centros.



Em Marília, mais de 6.000 mil famílias que residem em áreas de risco consideradas APP.

Os melhores colunistas estão aqui!



Dr. João More



Michelle Christine



Lourivaldo C. Balieiro



Drª Marília V. Mazeto





CUIDAR DA SAÚDE
TAMBÉM É COISA
DE HOMEM



NOVEMBRO AZUL
Apoiamos essa causa

DE MULHER PARA MULHER :

7 motivos para você estar com coceira lá embaixo.



Mesmo sendo um assunto que pouca gente está disposta a falar sobre, quase tudo mundo já teve. Sim, a coceira chata lá embaixo (seja na região da vulva, vagina ou pêlvis), tem inúmeras causas. E na maioria das vezes pode ser evitada com hábitos simples. “Higienização correta após trocas de absorventes e relações sexuais, uso adequado de sabonetes para a região (que tenham um pH levemente ácido), evitar as duchas íntimas e a ingestão exagerada do açúcar são alguns cuidados que devemos adotar”, afirma a médica ginecologista Fernanda Torras Correia, obstetra e mastologista especialista

pela e Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia e pela Sociedade Brasileira de Mastologia.

Mas afinal, o que pode estar causando o incômodo? Apesar de ser imprescindível visitar seu médico em todos os casos, listamos, com a ajuda da Fernanda Torras, 7 motivos para a coceira na vagina:

1 – Candidíase

Todos os órgãos femininos saudáveis contém o fungo *Candida albicans* em pequenas quantidades. O problema é que, em alguns casos, ele pode proliferar em excesso

e gerar a candidíase, que vem acompanhada de sintomas como inflamação vaginal, ardência, coceira e uma secreção esbranquiçada. Por isso, preste atenção. A candidíase tende a aparecer por conta do uso de roupas íntimas úmidas, estresse, dietas ricas em açúcar e abuso de antibióticos.

2 – Alergias

“A coceira vulvar ou vaginal, sem sinais de secreção, inflamação e infecção (mesmo depois de realizados os exames clínicos ginecológicos) pode ser associada a processos alérgicos”, explica a ginecologista. Muita gente tem sensibilidade a sabonetes íntimos, sabão em pó, absorventes e até camisinha, sabia? Se esse for o seu caso, vai ser preciso investigar qual o motivo da sua coceira. E suspender imediatamente o contato com ele.

3 – DSTs

Fernanda afirma que apesar de a candidíase ser a principal responsável pelas coceiras genitais (e ela não é uma DST, viu?), doenças sexualmente transmissíveis também causam o incômodo lá embaixo. Alguns exemplos são a herpes genital, clamídia, tricomoníase e até mesmo o HPV, que vem acompanhado de pequenas verrugas.

4 – Roupas muito apertadas

O quadro piora nos dias mais quentes. Isso porque o tecido abafa a região, favorece a sudorese e aumenta a temperatura local. E você provavelmente já sabe: locais quentes e úmidos favorecem a proliferação

de fungos e bactérias.

5 – Alterações do pH da região

Sim, a nossa vagina possui um pH próprio, que é alterado por fatores como o sabonete, higiene inadequada, fatores alimentares e cansaço. “O descontrole da flora vaginal pode vir de uma proliferação de fungos (pH mais ácido que o normal) ou bacteriana (pH mais alcalino que o normal)”, diz a médica. Nos dois casos, há o aparecimento da coceira.

6 – Alergia a sêmen

Oi? É realmente possível? “Sim, pode ocorrer, apesar de ser raro. É mais comum em mulheres com um histórico prévio de alergias, rinite e asma”, explica Fernanda. E os sintomas mais frequentes são coceira onde houve o contato com o sêmen, vermelhidão, secreção local, ardência, e, em algumas mulheres, até inchaço e protuberâncias na pele.

7 – Anticoncepcional ou alterações hormonais

Pessoas que estão entrando ou já entraram na menopausa sentem mais coceira devido à falta do hormônio estrogênio no organismo. Isso porque as poucas quantidades da substância no corpo deixam a pele mais fina, sensível e suscetível a infecções. “O período pré-menstrual é o mais ácido do ciclo, podendo ocasionar candidíase e coceira. Algumas pílulas também podem gerar os sintomas dependendo de sua dose de estrogênio.”

Sintomas de desidratação que você deve prestar atenção. Com a chegada do calor, é preciso tomar cuidado redobrado com a ingestão de líquidos.



O verão está quase aí, e, com ele, o clima quente e úmido também aparece. Você sabia que essa é a época do ano em que os riscos de desidratação e doenças relacionadas ao

calor são maiores? “Por isso, é importante sempre levar uma garrafinha consigo. E ingerir a quantidade de água recomendada por dia”, aconselha a nutróloga Nívea Bordin,

da Clínica Leger. Sim, pode parecer óbvio, mas ei, você bebeu água nos últimos 30 minutos?

De acordo com ela, o volume do líquido que devemos tomar varia conforme o peso da pessoa. Uma mulher de 62 quilos, por exemplo, precisa de 2.170 mililitros de água por dia. “E é claro que existem condições que podem alterar a demanda. Como nas situações em que ficamos muito expostos ao sol, praticamos atividades físicas ou até em casos de queimaduras”, complementa o endocrinologista Renato Zilli, do Hospital Sírio Libanês.

Os sintomas mais conhecidos da desidratação são pele seca, dor de cabeça, prisão de ventre, e olhos fundos. Os casos mais graves envolvem a queda na pressão arterial e até desmaios. Mas calma, você não precisa chegar nesse nível para perceber que está desidratada. Preste atenção nos seguintes sintomas:

Sonolência

“Em um quadro de desidratação, perdemos sais minerais e líquidos orgânicos, o que consequentemente também diminui o volume do sangue”, diz Nívea Bordin. E

com menos sangue, o transporte de oxigênio pelo corpo fica prejudicado, afetando a absorção de nutrientes. Tudo isso pode gerar certa fraqueza e sonolência.

Suor de menos

Tudo bem, a gente sabe que muita gente gostaria de suar um pouco menos, não é mesmo? Pois saiba que isso é um perigo, e pode indicar a falta de água no organismo. “Inclusive também é comum ter olhos, boca e mucosas mais secas”, afirma a nutróloga.

Apesar de o doutor Renato explicar que dificilmente você para de suar por completo quando está desidratada, a falta da sudorese aumenta a temperatura corporal, uma vez que a troca de calor com o meio é diminuída. O que também é ruim para os treinos.

Xixi escuro

Se toda vez que você vai ao banheiro, percebe que a urina está muito amarela e com um cheiro bem forte, fique atenta: o sinal significa que você precisa de mais líquido no corpo. “Xixi muito escuro pode ser causado pelo uso de alguns tipos de medicamentos, mas também é um forte indicio de desidratação”, diz o endocrinologista.

Siga o Jornal do Ônibus de Marília nas redes sociais



@jornaloonibusmarilia



@jornaloonibusmarilia



@jornaloonibusmarilia



Jornal do Ônibus Marília



14 99600-6375



A informação de ponto-a-ponto com imparcialidade!

FALTA DE CRIATIVIDADE III: Considerada de interesse turístico, Marília abre mão de atrações e fontes de renda, apresentando templos e campo do MAC como grandes pontos de visitação.

A cidade de Marília recebeu, em 05 de fevereiro deste ano, o título de "Município de Interesse Turístico" (MIT). A oficialização veio durante uma sessão extraordinária da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp). Com isso, o município passou a ter o direito a receber recursos para aplicação em projetos de infraestrutura turística. Um exemplo disso foi a apresentação do projeto "Praça do Mirante", feito pelo arquiteto Manoel Ortiz, da Secretaria Municipal de Planejamento Urbano. A obra será feita entre a Via Expressa Sampaio Vidal e a Rua Augusto Genta, na zona sul da cidade, e será a primeira a se contemplar deste recurso.

No entanto, pelo potencial da cidade e o grande numero de estudantes e consumidores que recebe das cidades vizinhas, o que se percebe é a falta de um projeto amplo de exploração turística com opções que possam não só contemplar os marilienses que não possuem sequer uma área de recreação e laser, mas, também atrair turistas, sendo tornando uma grande e rentável fonte de recursos.

A prova disso, é o que aconteceu com o PARQUE AQUATICO DE MARÍLIA, que custou mais de R\$ 2 milhões de reais e hoje está entregue ao abandono, se transformando em um depósito de lixo. Na contramão de nossa cidade, assistimos dezenas de caravanas que partem daqui com destino ao Parque Aquático Cidade da Criança de Presidente Prudente ou o deslumbrante Parque Termas dos Laranjais em Olímpia e tantos outros.



Parque Aquático de Marília, que custou mais de R\$ 2 milhões de reais e hoje está entregue ao abandono, se transformando em um depósito de lixo.

feriu transforma-lo em depósito de lixo e posteriormente vender a área para cobrir o rombo do IPREM que se acumula desde as ultimas administrações.



Parque Aquático de Marília antes do abandono.

O mesmo exemplo segue o bosque municipal, que por falta de visão turística acaba se tornando apenas em uma reserva com farta arborização provenientes da Mata Atlântica do Interior. Quando se fala de um Mini-Zoo, a população prefere se deslocar até a cidade de Garça ou quem sabe, dar um "pulinho" em Bauru ou Sorocaba que conseguem atrair milhares de pessoas nos finais de semana devido as inúmeras atrações. Parafraseando o grande Jornalista Boris Casoy; "ISTO É UMA VERGONHA".



Bosque segue o mesmo exemplo.

A ONG MARÍLIA CENTENARIA, possui em seus quadros pessoas altamente qualificadas e com projetos ambiciosos para a área de turismo. Como já citamos na



mento turístico. Não citamos aqui, a exploração dos trilhos que cruzam todo o trecho urbano, como fez Bauru, São José do Rio Preto e Paraguaçu Paulista com inclusive um melhor aproveitamento da área próxima a antiga estação ferroviária.

É lamentável assistir à chegada de um visitante na cidade e, que ao chegar no terminal rodoviário da cidade se depara com um PIT (Ponto de Informações Turísticas) na qual recebe um folder com as principais atrações turísticas da cidade apresentando templos religiosos, campo do Mac e o único grande destaque que é justamente o Museu Paleontológico. Triste e pobre para um município que sabemos tem condições de apresentar muito mais, bastando apenas e de fato "arregaçar as mangas" e trabalhar parcerias inteligentes que possam explorar essa verdadeira mina de ouro chamada turismo.



Parque Aquático Cidade da Criança de Presidente Prudente



Parque Termas dos Laranjais em Olímpia

A administração de Vinicius Camarinha acabou por abandonar uma grande opção de lazer aos finais de semana e, a atual administração de Daniel Alonso ao invés de buscar parcerias (PPP) para reativa-lo e, como prometeu na campanha de 2016, pre-

Os sinos tocam

Que a chegada do Natal renove sua esperança para a construção de um Ano Novo repleto de conquistas e alegria. Lute pelo seus sonhos!!!

Boas festas e um Feliz 2020!!!

São os votos de

Kaito Jr.

CASA DE CARNES BOIZÃO

A GRIFE DA CARNE!

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

"Agradecemos a preferência no transcorrer de todo ano que se encerra, e desejamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de bênçãos!"

A sua festa começa aqui!

Av. João Ramalho, 1.290
Disk Carne: 14 3417-3400

ENTRETEMIMENTOS

O QUE VOCE NÃO SABIA:

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



- 01-) **Fenômeno:** 16% das mulheres nascem loiras e 33% das mulheres são "loiras".
- 02-) **Que delícia:** 2.800 pizzas seriam necessárias para formar uma torre da altura da Torre de Pisa.
- 03-) **Revelação:** Elvis Presley era cozeiro, como todos em sua família antes dele.
- 04-) **Reflexão:** 4% da riqueza mundial é o suficiente para amenizar as necessidades básicas do mundo.
- 05-) **A concorrência:** A Coca-Cola foi inventada em Atlanta, Georgia nos EUA pelo Dr. John S. Pemberton em 1886; a Pepsi Cola foi inventada por Caleb Bradham 12 anos mais tarde.
- 06-) **Anatomia:** A mão humana tem 27 ossos e 35 músculos.
- 07-) **Super atleta:** A pulga salta 350 vezes a sua altura, o que equivale a uma pessoa dar um pulo de uma altura igual à largura de um campo de futebol.
- 08-) **Ciência:** Apenas uma pessoa em cada 2 bilhões viverá mais de 116 anos.
- 09-) **Na feirinha:** Botanicamente falando, a banana é uma erva e o tomate é um fruto.
- 10-) **História:** Cento e dezesseis anos foi quanto durou a Guerra dos Cem Anos entre a França e a Inglaterra.

DICAS UTÉIS:

GUARDE O ABACATE COM UMA CEBOLA CORTADA

Os compostos de enxofre da Cebola mantém o marrom do Abacate longe!
 Gotinhas de vinagre de maçã ou limão também funcionam.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Garantidos	Relativo ao semelhante	Fim, em espanhol Prorroga (a data)	O néctar Classe (?): elite	(?) Botafogo, bailarina carioca	Ajudar a vítima 501, em romanos	Cômodo no qual se recebem visitas
Indústria (abrev.)			Mão (?), sentido do trânsito em vielas			
Inverte a posição	É usada no anzol Não imaginário				Sufixo de "formol" Laxante	
			Vogais de "bala"	Para (contração)		
Hiato de "coelho"		O nome de Zico Açucarados				Que ocorre a cada seis meses
César Cielo e Thiago Pereira						
			Pedro (?), imperador brasileiro	Grêmio (red.)		
Habitat da minhoca	Suspeita Mistura de branco com índio					Massa (símbolo)
			Nascente de água Ary Fontoura, ator			
Segundo colocado Par de namorados				Marcelo (?), apresentador Menino		
		Escapa O cliente preferencial (ing.)				Cachaça (gíria)
Animal que uiva Substância oleosa de sabonetes Intencional	Consoantes de "grão"		Cláudia Ohana, atriz		Stock-(?), disputa automobilística	

BANCO 3/fm. 4/solo. 5/doces. 10/aftançados — postal.

6

Lucas Melo
PANINI
 Ediouro
JÁ NAS BANCAS!

Solução

L	V	L	I	S	O	P	O	P
V	N	I	R	E	C	I	L	G
R	C	O	U	R	V	C		
T	E	G	O	F	B	O	L	
S	V	T	L	V	S	V	C	
E	I	N	O	F	E	C	I	V
W	V	M	S	I	C	W		
E	R	G	V	A	O	T	O	S
S	E	S	O	R	E	S		
A	R	A	V	A	R	I	V	A
L	O	V	C	I	S			
V	C	I	N	O	N	I		
S	O	O	A	Ç	N	A	F	I
S								

Li seu horóscopo para o próximo ano: Saúde, os astros sorriem para você. Dinheiro, os astros sorriem para você. Sexo, os astros se matam de rir.

Planejando a cidade para seu centenário
2019 a 2029
ONG 100
Marília Centenária

DEZEMBRO

HOROSCOPO

2019



Áries

Você estará com a melhor atitude em todos os sentidos. Você recebe amor e os parceiros desejam dar um passo importante no relacionamento. Lembre-se de que seu signo é de personalidade intensa e forte; portanto, você precisa trabalhar nesse aspecto e tentar ser mais tolerante. Serão dias de trabalho duro e se prepararem para o final do ano; você precisa dormir mais e ser mais saudável para que sua mente esteja 100% em tudo o que faz. Você recebe dinheiro extra ou alguém o paga uma dívida do passado. Você pode viajar em breve e terá sorte com os números 02, 13 e 99. A sexta-feira será seu dia de sorte. Um novo negócio pode ser proposto e irá sair muito bem, especialmente nas vendas.



Touro

Serão semanas de trabalho duro e compromissos; lembre-se de que seu signo deve estar ocupado para que sua energia flua mais facilmente e, assim, progrida em seus projetos. Convidam você para uma viagem no final do mês. Muitas surpresas e emoções agradáveis virão. A sexualidade e paixão caracterizam seu signo neste momento. Você terá sorte com os números 07, 16 e 32 e seu melhor dia será terça-feira. O vermelho ajudará a abrir outros caminhos. Você recebe a notícia de um casamento. Você pensa em um amor do passado, mas precisa lembrar de que o que não era para ser, não será; tente esquecê-lo e continue com sua vida. Não coloque mais tanto empecilho e leve um projeto que deseja adiante.



Gêmeos

Dezembro será cheio de lembranças e vida familiar. Seu signo verá muitas pessoas vindo até você. Serão 31 dias de novas oportunidades de trabalho e ideias para iniciar um negócio ou projeto; Não deixe passar a oportunidade. Você ganha dinheiro extra e pensa em uma festa ou reunião com pessoas queridas. Você terá sorte com os números 02, 17 e 44 e seus melhores dias serão às quartas-feiras. Use a cor azul para novas oportunidades. Você poderá avançar em projetos de trabalho se começar a se aplicar mais. Um amigo está procurando por você. No amor, você continuará a colher frutos. Seu signo vence a batalha e começa a ter mais estabilidade emocional. Seja otimista.



Câncer

Dezembro é um mês para renovar-se completamente e esquecer os ressentimentos. São dias de perdão e convivência com pessoas queridas e o momento ideal para começar de novo. Você se sentirá com novas ideias; o espírito criador o ajudará a alcançar novos objetivos de trabalho. Concentre-se mais e deixe as distrações de lado para alcançar o que está procurando. Não pense nesse amor que não valorizou você, é melhor deixá-lo para trás e encontrar um parceiro mais estável. Busque sempre renovar completamente sua boa vibração. Você terá sorte com os números 09, 21 e 33; seus melhores dias serão às segundas-feiras. No aspecto sentimental, você continuará com um parceiro estável. Se for solteiro, novos amores chegarão este mês. Você compra passagens.



Leão

Você terá dias cheios de novas emoções, viagens e conhecerá pessoas importantes. Seu signo sempre se sente melhor durante dezembro, porque gosta de eventos importantes, mas tenha cuidado com os vícios e, especialmente, o álcool. Mês de presentes e surpresas agradáveis. Tente comer uma dieta mais saudável. O convidam para uma viagem ou festa. Não brinque com os sentimentos das pessoas, lembre-se de que, se você não quer algo sério, é melhor dizer e manter a amizade. Você terá sorte com os números 14, 33 e 70; jogue às quintas-feiras, que será o seu dia de sorte. Você recebe uma proposta de emprego em janeiro, mas evite falar muito para que isso aconteça sem a influência de energias negativas. Se renove e doe tudo o que não é mais usado para atrair novas energias.



Virgem

Em dezembro, sua energia positiva cresce mais e você faz tudo o que tem em mente. Seu signo gosta muito da vida familiar e de ajudar seus entes queridos. Tenha cuidado com os documentos que assinar. No trabalho, você recebe um presente ou um bônus. Ignore as fofocas e não se envolva em problemas. Você faz um novo projeto de trabalho que será o melhor. Cuide de dores de cabeça ou pescoço com atenção. Seus números são 03, 17 e 22; sua sorte está em alta e deve ser aproveitada, especialmente às quartas-feiras. Um ex de Áries ou Leão deseja voltar com você; tente ao menos ficar paz e perdoá-lo para poder seguir em frente.



Libra

Você tem 30 dias de muitas notícias agradáveis, lembre-se de que você está no momento ideal de ser quem quer na vida e este mês haverá a oportunidade que tanto esperava; apenas se proteja de invejas e energias negativas. Um amor, que pode ser de outro estado ou país, o procura para iniciar um relacionamento formal. Não analise friamente o amor, deixe-se amar, tudo tem seu tempo. Você terá sorte com os números 02, 14 e 33, jogue-os às sextas-feiras, que serão seus melhores dias. Uma mudança de aparência durante esta temporada pode ser muito boa. Vá aos eventos que o convidam porque você está com sorte para aproveitar as oportunidades. Evite gastar muito em presentes e lembre-se de economizar para janeiro. Este mês haverá mudanças no trabalho; lembre-se sempre de dialogar e tentar novas oportunidades.



Escorpião

Você terá muitos compromissos familiares e fará compras de última hora, afinal, seu signo é muito detalhista e gosta de ficar bem com todos. Considere que dezembro é o mês do perdão e é hora de desculpar os outros ou dizer o que sente. Você terá sorte com os números 10, 23 e 88 e a terça-feira será o melhor dia. Você recebe dinheiro extra ou que esperava. Um amor do passado chegará até você; tente esclarecer melhor seus casos de amor. Cuidado com problemas de pele ou infecções na garganta. Você saberá sobre o nascimento de um bebê na família. No amor, alguém de Sagitário ou Peixes o procura para dar um presente ou conversar sobre relacionamento.



Sagitário

É seu mês de sorte; leve em consideração que o seu signo aventureiro e festeiro está sempre no centro de toda a energia, por isso tente não entrar nos problemas de outras pessoas. Considere que você pode dar conselhos, mas não forçá-los a segui-los. Não seja mais tão dramático em sua vida profissional, especialmente se ainda não conseguiu o que você queria; considere que não era a hora e seja paciente. Cuide de dores nos ossos ou no quadril. Você terá sorte com os números 03, 22 e 61, especialmente no domingo. Prefira cores fortes para que a energia positiva fique com você. Você se lembra de um amor de Áries ou Câncer; fale com esta pessoa este mês e se necessário peça desculpas. Evite gastar muito para não acumular dívidas.



Capricórnio

Nos dias em que você está com vontade de ser alguém bom e forte, lembre-se que dezembro é um dos seus melhores meses para começar a fazer tudo o que planejou. Serão semanas de muito trabalho e estudo, por isso, gerencie seu tempo e não tenha coisas negativas em mente, para que você resolva tudo da melhor maneira. No amor, você pensa em deixar o seu parceiro ou iniciar algo com outra pessoa. Lembre-se de que o seu signo sempre procura o parceiro ideal, mas ele não existe; por isso, pense muito bem na decisão que tomará. Tenha cuidado com problemas de pele ou doenças sexualmente transmissíveis e vá ao seu médico. Você terá sorte com os números 02, 14 ou 27, especialmente na terça-feira.



Aquário

Dezembro é o mês mais agradável para o seu signo. Evite falar demais se estiver em reuniões informais com pessoas do trabalho, lembre-se de que as fofocas nascem nessas situações, portanto, tenha discrição. Dores de cabeça ou pescoço podem vir com a tensão no trabalho. Você planeja uma viagem ao exterior. Tente não comprar tantos presentes e selecione a quem os receberá. Você terá sorte com os números 10, 23 e 44 e a terça-feira será seu melhor dia. Use azul ou branco para atrair energias mais positivas. Um amigo convida você para um casamento. Você tira alguns dias de férias para estar com sua família. Cuidado com o consumo de álcool e tente controlar os vícios. No amor, você decide dedicar algum tempo a si próprio para conhecer as pessoas mais próximas a você.



Peixes

Este mês será uma renovação completa no seu modo de ser. Dezembro trará sorte para o seu signo e muito mais, aumentando as energias positivas que o cercam. No amor, você se apaixona por seu parceiro; lembre-se de que no relacionamento é normal que existam descontentamentos e brigas, mas isso não é nada que não possa ser consertado. Evite ser dramático e relaxe e divirta-se no último mês de 2019. Você decide iniciar um negócio. Não peça tantas opiniões sobre sua vida, lembre-se de que o que você quer é o melhor para você. A sorte chega com os números 08, 21 ou 33. Cuide do seu parceiro ou parente que ficar doente; lembre-se de que o bem sempre volta.

SIMPATIA DO MÊS

5 simpatias para você ter o que quiser no Ano Novo

Mais um ano que passou voando. Alegrias, tristezas, conquistas e frustrações fazem parte do pacote da vida. Esta época é uma ótima oportunidade para rever o ano que passou: as coisas boas e ruins, os acertos e erros e o que é necessário melhorar e manter. Mas,

principalmente, é hora de fazer novos planos para o novo ciclo que se inicia.

Para isso, não dá para abrir mão do esforço próprio, mas não custa nada contar com uma ajudinha extra. Que tal começar a preparar algumas simpatias para fazer na Virada e atrair boas energias para o Ano Novo?

Mesmo quem não acredita nessas coisas, pode experimentar. Pensamentos positivos nunca são demais e, de qualquer forma, essa pode ser uma atra-

ção divertida e diferente para animar a festa de passagem de ano junto à sua família e seus amigos. Confira: Se você quer dinheiro... (e quem não quer?)

1. **Chupe sete sementes de romã na noite de Réveillon e não as jogue fora. Embrulhe em um papel e guarde esse pacotinho na carteira ao longo do ano;**
2. **Não deixe faltar um prato com lentilha na ceia. A leguminosa, além de nutritiva, é tradicionalmente tida como**

- um imã de prosperidade;
3. **Espalhe punhados de arroz cru por todos os cantos da casa, mentalizando o seu desejo de prosperidade para você e toda a sua família. Retire o arroz em 6 de janeiro, Dia de Reis, e jogue-o no jardim;**
4. **Coloque uma nota de dinheiro no sapato para passar a Virada. Dinheiro chama dinheiro;**
5. **Escolha uma roupa amarela para a ceia.**

Boas Festas

Que a magia do Natal se estenda por todos os dias do Ano Novo!

Antônio Augusto Ambrosio (Tato)
Vice-Prefeito.





A CIDADE ERA ASSIM...



Antiga Mesbla: O início e antes de se transformar no Shopping Atenas.

ANIVERSARIANTES DO MÊS



Luiz Antônio Albertoni



Oscar Shimabuku



Célia Ribeiro



Hellô A. Sornas

COZINHANDO COM ARTE



A Famosa Batata Hasselback

Descubra o segredo dessa batata deliciosa que todo mundo tá falando. Gente, é uma delícia!!! Vocês vão amar fazer essa batata tão gostosa e simples de fazer e que será a grande novidade para estas festas de fim de ano. A Famosa Batata Hasselback.

Ingredientes

- 6 batatas de tamanho médio
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- Sal e pimenta-do-reino quanto baste

Preparo:

- 1 - Lave bem as batatas e seque.
- Dica: Se preferir, tire a casca, mas é opcional.
- 2 - Cozinhe as batatas em panela com água e sal durante 10 minutos.

3 - Retire do fogo e dê um choque térmico em água gelada.

4 - Coloque cada batata sobre uma colher de pau e faça cortes a cada 0,5 centímetro (o formato da colher de pau não deixe a faca cortar a batata até o fim)

Obs: Deixe cerca de 2 cm nas laterais de cada batata.

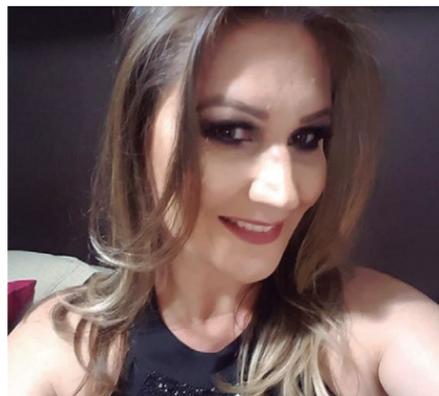
5 - Arrume as batatas em uma forma forrada com papel-alumínio.

6 - Em seguida derreta a manteiga, junte o azeite, o cheiro verde bem picadinho, tempere com sal e pimenta-do-reino.

Dica: Se preferir, você pode usar outras ervas.

7 - Pincele as batatas com essa mistura e leve ao forno médio preaquecido por 20 minutinhos ou até dourar.

AQUELE ABRAÇO



Patricia E. Cerqueira Cesar



Ozzy Issor



Keka Rueda



Athos Guerra



BRITO MAGAZINE

A LOJA MAIS COMPLETA DA ZONA NORTE!

Desejamos a todos os clientes e amigos um FELIZ NATAL e um ANO NOVO repleto de alegrias!!

9.9819-7261 / 9.9817-1025

LOJA I: AVENIDA GUIOMAR NOVAES Nº 1236 - LOJA II: RUA HELENA SAMPAIO VIDAL Nº 460