

QUEBRANDO TABUS:
Prefeita Tina recebe moradores de Paulópolis no gabinete para doação de escrituras.



A predestinação dosada com a gestão solidária e humanizada realmente fazendo história na cidade de Pompeia. A prefeita Tina Escorça quebrou mais um tabu em sua impecável administração. Cerca de 15 famílias moradoras da Avenida Antônio Rosa de Paulópolis receberam a doação das escrituras dos seus imóveis. **Página 11**

É PRECISO DAR UM BASTA:
Por que é importante 'Pantanal' falar sobre relacionamento abusivo?



A novela do momento mostra que relacionamentos são complexos e que sair de uma relação abusiva é um processo lento, doloroso e repleto de incoerências. **Página 10**

PREVINA-SE:
Conheça os riscos da Covid-19 para gatos, cães e os seus tutores.



O primeiro registro de uma possível transmissão do coronavírus de um gato para uma pessoa reacendeu a discussão sobre o impacto da pandemia nos animais de estimação. **Página 13**

O ENSINO COM EXCELÊNCIA:
100% dos cursos EAD da Unimar avaliados pelo MEC conquistam nota máxima.



Todos os cursos de graduação da Universidade de Marília, que foram avaliados in loco pelo MEC, obtiveram nota máxima, conceito 5. Foram avaliados os cursos de Direito, Tecnologia em Gestão Pública, Tecnologia em Gestão Ambiental, Tecnologia em Gestão do Agronegócio, Tecnologia em Logística, Tecnologia em Recursos Humanos e Tecnologia de Processos Gerenciais. **Página 5**

SUCATEAMENTO DA SAÚDE:
Nesta quarta-feira (22) começa processo de terceirização do SAMU e outros serviços da saúde. UBS Planalto será a próxima a ser desativada.



Nesta quarta-feira (22) o processo que irá culminar na terceirização do SAMU e outros serviços da saúde em uma transação que envolve mais de valor anual de até R\$ 11,3 milhões e na embalo com exclusividade nossa reportagem já conseguiu apurar que a próxima unidade a ser transformada em PSF será a do Jardim Planalto ("Dr. Antônio Rodrigues Sobrinho") situada na rua Gildo Bonatto. **Página 04**

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA

Nosso Delivery

jppizzaria.byfood.com.br

Nós vamos até você!



TRANSPARÊNCIA JÁ!!!
MARÍLIA CENTENÁRIA propõe o APLICATIVO PRATO ABERTO para que as mães fiscalizem o que é oferecida às crianças nas escolas municipais.



Página propõe a implantação do APLICATIVO PRATO ABERTO, uma plataforma digital que permite as Mães em tempo real acompanhar pelo celular, tablet ou computador a qualidade e o conteúdo da merenda oferecida aos seus filhos nas unidades escolares. **Página 16**

Confira nesta edição receitas deliciosas com carnes, segundo a cozinha gourmet da casa de carnes Boizão de Marília.



Aqui você encontra as receitas de carne para sua refeição principal: seja com bife, carne moída, filé, picanha, alcatra, carne de porco e muito mais. **Página 19**

A ZEISS TEM SEMPRE O PRODUTO CERTO PARA RESOLVER SEU PROBLEMA.

CLIQUE AQUI

ZEISS

MAIS QUE UMA ÓTICA, UMA ZEISS VISION CENTER.

Av. Esmeralda, 249

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

ZEISS VISION CENTER



GOTAS DE FÉ.



Deus enxugará dos seus olhos toda lágrima.

Ouvi uma forte voz que vinha do trono e dizia: "Agora o tabernáculo de Deus está com os homens, com os quais ele viverá. Eles serão os seus povos; o próprio Deus estará com eles e será o seu Deus. Ele enxugará dos seus olhos toda lágrima. Não haverá mais morte, nem tristeza, nem choro, nem dor, pois a antiga ordem já passou".

Apocalipse 21:3-4

A tão preciosa promessa feita pelo nosso Deus amoroso! O fim definitivo da morte e de todas as terríveis consequências do pecado, deve nos trazer esperança, alívio e confiança em Jesus nos tempos mais difíceis. A mensagem restauradora do nosso Senhor nos garante a comunhão eterna com Ele, num novo tempo sem sofrimento.

Você pode suportar as dores e aflições deste mundo, enquanto peregrinar na vida aqui. Lembre-se que Deus está contigo, e tem um quadro mais elevado, num tempo de coisas novas, de consolo e paz. "Não mais morte", não mais choro, dor, violência, injustiça, nem tristezas... Nunca mais!

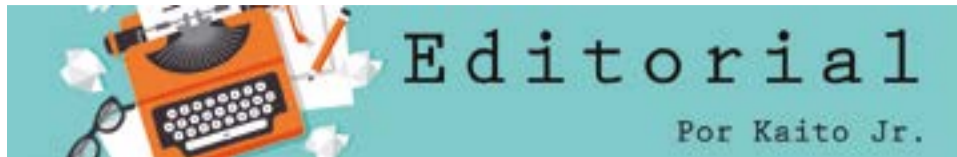
O Senhor estará contigo e te encherá da verdadeira felicidade!

ENTREGUE A DEUS O SEU SOFRIMENTO...

- Ore e derrame perante Deus as suas lágrimas, dores e lutos. Jesus carrega contigo o seu fardo pesado.
- Crieja acima das circunstâncias. Quando estamos tristes e aflitos é fácil falar amargamente ou perder as esperanças, mas confia no Senhor. Ele é sempre fiel!
- Leia, memorize, reflita na Palavra do Senhor. É sempre útil se valer das Escrituras, principalmente, nos tempos difíceis.
- Lembre-se que a vida aqui na terra é passageira. Anseie pelo céu, deseje mais que as alegrias terrenas desfrutar da alegria eterna.

Para Orar:

Senhor, nosso Deus, ajuda-nos! Tanta dor, sofrimentos, problemas, mortes, violência e angústia por todo lado! Que todos os olhos se voltem para ti, pois só Tu tens palavras de vida eterna, justiça real e o consolo que necessitamos. Eu te entrego toda aflição, desalento e seguirei confiando em ti de todo coração. Fica conosco, hoje e sempre! Amém!



Os últimos acontecimentos trazem a reflexão para a necessidade de um voto consciente. Os efeitos da urna duram quatro anos.

Numa democracia, como ocorre no Brasil, o processo eleitoral é de fundamental importância, além de representar um ato de cidadania. Possibilitam a escolha de representantes e governantes que fazem e executam leis que interferem diretamente em nossas vidas, basta recordarmos a última votação no plenário da câmara municipal de Marília para a concessão do DAEM. Escolher um mau governante pode representar uma queda na qualidade de vida. Sem contar que são os políticos os gerenciadores dos impostos que nós pagamos.

Destá forma, precisamos dar mais valor à política e acompanharmos com atenção e critério tudo que ocorre em nossa cidade, estado e país. O eleitor precisa ter a convicção de que, se ele não gosta de política, será governado por quem gosta e o pior, por quem se enriquece as custas dela.

Nesse contexto, é necessário entender que a República Federativa do Brasil constituiu-se em Estado democrático de direito no qual "todo poder emana do povo, que o exerce por meio de representantes eleitos ou diretamente" (art. 1º, parágrafo único, da Constituição Federal de 1988).

O voto deve ser valorizado e ocorrer de forma consciente. Devemos votar em políticos com um passado limpo, e com propostas voltadas para a melhoria de vida da coletividade. Outra hipótese é votar em pessoas de caráter ilibado e com um histórico de vida que aliado com o seus projetos possam viabilizar uma candidatura alternativa a tudo que está acontecendo em todos os níveis. Em outubro vamos eleger presidente da república, senadores, governadores, deputados federais e estaduais. Nestes dois últimos casos, a situação de Marília é preocupante pelos quadros apresentados.

Em termos gerais, muitos dos pré-candidatos já estão às ruas conversando com os eleitores. Segundo o último levantamento apresentado, o estado de São Paulo tem 32.309.054 milhões de eleitores e seria bom se todos fossem engajados na política para escolhermos os melhores representantes para o nosso Estado. Caso aquele que demos o voto não nos representou como deveria, a resposta, claro, deverá vir nas urnas, não dando voto para reeleição.

Serão 94 cadeiras para a ALESP e 70 cadeiras para o CONGRESSO NACIONAL. No caso específico de Marília e região, a cidade está carente de há anos de um deputado federal REALMENTE da cidade e de pelo menos dois deputados estaduais que realmente abracem a cidade e não um SISTEMA POLITICO DE PODER e cercado de interesses pessoais. SE FAZ NECESSÁRIO UMA REFLEXÃO.

Política partidária não é fácil, mas política em si (conjunto de negócios, de governo, de relacionamento) realizamos todos os

dias em casa com os familiares, no trabalho. A vida em sociedade exige bons relacionamentos por meio de boas políticas que adotamos ou não. Se não cumprimos com nossa parte, certamente algo não sairá como desejado. É assim na política partidária. O Problema é que a política, muitas vezes, é utilizada como trampolim para soluções pessoais ao invés do coletivo. Quem se elege tem a responsabilidade de representar a sociedade. Pena que na prática não temos visto as coisas acontecerem desta forma, gerando indignação do eleitorado.

Não é por menos. Em se tratando da terrinha, os últimos governantes deixaram em muito a desejar e o pior praticamente rifaram a cidade sendo que nas últimas duas décadas todos do poder executivo foram destaques negativos nas páginas policiais por envolvimento em escândalos de corrupção. No legislativo, a vergonha é a mesma, na mais recente composição, devido a conduto dos nobres edis, a população já rotulou como a pior da história de Marília. Eis a razão do desânimo.

Por causa disso, uma parte do eleitorado opta por votar em branco ou anular o voto. Essa não é uma atitude recomendável, mas, se for a escolha do eleitor, é importante que ele saiba a diferença entre uma e outra opção. O voto em branco é aquele em que o eleitor não manifesta preferência por nenhum dos candidatos existentes, abdicando de seu direito de votar. Esse tipo de voto é registrado apenas para fins estatísticos, sendo descartado da apuração final.

O voto nulo acontece quando o eleitor digita na urna eletrônica um número que não corresponde a nenhum candidato ou partido político oficialmente registrado. Assim como o voto em branco, o voto nulo é considerado apenas para fins de estatística e não é computado como voto válido, ou seja, não favorece nenhum candidato, partido político ou coligação. Mais do que nunca é necessário escolher um lado. Embora os votos brancos e nulos não vão para nenhum candidato, escolher uma dessas duas opções de abstenção de voto nos permite deixarmos a eleição nas mãos de fanáticos, de grupos, da compra de voto. Não podemos deixar de lutar pela garantia da democracia, da equidade e dos direitos.

Portanto, se você eleitor está descontente o grande conselho não se abster do processo eleitoral, mas, procurar eliminar as frustrações e decepções. O país precisa respirar esperança e fim da corrupção, o estado precisa voltar aos trilhos do desenvolvimento e a nossa cidade precisa URGENTEMENTE ROMPER COM UM SISTEMA que favorece a poucos em detrimento daqueles que realmente fazem a cidade. NÃO ANULE SEU VOTO, NÃO ANULE A CIDADE, apenas VOTE CONSCIENTE.

Cornetadas do dedão



- 1-) No projeto que autorizou a concessão do DAEM, como votou o vereador que você escolheu para lhe representar???
- 2-) Terceirização da zona azul, do SAMU, do DAEM, dos PSF's. Que tal você terceirizar seu voto ??
- 3-) Você nem desconfia da empresa que irá assumir o DAEM de Marília?? Tem certeza???
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Você sabe quantos deputados de fora pegaram votos aqui e nunca mais voltaram?

A CIDADE ERA ASSIM...



Hangar da Tam em Marília no ano de 1961.

Uma empresa criada por 10 pilotos de aviões monomotores em Marília no ano de 1961, deixou de existir em 2016, tornando-se um grupo internacional de aviação. A TAM que nasceu Transportes Aéreos de Marília se uniu a LAN, uma estatal chilena fundada em 1929, ano de fundação da capital nacional do alimento se tornando LATAM. No registro, o hangar da TAM em nossa cidade, importante empresa da aviação brasileira que nasceu na terra de Bento de Abreu.

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 Jrº)

MTb=37.142

ENDEREÇO:

Rua 09 de Julho, 1001- loja 35 e 35a

Shopping Atenas

piso superior / Centro - Marília- SP



Kaito Jr.: o ombro amigo dos bairros



REAÇÃO DA ECONOMIA:

Comércio paulista cria mais de 10 mil vagas de emprego em abril.

“É importante ressaltar que, em abril do ano passado, o estado enfrentava a fase mais restritiva ao funcionamento e à ocupação dos estabelecimentos considerados não essenciais”, diz a FecomércioSP.

O comércio paulista gerou 10.371 vagas com carteira assinada em abril, depois de 2,6 mil postos de trabalho fechados em março, de acordo com dados da Pesquisa de Emprego no Estado de São Paulo (Pesp), da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo (FecomércioSP). “É importante ressaltar que, em abril do ano passado, o estado enfrentava a fase mais restritiva ao funcionamento e à ocupação dos estabelecimentos considerados não essenciais”, diz a FecomércioSP.

O varejo foi o setor que mais se destacou em abril, com a criação de 6.345 empregos, influenciada pelo segmento de ferragens, madeira e materiais de construção, com a formação de 860 vagas. O comércio por atacado gerou 2.647 vagas de emprego, graças, principalmente, ao segmento de produtos alimentícios em geral, responsável pela criação de 365 postos.

O comércio e reparação de veículos registrou o desenvolvimento de 1.379 vagas, com destaque para a atividade varejista



de peças e acessórios novos para veículos (325). A pesquisa mostra ainda que, nos primeiros quatro meses do ano, o balanço é negativo, com o fechamento de 11.337 postos de trabalho. O varejo, que perdeu 24.698 empregos, foi o principal responsável pelo resultado no período.

As principais influências observadas foram os resultados dos hipermercados e supermercados (-15.037) e do ramo de ves-

tuário e acessórios (-7.066). Já o atacado apresentou saldo positivo de 8.984 vagas, enquanto o setor de comércio e reparação de veículos gerou outras 4.377 vagas. Nos serviços houve criação de 27.938 empregos em todo o estado de São Paulo, um crescimento de quase 200% em relação ao mesmo período do ano passado, quando se apontou geração de 9.725 vagas.

Com o resultado de abril, o estoque

chegou a quase 6,692 milhões de vínculos empregatícios. Das 14 divisões que formam o setor, 12 demonstraram avanço na empregabilidade: os serviços de transporte, armazenagem e correios, com 8.679 novos postos de trabalho, e o de alojamento e alimentação, com 7.186 empregos, foram os que mais geraram vagas. Segundo a FecomércioSP, na cidade de São Paulo, o comércio gerou 4.182 empregos com carteira assinada, com destaque para o varejo, que criou 2.779 postos de trabalho, puxado por vestuário e acessórios (436).

No ano, o setor perdeu 932 vagas, em razão da divisão varejista (-5.583), especialmente dos hipermercados e supermercados (-4.839).

Já nos serviços, foram criadas 5.579 vagas, com o melhor resultado no grupo de alojamento e alimentação (3.300), puxado pelos restaurantes e bares (2.493), enquanto o pior foi observado nos serviços administrativos e complementares, que perderam 7.313 postos de trabalho, com atenção especial ao segmento de serviços de seleção, agenciamento e locação de mão de obra (-4.230 vagas). No ano, foram 51.100 postos, com liderança dos serviços educacionais (14.456).

ESTÁ DOENDO NO BOLSO:

93% dos brasileiros sentiram alta dos preços desde o começo do ano, diz pesquisa.

O número fica acima de 90% em todas as faixas de renda, sendo de 96% entre aqueles que ganham mais de cinco salários mínimos.

Os brasileiros têm sentido o impacto da inflação desde o começo do ano e isso tem impactado o consumo de alimentos e itens de abastecimento doméstico, de acordo com a pesquisa Radar, da Federação Brasileira de Bancos (Febraban), divulgada nesta quarta-feira, 15. De acordo com o levantamento, realizado em parceria com o Ipespe, 93% dos brasileiros afirmaram que o preço dos produtos aumentou ou aumentou muito em relação ao começo deste ano. O número fica acima de 90% em todas as faixas de renda, sendo de 96% entre aqueles que ganham mais de cinco salários mínimos.

Consequentemente, 78% dos entrevistados apontaram que o consumo de alimentos e outros itens de abastecimento doméstico é o que mais tem sido impactado pela aceleração dos preços. “A inflação é o inimigo número um do Brasil. É um fenômeno mais sério aqui porque, há nove meses consecutivos, anualizada, vem ultrapassando a faixa dos dois dígitos. Além disso, está bastante disseminada e vem atingindo sobretudo as classes menos favorecidas”, afirma em nota o presidente da Febraban, Isaac Sidney. “É



mais sério também porque a inflação tem fatores estruturais, que estão entre nós, como o quadro fiscal débil que, vez por outra, volta a inspirar cuidados.”

Sobre perspectivas econômicas, 51% dos entrevistados acreditam que sua vida financeira e familiar só vai se recuperar após 2022, ou acredita que isso não acontecerá. Ao todo, 77% estão pessimistas com a recuperação da economia, e 66% têm expectativas negativas para o crescimento à frente. A pesquisa também perguntou o que os entrevistados pretendiam fazer caso sobre dinheiro no bolso. 31%

deles disseram que comprariam um imóvel, 16% utilizariam os recursos para reformas, e 20% afirmaram que aplicariam o dinheiro na poupança. Outros 18% citaram aplicações em outros investimentos.

VIDA FINANCEIRA

Em outra seção, a pesquisa fez questionamentos sobre a avaliação dos bancos pelos brasileiros. Segundo o levantamento, houve recuo em relação às medições anteriores, mas 57% dos brasileiros confiam nos bancos. Ainda, 55% confiam nas fintechs, e 50% têm confiança em empresas priva-

das. Ainda de acordo com o levantamento, 54% dos entrevistados veem contribuição positiva do setor bancário para o desenvolvimento da economia brasileira, e 50%, um auxílio no enfrentamento à pandemia da covid-19.

A Radar Febraban também perguntou sobre a contribuição do setor financeiro para o negócio ou atividade profissional dos entrevistados, e para 44% deles, essa contribuição foi positiva. 31% avaliaram a contribuição como neutra, e 14%, como negativa. O levantamento detectou ainda que aumentou o percentual de brasileiros que foram vítimas de golpes ou tentativas de fraude. O total passou de 21% em setembro do ano passado para 31% no levantamento atual. Os homens foram os mais atingidos (33%), assim como indivíduos com renda acima de cinco salários mínimos (41%) e com mais de 60 anos (35%).

A clonagem de cartão foi o golpe mais comum, tendo atingido 64% dos entrevistados, 16 pontos percentuais acima do levantamento de dezembro do ano passado. As citações a golpes via WhatsApp cresceram de 24% para 25% no mesmo período. A pesquisa da Febraban em parceria com o Ipespe foi realizada entre os dias 21 de maio e 2 de junho, e entrevistou 3 mil pessoas nas cinco regiões do País.

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



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

SUCATEAMENTO DA SAÚDE PARTE I:

Nesta quarta-feira (22) começa processo de terceirização do SAMU e outros serviços da saúde.

E se você pensou que o sucateamento estava restrito somente no processo de transformação das UBS's em PSF's, se enganou. Após abrir literalmente a porteira para a privatização do DAEM, o prefeito Daniel Alonso inicia nesta quarta-feira (22) o processo que irá culminar na terceirização do SAMU e outros serviços da saúde em uma transação que envolve mais de valor anual de até R\$ 11,3 milhões. Isso após alteração em março passado. Antes, o valor global previsto era de aproximadamente R\$ 9,7 milhões.

Pode-se considerar que a secretaria da saúde será apenas uma coordenadora ou observadora, a exemplo do que já ocorre com o transporte coletivo, dos serviços prestados em todas as unidades de saúde do município, no entanto, sem qualquer responsabilidade. Nesta quarta-feira (22), serão abertos no setor de licitações da Prefeitura de Marília, os envelopes de entidades interessadas em fazer a gestão da Rede de Urgência e



Emergência, compreendendo o Samu, a Central de Regulação e o Programa Melhor em Casa.

E não para por aí, pois o apetite é grande. Simultaneamente, serão entregues e abertos os envelopes de propostas para gestão do Centro de Atendimento à Obesidade Infantil de Marília (CAOIM) e do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest). O valor anual é de até R\$ 2.394.694,20.

Em síntese, estarão em jogo quase 14 milhões de reais para serviços essenciais da saúde mariliense, sem contar o prejuízo já causado aos usuários do sistema SUS que dependem do atendimento nas recém transformadas UBS's em PSFs que limitou o atendimento em apenas 4 mil famílias e excluiu a figura do médico ginecologista e do pediatra. Decisões frias que sacrificam diretamente a classe trabalhadora criando uma precariedade de dimensões incalculáveis no atendimento a população.

SUCATEAMENTO DA SAÚDE PARTE II:

UBS do Jardim Planalto pode ser a próxima unidade a ser desativada.

E o processo de extermínio das UBS'S de Marília continua a todo vapor. Com exclusividade nossa reportagem já conseguiu apurar que a próxima unidade a ser transformada em PSF será a do Jardim Planalto ("Dr. Antonio Rodrigues Sobrinho") situada na rua Gildo Bonatto. A exemplo das demais, a população será APENAS AVISADA e haverá uma reunião de conscientização para orientar a população e cumprir um protocolo. Fato é que, com o seu desejo dos moradores, a mudança irá ocorrer a exemplo do que já houve na UBS Bandeirantes, JK, Costa e Silva e São Miguel. O que importa é a vontade do prefeito independente de Conselho Municipal de Saúde ou desejo dos moradores.

Há quase um quilômetro de distância, segundo informações colhidas, na assembleia da extinta UBS Costa e Silva foi necessário até chamar o policiamento, pois, os moradores realmente estavam com os ânimos exaltados. Porém, ficou por isto mesmo, a exemplo das demais a transformação ocorreu e ponto final.

As unidades PSF contam com Equipes de Saúde da Família (ESF) em conformidade com as normas do MS e também obedecem ao preceito da delimitação de área de abrangência com adstrição de clientela. Já as UBS contam em suas equipes com médicos (clínicos, pediatras e ginecologista-obstetras), enfermeiros, dentistas, auxiliares de enfermagem e pessoal de apoio técnico.



Há também a presença de médicos de diversas especialidades (dentre os quais oftalmologistas, dermatologistas, cardiologistas, pneumologistas), distribuídos irregularmente pelas unidades. A demanda atendida se apresenta como espontânea e/ou encaminhada por outros serviços. Neste caso não há adstrição de clientela, e a delimitação da área de abrangência se refere exclusivamente às ações de vigilância à saúde.

Ao contrário de Marília, Ministério lança campanha pela manutenção e valorização das unidades básicas de saúde

Apenas para recordar, e comprovar o equívoco do prefeito Daniel Alonso, o Ministério da Saúde lançou em novembro do ano passado (2121), uma campanha de

promoção da atenção primária à saúde. A iniciativa tem como foco a valorização das unidades básicas de saúde (UBS), também conhecidas como postos de saúde.

A atenção primária é a porta de entrada no Sistema Único de Saúde (SUS), abrangendo ações tanto para indivíduos quanto para coletivos de prevenção, diagnóstico, tratamento e redução de danos. É a partir das unidades básicas que os indivíduos com demandas de saúde podem ser atendidos e encaminhados, se necessário, para outros locais, como hospitais. A atenção primária também cuida da estratégia de saúde da família, que coloca profissionais para o contato direto com comunidades com o intuito de disponibilizar serviços e orientar cidadãos sobre a promoção da saúde.

A campanha consistiu na divulgação de

peças publicitárias em veículos de mídia como rádio e televisão, além de redes sociais, abordando a importância das unidades de saúde ao longo da vida dos brasileiros. Na ocasião do lançamento, o ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, falou sobre essa modalidade de política pública, destacando que o governo federal aumentou os recursos para a área de R\$ 17 bilhões para R\$ 24 bilhões.

"Quanto mais invisto na atenção primária, menos vou gastar na atenção primária à saúde", declarou o ministro. Queiroga acrescentou que o Executivo pretende investir mais na formação de profissionais de saúde para atuar na atenção primária.

O secretário de Atenção Primária à Saúde do ministério, Raphael Câmara, também ressaltou a importância da porta de entrada para o SUS e o fato de tal modalidade do sistema estar capilarizada no Brasil. "A atenção primária está em todos os municípios. Nem todo município tem hospital ou tem especialista, mas toda cidade tem seu posto de saúde e profissionais de saúde cuidando da saúde da população", disse.

Em nossa humilde opinião, não devemos olhar somente para o atendimento à saúde como aquele feito nos hospitais e na chamada alta complexidade. "A ideia 'hospitalocêntrica' de só valorizar quem está nos hospitais tem que de ser ponderada, para valorizarmos também quem está nas unidades básicas. É uma pena o que estão fazendo com Marília.

TRANSPORTE UNIVERSITÁRIO 100% GRATUITO

TRANSPORTE UNIVERSITÁRIO 100% GRATUITO

- ✓ 6º ano consecutivo
- ✓ Muito mais seguro
- ✓ Evoluindo com você!

PREFEITURA DE POMPEIA

ACONTECE MARÍLIA II

O ENSINO COM EXCELÊNCIA:

100% dos cursos EAD da Unimar avaliados pelo MEC conquistam nota máxima.

Todos os cursos de graduação da Universidade de Marília, que foram avaliados in loco pelo MEC, obtiveram nota máxima, conceito 5.

A construção de uma carreira de sucesso tem início com a escolha da Instituição de Ensino. O futuro profissional que deseja receber uma educação de alto nível, precisa analisar com atenção a metodologia de ensino, o corpo docente e a infraestrutura. A Universidade de Marília (Unimar), que tem como compromisso formar profissionais altamente capacitados, por meio da educação à distância, proporciona que pessoas de todo o país tenham acesso a uma educação de qualidade, comprovada com nota máxima pelo Ministério da Educação (MEC).

A Unimar iniciou a oferta de cursos na modalidade a distância em 2019 e, desde então, todos possuem nota máxima, segundo relatórios oficiais do MEC. Já foram avaliados os cursos de Direito, Tecnologia em Gestão Pública, Tecnologia em Gestão Ambiental, Tecnologia em Gestão do Agonegócio, Tecnologia em Logística, Tecnologia em Recursos Humanos e Tecnologia de Processos Gerenciais.

Para o coordenador geral do Núcleo de Educação a Distância da Unimar, Paulo Pardo, o resultado é o reflexo da qualidade da Instituição. “Os avaliadores puderam atestar a qualidade do projeto da Universidade, a qualidade do material didático, do corpo docente, do corpo tutorial, da metodologia empregada, da assistência dada aos alunos, da comunicação aberta e franca, da presença do coordenador na vida dos alunos e não poderia ser diferente o resultado que obtivemos”, destaca.

Ainda segundo o coordenador, as notas colocam a Unimar também entre as melhores instituições EaD do Brasil. “Nos dá muito orgulho e certamente é um reflexo da Universidade de forma geral, como Instituição, que oferece em todos os seus cursos esta qualidade. Parabenizamos os docentes e tutores, o corpo técnico administrativo e especialmente a mantenedora que acreditou neste projeto, por isso é um grande sucesso e faz a diferença na vida de pessoas do Brasil todo”, complementa.

As avaliações são feitas por professores indicados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Tei-



xeira (INEP), órgão do governo federal responsável pela regulação do ensino superior do país, que analisam o curso integralmente. Ao todo são três dimensões avaliadas: Na dimensão um, diz respeito à organização didático-pedagógica com 21 itens avaliados, na dimensão dois diz respeito ao corpo docente e tutorial, com 16 itens avaliados, e na dimensão três, infraestrutura com 18 itens. Ao total são 55 itens avaliados.

É uma avaliação bastante criteriosa que leva em consideração diversos pontos, como: infraestrutura e instalações, acervo da biblioteca, gestão da instituição, qualidade do corpo docente, pesquisa e responsabilidade social. Os indicadores são públicos e podem ser consultados no site oficial do Ministério da Educação.

“As recentes conquistas dos cursos avaliados são resultados de muito trabalho e dedicação de uma equipe que tem a excelência do ensino superior como rotina em seu dia a dia! Parabéns aos coordenadores, professores e equipe multidisciplinar! Parabéns a todos os envolvidos! Esta conquista é de todos! Todos da família Unimar! Parabéns a comunidade acadêmica”, ressalta a Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Ação Comunitária da Unimar, a profa. Fernanda Mesquita Serva.

O Pró-reitor de Graduação, prof. José Roberto Marques, destacou a qualidade da Universidade. “A Unimar, através dos seus cursos a distância e também dos seus cursos presenciais, tem feito uma belíssima história, conciliando tradição e inovação. Saudações acadêmicas e muito obrigado por sempre estarem conosco”, diz.

“Uma Universidade com 65 anos de história, com importantes feitos na educação nacional e internacional, que tem como missão a formação de profissionais éticos e competentes, não poderia deixar de ingressar na modalidade a distância de forma diferente do que as recentes avaliações mostraram: com educação de excelência, cursos com nota máxima, o melhor projeto pedagógico, corpo docente de excelência e uma infraestrutura totalmente adequada aos cursos. Estamos felizes e esperamos continuar fazendo a diferença na vida da população, especialmente com a democratização do ensino superior de qualidade a todos” celebra o Reitor da Universidade de Marília, Dr. Márcio Mesquita Serva.



CLIQUE AQUI

Escolha Movimente Realize

Até 70%* Graduações EAD

Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

Inscreva-se • ead.unimar.br



PRIMEIRA PARADA

RECONHECIMENTO:

Passes Livres do Trabalhador de Goiânia ultrapassa 10,6 mil beneficiados no primeiro mês.

Enquanto em Marília o trabalhador é obrigado a ser transportado em um transporte coletivo como se fosse uma lata de sardinha em outras cidades o reconhecimento é outro. Em Goiânia por exemplo, completou um mês de lançamento do Passe Livre do Trabalhador que superou as expectativas alcançando a marca de mais de 10,6 mil pessoas beneficiadas. Até o último sábado, 1.079 empresas se cadastraram e o benefício foi concedido para 10.676 trabalhadores.

A modalidade especial visa substituir o vale transporte comum, uma vez que neste modelo a empresa paga R\$ 180 fixo por cada empregado cadastrado, representando 20% no desconto do praticado normalmente, que inclusive oferta um número menor de viagens, apenas duas. O Passe Livre do Trabalhador concede oito viagens por dia, inclusive aos finais de semana e feriados, permitindo o uso em um total de 278 linhas da Rede Metropolitana de Transporte Coletivo.

“O usuário precisa de liberdade, seja para trabalhar durante ou aos finais de semana, usar o transporte público nos momentos de folga para resolver questões pessoais, e os bilhetes devem propiciar condições para



isso”, disse o presidente da CMTC (Companhia Metropolitana de Transportes Coletivos), Tarcísio Abreu.

As empresas interessadas precisam

acessar o site <http://www.sitpass.com.br>, atualizar/cadastrar os dados, escolher o início da vigência da assinatura, dar o aceite no Termo de Adesão, e finalizar com o cadas-

tro de seus funcionários. Após o cadastro, retirar os cartões na Loja Sitpass e entregar aos titulares. Data de vigência das assinaturas dos cartões:

– A data de vigência é a data que determina o dia de início e fim das assinaturas. Por exemplo, a empresa que define o dia 05 como data de vigência e faz um pedido de compras de assinaturas para o mês de junho/2022, os cartões dos trabalhadores indicados no pedido de compra estarão liberados para uso do dia 05 de junho a 04 de julho de 2022.

– A data de vigência é escolhida no momento da adesão, e poderá ser alterada apenas e somente no primeiro pedido de compra de assinaturas. Ou seja, após a adesão e o primeiro pedido de compra de assinaturas, não há possibilidade de alteração dessa data.

– Para iniciar o período de vigência definido pelo empregador, o pagamento tem que ser realizado/confirmado antes da data de início de vigência das assinaturas. É importante se atentar para os prazos de confirmação do pagamento: boleto/transfêrencia (dois dias úteis) e Pix (mesmo dia).

QUASE 5 MILHÕES DE REAIS: Ribeirão Pires (SP) inicia obras do Terminal Rodoviário.



A Prefeitura de Ribeirão Pires, no ABC Paulista, iniciou as obras do Terminal Rodoviário. O processo de reforma inclui obras internas e externas, realizadas por meio da Construtora M Thomaz Engenharia. Os trabalhos serão feitos toda rede elétrica e hidráulica, além da construção de novas bilheterias, banheiros, corredores, novo bicicletário, ente outras intervenções.

A previsão é que a nova rodoviária fique pronta em 12 meses, segundo a Prefeitura. Serão investidos nesse processo R\$ 4,8 milhões, que vêm de uma parceria com o governo do Estado, por intermédio do DA-

DETUR (Departamento de Apoio ao Desenvolvimento dos Municípios Turísticos).

EMBARQUE E DESEMBARQUE

Como as obras serão realizadas por etapas, o embarque e desembarque de passageiros continuará sendo feito no interior da rodoviária. Entretanto, segundo a Prefeitura, serão feitos pequenos ajustes conforme o andamento dos serviços. Ainda segundo a Prefeitura, não haverá nenhuma mudança viária durante as obras. Contudo, o Departamento de Trânsito orienta os motoristas a evitarem as imediações da rodoviária pela Rua Capitão José Galo.

Prefeitura de Campinas (SP) autoriza animais no transporte público.



Permissão é válida apenas para situações de necessidade médica como para consultas, exames, vacinação ou emergência clínica.

A Prefeitura de Campinas (SP) autorizou o transporte de animais de pequeno porte nos ônibus do transporte público. A permissão foi publicada no Diário Oficial do município na quarta-feira, 15 de junho de 2022. Segundo a Lei Complementar nº 358, o traslado dos animais será permitido em casos de atendimento médico-veterinário por “hospitais veterinários, clínicas, postos

de vacinação e congêneres”. Os tutores devem observar que o transporte dos animais nos coletivos deve obedecer às seguintes regras:

I – o animal deverá pesar no máximo quinze quilos;

II – o animal deverá estar acondicionado apropriadamente em caixa de fibra de vidro ou de outro material similar resistente, com portinhola devidamente trancada, que não apresente vazamentos e que não contenha em seu interior alimentos ou dejetos que venham a causar incômodos aos usuários do transporte público coletivo municipal;

III – o traslado do animal deverá ocorrer de maneira a não prejudicar a comodidade e segurança dos passageiros e de terceiros e não causar alteração no funcionamento da linha

Ao embarcar no ônibus, a tarifa deverá ser paga pelo tutor e outra passagem correspondente ao animal, no valor vigente na data como realizado por qualquer passageiro. O motorista no ato de conduzir o ônibus fica isento de responsabilidade pela integridade física do animal durante a viagem.

SOMOS A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇOS!

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA

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

CLIQUE AQUI

JP Pizzeria
PIZZAS EM PEDAÇOS E LANCHES

Os barulhos provocados por obra vizinha ao condomínio, o que fazer?

Eu não sei vocês, mas tenho percebido que a cidade de Marília está passando por uma rápida transformação, eu explico. Durante nossa vida, seja pessoal ou profissional, nos acostumamos a fazer os mesmos caminhos e as vezes seguimos pelas ruas através da identificação de determinados locais, seja uma padaria, comércio, ou mesmo uma casa com arquitetura antiga.

E durante a pandemia, ficamos por um longo período sem sair de casa e mesmo após a retomada das coisas, mudamos alguns hábitos e às vezes a periodicidade de passar por determinado caminho e região. E quando retomamos os velhos hábitos, em especial de caminhos, percebemos a transformação ocorrida nas ruas. Particularmente, tenho notado o fechamento de comércios, abertura de outros, mas o que tem realmente impressionado é a quantidade de lançamentos de novos empreendimentos. Aquelas casas antigas são demolidas e dão espaço para grandes stands de vendas. Com certeza daqui uns oito, dez meses as obras serão iniciadas e os imóveis vizinhos sofrerão com o impacto, seja do vai e vem dos caminhões ou do barulho daquelas famosas máquinas bate-estaca.

E toda essa introdução foi para falarmos dos barulhos provocados por esses novos empreendimentos. Claro que terá barulho durante os trinta, trinta e seis meses de obra, mas o que o condomínio e mesmo os condôminos podem fazer a respeito? O condomínio tem legitimidade para tomar a frente nesse assunto?

No que se refere ao barulho, entendo que o condomínio possui legitimidade, inclusive para ingressar com medida judicial e representar a coletividade que está sendo afetada pelo barulho.

Por analogia podemos utilizar a fundamentação prevista no artigo 1.277, do Código Civil:



“Art. 1.277. O proprietário ou o possuidor de um prédio tem o direito de fazer cessar as interferências prejudiciais à segurança, ao sossego e à saúde dos que o habitam, provocadas pela utilização de propriedade vizinha.”

Mas antes de promover qualquer ação judicial, algumas medidas prévias poderão ser adotadas. Os moradores podem e devem enviar e-mail para o SAC da construtora, o condomínio, por sua vez, encaminhar notificação e tentar fazer reunião com os representantes da empresa que realizará a obra.

Se o barulho continuar, tanto os moradores como o condomínio, através de seu síndico, poderão realizar denúncia ao departamento de fiscalização de postura da prefeitura. Cumpre esclarecer que a programação da fiscalização é feita com antecedência, pois necessitam da participação de outros órgãos, como a Polícia Militar e, eventualmente, da Vigilância Sanitária, CET, Polícia Civil e, as medições de ruídos obedecem aos níveis de ruídos impostos por Lei e à metodologia prevista pela NBR 10.151/00, podendo ser realizadas em frente ao local denunciado ou na residência de quem denuncia. Se os órgãos mencionados constatam que o nível de decibéis está acima do

permitido está constituída prova que poderá ser usada em eventual processo judicial.

Infelizmente em Marília ainda não temos o que já existe por exemplo na capital paulista e que entrou em vigo em 26.12.2021, o Decreto n.º 60.581, disciplinando sobre os horários de obras da construção civil e nível de barulho, com uma redação perfeita que com certeza será copiada por algum vereador daqui, afinal, aqui tudo se copia, e nada se cria. Com exclusividade conseguimos a íntegra do projeto que ficou assim estabelecido:

“Art. 1º O controle de ruídos na execução das obras de construção civil no Município de São Paulo fica regulamentado nos termos deste decreto.

Art. 2º Na execução de obras de construção civil sujeitas a Alvará de Execução, será considerado normal o agravamento permanente da poluição sonora por aumento do número de agente emissores de sons e ruídos, até os limites de pressão sonora RL_{Aeq} de 85dB(A) para o período compreendido entre as 7 (sete) horas e as 19 (dezenove) horas e de 59dB(A) para o período compreendido entre as 19 (dezenove) horas e as 7 (sete) horas.

1º Aos sábados, no período compreendi-

do entre as 8 (oito) horas e as 14 (catorze) horas, o limite de níveis de pressão sonora RL_{Aeq} previsto no “caput” deste artigo será de 85dB(A).

2º Aos sábados, no período compreendido entre as 14 (catorze) horas e as 8 (oito) horas, aos domingos e nos feriados, o limite de níveis de pressão sonora RL_{Aeq} previsto no “caput” deste artigo será de 59dB(A).”

Mas vejam, se a construtora quiser poderá trabalhar 24 horas por dia, desde que respeitado o nível de ruído: Nos dias úteis: (85dB – das 7h às 19h) a (59dB – das 19h às 7h), aos finais de semanas e feriados: (85 dB aos sábados – entre 8h e 14h) (59 db aos sábados (entre 14h e as 8h), aos domingos e nos feriados (dia inteiro).

A recomendação do JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA para esse tipo de situação:

– Condomínio e moradores devem trabalhar em conjunto, afinal de contas o problema é fora do condomínio;

– Os moradores podem e devem filmar/gravar os barulhos que ultrapassem esses horários;

– Condomínio e moradores devem realizar reclamações junto a construtora e também efetuar denúncia de barulho pelo a Prefeitura.

Todas essas provas poderão ser utilizadas em uma futura ação a ser aberta tanto pelos moradores tanto pelo condomínio. Restará demonstrado ao Juiz que aquele condomínio se uniu e tentou resolver o problema de forma extrajudicial, porém, a construtora não colaborou.

Por último, não é justo transferir mais essa responsabilidade para o síndico, pois, como já dito, esse problema de barulho é oriundo de um imóvel que fica vizinho ao condomínio. Como diz aquele velho ditado, “a união faz a força”.

O direito dos condôminos em ter acesso a informações do condomínio.

Com frequência, os condôminos reclamam que não possuem acesso a informações sobre as contas do condomínio. Isso porque não recebem informações periódicas ou mesmo porque alguns síndicos interpretam que somente nas assembleias anuais tais informações precisam ser apresentadas.

Cabe lembrar que você como condômino tem o direito de exigir informações do condomínio. O acesso à informação sobre as contas do condomínio (receitas, despesas, orçamentos, etc.) constitui um direito de todos os condôminos, podendo a qualquer momento ser solicitado e até mesmo requerido judicialmente, nos casos em que não forem fornecidos administrativamente.

O acompanhamento frequente das contas do condomínio pelos condôminos é

extremamente recomendado e deve ser incentivado pelo síndico, visto que a transparência nas contas do condomínio, além de um dever do síndico, também contribui para uma tranquila prestação de contas quando da assembleia geral ordinária.

Sempre que houver solicitações de condôminos sobre documentos, é recomendado que o síndico:

- Peça que a solicitação seja formalizada, o que poderá ocorrer até mesmo por e-mail;

- Combine com seu gerente de contas o prazo para envio dos documentos;

- Após o envio, archive o e-mail ou o protocolo de entrega caso a solicitação seja de recebimento de cópias.



**UMA NOVA MANEIRA DE LER
O SEU JORNAL DO ÔNIBUS!**



A informação em suas mãos

AS MELHORES OPÇÕES:

Booking.com indica top 10 destinos para se hospedar de forma mais sustentável pelo Brasil.

A Booking.com divulgou recentemente os resultados do Relatório de Viagens Sustentáveis 2022, maior pesquisa já realizada sobre o assunto pela plataforma, com mais de 30.000 viajantes de 32 países. O estudo apontou que nove em cada dez (93%*) brasileiros pretendem se hospedar em uma acomodação sustentável no próximo ano. Para ajudar os viajantes a encontrarem essas propriedades de forma fácil e prática, a Booking.com criou, no fim do ano passado, o selo Viagens Sustentáveis, que reconhece esforços de sustentabilidade adotados por acomodações. Há ainda um filtro que os viajantes podem utilizar quando fizerem uma busca na plataforma, que seleciona apenas propriedades que possuam o selo.

Pensando nisso, a plataforma realizou um levantamento de dados** e descobriu os destinos brasileiros que têm a maior proporção de acomodações participantes do programa Viagens Sustentáveis, ou seja, que foram reconhecidas pelas medidas tomadas em prol do meio ambiente e das comunidades locais, e que são perfeitas para quem quer viajar de forma mais consciente.

1) Búzios, Rio de Janeiro

Famoso pelas belezas naturais, Búzios é o destino brasileiro com a maior proporção de acomodações participantes do programa Viagens Sustentáveis da Booking.com. Ideal para quem busca por um turismo mais ecológico, o local possui áreas de preservação da Mata Atlântica, como a Área de Proteção Ambiental do Pau-Brasil, que abrange as praias de Caravelas e José Gonçalves e se estende até Cabo Frio. Para quem quer curtir a natureza e conhecer a biodiversidade de Búzios, vale fazer trilhas, mergulhos e até se aventurar em um esporte aquático, como o kitesurf.

Onde se hospedar: a Pousada Vila do Mar está localizada bem próxima à Praia do Canto e à Rua das Pedras, com decoração que mantém o estilo vilarejo pesqueiro de Búzios. Rodeada por áreas verdes, a acomodação utiliza ingredientes orgânicos e locais e não utiliza plásticos descartáveis.

2) Ilhabela, São Paulo

Outro destino conhecido pelas experiências ao ar livre, a ilha, localizada no litoral norte do estado de São Paulo, oferece um pouco de tudo aos visitantes: lindas praias, trilhas de diferentes níveis, mirantes panorâmicos, biodiversidade e cachoeiras. Um bom local para ter esse tipo de experiência é o Parque Estadual de Ilhabela, um parque-arquipélago de 27 mil hectares, que preserva os diferentes ecossistemas e biodiversidade da região, além da cultura caiçara. Outras atividades indicadas para aproveitar a natureza local é ver o nascer do sol na praia de Castelhanos e mergulhar para observar diversos naufrágios e a vida marinha local.

Onde se hospedar: o Reserva Ilhabela é um chalé próximo a trilhas para caminhadas e fica localizado a apenas 3 minutos a pé da praia. O local é bem integrado à natureza e oferece terraço ao ar livre e quartos aconchegantes com varanda. Entre as medidas de sustentabilidade adotadas, o chalé disponibiliza lixeiras de coleta seletiva e utiliza lâmpadas que economizam energia.

3) João Pessoa, Paraíba

A capital da Paraíba é outro destino recomendado para quem está procurando por acomodações que se preocupam com o meio ambiente. Um destino para quem busca tranquilidade, João Pessoa oferece uma bela costa e piscinas naturais. Uma dica é assistir ao pôr do sol na praia do Jacaré ao som do Bolero de Ravel, um passeio bem conhecido na região. A cerca de 70 Km ao



Pousada Xalés de Maracáipe, Porto De Galinhas, Pernambuco.

norte da cidade, é possível visitar a Barra de Mamanguape, localizada no município de Rio Tinto. A área de proteção ambiental oferece trilhas e passeios de barco para observação dos peixes-boi marinhos que vivem ali.

Onde se hospedar: o Verdegreen Hotel é uma acomodação ecológica que fica localizada de frente para a Praia de Manaíra. O local disponibiliza piscina ao ar livre com vista para o mar, jardim suspenso, academia e sauna, além de oferecer sessões de massagem e restaurante. O hotel também compensa parte de sua pegada de carbono e parte de sua receita é investida em projetos de sustentabilidade.

4) Paraty, Rio de Janeiro

Paraty é uma mistura de história, cultura e belezas naturais. Além dos passeios mais tradicionais, das praias e de seu charmoso centrinho preservado, é possível ter outros tipos de experiência na região, como visitar uma fazenda do século XVII, com sua produção de agrofloresta e horta, que abastecem o restaurante local. Além disso, existem seis unidades de conservação ambiental em Paraty, como parques e reserva ecológica, e o destino também investe em turismo de base comunitária, de forma a preservar e valorizar sua biodiversidade e as comunidades indígenas, quilombolas e caiçaras da região.

Onde se hospedar: o Oca Paraty Chalé Ecológico é uma acomodação localizada no meio da natureza e a apenas meio quilômetro das cachoeiras Tobogã. O local oferece cozinha equipada, área de estar e para refeições, além de quartos que acomodam até quatro pessoas. A propriedade possui um rio e é um ótimo local para observar pássaros.

5) Porto De Galinhas, Pernambuco

Não dá para falar de Porto de Galinhas sem mencionar a água cristalina de temperaturas mornas e as piscinas naturais e cheias de peixes, alguns dos atributos convidativos desse destino de sombra e água fresca. Mas a localidade também chama a atenção por algumas iniciativas em favor do turismo sustentável. O Coalizão pelos Corais, por exemplo, é um programa de turismo científico que busca integrar a comunidade local

da cidade à resolução da degradação dos recifes e da demanda por novos passeios.

Onde se hospedar: a Pousada Xalés de Maracáipe permite que o hóspede fique, literalmente, com os pés na areia logo ao sair do quarto. Há diversas atividades ao ar livre, redes disponíveis para quem quer cochilar com o barulho do mar e serviços de massagem. No buffet de café da manhã, é possível degustar frutas da estação, tapioca, sucos e bolos.

6) Porto Seguro, Bahia

Porto Seguro já era uma cidade bem famosa, mas, ultimamente, começou a ficar ainda mais desejada devido à popularidade que os distritos de Trancoso, Arraial d'Ajuda e Caraíva alcançaram. Mas a localidade não é feita só da beleza desses destinos. Se o viajante procura aventura, cultura e diversão, o Arraial d'Ajuda Eco Parque conta com atrações para todas as idades em um dos mais famosos parques aquáticos ecológicos do mundo. Além disso, o litoral da cidade baiana abriga o Parque Marinho Recife de Fora, que tem foco na conservação de sua biodiversidade, inclusive de espécies ameaçadas de extinção. O local recebe visitantes e oferece ponto de mergulho.

Onde se hospedar: Basta 1 minuto de caminhada do Best Western Shalimar Praia Hotel para que o viajante chegue à praia. E como se isso não bastasse, neste paraíso em meio às árvores, os hóspedes dispõem de diversas atrações, podem alugar bicicletas, fazer sauna e hidromassagem ou jogar uma partida de bilhar para se divertir. Como medidas de sustentabilidade, a propriedade utiliza energia elétrica 100% renovável e oferece passeios organizados por guias e negócios locais.

7) Campos do Jordão, São Paulo

Conhecido por seus atrativos de inverno no interior paulista, o destino abriga o Parque Estadual de Campos do Jordão, com mais de 8 mil hectares de área, que permite diversas atividades de ecoturismo, incluindo 12 Km de trilhas, tirolesas, arborismo e aluguel de bicicletas. Há ainda outras oportunidades para conhecer a natureza de Campos do Jordão, como a Vista Chinesa, um mirante com vista para a Serra da Manti-

queira, ou as trilhas do Bosque do Silêncio.

Onde se hospedar: O viajante pode escolher ficar na suíte chocolate ao leite, suíte chocolate amargo ou suíte chocolate branco. Esses são alguns dos divertidos nomes da Casa Sabor Chocolate, um Cama e Café (B&B) charmoso, que também preza pela sustentabilidade. O local conta com áreas verdes e não utiliza garrafas e canudos plásticos descartáveis, entre outras medidas.

8) Fortaleza, Ceará

A capital cearense é a casa do Parque Estadual do Cocó, maior parque natural localizado em área urbana das regiões Norte e Nordeste. Para quem gosta de atividades na natureza, o local oferece mais de 2 Km de trilhas interligadas para caminhadas. Há ainda um meliponário, que preza pela conservação de abelhas nativas sem ferrão e onde ocorrem ações de educação ambiental. Fortaleza também tem uma Área de Relevante Interesse Ecológico, a Floresta do Curió, para preservação da Mata Atlântica, com atividades para crianças e adultos. E para conhecer mais a cidade, vale fazer um passeio privativo personalizado por Fortaleza.

Onde se hospedar: o Hotel Sonata de Iracema está localizado de frente para a Praia de Iracema. Além de uma piscina, os viajantes também podem aproveitar o restaurante e o bar da acomodação. Como faz parte do programa Viagens Sustentáveis, da Booking.com, a propriedade adota medidas como lixeiras para coleta seletiva, chuveiros com baixo consumo de água e oferece aluguel de bicicleta, para deixar a estadia mais sustentável.

9) Arraial do Cabo, Rio de Janeiro

Quem vai a Arraial do Cabo, nunca mais se esquece do azul cristalino das águas e da beleza natural dessa cidade litorânea. Um jeito comum de explorar pontos turísticos como a Fenda da Nossa Senhora, a Pedra do Macaco e a Gruta do Lago Azul, todos eles em ambiente marítimo, é embarcando em um dos barcos que realizam passeios diariamente. Mas o viajante deve lembrar-se de preservar a vida marinha nessa que é considerada a Capital do Mergulho.

Onde se hospedar: O Hostel A Coroa está localizado em um bairro tranquilo, perto da Praia dos Anjos, onde o visitante desfruta de uma das diversas vistas privilegiadas de Arraial do Cabo. A estrutura foi pensada para priorizar as áreas de encontro e diversão dos hóspedes, a fim de que compartilhem momentos e vivam ao máximo a experiência de viajar. A acomodação oferece informações sobre ecossistemas, patrimônio e cultura da região, além de orientar os visitantes sobre os costumes adequados.

10) Maceió, Alagoas

Alagoas é um estado repleto de belezas naturais, com muitas atividades voltadas para o ecoturismo na capital e arredores. Experiências para conhecer a vida marinha da região não faltam, como passeios de jangada até piscinas naturais e mergulhos, além de oportunidades de esportes marítimos, como surf e stand-up paddle. Em terra firme, vale conhecer o Parque Municipal de Maceió e o Parque do Horto, áreas de preservação ambiental com espécies nativas da Mata Atlântica, que contam com trilhas para caminhadas e observação de animais.

Onde se hospedar: O Wanderlust Hostel tem uma atmosfera bem jovem, ideal para quem faz viagens entre amigos ou até sozinho. Ele está localizado a menos de 1 km da Praia de Ponta Verde, tem transfer do aeroporto e um bar com drinks especiais. Também é possível alugar uma bicicleta no local e conhecer os arredores sem poluir o meio ambiente.

É PRECISO DAR UM BASTA: Por que é importante ‘Pantanal’ falar sobre relacionamento abusivo?

A novela do momento mostra que relacionamentos são complexos e que sair de uma relação abusiva é um processo lento, doloroso e repleto de incoerências.

Há muito tempo uma novela não atrai atenção de tantas pessoas como ‘Pantanal’, da TV Globo. O remake, baseado na novela de 1990, da TV Manchete, está não só na sala das casas das famílias tradicionais, mas também de jovens de diversas faixas etárias, que falam da trama em todas as redes sociais.

E qual é o segredo desse sucesso? Além de o enredo ser bem construído e contar com ótimas atuações, ‘Pantanal’ se destaca por seus personagens complexos, com histórias que nos representam ou nos fazem refletir sobre nossas próprias vivências. Trinta anos se passaram desde a primeira exibição e a trama se moldou conforme a sociedade contemporânea. Nesse sentido, aborda temas como homofobia, machismo e relacionamentos abusivos.

O assunto de maior destaque nas últimas semanas são as atitudes da personagem Maria Bruaca, carinhosamente chamada de Mary Bru nas redes sociais. Isolada em uma fazenda no pantanal brasileiro, sua vida se resume a satisfazer o marido, Tenório, um homem insensível e até bruto. Para agradá-lo, por exemplo, não questiona suas ausências injustificadas porque parece acreditar que isso ajuda a manter seu casamento e faz parte da sua obrigação como esposa.

Além disso, enquanto mulher, tem pouca voz. Seu papel no casamento não é opinar ou tomar decisões, mas zelar pela casa e família. Mesmo que não concorde com os mandos e desmandos de seu marido, acata às suas ordens e silencia, deixando de lado seus desejos, crenças e emoções.

Contudo, a presença da filha, recém-chegada de São Paulo, mexe com a vida de Maria. Guta não aceita que a mãe seja maltratada por Tenório. Com pensamentos mais modernos e desconstruídos, busca fazer a mãe perceber que está em uma relação abusiva e enxergar que vive infeliz e alienada do mundo. Também questiona que a mãe seja chamada de “bruaca”, uma vez que o termo tenha conotação bastante pejorativa, referindo-se a uma mulher desleixada, feia e velha.

Mary Bru começa a olhar para sua relação e para si mesma

A descoberta de uma traição de Tenório foi o estopim para Maria começar a mudar. A partir de então, tomou atitudes que mostram a complexidade que é estar em uma relação abusiva. Por um lado, ficamos felizes de vê-la deixar o marido e filha em casa e sair para passear, sem se preocupar como vão se alimentar. Vibramos ao observá-la



de cabelos soltos, deixando o lugar de dona de casa submissa de lado.

Por outro, observamos a personagem em busca de traí Tenório com Levi, sentindo-se satisfeita por isso, mas arrependendo-se logo em seguida. O sentimento de culpa corrói, ao mesmo tempo em que ela percebe que precisa se libertar da relação tóxica que vive. Esses dois lados de Maria Bruaca mostram a complexidade que permeia a personagem. Isso é bastante positivo, visto que, ao longo de muitos anos, personagens femininas eram construídas de modo raso, sem grande densidade psicológica, em diversos formatos narrativos – não só nas novelas.

Além disso, ‘Pantanal’ nos mostra o quanto é difícil sair de um relacionamento abusivo. Trata-se de um processo lento, com muitos altos e baixos. Maria Bruaca se encontra nos primeiros estágios, ou seja, naquele momento em que percebeu que há algo de errado e precisa se libertar de uma relação nada saudável. E por que é tão importante a Globo apresentar esse tema em uma novela que milhões de brasileiros assistem?

Todas nós já vivenciamos relações abusivas

Se você nunca viveu uma relação abusiva, fico muito feliz, mas infelizmente não é a realidade de muitas mulheres. É comum nos darmos conta de que vivenciamos situações tóxicas em uma relação apenas tempos depois, em uma conversa com uma amiga, fazendo terapia, ou vendo alguém viver algo que você já passou e que, olhando agora de fora, parece inaceitável. Abusadores costumam afetar psicologicamente suas compa-

neiras. Muitas vezes, são manipuladores, machistas e nos fazem duvidar até da nossa sanidade mental. Assim, passamos a olhar menos para nós mesmas e desconfiamos das nossas percepções sobre isto ou aquilo. “Será que estou paranoica? Será que enlouqueci?”

Nessa cegueira causada pelo relacionamento abusivo, vamos abrindo mão do que gostamos, do que somos ou poderíamos ser um dia. Deixamos de vivenciar experiências novas e acabamos nos privando até mesmo de atos prazerosos. Passamos a viver daquilo que o outro nos apresenta como certo, como ideal. Isto é, começamos um processo de apagamento de quem somos. Com isso, a tendência é nos tornarmos dependentes emocionalmente do outro. Como se não pudéssemos viver sem aquela pessoa e não houvesse outras maneiras de existir que não fosse ao seu lado.

Estar nesse lugar é um processo destrutivo e ter força para conseguir sair dele é muito difícil. É por isso que assistimos à Maria Bruaca sendo incoerente em diversas situações e até ficamos revoltadas com alguns de seus atos.

Vê-la vivendo situações abusivas na novela pode ser uma porta de entrada para reflexão. É possível que um rompante de consciência surja nos alertando para: eu também vivo essa situação, ou eu também vivi isso.

Essa percepção é um acontecimento que pode fazer uma vítima de relacionamento abusivo começar a dar seus primeiros passos para a libertação. Pode ser que uma cena de novela torne-se o pontapé inicial para identificar algo errado na relação, ou que a

pessoa precisa de ajuda. Acompanhar a trajetória de Maria Bruaca também pode nos deixar mais vigilantes no que diz respeito às relações futuras, para que olhemos para nós e para nossos afetos com atenção aos detalhes. Não que devamos viver em estado de alerta, porque isso não nos deixaria viver verdadeiramente nossos sentimentos. Ainda assim, é importante sabermos lidar com ações que nos incomodam, entender por que nos incomodam e o que vamos fazer a partir desse incômodo.

Como lidar com um relacionamento abusivo?

Todo mundo tem ou já teve uma amiga Mary Bru – ou já foi essa pessoa. Julgamentos e condenações pelas atitudes erradas não levam a lugar nenhum nesse momento de busca por cura e libertação. O importante é estar presente para acolher, dar suporte, ouvir, mesmo que se ouça a mesma história repetidas vezes. A vítima de um relacionamento abusivo precisa falar, precisa de escuta sensível. Calar só aumenta a ferida invisível que carrega dentro de si, que infelizmente vai crescendo e corroendo a alegria, a paixão pela vida e o desejo de se relacionar novamente, dando lugar à insegurança, ao medo e ao bloqueio afetivo-emocional.

Nos resta sermos ouvintes e suporte, sem julgamentos. Oferecer um colo, um ombro e dizer frases simples, como “Eu estou aqui”, “Eu te entendo” e “Conte comigo”, pode ser a luz no fim do túnel, a saída de emergência, o respiro em meio ao caos.

Não existe receita de bolo para lidar com um relacionamento abusivo. Não existe porque somos seres humanos e, como tais, construídos por uma série de complexidades. Mesmo que houvesse uma forma exata de lidar com esse problema, não seria eu a pessoa mais indicada para isso, mas, sim, uma terapeuta. Eu vivi relacionamentos abusivos e também fui abusiva em determinadas situações ao longo das minhas relações. Acredito que o mais importante é saber olhar para nós mesmas. Buscar compreender o que nos agrada ou não em nossas trocas afetivas e, a partir disso, tentar entender as razões que movem isso.

Olhar o outro também é importante, é claro, mas somos nós mesmas que vamos dar os sinais mais importantes. Atente-se a si, não ignore suas reações, seus sentimentos e emoções – e não deixe de falar sobre elas com quem confia. Espero que ‘Pantanal’ continue mostrando às mulheres de diversas idades e realidades sociais que olhar para suas relações e para si mesmas com atenção é um ato de autocuidado – e que nunca, nunca é tarde para fazer isso!



ACONTECE INTERIOR QUEBRANDO TABUS:

Prefeita Tina recebe moradores de Paulópolis no gabinete para doação de escrituras.



Representantes das famílias agradeceram a iniciativa e o empenho da administração municipal na regularização dos imóveis

A predestinação dosada com a gestão solidária e humanizada realmente fazendo história na cidade de Pompeia. No último dia 10, a prefeita Tina Escorce quebrou mais um tabu em sua impecável administração. Cerca de 15 famílias moradoras da Avenida Antônio Rosa de Paulópolis participaram de uma reunião com a prefeita no gabinete da Prefeitura para receberem a doação das escrituras dos seus imóveis. O mesmo benefício já havia sido concedido aos moradores do Núcleo Odilon, do Mutirão e do Embrião em mais um tabu quebrado e tão sonhado pelos antigos moradores.

Uma das contempladas foi a senhora Marilene Maneti, de 68 anos, que mora em Paulópolis há 23 anos. "Hoje é com muita alegria a que venho receber a minha escritura aqui na Prefeitura. A escritura foi uma bênção para todos nós, porque com um documento em mãos a casa tem muito mais valor. Fui ver para fazer particular e real-

mente o custo é muito alto, e hoje graças a Prefeita Tina agilizou tudo pra gente, então estamos muito felizes e isso está estampado no rosto de cada um de nós", agradeceu.

A Advogada Maria Lucia Sampaio, responsável pela área de regularização de imóveis da Prefeitura esclareceu o processo. "Hoje a Prefeita Tina está entregando as escrituras das casas da Avenida Antônio Rosa de Paulópolis. Essas escrituras são referentes a um lote que foi doado para eles em 1996, naquela época doaram-se os lotes e depois cada um teria que construir a sua casa. Foi estipulado um prazo de construção naquela época, eles não poderiam vender se não construíssem a casa no prazo e depois inclusive teriam que averbar no cartório essa construção. O que fizemos foi providenciar a lavratura da escritura de cada um dos donatários, após registro em cartório, com todas as despesas custeadas pela Prefeitura, de forma que hoje todas essas pessoas já são formalmente proprietárias dos imóveis. Agora o próximo passo é a averbação, eles já foram instruídos sobre isso, alguns deles inclusive já têm".

Município de Pompeia organiza caravana da doação de sangue com transporte gratuito para o hemocentro.

Iniciativa do Departamento de Saúde já conta com pelo menos 70 pessoas confirmadas para a ação que ocorrerá no dia 23 de junho.

A lembrança do dia 14 de junho como Dia Mundial do Doador de Sangue acendeu em Pompeia o espírito de solidariedade voltado para uma causa sempre urgente. Após ótima repercussão de um post do Superintendente da Saúde, Adalberto Bento, nas redes sociais, uma campanha para levar os voluntários de Pompeia de forma gratuita até o Hemocentro de Marília tomou forma e uma dezena de doadores já se prontificaram.

"Nosso lema durante a pandemia foi não deixar ninguém para trás e fazer de tudo para não perder ninguém. Apesar de todos os nossos esforços e do trabalho incrível de toda a nossa equipe da Saúde de Pompeia, a COVID-19 veio de repente e levou pessoas que nos fazem muita falta, que deixaram muita saudade. Já os acidentes e outras complicações de saúde que demandam transfusões de sangue ocorrem diariamente, os estoques de sangue estão sempre precisando ser abastecidos e isso faz com que a nossa oportunidade de agir para salvar vidas seja renovada de tempos em tempos. Sabemos que com uma doação de sangue podemos salvar até 4 vidas, então queremos que nossos irmãos de Pompeia, sempre tão solidários, embarquem nessa campanha e nos ajudem a abastecer o Hemocentro de Marília com sangue e esperança para aqueles que precisam", comentou Adalberto Bento.



Para garantir que ninguém deixe de participar por falta de transporte, um ônibus e uma van do DHS passarão em todas as dez Unidades de Saúde de Pompeia entre 7h e 8h da manhã do dia 23. Um evento foi criado no Facebook e a ideia é que todos os voluntários confirmem participação por lá. Muitos já demonstraram disposição em doar em mensagens privadas e inclusive a prefeita Tina Escorce já anunciou nas suas redes sociais que integrará a caravana de Pompeia.

Em casos de dúvidas ou para mais informações, o cidadão pode entrar em contato por telefone com a Secretaria de Comunicação da Prefeitura: 3405-1510. Algumas

condições básicas para doar sangue são destacadas na publicação da Prefeitura de Pompeia e do DHS:

- Estar em boas condições de saúde;
- Uso de medicamentos será avaliado pelo triador;
- Apresentar documento oficial com foto;
- Ter idade de 16 até 69 anos, sendo que os adolescentes de 16 e 17 anos devem estar acompanhados do responsável legal;
- Ter peso acima de 50kg;
- Ter dormido bem na noite anterior;
- Estar alimentado;
- Tempo de inaptidão para vacina da gripe é de 48 horas;
- Tempo de inaptidão para vacina contra COVID-19 é de 7 dias;
- Tempo de inaptidão para quem fez acupuntura, tatuagem e piercing é de 6 meses.

Recomendações para o dia da doação de sangue:

- Nunca vá doar sangue em jejum;
- Repousar no mínimo 6 horas;
- Não ingerir bebidas alcoólicas antes e após a doação;
- Evitar alimentos gordurosos.

Não pode doar sangue quem:

- Fez cirurgia recentemente (inclusive implante dentário);
- Pessoas que fizeram tratamento dentário sem anestesia nos últimos 3 dias ou com anestesia nos últimos 7 dias;
- Estiver em jejum prolongado ou ingeriu alimentos gordurosos nas últimas 4 horas;
- Teve gripe ou febre nos últimos 7 dias;
- Teve hepatite viral após 11 anos de idade;
- Estiver grávida ou amamentando (bebê com menos de 12 meses);
- Uso de drogas
- Não tiver dormido pelo menos 06 horas na noite anterior a doação;
- Febre contínua e suores noturnos;
- Diarréia prolongada;
- Emagrecimento sem causa aparente;
- Ter tido doença sexualmente transmissível (DST) no último ano;
- Ter tido relação sexual no último ano com parceiro (a) que apresenta pelo menos uma das características descritas acima;
- Outras condições que também poderão impedir a doação serão analisadas na triagem clínica (entrevista).



GERAIS

QUASE TODO MUNDO DEVENDO:

Inadimplência bate recorde e atinge 66,1 milhões de brasileiros em abril.

Ao todo, eram R\$ 271,6 bilhões em dívidas.

A inadimplência bateu novo recorde no país: em abril, 66.132.670 brasileiros estavam com o nome no vermelho. Esse é o maior número da série histórica da Serasa Experian, iniciada em 2016. Desde o início do ano, mais de 2 milhões de brasileiros se tornaram inadimplentes. Ao todo, eram R\$ 271,6 bilhões em dívidas entre os inadimplentes.

“Sabemos que a instabilidade econômica do país vem afetando grande parte da população. No entanto, algumas ferramentas como o saque extraordinário do FGTS e a antecipação do pagamento do 13º salário para aposentados podem e devem ser utilizadas para reorganizar as finanças pessoais, amenizar dívidas e tentar tirar o nome do vermelho”, afirmou em nota o economista da Serasa, Luiz Rabi.

Para o economista da Serasa Experian,

Luiz Rabi, o aumento da inadimplência ao decorrer de 2022 era uma movimentação esperada, mas existem fatores que podem auxiliar o consumidor nessa situação.

Com relação ao perfil das dívidas, os segmentos de Bancos e Cartões possui 28,1% dos débitos, enquanto contas básicas como água, luz e gás representam 22,9%. Na comparação com abril de 2021, o setor de Financeiras foi o que teve maior aumento na participação de inadimplência, indo de 9,6% para 12,4%.

“As financeiras costumam oferecer crédito para perfis de risco, como os de consumidores inadimplentes. Por isso, quanto mais instável ficar o cenário econômico, mais a inadimplência desse setor tende a crescer”, explica Rabi em nota.

Já o recorte por faixa etária mostra que os inadimplentes estão, em sua maioria, nas faixas de 26 a 60 anos de idade (35,2%) e de 41 a 60 anos (34,8%).



A GRANA PARA A CAMPANHA:

TSE divulga partilha do Fundo Eleitoral.

O maior Fundo Eleitoral da história foi dividido entre os 32 partidos políticos registrados no TSE. O União Brasil, PT, MDB são os partidos com maior quantia recebida.

O Tribunal Superior Eleitoral (TSE) divulgou na noite de ontem (15) a partilha dos R\$ 4,9 bilhões do Fundo Especial de Financiamento de Campanha (FEFC), o Fundo Eleitoral, destinado às legendas para as Eleições Gerais de 2022. O maior Fundo Eleitoral da história foi dividido entre os 32 partidos políticos registrados no TSE. O União Brasil, PT, MDB são os partidos com maior quantia recebida.

O União Brasil, nascido da fusão entre Democratas e PSL, teve direito a mais de R\$ 782 milhões. Já o PT, principal partido de oposição ao governo federal, recebeu pouco mais de R\$ 503 milhões. O MDB teve direito a R\$ 363 milhões. Além disso, o PSD recebeu R\$ 349 milhões e o PP aproximadamente R\$ 344 milhões. Juntas, essas cinco legendas respondem por 47,24% dos recursos distribuídos.

O Fundo Eleitoral foi criado em 2017. Sua criação se seguiu à proibição do financiamento privado de campanha. Em 2015, o Supremo Tribunal Federal (STF) proibiu doações de empresas a campanhas políticas, sob a alegação de haver desequilíbrio na disputa política e exercício abusivo do poder econômico. Para distribuir o Fundo Eleitoral, o TSE utiliza critérios definidos em lei. Dois por cento do total são divididos igualmente



por todos os partidos registrados no tribunal.

Além disso, 35% são divididos entre os partidos que tenham pelo menos um representante na Câmara dos Deputados, na proporção do percentual de votos obtidos por eles na última eleição. Outros 48% são divididos entre os partidos na proporção do número de representantes na Câmara e 15% divididos na proporção do número de representantes no Senado.

Os recursos do Fundo Eleitoral não são repassados aos partidos a título de doação. Eles devem ser usados exclusivamente no financiamento das campanhas eleitorais, e as legendas devem prestar contas do uso desses valores à Justiça Eleitoral. A verba repassada só ficará à disposição do partido político depois que ele definir critérios para a distribuição dos valores. Esses critérios devem ser aprovados pela direção executiva nacional do partido e precisam ser divulgados publicamente.

Confira abaixo os dez partidos que mais receberam receitas do Fundo Eleitoral:

- União Brasil: R\$ 782.549.751,69
- PT: R\$ 503.362.324,00
- MDB: R\$ 363.284.702,40
- PSD: R\$ 349.916.884,56
- PP: R\$ 344.793.369,45
- PSDB: R\$ 320.011.672,85
- PL: R\$ 288.519.066,50
- PSB: R\$ 268.889.585,68
- PDT: R\$ 253.425.162,09
- Republicanos: R\$ 242.245.577,52

A lista completa pode ser acessada no site do TSE.

ANUNCIE AQUI!

Clique aqui e mande sua mensagem

JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA



MUNDO PET

PREVINA-SE:

Conheça os riscos da Covid-19 para gatos, cães e os seus tutores.

Caso de veterinária infectada acendeu alerta, mas especialista assegura não haver motivo para pânico.

O primeiro registro de uma possível transmissão do coronavírus de um gato para uma pessoa reacendeu a discussão sobre o impacto da pandemia nos animais de estimação. Porém, não há motivo para pânico. O risco continua o mesmo, ou seja, muito pequeno tanto para os pets quanto para os seus tutores, assegura o veterinário brasileiro Hélio Autran de Moraes, professor titular do Departamento de Ciências Clínicas e diretor do Hospital Veterinário da Universidade do Oregon, nos Estados Unidos.

Autran é autor de numerosos estudos científicos sobre o Sars-CoV-2 e animais e garante que os pets não têm impacto sobre a disseminação da pandemia nem são afetados como o ser humano por ela. Porém, há cuidados que todos deveriam ter.

A seguir, o cientista explica os principais pontos da Covid-19 nos animais e também fala sobre outras viroses que causam preocupação, como a varíola dos macacos e a gripe aviária.

Cuidado: Se uma pessoa quer evitar qualquer risco de transmissão do coronavírus, trate seu pet como membro da família. Isso significa evitar o contato com ele, caso esteja infectado. E, óbvio, veterinários e outros profissionais que têm contato com animais devem usar todo o equipamento de proteção necessário para examiná-los, especialmente coletar amostras. Não foi o caso. A veterinária tailandesa não usava proteção facial nem óculos ao coletar amostras nasais do gato e, muito provavelmente, foi contaminada pelos olhos, quando o animal espirrou.

Gatos: Já se sabe, desde 2020, que os



gatos são mais sensíveis do que os cães ao coronavírus Sars-CoV-2, ainda assim o risco de transmitirem é mínimo, o de adoecerem menor ainda e o de morrerem quase nulo. Há apenas um caso de gato que comprovadamente morreu de Covid-19, um filhote de 4 meses, no Reino Unido.

Transmissão: Helio Autran diz que experimentalmente havia se mostrado que, em alguns casos, os gatos podem expelir quantidade suficiente de vírus para transmitir a outros gatos e a pessoas. Porém, faltava comprovar que isso poderia ocorrer naturalmente.

Tailândia: O caso da Tailândia é exemplar porque, como foi muito bem documentado, se mostrou que de fato a transmissão de gato para humano pode ocorrer. A veterinária contaminada morava sozinha, não havia tido contato com qualquer pessoa infectada pelo coronavírus e o sequenciamento genético mostrou que ela, os dois tutores do gato e o animal tinham exatamente o mesmo vírus

Impacto: O risco de um gato transmitir o coronavírus é tão baixo, que se todos

os gatos do mundo desaparecessem de uma hora para outra, não faria diferença alguma do ponto de vista epidemiológico da pandemia, garante Helio Autran.

Como o gato foi contaminado: Pelo contato direto com os tutores infectados. Ele dormia na cama com eles. O contato com o pelo do animal não seria suficiente para infectar o animal ou ser infectado por ele. Hoje se sabe que os chamados fômites (objetos, pelo de animais etc.) não têm importância na transmissão do coronavírus, o risco é a transmissão pelo ar.

Cães: Para os cães, o risco é insignificante. Eles são resistentes. Podem ser infectados, mas não adoecem. Podem até, em condições de laboratório, expelir o vírus. Mas não contaminam pessoas. Não há casos comprovados de cães que tenham adoecido ou morrido de Covid. Menos ainda que tenham infectado pessoas.

Outros animais: São tantas as espécies de animais que podem contrair o vírus, que os cientistas literalmente perderam a conta. A lista inclui todos os felinos, cães, furões,

ratos, camundongos, veados e até peixes-boi e tamanduás brasileiro.

O mais transmissível: Como a variante Ômicron, o Sars-CoV-2 superou o sarampo e se tornou o mais transmissível vírus conhecido. O vírus, à medida que se espalha como fogo, adquire mutações que o tornam capaz de se adaptar a mais espécies.

Ratos: Camundongos e ratos não eram sensíveis ao coronavírus. Mas agora são. Eles passaram a contrair e a adoecer em função da Delta e depois da Ômicron, variantes que têm mutações que as torna capazes de infectar e adoecer esses animais extremamente numerosos e que vivem perto do ser humano. Em testes de laboratório, eles mostraram que podem transmitir o coronavírus.

Cervo-do-rabo-branco: Essa espécie de veado comum nos EUA foi infectada por caçadores. Ela se mostrou altamente sensível e o vírus se alastrou. Hoje é um possível reservatório silvestre do Sars-CoV-2.

Mutantes: O risco é que a infecção em animais favoreça o aparecimento de variantes tão diferentes, que sejam capazes de escapar completamente das vacinas.

Varíola dos macacos: Embora muito menos transmissível que o coronavírus, o monkeypox tem mostrado que se adaptou a mais espécies de animais, inclusive o ser humano. Os casos recentes em humanos podem ser resultado de uma melhor adaptação a seres humanos.

Gripe das aves H5N1: Esse vírus influenza já causa doença em dezenas de espécies de aves no Hemisfério Norte e tem levado ao sacrifício de milhares de animais de granja na Ásia. Em seres humanos, por ora, os poucos casos conhecidos são de pessoas em contato direto com aves. Ele até agora não passa de uma pessoa para outra. A ameaça maior é para a avicultura.

Cachorro tem autismo? Entenda os sintomas.

Pesquisadores vêm explorando a possibilidade de que cães têm autismo desde meados da década de 1960.

Como o autismo tornou-se mais amplamente diagnosticado, mais recursos são dedicados à pesquisa e educação. E, como resultado, estamos obtendo um melhor entendimento sobre essa condição comum e aprendendo cada vez mais a apoiar as pessoas que convivem com a condição. Mas são apenas seres humanos que tem autismo? Ou cachorros também?

De acordo com o WebMD, um transtorno do espectro do autismo é categorizado por dois critérios principais: os desafios da comunicação social e os comportamentos restritos e repetitivos.



Muitas pessoas com autismo também têm problemas sensoriais. Esses problemas as tornam sensíveis a diferentes estímulos, como luzes, sons ou toques. Para ser diag-

nosticada, uma criança deve ter sintomas persistentes dentro dessas categorias que interfiram em sua vida diária.

Pesquisadores vêm explorando a pos-

sibilidade de que cães têm autismo desde meados da década de 1960 e embora existam estudos promissores em sintomas de autismo em cachorros (como este estudo de 2011, que encontrou semelhanças significativas entre comportamento repetitivo de perseguição de cauda em Bull Terriers e transtornos do espectro do autismo em humanos), não há nenhuma evidência conclusiva ou definitiva de que o cachorro pode ter autismo.

No entanto, há evidências substanciais de que os cães podem apresentar comportamentos e condições crônicas semelhantes ao autismo em humanos. Por isso, se você perceber comportamentos que fazem você pensar "meu cão é autista?", vale a pena explorar maneiras de gerenciar a condição.

Advertisement for JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA. Includes text: JORNALISMO, Valores, RESPEITO, Profissionalismo, MORAL, Responsabilidade, Direitos, IMPRENSA, ÉTICA, 14 99600-6375, jornaldoonibusmarilia@gmail.com

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO: **Imóveis cada vez mais inteligentes.**

Já é possível atender quem bate à porta da sua casa de maneira remota e, até mesmo, abrir ou fechar o acesso por comandos no celular.

Você alguma vez já imaginou chegar em casa com as luzes já acesas, o ar-condicionado na temperatura ideal e a sua música preferida tocando ao fundo? Pois é, o que antes parecia ser possível só em filmes de ficção, agora já é uma realidade nos imóveis inteligentes. E tudo isso graças à integração da rotina doméstica com sistemas capazes de gerenciar as inúmeras tarefas de uma casa de maneira remota e automática. Muitas delas, atividades que antes só eram possíveis de serem realizadas com a presença física de uma pessoa.

A novidade chegou com tudo no mercado imobiliário e vem recheada de recursos que simplificam o dia a dia de moradores e gestores condominiais. Que, mesmo sem estarem no empreendimento, conseguem controlar janelas e cortinas, a climatização e iluminação do espaço, a entrada e saída de pessoas, o abrir e fechar dos portões e até acompanhar o consumo de energia e água da sua unidade pelo smartphone.

E não para por aí, em Balneário Camboriú, a “Dubai brasileira”, as construtoras vem investindo cada vez mais em empreendimentos inteligentes. Que de acordo com o engenheiro de automação, Luiz da Silva Junior, com o investimento ganham uma dose extra de praticidade, conforto e segurança como diferencial. Atuando há 13 anos na região, ele garante que os condomínios estão apostando na tecnologia como facilitadora de processos, sendo que hoje é possível otimizar todos os sistemas elétricos e eletrônicos existentes em um prédio ou imóvel, sendo ele residencial ou comercial, novo ou mais antigo.

“Podemos dividir a automação predial em sistemas comuns que hoje em dia são indispensáveis para o funcionamento de um condomínio, como interfone, controle de acesso por senha ou tag, câmeras e alarmes monitorados. E, os sistemas modernos e sofisticados, que permitem que o prédio tenha processos e rotinas controlados remotamente, o que torna este um prédio inteligente”, explica Junior. Entre as novidades que estão no mercado, ele destaca a funcionalidade dos sistemas hidráulicos, que ajudam na administração do espaço. Por meio de um sistema supervisorio na guarita e por aplicativo em celular, o síndico e demais responsáveis podem controlar o nível de caixas de água e cisternas, além de fazer a medição digital de consumo de água e reaproveitamento de água da chuva.

Imóveis inteligentes trazem vantagem competitiva

Ainda em fase inicial de aplicação no



Brasil, a Internet das Coisas (IoT) deixará de ser encarada como mero capricho. De acordo com Matheus Clementino de Mella, diretor de desenvolvimento e qualidade da Empeltec Jr., empresa sem fins lucrativos formada por estudantes da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), no estado de São Paulo, alguns estudos indicam que os edifícios inteligentes apresentam menor taxa de vacância em relação às demais opções presentes no mercado de imóveis. “As comodidades propiciadas pela IoT já se mostram como uma vantagem competitiva, podendo ser, em um futuro próximo, quase que uma exigência no segmento imobiliário. Fato que ressalta a necessidade de arquitetos e incorporadores estarem atentos a estas inovações”, avalia Mella.

Para ele, muitas das tecnologias que estão ao nosso alcance até o momento representam equipamentos de simples instalações nos imóveis, que se conectam à própria rede wifi da edificação. Entre os mais comuns, a lâmpada inteligente que pode ser controlada a partir de um smartphone ou programada para se adequar à rotina do local, evitando o desperdício de energia; as fechaduras eletrônicas, que dispensam o uso das tradicionais chaves e permitem abrir ou trancar as portas de maneira remota - o sistema ainda notifica o responsável toda vez que a porta é acionada. Ou seja, é possível acionar antecipadamente o ar-condicionado para que o imóvel esteja na temperatura ideal no horário programado, ou até mesmo saber quando vai faltar comida na geladeira. Hoje já existem versões do eletrodoméstico com sensores capazes de avisar quando os alimentos estão acabando e enviar uma lista de compras automaticamente para um e-mail cadastrado. Há também a tecnologia View Inside, que permite que você veja o que tem dentro da geladeira, sem precisar abrir a porta.

Novidades que cabem no bolso

Engana-se quem pensa que estamos falando de algo restrito a poucos. Esse novo conceito vem crescendo nos últimos anos

e tornando-se cada vez mais acessível, até mesmo com a construção de prédios inteligentes em versões voltadas para a classe média. Além disso, com a popularização da tecnologia, a automação residencial também está trazendo novidades que cabem em diferentes bolsos.

Como é o caso das assistentes de voz da Google, Amazon (Alexa) e da Apple (Siri), em que é possível executar tarefas simples, e algumas mais completas, a baixo custo. Com investimento a partir de R\$ 250 você tem acesso a uma assistente virtual, pela qual pode criar uma agenda de compromissos, consultar o trânsito ou a previsão do tempo, reproduzir uma lista de músicas, tudo por comando de voz. Além disso, o sistema ainda pode interagir com eletrodomésticos, lâmpadas inteligentes, fechaduras, termostatos, controles remotos, TVs, sensores de movimento, interruptores etc. Tanto por comandos de voz quanto pelos aplicativos dedicados à automação de tarefas.

De acordo com Mella, existem hoje no mercado muitos sistemas de automação para quem procura custo-benefício. Com instalação rápida e o mínimo de intervenção, entre seus diferenciais está a possibilidade de controlar a casa remotamente de maneira confiável através de aplicativo que mostra quais dispositivos estão ligados ou não. Além de se integrar facilmente a motores de cortina e janelas, câmeras, equipamentos, eletrodomésticos e assistentes de voz. “Outro ponto a favor é que esses sistemas usam a fiação elétrica já existente no imóvel para instalação dos equipamentos. Desde pequenos apartamentos até grandes casas, sem problema de delay ou falha no envio de comandos”, explica.

Tendências

Segundo Mella, em um futuro não muito distante teremos câmeras que vão utilizar a inteligência artificial para identificar uma pessoa comparando seu rosto com aquele que está cadastrado em sua rede social. Além

disso, sensores de segurança não só enviarão alertas quando alguém tenta entrar na casa, mas também quando os aparelhos “identificarem” que há algo de errado no ambiente.

Ainda pouco divulgado, dispositivos como o Cocoon, que detecta sons de baixíssima frequência, ou Lisnr, que monitora agudos extremos, também estarão mais presentes nos condomínios. Ambos analisam a rotina da casa para identificar os parâmetros “normais” de som e enviam alertas quando algo foge dessa normalidade. É o que permite, por exemplo, detectar um vazamento de água ou um perigo de fogo a tempo de evitar tragédias.

Para Marcos Rizzo Mendonça, CEO da IouTility e mais de 30 anos trabalhando com tecnologia, a tendência é que as aplicações avancem combinando três pilares: segurança patrimonial, segurança pessoal e eficiência energética e hídrica. No primeiro, a preocupação é manter e conservar o patrimônio, seja contra furtos ou situações que o coloque em risco (incêndio, vazamento de gás etc). Já no segundo é a plena integração em uma rede inteligente de sensores de presença, câmeras de segurança, sensores de fumaça, entre outros. E o último pilar é a procura pelo uso sustentável dos insumos de água, gás e eletricidade, que ajuda na redução dos custos mensais.

“Imaginar o cenário em 10 anos é algo que pode ser bem futurista, pela rápida evolução da tecnologia. Mas um fato é que a sua casa poderá ser controlada na palma da mão, por meio de um dispositivo móvel, de onde você estiver. E, a combinação desses três pilares leva à natural valorização do imóvel”, analisa Mendonça.

Confira alguns sistemas que já estão disponíveis nos condomínios

- Comunicação – Rede sem fio de alta velocidade com controle de banda por usuário e vídeo porteiro com atendimento do morador por aplicativo de celular de fora da residência
- Segurança – Controle de acesso e sistemas de câmeras por reconhecimento facial
- Sistemas de gás, elétricos e hidráulicos – Controle total da iluminação e de todas as persianas e cortinas do condomínio, por acionamento remoto ou via agendamento. Além disso, com esses sistemas também é possível fazer a medição digital de consumo de energia elétrica e de geração de energia renováveis por painéis solares e gerador eólico.

Sistemas inteligentes medem o consumo de água, gás, o funcionamento de bombas e de caixas d'água monitorando possíveis vazamentos.

- Climatização – Controle de todos os aparelhos de ar-condicionado e ventilação do edifício, também por acionamento remoto ou agendamento.

CARLOSAT
SMART HOME PROJECT'S
A SUA CASA TOTALMENTE CONTROLADA PELO COMANDO DE VOZ.
(14) 99192-5388

VAMOS ATRAVESSAR O ATLÂNTICO? Portugal deve acelerar emissão de vistos para atrair mais trabalhadores.

Ideia do projeto é reanimar a economia do país. Portugal tem enfrentado escassez de trabalhadores, especialmente no setor de hospitalidade e turismo.

Portugal vai acelerar a emissão de vistos de imigrantes para trabalhadores estrangeiros, membros de países lusófonos, estudantes universitários e nômades digitais para ajudar a combater a escassez de mão de obra e reanimar a economia do país.

A ministra de Assuntos Parlamentares, Ana Catarina Mendes, anunciou na quarta-feira (15) a criação de um novo tipo de visto para buscadores de emprego, que permite a entrada em território nacional português de estrangeiros buscando trabalho em até 180 dias.

“Esse diploma prevê a remoção de barreiras burocráticas que impediam a concessão rápida de vistos. Novos vistos serão

criados, especialmente os vistos para procura de trabalho, as cotas para os que buscam trabalho serão eliminadas e portanto será mais fácil encontrar oportunidades de emprego em Portugal”, afirmou a ministra.

Os chamados nômades digitais receberão o direito à residência ou à estadia temporária, e os cidadãos britânicos, através de dados biométricos, terão acesso a tudo que “todo cidadão aqui tem” apesar do Brexit, acrescentou a ministra.

Portugal tem enfrentado escassez de trabalhadores, especialmente no setor de hospitalidade e turismo, um dos principais motores da economia, mas a ministra se recusou a dizer quantos pedidos de vistos são esperados. O projeto deve ser facilmente aprovado pois o Partido Socialista, que está no governo, tem a maioria no Parlamento.



ESTÁ NO APERTO?

Lucro bilionário do FGTS deve ser distribuído a trabalhadores em agosto, veja quem tem direito.



O total a ser distribuído, porém, ainda precisa ser confirmado pelo Conselho Curador do FGTS.

Os trabalhadores com contas ativas e inativas no FGTS (Fundo de Garantia do Tempo de Serviço) vão receber, até o dia 31 de agosto, a distribuição dos lucros obtidos pelo fundo em 2021. Os ganhos do ano passado, que devem ficar na casa dos bilhões como em anos anteriores, serão divulgados até o final de julho pela Caixa Econômica Federal.

O total a ser distribuído, porém, ainda precisa ser confirmado pelo Conselho Curador do FGTS. O órgão, composto por representantes de governo, trabalhadores e empresas, é que define o percentual de lucro a ser depositado. Em 2021, os trabalhadores receberam 96% do lucro líquido de 2020, somando R\$ 8,1 bilhões repassados. Ao todo, o saldo positivo foi de R\$ 8,5 milhões. Para cada R\$ 100 que o cidadão tinha de saldo na conta do FGTS em 31/12/2020, foram pagos R\$ 96.

Inflação deve ter impacto negativo nos valores

Segundo o Ministério do Trabalho e Emprego, o conselho, que se reúne de dois em dois meses, fará uma reunião extraordinária em julho para deliberar sobre o demonstrativo financeiro de 2021. Em agosto, na reunião oficial, haverá definição sobre a distribuição dos resultados positivos.

José Abelha Neto, dirigente da CUT (Central Única dos Trabalhadores) que faz parte do Conselho Curador do FGTS, afirma que ainda não é possível ainda saber o valor a ser distribuído de lucro do Fundo de Garantia, mas acredita que o impacto da distribuição será menor neste ano, por causa da inflação oficial medida pelo IPCA (Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo) em 2021, de 10,06%.

“Dado que a inflação de 2021 foi alta, é provável que o rendimento do fundo fique abaixo dela, mas ganhando de aplicações como a poupança”, diz Neto. Há hoje 190 milhões de contas ativas e inativas no FGTS. Em 2021, quase 90 milhões de trabalhadores receberam.

Em nota, o ministério afirma que, desde que os lucros passaram a ser distribuídos, em 2017, “a remuneração das contas vinculadas superou o IPCA”. Esse deve ser o primeiro ano que o valor ficará abaixo.

Quem tem direito ao lucro do FGTS?

Todas as contas vinculadas ao FGTS, sejam elas ativas ou inativas, têm direito de receber o lucro do ano anterior. O pagamento é feito até o dia 31 de agosto de cada ano,

para quem tinha saldo em 31/12 do ano-base. O lucro aparece separadamente em cada uma delas.

Como é feito o pagamento?

A distribuição é feita pela Caixa na conta de cada trabalhador. Os valores são creditados e, no extrato do FGTS, aparece a informação “AC CRED DIST RESULTADO ANO BASE 12/XXXX (aqui será informado o ano a que se refere o pagamento)”.

Quando sacar

O trabalhador só poderá usar esse dinheiro caso se enquadre em uma das situações de retirada previstas na lei 8.036/90 para o saque do FGTS, como demissão sem justa causa, aposentadoria, compra da casa própria e doença grave, por exemplo.

Veja quanto foi pago em anos anteriores

Ano-base Ano de pagamento Valor distribuído (em R\$)

- 2020 2021 8,1
- 2019 2020 7,5
- 2018 2019 12,2
- 2017 2018 6,2
- 2016 2017 7,3

Como consultar os valores

Quando o pagamento for feito, o trabalhador pode consultar os valores no aplicativo FGTS.

- 1- Abra ou atualize o app FGTS
- 2- Clique em “Entrar no aplicativo”
- 3 - Em seguida, informe CPF e vá em “Próximo”; depois, digite sua senha e clique em “Entrar”

4 - Clique nas imagens solicitadas pelo aplicativo para confirmar que você não é um robô

5 - Na página inicial, abaixo, vá em “Meu FGTS”

6 - Na página seguinte, aparecerão todas as contas do Fundo de Garantia; para ver o extrato de cada uma delas, clique em “Ver extrato”

7 - Para cada conta será creditada o lucro correspondente; é preciso conferir os valores em cada extrato

Lucro passou a ser distribuído em 2017

Parte do lucro do FGTS passou a ser distribuída no ano de 2017, com base no rendimento do Fundo de Garantia em 2016, conforme determina a lei 13.446. Segundo a legislação, o valor distribuído acrescido de juros e correção monetária não integrará a base de cálculo do depósito da multa rescisória na demissão.

QUEM TEM DIREITO AO FGTS

Tem direito ao FGTS todo trabalhador brasileiro com contrato de trabalho formal, regido pela CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), além de trabalhadores domésticos, rurais, temporários, intermitentes, avulsos, safreiros (operários rurais que trabalham apenas no período de colheita) e atletas profissionais.

Pela lei, o empregador deposita todo mês 8% do salário do profissional em uma conta em nome dele. Na demissão sem justa causa, o trabalhador pode fazer o saque, além de receber 40% de multa sobre o saldo do fundo.

ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS
M A D Í I A

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO

TRANSPARÊNCIA JÁ!!!

Em meio a tantos escândalos envolvendo a merenda das crianças, MARÍLIA CENTENÁRIA propõe o APLICATIVO PRATO ABERTO para que as mães fiscalizem o que é oferecida às crianças nas escolas municipais.

Marília é conhecida nacionalmente pelos escândalos envolvendo recursos da merenda das crianças em nossas escolas. Tal fato ocorreu em administrações passadas envolvendo ex prefeitos e milhões e milhões de reais enquanto as crianças passavam a sopinha rala e salsicha. Recentemente um novo capítulo voltou a se tornar público e culminou com nova visita dos homens da Polícia Federal no gabinete da prefeitura municipal e na residência de um de seus homens de confiança que por sinal foi exonerado “as pressas” já prevenindo o escândalo.

Enquanto isso, os telefones da redação do JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, dispararam com denúncias de servidoras e professoras nos relatando a precariedade dos alimentos, falta de frutas e outras barbaridades. Diante do exposto, voltamos novamente a discutir com a sociedade mariliense, principalmente com as mães de alunos, uma solução que foi apresentada em 2019 pela ONG MARÍLIA CENTENÁRIA. Eu sou Kaíto Junior, MTB 37.142, diretor proprietário da Editora Ponto a Ponto, responsável pelo referido Jornal de presidente da mencionada organização não governamental que discute modelo de gestões administrativas e políticas.

Em verdade, tal iniciativa partiu à partir do momento de estarmos cansados dos constantes escândalos envolvendo a merenda de nossos filhos desde desvio de verbas até o cardápio questionável que na ocasião chegou até o episódio de carne estragada. Resolvemos então ir a luta pela transparência e gestão eficiente na referida alimentação nas escolas.

Chegamos na ocasião, a ensaiar uma visita a todas as unidades municipais da cidade realizando um abaixo assinado para ser protocolado na Prefeitura Municipal solicitando ao Gestor que, com maior brevidade possível fosse implantado em todas as EMEIS E EMEF's do Município o APLICATIVO PRATO ABERTO, uma plataforma digital que permite as Mães em tempo real acompanhar pelo celular, tablet ou computador a qualidade e o conteúdo da merenda oferecida aos seus filhos nas unidades escolares.

No entanto, fomos convencidos e nem tentar, pois, como já foi provado esta administração tem como modus operandi a gestão ditatorial que não aceita nenhuma sugestão com envolvimento a participação popular.

Para quem não conhece, a plataforma permite a interatividade via facebook e ins-



tagram com atendimento virtual. Sem dúvida nenhuma é uma solução inteligente e, já utilizada em algumas escolas particulares e, em mais de 3000 escolas na capital paulista com sucesso inquestionável. A transformação Social começa com atitudes como esta que, visam a transparência.

COMIDA BOA NÃO TEM SEGREDO – UM POUCA DA HISTÓRIA

Um jeito fácil e transparente para todo mundo se nutrir de informação sobre o que é servido na Rede Municipal de Ensino.

A Secretaria Municipal de Educação de São Paulo (SME-SP), em parceria com a Representação da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco no Brasil), lançou em 8 de dezembro de 2017, o “Prato Aberto – Comi-

da Boa Não Tem Segredo”. A ferramenta é resultado do primeiro Ciclo de Inovação do Pátio Digital, iniciativa de Governo Aberto da secretaria (patiodigital.prefeitura.sp.gov.br (Link para um novo sítio)).

A plataforma, que pode ser acessada em pratoaberto.sme.prefeitura.sp.gov.br (Link para um novo sítio), é projetada para funcionar em computadores e dispositivos móveis como tablets e celulares. A ferramenta permite a consulta dos cardápios por dia e por escola, com visualização no mapa. É a primeira vez que os cardápios são divulgados por unidade escolar — até hoje, modelos de cardápio por tipo de gestão eram publicados no Diário Oficial.

Além de facilitar a consulta dos cardápios, a plataforma permite a avaliação da qualidade das refeições e prevê interação com usuários via Facebook e Telegram, por meio de um assistente virtual, o Robô Edu. O Prato Aberto foi reconhecido como prática inovadora no setor público

Pátio Digital – O projeto, criado em parceria com a Unesco no Brasil, promove o uso da tecnologia e da informação em torno das políticas educacionais. O projeto atua em três eixos: transparência e dados abertos, colaboração governo-sociedade e inovação tecnológica. São disponibilizados dados para acompanhamento da sociedade, realização de encontros mensais e o uso da tecnologia para aproximar o poder público da população. Acesse: patiodigital.prefeitura.sp.gov.br (Link para um novo sítio)

Esta na hora de cessar as discussões inflamadas e os discursos demagógicos para se realizar algo de efetivo. Se você gostou da ideia, entre em contato conosco e nos auxilie nesta empreitada em prol de nossas crianças e da nossa tranquilidade. Você Mamãe, abrace essa ideia, pois, a luta é nossa, mas a conquista será sua e principalmente de nossas crianças.

Este é o papel do JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, desenvolver um jornalismo crítico, mas, construtivo em prol da cidade e seus munícipes. Aqui, nossa redação é composta de profissionais que acima de tudo amam esta cidade e prezam pela transparência em todos os atos de uma administração municipal. JORNALISMO CONSCIENTE E RESPONSÁVEL.

“ONG MARÍLIA CENTENÁRIA, a ONG que pensa Marília, a ONG que pensa você”.

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



SAÚDE E BEM ESTAR

SEM EXAGEROS:

Duas mudanças na dieta que ajudam a manter o colesterol baixo.



Níveis elevados de colesterol podem levar ao desenvolvimento de inúmeros problemas de saúde, como doenças cardiovasculares potencialmente fatais. Como tal, é importante manter os índices de gordura no sangue sob controle.

Tendo isso em mente, o portal Dr. Axe recomenda a adoção de duas mudanças chave na dieta:

Abstenha-se dos carboidratos

Pesquisas sugerem que o consumo frequente de alimentos ricos em amido e hidratos está associado à síndrome metabólica, uma condição resultante do colesterol alto e de outros fatores que equivalem a uma maior probabilidade de sofrer de doenças coronárias.

Ao invés, dê predileção a uma dieta mediterrânea, que inclui quantidades baixas de carboidratos refinados e gorduras saudáveis. Mais ainda, essas gorduras benéficas - presentes no peixe ou nos frutos secos, por exemplo - podem contribuir para o aumento do colesterol HDL, também denominado de colesterol 'bom'.

Beba vinho tinto

De acordo com um estudo, ingerir 30 mililitros de vinho tinto diariamente reduz o risco de doença cardíaca coronária em 24,7%. Entretanto, o consumo de álcool pode aumentar ligeiramente os triglicérides. Consequentemente, é recomendável beber em moderação.

UM MAL QUE SÓ AUMENTA:

Depressão se constrói lentamente entre o passado e presente, diz psiquiatra.

“Uma depressão nunca se forma de repente! Toda depressão se faz por uma lenta penetração do passado no presente”, escreve Nasio.

A complexidade que cerca a manifestação e o tratamento dos problemas de saúde mental é dissecada de forma didática em “A Depressão é a Perda de Uma Ilusão”, livro do psiquiatra e psicanalista Juan-David Nasio. O autor, nascido na Argentina e radicado na França desde o fim dos anos 1960, apresenta um olhar relativamente incomum sobre seus pacientes, combinando sua prática de terapia com o que sabemos sobre a neurobiologia da depressão.

De fato, pode-se dizer que a abordagem de Nasio envolve uma espécie de viagem ao passado - no bom sentido. Centrada na observação minuciosa e na descrição do estado emocional dos pacientes, suas estratégias clínicas e a maneira como ele escreve sobre elas lembram o que se lê em descrições feitas por médicos do fim do século 19 e começo do século 20.

Há semelhanças com o tom adotado nos livros do neurologista britânico Oliver Sachs (1933-2015), que também se inspirava nessa era mais antiga (e mais gentil) da medicina. Mas Nasio parece mergulhar de forma ainda mais intensa na cabeça das pessoas que visitam seu consultório. O livro reúne cinco “lições” sobre o tema apresentadas pelo especialista em conferências realizadas em Paris, às quais assistiram originalmente tanto outros profissionais de saúde quanto leigos. Nessas palestras, uma das grandes virtudes das reflexões de Nasio é destacar a natureza essencialmente multifatorial da gênese da depressão.



Para o autor, a existência de predisposições genéticas que facilitam o aparecimento do problema em alguns pacientes é inegável, assim como a correlação entre os quadros depressivos e mudanças no equilíbrio da produção e reabsorção de neurotransmissores (os mensageiros químicos do cérebro). Levando em conta esses aspectos, Nasio defende que a colaboração entre psiquiatras (que podem receitar medicamentos antidepressivos aos pacientes que necessitam deles) e terapeutas como os psicanalistas é essencial para melhorar a saúde mental dos que enfrentam o problema.

No entanto, outra descoberta bem estabelecida sobre o surgimento da depressão é o elo que existe entre ela e eventos estressantes da história de vida do paciente, como situações traumáticas durante a infância. Segundo o psicanalista, sua experiência clínica costuma

indicar a importância desses fatores, mas eles atuam de forma indireta, em “camadas”, levando em conta também traumas e situações difíceis durante a vida adulta que atuam como gatilhos.

“Uma depressão nunca se forma de repente! Toda depressão se faz por uma lenta penetração do passado no presente”, escreve Nasio. De acordo com o especialista, situações particularmente difíceis ao longo do desenvolvimento da pessoa - que podem corresponder a eventos mais pontuais e graves, como o abuso sexual, os maus-tratos ou a perda súbita dos pais, mas também a uma sucessão de traumas menores - criam o que ele chama de “neurose pré-depressiva”.

É nesse ponto que ele introduz a tese anunciada pela expressão “perda de uma ilusão” no título do livro. As dificuldades no desenvolvimento emocional da pessoa podem levá-la a

criar a ilusão de que seria capaz de se proteger de forma permanente contra futuros traumas. “Minha ideia é que o estado depressivo se instala após um choque emocional, mais exatamente após uma desilusão cruel provocada pela perda de um objeto de amor divinizado (pessoa, coisa ou valor), acarretando a perda da ilusão suscitada por esse objeto”, analisa ele.

Para ilustrar como detecta e tenta combater esse processo na prática, Nasio monta uma pequena galeria de pacientes-personagens com nomes fictícios e narra suas histórias, outro procedimento que se tornou uma tradição dos livros sobre saúde mental. Um dos exemplos que ele aborda é o de Laurent, homem de 50 anos que enfrenta estafa no trabalho e que, conforme revela a conversa de Nasio com o paciente, perdeu o pai aos dois anos de idade, num acidente de carro.

“Mergulhei nas profundezas do olhar de Laurent, descobrindo ali uma criança angustiada no coração do homem triste que tenta se mostrar duro”, recorda o psicanalista. Em essas e outras passagens, Nasio sublinha a necessidade de uma relação de empatia entre terapeuta e paciente, na qual o responsável pelo tratamento se esforça para compreender os detalhes da fisionomia, do comportamento e dos sentimentos de quem está atendendo.

É inevitável que uma abordagem como essa carregue consigo uma carga considerável de subjetividade. Mas, diante de algo tão complicado quanto a mente humana, talvez não exista outro caminho viável para encurtar o abismo entre o sofrimento do paciente e a atuação do terapeuta.

ANUNCIE AQUI!

MILHARES DE ACESSOS MENSAIS



Clique aqui e mande sua mensagem



Fontes: Google Analytics




Novas blogstêmaticos

história trajetória jornalista

conteúdo jornalismo

empreendedores

todo youtube independentes

mídias uso organização

hiperlocal internet facebook

cidadão mundo futuro sociais celular

twitter



PREVISÃO

HOROSCOPO

2022

MÊS DO AMOR:

Quem combina com a mulher de cada signo?

Não custa nada contar com uma ajudinha dos astros na hora de encontrar um amor.

Passou o dia dos namorados e você continua na solteirice? Que tal descobrir com qual signo o seu combina? Não custa nada contar com uma ajudinha dos astros na hora de encontrar um amor.

A astróloga Rosa di Maulo falou à Marie Claire dos diferentes perfis, os signos que combinam e como cada signo se comporta em um relacionamento amoroso. Quem sabe você não arruma um amor até o final deste mês de junho? Descubra a sua cara-metade!

ÁRIES

Você tem muita facilidade de atrair novos relacionamentos. O desafio é continuar interessada pelo parceiro, depois da conquista. Tudo que é muito fácil e previsível, se torna entediante, às vezes precisa de uma “briguinha” para se sentir atraída de novo e dar continuidade à relação. Outras vezes, escolhe um parceiro difícil de conquistar, um “não” como resposta, mobiliza seu poder de sedução e vai à luta, até conseguir o que quer. Manter sua independência é fundamental numa relação estável. Valerá contratar com o parceiro saídas com as amigas, viagem sozinha e autonomia para decidir sua programação. Ele tem que ser hábil, o suficiente, para conseguir sua atenção, com carinho e sensualidade. Mas você é quem dita as regras do jogo. Dona de personalidade forte e focada nos próprios desejos, nem sempre tem vontade de fazer concessões ou paciência para esperar o parceiro se manifestar. Se ele não ficar “esperto” para acompanhar seu ritmo, a fila anda! É comum, você “empurrar” e estimular o parceiro no desenvolvimento dele. Mas o grande amor acontece mesmo, quando o seu par tem autonomia e não deixa você mandar. Quando se sente segura ao lado de um homem forte, sua essência feminina se revela e surpreende, com seu jeito de menina.

Signos mais compatíveis: Leão, Sagitário, Libra, Gêmeos e Aquário.

TOURO

Regida por Vênus, você esbanja sensualidade e domina a arte de amar. Doce e afetiva, sabe envolver e dar segurança ao parceiro com seu jeito meigo e firme, simultaneamente. O problema é o ciúme e a possessividade que algumas vezes põe o relacionamento em risco. Busca a segurança de uma relação estável e duradoura, que uma afeto, fidelidade, conforto e crescimento material. Para você, as provas de amor tem que ser concretas, adora ganhar presentes! Costuma ser dedicada e atenciosa com o parceiro. Como não gosta de mudanças, que você associa com “perdas”, se esforça ao máximo para manter o relacionamento e se sente mais protegida num casamento formal. Sensível à arte e às formas belas, se o visual não bater, dificilmente terá atração. O homem bonito e elegante, com bom poder de consumo, que satisfaz seu padrão estético exigente, é o mais sedutor. Persistente, você não desiste diante de dificuldades e está sempre disponível para a relação. Quando elege seu par, não mede esforços para estabelecer o compromisso e fazer dar certo. Sabe o que quer, tem grande capacidade de se vincular e é bastante eficiente para concretizar os planos da vida íntima, pensando num futuro estável, sustentado por raízes fortes.

Signos mais compatíveis: Virgem, Capricórnio, Câncer, Escorpião e Peixes.

GÊMEOS

Curiosa e comunicativa, se interessa pelas histórias do parceiro, dá palpites e respeita as diferenças. Costuma fazer muitas perguntas para entender o ponto de vista do outro e se situa na relação. Mas não é do tipo que cobra ou controla o relacionamento. Sabe dosar liberdade e compromisso e não gosta de homem ciumento. Ciúme para você, é falta de confiança na relação e isso é inaceitável, ou no mínimo muito incômodo. Se você escolheu alguém, já é prova de amor suficiente, não tem que ficar dando satisfação do que está fazendo, com quem está falando ou porque se atrasou para voltar do trabalho. Com uma vida dinâmica e vários focos de interesse, fica praticamente impossível se dedicar somente a um relacionamento, muita gente se comunica ou circula por sua vida, diariamente. Gosta de ser conquistada com atenções especiais e sutilezas sedutoras. Mesmo depois de casada, não perde o status de “namorada sensual”, sempre aberta às novidades para renovar os sentimentos e manter o relacionamento vivo. É mais

ligada no prazer da convivência do que no compromisso. Inteligente e versátil, muda facilmente a maneira de se relacionar, se a coisa não estiver funcionando. Vale tudo para sair da mesmice e garantir os momentos de prazer. O jogo sedutor e a troca intelectual são bastante estimulantes.

Signos mais compatíveis: Libra, Aquário, Áries, Leão e Sagitário.

CÂNCER

Você, como ninguém, sabe criar um clima romântico e acolhedor para fazer o parceiro se sentir à vontade e especial. Mas precisa que ele embarque nesse clima também para conseguir revelar seus encantos e a intensidade dos sentimentos. Sexo casual não tem nada a ver com você que pode se apaixonar no primeiro encontro e desejar que o relacionamento seja “para sempre”. Com uma imaginação fértil, algumas vezes transforma “sapo” em “príncipe” para viver um grande amor, o que pode ser sofrido, se o cara não estiver à altura dos seus sonhos. Busca o “pai dos seus filhos” para construir uma vida familiar e se já for casada fará tudo para manter a família unida, como um organismo único. Carinho e segurança não vão faltar, mas se quiser ter uma vida sexual mais excitante, terá que abdicar do papel de “mãe do parceiro” e não dar tantas garantias do seu amor eterno. É comum se fazer de vítima, nos momentos de instabilidade da relação. Quando desenvolve maior independência emocional, seu poder feminino se torna imbatível, eliminando qualquer concorrência. Regida pela Lua, você cria laços afetivos fortes que envolvem o parceiro num ambiente seguro e confortável, o que favorece a construção de uma relação estável e de longa duração.

Signos mais compatíveis: Escorpião, Peixes, Touro, Virgem e Capricórnio.

LEÃO

Paixão e prazer alimentam sua alma e dão sabor à vida. Generosa e com sentimentos elevados, costuma dar mais do que recebe no amor. É fiel, alegre, animada, capaz de suprir todas as carências do parceiro, em muitos momentos pode até mesmo amar pelos dois! Nem sempre o parceiro reconhece sua nobreza de espírito ou o tamanho do seu amor. Além dessa mulher forte, criativa e decidida que você mostra, tem um coração extremamente sensível, uma essência brilhante e uma criança linda, à espera de carinho e de proteção emocional. Amor e sexo costumam funcionar juntos, para você não existe divisão entre o corpo, as emoções e o espírito, tudo se conjuga de uma só vez, provocando grandes explosões da libido. O orgasmo é uma espécie de experiência mística, uma maneira gostosa de acessar a centelha divina e ativar o fogo da paixão. O parceiro nem sempre entende o exagero das suas manifestações de afeto e dramaticidades, quando você o coloca como protagonista da história. Viver com você é ter sempre uma palavra de estímulo, um clima de festa, incentivo para curtir as coisas boas da vida e também apoio incondicional nos momentos difíceis. Costuma contribuir bastante com o sucesso e imagem positiva do parceiro, se tornando uma cúmplice importante na construção do futuro.

Signos mais compatíveis: Áries, Sagitário, Gêmeos, Libra e Aquário

VIRGEM

Timida, difícil, rigorosa e um tanto recatada, tende a se desvalorizar e demora para perceber quando é desejada. Quando o “chaveco” é direto, costuma reagir com sisudez. A observação crítica é sua maneira preferida de se defender da possibilidade concreta de um novo envolvimento. Se não se ligar em baixar a guarda, pode ter a sensação de que ninguém serve, um porque bebe, outro porque fuma, metido demais, deve ter muitas mulheres, só quer zoar comigo, o interesse dele é pela minha amiga... e por aí vai! Tudo para evitar a dor emocional, caso não dê certo. E tem também os argumentos da autoestima que boicotam a experiência, do tipo “hoje estou horrível”, “sou toda errada”, “não vai gostar de mim desse jeito”... Adora um amor impossível para alimentar fantasias, porque assim não precisa enfrentar suas inseguranças. Quando o relacionamento se estabelece, costuma ser bastante útil para o parceiro, cuidando da parte prática, com perfeição e inteligência. Sua beleza e sensualidade são encantadoras e se revelam mais facilmente, quando já tem um compromisso assumido. O mais difícil é o começo da rela-

ção. Depois que constrói mais confiança, conquista o parceiro para sempre, com sua extrema delicadeza, respeito, sensibilidade e dedicação.

Signos mais compatíveis: Touro, Capricórnio, Câncer, Escorpião e Peixes.

LIBRA

Charmosa, simpática, inteligente e bonita, você desperta fantasia nos homens, se relaciona com leveza e de maneira gentil, evitando atritos desnecessários. Com grande capacidade diplomática e de se adaptar à vida do parceiro, seu desafio é não abandonar a própria vida, em função do amor e do casamento. Muitas vezes assume papéis que satisfazem o parceiro, com a ideia de que essa atitude fará ele gostar mais de você. Pode ser mais cômodo viver em função do outro e não assumir a responsabilidade de desenvolver seus próprios potenciais. Mas ao fazer isso, perde autonomia, se torna dependente do parceiro e fica sem opção, se estiver insatisfeita e quiser se separar. Normalmente, você se desenvolve e evolui mais rapidamente, nas entressafas entre um relacionamento e outro, que é quando você dá mais espaço para a sua individualidade se expressar livremente. O ideal é encontrar um ponto de equilíbrio entre o “eu” e o “outro”, não dar maior importância à opinião alheia e ao papel social do que dá a você mesma. O homem de prestígio, bem sucedido e poderoso exerce um forte fascínio sobre você. Mas não se limite, ficando na sombra dele, valorize suas qualidades e aposte no seu sucesso! O casamento com um homem que incentiva sua independência pode estabilizar a vida e durar muito tempo.

Signos mais compatíveis: Gêmeos, Aquário, Áries, Leão e Sagitário.

ESCORPIÃO

Misteriosa, poderosa e com grande poder de sedução, seu magnetismo atrai e envolve intensamente quem você elege, provocando paixão arrebatadora. Mas também pode parecer “uma pedra”, quando quer afastar ou punir com sua frieza alguém que foi inconveniente ou que feriu seus sentimentos. Gosta de correr riscos, de testar o parceiro e de desvendar enigmas complicados, suas histórias de amor costumam ter um componente dramático que você, obsessivamente, se dispõe a resolver ou cobra de maneira radical que o outro resolva, se quiser continuar ao seu lado. Costuma estabelecer a relação com cumplicidade extrema, às vezes rola mesmo uma simbiose, como se as duas pessoas pudessem se tornar uma só, o que pode aumentar a paixão e o fatalismo. Você não perdoa traição. O amor atinge níveis muito profundos, do inconsciente, o que às vezes pode gerar perda de controle e ser devastador ou magnífico e no mínimo, transformador. Ninguém que se relaciona com você segue sendo a mesma pessoa. É como se você abrisse uma porta oculta que revela ao parceiro um oceano de emoções fortes e desconhecidas, o que a torna inesquecível. O homem carinhoso, dócil e sensual ganha mais pontos com você. Mas ele tem que ser também inteligente e competente para tornar o jogo instigante.

Signos mais compatíveis: Câncer, Peixes, Escorpião, Touro, Virgem e Capricórnio.

SAGITÁRIO

Carismática, animada e com sabedoria espiritual, gosta de aproveitar as melhores coisas da vida, na companhia de alguém que acompanhe seus passos largos e que curta os prazeres que você proporciona. Tédio não existe no seu dicionário, relação “morna” não tem a menor chance de sobreviência em sua vida, é mais fácil você terminar e assumir o amante, do que se submeter a uma situação meramente formal. O bom sexo é fundamental, você conhece muito bem seu corpo e as possibilidades de prazer. Quando se trata de agrandar seus instintos, preconceito nenhum vai impedir que explore tudo que tiver vontade. Se a vida sexual não for satisfatória, corre o risco de engordar ou de se tornar autoritária na relação. “Dona da verdade” em muitas situações, o parceiro tem que ter argumentos bem inteligentes se quiser disputar o “quem tem razão” e validar as decisões dele. É difícil você se deixar conduzir, até nas mínimas coisas. Mesmo que o parceiro esteja na direção, você entra no carro e vai logo falando “primeira à direita”, “vire à esquerda”, o melhor caminho é sempre o seu e nem cogita que ele possa preferir o dele. Ouvir não é uma qualidade sua, mas se fizer esse esforço, pode evitar muitos conflitos no namoro e no casamento.

Signos mais compatíveis: Áries, Leão, Gêmeos, Libra e Aquário

CAPRICÓRNIO

Com um nível de exigência alto e dona da própria vida, ganhar seu coração não é tarefa fácil. Em matéria de amor, você é reservada, bastante desconfiada e determinada a concretizar seus planos de longo prazo. Se quiser ser mãe, vai escolher o pai dos seus filhos, não se deixará seduzir por romantismos ou fantasias que a desviem da meta estabelecida. A carreira e a segurança material ocupam o primeiro lugar, na sua lista de objetivos futuros, então também poderá optar por alguém que contribua com o sucesso dos seus projetos, disposto a somar forças e construir um patrimônio em comum. Isso não quer dizer que não tenha desejos e sonhos românticos, apenas que não dá o mesmo valor para a sua sensibilidade, emoções e carências, do que dá para o destino ambicioso que traçou e que se sente responsável em alcançar, sem perder tempo ou medir esforços. Às vezes pode parecer fria e calculista, mas na verdade é super sensível e tem medo de se machucar, é por essa razão que costuma casar mais tarde ou cobrar muitas garantias, antes de assumir um compromisso amoroso. A “escolha perfeita” pode representar um casamento inabalável e duradouro ou uma armadilha que justifica a opção de ser só. Se desenvolver mais flexibilidade, o prazer da convivência íntima será maior.

Signos mais compatíveis: Touro, Virgem, Câncer, Escorpião e Peixes.

AQUÁRIO

Idealista, com a cabeça aberta, com anos na frente das pessoas comuns, pode chocar com sua franqueza e originalidade. É capaz de propor tanto um relacionamento aberto para um homem clássico e conservador, como um casamento tradicional para o cara mais libertário que encontrar e, às vezes, logo no primeiro encontro! Isso porque não está presa à papéis, convenções e formalidades, é uma mulher livre, leve e solta que passeia pelas relações, colecionando amizades eternas e amando do seu jeito, sem distinções. Geralmente, o parceiro reclama de você tratar todo mundo igual, é comum até dar mais atenção aos amigos do que dá para ele, o que pode se tornar causa de ciúmes e inseguranças, na relação íntima. Aliás, “intimidade” não é muito sua praia, pode ficar ansiosa se tiver que se relacionar muito tempo com uma só pessoa ou se a conversa não desenvolve, o seu tipo de orgasmo é o mental! Fascinada por novas ideias e conceitos avançados, para parar num relacionamento único, o parceiro tem que ser muito criativo e excitante. A premissa básica para o casamento dar certo é se unir a alguém que respeita as diferenças e que não tolhe seu movimento. Inquieta e com pressa de ser feliz, é sempre muito surpreendente, inconventional e companheira de todas as horas. Só não aguenta hipocrisia.

Signos mais compatíveis: Gêmeos, Libra, Áries, Leão e Sagitário

PEIXES

Você é a mulher que todo homem gostaria de ter ao lado. Meiga, linda, sensível, capta os sentimentos e necessidades do parceiro, antes mesmo dele perceber. É super intuitiva e evoluiu espiritualmente, capaz de perdoar os erros do parceiro e enxergar as dificuldades dele com compaixão, além de muitas vezes abrir mão dos seus desejos para realizar os dele. Mas idealiza demais o amor e “cria deuses” para poder se alimentar de um tipo de amor mais elevado, o mesmo que inspira poetas e místicos. É como se o parceiro fosse seu “museo inspirador” ou até mesmo um “mestre” ou “guru” por quem nutre devoção, o que pode trazer grandes decepções e desilusões também quando você descobre que ele é de carne e osso, limitado e cheio de imperfeições. A fantasia é seu ambiente mais natural, a realidade pode parecer um tanto agressiva para sua alma delicada e às vezes, um parceiro distante que mora em outro lugar, ou calado e fechado, dá mais asas à sua imaginação e intensifica o sentimento de paixão. Separar “Deus” dos “homens” pode ser ótima opção para estabelecer um relacionamento mais equilibrado no “dar e receber”, e não ter que aceitar tudo passivamente. Você pode se dedicar à prática espiritual para se nutrir do “amor divino” e melhorar muito a convivência e a vida sexual com o parceiro.

Signos mais compatíveis: Câncer, Escorpião, Touro, Virgem e Capricórnio.



CONFIRA NESTA EDIÇÃO RECEITAS DELICIOSAS COM CARNES, segundo a cozinha gourmet da casa de carnes Boizão de Marília.



Enfim chegou o inverno, uma estação bastante querida, mas que exige uma refeição mais reforçada e consistente. Aqui você encontra as receitas de carne para sua refeição principal: seja com bife, carne moída, filé, picanha, alcatra, carne de porco e muito mais. A exemplo das demais publicações, mais 3 deliciosas receitas variadas para todos os gostos, afinal,.. Espero que gostem!

STROGONOFF DE CARNE CREMOSO

Veja como preparar strogonoff de carne cremoso. Receita leva filé-mignon, cebola, cogumelo Paris, ketchup, mostarda, molho inglês, extrato de tomate, conhaque, creme de leite fresco.

Ingredientes

- 1 quilo de filé-mignon em tiras
- 1 cebola
- 200 gramas de cogumelo Paris em lâminas
- 60 mililitros de ketchup
- 30 mililitros de mostarda Dijon
- 15 mililitros de molho inglês
- 30 mililitros de extrato de tomate
- 100 mililitros de conhaque
- 500 mililitros de creme de leite fresco

Modo de Preparo

1. Corte a carne em tirinhas. Separe em levadas, seque. Tempere com sal e pimenta-do-reino quando for cozinhar na frigideira.
2. Doure a carne em óleo bem quente.
3. Flambe a carne com conhaque. Reserve. Repita o mesmo processo para as demais levadas.
4. Na mesma panela, refogue a cebola e depois o cogumelo até dourar levemente.
5. Acrescente o extrato de tomate, mostarda, molho inglês e ketchup. Mexa por uns 2 minutos para caramelizar os ingredientes.
6. Volte a carne para a panela.
7. Acrescente o creme de leite fresco e deixe reduzir levemente até atingirem a textura desejada.
8. Ajuste o tempero com sal e pimenta.



MAMINHA DEFUMADA COM COGUMELOS NA BRASA

A peça de carne escolhida pra o preparo foi a maminha. Com sabor suave, possui uma grande quantidade de gordura, que ajuda a preservar o sabor e a maciez da carne. Ela é preparada no pit smoker, equipamento de defumação. Caso não tenha em casa, é possível prepara-la no forno convencional. Maminha ganha um molho ideal para ser servido com carnes defumadas, o sour cream, conhecido também como creme azedo.

Para acompanhar, 3 tipos de cogumelos salteados na brasa, que ganham um molho refrescante feito com salsinha, azeite, e limões-siciliano e taiti.

Confira a receita!

Ingredientes

- 1 peça de maminha
- Lenha de goiabeira para defumar

Ingredientes - Molho sour cream

- 1 litro de creme de leite fresco
- 1 limão-siciliano
- 1 limão-taiti
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Ingredientes - Cogumelos na brasa

- 250 gramas de cogumelos - shiitake, shimeji e Portobello
- Sake a gosto

- Sal de parrila a gosto

Ingredientes - Salsa fresca

- 1 maço de salsinha
- 250 mililitros de azeite
- 1 limão-siciliano
- 1 limão-taiti
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Misture o creme de leite, raspas e suco dos dois limões, sal e pimenta a gosto.
2. Bata bem com um batedor manual e leve para a geladeira para endurecer

Modo de Preparo - Cogumelos na brasa

1. Com uma panela wok furada, refogue os cogumelos na churrasqueira com azeite e sal. Caso não tenha churrasqueira, pode ser feito no fogão, com frigideira normal.
2. Após dourarem, acrescente o sake e aproveite para soltar essa mistura do fundo da panela - a este processo chamamos de deglaçar.
3. Tempere com pimenta-do-reino e corrija o sal, se necessário.
4. Sirva com a salsa fresca, batatas assadas ou torradas.

Modo de Preparo - Salsa fresca

1. Pique a salsa finamente.
2. Adicione o azeite, as raspas e metade do suco dos dois limões. Tempere com sal a gosto.



Carnes com preços especiais para restaurantes, pastelarias e lanchonetes!

CLIQUE AQUI

Entregamos em todas as regiões de Marília!



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



Valeria Tognoli



Tatiana Shimizu



Paçokinha Tatá



Márcia Marques André



Juliano Mota Pereira



Jane Bochi



Fábio Manhoso



Claudemir Deanim



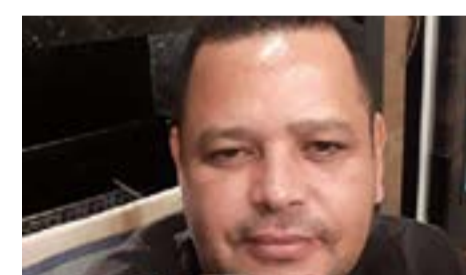
Cido de Almeida



Aroldo Marques da Costa



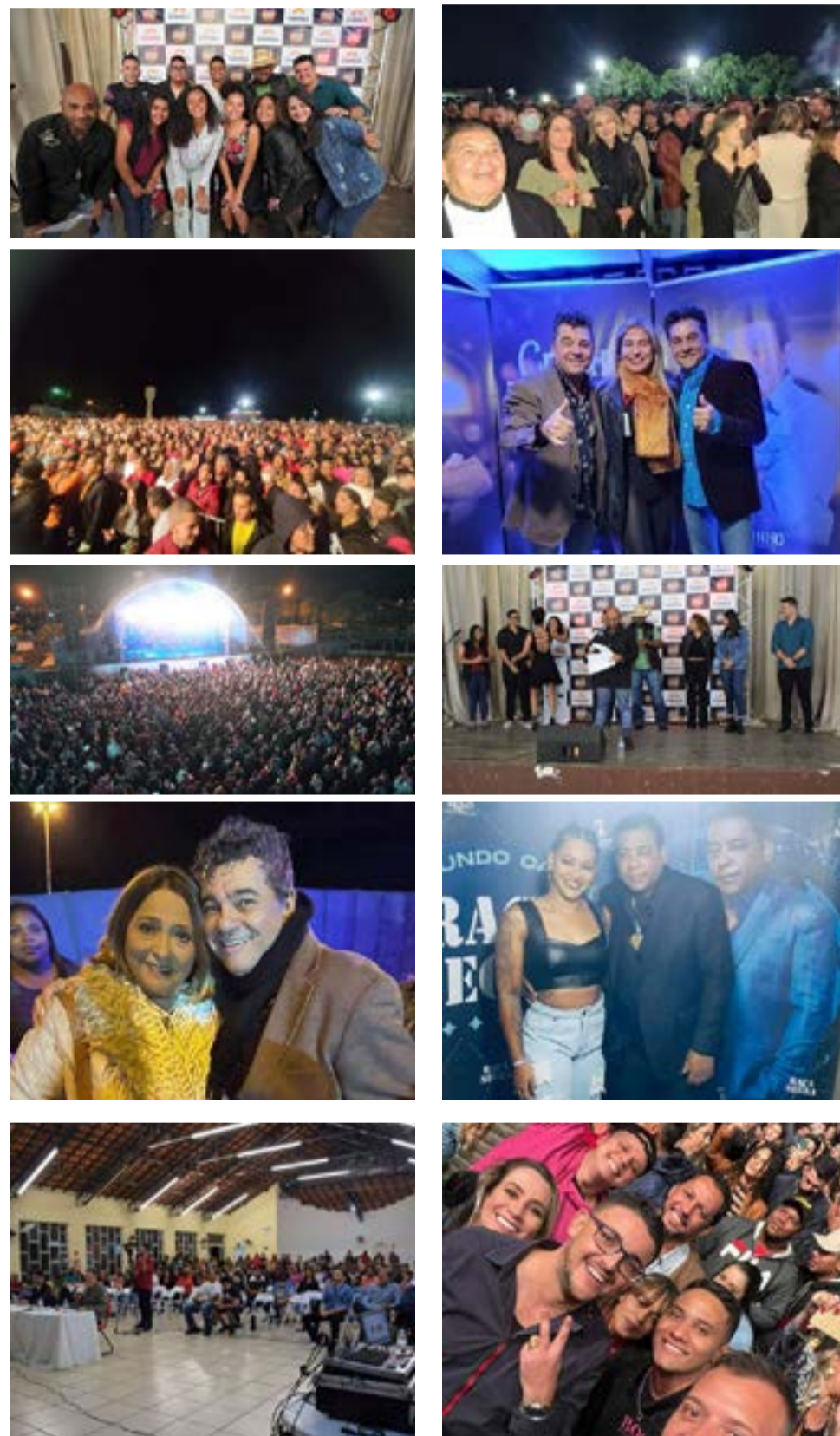
Ana Claudia Caetano



Alex Seixas

Nesta edição

Apenas para recordar, algumas imagens do concurso de calouros Solte a Voz de Pompeia que contagiou toda a região e revelou novos talentos para a musica com a presença de centenas de pessoas no Clube JK, além de flahs do shows do raça negra e cesar e Paulinho ocorridos em 11 e 12 de junho.



Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

O NOSSO JORNAL