JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
O NOSSO JORNAL
Edição 0045 – Ano IV – Mês de Outubro / 2020

## Previdência quer perícia online para diminuir fila do auxílio.

*Secretaria de Previdência e Trabalho, do Ministério da Economia, quer implantar, a partir de 3 de novembro, um projeto-pilto para realização de perícia médica online em todo o país como alternativa para tentar diminuir a fila do auxílio-doença.* ***Página 07***

## Sexo na quarentena: por que a libido está tão em baixa e como reverter.

*Alguns solteiros estão sofrendo com o distanciamento social. Afinal, com a impossibilidade de encontros e idas a bares e baladas, as chances do sexo casual acontecer foram completamente extintas, mas, por um outro lado o tempo em confinamento para casais pode trazer a falta de libido.* ***Página 12***

FOI DADA A LARGADA:

## Horário político eleitoral no rádio e propaganda de rua acendem a fogueira das eleições 2020.

*O processo eleitoral já se iniciou com as devidas regras que antecedem o chamado "Dia D", onde as urnas concederão o resultado final. 09 candidaturas se apresentam como oficiais e, com os famosos Jingles que colam como chiclete na cabeça, candidatos que apelam para o humor em busca de votos e propostas realmente importantes para o futuro da principal cadeira de Marília, além claro de 321 candidatos a vereança.* ***Página 5***

## Integrabike em Sorocaba sob gestão da Urbes se consolida como o melhor sistema público gratuito de bicicletas do país.

*É sucesso absoluto nestes tempos de pandemia. Integrabike é o sistema de compartilhamento de bicicletas da cidade de Sorocaba, sendo o primeiro lançado no país. Disponível para todos que possuem qualquer um dos Cartões de Transporte Coletivo Municipal.* ***Página 06***

MUNDO PET

## Cadela no cio: comportamentos e conselhos úteis.

*O comportamento de uma cadela no cio pode mudar drasticamente. Se você está se perguntando como agir quando sua cadela entra no cio ou quão drasticamente o comportamento dela mudará, nós lhe daremos as respostas!* ***Página 08***

## GOTAS DE FÉ.

### Conhecido no céu...

*"As minhas ovelhas ouvem a minha voz; eu as conheço, e elas me seguem." João 10:27*

Muitos tem o sonho de conhecer pessoas famosas. Astros midiáticos, artistas, cantores, jogadores de futebol, líderes e etc., estão no topo das listas de muitos fãs pelo mundo todo. Mas, muito mais notório que conhecer uma celebridade é ser conhecido pessoalmente por alguém muito importante. Saber que somos conhecidos por alguém de alto prestígio, confere-nos alguma relevância e satisfação.

O que dizer então, do fato de sermos conhecidos pelo Deus de toda a terra e céu?

Que maravilhoso! Descobrir que somos conhecidos pelo Senhor Jesus Cristo, o Deus supremo e soberano, Rei dos reis que governa todo o universo e sustenta toda a criação, traz-nos confiança e segurança n'Ele... Que grande alegria conhecer e ser conhecidos pelo nosso Deus! Que esse conhecimento gracioso nos motive a ouvir a Sua voz e segui-Lo sempre...

**Viva como um bom filho conhecido de Deus:**

• Ore e agradeça a Deus por saber que Ele te conhece e cuida de você.
• Seja genuíno na sua relação com Deus. Ele sabe quando somos íntegros ou hipócritas. Se sabe que não tem sido sincero, arrependa-se de verdade e confesse a Jesus.
• Procure agradar mais a Deus que aos homens com as suas atitudes e palavras. Que tudo que fizer seja para glória do Senhor.
• Descansa no Senhor e confia n'Ele. Lembre-se: Ele te conhece e deseja ter um relacionamento pessoal contigo.
• Busque ouvir a Deus através da Sua Palavra, dedique-se a conhecer mais Aquele que te conhece por completo.
• Compartilhe com outros sobre a sua fé em Deus que nos salvou, nos conhece e nos ama.

***PARA ORAR:***

*Senhor Deus, obrigada porque mesmo sendo Deus tão grande, o Senhor me conhece e cuida de mim com amor. Obrigada por me fazer Teu filho, ovelha do Teu rebanho. Ajuda-me a viver para agradar ao Senhor, ouvindo a Tua voz e te seguindo sempre. Que outras pessoas que não chegaram a esse conhecimento também sejam alcançados pelo Senhor. Em nome de Jesus, amém!*

## Editorial

Por Kaito Jr.

# Onda de direita pode influenciar cidades conservadoras no processo eleitoral.

Um novo raciocino passa começa a tomar conta do processo eleitoral. Nasce e começa a ganhar volume no Brasil a nova direita, uma das estacas que compõem o bloco bolsonarista. O que vem a ser essa tendência, que perfis a integram e qual é a possibilidade de esse grupamento vir a se transformar em força decisiva no arco partidário nacional? Para começo de conversa, essa nova direita não escolheu o país como seu principal habitat. Designa um partido criado em 1918 em Israel, expande-se na Europa e finca raízes no seio da maior democracia ocidental, os Estados Unidos, e na América Latina, sob uma imensa teia de fenômenos, como o autoritarismo, o nacionalismo, o conservadorismo, o populismo e a xenofobia, principais eixos de sua identidade.

A nova direita, por aqui, é bem diferente da direita clássica que esteve por trás do golpe militar de 64, apesar de agregar parcela dos remanescentes daquele período. Mas não é uma direita comprometida com golpes, viradas bruscas de mesa, reimplante de ditadura militar. Pode até reunir uma ala que ainda pensa nisso, mas a nova direita elege o conservadorismo como seu obelisco, a par de traços de populismo e autoritarismo, que podem ser adotados tanto por um ex-integrante das Forças Armadas – Jair Bolsonaro – como por um civil identificado com essas tendências. Portanto, o importante é o Que, não o Quem.

Nos Estados Unidos e na Europa, certamente contribuem para consolidar o fenômeno a defesa nacionalista, incorporada ao pensamento dos produtores rurais e de outros segmentos que se sentiram prejudicados pela invasão do seu território por "alienígenas", outras culturas, outros centros mundiais de produção barata, como a China, imigrantes que desformam culturas locais com suas novas formas de pensar e de viver. Nos EUA, encontraram alguém que incorporou o ideário, Donald Trump, eleito pelo voto conservador. Na Europa, alguns países se retraem ante o fracasso de governantes de esquerda e dos impactos da globalização, que definiram novos posicionamentos, como o Brexit no Reino Unido.

Na Hungria, Victor Orban é um bastião contra migrantes e refugiados, defendendo, inclusive, uma cerca de arame farpado para evitá-los. A islamofobia ganha corpo na esteira dos conflitos permanentes no Oriente Médio. Na Alemanha, três partidos de direita se formaram sob a lembrança da bandeira que lembra o nazifascismo. A crise econômica que se espraia pelas Nações aponta para o caminho da direita, como se este rumo fosse o mais adequado para levantar o progresso. Ao mesmo tempo, desenvolve-se o ideário da alternância de poder, que se apresenta como oxigênio para vitaminar regimes.

No Brasil, constata-se um estado geral de insatisfação que nasce no topo da pirâmide social e se desdobra até as margens. Mas essas continuam a eleger seus governantes por meio da equação custo/benefício. No meio, há contingentes que agem sob o império da mudança: "não aguentamos mais, não suportamos essa carga de impostos, serviços precários, corrupção deslavada, dinheiro para alguns, escassez para outros".

Os micros e pequenos produtores correm para a nova direita; comércio e prestadores de serviços, também. Oprimidos por tributos e burocracia, a eles se juntam. Representantes da velha direita, saudosos dos tempos do autoritarismo, represados até então em sua expressão, encontram no capitão uma janela para vocalizar anseios. Poucos defendem um regime militar. Mas a maior fatia desse núcleo se volta para a defesa da ordem, da disciplina, do direito de propriedade, contra a baderna e a devastação.

Por aí se estende o território da nova direita. No fundo, um posicionamento contra o "status quo". Terá sucesso? A depender das circunstâncias, que colocam na vanguarda das preocupações a alavancagem da economia, a melhoria dos serviços públicos – saúde e educação – e a atenuação da violência na sociedade. Oportuno dizer que a índole brasileira tende a se afastar dos extremos e se guiar pela bússola da conciliação, da harmonia, da paz social. Por conseguinte, a vontade de fazer uma jornada em direção ao meio se apresenta como a melhor solução. Não somos um país com tanta beligerância como temos visto ultimamente. In médium virtus, a virtude está no meio.

Portanto, o amanhã será aberto com um sol brilhante ou sob nuvens plúmbeas. A escuridão abrigará a continuidade da polarização e dos extremos do arco ideológico. A claridade revitalizará nossa democracia e trará os ventos do bom senso. Para fechar, a angústia trazida pela pandemia precisa ser aliviada. Isso vai ter efeito nas urnas de 15 de novembro. Principalmente nas cidades conservadoras, como Marília que, pode ter surpresas nas eleições deste ano.

**EXPEDIENTE**

**EDITORA PONTO A PONTO DE MARILIA.**
**CNPJ: 29.482.184/0001-55**
**CORRESPONDENTE: Press Mananger / São Paulo**
**Rua Nestor de Barros 116 sala 72, Vila Santo Estevão – São Paulo – SP**
**PRODUÇÃO: JORNAL DO ONIBUS DE MARILIA**
**EDITOR RESPONSÁVEL: José Carlos Venâncio ( Kaíto Jrº) MTb=37.142**
**ENDEREÇO: Rua 09 de Julho, 1001- loja 35 e 35a**
**Shopping Atenas - piso superior / Centro - Marília- SP**

## FONES UTEIS

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

## IN FOCO

## O NOVO NORMAL:

# Comércio vive a expectativa do novo momento pós pandemia e se prepara para reta de final de ano.

Estamos vivendo momentos de flexibilização errática do isolamento social, algumas regiões ganham mais flexibilidades, outras voltam a endurecer por conta do recrudescimento da demanda por escassos leitos de UTI. Marília está mantida na faixa amarela, enquanto a capital e região já foram promovidas para a fase verde.

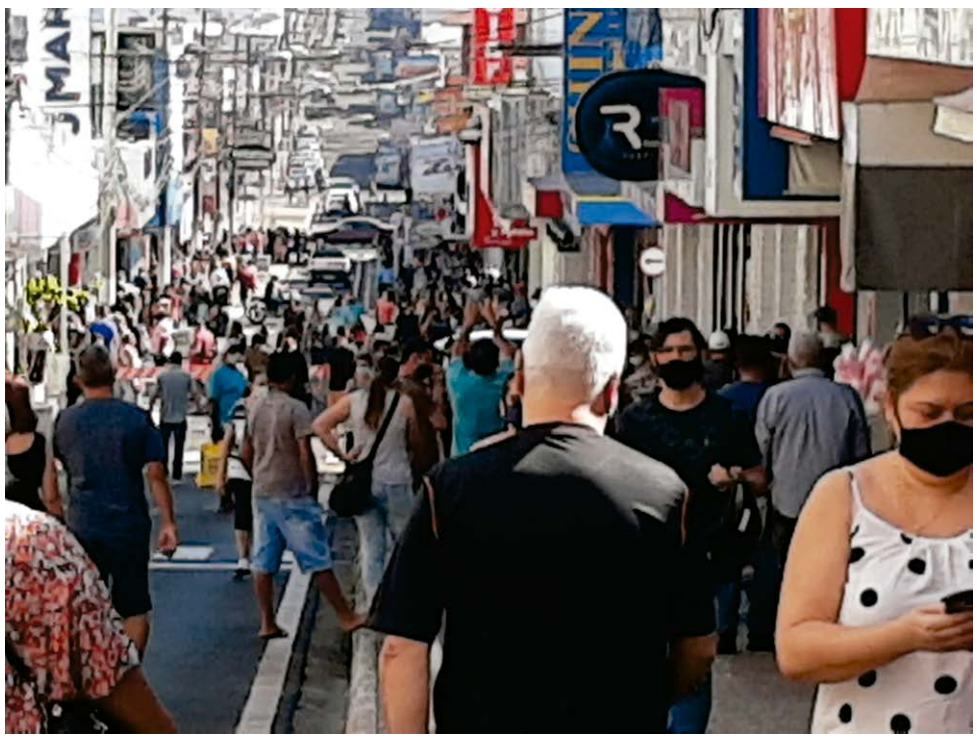
Parece que perdemos a oportunidade de controlar a curva de contaminação no seu início, deixando de aprender com os erros e acertos dos países que sofreram os primeiros impactos da pandemia, tendo um isolamento social de baixa qualidade que vai nos tomar mais tempo para voltar a ter uma rotina mais próxima do que se costumou dizer de "o novo normal".

A falta de uma coordenação de esforços do poder público e a politização de assuntos puramente tecno-científicos levou a desinformação e desmobilização de boa parte de nossa sociedade.

Apesar disso, os primeiros indicadores de atividade econômica a partir parecem indicar que os piores cenários, queda superior a 10% do PIB, podem ser descartados. O relatório Focus, que vinha sempre aumentando a queda prevista para o PIB semana após semana, apontou uma melhora.

Entretanto, dado o alastramento da doença em todo o território nacional e a volta errática (e prematura?) às atividades "não essenciais", isso deverá comprometer, pelo menos parcialmente, o ritmo esperado da retomada.

O desemprego deverá ter uma piora até o final do ano. A taxa de desemprego de acordo com a Pnad contínua do IBGE, ainda é baixa por causa da baixa procura por emprego. Mas, o que chamou a atenção de todos é que praticamente metade da população economicamente ativa está sem emprego formal ou informal.



Muitos entenderam que não compensava buscar emprego quando muitas empresas estavam fechadas ou demitindo. A recuperação do emprego tenderá a ser mais devagar do que toda a economia, pois os setores de que mais empregam, tendem a ter uma retomada mais tarde e lenta. É o caso do setor de turismo, bares e restaurantes, dentre outros.

O aumento do comércio eletrônico também é um fator que deve mudar a estrutura do comércio tradicional, diminuindo a capacidade de oferta de emprego.

Partindo desse ambiente tumultuado nessa fase de flexibilização, das medidas de compensação de queda de renda de uma parcela nada desprezível da população e aumento do crédito ao setor privado, a força da retomada está ligada agora às expectativas em relação a continuidade e eventual aceleração das reformas econômicas.

Já as reformas econômicas voltadas para o controle de gastos e a melhoria do sistema tributário, além de afetar as perspectivas de crescimento de médio e longo prazos, podem também trazer confiança no curto prazo aos empresários e consumidores.

A celebração do Dia das Crianças apresentou sinais de reação econômica no comércio. Nossa reportagem esteve conversando com alguns lojistas que estiveram atentos quanto ao comportamento dos consumidores nos dias que antecederam as vendas. Um bom número de comerciantes observou um grande volume de consumidores entre as lojas e vendas acima do normal na quarentena. O ticket médio de vendas não foi baixo e muitos consumidores pesquisaram antes de comprar nas lojas. Verdade é, que: O movimento surpreendeu e devolveu o ânimo aos comerciantes que, agora se alinham para a reta de final de ano.

Enfim, o caminho para a retomada ainda nos reserva uma série de incertezas e desafios, mas, com uma expectativa mais positiva do que antes.

*O auxílio emergencial ainda será um reforço no consumo.*

## Cornetadas do dedão

1-) VC está desempregado (a) ou conhece alguem que perdeu o emprego???

2-) A propaganda eleitoral no rádio pode influenciar na escolha de seu candidato???

3-) Na sua opinião os números do corona vírus em Marília são verdadeiros???

4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!

5-) Qual será o principal desafio do prefeito à partir de 2021???

## PRIMEIRA PARADA

## INTELIGÊNCIA URBANA:

# Cidade de Rio Preto investe na construção de mini terminais em regiões periféricas da cidade.

Ao contrário de Marília, a linda cidade de São José do Rio Preto continua investindo no conforto e comodidade do usuário do transporte coletivo. Após a inauguração de um dos mais modernos terminais urbanos do interior paulista, a administração passa a investir na implantação de mini terminais nas regiões mais distantes da área central, porém de uso comum entra linhas, aquilo que o JORNAL DO ÔNIBUS de MARÍLIA defende e classifica como terminais Inter modais.

O novo terminal urbano na Avenida Ernesto Vetorazzo foi inaugurado no início do mês (8) em São José do Rio Preto (SP). Esse foi o primeiro de seis que será entregue pela cidade, interligando a malha urbana.

O terminal já está em uso pelos ônibus da concessionária. O local recebeu nova iluminação, novas lombo faixas e sinalização aérea e de solo.

O local recebe o nome do jovem Paulo Roberto Svizzero Pavão, que morreu em 2002, aos 21 anos, vítima de um acidente de carro.

Com a construção dessas estações, será possível à Secretaria de Trânsito, Transportes e Segurança criar linhas perimetrais e novos pontos próximos aos destinos mais comuns, diminuindo o tempo de viagem.

Atualmente, 93,75% das 80 linhas operadas pelo consórcio responsável pelo transporte urbano, utilizam como ponto de partida e de chegada o Terminal Urbano. São apenas 5 linhas perimetrais.

Dos seis mini terminais previstos no Plano, três estão prontos (Vetorazzo, HB/Teatro Municipal e Rio Preto Shopping), um está em obras de construção das fundações e dois serão iniciados no próximo mês.

O investimento total previsto é de R$ 12 milhões e a previsão é de que todos sejam concluídos até o fim deste ano.

# Transporte público precisará se reinventar no pós-pandemia.

O estímulo ao uso do transporte coletivo em detrimento do transporte individual sempre foi considerado uma solução para problemas de mobilidade urbana em grandes centros. A pandemia do novo corona vírus mudou o jogo: colocar mais gente nos ônibus passou a ser um risco à saúde pública. Com a possibilidade de o vírus se tornar endêmico, o transporte público é mais um dos setores que deverá ser repensado em uma perspectiva de longo prazo.

Há muito tempo sabemos do papel do transporte público na disseminação de doenças virais infecciosas, principalmente a influenza e síndromes respiratórias", explica o médico infectologista Bernardo Montesanti Machado de Almeida, do Hospital de Clínicas (HC) da Universidade Federal do Paraná (UFPR). "Mas, tirando períodos específicos, como da pandemia do H1N1, em 2009, o componente saúde não era tão relevante do ponto de vista de políticas públicas para a mobilidade urbana como é agora com o corona vírus

Mais do que aumentar a higienização dos ônibus, a solução deve passar pelo incentivo à multimodalidade e o desenvolvimento de polos regionais em grandes cidades, de modo a reduzir a necessidade de grandes deslocamentos. O compartilhamento de veículos e a adoção cada vez maior do home office também podem contribuir para a redução em problemas de tráfego nos centros urbanos.

Em média, 20% das pessoas são responsáveis por 80% das transmissões do vírus", explica o infectologista. "Quando há uma aglomeração, temos um potencial ambiente de supertransmissão que deve ser desestimulado, a menos que se adote um nível máximo de prevenção.

Medidas preventivas, que ajudam a mitigar o problema, incluem o uso de máscaras respiratórias, higienização constante das mãos com álcool em gel e distanciamento de, no mínimo, um metro entre uma pessoa e outra. "Eu incluiria ainda evitar conversas dentro do transporte público", diz Almeida. Na prática, no entanto, várias das recomendações não podem ser adotadas, uma vez que ônibus vazios, que permitam o distanciamento mínimo, geram prejuízo ao sistema de transporte.

Na China, uma pesquisa realizada pelo Ipsos com 1.620 participantes, revelou que a população deixou de priorizar o transporte público após o início do surto de Covid-19. Se antes 56% utilizavam ônibus ou metrô e apenas 34%, carros particulares; após o surgimento da doença, apenas 24% continuaram a usar o transporte coletivo, enquanto 66% passaram a se deslocar em um veículo particular.

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

AnuncieAqui
Seu cliente também leu isso!
Aqui sua marca cresce porque ela
APARECE



AnuncieAqui
Seu cliente também leu isso!
Aqui sua marca cresce porque ela
APARECE

## ACONTECE MARÍLIA

## FOI DADA A LARGADA:

# Horário político eleitoral no rádio e propaganda de rua acendem a fogueira das eleições 2020 que elegerá a nova administração à partir de 2021.

Após um debate morno e, que na opinião das poucas pessoa que assistiram, nada acrescentou para o munícipe que nutria a esperança de ouvir propostas concretas para uma cidade que estacionou no tempo e carece de um novo modelo gestão, o processo eleitoral realmente se iniciou com as devidas regras que antecedem o chamado "Dia D", onde as urnas concederão o resultado final.

Oficialmente, 09 candidaturas se apresentam para a avaliação do criterioso eleitorado e, já chegam com os famosos Jingles que colam como chiclete na cabeça, candidatos que apelam para o humor em busca de votos e propostas realmente importantes para o futuro da principal cadeira de Marília começou também o horário eleitoral gratuito nas emissoras de rádio. Marília não possui retransmissora de nenhum canal e TV, portanto, a diversão será somente pelo rádio em 20 minutos diários, de segunda à sábado, dividido em dois períodos: das 7h às 7h10 e das 12h às 12h10.

Apesar de as redes sociais estarem cada vez mais em alta com a população, inclusive nas questões relacionadas às eleições, a campanha na TV e no rádio poderá ser decisiva, além de resgatar o protagonismo deste tipo de mídia após uma eleição de 2018 com destaque para o conteúdo digital.

Além do cenário de pandemia do novo corona vírus, em que eventos com o público são menos frequentes, existem outros dois principais fatores que podem fazer do horário eleitoral gratuito um diferencial na hora do voto. O primeiro é em relação ao cerco que a Justiça Eleitoral faz atualmente em volta das mídias sociais.

Na disputa por enquanto estão: Pela situação, o atual prefeito Daniel Alonso (PSDB), que segundo pesquisas realizadas no início do ano e no período permitido enfrentava uma rejeição muito grande junto a população, mas, que aos poucos parece estar sendo recuperada com algumas inaugurações e sob o eco de suas ações de enfrentamento no período de pandemia.

Pela oposição aparece o ex-prefeito Abelardo Camarinha (PODEMOS), que mesmo com as pendências jurídicas segue em frente com a campanha. O ex deputado se vale de um efeito suspensivo de sentença já proferida para se candidatar pela quarta vez a prefeitura da cidade de Marília, apesar do desgaste político natural do decorrer dos anos conta com o maior espaço de tempo no horário político gratuito e com a maior gama de partidos na coligação majoritária. Caso seja impedido, há fortes rumores que sua esposa Fabiana Camarinha pode ser a candidata.

Como novidade, surge o nome da enfermeira e ativista Nayara Maziny (PSOL) que se torna historicamente a primeira mulher a disputar a cadeira do segundo andar. Nayra, substitui o popular Markito, servidor público que até então havia anunciado sua candidatura, mas, por motivo de mudança de cidade, acabou por abortar a candidatura.

Mantendo a esteira de esquerda na cidade, um nome já conhecido, porém por uma outra legenda, se apresenta com a candidatura lulista na cidade. Professor Juvenal Aguiar (PT), nome tradicional do combativíssimo em defesa dos professores estará mais uma vez na disputa.

Temos o nome do radialista Juliano da Campestre (PRTB) que se apresenta como candidato a prefeito pelo partido do vice presidente da república, Mourão. O empresário no entanto, se afastou do cargo dentro do prazo previsto se apresentando com uma chapa pura sangue depois de quatro tentativas frustradas para o cargo de vice.

Também aparece na disputa o PSL, onde o candidato natural seria o policial da reserva e especialista em trânsito, Marcos Farto, que, se apresenta impossibilitado de disputar as eleições devido a erros na prestação de contas da campanha passada cometidos pelo seu contador de confiança. Como não conseguiu reverter sua situação o lançou outra novidade; Marcos Kohlmann, ex-empresário e comerciário.

Já o PV que até meses atrás era parceiro da atual administração, passou por mudanças internas e tenta emplacar o nome do Capitão Éliton Sanches como candidato a prefeito.

Correndo por fora temos o empresário e ativista social Adão Brito (PDT) que anunciou uma candidatura de chapa pura na disputa majoritária com o seu nome para ser avaliado pelo eleitor mariliense.

De última hora, o Partido da Causa Operária (PCO) oficializou a candidatura a professora Lilian Miranda à prefeitura de Marília (SP), a segunda mulher de forma inédita a disputar o cargo na capital nacional do alimento. A professora Lilian Miranda, de 42 anos, disputou as últimas eleições municipais, em 2016, quando concorreu ao cargo de vereadora em Marília.

Há um acompanhamento muito grande das autoridades nas redes, principalmente nos casos de fake news contra adversários e disparo de mensagens por WhatsApp. As regras mudaram de 2018 para cá e com isso, apesar da importância e alcance inquestionável das redes sociais, o poder de persuadir do rádio pode sim, ser um grande instrumento para um candidato alavancar sua campanha.

O segundo ponto que pode fazer com que o programa eleitoral gratuito seja importante para a definição das eleições é a forma com que os candidatos utilizam as redes sociais. A campanha na TV e no rádio pode atrair principalmente os eleitores indecisos.

Somente candidatos a prefeito cujos partidos têm representatividade no Congresso Nacional participarão do horário eleitoral no rádio. Este ano, os candidatos a vereadores serão apresentados apenas em spots distribuídos ao longo das programações das emissoras, o que teoricamente acirra ainda mais a disputa.

Com certeza, os próximos 30 dias serão intensos com a guerra acirrada nas redes sociais, discursos inflamados nos horários de propaganda eleitoral e a campanha de rua que, promete um desenrolar de uma das mais disputadas campanhas eleitorais.

*Atual prefeito Daniel Alonso (PSDB)*

*Abelardo Camarinha (PODEMOS)*

*Juliano da Campestre (PRTB)*

*Professor Juvenal Aguiar (PT)*

*Nayara Mazini (PSOL)*

*Marcos Kohlmann (PSL)*

*Capitão Éliton Sanches (PV)*

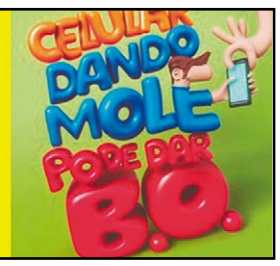
*Professora Lilian Miranda (PCO)*

*Adão Brito (PDT)*

Siga o Jornal do Ônibus de Marília nas redes sociais
@jornaldoonibusmarilia
@jornaldoonibusmarilia
@jornaldoonibusmarilia
Jornaldo Ônibus Marília
14 99600-6375
JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
A informação de ponto-a-ponto com imparcialidade!

DENUNCIE QUALQUER FURTO! DISK: 190



DENUNCIE QUALQUER FURTO! DISK: 190



ACONTECE INTERIOR

# Castramóvel circulará por bairros de Prudente para castrar cães e gatos.

Veículo para castração de animais chegou à secretaria na tarde de ontem e nos próximos dias iniciará trabalhos: primeiro um cadastro para identificar a demanda de áreas da cidade

Já foi entregue à Prefeitura de Presidente Prudente o Castramóvel, um veículo "baú" equipado, que circulará a cidade de modo a realizar a castração de animais (cães e gatos). Com investimento de R$ 146 mil, obtidos através de verbas provenientes de emendas do deputado Ricardo Izar (PP), o Castramóvel, da Semea (Secretaria Municipal de Meio Ambiente), vai complementar o trabalho do CCZ (Centro de Controle de Zoonoses) atendendo a população dos bairros no próprio local, segundo o titular da pasta, Wilson Portella Rodrigues, e a diretora do Departamento de Defesa, Proteção e Bem-Estar Animal, Karine Castro.

Karine destaca que os objetivos da nova aquisição da secretaria é evitar a superpopulação de animais de rua (que sofrem falta de alimentos, com intempéries e falta de carinho) e a consequente proliferação de doenças infecciosas entre os animais. Conforme ela, a cada parada do Castramóvel, 20 animais, entre cães e gatos, serão castrados. Para isso, dois profissionais atuarão na equipe: um veterinário e um assistente.

Cadastro de demanda

Os itinerários que o veículo fará, conforme os porta-vozes da pasta, dependerá exclusivamente da necessidade e demanda de cada região da cidade. Para isso, a Semea deve anunciar nos próximos dias, assim que o Castramóvel for emplacado, um cadastro, cujo preenchimento guiará as ações do poder público. Para quem tem interesse de preencher o cadastro para castração de seu animal ou algum animal de rua pelo qual seja responsável, as informações do início do cadastramento serão atualizadas pela Semea no site da Prefeitura de Prudente e no Facebook da Secretaria de Meio Ambiente.

Portella enfatiza, contudo, que existe uma série de requisitos para que o cadastro e a castração possam ser efetuados, veja abaixo:

**Documentos necessários para o cadastro**

• RG/CPF (cópia no castro e original no dia da castração);
• Comprovante de endereço em Presidente Prudente.

**Cuidados antes da castração**

• O dono do animal deverá apresentar um documento de identidade com foto e o comprovante de endereço no dia da cirurgia;
• Aguardar o animal se recuperar no local para a retirada do mesmo;
• Traga-o em jejum alimentar de 12 horas e de água de, no mínimo, seis horas.

**Para a castração**

• Os animais devem estar saudáveis e livres de carrapatos e pulgas;
• Gatos deverão ser trazidos em caixa de transporte, visando à segurança dos mesmos e evitar a fuga;
• Os cães deverão ser trazidos com guia e coleira;
• Informar a possibilidade de o animal estar prenhe;
• Informar qualquer alteração na saúde do animal nos dias antes da cirurgia.

**Orientação anestésica e cirúrgica**

• Imediatamente após o retorno da anestesia, ele pode ficar confuso e não reconhecer seu dono. Portanto, tenha cuidado ao manipulá-lo para evitar mordidas involuntárias. Evite manipulações desnecessárias, porém nunca o deixe sem supervisão até que o comportamento dele se torne normal;
• Durante a recuperação anestésica, ele pode também apresentar andar descoordenado. Deverá ser mantido em local baixo, onde não corra o risco de cair. Um ambiente sem muitos estímulos auditivos e visuais também contribui para um retorno anestésico tranquilo;
• Deve-se também mantê-lo aquecido. Sugere-se levar um cobertor ou manta para que o aquecimento seja mantido no transporte;
• Alimentos e água podem ser administrados logo que ele levantar, porém, desde que o mesmo os procure. Nunca force água, alimento ou medicamento no período pós-operatório imediato, pois ele pode engasgar e asfixiar.

**Cuidados pós- cirúrgico**

• Manter o animal aquecido, protegido do frio, vento e chuva;
• Impedir que o animal lamba os ferimentos, colocando o colar abajur ou roupa cirúrgica (agropecuária);

# Integrabike em Sorocaba sob gestão da Urbes se consolida como o melhor sistema público gratuito de bicicletas do país.

Integrabike é o sistema de compartilhamento de bicicletas da cidade de Sorocaba, sendo o primeiro lançado no país. Disponível para todos que possuem qualquer um dos Cartões de Transporte Coletivo Municipal, o usuário pode se cadastrar pelo site, nas unidades das Casas dos Cidadãos e nos Terminais de Atendimento da Urbes.

Lançado em 2012, o sistema completou oito anos de atividades e, é a grande opção de mobilidade da cidade em tempos de pandemia e combate a aglomerações. O programa, é uma opção já tradicional de deslocamento para a população na região Central da cidade e avenidas Itavuvu, Ipanema e Angélica.

**Como utilizar?**

O cadastro pode ser solicitado nos postos de atendimento das Casas do Cidadão e na Central de Atendimento do Terminal São Paulo.

Para se cadastrar é necessário ter mais de 18 anos, saber andar de bicicleta, conhecer e respeitar as regras de circulação de trânsito e possuir um dos cartões válidos do transporte coletivo de Sorocaba (Vale Transporte, Cidadão, Estudante, Sênior e outros).

É exigida a apresentação de um dos cartões válidos do sistema de transporte coletivo sorocabano e um documento com foto (RH, carteira profissional, carteira de trabalho, CNH). O interessado também precisará ler o regulamento de uso do IntegraBike.

Para a disponibilização para os amantes do ciclismo, houve uma remodelação no projeto e para isto, ouve Mudança nas características da bicicleta para atender a população que as utiliza em seus deslocamentos, proporcionando um câmbio de cubo que torna a pedalada mais fácil. Os pneus são mais adequados para andar nas ciclovias e nas ruas dentro do sistema urbano. O sistema de freios é mais eficiente e traz mais segurança à população.

Ao todo são 25 estações do IntegraBike em funcionamento na cidade, disponibilizando 200 bicicletas para o empréstimo gratuito aos usuários cadastrados. As bicicletas do IntegraBike se consolidam como um importante elemento da mobilidade urbana na cidade.

Esta utilização de bicicletas para os deslocamentos diários já se tornou rotina para os sorocabanos, por isso o anúncio da continuidade do serviço de cessão das bikes, agora sob a gestão da Urbes, foi recebida com expectativa por parte das pessoas que preferem pedalar ao invés de usar o transporte coletivo.

ESTRUTURAS METÁLICAS BRASIL
Av. Eugênio Coneglian, 1996
Distrito Industrial, Marília - SP
(14) 3425-2277

# Previdência quer perícia online para diminuir fila do auxílio.

Com a pandemia de corona vírus, as agências da Previdência ficaram fechadas de março a setembro, quando retomaram o atendimento presencial de forma parcial

Secretaria de Previdência e Trabalho, do Ministério da Economia, quer implantar, a partir de 3 de novembro, um projeto-pilto para realização de perícia médica online em todo o país como alternativa para tentar diminuir a fila do auxílio-doença. Há cerca de 790 mil segurados aguardando exame pericial.

A medida atende solicitação do TCU (Tribunal de Contas da União), que determinou à Previdência e ao INSS a elaboração de plano para perícia a distância, para resolver a fila de benefícios. Pelo projeto, será inaugurada uma experiência-piloto, que vai até 31 de dezembro, com empresas que queriam fazer parte do programa.

Com a pandemia de corona vírus, as agências da Previdência ficaram fechadas de março a setembro, quando retomaram o atendimento presencial de forma parcial. Dados mostram que, até agora, no país, foram realizadas menos de 10 mil perícias.

O exame pericial ocorrerá online, totalmente a distância, e vale apenas para a concessão do auxílio por incapacidade temporária voltado para o trabalho, novo nome do auxílio-doença. Na perícia, devem estar presentes, além do segurado, o perito médico da Previdência e o médico do trabalho contratado pela empresa.

Chamado de perícia médica com uso de telemedicina, o exame não poderá ser feito para prorrogação de auxílio por incapacidade temporária, conversão do auxílio por incapacidade temporária em aposentadoria por incapacidade permanente ou auxílio-acidente e para a reabilitação profissional.

A proposta desagradou os médicos, que se posicionaram contra. A ANMP (Associação Nacional dos Médicos Peritos) chamou a resolução de "engodo ilegal e antiético" e disse tratar-se de um "teatro para desmontar a carreira". Eles afirmaram ainda que o CFM (Conselho Federal de Medicina) proíbe a prática.

Já Anamt (Associação Nacional de Medicina do Trabalho) diz que o médico do trabalho é assistente do trabalhador e não pode fazer perícia, o que seria contra o Código de Ética da categoria. "Os médicos do trabalho por todos os motivos expostos devem prestar assistência à saúde do trabalhador e não participar de perícia médica nos termos expostos, por ser flagrante a ofensa ao Código de Ética e as leis vigentes no país", afirma à reportagem.

*O exame pericial ocorrerá online, totalmente a distância, e vale apenas para a concessão do auxílio por incapacidade temporária voltado para o trabalho, novo nome do auxílio-doença.*

Em nota, a Previdência informa que, em conjunto com o INSS, irá "editar atos complementares para disciplinar o funcionamento da experiência-piloto. Dado o prazo exíguo concedido pelo TCU, as linhas gerais foram estabelecidas no protocolo e o detalhamento será desenvolvido ao longo do mês de outubro", diz o órgão.

# Fim do auxílio deve deixar 38 milhões sem assistência, diz FGV.

O fim do auxílio emergencial em dezembro deve deixar cerca de 38 milhões de brasileiros sem assistência, estima estudo da FGV (Fundação Getúlio Vargas). Chamados de "invisíveis" pelo ministro Paulo Guedes (Economia), são em sua maioria pessoas de baixa renda, pouca escolaridade e ocupadas em atividades informais.

Para os pesquisadores, o quadro reforça a urgência de o governo definir os rumos da política de assistência social após o término do auxílio, com uma estratégia clara, recursos ampliados e a definição de fontes de financiamento permanentes.

Nas últimas semanas, a ampliação do Bolsa Família e sua transformação em Renda Brasil ou Renda Cidadã tem sido motivo de bate-cabeça no governo, com anúncios desencontrados, membros da equipe econômica desautorizados publicamente pelo presidente Jair Bolsonaro e temor nos mercados diante de algumas das propostas de financiamento cogitadas.

Segundo estudo dos pesquisadores Lauro Gonzalez, Bruno Barreira e Leonardo José Pereira, os 38 milhões correspondem ao número de pessoas que receberam a primeira parcela do auxílio -de um total de 67 milhões-, mas não estão inscritas no Cadastro Único e, portanto, não vão receber o Bolsa Família quando a transferência emergencial for encerrada.

Eles representam 61% da parcela da população que recebeu o auxílio emergencial. Mais da metade desses trabalhadores (64%) são informais, 74% deles têm renda até R$ 1.254 e são em sua maioria pessoas de baixa escolaridade, com no máximo o ensino fundamental (55%).

O estudo não diferencia, porém, a parcela da população que recebeu o auxílio sem ter direito. Segundo relatório do TCU (Tribunal de Contas da União) de agosto, 6,4 milhões de pessoas estavam nessa situação, incluindo militares e funcionários públicos que sacaram o recurso indevidamente.

# Dúvidas sobre a retomada.

Se foi eficiente para garantir uma renda mínima aos mais pobres, o governo não teve o mesmo sucesso para apoiar pequenas empresas, que respondem por mais da metade dos empregos formais do país, nem para conter a disseminação da covid-19, deixando o final da pandemia para fora do horizonte, afirma o sociólogo Rogério Barbosa, pesquisador do Centro de Estudos da Metrópole da USP (Universidade de São Paulo). Como resultado, o auxílio acabará antes que as pessoas possam trabalhar como faziam antes.

"A massa de rendimentos do trabalho teve uma queda gigantesca, seja porque as pessoas perderam o emprego ou porque estão trabalhando menos horas. A recuperação da economia será lenta, e quando o auxílio acabar, as pessoas ainda não terão condições de retomar ao seu nível de renda pré-pandemia", diz o pesquisador.

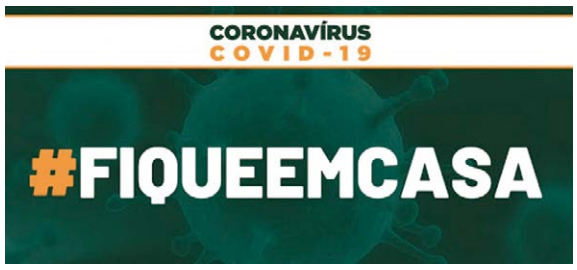
Ele compara o auxílio emergencial a uma "fina camada de proteção" contra uma realidade social e econômica muito ruim. "Não é que o futuro será tenebroso. O presente já está tenebroso, mas temporariamente protegido por causa do auxílio", afirma.

O governo anunciou que criaria um novo programa de transferência de renda ao final do auxílio emergencial, chamado Renda Brasil, que seria uma versão ampliada Bolsa Família e com novos critérios para definir o valor do benefício.

No projeto de Orçamento de 2021 enviado ao Congresso, porém, não há verba para criar um novo programa do tipo, e o montante reservado para o Bolsa Família foi elevado em 18% em comparação ao que havia sido previsto para este ano, para R$ 34,8 bilhões.

Com o fim do auxílio, as famílias terão rendimentos mais baixos e consumirão menos, o que significará menos faturamento para as empresas e menos estímulo a investimentos, diz Débora Freire, economista do Cedeplar (Centro de Desenvolvimento e Planejamento Regional) da Universidade Federal de Minas Gerais.

"Estamos com um nível de desemprego muito alto e com companhias em situação debilitada, já que as políticas de auxílio às empresas não foram tão exitosas como o auxílio emergencial. O fim do auxílio emergencial deve atrasar ainda mais a recuperação econômica, atrasando também a retomada dos empregos", diz.



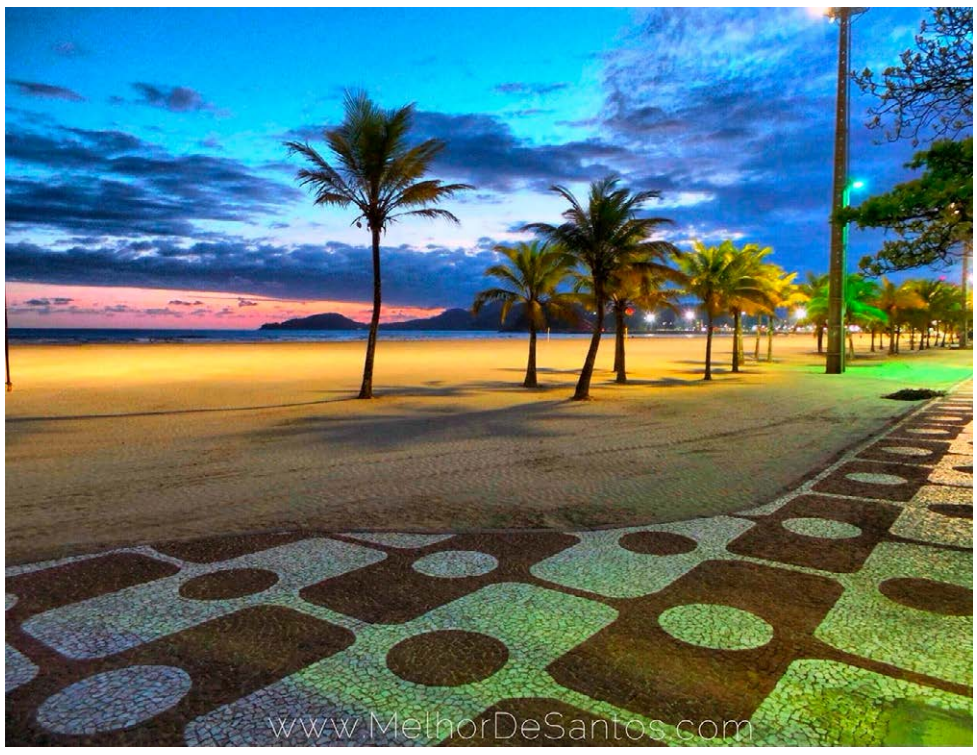
## VIAGENS E CIA

## Quer viajar?

# Santos e Ubatuba, no litoral Paulista, se reabrem para o turismo.

***Que delícia pegar a estrada, viajar, curtir um passeio de bonde pelo centro de Santos e a maresia dessa cidade privilegiada pelo sol e pelo mar de águas calmas, mas com infraestrutura de metrópole e repleta de belezas e atrações para todas as idades, agora, com todas as devidas normas de sanitização e prevenção da COVID-19. Usar máscara é obrigatório.***

### SANTOS




Santos está localizada em uma ilha, onde a cordialidade, a segurança e a diversidade de cenários se aliam a uma riqueza cultural, histórica e ecológica, transformando a cidade em um destino único, que encanta e apaixona. E com ações de reabertura para o turismo e lazer dos moradores e turistas, passou a oferecer atrações, entre elas o Museu do Pelé, passeio de bonde e visitas pela zona do Café, onde também tem um museu.

**Distância entre Marília e Santos**

A distância entre a cidade de Marília São Paulo e a cidade de Santos São Paulo é de 502 km. O tempo estimado do percurso da viagem entre as duas cidades é de aproximadamente 5 h 33 min. Já em linha reta a distância entre Marília e Santos é de 417 km.

**Horários de funcionamento:**

- Bonde: de quinta a domingo, das 12h às 16h (saídas a cada hora cheia)
- Museu Pelé: de quinta a domingo, das 10h às 16h (bilheteria fecha às 15h)

### UBATUBA

**Aquário aberto em Ubatuba**

Outra cidade litorânea que se reabriu para o turismo e lazer, mesmo com a pandemia do novo corona vírus foi Ubatuba, recentemente. A cidade tem um mega aquário com a missão de preservar e difundir a biodiversidade marinha.

Criado em janeiro de 1996 por um grupo empresarial, é uma das principais atrações na cidade que também oferece belas praias e atrações gastronômicas. No acervo do aquário que está reaberto ao público, há muitas espécies de peixes, vegetações marinhas e curiosidades do fundo do mar, entre elas, as Águas-Vivas. O aquário de Ubatuba está localizado na rua Guarani, 859 – Itaguá. Informações no Tel.(12) 3834-1382

**Distância entre Marília e Ubatuba**

A distância entre a cidade de Marília São Paulo e a cidade de Ubatuba São Paulo é de 649 km. O tempo estimado do percurso da viagem entre as duas cidades é de aproximadamente 7 h 16 min. Já em linha reta a distância entre Marília e Ubatuba é de 517 km.

**E porque não?**

Viajar, desestressar e se reconectar é muito bom, principalmente com a atmosfera da maresia. Se as cidades se reabriram para o turismo e que usar máscaras e manter as mãos sempre limpas, é uma condição para aproveitá-las. Então que seja cumprida as normas de prevenção. Para quem for, ótima viagem.

# VITRINE

## Paolla Oliveira posta foto sem roupa e brinca: 'Quem mais aí tá com calor?

Mais uma vez a musa global emplacou e foi febre nas redes sociais neste final de semana prolongado. A atriz Paolla Oliveira postou um 'nude' na sexta-feira (9) em seu Instagram e brincou com seus seguidores na legenda: "Quem mais aí tá com calor?". Nos comentários, Paolla recebeu uma enxurrada de comentários elogiando sua beleza e o clique do fotógrafo Ale de Souza.

## Como vai ser a volta aos cinemas na pandemia? Nós testamos prá você neste final de semana em passeio pela capital paulista.

O momento de voltar ao cinema chegou. São Paulo já começou de forma gradativa após a cidade passar para a fase 4 (verde) da quarentena. As grandes redes já estão prontas após um hiato de quase sete meses. Em Marília não será diferente.

**O que muda na experiência de ver um filme na telona?.**

Para ajudar a responder, visitamos uma das salas da rede da Cinépolis. Também consultamos outras duas grandes redes de cinemas da cidade, Cinemark e UCI, sobre os novos protocolos. Pouca coisa muda entre uma rede e outra, colocamos a máscara e fomos a campo.

**Chegando ao cinema**

Você vai dar de cara com um totem enorme ou uma tela destacando os protocolos de reabertura. Não tem como não ver e não custa nada dar uma lida nas orientações. Afinal, do que adianta um monte de regra se ninguém cumprir direito? A palavra de ordem para uma experiência segura é COLABORAÇÃO

Antes disso, sua temperatura já terá sido aferida. Se for em um cinema de shopping, os mais comuns em SP, isso terá acontecido na entrada do estabelecimento. Já os cinemas de rua vão medir a temperatura dos frequentadores na porta. Mais de 37,8ºC? Volte para casa (não deveria nem ter saído, né?).

**Comprando o ingresso**

O ideal é que você compre o ingresso online antes mesmo de ir para o cinema. As bilheterias físicas estarão liberadas, mas quanto menos contato, melhor. No Cinemark, só compra direto na bilheteria quem for usar dinheiro. Na hora de entrar, basta exibir o ingresso no papel ou no celular, à distância

**Pode sentar junto?.**

Sim! Mas vai rolar distanciamento entre um grupo e outro dentro da sala de cinema e o espaço estará limitado a 60% da lotação. Você só senta junto de quem está no mesmo grupo. Poltronas compradas, as que estão em volta são bloqueadas. Quer sentar junto? Compre com antecedência!.

A pipoca tá liberada! Mas alimentos e bebidas só poderão ser consumidos quando você já estiver sentado dentro da sala e distante dos outros. Afinal, tem que tirar a máscara. A Cinépolis adotou uma embalagem fechada. Assim você carrega a pipoca pela alça e só abre mesmo quando já estiver acomodado

**Banheiros com controle**

Bateu aquela vontade de fazer xixi no meio da sessão? Não tem problema. Só não esquece da máscara, ela é obrigatória para circular pelo cinema. A entrada nos banheiros será controlada para não rolar filas ou aglomeração. E lá dentro algumas pias também estarão interditadas.

Antes de o filme começar, mais um lembrete. O aviso de silêncio, segurança e para desligar o celular vem agora acompanhado também de um outro vídeo com as novas regrinhas de higiene. Máscara, álcool em gel, distanciamento e atenção redobrada aos avisos dos funcionários do cinema a cada sessão. Agora é só aguardar e boa diversão.

## Banda Bee Gees vai ganhar cinebiografia.

O famoso trio britânico Bee Gees deverá ser a próxima banda a ganhar uma cinebiografia. Com os mesmos produtores de Bohemian Rhapsody (filme que abordou a história do Queen e do vocalista Freddy Mercury), o projeto está em estágio inicial de produção.

Os Bee Gees embalaram o mundo com os hits "How deep is your Love", "Staying Alive" e "More Than a Woman": músicas conhecidas em todo o planeta.

O ator Bradley Cooper chegou a ser cotado para viver Barry, a voz mais expressiva do grupo, mas negou que estivesse negociando o papel. Fica a dúvida: quem vai conseguir reproduzir a voz inesquecível dos irmãos Gibbs?

# Neste período eleitoral, saiba como identificar um perfil falso nas redes sociais.

Seja para zoar, aplicar golpes ou manter anonimato online, perfis falsos podem apresentar alguns riscos para quem cai no conto de usuários maliciosos escondidos com uma máscara digital. Veja como identificar um:

Não é de hoje a existência de perfis falsos em redes sociais, os chamados "fake", conhecidos desde da era Orkut. Criados por inúmeros motivos distintos, podem ser usados como forma de anonimato online, como brincadeiras ou como meio para aplicar golpes. Sendo o último o mais grave, é importante que saibamos identificar perfis do gênero para que então tenhamos aquele pé atrás, independente de qual tipo de fake que estamos tratando.

A ideia para este artigo surgiu a partir de uma recente experiência pessoal, quando um perfil suspeito contatou meu pai via Messenger do Facebook em sua página profissional, oferecendo uma parceria "boa demais para ser verdade". Por isso, realizei um passo a passo investigativo sobre esse perfil autor da mensagem para então concluir que se tratava de um perfil falso, e, portanto, não confiável, principalmente para parcerias comerciais. Esse passo a passo compartilharei aqui neste artigo, mas antes vamos definir alguns tipos de fakes que existem pela internet.

**O Fake de zoeira**

Algum tempo atrás viralizou uma brincadeira de se criar múltiplos perfis copiados de determinado indivíduo, fazendo trocadilhos com seu sobrenome e então adicionar a pessoa real em todos perfis criados. Por exemplo, alguém chamada Natália Figueiredo seria adicionada por múltiplos perfis falsos com nomes "Natália Limoeiro", "Natália Laranjeira" e assim por diante. Esses perfis de nada são ou foram motivos de preocupação, apenas de risadas e algumas pessoas chegavam até mesmo a copiar todas informações do perfil original e publicações mais recentes. Muito tempo livre né? Mas há também "fakes" criados para animais de estimação, personagens de TV ou do cinema e outros. O objetivo desses perfis são os memes apenas, até ai, sem preocupações e são obviamente identificáveis sem esforço algum.

**O Fake anônimo**

Quem nunca se deparou em qualquer rede social com perfis cuja foto é um personagem fictício, o nome é um tanto quanto estranho e cheio de referências a animes e não há uma única informação tangível que represente a existência de um ser humano. Esses perfis muitas vezes são usados como uma maneira de preservar o anonimato, e por isso podem ser um tanto desagradáveis de se lidar. São perfis assim que muitas vezes destilam ódio, preconceito e violência nas redes sociais, justamente por serem intangíveis. Caso a conta no Facebook, Instagram ou Twitter seja banida, é só criar outra. Porém, há também os casos de perfis do gênero que são criados com objetivo de marketing digital, ou para passar mensagens ou criar personagens. Perfis desse tipo podem ou não ser indesejáveis, mas também não apresentam ameaça direta.

**O Fake Malicioso**

Esse tipo sim é o objeto central de análise desse artigo, e o tipo de fake que nem sempre é fácil de identificar e que pode apresentar ameaças em diversos níveis. Alguém que cria um perfil complexo falso raramente deve utilizá-lo com boas intenções. Existem perfis assim usados para espionagem de namorados e namoradas, provar traições ou conseguir fotos íntimas com intenções maliciosas. Há também o clássico uso de perfis falsos para aplicar golpes, conseguir informações privadas, se passar por pessoas famosas (ou não), mas independente das intenções, esses fake merecem atenção, investigação e cuidado.

**Como identificar um perfil falso nas redes sociais?**

Agora sim chegamos nos passos necessários para identificar esse último tipo de perfil. Perfis não obviamente falsos. Vamos lá:

**Passo 1:**

Primeiro passo é fazer uma checagem básica de informações. Onde tal pessoa mora? Qual a profissão? Onde estudou? Qual sua idade? Essas informações podem ou não bater, mas um desencontro de informações já por aqui é sem dúvida indícios de um fake. A idade da pessoa bate com sua aparência em fotos? Aliás, quantas fotos tem esse perfil? Tem curtidas? Comentários? Interações? Um perfil com muitos amigos e pouquíssima ou nenhuma interação é no mínimo suspeito. Seu local de nascimento bate com seu nome? Bate com sua instituição de ensino? Com sua cidade atual?

Outro indício de um fake é alguém de nome Russo ter nascido nos EUA, estudado na Inglaterra e só ter fotos na Argentina. Mas o mais importante, quanto tempo tem o perfil em questão? Perfis fake geralmente são muito recentes. Não é crime algum criar um Facebook ou Instagram em pleno 2020, mas não é exatamente normal.

**Passo 2:**

Cheque as postagens desse perfil. Identifique o teor das postagens e veja se bate com o perfil da pessoa descrita. Alguém de 60 anos postando memes não é bem comum (é plausível, mas não comum). Quem são as pessoas que interagem com essas postagens? São de mesma nacionalidade? Seus perfis também são suspeitos? A língua das postagens bate com as informações do passo anterior? Cheque também de quanto em quanto tempo o usuário posta coisas. Se todas as postagens aconteceram em questão de pouco tempo, há algo suspeito por ai.

**Passo 3:**

Se as suspeitas ainda não foram sanadas, comece a verificar parentes do perfil em questão, se houver esse tipo de informação, claro. Alguns perfis fake possuem mais perfis falsos para sustentar a farsa e criar interações, família e etc. Por fim, hoje em dia é muito difícil esconder um perfil fake com tantas informações que colocamos sobre nossas vidas na internet.

Basicamente, quem acaba por ser mais "reservado" ou tem padrões de comportamento nas redes sociais um tanto diferentes, acabam como perfis suspeitos.

**Passo 4:**

Mas ainda existe a maneira mais eficiente de identificar essas pessoas, que é com a lábia da conversa. Claro que nem todo mundo nasceu investigador ou com cartas nas mangas para identificar um perfil falso ao longo de conversas. É inclusive de alta importância lidar diretamente com esse tipo de perfil suspeito com a mais alta cautela, nunca enviando fotos ou passando informações pessoais. Mas, com o devido preparo e fazendo as perguntas certas, em algum momento a farsa vai se evidenciar.

Esse guia serve principalmente para o Facebook, que é a rede social que mais apresenta informações do usuário em questão. Porém o Instagram e Twitter também são repletos de fakes, só muito mais difíceis de identificar.

Não chega a fazer parte desse artigo, mas perfis falsos em aplicativos de paquera são exponencialmente mais perigosos, porque podem com maior facilidade resultar em um encontro pessoal com uma pessoa completamente desconhecida. Tenha cuidado redobrado com quem fala nesses aplicativos, e sempre busque puxar outras redes sociais do individuo para ter mais material para investigar.

Na era em que vivemos, com tanta exposição digital, qualquer cuidado é bem vindo.

**Facebook fake é mais explorado neste periodo.**

Um perfil fake é uma conta no Facebook que usa dados mentirosos. Isso pode acontecer com uma pessoa que se passa por outra, usando uma idade ou foto que não é dela ou mesmo publicando imagens e informações sobre sua vida pessoal que não são verídicas.

Além disso, pode ser uma página que representa uma instituição sem que haja aprovação para essa atitude. Algumas pessoas se aproveitam de personalidades e marcas famosas para criarem um perfil falso.

Em outros casos, são contas que não têm uma identidade definida e são usadas apenas para propagar notícias mentirosas sobre algum tema, as famosas fake news. Muitos desses perfis são dos chamados "bots", ou seja, robôs coordenados por um sistema de automação que produzem ações em massa. Mas por que pessoas criam contas fake? Existem diversos motivos, como:

- desejo de se passar por outra pessoa;
- vontade de descobrir informações de forma anônima;
- publicação de vagas de emprego falsas para recolher dados de outras pessoas;
- vendas falsas para aplicação de golpes financeiros;
- propagação de notícias mentirosas para distorcer informações.

**Entenda a motivação da pessoa em adicionar você.**

O Facebook é uma rede para entrar em contato com amigos e conhecidos. Quando uma pessoa desconhecida solicita amizade, é importante entender quais são as motivações dela. Ao passar por uma situação assim, pergunte onde a pessoa encontrou seu perfil antes de aceitar o convite. Essa é uma forma simples de evitar que pessoas mal-intencionadas tenham acesso a suas postagens.

**Veja se vocês têm amigos em comum.**

Mais um caminho para analisar uma solicitação de amizade é descobrir se vocês têm amigos em comum. Será que a pessoa é uma antiga conhecida que lembrou de você? Caso não haja nenhuma amizade para fazer essa ponte, é melhor se atentar.

**Atente-se a perfis duplicados.**

Uma pessoa que você conhece está pedindo para ser adicionada novamente? Isso pode acontecer com quem cria uma segunda conta, no entanto também pode ser um indício de um fake tentando se passar por uma amizade sua. Pessoas que fazem isso entram no círculo de amigos sem serem notadas e podem cometer atos como propagação de mentiras, vírus e até pedidos de dinheiro.

**Cheque a foto do perfil.**

Se você desconfia que uma pessoa esteja se passando por outra, um jeito de descobrir é pesquisando a foto do perfil no Google. Fazer isso é simples: basta clicar na foto, apertar o botão direito do mouse e selecionar "copiar endereço da imagem".

Em seguida, vá ao Google Imagens e clique em "pesquisa por imagem". Depois, é só colar o link da foto e realizar uma busca. Você vai descobrir se essa imagem foi usada em outras situações ou por outras pessoas.

**Como denunciar?**

Depois de saber como descobrir um perfil fake no Facebook, está na hora de entender como você pode denunciar esses casos. É possível identificar uma conta falsa ou mesmo descobrir que alguém está tentando se passar por você ou por algum conhecido.

Se isso acontecer, vá até a foto de capa do perfil em questão, clique na aba de opções e selecione "obter apoio ou denunciar perfil". Essa é uma ferramenta disponibilizada pelo Facebook. Também é importante alertar outras pessoas sobre a situação.

Entender como descobrir um perfil fake no Facebook é fundamental para se proteger e ajudar pessoas próximas a você. Esperamos que este artigo tenha sido útil, afinal é muito importante saber como navegar na internet com segurança.

INFORMAÇÃO
DENÚNCIAS
CURIOSIDADE
JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
Disk: 14 99600-6375
jornaldoonibusmarilia@gmail.com
MARKETING
PUBLICIDADE
ANÚNCIOS

# 5 bikes que fazem o maior sucesso nas ciclovias da cidade.

Com a flexibilização das medidas de isolamento social, as ciclovias estão voltando a funcionar em várias cidades brasileiras, exceção claro, a cidade de Marília, onde ciclovias não fazem parte de planos de governo. A bicicleta é o transporte ecologicamente mais sustentável do planeta, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU). E as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre como se manter ativo durante a crise sanitária passam por passeios a pé ou de bicicleta – sem desrespeitar o distanciamento físico para evitar a propagação do vírus.

Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), o Brasil tem mais bicicletas do que carros. São 50 milhões de bikes contra 41 milhões de carros. Embora apenas 7% dos brasileiros utilizam a bicicleta como meio de transporte principal, as prefeituras vêm aumentando os investimentos em faixas exclusivas para as bicicletas. São Paulo é a cidade brasileira com a mais extensa rede: são 504 km de vias com tratamento cicloviário permanente. Brasília vem logo depois, com 465 km de malha cicloviária, e Rio de Janeiro na sequência, com 458 km de vias.

A expectativa da Abraciclo (Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares) é de, apesar da retração econômica por causa da pandemia, 2020 feche com aumento nas vendas. Estima-se que serão produzidas 987.000 bicicletas, 7,3% mais do que no ano passado. Para você que está pensando em se aventurar pelas ciclovias, selecionamos 5 modelos que fazem o maior sucesso entre os ciclistas. Confira:

**1. Bicicleta South Carbon 2018 aro 29**

Com opções de 20 ou 11 marchas, esse modelo é recomendado para uso urbano e velocidades menores. Ainda assim, os pneus garantem uma boa aderência em qualquer tipo de piso. Compre a partir de **R$ 6.999,00.**

**2. Bicicleta Elétrica Dobrável Freecycle Sonic Aro 16**

O motor elétrico garante a manutenção da sustentabilidade durante o uso. O aro é menor, mas o objetivo desse modelo que possui o quadro dobrável e ser exatamente portátil para qualquer lugar ou viagem. Compre a partir de **R$ 8.900,00**.

**3. Bicicleta Extreme Aro 16**

Este é um modelo para as crianças entre 6 e 10 anos. Ela vem com as tradicionais rodinhas para quem ainda está aprendendo a andar de bicicleta. É a sua chance de ensinar as crianças ou incluí-las nos passeios. Compre a partir de **R$ 526,13.**

**4. Bicicleta Gts Fat Aro 26**

Este é um dos modelos mais robustos que você pode comprar. A bicicleta tem freio a disco hidráulico, quadro de alumínio e pneus fat aro 26 com roda de magnésio. Com 27 marcas é ideal para trilhas e percursos longos. Compre a partir de **R$ 3.040,00.**

**5. Bicicleta Feminina Life Branca Aro 26**

Para completar nossa lista, um modelo feminino que está entre as mais bem avaliadas no site de e-commerce da Amazon. Tem 18 marchas e quadro em aço carbono super resistente e leve. Compre a partir de **R$ 599,00.**

# Máscaras faciais lideram o boom do e-commerce: veja os produtos mais vendidos.

As vendas online cresceram 105% no 2º trimestre deste ano em relação ao mesmo período de 2019. Os dados acabam de ser divulgados pelo site de e-commerce Mercado Livre, um dos maiores players do setor. O aumento coincide com o isolamento social provocado pela pandemia de Covid-19.

As categorias que mais se destacaram nas compras online foram: alimentos e bebidas (aumento de 294,8% em relação a 2019); instrumentos musicais (+252,4%); brinquedos (+241,6%); eletrônicos (+169,5%) e cama, mesa e banho (+165,9%).

A máscara facial foi, por motivos óbvios, o produto campeão de crescimento nas vendas, com aumento de 433%. Em seguida, aparecem neste ranking do "boom do e-commerce" o gel anti-bacteriano e os suplementos alimentares.

Confira uma seleção com 10 produtos entre os mais vendidos no e-commerce brasileiro:

**1. Kit 3 peças Máscaras de Proteção em Algodão Mash**

Composição 100% algodão, dupla camada, 3 pregas para facilitar o ajuste no rosto, clip nasal maleável, kit com 3 unidades reutilizáveis. Compre a partir de **R$ 19,99.**

**2. Gel Antisséptico 70% com Extrato de Frutas Cítricas Hi Clean**

Elimina 99, 9% das bactérias e hidrata as mãos deixando-as macias. Perfeito para ter na mesa do trabalho, no carro, em casa ou onde quiser. Atende as especificações do INMETRO. Embalagem com 500 ml. Compre a partir de **R$ 12,90.**

**3. Colágeno Hidrolisado Dark Lab Collagen**

O suplemento alimentar campeão de venda é o colágeno hidrolisado com kit de três potes com 360 cápsulas no total. Compre a partir de **R$ 79,90.**

**4. Arandela Frisada Marrom Muro Parede Externa**

Na categoria de de iluminação de teto ou parede separamos um dos mais desejados da Amazon. Um kit com 3 unidades com um lindo acabamento e que pode ser usada em áreas internas ou externas como halls, garagens, salas e muros. Compre a partir de **R$ 123,99.**

**5. Fone de Ouvido in Ear JBL Branco**

Com a qualidade da JBL, este fone intra-auricular também está entre os mais desejados. É compatível com aparelhos iOS e Android e sonoridade Pure Bass. Compre a partir **R$ 55,90.**

**6. Adega Brastemp 12 Garrafas com painel touch 110V**

Entre os eletrodomésticos, um dos produtos mais desejados, embora não faça parte dos essenciais, é a adega para vinhos. Selecionamos um modelo com capacidade para 12 garrafas e boa relação custo-benefício. Compre a partir de **R$ 831,00.**

**7. Speedo Interlock Camiseta de Manga Curta**

Para uso principalmente dos homens (mas não apenas para eles), a camiseta mais vendida na categoria de roupas é um modelo para ginástica ideal para uso ao ar livre e nas academias. Compre a partir de **R$ 69,90.**

**8. Aspirador de Pó Ciclônico 2 em 1 Black Decker**

Nem todo mundo sabe, mas o aspirador de pó também é uma ferramenta e está entre os produtos mais desejados nessa categoria. Este modelo tem coletor de pó lavável com filtro que o fabricante garante devolver o ar ao ambiente 99,97% livre de impurezas. Compre a partir de **R$ 189,90.**

**9. Estojo de Costura Naxos**

Os tradicionais produtos de costura, um dos preferido é esse estojo perfeito para levar em viagens e para se ter em casa, compacto, completo e organizado com 57 itens. Compre a partir de **R$ 15,65.**

**10. Sabonete Líquido Palmolive Nutri-Milk Hidratante**

Em cuidado com a saúde chegamos a um produto super em conta para higiene pessoal para lavar as mãos sempre que puder - afinal o álcool gel é bom, mas em excesso resseca a pele. É o sabonete líquido com hidratante. Embalagem com 250 ml. Compre a partir de **R$ 5,44.**

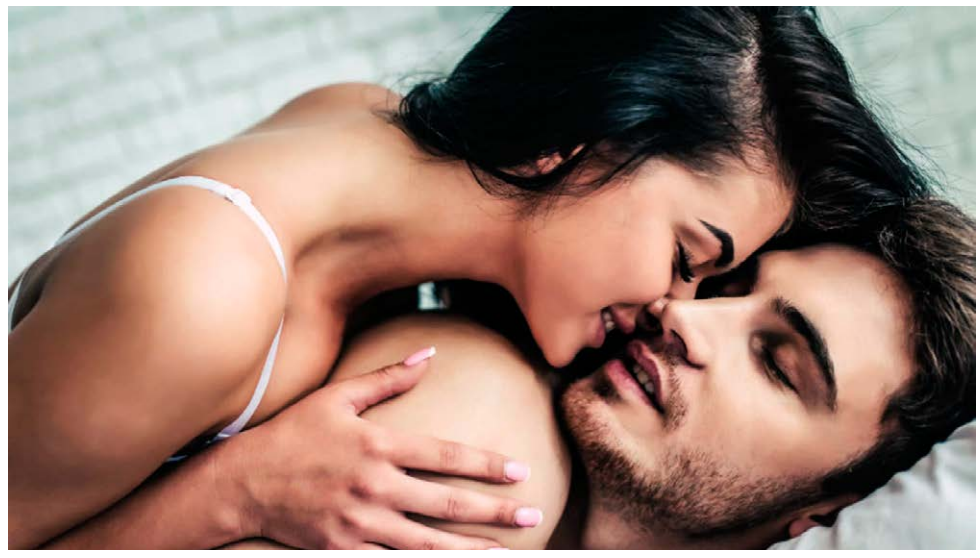
Mexa-se sem desculpa!
#todoscontraocoronavirus



# MEXA-SE EM CASA

# Sexo na quarentena: por que a libido está tão em baixa e como reverter.

***Diminuição ou até perda da vontade de fazer sexo na quarentena são reclamações muito comuns. Veja por que isso acontece e como amenizar o problema.***



Alguns solteiros estão sofrendo com o distanciamento social. Afinal, com a impossibilidade de encontros e idas a bares e baladas, as chances do sexo casual acontecer foram completamente extintas. É por isso que muita gente inveja os casais que estão juntos durante a quarentena: imagina-se que a vida sexual deles esteja melhor do que nunca. Mas não é o que as pessoas têm relatado. O tempo em confinamento pode trazer justamente o problema oposto, a falta de libido.

**O que é a libido?**

O termo em si foi criado no começo do século XX para designar a energia que nos motiva a viver. Com o passar do tempo, a comunidade médica começou a utilizar a palavra para definir o nosso desejo sexual. "São as reações do organismo frente a determinadas circunstâncias que produzem excitações físicas e preparam o corpo para a penetração", explica o psicólogo Oswaldo M. Rodrigues Jr, especialista em sexualidade.

Ou seja, a libido pode ser considerada a fase inicial do sexo, onde só existe o desejo. Depois dela, vem a excitação, seguida da ereção (no caso dos homens) ou lubrificação (no caso das mulheres). Ao passar por todas essas etapas, o organismo está pronto para o ato sexual. "Podemos dizer, então, que ela é fundamental nesses momentos", diz o urologista e sexólogo Danilo Galante.

O problema é que, sem a libido, a vontade de tomar a iniciativa ou aceitar as investidas do parceiro(a) diminui, reduzindo também a frequência sexual do casal. E a insatisfação quanto a isso pode trazer inseguranças e até consequências para o organismo – visto que "com a produção do orgasmo, o corpo tem como melhorar o desempenho fisiológico e as capacidades de defesa imunológica", afirma Oswaldo Rodrigues.

**Sexo na quarentena: mudanças na libido**

De acordo com o psicólogo, três tipos de comportamentos são comuns aos casais durante o isolamento social. O primeiro é conviver da mesma forma que fora da quarentena. Nesse caso, desempenho e frequência sexual são dificilmente abalados. "Alguns não possuem filhos nem sofreram mudanças severas no volume de trabalho, e o atual cotidiano é bastante semelhante ao período pré-isolamento."

A segunda situação, por sua vez, aparece quando os parceiros descobrem os aspectos positivos de passarem mais tempo juntos.

"Antes, o casal estava muito ocupado com tarefas fora de casa, e agora ganhou tempo. Assim, nascem oportunidades para sexo e companheirismo." Oswaldo M. Rodrigues Jr, psicólogo

Já o terceiro exemplo dado pelo especialista diz respeito às pessoas que estão com mais dificuldade para se adaptar ao isolamento. Nesse caso, não somente o ato sexual se torna chato e repetitivo, como outras atividades do dia a dia também.

**Causas para a perda de libido**

Distúrbios psicogênicos

São todos os fatores psicológicos que podem estar afetando a relação. "A maioria dos homens e mulheres jovens que enfrentam problemas com a libido estão assim por motivos psicogênicos", explica Danilo Galante. Questões financeiras, brigas, depressão, ansiedade e estresse são alguns exemplos. "A pandemia contribui para tudo isso uma vez que aumenta o medo e a preocupação das pessoas."

**Hormônios**

"Mulheres durante a menopausa e homens a partir dos 40 anos podem passar por alterações dos hormônios sexuais [estrogênio e testosterona]", diz o urologista. Quando combinadas com o tabagismo, uso de bebidas, drogas e anabolizantes por um longo período de tempo, o efeito é ainda pior.

**Uso de remédios**

"Alguns antidepressivos têm como efeito colateral a diminuição da libido", diz Danilo.

Doenças crônicas como diabetes e pressão alta, essas condições afetam a ereção nos homens, o que pode fazer com que a libido diminua justamente pelo receio de "falhar" durante o ato.

**Obesidade**

Ela afeta diretamente os níveos hormonais como um todo, e diminui os níveis dos hormônios sexuais no corpo.

**Sexo na quarentena: Como aumentar a libido**

Danilo Galante assegura que, para cada caso em particular, os tratamentos devem ser feitos na raiz do problema. Isso inclui procurar ajuda psicológica, fazer exames para verificar seus hormônios, apostar em uma alimentação balanceada, na prática de exercícios físicos e cortar os costumes prejudiciais.

Mas, não sendo um caso clínico, há algumas dicas que são ligadas ao aumento da libido:

**Alimentos afrodisíacos**

Embora não exista um alimento milagroso que vai fazer sua libido desabrochar de uma hora para a outra, alguns são conhecidos e muito usados no intuito de melhorar o desejo sexual, seja por serem culturalmente relacionados com situações a dois ou até pelos seus efeitos termogênicos – elevam a temperatura corporal.

"Há também aqueles que auxiliam na perfusão sanguínea, melhoram circulação e facilitam a chegada de sangue nas partes íntimas, prolongando ereções. E os que possuem triptofano (trazem sensação de bem-estar, alegria e exaltação) e podem contribuir para aflorar a excitação. Esses alimentos têm efeito sobre nosso corpo e sexualidade, porém é necessário que o seu consumo seja contínuo", diz a nutricionista Juliana Belmont. Essa também foi a associação feita por um estudo da Universidade Guelph, no Canadá. Abaixo, Juliana lista alguns alimentos com esse poder:

- Chocolate: "produz serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar. Também possui alcaloide, um estimulante de energia. Para esses benefícios, deve-se optar por versões com alta concentração de cacau";
- Amendoim: "fonte de arginina e vitamina B3, melhorando a perfusão sanguínea";
- Banana: "contém vitaminas do complexo B, zinco e magnésio, nutrientes que auxiliam na produção de hormônios sexuais";
- Ostra: "contém zinco, que está relacionado com o aumento dos hormônios sexuais (como a testosterona) e reduz a prolactina, hormônio que está ligado à impotência sexual";
- Pimenta: "alimento termogênico, que aumenta a temperatura corporal";
- Morango: "a cor vermelha é relacionada ao estímulo sexual, levando o cérebro a fazer essa associação";
- Beterraba: "vasodilatadora, melhora a perfusão sanguínea, melhorando a irrigação nas partes íntimas – necessária para a lubrificação e ereção";
- Gengibre: "alimento termogênico e vasodilatador. Auxilia também na lubrificação feminina";
- Semente de abóbora: "contém grande quantidade de zinco."

**Yoga para ativar a sexualidade**

A Yoga é uma grande ferramenta para o autocuidado e conhecimento de si mesmo. "Além disso, o uso de posturas bem elaboradas e técnicas de respiração ajuda na conexão com seu corpo e com o momento presente. Ao meu ver, não existe sexualidade saudável sem autoconhecimento", afirma a professora Priscilla Leite (@prileiteyoga), criadora do Canal da Pri Leite Yoga no Youtube e da Plataforma Girassol Yoga.

De acordo com ela, é comum termos traumas e medos guardados na região pélvica. Algumas sequências na ioga que alongam e abrem os quadris podem soltar a tensão e facilitar um relacionamento mais saudável com essa região do corpo.

**Quebra de rotina, desejos e fantasias**

A ideia é batida, mas quebrar a rotina e trazer novidades para a cama não vai fazer mal nenhum. Pelo contrário. "Muitas vezes o sexo parece mais um compromisso do que algo prazeroso. A cama acaba virando um campo onde levamos nossas tensões", diz o psicólogo Marlon Mateddi, especialista em sexualidade da plataforma Sexo Sem Dúvida.

São os valores mais conservadores da sociedade que deixam muita gente com medo de dividir os desejos com o parceiro(a) e inovar.

"A educação, medos e limitações que nos transmitiram desde cedo na vida fazem a gente parar de fantasiar ou não ter coragem de admitir as vontades. Com isso, acabamos nos acostumando a transar sempre no mesmo lugar e dos mesmos jeitos. Sexo para ser bom precisa ser descontraído, livre, onde possamos nos soltar. Com brincadeiras, imaginação e, sobretudo, comunicação." Marlon Mateddi, psicólogo, especialista em sexualidade

Mas lembre-se: sempre respeitando os limites de cada um, viu? Não tem problema não gostar de coisas muito diferentes. Afinal, sexo não precisa ser uma performance. "Obrigação ninguém pode ter, ainda mais se tem algum constrangimento ou se não se sente bem. Mas deixar a vida passar sem experimentar coisas novas pode ser uma grande perda". Levar o colchão para a sala, acender velas ao redor da cama ou até fazer um jantar romântico são dicas que podem fazer toda a diferença.

**Quando o problema é a distância**

Mas e quem está longe do parceiro (a), como proceder? Ivana Cabral (@ivanacabral_oficial), reprogramadora mental e terapeuta de casais, afirma que a distância temporária pode ser usada a seu favor. "Ela pode ajudar na libido. É possível aproveitar a tecnologia, marcar horários fixos e ir para lugares onde os dois possam ficar sozinhos". Nesse caso, lançar mão das ligações de vídeo e mensagens é uma boa estratégia. Mas sempre com atenção. "Tenha cuidado com fotos e vídeos, elas podem ser mais comprometedoras."

Por fim, lembre-se também que uma vida sexual saudável depende de coisas que vão além do sexo. Aproveite o tempo distante da pessoa amada para reforçá-los. "A vida sexual é um dos pilares da relação. Mas não o que a sustenta. Alimentar os outras questões pode ser determinante", aconselha a psicóloga e sexóloga Bete Monteiro.

## MUNDO PET

# Cadela no cio: comportamentos e conselhos úteis.

O comportamento de uma cadela no cio pode mudar drasticamente. Se você está se perguntando como agir quando sua cadela entra no cio ou quão drasticamente o comportamento dela mudará, continue lendo e nós lhe daremos as respostas!

Uma cadela entra no cio pela primeira vez depois de atingir a maturidade sexual, que varia de cadela para cadela e de raça para raça.

Normalmente, a primeira vez é em torno de 6 meses e 2 anos de vida e pode durar duas ou três semanas. Se não forem castradas, as cadelas ficarão no cio aproximadamente duas vezes por ano ou uma vez a cada 6 meses.

### Cadela no cio

O cio corresponde ao momento em que a fêmea é sexualmente madura para enfrentar uma gravidez. A chegada dessa maturidade varia de acordo com o tamanho do cão:

- Cadela pequena no cio: entre 6 e 12 meses
- Tamanho médio no cio: entre 7 e 13 meses
- Cadela grande no cio: entre 16 e 24 meses

A cadela está no cio quando:

- Urina com mais frequência
- Levante as pernas de maneira diferente ao urinar – ou ao ver um cão macho
- Presta mais atenção aos cães machos
- Fica mais apegada
- Tornar-se preguiçosa ou nervosa
- Tenta fugir

### Humor da cadela

Quando uma cadela está no cio, suas mudanças de humor podem ser muitas. Ela pode exigir muita atenção, ou ela pode se tornar agressiva e preferir ser deixada em paz! Além disso, ela também pode estar menos concentrada do que o normal durante atividades específicas, portanto, não se surpreenda se não responder às vezes à sua chamada.

E lembre-se: este é o pior momento para ensinar coisas novas ao seu cão, porque será muito difícil para ela se concentrar!

### Marcação de território

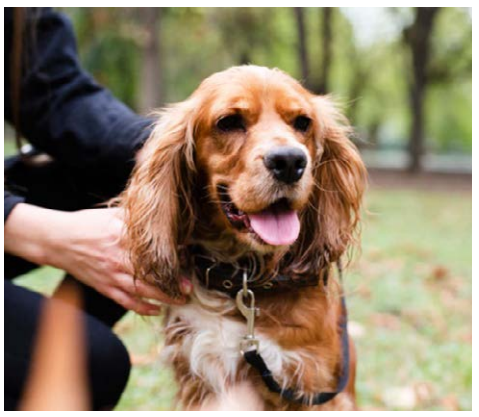
As cadelas no cio, durante esse período, liberam muitos feromônios para que os machos saibam que estão prontas para se tornarem mães… É como se tivessem um alvo sempre preso à cauda! Assim, ela pode começar a marcar o território em casa ou no jardim, o que é perfeitamente natural, mas que pode não ser muito apreciado pelo dono da casa.

### Comportamento sexual da cadela no cio

Seu comportamento mudará radicalmente, tornando-se subitamente aberta a qualquer relacionamento com um cão macho. Durante esse período, é melhor mantê-la sob controle para evitar surpresas indesejadas para a casa!

Verifique se o seu jardim está bem vedado e fechado para que nenhum cachorro possa entrar ou sair! Também é bom lembrar que, quando você for passear, deve prestar muita atenção; além disso, é preferível passear durante o dia.

### Tentativas de fuga



O desejo de se reproduzir durante esse período é realmente forte, assim você não apenas terá que afastar os principais candidatos, mas também deve evitar que ela corra para procurá-los! Se sua cadela acidentalmente descobrir a presença de outro cão não castrado por perto, ela definitivamente tentará escapar! Sempre verifique se você a tem sob controle para não fugir.

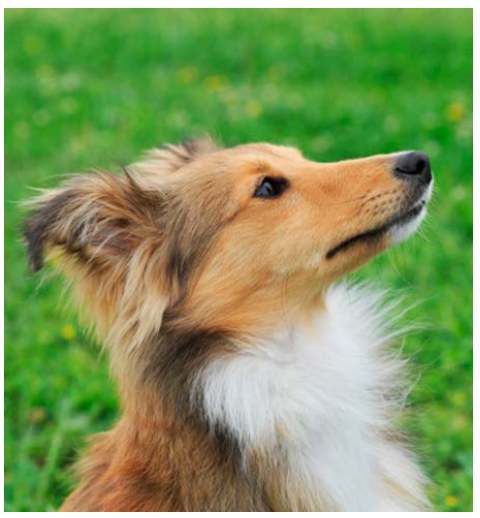
Se ela sair de casa ou do jardim depois de avistar um cão macho, será pouco útil chamá-la de volta e, além disso, também há a possibilidade de que ela seja vista por outros cães, piorando a situação.

Durante as caminhadas, mantenha-a perto de você e lembre-se de que o cão pode fugir de casa ou do jardim, mesmo na sua presença, por isso não pense em relaxar mesmo se estiver em casa!

### Castração da cadela

As cadelas não podem ser castradas quando estão no cio, mas após esse período, elas podem ser facilmente castradas, a menos que você queira que ela tenha filhotes! Uma vez castrada, o cão não sentirá mais a necessidade de ter filhotes.

### Com que idade você deve castrar a cadela



Novamente, a castração em menos de seis meses está se tornando cada vez mais comum, embora haja vários problemas que podem ser causados pela castração da cadela muito jovem.

Assim como nos cães machos, as fêmeas devem produzir hormônios de crescimento T3 e T4 que iniciam a produção juntamente com a maturidade sexual iminente, além de estrógenos para o desenvolvimento e regulação hormonais normais.

Uma cadela castrada muito jovem não terá tido a oportunidade de começar a produzir estrogênio e outros hormônios essenciais, o que pode levar a vários problemas na vida adulta.

Uma vez que a cadela tenha completado seu primeiro ciclo menstrual, ela deve ser castrada logo em seguida. Castrar uma cadela no cio ou prestes a entrar no cio é muito arriscado para ela, e os veterinários não castram uma cadela no cio a menos que seja uma emergência.

Como em todos os aspectos do cuidado e bem-estar do cão, o veterinário é o mais adequado para aconselhá-lo sobre castração. Ele pode determinar quando sua cadela atingiu a maturidade sexual, se você não tiver certeza, e irá ajudá-lo a entender quando está prestes a entrar no cio.

### Principais perguntas sobre cadela no cio

1 - Posso separar cães durante o acasalamento?
Há uma resposta clara para isso: NÃO, sob nenhuma circunstância! Você pode facilmente ferir os dois cães, pois o membro do cão é aumentado, enquanto os músculos da cadela são contraídos.

2 - Posso dar banho na cadela durante o cio?
A resposta é sim, claro. Não há contra-indicações para lavar uma cadela no cio.

3 - A cadela não come durante o cio: isso é normal?

Uma redução no apetite durante o cio é completamente normal. No entanto, se ela jejuar por mais de um dia, um checkup do veterinário será útil.

NOVA Brasil FM
A melhor programação FM em nosso site, acesse!



# ENTRETENIMENTOS

NOVA Brasil FM
A melhor programação FM em nosso site, acesse!

## O QUE VOCE NÃO SABIA:

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

01) A Rússia é o maior país do mundo, ocupando cerca de 10% de toda a terra do planeta.

02) O Sol converte cerca de 600 milhões de toneladas de hidrogênio em hélio a cada segundo em virtude do processo de fusão nuclear.

03) Os mosquitos são os animais mais letais do mundo, causando mais mortes humanas do que todas as guerras da história. Esses seres vivos matam cerca de 725 mil humanos anualmente.

04) Girafas não têm cordas vocais.

05) A palavra "brasil" significa "vermelho como brasa".

06) Uma pulga pode saltar até 350 vezes sua altura.

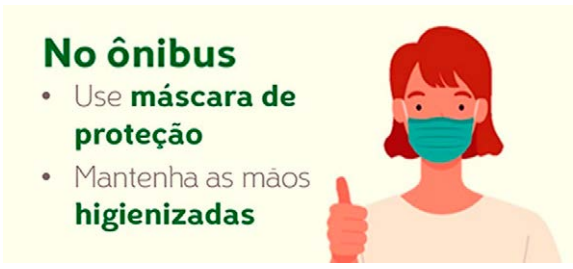
07) A luz do Sol leva cerca de 8 minutos e 20 segundos para chegar à Terra.

08) O dia tem, aproximadamente, 23 horas e 56 minutos, não 24 horas. Por isso, a cada quatro anos, adicionamos um dia ao mês de fevereiro. Esses anos são chamados de bissextos.

09) A parte mais profunda do oceano chega a 11 mil metros.

10) Em média, um adulto respira 550 litros de oxigênio puro diariamente.

## DICAS UTÉIS:




JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
Página 15 Outubro / 2020

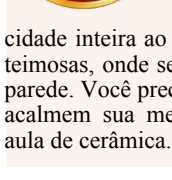
CORONAVÍRUS (COVID-19)
CUIDE DE VOCÊ E DOS OUTROS

## GUIA DOS ASTROS

# OUTUBRO HOROSCOPO 2020

## Estresses e ansiedades dos signos do zodíaco e como lidar com eles.

***Esta quarentena provocada pela pandemia acabou por impulsionar ainda mais o nivel de stress e ansiedade de boa parte das pessoas. Nós todos temos nossos gatilhos de estresse, o que nos deixa em pânico. Enquanto alguns de nós somos malucos por controle e esperamos ser o Super-Homem e Mulher-Maravilha, como Touro e Áries, outros temem sentirem-se inseguros, como o sensível Câncer ou exposto como o privado e sonhador Peixes. Leia mais para descobrir como lidar com suas ansiedades secretas.***



**Áries**
Você conta com sua energia Ram dinâmica para passar o dia, e se sentem vulnerável quando se esgota. Especialmente quando está para baixo ou mal, se sente oprimido e estressado sobre todas as tarefas que não pode realizar. Você está acostumado a brincar de Super-Homem ou Mulher-Maravilha, e se esquece de tomar tempo para a preguiça. Seja religioso sobre selecionar pelo menos um dia inteiro por semana para se divertir ou não fazer nada. A vida vai continuar sem você!

**Touro**
Mais do que qualquer outra coisa, Taurino, você quer ser visto como competente. É por isso que você toma seu tempo para fazer as coisas direito. Quando uma tarefa difícil aparece, você tem medo de não ter tempo suficiente para realizá-la corretamente e estragar tudo. Como um pacificador, você também se estressa quando fere os sentimentos de alguém ou não pode resolver uma briga. Se concentre em seus instintos infalíveis e confie que o seu verdadeiro valor e honestidade acabarão por prevalecer.

**Gêmeos**
Você não sofre tem muita paciência, Geminiano. Quando o carro na sua frente faz alguma burrada no trânsito, seu estresse atinge o pico. Você está apto para explodir uma cidade inteira ao lidar com as pessoas lentas ou teimosas, onde sente que está falando com uma parede. Você precisa de atividades regulares que acalmem sua mente hiperativa, como ioga ou aula de cerâmica.

**Câncer**
Sentir-se inseguro é estresse na certa para você. O Caranguejo faz você parecer mais difícil do que realmente é, para que outros não percebam o quão profundamente você é afetado pela crítica, explosões de raiva ou por ser ignorado. Você muitas vezes engole seus sentimentos – é vital fazer com que as pessoas saibam o que você precisa, ao invés de fechar-se em sua concha. Respire em sua barriga: a seu verdadeira segurança reside lá.

**Leão**
Qualquer situação na qual você não esteja no controle e não saiba o que fazer é o seu gatilho de estresse, Leonino. Um erro no computador pode te deixar maluco. Não ser capaz de encontrar algo que você perdeu, também pode fritar seus miolos. Até mesmo se apaixonar pode enchê-lo com hormônios e vulnerabilidades que te transformam em uma criança insegura. Deixe ir e aceite o que vier: você será muito mais feliz.

**Virgem**
JVocê pensa demais, Virginiano – e isso representa o seu maior estresse. Apenas o pensamento de tentar algo novo e desconhecido pode prendê-lo, mas uma vez que você estiver realmente fazendo isso, estará bem. Fazer listas vai ajudar. Você também se estressa quando alguém que você ama está lutando ou com dor. Ao invés de tentar consertar as coisas para os outros, utilize suas habilidades avançadas de visualização imaginando um resultado positivo – então confie que tudo ficará bem.

**Libra**
Não ser tratado de forma justa é muito estressante para você, Libriano. Você vai passar horas pesando os prós e os contras de confrontar alguém – com tanto pensamento, pode até mesmo fazer-se doente! Ao invés de fervilhar em silêncio ou exagerar na defensiva, responda com calma no momento. Um ambiente organizado também irá mantê-lo sereno.

**Escorpião**
Os outros não percebem como você é sensível, Escorpiano, porque você esconde bem. Você tem uma força tranquila – então gritos altos e barulhos em geral podem rapidamente te estressar. Você também se sente tenso e nervoso quando você não tem privacidade suficiente. Prazos são outra fonte de estresse para você: prefere ter o seu tempo, ao invés de correr para terminar as coisas. Tenha certeza de que as pessoas conhecem suas necessidades e limites para que possa negociar o que funciona para todos.

**Sagitário**
Você é tudo sobre o movimento, Sagitário, então ficar parado no trânsito é o seu próprio inferno pessoal. Você também não está grande em eventos formais ou reuniões de negócios onde tem que agir corretamente e "se comportar" de acordo com a cultura corporativa. Qualquer situação que dê rédeas a você, como um parceiro te pressionando para um compromisso ou um chefe exigente, pode desencadear o estresse. Certifique-se de ter um tempo ao ar livre para alimentar o seu espírito inquieto, não se sentindo tão restrito.

**Capricórnio**
Você exige muito de si mesmo, Capricorniano. E se sente pressionado quando deixa de viver de acordo com suas expectativas. Você pode acabar indo para os "e se" ou "se ao menos" da vida, fazendo perguntas que não podem ser respondidas ou tendo saudades do que você não pode ter. O remédio é viver o momento, o único lugar onde a alegria pode ser encontrada. E, não se esqueça de que há tempo de sobra para relaxar em seu dia agitado.

**Aquário**
Apesar de "Viva e deixe viver" ser o seu lema, Aquariano, você realmente gostaria de ter o seu caminho. Você se sente frustrado quando não pode justificar fazer o que quer, sem uma boa razão. Também não pode respeitar pessoas que tentam dobrar a sua vontade para a delas. Já tenso, você ficar estressado pelas pressões de tempo, e muitas vezes sente que não há o suficiente dele. No entanto, ironicamente, ao acalmar-se você vai realmente fazer mais e se sentir mais relaxado.

**Peixes**
Você é uma pessoa muito reservada, Pisciano, então falar em público ou outras situações nas quais você se sente exposto, pode ser estressante. Sutileza é o seu forte; você se sente nervoso com música alta e pessoas grosseiras. E, você fica nervoso ou mesmo doente, porque não sabe como se proteger de invasões. Adote a atitude "Isto também passará", e certifique-se que você está tendo bastante tempo sozinho para processar suas emoções e limpar sua ardósia.

## SIMPATIAS

## Simpatias para ter sorte no jogo.

***Quem joga está indo de encontro à sorte, crendo na felicidade que o prêmio poderá proporcionar, e quem não adoraria ganhar um super prêmio fazendo uma "fezinha" ou um joguinho? Se você vai fazer uma aposta, veja estas simpatias para ter sorte no jogo.***

**PALPITES DA SORTE**

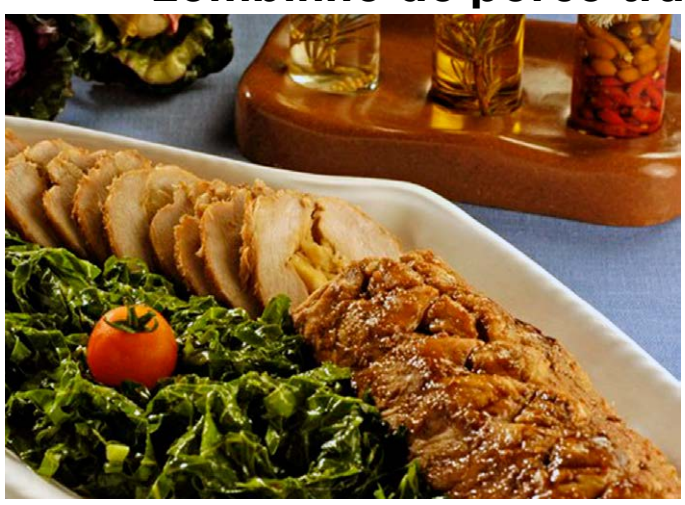
Unte cinco moedas de 1 real com azeite e, em um dia de Lua Nova, enterre-as em um vaso com a planta dinheiro-em-penca (tostão). Deixe-as enterradas por sete dias. No oitavo dia, lave bem as moedas e dê cada uma a um morador de rua ou criança abandonada. Peça que cada um deles diga dois ou mais números a você. Anote-os, faça as combinações que vier à mente e faça seus jogos.

## A CIDADE ERA ASSIM...

*ANOS 70- Empresa Circular de Marilia.*

## COZINHANDO COM ARTE

### Lombinho de porco trançado



- Categoria: Carne
- Dificuldade: Fácil
- Rendimento: 5 porções
- Tempo de Preparo: Demorado (acima de 45 minutos)
- Tipo: Prato principal

**INGREDIENTES**
- 1 kg de lombo de porco limpo
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 1/4 de xícara (chá) de molho de soja
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de vinho branco
- 1 maço de hortelã fresca picada
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**COUVE CROCANTE**
- 1 maço de couve cortada em tirinhas finas
- Óleo para fritar
- Sal a gosto

**MODO DE PREPARO**

Abra ao lombo em manta. A parte mis-ture o abacaxi, o coco ralado e o molho de soja. Recheie o lombo com a mistura, enrole-o e feche-o com barbante. No bico do fogão, aqueça a margarina e refogue a cebola na assadeira. Po-nha o lombo na assadeira e doure-o ligeiramente de todos os lados. Retire do fogo e adicione o vinho e a hortelã. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio preaqueci-do. Asse até que a carne esteja macia. Regue com o líquido que se forma na assadeira. Se necessário acrescente água quente. Retire o lombo e transfira-o para outra assadeira. Polvilhe o açúcar na sua superfície e devolva-o ao forno para dourar. Enquanto isso, leve a assadeira usada para assar a carne ao bico do fogão e com uma colher de pau desgrude os resíduos do cozimento. Se necessário, adicione um pouco de água quente. Despeje esse líquido em uma panela e junte a farinha.

Cozinhe até engrossar. Passe o molho na peneira e reserve. Para a couve, misture as tirinhas com as mãos, formando peque-nos ninhos. Aqueça o óleo e com o auxílio de uma pinça longa coloque os ninhos de couve na gordura e frite-os até que fiquem crocantes. Retire-os com uma escumadeira e escorra-os em papel absorvente. Polvilhe o sal. Montagem: retire o barbante e os pa-litos do lombo e coloque-o em uma travessa de servir. Regue com o molho. Disponha os ninhos de couve em volta e sirva com o res-tante do molho à parte.

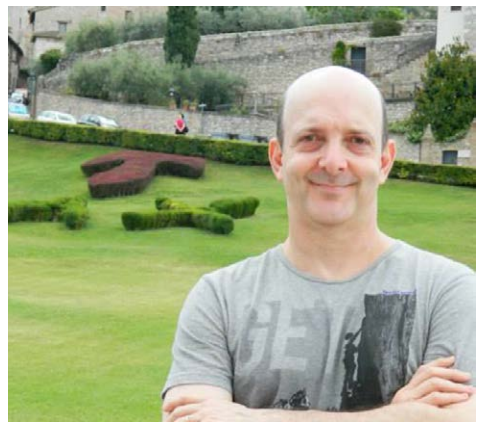
**DICA:**

Para que o lombo fique mais úmido e saboroso, você deve selar a carne antes. Ou seja, dourá-lo de todos os lados em uma panela.

## ANIVERSARIANTES DO MÊS

*Herbert Alexander Belem*

*Andreia Franzo*



*Dr. Evandro Portaluppe Bosso*

*Danielle Piccolo*

## AQUELE ABRAÇO

*Dra. Alessandra Damaceno*

*Hélio Aguiar e Esposa*

*Sueli Lopes*

*Walter Garcia*