



JORNAL DO ÔNIBUS

NOSSO JORNAL



MARÍLIA

Edição 59 – Ano V – DEZEMBRO/2021 – EDIÇÃO DIGITALIZADA com expectativa de visualização de mais de 500.000 leitores (as) – Com Impulsionamento via redes sociais.

É ASSIM QUE SE FAZ:

Prefeitura de Maringá (PR) abre pesquisa para avaliação do transporte coletivo.



Os usuários do sistema podem opinar sobre a satisfação com a estrutura, tempo de espera dos ônibus, pontualidade, conforto, segurança, acomodações do Terminal Intermodal, entre outros itens. **Página 06**

TRANSFORMANDO FAVELA EM BAIRRO:

Em São José do Rio Preto, estudos iniciais da Favela Marte são apresentados à administração municipal.



Na reunião, foram apresentados anteprojetos urbanísticos e de infraestrutura, como das redes de água, esgoto e de drenagem de águas pluviais, entre outros, sob a coordenação das empresas Boldarini Arquitetura e Urbanismo e HPROJ. **Página 11**

MARILIA CENTENÁRIA:

Cidade não possui nenhum política habitacional de integração das 18 comunidades da cidade. Programa Favela-Bairro é uma questão de vontade política.



Marília é voltada para o desenvolvimento habitacional para classes B, A, e Master A (magnatas). Uma verdadeira enxurrada de condomínios invadiu a cidade, enquanto poucos programas foram conquistados para a habitação de interesse social e nenhum projeto de integração nas favelas. **Página 16**

PELA LIBERDADE E PELA VERDADE:

Em meio à onda de denunciamento e fake News em pré ano eleitoral, é criado em Marília o Consórcio de veículos de imprensa.



Um marco histórico une 6 profissionais do jornalismo de Marília em prol da cidadania e do interesse comum e, levando-se em consideração a atual conjuntura política e administrativa da cidade, assim como a onda de denunciamento, fake News e perseguições. **Página 4**

MOMENTOS INESQUECÍVEIS:

Aula da Saudade encerra a 34ª Turma do curso de Medicina Veterinária da Unimar.



O curso de Medicina Veterinária da Universidade de Marília (Unimar) realizou a tradicional “Aula da Saudade” para homenagear os acadêmicos que estão concluindo a graduação. O evento tem como objetivo celebrar o encerramento deste importante ciclo. **Página 05**

TRADIÇÃO & QUALIDADE

MAIS DE 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA



Melhores LANCHES POR: D'NEI
Melhores PIZZAS POR: JOÃO AUGUSTO

Peça nosso cardápio pelo whatsapp

99824-1002

3367-4867 / 3367-4868 / 3417-5831
Av Benedito Alves Delfino, 432

ASTROLOGIA:

Previsões para 2022, o que os astros reservam para o novo ano?



Será que 2022 irá ser melhor do que 2021? Segundo a astrologia, o novo ano deve ter instabilidade, radicalismos e incertezas nas finanças e na saúde. E para ajudar as melhores simpatias para 2022 nas áreas da sorte, amor, emprego e dinheiro no bolso! **Página 18**

COZINHA DA VÓ OLINDA:

As carnes de fim de ano.



Aproveite para se inspirar em pratos tradicionais das ceias e suas variações! A receita que apresentaremos será de contra filé assado no forno com batatas, acompanhado de um molho ferrugem feito com vinho tinto e servido com brócolis. **Página 19**

Boas festas!



by ÓTICA VEJA

Av. Esmeralda, 249

Agenda uma visita: 14 99690-3381 / 14 3432-3381



ZEISS VISION CENTER
By ÓTICA VEJA





A honestidade faz a diferença.

“Os tesouros de origem desonesta não servem para nada, mas a retidão livra da morte.”
Provérbios 10:2

A honestidade é uma virtude muito pouco praticada no mundo, infelizmente. A ganância e egoísmo sobressaem nas relações humanas, desde a tenra infância. Se não vigiarmos, somos tentados a dar sempre o famoso “jeitinho” para ganhar vantagem, enganar ou tirar proveito de alguma situação.

Mas esse tipo de conduta não deve ser uma opção para os filhos de Deus. Todo ganho desonesto não procede do Senhor. Cristo nos chama para fazer a diferença, sendo sal e luz numa sociedade corrupta, cheia de engano, trapaceas e vigarices. Pague o preço e seja fiel, correto e honesto.

Lembre-se que nem todo dinheiro do mundo seria suficiente para corromper o Juiz do Universo. Deus é perfeitamente justo e espera uma postura semelhante de Seu povo. As riquezas podem até livrar alguém de uma pena num tribunal civil, mas apenas a retidão livrará os culpados da justiça eterna (Pv 11:4-5).

Marque a diferença:

- Ore e peça a Deus que lhe ajude a ser mais honesto, justo e correto em tudo o que faz.
- Ser honesto é fazer o que é certo, à frente das pessoas ou sozinho. (Os olhos de Deus estão em toda parte! - Provérbios 15:3, Hebreus 4:13).
- Seja o melhor exemplo de honestidade para sua família e amigos. Ensine na prática (às crianças e crescidos) o valor dessa virtude:
- Não tire o que não for seu;
- Cumpra o que tratou;
- Não faça dívidas sem que tenha como pagar;
- Devolva o que pegou emprestado;
- Diga a verdade,
- Não se associe com desonestos,
- Admita que falhou e peça perdão, etc.
- A honestidade, verdade e retidão são valores inegociáveis. Nem pense 2 vezes, faça o certo!

Para Orar:

Senhor meu Deus, vivemos num mundo tão inclinado ao mal, ajuda-me a ser diferente. Perdão... Que eu me entristeça com as minhas falhas de caráter e mude de direção quando pecar. Que eu não me formate ao modelo “normal” da maioria, mas que eu seja transformado pela tua Palavra. Purifica os meus pensamentos e ações. Ensina-me a ser mais parecido com Jesus, mantendo os Seus valores, custe o que custar. Em nome de Jesus, amém.

Editorial
Por Kaito Jr.

**O que esperar de 2022?
Parte 2 - economia.**

“Como será o amanhã? Responda quem puder...” Samba da União da Ilha do Governador (1978)

Faltando apenas duas semanas para virarmos o calendário, seria interessante vislumbrar o cenário de 2022. Como nós, jornalistas a exemplo dos economistas, temos hábito de fazer projeções para o ano que chega, procurei distanciar-me ao máximo do ímã que eventualmente reflete a bússola que nos guia para elaborar este texto. Eu sei que é repetitivo, pois o anterior também abordei sobre o cenário político, mas, não tem jeito, o ano de 2022 será vital para o futuro do país, do estado e principalmente de nossa cidade.

O primeiro aspecto a se destacar é que 2022 é um ano eleitoral, em que escolheremos o presidente, governadores, deputados e um terço dos senadores. Nesse sentido, o panorama político terá muita importância, com reflexos diretos sobre a economia. Observando a questão sob o ponto de vista da escolha do mandatário, muito provavelmente teremos uma eleição polarizada, como, aliás, vem ocorrendo desde o embate entre Dilma e Aécio, em 2014. Minha percepção é que, infelizmente, replicaremos, na campanha, a arquibancada que tomou conta das redes sociais nos últimos anos, entre petismo e bolsonarismo, com poucas chances de uma bem-vinda terceira via prosperar concretamente, para engrandecer o debate sobre temas fundamentais.

Neste texto, não tenho pretensão de analisar o pleito em si, mas o certo é que a eleição influenciará fortemente as variáveis econômicas e os mercados. Precisamos, pois, estar atentos. Um dos pontos mais importantes na análise tem a ver com a taxa de câmbio. Na história brasileira recente, as cotações do dólar são muito afetadas em períodos eleitorais. Minha visão é que não será diferente desta vez, e a moeda americana deve oscilar bastante. Nossa expectativa é que a taxa flutue entre R\$ 5,5 e R\$ 5,7, com eventuais exageros para cima. De qualquer forma, será uma das principais variáveis a serem monitoradas, pois excessos, que não sejam pontuais, podem impactar a inflação, que já está elevada e é uma das grandes preocupações de 2022.

Outro aspecto é como ficará a situação fiscal do país. Em 2021, experimentamos uma surpreendente melhora das contas públicas, por diversas razões, inclusive pelas “erradas”, como a inflação (sim, inflação alta ajuda ao governo!). Entretanto, com a ideia de expandir os benefícios sociais, transmutando o Bolsa Família em Auxílio Brasil, tivemos que criar rachaduras no “teto dos gastos” para abrir espaço de financiamento, o que provocou enorme desassossego nos investidores, com reflexos sobre a curva de juros, que empinou, câmbio, que disparou, e bolsa, que derreteu. Nossa bolsa é a de pior desempenho em 2021 até aqui e, em dólares, apresenta forte queda na última década, em torno de 50%.

Em relação ao crescimento do PIB, teremos um período desafiador. Minha projeção é de uma pequena elevação (números lá embaixo), muito inferior ao (provável) aumento de 5% de 2021. De positivo, deveremos ter uma safra bastante boa e a ótima cobertura vacinal, que dá mais confiança à população de que a pandemia esteja sob controle, favorecendo o setor de serviços, que tem muito peso sobre a atividade econômica. O elevado desemprego, contudo, que não enxergo reduzir-se de forma significativa no curto prazo, bem como com a inflação alta, que vem exigindo

Selic muito maior do que o previamente estimado, reduzem o poder do consumo das famílias, que é o principal motor de crescimento. Enfatizo, no entanto, que esperar recessão para 2022 me parece exagerado, pelo menos por enquanto, a não ser que a Selic vá acima de 11%.

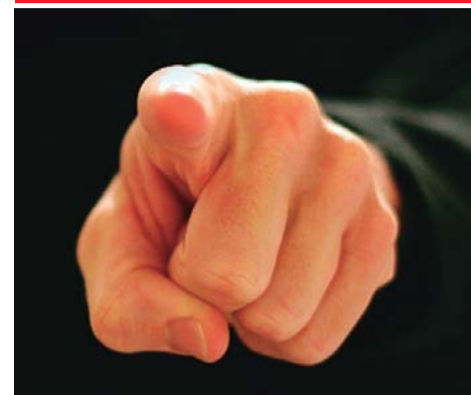
De volta à inflação, esse parece o grande desafio, o calcanhar de Aquiles do ano que chega, tanto internamente, quanto lá fora. Por quê? Infelizmente, a pandemia, por causa do “fechamento” a que nos submetemos, desestruturou a cadeia produtiva global, e o retorno à normalidade demandará um tempo. Em 2021, tivemos choques de preços generalizados, especialmente de energia, com preços de combustíveis, carvão e gás em alta no mundo inteiro. A inflação nos EUA e na Europa estão elevadíssimas, em patamares não observadas há três décadas. Por aqui, para piorar, o fantasma de uma crise hídrica vem nos assombrando, o que elevou as tarifas de energia. Juntando todo esse quadro, o IPCA ultrapassou os 10% em doze meses, e o resultado fechado deve ser perto do dobro do teto da meta, de 5,25%.

Como mencionei, com inflação nos píncaros, o Copom do Banco Central (BC) veio elevando fortemente a taxa Selic em 2021. No início do ano experimentamos um patamar tremendamente baixo para nosso padrão histórico, de 2% ao ano. Todavia, com os problemas fiscais acima mencionados, desancorando as expectativas, assim como a inércia inflacionária ainda muito presente, acabamos tendo a necessidade de altas muito fortes na taxa de referência, sem contar que a consequência do aumento do “pé direito” do “teto” é a elevação da taxa de juro estrutural. Nossa estimativa é que o ciclo de alta, ora em curso, se encerre no 1º trimestre, em 11% ao ano.

Outrossim, como venho enfatizando em vários textos por aqui, discordo da tese de que a inflação seja temporária, como vem afirmando o Fed, o banco central americano. Em minha visão, a inflação mudará para um patamar mais alto, o que exigirá dele e dos demais BCs, atuações mais incisivas na política de juros. Com taxas maiores, a era do dinheiro barato, associada à pandemia, ficará no retrovisor, com reflexos deletérios sobre o PIB global e ativos de risco. Na geopolítica global, precisamos falar sobre a China. Com Xi Jinping alçado recentemente a uma espécie de novo Mao, a política de crescimento do país, doravante, deverá ser mais comedida. Ao longo de 2021 já tivemos sinalizações nesse sentido, com dores de cabeça nos mercados de construção civil e commodities, como minério de ferro, cujo preço desabou para mais da metade. Minha percepção é de que a China deverá crescer pouco acima de 5%, o que é, sem dúvidas, um bom número, mas, de alguma forma, limitador de fortes avanços no PIB global.

Resumidamente, os principais riscos que antevijo para a cena externa são uma alta mais intensa de juros lá fora, um crash nas bolsas/criptos e eventuais recidivas da Covid-19, trazendo o espectro da estagflação. Outro fator que não se pode esquecer é que nos EUA há importantes eleições legislativas, que podem atrapalhar a economia. Com a convicção de que teremos um ano desafiador e extremamente volátil pela frente, encerro com um trecho otimista de um dos mais belos sambas de todos os tempos: “E vai chegando o amanhecer (...) e o realejo diz que eu serei feliz”.

Cornetadas do dedão



- 1-) 13, 15, 17 ou 19 vereadores? Qual a melhor composição para a Câmara de Marília.
- 2-) Porque os vereadores não formaram uma comissão para investigar a zona azul de Marília??
- 3-) Como foi o desempenho do vereador que você votou durante o ano que se encerra??
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Você vai votar em candidatos a deputado federal de nossa cidade ou irá votar em candidatos de fora que nem conhecem a cidade e sequer irão passar por aqui?

A CIDADE ERA ASSIM...



Ouro Verde, já edificado, na época em que era construído o Edifício Marília a poucos mais de 100 metros à frente.
(Foto: Registro Históricos)

EXPEDIENTE

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



AQUI TEM
Café no Bule
ONDE O
CHICOTE ESTRALA





EXPECTATIVA DE VENDAS:

Comerciantes acreditam que vendas de Natal serão melhores.

Após o grande impacto causado pela pandemia da Covid-19, uma pesquisa realizada pela Serasa Experian para medir a expectativa de vendas das micros, pequenas e médias empresas, revelou que 7 em cada 10 empreendedores do setor de comércio acreditam que as vendas de Natal deste ano serão melhores do que em 2020, ou seja, 69,6% apostam no melhor faturamento de seus negócios durante o período. Inclusive, 52,8% das empresas pretendem manter os preços praticados hoje. Com relação as regiões brasileiras, os empresários do Nordeste são os mais otimistas. 72,3% creem na melhoria das vendas, seguido da região Sudeste (62,6%), Norte, Centro-Oeste (62,5%) e Sul (60,7%).

De acordo com o vice-presidente de Pequenas e Médias Empresas e Identidade Digital da Serasa Experian, Cleber Genaro, mesmo com um longo período difícil enfrentado pelas empresas, muitas souberam se reinventar na pandemia e devem aproveitar as grandes datas do comércio para recuperar o caixa. "Com o avanço da vacinação e as pessoas voltando a circular com maior frequência, os empresários estão resgatando certa confiança e, de fato, precisam apostar no aumento das vendas, especialmente o Natal. Teremos nos próximos meses um bom termômetro para avaliar com mais eficiência a retomada das empresas de menor porte em 2022", diz o executivo.

Expectativa de vendas por porte

Durante o período do Natal, o levantamento mostrou que as empresas de pequeno porte são as que mais estão com boas expectativas de faturamento (68,6%), seguidas pelas microempresas (63,5%) e as de médio porte (62,4%). A pesquisa mostrou que apenas 7,7%, 5,7% e 6,9% das micros, pequenas e médias empresas (MPMEs) estão com expectativa pior do que o ano passado. Ainda de acordo com o índice, 61% dos empreendedores de todos os portes estão confiantes que mesmo após o Natal as vendas seguirão em alta e com esta expectativa de melhora, 82,3% MPMEs pretendem ou já contrataram novos funcionários para atender a demanda esperada até o fim do ano, além disso devem mantê-los em suas posições mesmo depois desse período.

Segundo o economista da Serasa Experian, Luiz Rabi, as vendas durante o período do Natal podem ser um grande incentivo para a retomada econômica no cenário pós pandemia. "Em 2020 tanto a população quanto as empresas estavam cautelosas. As pessoas deixaram de comprar, pois não sabiam como seriam os próximos meses e consequentemente as empresas deixaram de faturar. Mas, após meses de incertezas, já é possível voltar a planejar. O Natal pode ser o pontapé inicial para esse movimento positivo na economia. A grande expectativa de voltar a crescer está tomando conta dos empresários, por isso já é possível fazer planos para o futuro e planejar



Como determinarão os preços para as vendas (%)	
Manterão os preços praticados hoje	52,8%
Subirão os preços comparado com os preços de hoje	23,4%
Reduzirão os preços praticados hoje	5,1%
Ainda não sabem	18,7%

Fonte: Serasa Experian

As contratações realizadas devem permanecer no pós pandemia?			
Porte	Sim	Não	Não sabem
Microempresa	81,5%	3,4%	15,1%
Pequena Empresa	77,1%	2,4%	20,5%
Média Empresa	90,5%	1,6%	7,9%
Segmento	Sim	Não	Não sabem
Indústria	87,1%	3,2%	9,7%
Serviços	84,8%	3,0%	10,6%
Comércio	73,8%	2,4%	23,8%
Média Geral	82,3%	2,6%	15,1%

contratações após um período alto de demissões em 2020", disse.

Presentes de Natal: 5 dicas para comprar tudo sem extrapolar o orçamento

As ruas e shopping centers estão sendo enfeitadas e o clima natalino começa a invadir nossos corações e mentes. As agendas

vão sendo preenchidas com os eventos de confraternização, e quem está apertado com dinheiro começa a ficar preocupado com os gastos com presentes de Natal. Com a inflação tão alta e a consequente perda do poder de compra dos brasileiros, presentear todos os parentes e os amigos no Natal pode ser uma missão desafiadora para o bolso. Apesar disso, é possível economizar na compra

dos presentes com planejamento, paciência, criatividade e jogo de cintura.

Defina o valor total que você tem disponível para comprar os presentes

É muito importante definir um limite para os gastos com presentes neste final de ano. Cuidado para não gastar todo o 13º salário em presentes e lembre-se de fazer um levantamento de outros gastos existentes e muito mais importantes, como impostos e dívidas acumuladas. Não vale a pena começar o ano com mais dívidas por conta das celebrações desta época. Por isso, evite os parcelamentos ou contrair empréstimos. Faça planos condizentes com a sua realidade financeira. Não se sinta culpado caso o valor disponível seja baixo. Use sua criatividade.

Defina a quantidade de pessoas que serão presenteadas

Seja criterioso ao definir quais serão as pessoas que você irá presentear. A maioria das pessoas compreende que nem sempre é possível presentear a todos. Por isso, faça uma lista com as pessoas mais especiais e que tem mais convívio com você e sua família. Estabeleça um valor limite para o presente de cada pessoa, com base no grau de proximidade e de importância de cada relação.

Faça uma lista com algumas opções de presentes para cada pessoa da lista

Não importa se você pretende fazer as compras do mês no supermercado ou se irá fazer as compras de presentes de Natal: é sempre fundamental fazer uma lista e, principalmente, que contemple opções. O objetivo aqui é que você possa se planejar com antecedência e usar a sua criatividade para encontrar as melhores opções que conjuguem bom preço e bom gosto.

Pesquise preços pela internet e em lojas físicas

Aproveite para pesquisar os preços com antecedência. Faça pesquisas tanto em comparadores de preço na internet como também em lojas físicas. Não deixe para comprar tudo em cima da hora, se não você pode acabar ficando impaciente e gastando mais do que o planejado. Cuidado para não se empolgar nessa época do ano e se enganar achando que os presentes mais caros agradarão mais. Busque descontos. Às vezes é possível comprar kits com preços promocionais e desmembrá-los em presentes para mais de uma pessoa.

Organize o amigo oculto

Essa é uma ótima forma de confraternizar sem comprometer o orçamento e, inclusive, que cada um ganhe um presente melhor ao invés de várias lembrancinhas. É importante definir um limite máximo para cada presente e assim, fica mais fácil agradecer a todos os participantes.

A ORDEM DE SUA ESCOLHA NÃO ALTERA O PADRÃO DE NOSSA QUALIDADE!

BANDEIRANTES

RUA SÃO LUIS-CENTRO

AV. JOÃO RAMALHO

CLIQUE AQUI

CASA DE CARNES BOIZÃO

A GRIFE DA CARNE!

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

LOJA 01: 14 9.9809-6324

LOJA 02: 14 9.9880-3240

LOJA 03: 14 9.9758-9639

ACONTECE MARÍLIA I PELA LIBERDADE E PELA VERDADE:

Em meio a onda de denunciamento e fake News em pré ano eleitoral, é criado em Marília o Consórcio de veículos de imprensa.

A ocasião não poderia ser a mais oportuna, a exemplo do reconhecido Consórcio Nacional de Veículos de imprensa que surgiu em meio a desencontros de informações e omissão ou ocultação de dados de relevante importância para o conhecimento público, seis importantes veículos de comunicação de Marília, de forma inédita nos 92 anos da cidade, se reuniram no último dia 8 de dezembro para fundar na capital nacional do alimento e das polêmicas, o nosso CONSÓRCIO DE VEÍCULOS DE IMPRENSA.

Foi dentro desta leitura importante que une os profissionais em prol da cidadania e do interesse comum e, levando-se em consideração a atual conjuntura política e administrativa da cidade, assim como a onda de denunciamento, fake News e perseguições que Cristiano Gonçalves (JORNAL CIDADE), José Carlos Venâncio-Kaíto Jr (JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA), Fernando Andrade (CONEXÃO MARÍLIA), Athon Guerra (O MARILIENSE), Marco Aurélio Zaporoli (PORTAL MARILIENSE) e Rodrigo Viúdes (BLOG DO ROGRIGO) se reuniram para um único propósito; A BUSCA DA VERDADE DOS FATOS, TRANSPARÊNCIA NAS INFORMAÇÕES E A LEGÍTIMA LIBERDADE PARA EXPRESSAR E PUBLICAR O QUE É DE INTERESSE DA POPULAÇÃO, sem o temor das rotineiras retaliações que ocorrem na cidade à décadas;

Para Cristiano Gonçalves (JORNAL DA CIDADE) é um momento impar; “Já houve outras tentativas e infelizmente de forma frustradas por falta de interesse da maioria por “n” motivos, mas, hoje se torna realidade aquilo que se faz necessário para a cidade; a união de forças em prol de um jornalismo sério, transparente e com pautas comuns sem comprometer o cotidiano editorial e comercial de cada veículo. Próximo passo será agora buscar parcerias com o Ministério Público, OAB e outras instituições para consolidar nossos objetivos. Nosso compromisso será com a verdade dos fatos para cidade”, comentou.

O consórcio nasce justamente em um momento em que mais uma vez a cidade é notícia nos principais veículos de comunicação do país pelo mesmo motivo; escândalo na política. Nas últimas sessões camarárias, foram apresentadas na tribuna da câmara denúncias gravíssimas envolvendo homens de confiança da atual administração municipal. No contra ataque, ocorreram denúncias na polícia civil, processo investigatório contra ex secretário e apresentação de sentenças judiciais contra um vereador. Em meio a este chumbo trocado de informações está a população com uma simples pergunta; “onde está a verdade ???”

Para o conceituado Jornalista Rodrigo Viúdes (BLOG DO ROGRIGO), o fato é um marco na história do jornalismo regional. “Nasce aqui hoje uma proposta diferenciada, sem menosprezar aqui outros veículos de comunicação. Marília carece da prática de um jornalismo sério e ético sem tendenciamentos



seja para que lado for. Normalmente o patrocínio da verba pública, embora seja constitucional, acaba cerceando a informação de acordo com os interesses e conveniências e o cidadão acaba sendo prejudicado por não ter acesso a informação verdadeira. O jornalismo investigativo na sua essência, com transparência na busca da verdade dos fatos, este será o consórcio de imprensa que com certeza acabará agregando ainda outros veículos de imprensa que são apaixonados pela mesma causa; o jornalismo com profissionalismo. Não estamos formando um clube do bolinha, mas, inaugurando uma nova era no jornalismo da região onde todos aqueles que comunguem desta mentalidade e respeitem as regras serão bem vindos. É uma forma de identificar e unir o status quo de uma plataforma altamente profissional, quando realizada com independência”, declarou.

A cidade de Marília já foi palco de revelação de grandes jornalistas que por aqui passaram e acabaram brilhando em outros grandes centros. Infelizmente, nas últimas décadas, o setor foi se deteriorando principalmente por um sistema político implantado na cidade que praticamente implantou a ditadura da imprensa. Em meio a perseguições e cooptações, muitos veículos foram impulsionados para a falência e outros foram sucateados se tornando reféns da máquina pública. Com isto, o jornalismo fidedigno com imparcialidade perdeu-se em meio à política.

Athon Guerra (O MARILIENSE), jornalista e comunicador destacou a importância da liberdade de expressão; “ Infelizmente é difícil se expressar na cidade, pois, corremos o risco de retaliações comerciais e outros tipos de perseguições que acabam sepultando a prática do bom jornalismo. Eu vejo a criação deste consórcio como uma proteção neste sentido, onde não seremos mais vistos como veículos frágeis. Agora, mexeu com um, mexeu com todos e, no que diz respeito a informação será de suma importância para a cidade a elaboração de uma pauta comum para determinados temas de relevante importância para os munícipes, sem com isto interferir no conteúdo jornalístico de cada veículo de comunicação

aqui presente, conotando a preocupação ética com o departamento comercial de cada um. A leitura é uma só; a imprensa é o quarto poder, desde que, atuando com imparcialidade e excelência. Sem dúvida um grande dia para o jornalismo de Marília e região”, mencionou.

A iniciativa de veículos de imprensa do Brasil em se unir para divulgar dados relacionados ao coronavírus no Brasil é classificada como importante e necessária por associações, especialistas e órgãos de saúde. E revelam um vácuo de informações oficiais, ressaltam. Para Marcelo Rech, presidente da Associação Nacional de Jornais (ANJ), a união dos veículos é uma evidência da relevância do caráter insubstituível do jornalismo profissional diante da falta de informações oficiais. “a transparência é mandamento constitucional”;

Para Fernando Andrade (CONEXÃO MARÍLIA), a iniciativa resgata a história do jornalismo local e vai de encontro com o desejo da população; “ Vivemos hoje, dias de dúvidas, de um lado um fala uma versão e do outro conta outra versão. O consórcio chega justamente para ser um divisor de águas limpidas, sem compromisso com lado A ou B, mas com a população e a sociedade como um todo. Iremos de encontro a entidades, organizações, clubes de serviço e outros mostrando a nossa identidade com uma pauta focada na verdade e na transparência objetivando o bem comum da cidade” enfatizou.

A fundação do CONSÓRCIO DE VEÍCULOS DE IMPRENSA em Marília não é um copia fiel do modelo nacional, pois terá uma amplitude ainda maior abordando todos os temas que requerem um papel investigativo. Também não podemos dizer que é uma novidade ou um aborto da natureza provocada pelo sistema. Para se ter ideia, o Senado promove constantes campanhas de esclarecimentos neste sentido. No ar, há dois anos, com o slogan “Notícia falsa se combate com boa informação” em todos os seus veículos de comunicação e perfis nas redes sociais, uma das campanhas tem a participação dos próprios jornalistas da Casa, mostrando como impedir que uma notícia inverídica se espalhe. Este é o caminho a ser seguido.

Foi o que disse um dos mais antigos jornalistas da cidade, Marco Aurélio Zaporoli (PORTAL MARILIENSE); “É emocionante ver que conseguimos sentar a mesma mesa, e checar a um consenso que é possível ainda fazer um jornalismo de qualidade e sem amarras ou indução política. Isto não é corporativismo, é a luta do direito investigativo e transparente da imprensa. Diante desta onda de denunciamento que com certeza se arrastará até 2024, se torna impossível um jornalismo sério se calar através da omissão dos fatos que ocorrem sem o conhecimento da população. O verdadeiro papel de um imprensa séria é este. Fico feliz com a formação deste consórcio que com certeza vai abalar os alicerces do jornalismo regional”, relatou.

Como já mencionamos Marília sempre foi um celeiro de bons jornalistas que despertaram a atenção de outros veículos de comunicação da chamada grande mídia se destacando e elevando o nome de nossa cidade. A cidade que já teve diversos jornais impressos como Correio Mariliense, Jornal Diário, Jornal do Comércio e tantos outros, hoje se rende revolução tecnológica com apresentação de importantes portais que desempenham seu papel, mas, de uma forma isolada e acaba enfraquecendo a categoria e se tornando presa fácil para aqueles que podemos chamar de portadores da mordaca e predadores da transparência.

Para finalizar, José Carlos Venâncio Kaíto Jr (JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA) comentou a importância do momento. “Faço minhas as palavras de todos aqueles que me antecederam e destaco aqui, para aqueles que irão criticar que, esta ação não pode ser enquadrada como oportunismo, mas sim, como um ato de coragem daqueles que resolveram dar as mãos em prol de uma causa; o jornalismo sério e com excelência e a cidade de Marília. O consórcio nasce na cidade de Marília para a defesa da verdadeira imprensa e do seu legítimo direito de ofício em todas as instâncias. Como eu sempre menciono a todos; a questão não é ser oposição ou situação, mas ter posição diante dos fatos e acontecimentos. Esta será a nossa missão e agora de uma forma pactuada em torno de uma pauta comum e a proposta de um debate de ideias com a população sobre assuntos pertinentes que venham a acrescentar para cidade. Ganha Marília, ganha o jornalismo e até a classe política com a inserção de um jornalismo que será referência para toda a região, quando o assunto for a verdade dos fatos. Compromisso com a notícia e um posicionamento em defesa daqueles que exercem a profissão com excelência. A essência do bom jornalismo está aqui. Este será o consórcio de veículos de imprensa”, finalizou.

Os próximos passos do recém criado consórcio, será selar importantes parcerias, principalmente na esfera jurídica estadual e federal e agregar apoiadores e outros profissionais que comunguem deste mesmo pensamento em defesa da categoria da informação com transparência.



“Semeamos as melhores sementes no ano que se finda para que em 2022 você venha a colher os melhores resultados”

“Desejamos aos nossos clientes e amigos, um Feliz Natal e um 2022 cheio de realizações e conquistas”





ACONTECE MARÍLIA II
MOMENTOS INESQUECÍVEIS:

Aula da Saudade encerra a 34ª Turma do curso de Medicina Veterinária da Unimar.

O curso de Medicina Veterinária da Universidade de Marília (Unimar) realizou a tradicional “Aula da Saudade” para homenagear os acadêmicos que estão concluindo a graduação. O evento tem como objetivo celebrar o encerramento deste importante ciclo e, neste ano, a temática da comemoração foi a união e a reflexão, em um delicioso café da manhã.

De acordo com o coordenador do curso de Medicina Veterinária da Unimar, Fábio Manhoso, é sempre uma alegria proporcionar esta homenagem aos acadêmicos. “É um momento de muita emoção para todos nós, coordenação, professores e os próprios alunos, porque são cinco anos que passamos aqui nesta casa e, quero ressaltar, estaremos sempre à disposição. Por isso a aula, para demonstrar o carinho que temos por cada um e, da mesma forma que os acolhemos, estamos os abençoando para o mercado de trabalho”, ressalta.

Ainda segundo o coordenador, mesmo que a Aula da Saudade tenha um ar de adeus, na verdade é um até logo. “Temos plena convicção que estes acadêmicos serão profissionais de sucesso e que, acima de tudo, serão muito felizes. Nós, corpo docente, estaremos sempre aqui para orientá-los, afinal somos todos filhos desta casa e o sucesso e felicidade deles é o nosso sucesso e felicidade”, comemora.

A 34ª Turma de Medicina Veterinária



da Unimar foi recepcionada pelo corpo docente do curso, que esperava a todos com um café da manhã cheio de surpresas. Após botar o papo em dia, depois de um semestre em estágio curricular, os acadêmicos foram convidados a participar de dinâmicas, que levaram a todos refletir sobre os anos de graduação e quais os objetivos para o futuro. Ao final, foram surpreendidos novamente pelos docentes, com discursos e mais homenagens.

Para a acadêmica Amanda Canova, foi um momento incrível. “Retornar a Unimar e reencontrar os amigos e professores, os quais deixaram um pedacinho deles com a gente e que, em breve, serão colegas de profissão por uma Medicina Veterinária melhor, faz meu coração transbordar de gratidão, felicidade e motivação. Estamos com o pezinho na beca, contando o dia para que se concretize o nosso sonho, mas já sentindo saudade de tudo que vivemos aqui na Unimar”, conta.

Muito emocionado, o acadêmico Everton Mariano Rodrigues, destacou o misto de sentimentos com a aula. “Confesso que está sendo muito difícil este momento, mas ao mesmo tempo rever o pessoal, saber como foi a evolução de todos no estágio curricular e quanto vão deixar saudade, é muito gratificante. Tenho certeza que estes momentos farão muita falta, isso é muito difícil, mas ao mesmo tempo estou muito feliz em saber que sairemos daqui para fazer o que amamos”, destaca.





PRIMEIRA PARADA

É ASSIM QUE SE FAZ:

Prefeitura de Maringá (PR) abre pesquisa para avaliação do transporte coletivo.



A prefeitura de Maringá, no Paraná, lançou uma pesquisa para que os passageiros do transporte coletivo da cidade avaliem a qualidade dos serviços. Os usuários do sistema podem opinar sobre a satisfação com a estrutura, tempo de espera dos ônibus, pontualidade, conforto, segurança, acomodações do Terminal Intermodal, entre outros itens.

A pesquisa "Maringá cada vez melhor" está disponível inicialmente para os passageiros que utilizam o terminal Intermodal. Os códigos QR Code estão espalhados por vários locais do terminal. O projeto é resultado do chamado público para apresentação

de soluções tecnológicas, e tem o objetivo de validação da tecnologia. Para ter acesso ao questionário de pesquisa, o passageiro precisa utilizar a leitura do código QR pelo seu celular.

A pesquisa no terminal é a primeira de outras que virão posteriormente, informa a prefeitura. As avaliações dos cidadãos são realizadas a partir do próprio local de atendimento ou prestação do serviço. O secretário Marcos Cordioli explica que esta é mais uma ferramenta que a prefeitura colocou à disposição dos maringenses "para que contribuam de forma democrática para a construção de uma cidade ainda melhor".

Presidente Prudente (SP) anuncia chegada de mais 10 ônibus ao transporte coletivo.



A Prefeitura de Presidente Prudente, no interior de São Paulo, anunciou a chegada de mais 10 ônibus ao transporte coletivo. Os veículos serão incorporados à frota a partir desta sexta-feira, 10 de dezembro de 2021. Assim, a Semob (Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana e Cooperação em Segurança Pública), divulgou o arquivo com os horários e linhas do transporte coletivo que estarão disponíveis neste início de contrato com a Sancetur (Santa Cecília Turismo). Clique aqui para conferir.

A lista será atualizada continuamente, à medida que novos ônibus forem incluídos no roteiro. A empresa está em operação na cidade com o nome fantasia 'SOU Prudente'. A Sancetur (Santa Cecília Turismo) começou a operar em 08 de dezembro de 2021, linhas municipais de ônibus em Presidente Prudente. Inicialmente, de acordo com a prefeitura, são 20 veículos para as linhas de maior

movimento. Até a adaptação da bilhetagem eletrônica, não há cobrança de tarifa, o que deve acontecer em até dez dias.

A frota será ampliada gradativamente. Trata-se de uma operação emergencial por 180 dias até a realização de uma licitação para conceder as linhas. A empresa foi selecionada entre mais seis propostas, com a oferta de R\$ 7,10 como remuneração por quilômetro rodado. O valor do contrato é de R\$ 7,2 milhões (R\$ 7.221.428,24). A Sancetur entrou no lugar da Prudente Urbano (Company Tur Transportes e Turismo Ltda / Prudent Express), que teve o contrato interrompido após determinação da Justiça e que enfrentava diversos problemas de ordem financeira e operacional, inclusive com ônibus apreendidos judicialmente em razão de dívidas com bancos por atrasos no pagamento dos financiamentos. A prefeitura fez intervenções no sistema.

Juiz de Fora (MG) lança licitação do Terminal Rodoviário Miguel Mansur.



A Prefeitura de Juiz de Fora, em Minas Gerais, publicou nesta semana o edital de licitação para a concessão do Terminal Rodoviário Miguel Mansur. Segundo a administração municipal, o certame será realizado na modalidade de concorrência, voltado para pessoas jurídicas que atuam no ramo. A licitação está marcada para o dia 12 de janeiro de 2022, no auditório da sede da Prefeitura. Na ocasião, serão abertos os envelopes com os documentos de habilitação e com propostas de preços. O terminal possui uma movimentação média diária entre 4.500 e 5 mil pessoas entre embarques e desembarques.

A concessão inclui os serviços de administração, operação, exploração comercial e execução de obras de complementação e adequação do Terminal Rodoviário de Juiz de Fora pelo período de cinco anos. Os critérios de escolha será o menor valor das tarifas do serviço público a ser prestado e a maior oferta re-

presentado por percentual sobre o faturamento bruto mensal. Não será admitida oferta de taxa de outorga mensal com percentual inferior a dez por cento.

Entre as exigências da concessão, também estão os seguintes itens:

a realização de reformas civis; obras de adequação viária interna; construção de passarela coberta, de abrigos e fachada nova da rodoviária; implantação de cobertura do estacionamento rotativo e de táxis; construção de guarita e portão para acesso dos ônibus rodoviários; troca de todo o telhado; obras de ampliação e reforma dos sanitários tarifados; obras de adequação do antigo sanitário gratuito; fornecimento de equipamentos diversos, novos mobiliários; e implantação de sistemas de tecnologia da informação e monitoramento do terminal.

Aqui você encontra de tudo um pouco!

O NOSSO JORNAL

MEU CONDOMÍNIO

DECORAÇÃO DE NATAL:

Saiba como evitar conflitos entre moradores.

A decoração de Natal no condomínio é um processo que deve ser feito com muito planejamento e cuidado. O fim de ano já chegou e as luzes e enfeites estão nas ruas, fachadas e janelas. Nesta época, é comum que moradores queiram ver decorados não apenas o interior de suas casas, mas as áreas comuns do condomínio onde vivem.

“Alguns condomínios têm a decoração de Natal na área comum prevista no orçamento”, explica Marcia Gomes, advogada especializada em direito condominial, que considera esta a melhor forma de proceder. “Os moradores também podem solicitar esta inclusão [no orçamento], fazendo uma assembleia.”

Caso a administração assuma a tarefa de decorar suas áreas comuns, o primeiro passo é definir quanto gastar -o valor influencia na escala da decoração, no preço dos itens, se haverá a contratação de empresas especializadas no ramo, entre outras despesas. A advogada aconselha concentrar estas decisões em pessoas com cargos de gerência do condomínio, que tenham experiências para detectar e resolver qualquer possível conflito durante o processo.

Uma complicação que pode surgir é a oposição, seja por parte de moradores ou até mesmo da convenção condominial, ao uso de símbolos religiosos nas áreas comuns. Ainda que o condomínio não os proíba, é interessante discutir a questão com outros condôminos para encontrar a melhor forma de embelezar o prédio com respeito às crenças de todos.

“Já a decoração da área privativa de cada unidade poderá ser feita de acordo com o gosto de cada condômino”, observa a advogada, “observando a segurança da instalação e sem causar perturbação ao sossego da vizinhança.”

Mas quando a gestão não pretende organizar qualquer decoração, os moradores podem tentar fazê-la por conta própria. Esta iniciativa também deve ser aprovada pelo síndico e por outros moradores em assembleia, e requer alguns cuidados adicionais.

“Se o condomínio aceitar a iniciativa dos condôminos, é recomendável formar uma comissão de moradores com um valor definido para a decoração, devendo prestar contas depois”, diz Marcia, que, no entanto, não aconselha delegar este papel para os moradores.

Precauções

Apesar de parecer inofensiva, a montagem da decoração pode causar diversas dores de cabeça dentro do condomínio. Desde a escolha das áreas comuns, que pode privilegiar algumas unidades a outras, o conflito de gostos pessoais, a perturbação do sossego durante as instalações, até a redução da acessibilidade no local por enfeites mal posicionados.



A organização deve levar em conta segurança, meio ambiente, custo e até a diversidade religiosa entre os moradores.



Empresas do ramo de festas podem ajudar a planejar os adornos de forma a evitar qualquer problema -mas representam um grande custo adicional, principalmente nesta época do ano, quando a demanda aumenta.

“Acredito que é possível realizar uma boa decoração, sem a exigência de empresa, com baixo custo e segurança, utilizando a mão de obra do próprio condomínio”, afirma Marcia Gomes, defendendo a opção por decorações mais simples e baratas.

O advogado Jaques Bushatsky ainda chama atenção para o uso de eletricidade: fios de luz e outros enfeites que requerem uso de energia podem representar risco para todos que vivem no condomínio. A consulta a um electricista sobre os locais de instalação é essencial neste caso.

Outro aspecto frequentemente ignorado é o cuidado com a vegetação presente dentro e fora do condomínio. A decoração de

árvores na rua ou na fachada do prédio sem atentar às normas da prefeitura pode causar multas por infração ambiental; mesmo na parte de dentro, Bushatsky aconselha evitar utilizar árvores como apoio no projeto.

Outro cuidado a se ter com o meio ambiente está no descarte dos adornos. O ideal é optar por itens que podem ser reutilizados nos anos seguintes. Se não for possível, o material deve ser embalado de forma segura e direcionado ao lixo reciclável.

Decorações de fim de ano

A iniciativa pode partir da administração através do Corpo Diretivo, que pode já considerar as decorações natalinas como parte do orçamento anual ou incluí-las como despesa extraordinária em assembleia. Pode partir dos moradores, com arrecadação própria para os custos e organização por uma comissão -nem todos os condomínios permitem esta iniciativa!

Quem monta? Empresa especializada:

• Prós:

1. Seleção profissional de ornamentos, temas, cenários;
2. Possibilita decoração com montagem mais complexa com mão de obra especializada;
3. Dispensa trabalho manual dos funcionários e condôminos.

• Contras:

1. Maior custo, especialmente em épocas comemorativas;
2. Exige análise do orçamento e aprovação da empresa em assembleia;
3. Pode reduzir a participação dos moradores no processo.

Funcionários ou condôminos:

• Prós:

1. Pode estimular a confraternização entre moradores;
2. Elimina o custo de mão de obra;
3. Maior autonomia sobre a seleção de enfeites e locais.

• Contras:

1. Impossibilita decorações mais elaboradas;
2. Pode levar mais tempo;
3. Exige engajamento dos moradores;
4. Requer estudo e cuidado com segurança, instalações elétricas e acessibilidade.

Reduzindo conflitos:

- Especialistas recomendam criar uma comissão de moradores para a decoração, caso o condomínio permita;
- Os valores devem ser rigorosamente definidos e adicionados à prestação de contas;
- Para enfeites que envolvam eletricidade (como pisca-pisca e decorações eletrônicas), um profissional electricista pode ser consultado para a instalação, e o impacto nas contas de energia deve ser levado em conta no orçamento;
- Para condomínios com diversas torres, a escolha da área comum deve ser feita pelos cargos de gestão, para evitar competição entre moradores;
- A instalação deve respeitar o sossego dos condôminos, garantir a segurança e não prejudicar o trânsito dos moradores;
- A retirada e o DESCARTE dos enfeites deve ser feito em data pré-definida, com cuidado, seguindo as regras do lixo reciclável.

Decorações pessoais

As áreas privativas também podem ser decoradas de acordo com as regras do condomínio -que define a possibilidade de enfeitar janelas, portas externas, etc. Estas podem seguir o gosto de cada unidade, mas ainda devem respeitar o espaço e o sossego dos outros moradores.

MARÍLIA,

VAMOS CONSTRUIR UM 2022

MAIS FELIZ, JUNTOS!

ESTAMOS CHEGANDO. **BOAS FESTAS ;)**

CONSTRUCASA
Bordignon

REVEILLON 2022:

Os destinos mais procurados pelos brasileiros.

Em um cenário diferente do ano passado, quando a pandemia da Covid-19 atingia um dos seus pontos mais altos, 2021 trouxe mais esperança em vários setores. Um deles, que ficou por meses operando de forma extremamente reduzida, foi o do turismo. Ao longo do ano e com a aceleração da vacinação, os números começaram a se movimentar e o otimismo tomou conta de todos os players que o compõe o mercado. Os turistas, enfim, estavam voltando a circular.

Em novembro, no entanto, a descoberta da nova variante do coronavírus, Ômicron, trouxe mais uma vez insegurança, com cidades e capitais brasileiras cancelando a festa de Réveillon. Presente em mais de 50 países, ainda há pouca informação sobre sua letalidade.

Agora, com a chegada de dezembro, mês de férias, confraternizações e festas, não é difícil encontrar quem já não esteja planejando uma viagem. Um levantamento feito com base nas pesquisas de usuários do KAYAK, metabuscador de viagens, entre 1 de outubro e 22 de novembro, aponta um aumento significativo por viagens internas entre 27 de dezembro e 3 de janeiro.

Os voos domésticos mais requisitados, por ordem, são: Rio de Janeiro (RJ), Recife (PE), Salvador (BA), São Paulo (SP), Fortaleza (CE), Maceió (AL), Florianópolis (SC), Porto Seguro (BA), Natal (RN) e João Pessoa (PB). A Cidade Maravilhosa, primeira colocada, tem expectativa de preencher 100% dos hotéis, segundo informou a Associação Brasileira de Indústrias de Hotéis.

O mecanismo de busca para viagens Kayak fez um levantamento das cidades mais buscadas pelos brasileiros no Brasil e no exterior para o Ano Novo, levando em conta os destinos abertos para os viajantes e um comparativo de preços. O Nordeste lidera o ranking no Brasil, com sete cidades na lista e alguns dos maiores aumentos na variação de buscas entre 2021 e 2019 (pré-pandemia).

Entre os destinos domésticos em alta, o Rio de Janeiro é o mais buscado para o Réveillon, já é possível notar um aumento de 92% no volume de buscas em relação ao mês anterior, um dos maiores. A capital pernambucana é a segunda no ranking, assim como a segunda em crescimento de buscas no comparativo entre 2021 e 2019, perdendo apenas para Porto Seguro, que tem decréscimo na variação do preço médio em comparação com o mês anterior (-12%). Nesse aspecto, Fortaleza é a cidade cujos voos tiveram maior variação de preço negativa em relação ao mês anterior, com -16%.



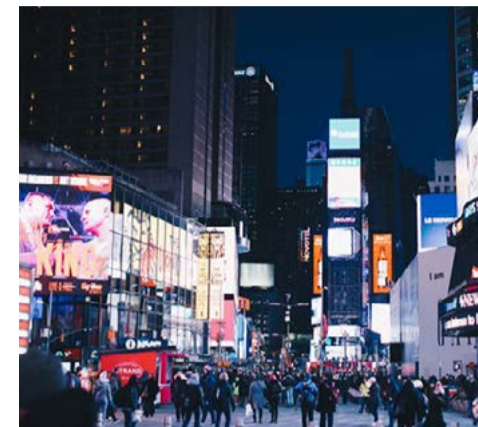
Mesmo sem a queima de fogos, Rio de Janeiro, Recife e Salvador lideram a lista dos voos domésticos mais requisitados - turismo comemora números de 2021 e vê o setor com otimismo para o próximo ano.



Quanto aos valores dos voos, São Paulo é a cidade que apresentou menor preço médio nas passagens, custando R\$ 982, assim como a que teve maior aumento nas buscas em comparação a outubro deste ano (+108%). Rio de Janeiro é o segundo destino mais barato, com voos por R\$ 1.053 em média. Em seguida, Florianópolis, que atualmente tem passagens no

valor médio de R\$ 1.228. A capital catariense também é a que teve maior decréscimo no preço na comparação entre 2021 vs 2019, custando até 16% a menos do que há dois anos. Enquanto isso, Maceió teve o maior aumento no preço médio das passagens comparando 2021 vs 2019, com +17%. Confira o quadro simulativo abaixo;

Destinos mais buscados	Variação Mensal das Buscas	Variação das Buscas 2021 x 2019	Preço Médio	Variação do Preço Médio Mensal	Variação do Preço Médio 2021 x 2019
Rio de Janeiro	+92%	+216%	R\$ 1.053	-3%	-6%
Recife	+88%	+410%	R\$ 1.550	-10%	-12%
Salvador	+89%	+288%	R\$ 1.331	-10%	-2%
São Paulo	+108%	+164%	R\$ 982	-12%	-2%
Fortaleza	+88%	+284%	R\$ 1.552	-16%	-4%
Maceió	+84%	+382%	R\$ 2.042	-11%	+17%
Florianópolis	+99%	+322%	R\$ 1.228	-7%	-16%
Porto Seguro	+84%	+423%	R\$ 1.688	-12%	+5%
Natal	+83%	+356%	R\$ 1.983	-15%	+9%
João Pessoa	+81%	+338%	R\$ 2.046	-8%	+2%



Times Square em Nova York.

O exterior também é alvo dos brasileiros, que procuram aproveitar a oportunidade das fronteiras abertas. No mesmo período da pesquisa, entre os voos mais procurados estão: Lisboa (Portugal), Buenos Aires (Argentina), Cancún (México), Miami (Estados Unidos), Paris (França), Orlando (Estados Unidos), Santiago (Chile), Nova York (Estados Unidos), Madrid (Espanha) e Montevideo (Uruguai).

Já a empresa Decolar fez um levantamento que mostra o crescimento de 63% na busca por passagens aéreas para o fim do ano como um todo (Natal e Réveillon). Recife, Rio de Janeiro e Nova York estão no pódio dos mais procurados pelos clientes.

“Com a flexibilização das restrições, o avanço da vacinação e as divulgações sobre as medidas de segurança no turismo, as pessoas estão mais confiantes para viajar. Observamos esse movimento se ampliando nos últimos dias, com aumento em torno de 60% nas buscas para o período do Natal e de 116% para o Ano Novo. As pessoas estão se programando com mais antecedência e planejando viagens mais celebrativas e de autoindulgência”, diz Bruna Milet, diretora global de publicidade e institucional Brasil da Decolar.

Rio de Janeiro, São Paulo, Florianópolis, Recife e Salvador lideram, respectivamente, a lista para a virada do ano. Na procura do Natal, as cinco cidades mencionadas se repetem, mas em outra ordem de prioridade: em primeiro lugar Recife, seguido de São Paulo, Rio de Janeiro, Salvador e Florianópolis.

Mesmo com as restrições e burocracias para entradas impostas, os destinos internacionais seguem entre os top 10 de buscas de passagens aéreas na empresa, como Estados Unidos e Argentina. Para o Réveillon, Nova York, Orlando, Paris, Cancún e Buenos Aires são as cinco primeiras cidades do “ranking”.

SOMOS A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇOS!

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA

CLIQUE AQUI

JP Pizzaria
PIZZAS EM PEDAÇOS E LANCHES

☎ (14) 3367-4867 / ☎ (14) 99824-1002
Rua: Benedito Alves Delfino, 432 - Marília/SP

VITRINE

Globo vê Caldeirão faturar milhões, decide devolver Luciano Huck aos sábados e coloca Mion aos domingos.

A nova diretoria da Globo mostrou que veio para ficar e não perdoará nem seus maiores nomes. Depois de ameaçar tirar Fátima Bernardes do Encontro a partir do próximo ano, os Marinheiros podem arrancar Luciano Huck dos domingos e trazer Marcos Mion em seu lugar.

O motivo? De acordo com Alessandro Lo Bianco, colunista do A Tarde é Sua, a alta cúpula da emissora baixou uma ordem para que a partir de agora, o setor financeiro seja responsável por decisões na grade de programação. Ou seja, eles irão avaliar os nomes mais rentáveis e trocarão atrações se for preciso.

Desde que a nova medida foi instalada, o setor financeiro se reuniu com especialistas em economia na emissora e eles emitiram o primeiro relatório em relação aos finais de semana. Acontece que, 70% dos anunciantes do domingo, que não são vinculados diretamente a Luciano Huck, querem migrar aos sábados com Marcos Mion.

Para quem não sabe, o marido de Angélica trouxe alguns patrocinadores ao Domingão, mas, a Globo não quer mais esse tipo de parceria com nenhum apresentador, já que isso pode acarretar em exigências inviáveis à Vênus Platinada.

Pois bem, voltando ao que interessa, os anunciantes que são público-alvo da emissora atualmente optaram por não renovar contrato com o Domingão no final do ano e desejam migrar ao Caldeirão. No entanto, os Marinheiros não querem recheiar o sábado de patrocínios, afinal, o domingo é o dia mais caro e deve render mais nos cofres.

EMISSORA QUER TROCA TROCA DE APRESENTADOR

Sendo assim, o número alto de anunciantes com Marcos Mion no Caldeirão desvalorizaria os domingos, dia mais disputado da semana.



ALVOROÇANDO OS FÃS:

'Matrix 4': Warner libera mais um trailer com Neo assistindo cenas do primeiro filme.



E quando a gente acha que acabou, a Warner Bros. vem e instiga ainda mais o fã que está ansioso por 'Matrix 4' ou 'Matrix Resurrections'. Com estreia na Game Awards 2021, o estúdio liberou na última sexta-feira (10) mais um trailer de um dos filmes mais esperados do ano, no qual Neo (Keanu Reeves) surge voltando a ambientes de 'Matrix' 1999.

Ao que tudo indica, a famosa passagem pelos portais, que antes aconteciam por telefones fixos, ocorre por trem. Na publicação do teaser, feita no YouTube, a Warner ainda brinca: "O que eles usam sem telefones fixos?" – algo que é e se pensar.

Segundo o Deadline, "portais móveis", como o novo clipe sugere, não é algo dos antigos filmes da trilogia 'Matrix', o que significa que 'Matrix Resurrections' não estará simplesmente se baseando nos truques antigos que os originais trouxeram, mas pretende inovar, trazendo esse multiverso para as possibilidades de 2021 – e talvez até além.

Recentemente, a Warner liberou outro trailer surpresa alvoroçando as redes sociais devido a aparência futurística de alguns personagens – o que aguça ainda mais a curiosidade para conferir o quarto longa da franquia, que sai do forno após quase 20 anos da última sequência, 'Matrix Revolutions', de 2003.

'Matrix 4' tem estreia agendada para dia 22 de dezembro nos cinemas e, dessa vez, está sendo dirigido e produzido apenas por uma das irmãs Wachowskis, Lana. Keanu Reeves como Neo e Carrie-Anne Moss como Trinity também estão de volta.

Morpheus, que completa o trio principal, terá uma nova versão – clique aqui e entenda por que Laurence Fishburne não estará no filme, dando lugar a Yahya Abdul-Mateen II. Entre outros novatos, estão Jessica Henwick, Neil Patrick Harris, Priyanka Chopra, Jonathan Groff, Christina Ricci, Toby Onwumere, Max Riemelt, Erendira Ibarra, Brian J. Smith, Andrew Caldwell, Ellen Hollman e Thelma Hopkins.



Life Fibra
500 mega
R\$ **69,90*** /por mês no COMBO
Durante 4 meses

Vem ser Life

Combine do seu jeito:

WI-FI PREMIUM E ADESÃO GRÁTIS

ASSINE JÁ
(14) 99647-0799

CLIQUE AQUI

Juliette ensina três makes com batons líquidos e harmoniza com looks.



Criativa



Empoderada



Natural

A maquiadora e embaixadora da Avon participa do lançamento de seis nova cores, no valor de R\$ 28,00.

Juliette se tornou a maquiadora mais famosa do Brasil e embaixadora de uma marca de cosméticos, tudo pelo BBB. Tornando-se influencer digital sem saber, pois estava confinada na casa do reality, tudo o que ela usa se torna um sucesso. Hoje ela ensina a montar três maquiagens, combinando com looks, da nova linha de batons líquidos da Avon, Lip Ultra Lip Paint.

A linha completa tem seis cores diferentes - Nude Delicado, Atitude Nude, Rosé Singular, Vermelho Quente, Framboesa Intenso e Marsala Profundo. As cores escolhidas pela cantora sugerem produções para momentos completamente diferente do dia. Com o nome Mood, alternando somente o sobrenome (Criativa, Empoderada e Natural), Juliette apresenta o passo a passo da make.

Mood Criativa

A ideia desta maquiagem é mudar os ares daqueles dias que parecem sem graça. Para fazer a maquiagem, foram aplicados tons de rosa no côncavo e pálpebra móvel com pincel para sombra para esfumar bem. Depois, com caneta delineadora, foi feito um delineado gatinho bem marcado. A cor escolhida para esse look foi o Rosé Singu-

lar. A sugestão ainda inclui a utilização de acessórios e roupas em cores vibrantes, para manter a energia lá em cima.

Mood emponderada

O batom vermelho é o melhor elemento para quem quer dar um up em qualquer produção. A cor mostra por fora a confiança e a força que temos por dentro. Comece a make utilizando um corretivo para uniformizar o tom de pele, depois máscara para cílios com mega volumão e o blush em pó para um acabamento luminoso e radiante. O toque final é com a cor Vermelho Quente e com aquele look que vivia guardado para uma ocasião especial.

Mood Natural

Para quem é bem basiquinha, a make natural traz tons que se misturam a beleza para realçar o lado mais verdadeiro. Para esse mood, aposte em uma pele radiante com uma base sérum e faça pontos de iluminação com gotas iluminadoras. Para as unhas, invista em um esmalte rosado ou nude em tom próximo ao da sua pele. Feche a produção com o batom na cor Nude Delicado e aposte naquele look bem confortável.

MARIDO OU FILHOS?

Como lidar com a necessidade de atenção de ambos.

Um estudo Depois que nasce o primeiro filho, nenhum relacionamento é o mesmo. Essa discussão, muito comum há alguns anos, parece estar ficando para trás à medida que a vida da mulher (financeira e emocional) se torna mais independente do marido.

Na sociedade em que viveram nossas avós e mesmo nossas mães, era natural que o assunto viesse à tona sempre que se falava em casamento e sua relação com o fator "filhos". Isso porque, fato cientificamente comprovado, o homem em geral tem ciúmes dos filhos e da relação de intimidade e afeto incondicional que se desenvolve entre eles e a mãe.

Se essa visão parece um pouco machista para a maioria diante das recentes conquistas femininas na sociedade, convém destacar que saber dividir a atenção entre os filhos e o marido pode ser o detalhe que falta para não detonar o seu relacionamento.

Uma pesquisa realizada por um site de relacionamentos aponta que metade dos especialistas no assunto concorda com a premissa de que, ao tomar decisões, a mulher deve priorizar o marido, e não os filhos. Um deles afirma: "o relacionamento entre marido e mulher é um compromisso de vida, tal como o relacionamento entre pais e filhos.

No entanto, a responsabilidade dos pais é de criar a criança e ensinar a ela valores morais e responsabilidades de modo que a

criança possa cuidar de si mesma quando se tornar adulta.

Portanto, a relação entre marido e mulher tem prioridade sobre a relação entre pais e filhos, desde que as crianças estejam bem cuidadas".

Descabido? Nem tanto, se pensarmos que, de fato, os filhos são criados visando sua sobrevivência na sociedade e, fatalmente, acabarão saindo da casa dos pais mais cedo ou mais tarde. Cultivar a relação entre marido e mulher, sobrepondo-a à relação de pais e filhos é, assim, uma maneira de priorizar uma possível companhia no futuro, quando as crianças já estiverem cuidando de suas próprias vidas.

Mas como alcançar esse objetivo sem negligenciar os cuidados e, sobretudo, o amor que os filhos demandam? A resposta é simples: dividindo tarefas. Cabe à mãe permitir que o pai participe ativamente da educação das crianças, deixando de lado o orgulho materno. Não é fácil, mas é compensador: conforme a mulher se abstém do papel de guardiã única e soberana dos filhos, o casal tem a oportunidade de debater questões fundamentais referentes a eles – essa proximidade acaba tornando o relacionamento mais íntimo e afinado.

A mulher que sabe dosar a atenção que dispensa aos filhos e ao marido de maneira igualitária está ganhando um casamento mais saudável.



Como dar atenção aos filhos e ao marido de maneira justa e conquistar um relacionamento mais saudável.

ROSA CHOQUE

“ QUE NADA NOS
DEFINA, QUE NADA
NOS SUJEITE. QUE A
LIBERDADE SEJA A
NOSSA PRÓPRIA
SUBSTÂNCIA, JÁ QUE
VIVER É SER LIVRE. ”

Simone de Beauvoir

ACONTECE INTERIOR ENQUANTO ISSO:

Em Assis, Ecolago libera prática de esportes aquáticos.



Objetivo é oferecer para a população novas experiências esportivas e lazer, tais como a prática dos esportes aquáticos Stand Up e Caiaque.

A Prefeitura de Assis autorizou a partir desse final de semana, dias 11 e 12 de dezembro, o uso do Ecolago para esportes aquáticos. A proposta foi feita pelo assisense e empresário Henrique Melotte, um entusiasta dos esportes aquáticos.

De acordo com César Nunes, secretário de Esportes, o projeto foi apresentado através de reunião ocorrida na última quinta-feira, 9, no gabinete do prefeito. “Estamos felizes com mais essa opção esportiva para nossa população, quero agradecer ao empresário Henrique Melotte pela iniciativa, e ao prefeito José Fernandes pelo apoio que tem nos dado em todas as ações esportivas que estamos desenvolvendo na cidade”.

Para o empresário e esportista, Henrique Melotte, a ideia é fomentar os esportes aquáticos como Stand up e Caiaque na cidade de Assis, através da liberação da prática no Ecolago. “Queremos trazer novas experiências de esportes e lazer para homens, mulheres e crianças. Quero agradecer ao prefeito José Fernandes, por esta oportunidade e aos demais secretários que abriram as portas do Ecolago para prática dos esportes aquáticos”, comentou o empresário.

Fábio Nossack, secretário de Planejamento, Obras e Serviços, explica que o Eco-

lago é o local ideal para esta prática esportiva, pois possui espaço amplo e seguro.

“Inicialmente não serão disponibilizados estes equipamentos pelo município, portanto os praticantes devem levar seus equipamentos para a prática que for realizar, (stand up, caiaque), e equipamentos de segurança como, o colete salva-vidas, que é de uso obrigatório e crianças somente a partir de 11 anos, ou acompanhadas dos responsáveis” reitera Fábio.

Ana Paula Marques, secretária de Agricultura e Meio Ambiente, responsável pela administração do Ecolago, informa que não será cobrada taxa para a prática esportiva, e os praticantes deverão pagar a taxa habitual de R\$ 6,00 de entrada do parque.

“O Ecolago está disponível ao público aos sábados e domingos, das 9h às 18h, oferece lago para banhistas, passeio de pedalinhos, quiosques, campo de areia para futebol e parquinho para as crianças”, comenta a secretária.

Para adentrar ao local, é cobrada taxa de R\$ 6,00 para adultos, enquanto crianças até 12 anos de idade e idosos o acesso é gratuito. Quiosques são locados ao preço de R\$ 50,00 cada.

O ECOLAGO está localizado na Rodovia Manoel Fernandes, Km 9, em Assis/SP.

Mais informações na Secretaria Municipal de Agricultura e Meio Ambiente, por meio do telefone (18) 3324-3355, de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h.

TRANSFORMANDO FAVELA EM BAIRRO:

Em São José do Rio Preto, estudos iniciais da Favela Marte são apresentados à administração municipal.

Prefeito Edinho Araújo acompanhou encontro com empresas que trabalham no plano de urbanização da comunidade.

Os estudos iniciais do plano de urbanização da Favela Marte foram apresentados nesta sexta-feira (10/12) ao poder público municipal, em uma reunião realizada no auditório do 9º andar da Prefeitura de São José do Rio Preto. O prefeito Edinho Araújo e os secretários de Obras, Israel Cestari, e Habitação, Manoel Gonçalves, acompanharam o encontro, bem como representantes de outras secretarias, dos institutos As Valquírias e Gerando Falcões e das empresas responsáveis por projetos que são parte do plano de urbanização da comunidade, conhecida anteriormente como Vila Itália.

Na reunião, foram apresentados anteprojetos urbanísticos e de infraestrutura, como das redes de água, esgoto e de drenagem de águas pluviais, entre outros, sob a coordenação das empresas Boldarini Arquitetura e Urbanismo e HPROJ. Na conversa, as empresas e integrantes do poder público alinharam pontos dos pré-projetos, com observações sobre a legislação municipal e detalhes técnicos. A CPFL Energia, responsável por levar rede elétrica à comunidade, também participou do encontro.

A apresentação foi realizada um dia depois da assinatura de convênio entre o governo do Estado de São Paulo, a Prefeitura de Rio Preto



e as instituições que trabalham no plano de urbanização da Favela Marte, para a construção de 240 moradias pela Companhia de Desenvolvimento Habitacional Urbano (CDHU).

Estima-se que mais de R\$ 52 milhões sejam investidos no plano de urbanização da Favela Marte, em um esforço conjunto para concluir os trabalhos em até 36 meses e tornando o projeto um modelo a ser implantado em outros locais. Cerca de R\$ 28 milhões vi-

rão do governo do Estado. A ONG Gerando Falcões arrecadou aproximadamente R\$ 15 milhões com parceiros da iniciativa privada. Já a prefeitura de Rio Preto estima investir também R\$ 15 milhões em desapropriação de áreas e obras de infraestrutura.

“Como disse ontem, na assinatura do convênio, esta é uma obra coletiva, feita por muitas mãos, um time em que todos jogam juntos. Estamos construindo isso com muito boa

vontade, recursos bem distribuídos, em um projeto que não é simples e será modelo para o Brasil”, afirmou o prefeito Edinho Araújo na reunião.

A partir das observações feitas no encontro, as empresas vão dar andamento ao desenvolvimento dos projetos para a urbanização da Favela Marte. O projeto recebeu o nome de Favela 3D (Digital, Digna e Desenvolvida) – Cidadania para Todos.

Jornalismo de verdade!



PRESENTE DE GREGO:

Aumento do IPVA em SP pode chegar a 30% em 2022, diz deputado.



O deputado estadual Ricardo Mellão (Novo) negocia com o presidente da Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp), Carlão Pignatari (PSDB), para acelerar a tramitação do seu projeto de lei que pretende barrar o aumento do IPVA em 2022 no Estado.

Segundo o parlamentar, em entrevista a esta coluna, o aumento do imposto para o próximo ano poderá ser de 23% em média, e superar 30% para alguns modelos de veículos. Ele citou que essa situação seria "um desastre" para o cidadão, em um momento de recuperação econômica, aumento de IPTU em alguns municípios e alta da inflação.

"A minha proposta é que o governo

abrisse mão desse valor, que será maior graças a uma inflação até surreal do setor de veículos, muito acima da inflação média do País", explicou, lembrando que o governo paulista prevê arrecadar R\$ 40 bilhões a mais no ano que vem em relação a 2021.

O deputado participou de uma reunião virtual com o governador João Doria (PSDB) nesta semana, que ouviu a proposta e sugeriu apenas parcelar o valor do imposto em cinco vezes, opção considerada insuficiente por Mellão.

"Se Doria não pode abrir mão de tudo, que pelo menos dê um desconto muito maior, e há margem para isso", disse o parlamentar à coluna.

ATENÇÃO APOSENTADOS:

INSS altera limite de juros do empréstimo consignado.



O Conselho Nacional de Previdência Social (CNPS) aprovou aumento do teto dos juros cobrados nas operações de crédito consignado para aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) por causa do aumento na taxa Selic e no Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) nos últimos meses. A decisão foi publicada na edição desta quinta-feira (9) do Diário Oficial da União.

O percentual do empréstimo consignado passa de 1,8% para 2,14% ao mês. Para operações realizadas pelo cartão de crédito, a taxa subiu de 3% para 3,06% ao mês.

O secretário de Previdência do Ministério do Trabalho e Previdência, Leonardo

Rolim, destacou que o conselho define o teto de juros do consignado, não a taxa que será aplicada.

Em nota, o Ministério do Trabalho e Previdência explica que a metodologia usada no cálculo do novo teto de juros do consignado teve como referência a taxa de juros real calculada em 16,1%. Considerando a taxa de juros real, o novo índice é o menor desde 2015.

BC divulga cronograma de implantação da fase 4 do open banking cronograma de implantação da fase 4 do open banking disse que as mudanças ocorrem por causa das oscilações do mercado financeiro e destacou a importância da educação financeira para aposentados e pensionistas do INSS.

BC divulga cronograma de implantação da fase 4 do open banking.

Instituições devem dar início ao processo de certificação das APIs nesta quarta-feira, 15 de dezembro.

O Banco Central divulgou nesta sexta-feira (10) dados do cronograma de implantação da fase 4 do open banking, que envolve compartilhar informações além dos produtos e serviços bancários tradicionais e inclui operações de câmbio e investimentos.

Em 15 de dezembro, como já previsto, as instituições devem dar início ao processo de certificação das APIs (interfaces digitais) dos produtos e serviços cujas informações poderão ser compartilhadas.

O BC definiu agora as datas em que, uma vez obtidas as certificações, devem ser feitos os registros dessas APIs no ambiente em que as instituições formalizam sua participação no ecossistema do open banking para compartilhar dados e produtos.

Esse registro deverá ser feito até 4 de março de 2022 para seguros, previdência complementar aberta e capitalização; até 11

de março para credenciamento em arranjos de pagamento; até 18 de março por operações de câmbio e até 25 de março para contas de depósito a prazo e outros produtos com natureza de investimento.

O BC disse que nessa etapa as instituições disponibilizarão apenas informações qualitativas e quantitativas de preços dos seus produtos e serviços, para efeito de comparação.

O compartilhamento das informações financeiras dos clientes no open banking, que acontecerá em um momento posterior, só poderá ser feito mediante autorização expressa.

O objetivo do sistema é fomentar a competição e criar oportunidades para oferta de serviços mais baratos e inovadores.



A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO, AGORA NO SEU SMARTPHONE E COM UMA BOA MÚSICA



ACESSE O NOSSO SITE
www.jornaloonibus.com.br



PASSÁROS TAMBÉM SÃO PETS:

Saiba quais são as espécies de aves domésticas permitidas!

Bonitas, alegres e divertidas, as aves domésticas encantam a todos! Com sua personalidade marcante, esses pets fazem sucesso entre os tutores e são ótima companhia para quem busca um novo amigo.

No entanto, devemos ter atenção às espécies de aves domésticas permitidas pela legislação brasileira, zelando sempre pelo bem-estar do pet. Sendo assim, fizemos uma lista com os tipos de pássaros mais comuns (e permitidos) aqui no Brasil. Confira a seguir!

Tipos de pássaros domésticos: escolhendo a espécie ideal

Se você tem vontade de cuidar de uma ave doméstica, deve antes saber qual espécie mais combina com seu estilo de vida. Afinal, alguns pássaros demandam mais tempo e cuidados do que outros. Assim, você deve ter em mente quanto tempo e dinheiro pode gastar com o pet.

Também é muito importante saber exatamente o que você está procurando em um companheiro de penas! Afinal, há pássaros conhecidos por seu canto, outros por serem divertidos e aqueles que imitam a fala humana. Sendo assim, confira a seguir seis espécies de aves domésticas que você pode ter em sua casa:

Canário

Você provavelmente já se maravilhou com o canto de um canário. Essa pequena e graciosa ave é uma das mais populares entre os tutores e é muito conhecida por seu belo canto. Há diversas cores de canário, como azul, cobre, preto, entre outros. Todos eles são considerados domésticos e podem alegrar o seu lar!

Calopsita

A calopsita se destaca por ser um pássaro divertido e animado. Esse simpático pet, além de muito bonito, conquista seus tutores pela habilidade de imitar a fala humana e outros sons do ambiente. Muito popular, a calopsita certamente tem a capacidade de melhorar o dia de qualquer um.

Diamante de Gould

Com cores vivas e chamativas, o Diamante de Gould desperta atenção por sua beleza. Uma obra-prima da natureza, essa pequena ave doméstica chega a ter até sete cores diferentes. Esse pássaro encanta tutores de todas as idades, uma vez que é dócil e amável. O ideal é que conviva sempre com outros da sua espécie.

Diamante Mandarin

Outra espécie que se destaca pela beleza, o Diamante Mandarin é um encantador pássaro doméstico. Conhecido apenas por "mandarin", conta com um belo padrão de cores. Também tem bochechas coloridas em tom alaranjado, o que atribui ainda mais charme e fofura a esse pássaro!



Manon

Esse charmoso pássaro é originário da Ásia e é uma ótima opção de ave doméstica. Seu peito, de cores claras, é envolvido por penas de tons marrons, como se fosse um pequeno terno. Com apenas 12 cm, o manon é um dos menores tipos de passarinhos que existem. Ele também é bastante dócil e sociável.

Periquito

Campeão de popularidade entre as aves domésticas, o periquito é um dos pets mais amados de todo o mundo! A ave, segundo pesquisas, é o pássaro mais escolhido na hora de adotar um novo pet. Esse pássaro é ideal para tutores de primeira viagem, uma vez que não é muito exigente.

Alegre e sociável, o periquito se destaca por sua inteligência. Por ser um bichinho bem "carente", o ideal é que conviva com outros de sua espécie. Dessa forma, nunca se sentirá triste ou sozinho.

Aves silvestres e exóticas: posso ter em casa?

Você conheceu algumas espécies de pássaros que podem viver conosco sem problemas. Afinal, a legislação brasileira permite a criação desses bichinhos dentro de nossos lares. Entretanto, ter a companhia de outras aves pode ser um pouco mais burocrático.

Isso porque, além das aves domésticas, existem outros dois grupos: o das "aves exóticas" e o das "aves silvestres". O primeiro diz respeito a pássaros não nativos do Brasil, como o simpático agapornis. Já o segundo conjunto é composto por espécies brasileiras não domesticadas, como o tucano.

Para criar esses pássaros, é necessário ter uma autorização do IBAMA, além de uma origem certificada. Existem casos especiais, como o dos papagaios, que dispensa o tutor de autorização, mas precisa de certificados específicos.

Sendo assim, se estiver pensando em conviver com um bichinho desses, garanta que tudo seja muito bem regulamentado. Dessa forma, você ajuda a evitar maus tratos com animais. Para mais informações sobre o assunto, você pode conversar com a Linha Verde do IBAMA através do 0800-618080.

Com tantas opções de aves para ter em casa é fácil encontrar a espécie que combina perfeitamente com sua personalidade, não é mesmo? Os bichinhos são incríveis e ótimas companhias. Temos certeza de que o seu lar será um ambiente muito mais agradável com a presença de um passarinho!

Esperamos que tenha gostado de saber mais sobre as espécies de aves domésticas permitidas no Brasil. Se quiser conferir mais conteúdos como este, não deixe de explorar nosso SITE ; www.jornaldoonibusmarilia.com.br, na categoria MUNDO PET. Temos artigos sobre os mais diversos tipos de animais de estimação por aqui!

Que a magia do Natal continue ao seu lado durante todo o Ano Novo. Boas festas!

VOTOS

Lourivaldo C. Balieiro (Chicão)



Tinder e Spotify fecham parceria para conectar usuários pelo gosto musical.

Se você considera o gosto musical algo importante na hora escolher um pretendente, o Tinder e o Spotify se juntaram para oferecer a chance de trazer “algo a mais” na hora de decidir dar ou não um Match. Já faz tempo que é possível adicionar uma playlist na rede social de paquera, mas agora é possível adicionar uma até 30 segundos do trecho de uma música em seu perfil.

O modo pode ser acessado na aba explorar e pode conectar pessoas pelo gosto musical. Para isso, é claro, é necessário autorizar o app a usar o som e conectar o serviço com o Spotify. O recurso deve chegar para todos os usuários nas próximas semanas, mas ainda não há data definida para o Brasil.

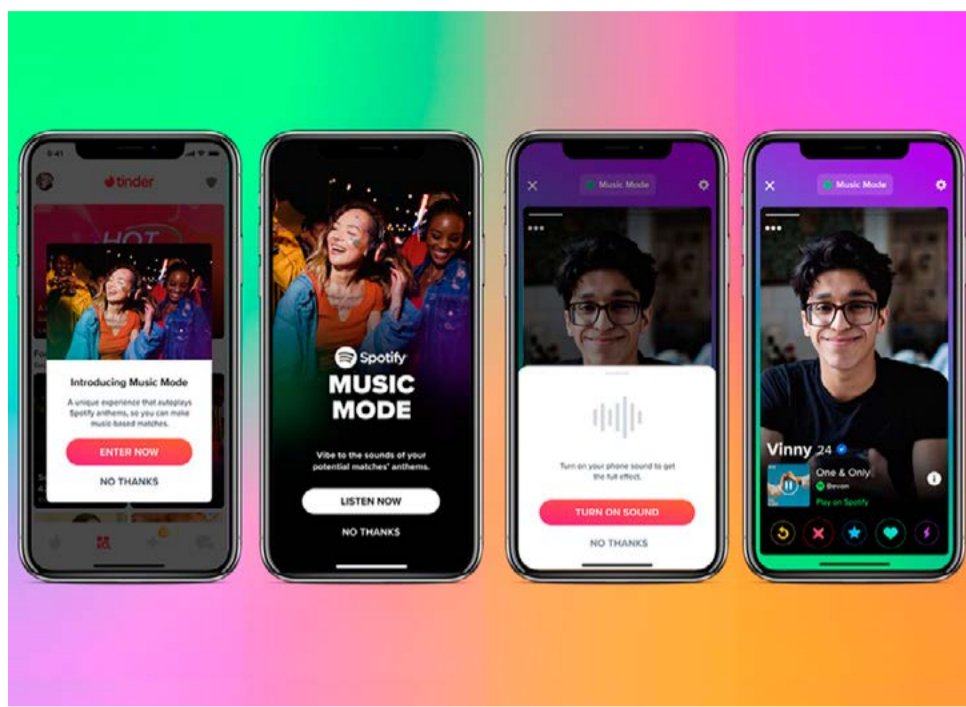
“Agora, com o Modo Música, nossos membros podem experimentar essa sensação quando você está em uma festa e descobre que outra pessoa ama as mesmas músicas que você no Tinder. As músicas são profundamente pessoais e o Modo Música é um lugar para despertar algo novo por meio da música”, contou Kyle Miller, vice-presidente de inovação do Tinder.

Tinder além da música

O Tinder anunciou nesta segunda-feira (4) o lançamento das ferramentas ‘Explorar’ e ‘Papo Rápido’ no Brasil, uma seção no aplicativo que reúne jeitos novos e interativos de conhecer pessoas. A atualização é a maior desde a invenção da função Swipe Night na plataforma.

Com os novos recursos, os membros terão mais controle sobre suas experiências através da opção de navegação pelos perfis organizados por interesse. No caso do ‘Papo Rápido’, será possível bater um papo com alguém antes do famoso – e esperado – match.

“Uma nova geração está nos pedindo por mais em um mundo pós-Covid: mais jeitos de se divertirem e interagirem virtualmente com outras pessoas, e mais controle sobre quem eles conhecem no app”, disse Renate Nyborg, CEO do Tinder. “O lançamento do Explorar é um grande passo para a criação de uma experiência mais interativa, multidimensional e que expande as possibilidades do Tinder como plataforma.”



Anatel determina que ligações de telemarketing sejam identificadas pelo número 0303.



A Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) publicou nesta sexta-feira (10) no Diário Oficial da União (DOU) que a partir do próximo ano as empresas que ofertam serviços por telemarketing deverão incluir em sua identificação de chamada o número 0303.

De acordo com a reguladora, o uso padronizado dessa numeração será uma ferramenta importante para o consumidor na identificação das chamadas de telemarketing e as operadoras móveis terão 90 dias para implantar a mudança, enquanto as telefônicas terão 180 dias.

“O código 0303 será de uso exclusivo e obrigatório para atividades de telemarketing ativo e as redes de telecomunicações deverão permitir a identificação clara, no

visor do aparelho do usuário, desse número. Além disso, as operadoras deverão realizar o bloqueio preventivo de chamadas originadas de telemarketing ativo a pedido do consumidor”, informou o órgão em comunicado oficial.

O objetivo do chamado Procedimento Operacional para Atribuição de Recursos de Numeração visa abrir mais uma frente no combate ao uso indiscriminado das redes de telecomunicações para a oferta indesejada de produtos e serviços, acrescentou a agência.

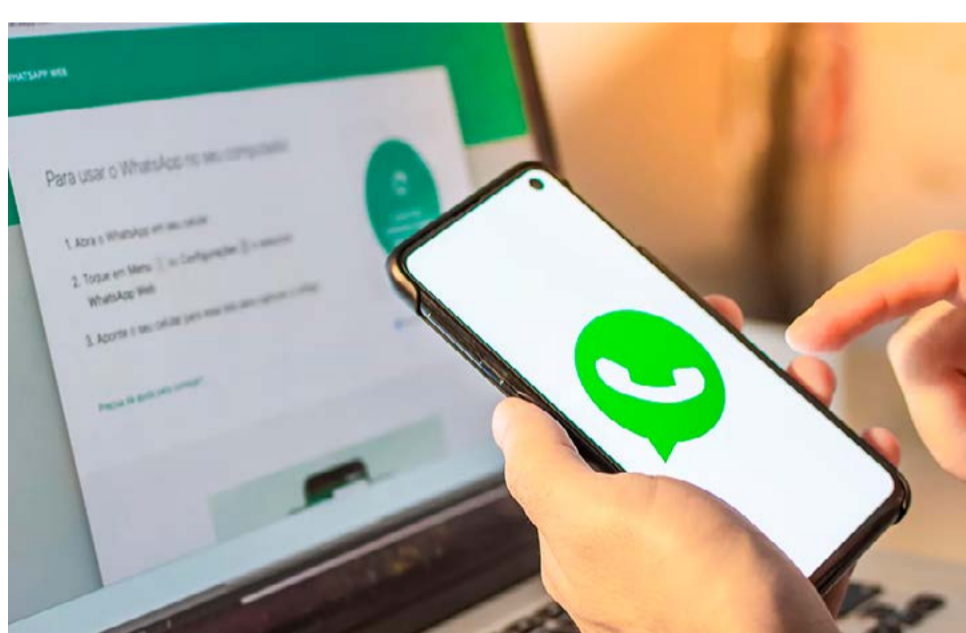
Além disso, o Procedimento repassa às operadoras a responsabilidade da utilização e implementação adequada da numeração: “Cabe a elas empregar os meios tecnológicos necessário para coibir o uso fora das regras estabelecidas pela Agência.”

Ranking dos Perturbadores

Em agosto deste ano, o Procon-SP divulgou o ranking dos perturbadores, ou seja, empresas que descumprem a lei nº 17.334/2021 do estado de São Paulo e continuam realizando ligações de telemarketing a clientes que demonstraram o desinteresse no contato.

De acordo com Marcus Vinicius Pujol, diretor de Estudos e Pesquisas e diretor da Escola de Proteção e Defesa do Consumidor do Procon-SP, a intenção é os consumidores conheçam as empresas que infringem a Lei, resultando em uma publicidade ruim e, assim, “comecem a recuar na estratégia.”

Os novos recursos liberados pelo aplicativo WhatsApp nesta semana.



Uma nova atualização foi liberada pelo aplicativo de mensagens WhatsApp na semana que passou.

O update está disponível para o sistema operacional iOS e conta com novos recursos. Confira:

1. Agora você pode ativar as Mensagens temporárias por padrão em novas conversas, selecionando a opção “Duração padrão” nas configurações de Privacidade.

2. As Mensagens temporárias agora podem desaparecer após 24 horas, 7 dias ou 90 dias. Além disso, um novo atalho permite ativar o recurso ao criar um grupo.

3. Aproveite o novo recurso que permite ouvir suas mensagens de voz antes de enviá-las. Deslize o microfone para cima para ativar a gravação com as mãos livres e toque no botão “parar”.

4. Crie imagens de grupo coloridas rapidamente com a nova opção “Emoji e figurinhas”.

5. Esses recursos serão lançados durante as próximas semanas.

Ainda de acordo com as informações, também foi liberada recentemente uma nova atualização para Android.



Que o espírito natalino traga aos nossos corações a fé inabalável dos que acreditam em um tempo de paz e amor. E que Jesus esteja com você e sua família neste Natal...

Boas Festas!

JORNAL DO ÔNIBUS

VOZ OPERÁRIA

FIQUE ATENTO (A):

Entenda o que é a desoneração da folha e o impacto na economia.

A desoneração da folha de pagamento está em vigor desde 2011 e beneficia 17 setores da economia que mais empregam no país ao reduzir os encargos cobrados sobre os salários dos funcionários. Pelas regras atuais, a validade da desoneração acaba no fim de 2021.

No entanto, o presidente Jair Bolsonaro anunciou nesta quinta-feira que vai estender a medida por mais dois anos. Além disso, um projeto na Câmara, de autoria do deputado Efraim Filho (DEM-PB), prevê a prorrogação dos efeitos da desoneração para o fim de 2026.

A desoneração beneficia as empresas porque reduz os encargos trabalhistas que são pagos por elas. A medida consiste em trocar os tributos sobre os salários dos empregados por uma alíquota sobre o faturamento.

Hoje, essas empresas podem escolher: ou pagam 20% de contribuição previdenciária sobre os salários dos funcionários ou uma alíquota que vai de 1% a 4,5% sobre o faturamento bruto.

Com isso, os setores com elevado grau de mão de obra pagam menos aos cofres públicos. O incentivo foi criado para estimular a contratação de funcionários e a manutenção de empregos. Juntos os setores de construção

civil, calçados, tecidos, transporte rodoviário, proteína animal e comunicações empregam mais de 6 milhões de trabalhadores.

Impacto

No início, quando a medida entrou em vigor, 56 setores eram contemplados, mas o ex-presidente Michel Temer sancionou, em 2018, uma lei que removeu 39 segmentos do regime diferenciado. Entre os 17 setores que ainda têm a opção de fazer o recolhimento com base na receita bruta estão o de calçados, call center, construção civil, veículos, transporte e têxtil.

Estimativas apontam que até 6 milhões de trabalhadores podem perder o emprego caso a desoneração da folha seja encerrada.

A medida beneficia companhias de call center, informática, empresas de comunicação, companhias que atuam no transporte rodoviário coletivo de passageiros e de construção civil e de obras de infraestrutura.

Prorrogação

O presidente Jair Bolsonaro afirmou na manhã desta quinta-feira que acertou com representantes do setor produtivo a prorrogação da desoneração da folha de pagamentos por mais dois anos. Ele recebeu os empresários no Palácio do Planalto.



Medida troca tributos sobre salários por alíquota sobre faturamento e beneficia setores que empregam mais de 6 milhões.

O tema também está em discussão na Câmara, em projeto que prevê prorrogar a medida até 2026. A proposta já foi aprovada pela Comissão de Finanças e Tributação da Câmara dos Deputados e aguarda liberação na CCJ (Comissão de Constituição e Justiça) e depois no plenário da Câmara.

A equipe econômica do governo federal, no entanto, teme o impacto que a medida pode ter nas contas públicas, pois significa redução da arrecadação federal. O ministro da Economia, Paulo Guedes, tem feito diversas reuniões para chegar a um acordo, mas não houve perspectiva de entendimento.

TEM DINHEIRO NA CONTA:

FGTS libera R\$ 1.100 para trabalhadores.

FGTS libera R\$ 1.100 para trabalhadores uma nova rodada do saque emergencial do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) pode ser liberada pelo governo federal em 2021.

A diferença para este ano caso a medida seja liberada está relacionada ao valor, já que o saque emergencial prevê a liberação de até um salário mínimo aos trabalhadores, logo, com o reajuste do salário mínimo o novo saque poderá ser de R\$ 1.100 contra R\$ 1.045 em 2020.

Já começou a ser liberado pela Caixa Econômica Federal o saque-aniversário do FGTS (Fundo de Garantia do Tempo de Serviço) de 2021 para os beneficiários nascidos em janeiro.

Segundo o banco, mais de 9,7 milhões de trabalhadores optaram por essa modalidade e poderão sacar o dinheiro conforme o calendário de pagamentos.

O período para retirada do benefício começa no primeiro dia útil do mês do aniversário do beneficiário e vai até o último dia útil do segundo mês subsequente. Por exemplo: se o trabalhador nasceu em 15 de janeiro, seu saque-aniversário estará disponível de 4 de janeiro a 31 de março.

Caso o beneficiário não saque o dinheiro até a data limite, ele volta automaticamente para sua conta no fgts.

Veja como fica o calendário de pagamentos em 2021:

- Nascidos em janeiro: de janeiro a 31 de março
- Nascidos em fevereiro: de fevereiro a 30 de abril
- Nascidos em março: de março a 31 de maio
- Nascidos em abril: de abril a 30 de junho
- Nascidos em maio: de maio a 30 de julho
- Nascidos em junho: de junho a 31 de agosto
- Nascidos em julho: de julho a 30 de setembro
- Nascidos em agosto: de agosto a 29 de outubro
- Nascidos em setembro: de setembro a 30 de novembro
- Nascidos em outubro: de outubro a 31 de dezembro
- Nascidos em novembro: de novembro de 2021 a 31 de janeiro de 2022
- Nascidos em dezembro: de dezembro de 2021 a 28 de fevereiro de 2022

Embora as datas estejam pré-estabelecidas, é importante que o trabalhador confira o regime de funcionamento das agências da Caixa no dia em que pretende sacar o dinheiro. Em 31 de dezembro, por exemplo, os bancos não abrem, e a retirada do benefício só estará disponível pelo aplicativo do FGTS.

COMO OPTAR PELO SAQUE-ANIVERSÁRIO FGTS

A opção pode ser realizada no aplicativo do FGTS, no site fgts.caixa.gov.br, na internet banking da Caixa ou nas próprias agências.

Os trabalhadores que optarem pelo saque-aniversário até o último dia do mês de seu nascimento poderão receber o valor no mesmo ano. Ou seja: quem nasceu em janeiro, por exemplo, tem até o próximo dia 31 para escolher a modalidade e receber o dinheiro ainda em 2021.

A migração não é obrigatória. Quem não fizer a adesão, permanecerá na regra do saque-rescisão, que permite acesso ao fundo para compra da casa própria, aposentadoria e demissão sem justa causa, além de outras situações previstas em lei.



O MAIOR CONTEÚDO EM INFORMAÇÃO

A MELHOR PRODUÇÃO EM ESTÚDIO E MÍDIA.

INTEGRAR É PRECISO:

Cidade não possui nenhuma política habitacional de integração e socialização das 18 comunidades periféricas da cidade. Programa Favela-Bairro é uma questão de vontade política.

Mais do que vontade política é um questão de um ato humanitário. Integrar a favela à cidade é a principal meta do Programa Favela-Bairro, da Prefeitura do Rio de Janeiro, onde nasceu o projeto que se tornou modelo para todo o Brasil, menos para Marília, claro. Coordenado pela Secretaria Municipal de Habitação e financiado pelo Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), o programa implanta infra-estrutura urbana, serviços, equipamentos públicos e políticas sociais nas comunidades beneficiadas.

Quando bem elaborada, além das obras de urbanização e infraestrutura, o programa prevê a melhoria das moradias e um conjunto de ações sociais integradas à urbanização, como educação de jovens e adultos, programas de qualificação profissional e geração de renda, instalação de postos do Programa de Saúde da Família (PSF) e o Projeto Segurança Cidadã de combate à violência.

Ao contrário do que ocorre na cidade de Marília, onde a única atuação é distribuição de cestas básicas e organização de programas e políticas dos governos na esfera estadual e federal através do CRAS, o campo de atuação do programa Favela Bairro é muito vasto com obras de urbanização e infraestrutura executadas abrangendo abertura e pavimentação de ruas; implantação de redes de água, esgoto e drenagem; construção de creches, praças, áreas de esporte e lazer; canalização de rios; reassentamento de famílias que se encontram em áreas de risco; contenção e reflorestamento de encostas; construção de muros limitrofes para evitar a expansão; e reconhecimento de nomes de ruas, logradouros e Código de Endereçamento Postal (CEP).

Sem dúvida uma ampla visão social que promove o resgate da cidadania, uma verdadeira ação de inclusão social e um arrojado projeto urbanístico em todas as favelas da cidade que, em sua maioria ficam em APP (Áreas de Preservação Permanente), próximas a itambés e em sua maioria sem rede coletora de esgoto com precariedade no fornecimento de água e energia elétrica.

Como sempre falamos, Marília é uma cidade voltada para o desenvolvimento habitacional para classes B, A, e Master A (magnatas). Uma verdadeira enxurrada de condomínios invadiu a cidade, enquanto poucos programas foram conquistados para a habitação de interesse social. Pior que isto, é constatar que o município mesmo não possui uma secretaria da habitação para desenvolver parcerias e captar recursos para desenvolver uma ampla ação nas favelas de nossa cidade. E como sempre, já que esta página foca o centenário de Marília, fica a pergunta: "É esta a cidade que queremos?"

Apenas para detalhar para quem não



conhece principalmente a classe política regada a champagne e caviar, colhemos mais informações sobre este programa que poderia mudar a história da política social, habitacional e urbanística da cidade. Discutido passo a passo com os moradores, o Favela-Bairro é reconhecido como um dos mais conceituados programas sociais de urbanização em áreas carentes. É considerado pelo BID projeto-modelo e exemplo de políticas públicas no combate à pobreza e à miséria.

Desde o início do programa, em 1994, no Favela-Bairro I e II foram investidos US\$ 600 milhões, resultantes de dois contratos assinados nos anos de 1995 e 2000 com o Banco Interamericano de Desenvolvimento, cada um no valor de US\$ 300 milhões, sendo 180 milhões do BID e 120 milhões da Prefeitura. Paralelamente à transformação urbana, o Favela-Bairro implantou programas sociais de atendimento à criança e ao adolescente e de geração de trabalho e renda. Será que existe algum departamento na administração municipal para desenvolvimento de projetos e conheça o BID ???

O programa foi indicado pela ONU, no Relatório Mundial das Cidades 2006/07, como um exemplo a ser seguido por outros países. O Favela-Bairro também foi escolhido entre os melhores projetos do mundo apresentados na Expo 2000, em Hannover, na Alemanha, maior evento internacional do final do milênio. O prêmio permitiu ainda que o Favela-Bairro use a logomarca do evento – Expo 2000 Hannover, Registered Project of the World Exposition Germana –, uma espécie de selo de qualidade e reconhecimento internacional.

Favelas de Marília completam 33 anos e ainda abrigam cerca de 2,5 mil famílias

Único estudo neste sentido, apontava para um mapeamento com proposta para retirar marilienses de áreas de risco, mas, que está parado há 11 anos. Se uma família ficar pobre e sem renda mínima para um aluguel em Marília ela já pode entrar na estatística da miséria e abandono na cidade e se somar

às cerca de duas mil e quinhentas que já se encontram nesta situação em uma das 18 favelas da cidade ou assentamentos precários nos distritos. A falta de habitação para o trabalhador de baixa renda em Marília é uma realidade enfrentada há 30 anos. Pior, em 2010 foi apresentada uma solução de R\$ 60 milhões de investimento em 10 anos para se pôr fim à ocupação irregular e prejudicial na cidade. A proposta surgiu no primeiro e único plano de combate ao desfavelamento criado no município, o PLHIS (Plano de Habitação de Interesse Social). Oito anos se passaram e pouco foi feito.

O plano era mais ousado, levantava a necessidade de subsídio integral de 2 mil casas para o desfavelamento, mais 3 mil casas para suprir o déficit habitacional para os trabalhadores que viviam em aluguel ou de favor nas casas dos pais e um plano de 10 anos para mais seis mil casas, suprimindo a média de 700 novos imóveis/ano que a pesquisa indicou como a necessidade anual do município. Seriam precisos R\$ 300 milhões em 10 anos para por fim ao déficit habitacional da cidade, através da busca de recursos e envolvimento da iniciativa privada.

O PLHIS é um plano previsto e exigido pelo Governo Federal para liberar recursos através do FLHIS (Fundo Local de Habitação de Interesse Social). O plano envolveu os três últimos governos municipais. Foi criado durante a gestão de Mário Bulgarelli e abandonado pelo governo de Vinícius Camarinha e de Daniel Alonso. O desfavelamento parcial ou total de alguns pequenos assentamentos urbanos, como a favela da Altaneira, do Linhão (Santa Antonieta), do Parque dos Ipês, Vila Real, Jd Universitário e Jânio Quadros ocorreram em apenas dois momentos pontuais, mas fruto de empreendimentos privados e não estimulados pela Prefeitura.

Cerca de 250 das 2.000 famílias foram contempladas com casas de aluguel social e unidades em conjuntos habitacionais lançados no mercado privado, como o Trieste Cavichioli, Marina Moretti e o São Bento. Para a presidente do Conselho de Habita-

ção e Políticas Urbanas, a arquiteta com especialização em desfavelamento, Mariana Franzolin Valera, a favelização de Marília vem se acentuando nos últimos anos com o aumento do desemprego e da crise econômica brasileira. "Marília havia avançado, conseguido o PLHIS, bastava aplicar o plano e criar uma política permanente de combate. Não só deixaram de aplicar o plano e de se criar uma política como nem criaram uma estrutura interna, uma equipe, para se cuidar disso", denuncia.

A prova do descaso é que uma nova favela nasceu no Parque das Vivendas e está colocando diversas famílias em risco no bairro. Não muito diferente do que as cerca de 30 famílias que vivem há 30 anos na favela do Homero Zaninoto. Pior são os moradores das duas maiores favelas da cidade, a Vila Barros, com cerca de 350 famílias amontoadas nas ladeiras da encosta do Itambé ou do Argolo Ferrão, com 200 famílias sem água, esgoto, energia, pavimento, limpeza ou o mínimo de dignidade.

Segundo o PLHIS de 2010, Marília é uma cidade de 60 mil moradias privadas próprias, para 60 mil famílias com 240 mil membros que conseguem pagar a casa ou o aluguel. Uma comunidade que há 30 anos não consegue ajudar apenas 2 mil ou menos de 5% de sua população, com cerca de 5 mil membros, que não conseguem pagar pela própria habitação.

O Plano Local de Habitação de Interesse Social (PLHIS) é uma exigência da Lei nº 11124, de 16 de junho de 2005, art. 12 e em 2010 conseguiu levantar 1.902 famílias que se enquadraram nos parâmetros do Phis e deverão se beneficiar com as medidas. São 550 na zona Norte, 465 na zona Oeste, 452 na zona Sul, 44 na zona Leste e 391 nos distritos distribuídos da seguinte forma: 182 famílias em Lácio, 97 em Padre Nóbrega, 43 em Amadeu Amaral, 40 em Rosália e 9 em Avencas. Como já se passaram 11 anos, não é difícil estimar que os números de 2010 já não condizem com a realidade dos dias de hoje, onde devido as sucessivas crises econômicas muitas famílias foram jogadas para linha de extrema pobreza, onde a favela é o caminho natural.

Com isto, pela falta de sensibilidade de nossos governantes, vai aqui mais uma sugestão para amenizar a situação de uma forma mais rápida e eficaz; o programa Favela Bairro é tudo que Marília precisa para socializar, integrar e urbanizar a cidade. Um primeiro passo foi dado quando por exemplo realizaram a pavimentação asfáltica da Rua Salvador Salgueiro (Vila Barros) e Rua Joaquim Ferreira Évora (Jardim Eldorado-favela do Bronk's). O que falta para nossos governantes é sensibilidade e vontade política.

ONG MARÍLIA CENTENÁRIA
Criada com o objetivo de preparar Marília para o seu centenário. Transformar é preciso!!! Parabéns marilienses!

ONG 100
Marília
Centenária

SAÚDE E BEM ESTAR

RECUPERANDO O SONO:

Melatonina, o hormônio do sono chega às farmácias do Brasil.

Saiba o que é, para o que serve e quais os benefícios da substância para a hora de dormir.

Em outubro passado, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) autorizou a melatonina na forma de suplemento alimentar. Agora, ela começa a chegar às farmácias de todo o país e já atende a uma demanda reprimida. A fabricante Macrophytus, por exemplo, abriu pré-venda assim que a saiu a decisão da Anvisa. Começou a entregar o produto nesta semana para 4.386 farmácias e 116 distribuidoras, num total de mais de 85 mil frascos chegando ao mercado. O suplemento de outra fabricante, a Equaliv, já está à venda em quase todas as regiões do país e a empresa afirma que muitos estabelecimentos fizeram pedidos de reposição.

“A melatonina só podia vir importada ou feita em farmácias de manipulação, por isso, quando a Anvisa liberou, estava todo mundo esperando. A expectativa é vender bastante”, afirma o CEO da Macrophytus, Guilherme Spillere.

A melatonina é conhecida como o hormônio do sono. Na verdade, é mais do que isso: é uma das principais responsáveis pelo ciclo biológico de quase todos os seres vivos, usada no ritmo circadiano que regula a atividade física, química, fisio e psicológica do corpo humano. O hormônio induz todas as modificações necessárias para o repouso, como sono, jejum e redução da atividade cardiovascular, da pressão, da frequência cardíaca e até da temperatura corpórea.

Bruno Halpern, endocrinologista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia Regional São Paulo (SBEM-SP), explica: “Não é o hormônio do sono, é o hormônio da noite, é diferente. É o mensageiro que avisa o corpo que é noite e as funções vão além de fazer dormir: o fígado para de produzir glicose e o pâncreas diminui a produção de insulina, por exemplo.”

Para Halpern, por ser um hormônio, o ideal seria fosse vendida como um remédio, com bula e controle da Anvisa, e não na forma de suplemento. No entanto, ela não costuma ter muitos efeitos colaterais.

Segundo o endocrinologista, a melatonina ajuda, sim, a dormir, mas não é uma panaceia, funciona especialmente para aqueles que estão com deficiência no hormônio.

A melhor evidência que existe é o uso em pessoas idosas já que, a partir dos 60 anos, a produção cai e chega a ser 25% menor do que em jovens. Também pode haver diminuição do hormônio no período menstrual ou em razão de distúrbios endócrinos.

Há outras pessoas que podem se beneficiar. Atualmente, com a presença até tarde em lugares muito iluminados, uso de computador e celular, mesmo jovens podem ter o relógio biológico alterado, não só pela luz, mas pelos estímulos. Pode ainda servir



como recurso para pessoas que viajam para o leste e que sofrem com jet lag.

A melatonina também é muito utilizada nos casos de distúrbio de ritmo circadiano, que são aquelas pessoas noturnas com tendência a dormir de madrugada e acordar mais tarde pela manhã, mas que precisam acordar cedo, para estudar ou trabalhar, por exemplo. Assim, o hormônio é tomado no começo da noite com o objetivo de mandar um sinal de desaceleração para o corpo. O mesmo vale para pessoas que são obrigadas a acordar 3h, 4h da manhã.

“Não é um remédio universal para insônia. É preciso avaliar vários fatores: será que a pessoa produz pouca melatonina? Ou será que a causa do problema para dormir dela é outra? Ela pode ajudar com a vantagem de mexer menos com a arquitetura do sono do que os remédios para dormir. Se a pessoa tomar remédio num dia e no outro a melatonina, certamente dormirá mais rápido com o remédio que induz sono, mas tem mais efeitos futuros”, afirma Halpern.

Como usar

A médica e pesquisadora do Instituto do Sono Dalva Poyares explica que são necessários cerca de 15 dias para que a melatonina realmente possa consolidar o ritmo biológico. Para isso, deve ser tomada diariamente, no mesmo horário, um pouco antes de deitar.

Mas Poyares aconselha as pessoas a buscarem, primeiro, entender as causas para sua dificuldade para dormir. Às vezes, outros problemas de saúde podem interferir, como obstrução nasal ou refluxo, questões que a melatonina jamais poderia solucionar.

“A melatonina não vai ajudar todas as pessoas que têm problema de sono. É preciso entender o que está acontecendo e se ela tem como melhorar isso. Ela pode consolidar o ritmo biológico, mas tem que tomar direito, que significa ter horário fixo para dormir toda noite. Se quiser adiantar o ritmo, tem que tomar mais cedo”, afirma a médica.

De acordo com a resolução da Anvisa, os suplementos devem conter advertência de que o produto não deve ser consumido por gestantes, lactantes, crianças e pessoas envolvidas em atividades que requerem atenção constante e são destinados exclusivamente a pessoas com idade igual ou maior que 19 anos e para o consumo diário máximo de 0,21 mg.

Para a especialista, a Anvisa foi coerente ao liberar uma dose de apenas 0,21 mg, que é mais parecida com a fisiológica. Na Europa, as doses à venda mais comuns são de 1mg ou 2 mg e, nos EUA, as doses costumam ser de 3, 5 e até 10 mg. O risco é que uma dose elevada assim deixe resíduo pela manhã, fazendo com que a pessoa tenha a impressão de estar um pouco sedada. Para despertar naturalmente, a dose de melatonina no organismo deve estar muito baixa.



PREVISÃO

HOROSCOPO

2021

PREVISÕES PARA 2022: o que os astros reservam para o novo ano?

Será que 2022 vai ser melhor do que 2021? Segundo a astrologia, o novo ano deve ter instabilidade, radicalismos e incertezas nas finanças e na saúde. Neste ano, teremos oito planetas retrógrados, que sempre dão aquela desacelerada, e novamente a tensa quadratura entre Saturno e Urano. Por outro lado, teremos um período mais sonhador quando Júpiter estiver em Peixes, e mais coragem quando Júpiter passar por Áries. Os trânsitos de Júpiter em Peixes e Áries e a quadratura entre Saturno e Urano marcam o ano e trazem importantes previsões para os signos em 2022. Esses planetas indicam questões de crescimento, excessos, instabilidade e polarizações.



ÁRIES
Áries em 2022 tem foco bastante voltado para carreira profissional. Quando Júpiter estiver no seu signo, de maio a outubro, você tem excelentes oportunidades para crescer. No início do ano, você tem a chance de fechar ciclos para colher frutos em 2023.



TOURO
Construir networking será superimportante para Touro em 2022. No trabalho, questionamentos podem surgir e você pode perceber que quer algo novo. Pode haver sobrecarga, estresse e insônia. Atenção! A sua palavra do ano é reciprocidade. Aproveite.



GÊMEOS
O desafio de Gêmeos em 2022 vai ser conciliar descanso e trabalho. Aproveite para se encher de contatos e abrir portas para trabalhos em empresas de grande porte. Os eclipses vão destacar questões que envolvem sua saúde, sua rotina e sua espiritualidade.



CÂNCER
Bastante desafios estão nas previsões para Câncer em 2022. Re-lacionamentos e parcerias em geral precisarão ser revisados. Os eclipses são pontos desafiantes e podem trazer questões sobre amizades, sua autoexpressão, seu prazer e seus romances.



LEÃO
O dinheiro e os bens de pessoas terceiras tendem a ser destacados para Leão em 2022. Problemas sobre família e trabalho ficam em evidência nos quatro eclipses que ocorrem no ano. A pergunta do ano é: você está trabalhando por segurança e sem prazer?



VIRGEM
As previsões para Virgem em 2022 indicam que este é um ano para refletir se as suas relações estão equilibradas ou não. Uma pergunta importante para neste ano: Até que ponto você está se doando em excesso para a outra pessoa?



LIBRA
Este é um ano muito promissor em termos de parcerias, contratos e negociações. Mas trabalho, rotina e saúde também ganham evidência na vida de Libra em 2022. Atenção! Você pode sentir que está trabalhando muito e que tem pouco tempo para o prazer.



ESCORPIÃO
Dois eclipses neste ano acontecem no seu signo e você pode precisar encarar questões sobre sua personalidade, seu corpo e sobre suas parcerias. Escorpião em 2022 tem a chance de se voltar mais para sua saúde, rotina e hábitos.



SAGITÁRIO
Mudar de casa (até de cidade ou país!) ou ampliar o seu lar atual são possibilidades fortes para Sagitário em 2022. Fertilidade, prazeres e tempo gasto com pessoas queridas podem aumentar neste ano. Se puder, se aprofunde no processo de autoconhecimento.



CAPRICÓRNIO
Ano de trazer os sonhos para a realidade, principalmente se seus sonhos forem nas áreas de estudos, trabalho e na sua espiritualidade. Capricórnio em 2022 pode sentir necessidade maior de mudança e de viajar.



AQUÁRIO
Se você quer se consolidar como autoridade diante do mundo este é o ano! Aquário em 2022 tem a chance de mudar os sistemas de dentro para fora. Mas atenção com cansaço, desgaste físico, baixa de energia e de vitalidade.



PEIXES
Júpiter é o regente de Peixes e vai ficar no seu signo durante boa parte do ano, trazendo muita sorte e oportunidades. Tudo o que você plantar em 2022 crescerá pelos próximos 12 anos. Março é um ótimo mês para você lançar novos projetos.



SIMPATIA PARA ARRUMAR EMPREGO EM 2022

Material:

- 1 vela amarela;
- 1 prato branco;
- 4 incensos de canela;
- 1 pedaço de tecido amarelo;
- 4 cravos-da-índia;
- 2 moedas de qualquer valor.

Passo a passo:

Inicie colocando um incenso aceso em cada canto do recinto onde você realizará a simpatia para arrumar emprego em 2022; Mentalizando o emprego dos seus so-

nhos, acenda a vela e coloque-a no prato com os cravos-da-índia;

Com as moedas na palma da sua mão, faça a seguinte oração:

“Senhor, sei que a partir deste momento, você mudará minha vida, iluminará meus caminhos e me permitirá encontrar o trabalho que anseio e preciso. Muito em breve, um bom trabalho aparecerá para mim, aquele que combina comigo e Você, Senhor, me iluminará para reconhecê-lo e não o deixar passar”.

Para finalizar, guarde as moedas na sua carteira.

Não se esqueça de enterrar os restos a sua simpatia na terra para que a força da natureza faça o seu trabalho também.





AS CARNES DE FIM DE ANO.

Enfim chegamos em dezembro, mês de muitas festividades e que abre caminho para 2022. Se você é assim como nós e ama esta época, aproveite para se inspirar em pratos tradicionais das ceias e suas variações!



AVES

Frango

Vamos começar com o mais básico, afinal ele quase sempre está presente, não é mesmo? Mas básico, não significa necessariamente ser sem graça! Dê um “up” ao tradicional frango assado!

Peru

Piadinhas infames com seu nome é o que não faltam, assim como os pratos assados com essa ave, que faz sucesso no mundo todo! Você provavelmente já viu algum filme ou série onde ele foi o prato principal em ceias de Ação de Graças e claro, no Natal.

Chester

Antes de comer, todos se perguntam “Que diabos é o chester? É uma ave?” Afinal nós só o vemos na mesa pronto e ele só faz parte das festas, diferente do frango. O chester nada mais é do que um “frangão”, como sugerimos não, é uma ave grande, que possui menos gordura do que o tradicional frango, seu sucesso é em parte por suas coxas e peito suculento.

SUÍNOS

Tender

O tender, para quem não sabe, é o pernil do porco defumado, uma espécie de presunto. Parece simples e delicioso? Acertou! Mas isso não quer dizer que o tender não é especial, pelo contrário! Você pode fazer o seu como um delicioso aperitivo. Ou assá-lo com o molho agridoce.

Pernil

Os fãs da carne de porco o adoram! Não é para menos, afinal esta é uma das partes mais nobres do porco, por ser firme e possuir menos gordura do que as outras cortes. Mas será que dá para deixar o pernil ainda mais suculento? Claro que dá! Praticidade e sabor? Vá de Pernil de porco na panela de pressão.

Lombo

Como o próprio nome já sugere, este corte é retirado da região lombar do porco. Extremamente macia, esta carne fica ótima grelhada ou assada. Como o lombo é bem suculento, é preciso atenção na hora de assar para que ele não passe do ponto.

NOSSA RECEITA ESPECIAL:

CONTRA-FILÉ NO FORNO COM BATATAS

Carne assada no forno com batatas nos lembra comida caseira com cara de domingo, não é mesmo? Quando preparada com legumes e servida com um molho diferente, vira um prato mais elaborado e excelente para ser servido em dias especiais!

O contra filé é um corte nobre de carne bovina, que possui uma camada de gordura deixando a carne macia e suculenta. É muito usada para preparar bifês grossos refogados, grelhados ou assados na churrasqueira e também costuma ser usado em ensopados e estrogonofes, entre outros pratos.

A receita que apresentaremos será de contra filé assado no forno com batatas, acompanhado de um molho ferrugem feito com vinho tinto e servido com brócolis.

Ficou curioso para saber como preparar essa delícia? Então, acompanhe o passo a passo com fotos desta receita de contra filé no forno com batatas!

INGREDIENTES:

- 1½ quilogramas de contrafilé (peça inteira com capa de gordura)
- Sal e pimenta do reino (a gosto)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 300 gramas de batatas (tipo calabresa)
- ½ cabeça de brócolis em floretes
- Molho ferrugem com vinho:
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- ½ cenoura picada (opcional)
- 1 cebola em tirinhas finas
- 1 folha de louro
- 1 xícara de vinho tinto seco



- 500 mililitros de água filtrada (quente)
- Sal e pimenta do reino (a gosto)
- 100 gramas de champignon inteiros ou fatiados
- 1 colher de sopa de amido de milho (maizena)

COMO FAZER:

1- Separe os ingredientes necessários para o preparo desta receita de contra filé bovino. Pré cozinhe as batatas com água e sal até que fiquem macias, porém firmes. Reserve. Pré cozinhe também os floretes de brócolis no vapor e reserve - veja como fazer brócolis no vapor.

2- Tempere a carne com o sal e a pimenta do reino e reserve.

Dica: mantenha a capa de gordura da carne, para deixá-la bem suculenta. Pode usar os temperos que preferir para temperar sua carne.

3- Prepare o molho ferrugem, enquanto a carne pega mais sabor com o tempero: comece refogando a cenoura picada e a cebola em tirinhas na manteiga junto com a folha de louro. Deixe por uns 5 minutos. Em seguida, adicione o extrato de tomate e refogue mais um pouco.

Dica: se você não gostar do sabor do extrato de tomate, substitua esse ingrediente por molho shoyu ou molho inglês, se preferir.

4- Acrescente a água filtrada aquecida e tempere com sal e pimenta do reino.

5- Deixe cozinhando em fogo brando até o caldo reduzir e encorpar. Espere amornar um pouco e em seguida coe o caldo que servirá de base para nosso molho ferrugem, numa peneira.

Dica: a cebola e a cenoura cozidas no caldo poderão servir como base para o preparo de uma sopa ou de um creme.

6- Numa panela, junte o caldo preparado anteriormente, com o vinho tinto seco já misturado ao amido de milho e o champignon. Cozinhe o molho até engrossar levemente e reserve.

7- Numa frigideira grande, bem quente, aqueça o azeite e sele a peça inteira de carne por todos os lados. Para finalizar, adicione a manteiga e refogue mais um pouco.

Dica: selar a carne significa fritar rapidamente até dourar de todos os lados, isso ajuda a manter a suculência no interior após assar a carne no forno!

8- Num refratário médio coloque a peça de contrafilé, regue com metade do molho ferrugem e acomode as batatinhas pré-cozidas. Cubra com papel alumínio (lado brilhoso para dentro) e leve para assar em forno pré-aquecido a 210-220 graus por cerca de 40 minutos.

Dica: acompanhe o tempo de forno com atenção, pois a potência do forno pode variar e fazer a carne passar do ponto.

9- Depois desse tempo, retire o papel alumínio e leve novamente ao forno por mais 30-40 minutos ou até as batatas dourarem levemente. Depois de assada a carne, espere um pouco para fatiá-la. Sirva com o molho ferrugem restante e o brócolis cozido!

10- Está pronto seu contra filé ao molho ferrugem no forno! Esperamos que tenha gostado da receita e bom apetite!

Gostou das dicas? Então, Considere compartilhar esse guia com seus amigos nas redes sociais. COLABORE COM O JORNALISMO INDEPENDENTE.

Carnes com preços especiais para restaurantes, pastelarias e lanchonetes!



Entregamos em todas as regiões de Marília!



A GRIFE DA CARNE!

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

LOJA 01: 14 9.9809-6324

LOJA 02: 14 9.9880-3240

LOJA 03: 14 9.9758-9639



Vanessa Santos Paulo



Sandra Vieira Costa



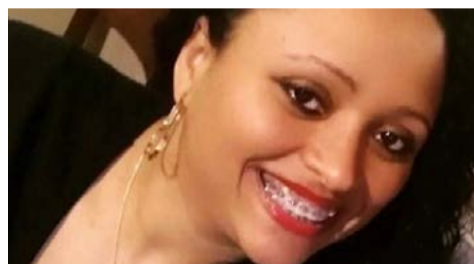
Roberto Dias



Roberto Campos



Ozzy Issor



Michelle Christine



Luis Sabes



Luis Rogério Silva



Liliane Soares



Dorival José



Daniele Melo



Cris Helena

Câmara de Echaporã concede o título de Cidadã Echaporense para Márcia Serva.



Presidente da ABHU (Associação Benéfica Hospital Universitário), mantenedora do HBU (Hospital Benéfica Unimar), Márcia Mesquita Serva Reis, é a mais nova Cidadã Honorária de Echaporã. Entrega da honraria ocorreu na noite da última sexta-feira, em sessão solene realizada no município vizinho de Marília. Márcia fez questão de homenagear todos os funcionários da saúde de Echaporã, os colaboradores do HBU, que são responsáveis por garantir a qualidade do atendimento na cidade, resolvendo os problemas que eventualmente surgem. "Não posso deixar de agradecer a todos os profissionais da saúde daqui e minha diretoria, que busca atender a todas as necessidades da população", explicou.

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
 O NOSSO JORNAL