



JORNAL DO ÔNIBUS

MARÍLIA

O NOSSO JORNAL



Edição 66 – Ano VI – Julho/2022 – EDIÇÃO DIGITALIZADA com expectativa de visualização de mais de 1.000.000 leitores (as) – Com Impulsão via redes sociais.

CONTRA OS INTEMPÉRIES DO TEMPO:

Campinas ultrapassa 500 abrigos instalados por concessão e ação contínua.



Foram 504 novos equipamentos “padrão Glicério” instalados desde o início da concessão, firmada em 2018. O número correspondente a 56,4% dos 894 abrigos previstos no contrato. **Página 06**

É ASSIM QUE SE FAZ:

Guaratuba estreia linha de ônibus “tarifa zero” na área rural e distritos.



A Prefeitura de Guaratuba já estreou o Transporte Público Coletivo Rural gratuito para diversas localidades consideradas rurais do município. **Página 06**

PLANO DE SAÚDE PARA OS PETS:

Cresce a demanda por convênios para animais domésticos. O que levar em conta na hora de contratar o serviço?



Cresce a demanda por convênios para animais domésticos. O que levar em conta na hora de contratar o serviço. **Página 13**

FALE COM ESPECIALISTA

Unimar oferece 28 vagas para mestrado e doutorado em Direito. Inscrições abertas!

PROCESSO SELETIVO ONLINE

MESTRADO & DOUTORADO EM DIREITO

2022.2

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| INSCRIÇÕES | PROVA ONLINE | ENTREVISTA | AULAS |
| até 16 de agosto de 2022 | 19 de agosto de 2022 às 09h | 19 de agosto de 2022 a partir das 14h | 01 de setembro de 2022 |

Unimar UPPGD

TA Universidade de Marília (Unimar) está com inscrições abertas para o Programa de Pós-graduação em Direito (PPGD). São 28 vagas, sendo 14 para o Mestrado e 14 vagas para o Doutorado. As inscrições podem ser realizadas até o dia 16 de agosto. **Página 5**

ISTO É UMA VERGONHA:

Marília volta a dar vexame com novos estudos que colocam a cidade atrás da maioria dos municípios de menor porte da região.



Como se não bastasse o desespero para tentar maquiagem uma administração claramente pífia, novos indicadores envergonham a história da cidade que já não perde somente para cidades do mesmo porte, mas também para cidades de pequeno porte e que demonstram uma preocupação maior com seus municípios. **Página 04**

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA

CLIQUE AQUI

JP Pizzeria

FAÇA SEU PEDIDO!

99824-1002
3367-4867/3417-5831

MOBILIDADE E TURISMO:

Bondinho por sobre os itambés interligando as regiões.



Implantação de teleféricos é considerada mais barata que soluções viárias em regiões montanhosas. A imagem de bondinhos pendurados em um cabo subindo uma montanha era vista apenas como opção de turismo até pouco tempo atrás. **Página 16**

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



Nesta edição dicas deliciosas e de baixo custo com carne de frango. O frango dá pra ser usado de diversas maneiras na culinária, nos mais diversos pratos e modos de preparo. Confira! **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



Conte as estrelas...

Levando-o para fora da tenda, disse-lhe: "Olhe para o céu e conte as estrelas, se é que pode contá-las". E prosseguiu: "Assim será a sua descendência". Abraão creu no Senhor, e isso lhe foi creditado como justiça.

Gênesis 15:5-6

Abraão já era bem velho e Sara, sua esposa, além de idosa também era estéril. Deus chamou-os e, pela fé, saíram do meio dos seus parentes para uma terra desconhecida que o Senhor lhes tinha prometido. Tudo parecia muito improvável, mas eles creram na palavra do Senhor. Deus, sendo rico em misericórdia, tinha planos muito maiores para essa família. Até aos dias de hoje, todos os cristãos da terra são abençoados por meio de um descendente de Abraão: Jesus Cristo!

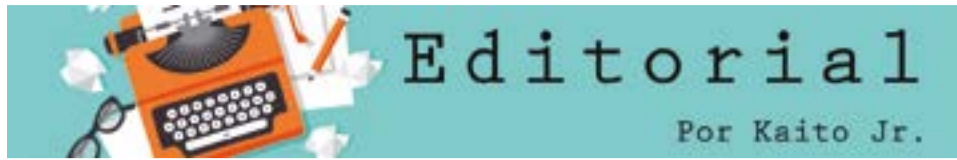
Deus convidou Abraão para olhar para o céu. É impossível contar todas as estrelas. Também é impossível que Deus deixe de cumprir as suas promessas e seus propósitos! Ele está acima de todas as estrelas e conhece todas elas. Também conhece o seu coração e os seus sonhos. Lembre-se que acima de todas as coisas que parecem grandes demais, está o Senhor Deus soberano, Ele tem o controle de tudo!

Creia e viva pela fé, como Abraão:

- Creia no Senhor de todo o coração. Isso foi o que distinguiu Abraão e o povo de Deus em toda a história.
- Olhe para o céu. Não ponha seus olhos nas dificuldades deste mundo. Do Senhor vem o seu socorro.
- Confie na Palavra de Deus, mesmo que as circunstâncias digam o contrário. Busque nele o auxílio que lhe motivará.
- A fé conduz ao amor e à obediência. Expresse o seu amor e submissão a Deus, observando as suas orientações através da Bíblia sagrada.
- Ore e entregue os seus sonhos nas mãos de Deus.

Para Orar:

Eterno Deus, Tu és o mesmo ontem, hoje e será eternamente. Estás acima de todo o universo, tens um plano certo e um propósito superior à nossa compreensão atual. Te entrego todos os meus sonhos e planos. Ajuda-me a passar pelas dificuldades que tenho enfrentado com fé e confiança. Obrigado por Jesus Cristo, por meio de quem eu sou mais que vencedor. Amém!



Saúde de Marília o "Colapso constante".

O assunto do editorial deste mês é preocupante. No feriado prolongando que passou, visitamos pessoalmente algumas unidades de saúde e voltamos no primeiro dia útil. A situação é lamentável e a sensação é de que as soluções para a saúde do mariliense são buscadas apenas no sufoco, quando a situação já se tornou insustentável.

O caos na saúde pública de Marília estava anunciado, previsto e escancarado, mas não houve nenhuma reação para evitar que as falhas continuassem. O fechamento das UBS's, transformando-as em PSF com manutenção apenas de um médico generalista representa a grave consequência de uma crise administrativa por falta sensibilidade e displicência de proporção ainda maior, com responsabilidade direta do poder público. Problemas arrastam-se e estão se avolumando como uma população perdidas, principalmente gestantes e mães atrás de pediatras.

A realidade hoje é um caos total onde as unidades de saúde estão subutilizadas por falhas de gerenciamento e falta de investimentos, enquanto outras estão sobrecarregadas. A "bomba" ia estourar e, novamente, a população sofre os efeitos mais graves. A lição das falhas ocorridas no combate ao Covid-19 não foram suficientes. A falta de planejamento com discursos maquiados são uma constante de desgoverno que joga a saúde municipal na literalmente na UTI. E o povo que se exploda.

Na teoria, Marília conta com três grandes hospitais para atendimento na rede pública, mas a Santa Casa aparece como referência das mais diversas especialidades, principalmente relacionada a pacientes que sofreram traumas. Com aumento dos acidentes de trânsito, a superlotação torna-se inevitável. O Hospital da Clínicas é mal aproveitado e, acaba funcionando como "postão regional". Começa, então, o repetido "jogo de empurra" sobre a deficiência nos postos de saúde que acaba causando esse reflexo. A solução debatida pelas autoridades, sempre, é aperfeiçoar a regulação dos pacientes, mas os resultados demoram a aparecer na prática.

Conseguir leitos, principalmente em Unidade de Terapia Intensiva, continua sendo martírio para quem precisa ser atendido com urgência. Agendar cirurgia

é outro drama, pois a fila é enorme. Na emergência, não dá para esperar o governo promover reuniões para aperfeiçoar gestão. E, mesmo assim, a fiscalização da aplicação do dinheiro continua insuficiente e sem acompanhamento.

A saúde pública não é tratada com o devido comprometimento e seriedade. Marília recebe a demanda de pacientes de 62 cidades de toda nossa região, pois os municípios não contam com estrutura adequada para atendimentos mais complexos. Mesmo assim, é castigada pela herança da péssima administração de Daniel Alonso que prometeu a saúde de primeiro mundo em sua campanha eleitoral. "Em alto em bom som dizia a todos, que se faltasse médico contraria, se faltasse remédio, compraria". Simples balela.

Ele olha que estamos em pleno ano eleitoral e a grande promessa é a construção de um hospital da mulher que segue o mesmo discurso da vinda da AME+ que hoje já nem tocam no assunto. Saudade de um tempo que tínhamos pessoas mais humanas e especialistas no trato como o paciente e usuário do SUS, como por exemplo; Drº José Ênio Servilha Duarte. Temos 52 unidades de saúde e o grande destaque regional é a cidade de Vera Cruz, considerada a 5ª melhor cidade em atendimento em saúde no Brasil. Sem menosprezar o município vizinho, ISTO É UMA VERGONHA. O que é feito com os milhões que Marília recebe ?

Temos duas faculdades e logo chegará um terceira, mas a referência em oftalmologia é Herculândia. Temos toda a infraestrutura e recursos para isto, mas o SAMU será gerenciado e coordenado por Chavantes. Daqui a pouco irão entregar tudo. Qual é a planeamento do SISTEMA DE PODER ?

É preciso mais organização, para evitar que a saúde pública enfrente um colapso constante devido a falta de comprometimento e gerenciamento humanizado. Com razão, a população tem apenas a certeza de que enfrentará dificuldade ao depender do SUS seja qual for a unidade de saúde. Parece até proposital, deixando como única alternativa o lascado pai de família sacrificar o dinheiro da comida para pagar um plano de saúde.

ESTA VOZ TAMBÉM É SUA

Há seis anos, O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARILIA decidiu se posicionar como um jornal independente com convicções fortes, levando adiante sua missão de despertar o que há de melhor em NOSSA CIDADE. Esse projeto de jornalismo com valores não é viável sem o apoio de quem se importa com o futuro da família Mariliense e da cidade. Portanto, é de fundamental importância que você nos auxilie. Compartilhe nosso Jornal como os amigos e não permita que uma voz única na mídia seja calada pelos poderosos da política local. Quanto mais pessoas acessando, melhor será o nosso poder de levar a verdade até as pessoas. Juntos somos fortes !!!

Cornetadas do dedão



- 1-) Não está na hora do eleitor virar o jogo e votar em novas figuras da cidade ???
- 2-) 70 mil votos jogados para deputados de fora. Você sabia que daria para eleger um deputado de Marília fora da mesmice??
- 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 irá votar em candidatos indicados por políticos no poder ?

A CIDADE ERA ASSIM...



Esta feira é tradicional e ainda tem, mas em outro local, agora na avenida das indústrias e segundo dizem, não é mais legal como antigamente. Uma outra surgiu na Nova Marília e atrai um número maior de pessoas.

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





ESTRATÉGIA DE VENDA:

Como planejar o Dia dos Pais 2022 na sua loja?

Faltando pouco para o Dia dos Pais, o comércio já vive a expectativa da data comemorativa, considerada a terceira melhor do ano para vendas, ficando atrás apenas do Natal e Dia das Mães. Comemorado no segundo domingo de agosto, a previsão é de boas vendas no começo do segundo semestre.

O otimismo dos empresários tem uma explicação: ninguém deixa a data passar em branco. Independente do valor do presente, os filhos não abrem mão de comprar uma lembrança carinhosa para os pais. Após uma pesquisa de preços, é possível adquirir algo atrativo por um valor mais justo, como roupas, acessórios, ferramentas e calçados. “Em tempo de crise, o consumidor está aprendendo a economizar e a encontrar alternativas que cabem no seu bolso.

Uma pesquisa realizada pela FCDLESP (Federação das Câmaras de Dirigentes Lojistas do Estado de São Paulo) aponta que os lojistas do estado esperam crescimento nas vendas de até 2%. O ticket médio do presente deve ficar em torno de R\$ 150,00.

O Dia dos Pais é importante por dois motivos especiais. Primeiramente, pelo que a data significa para muitas famílias brasileiras. Em segundo lugar, pelo movimento nas vendas do varejo que ela proporciona. De acordo com a CNDL/SPC Brasil, mais de 100 bilhões de brasileiros vão às compras para a ocasião, com a expectativa de movimentar mais de R\$ 20 bilhões em presentes. Só no e-commerce, a NilsenIQ Ebit revela que as lojas faturaram R\$ 3,5 bilhões no Dia dos Pais em 2020.

Agora em 2022, o Dia dos Pais será celebrado em 14 de agosto. Portanto, ainda há tempo de planejar a campanha do seu comércio com cuidado, sendo que há boas razões para se antecipar. Acompanhe a explicação!

Por que planejar o Dia dos Pais 2022 com antecipação? Oito em cada dez brasileiros afirmam que o Dia dos Pais sempre será uma data importante, segundo uma pesquisa do Instituto Behup. Mas para que o comércio também dê a devida importância à data é preciso se antecipar.

Veja três motivos para planejar o Dia dos pais 2022 o quanto antes.

1) Logística

Os desafios para driblar a escassez ou falta de produtos e matérias-primas continuam presentes em 2022. Especialmente para quem depende de importações da China, onde ainda ocorrem lockdowns para conter a disseminação do coronavírus, é necessário planejar com antecedência para garantir o estoque necessário a tempo.

2) Jornada de compra antecipada

A pesquisa do Instituto Behup mostrou que 51% dos interessados no Dia dos Pais no ano passado pretendiam comprar o pre-



sente com antecedência, entre um mês e 15 dias antes da data. Agora em 2022, com o consumidor cada vez mais preocupado com os preços, esse comportamento deve se repetir ou até se intensificar.

3) Estratégia de comunicação

Uma estratégia de comunicação bem feita leva tempo. Por exemplo, se o objetivo da marca é fazer uma campanha de aquisição de leads até o Dia dos Pais para enviar ofertas personalizadas, então precisa de tempo para essa execução. Outro caso é a compra de mídia, que se deve fazer o quanto antes para garantir os espaços ideais para sua divulgação.

Com isso em mente, saiba como preparar sua loja para o Dia dos Pais 2022.

3 dicas para preparar o Dia dos Pais

O Dia dos Pais é uma oportunidade para vendas nos mais variados segmentos, do comércio aos serviços. Então, embora o nosso foco aqui sejam as lojas, estas dicas também valem para restaurantes, serviços turísticos, espaços de cuidados pessoais, experiências etc.

1) Tenha as alavancas promocionais certas para seu público

O cenário instável da economia faz com

que o consumidor procure vantagens mais imediatas na hora de comprar. Nesse sentido, um estudo da Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC) mostra que o uso de programas de pontos em lojas físicas caiu de 52% para 45% entre os anos de 2020 e 2021. Já o cashback tem sido uma alavanca promocional mais eficiente, sendo usada por 59% do público em 2021, frente aos 48% de 2020.

Entretanto, descontos e promoções continuam soberanos para atrair os consumidores, sendo usados por 66% no PDV físico. No e-commerce ocorre uma situação parecida. A terceira alavanca promocional mais utilizada pelo público é o cashback (57%), em segundo lugar estão descontos e promoções (68%) e na dianteira vem o frete grátis (89%). Portanto, vale analisar quais vantagens seu público realmente procura neste momento — e quais sua loja pode oferecer.

2) Monte um bom mix de produtos ou serviços

O Dia dos Pais tem seus presentes típicos. Por exemplo, segundo pesquisa realizada indicou que os itens mais procurados durante os últimos três anos foram vestuário, perfumes e cosméticos, calçados e bolsas, e eletroeletrônicos.

Mas não é só na entrega do presente que as marcas podem estar presentes no Dia dos Pais. Como vimos no último Dia das Mães, o público está mais confiante para fazer um almoço ou jantar especial em família. Isso amplia a possibilidade de produtos e experiências que os negócios podem oferecer para a ocasião. Uma delas e com efeito altamente positivo e reunir a família e realizar um belo e infalível churrasco. Para tanto, já sugerimos a CASA DE CARNES BOIZÃO como a melhor opção em carnes fresquinhas e selecionadas para sua grelha ou espeto.

3) Conte com O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA para planejar sua comunicação

Sozinhos, o mix de produtos e serviços e as alavancas promocionais não são o suficiente para impulsionar as vendas no Dia dos Pais. Para isso, sua loja precisa investir na comunicação para essas informações chegarem ao público com credibilidade.

Ainda não sabe como fazer isso? Então experimente as ferramentas inteligentes do JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA para ajudar a planejar suas campanhas. É o Simulador de Campanha, que em poucos passos permite a você encontrar uma sugestão de plano de mídia customizada para seu negócio.

Ou então fale diretamente com nossos consultores pelo WhatsApp (14) 99600-6375 ou pelo e-mail jornaloonibusmarilia@gmail.com. Juntos vamos encontrar o melhor caminho para aumentar suas vendas no Dia dos Pais.

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

OUTRO VEXAME:

Após o escândalo da publicidade fake sobre responsabilidade social, Marília volta a passar vergonha com novos estudos que colocam a cidade atrás da maioria dos municípios de menor porte da região.

De mal a pior. Assim pode ser definida a atual situação da cidade de Marília, de acordo com os últimos resultados divulgados por institutos especializados de pesquisa sobre municípios em todo o Brasil. Se estivéssemos em um campeonato de futebol, poderíamos dizer que estamos caindo na tabela. Para quem acompanha a risca essas informações à risca é unânime em dizer que NUNCA a cidade esteve tão mal posicionada em indicadores que influenciam no desenvolvimento da cidade e principalmente na qualidade de vida dos moradores.

Como todos se lembram, a cidade foi invadida no final do mês junho por uma propaganda exposta em outdoors instalados nas principais ruas e avenidas, além claro, de uma farta divulgação em sites e jornais e inserções em canais de televisão com a seguinte manchete: “Marília, primeiro lugar em responsabilidade social no Brasil”.

Em verdade, basta conferir o título e o rodapé do anúncio com informações distorcidas que induzem o leitor a acreditar que a administração do prefeito Daniel Alonso é destaque em várias áreas, quando na verdade a administração pontua apenas em 1º. Lugar numa “SUBCATEGORIA” das classificações gerais entre as Top 50 Geral do Brasil, dentro da categoria Indicadores Sociais, ficando no 30º lugar dentre as Top 50 Geral do Brasil Categoria Social e em 13º. lugar das cinquenta entre as cidades acima de 200 mil habitantes. Esta é a mais pura verdade e que foi desmascarada pelo JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA.

Como se não bastasse o desespero para tentar maquiagem uma administração claramente pífia, novos indicadores envergonham a história da cidade que já não perde somente para cidades do mesmo porte, mas também para cidades de pequeno porte e que demonstram uma preocupação maior com seus municípios. Que fique bem claro que não queremos com isto desmerecer as referidas cidades, muito pelo contrário, devemos aqui parabenizar pela eficácia na gestão administrativa.

Um caso recente ocorreu em Vera Cruz, foi classificada no ranking “As melhores Cidades do Brasil 2022” da Revista Isto É e ocupa o 5º lugar no quesito Saúde, no top cinco geral. Entre as cidades de pequeno porte, o município aparece na 3ª posição. Vera Cruz possui os seguintes serviços municipais voltados à saúde: Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), Farmácia Popular, Posto de Saúde Familiar – PSF I, Posto de Saúde Familiar – PSF II, Pronto Atendimento e Unidade Básica de Saúde (UBS). Há ainda o Hospital Beneficente São Vicente Paula. Tudo isto para atender uma população de pouco mais de 10 mil habitantes. A realidade é bem dife-



rente da Marília com 46 PSF's, 6 UBS's, 3 hospitais, etc...Na classificação Top Cinco Geral, Vera Cruz ficou atrás somente de São Roque, Valinhos, Jaci e Nova Veneza/SC.

E como vergonha pouca é bobagem. Um estudo abrangente elaborado pela Organização da Sociedade Civil sem fins lucrativos “Instituto Cidades Sustentáveis” avaliou o progresso das 5570 cidades brasileiras em relação aos objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

No Brasil o relatório deu origem a um

ranking no qual Pompeia se destaca entre as 100 melhores do país em Desenvolvimento Sustentável. A cidade coração se classificou na 98ª posição. Considerando apenas os municípios de até 25 mil habitantes, a Cidade salta para a posição 38 do ranking nacional. Pasmem agora para a classificação de outras cidades e nossa região; Tupã (115ª) Presidente Prudente (133ª) Araçatuba (156ª) Lins (192ª) Bauru (580ª) e puxando a rabeira do caminhão de forma lastimável, (Marília (1225ª)).

Fechando a tampa do caixão em governança municipal

A nova pesquisa comemorada pela administração é o Ranking nacional do Índice de Governança Municipal (IGM) do Conselho Federal de Administração (CFA) de 2022 que coloca Marília na 33ª posição. O levantamento é feito por meio de dados extraídos de bases oficiais, como o DataSUS e IBGE, e divide os municípios brasileiros em grupos, de acordo com o número de habitantes e a renda per capita. O grupo do qual Marília faz parte conta com outras 162 cidades. Confirma a classificação de algumas cidades de nossa região; Assis (4ª), Ourinhos (5ª), Botucatu (8ª) e Bauru (28ª).

Jundiaí foi a cidade que se classificou em 1º lugar com os seus 8.48 pontos. São Bernardo foi a 3ª classificada atrás da belíssima Joinville. Indaiatuba foi a 6ª, Sorocaba foi a 9ª colocada, Catanduva (11ª), Santos (12ª), Itu (14ª), São José dos Campos (15ª), São José do Rio Preto (18ª), Presidente Prudente (20ª), Taubaté (21ª), Ribeirão Preto (22ª), Barretos (23ª), Americana (25ª), Piracicaba (29ª), Sertãozinho (30ª), Pindamonhangaba (31ª), Salto (32ª).

A estrutura do IGM/CFA é baseada em uma hierarquia bottom-up, na qual constam os dados brutos como variáveis, cuja média serve de base para a criação dos Indicadores. As médias dos indicadores criam as Dimensões. Estas criam a nota geral do IGM/CFA. São mais de 550 profissionais capacitados em workshops de gestão pública, por 13 estados, ministrados pelo Brasil para capacitar Administradores na gestão municipal de qualidade.

Como diria o colunista Nelson Rubens; “Eu aumento, mas não invento”. As pesquisas são públicas e conotam, mesmo contra a vontade da administração municipal, o insucesso de uma gestão pífia que intitula expertise. Da saúde ao esporte, da antes premiada educação (hoje no lamaçal de investigações da PF) até a questionada assistência social e da segurança a mobilidade urbana uma sucessão de equívocos administrativos que paralisaram a cidade, sacrificando seu povo e sua gente. Como sempre dizemos, é impossível que uma cidade com 240 mil habitantes esteja focada somente em uma política de investimentos em condomínios de alto padrão.

Nesta hora o eleitor tem que se conscientizar e perguntar: Onde está a cidade que teria saúde primeiro mundo? Aonde foi parar aquela que seria a nova capital moveleira do país? Cadê o novo parque aquático que oferecia lazer para os trabalhadores e fonte de turismo? Estaria o sistema transformando a cidade em um município pousada, ou seja: somente para magnatas repousarem??

ACONTECE MARÍLIA II FUTURO PROMISSOR:

Unimar oferece 28 vagas para mestrado e doutorado em Direito. Inscrições abertas!

A Universidade de Marília (Unimar) está com inscrições abertas para o Programa de Pós-graduação em Direito (PPGD). São 28 vagas, sendo 14 para o Mestrado e 14 vagas para o Doutorado. As inscrições podem ser realizadas até o dia 16 de agosto e, mais uma vez, o processo seletivo será 100% on-line, ou seja, inscrições, prova e entrevista. Confira todas as informações sobre o processo seletivo através do edital...

O coordenador do PPGD Unimar, Prof. Dr. Jonathan Vita, ressalta que a cada ano a realização do processo seletivo on-line vai sendo aprimorada, se tornando mais eficiente. “Este formato vem apresentando uma experiência exitosa para o PPGD Unimar e a cada processo seletivo, adotamos novos procedimentos que facilitam as inscrições, tornando mais ágil e seguro. Temos a convicção que a experiência vivenciada pelo candidato será completamente satisfatória e o resultado do processo seletivo refletirá, de maneira segura, a real condição dos que concorrem às vagas disponíveis”, ressalta...

O Mestrado e o Doutorado oferecem duas linhas de pesquisa: “Relações Empresariais, Desenvolvimento e Demandas Sociais” e “Empreendimentos Econômicos, Processualidade e Relações Jurídicas”. O candidato deve optar no momento da inscrição por apenas uma linha de pesquisa. Cada uma das linhas oferece sete vagas e, em relação aos editais anteriores, atendendo a grande procura de candidatos, houve acréscimo no número de vagas para o doutorado.

As inscrições devem ser feitas através do site ppgd.unimar.br. Após preencher todos os dados e gravando ao final, ainda, no prazo indicado para inscrição, o candidato deve enviar os documentos indicados no edital, digitalizados em PDF único, diretamente para o e-mail: ppgdinscricoes@unimar.br ou disponibilizar link do documento no drive para a Secretaria.

A seleção terá duas etapas, realizadas no dia 19 de agosto. A primeira será uma prova através da plataforma Google Forms, às 09h. A segunda, será a realização de entrevista dos inscritos ao mestrado ou doutorado e avaliação do projeto, que também



PROCESSO SELETIVO ONLINE

MESTRADO & DOUTORADO EM DIREITO

2022.2

| | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| INSCRIÇÕES | PROVA ONLINE | ENTREVISTA | AULAS |
| até 16 de agosto de 2022 | 19 de agosto de 2022 às 09h | 19 de agosto de 2022 a partir das 14h | 01 de setembro de 2022 |

Unimar UPPGD

será realizado pelo Google Meets, a partir das 14h.

O resultado do processo será divulgado a partir das 18h do dia 19 de agosto de 2022, no site: www.ppgd.unimar.br. O cronograma de aulas estará disponível na mesma página da Internet.

Veja as linhas de pesquisa

Linha de Pesquisa 1 – Relações Empresariais, Desenvolvimento e Demandas Sociais. Esta linha abarca as pesquisas que dizem respeito ao desenvolvimento econômico a partir do papel a ser desempenhado pela empresa, tendo por norte as demandas provenientes da sociedade brasileira.

Linha de Pesquisa 2 – Empreendimentos Econômicos, Processualidade e Relações Jurídicas. A segunda linha de pesquisa está vocacionada à cobertura do segundo vértice que deve sustentar a área de concentração, estando presentes, aqui, as possibilidades de reflexão acerca da dinâmica jurídica que se fazem presentes nas relações empresariais, nas relações de consumo e nas relações entre Estado e a Empresa.



Faça a sua e
venha para a
pós-graduação
Unimar!



PRIMEIRA PARADA

CONTRA OS INTEMPÉRIES DO TEMPO:

Campinas ultrapassa 500 abrigos instalados por concessão, e ação continua.

Se na cidade de Marília o costume é ficar exposto ao sol e a chuva encostado a um caibro amarelo do tempo da Empresa Circular, em outras cidades as administrações municipais demonstram ter certa preocupação com o usuário do transporte coletivo. Entre tantas, o exemplo desta edição é da cidade de Campinas, a aniversariante do mês.

No mês em que Campinas celebra 248 anos, a cidade ultrapassou a marca de 500 novos abrigos implantados por meio de concessão pública. Foram 504 novos equipamentos “padrão Glicério” instalados desde o início da concessão, firmada em 2018. O número correspondente a 56,4% dos 894 abrigos previstos no contrato.

O quingentésimo abrigo foi implantado no início de julho, na Rua Dr. Salles Oliveira, na Vila Industrial, em frente à Praça Castro Mendes. A renovação dos equipamentos busca ampliar a qualidade do serviço prestado aos usuários do transporte público coletivo, resultando em mais conforto, segurança e acessibilidade. Como mais um benefício, ocorre a transformação da paisagem urbana das regiões contempladas.

Somente no período de janeiro até o início de julho de 2022, foram 203 abrigos implantados, num raio de cinco quilômetros do Centro e nos principais corredores do transporte público, onde há maior demanda de embarque de passageiros. Além dos 504 novos mobiliários implantados, outros 45 abrigos estão sob gestão da concessionária, totalizando 549 abrigos.



“Alcançar o número de 500 novos abrigos implantados neste mês é um presente simbólico para Campinas. Essa frente de trabalho se soma às inúmeras ações que estamos realizando em benefício dos usuários do transporte público, incluindo monitoramento e ajustes contínuos para otimizar itinerários e ampliar a frota em operação”, detalha o presidente da Emdec, Vinicius Riverete. O secretário municipal de Transportes, Fernando de Caires, ressalta que “a marca atingida está alinhada ao nosso compromisso com a população de melhorar

a qualidade do transporte público coletivo, desde a espera pelo ônibus no ponto”, disse.

Características dos abrigos “padrão Glicério”

- Quatro assentos individuais;
- Cobertura resistente a impactos;
- Iluminação em LED;
- Acessibilidade: espaço para cadeirantes e piso podotátil no entorno;
- Tomadas USB para recarga de celulares;
- Informação visual: relação das linhas atendidas pelo ponto.

A empresa Eletromidia é a atual responsável pela implantação e manutenção dos abrigos em Campinas, já que adquiriu a empresa Moohb. Os recursos para renovação e manutenção dos mobiliários são provenientes da exploração publicitária dos pontos de parada, através dos chamados MUIs (Mobiliários Urbanos para Informação).

Os MUIs estão sendo modernizados pela Eletromidia, que vem substituindo os painéis estáticos por digitais em pontos estratégicos da cidade. Já são 50 painéis digitais instalados. “Estamos muito felizes em poder presentear a cidade com a instalação de 500 abrigos de ônibus pelas ruas de Campinas. Nosso objetivo é impactar positivamente o momento de espera dos usuários do transporte público. Assim, continuaremos trabalhando em conjunto com a Prefeitura para melhorar o bem-estar e transformar a experiência urbana da população”, afirma Alexandre Guerrero, CEO da Eletromidia.

Mais de 14,2 mil ações de conservação

Para garantir o bom estado de conservação dos mobiliários instalados, a concessionária também é responsável pela manutenção e limpeza dos abrigos sob sua gestão. Entre os meses de janeiro e junho de 2022, já foram realizadas 14.205 ações de manutenção. Foram 10.521 vistorias realizadas, 2.786 ações de limpeza, 168 frentes para retirar panfletos colados irregularmente e 46 ações para eliminar pichações, entre outros serviços realizados.

É ASSIM QUE SE FAZ:

Guaratuba estreia linha de ônibus “tarifa zero” na área rural e distritos.



A Prefeitura de Guaratuba estreou na noite de 8, o Transporte Público Coletivo Rural gratuito para diversas localidades consideradas rurais do município. No último dia 7, foi feita

entrega de carteirinhas: aproximadamente 250 para as localidades atendidas pela Subprefeitura Regional do Cubatão e 100 para moradores atendidos pela Subprefeitura do Coroados.

O subprefeito regional do Cubatão, Paulo Pinna, juntamente com sua equipe, realizou a entrega das primeiras carteirinhas na região Limeira, local onde estava o ônibus de linha que fez a primeira viagem da área rural para o Centro. O veículo comporta 37 passageiros sentados e 35 em pé, e funcionará de segunda a sexta-feira.

O ônibus sairá duas vezes por semana da Limeira passando por Cubatão até o Centro de Guaratuba. E também duas vezes por semana saindo das comunidades do Riozinho, Descoberto, Estaleiro, Empanturrado e Rio do Cedro.

Para utilizar o transporte público, é necessário que o morador realize o cadastro na Subprefeitura que atende sua região.

ANUNCIE AQUI!

Clique aqui e mande sua mensagem

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

CRIANÇAS EM FÉRIAS

Condomínio, pais e entretenimento.

Podemos dizer que nas férias escolares tudo pode acontecer: barulhos excessivos, acidentes, reclamações, falta de espaço e tudo isso acontece pois as férias/folgas dos pais não coincidem com as dos filhos e crianças cheias de energias não faltam...

Neste período os síndicos são os mais requisitados, a segurança redobrada, a integração zelador-criança e síndico-criança devem ser aumentadas:

- Ter o hábito de conversar
- Saber ouvir
- Formar grupos e anexar cartazes sobre o regulamento daquela área, anexar o cronograma.
- Explicar que crianças convidadas terão que cumprir as regras do Condomínio. Chegou a hora de se planejar, principalmente quem tem filhos e mora em condomínios.

Planejar, desenvolver estratégias e alcançar objetivos não é uma tarefa fácil.

- Algumas sugestões:
- 1-) Em casa: para ensinar de uma forma lúdica a organização, a solidariedade, aceitar regras, resgatar os valores familiares no ambiente em que se vive:
 - Sugerir em arrumar: o guarda-roupa, seus brinquedos e até o material escolar. Cabe salientar que não precisa ser tudo em um dia. Limita-se em horas, períodos ou até um prazo mas faça junto com a criança. Envolve-a de uma forma que irá levar para a sua vida.
 - Jogos: estipular junto com a criança um horário que possam estar juntos – jogos de tabuleiros, vídeo games, jogos e brincadeiras que marcaram a sua infância
 - Leituras e artes: Ler um livro com a criança.
 - Cada um escolhe um livro ou de interesse para os dois
 - Cada um lê uma folha
 - Pode-se alternar: o adulto, a criança e um dia todos juntos



- 2-) Em casa e com amigos: ambiente divertido com supervisão de um adulto:
 - Vídeos: de gosto em comum ou livre escolha -pipoca, bolo, suco ou cada um traz
 - Dormir na casa do amigo: se são vários pode-se fazer um rodízio entre os amigos e apartamentos.
 - Jogos e vídeo games: deixar que eles mesmos se organizem

- 3-) Áreas Comuns: Faça uma comissão de moradores e converse com o síndico. Cabe salientar um rodízio dos pais e criança precisa interagir com outras crianças (culturas, religiões, pensamentos, conceitos de éticas, moralidades, convivência, aceitação, conflitos: a forma que eles resolvem é o que vai prevalecer em sua maturidade)

CRONOGRAMA PARA AS ATIVIDADES:

- De acordo com a faixa etária, horários e ambientes das áreas que o condomínio oferece:
- Quadra: jogos recreativos e competitivos
 - Quadra e/ou algum espaço da área comum que não atrapalhe a circulação dos condôminos: piqueniques, skates, patins, patinetes, "motoquinhas", bicicletas, carrinhos com controle remoto: separar por idades e se tiver muitos dividir em mais horários ou dias.
 - Brincadeiras: quadra e/ou algum espaço da área comum que não atrapalhe a circula-

ção dos condôminos

- Brinquedoteca: utilizada por menores de 7 anos e atividades específicas (sugestão)
- Playground
- Piscina: cuidado redobrado e limita número de crianças – sempre dois ou mais adultos supervisionando ou para questão de segurança contrate um salva vidas (bombeiro)
- Salão de jogos
- Salão de festas: jogos de tabuleiros, vídeos, campeonatos de vídeo games, desenhar, pintar, confeccionar (reciclados ou não), culinária, baladas, piqueniques, almoços, lanches, jantares, acampamentos
- Área Comum: caça ao tesouro noturno e diurno (respeitando o horário)

4-) Áreas Comuns: Implementar a infraestrutura ou atividades recreativas diretamente com os pais ou com a ajuda do síndico. Faça uma comissão de moradores e converse com o mesmo.

- Alugar brinquedos infláveis
- Contratar mágicos, contadores de histórias, alugar piscina de bolinhas....

5-) Contratação de uma empresa recreativa:

- Fazer do condomínio uma colônia de férias
- Segurança e tempo

Todas as sugestões acima foram dadas para famílias que possuem crianças dentro de um condomínio, portanto não é aconselhável e nem viável colocar como pauta em assembleia para ratear as custas (se houver) com todos os condôminos, mas sim:

- A programação
- O cumprimento do regulamento interno.
- Festas, churrascos ou qualquer utilidade da área comum pelos moradores não pertencentes a este grupo.
- Estipular regras para este período.

Cuidado com o WhatsApp no condomínio.

O WhatsApp, assim como outros sistemas de conversas on-line, permite a troca de ideias entre pessoas com uso de diversas ferramentas: mensagens de áudio, envio de filmagens e fotografias, ligações telefônicas e por vídeo. Ocorre que esses aplicativos, embora práticos, não devem ser usados para tratar sobre questões complexas (obras, dúvidas sobre contas, garagem, notificações, etc) e, especialmente, as que exigem formalidade e segurança jurídica, como é o caso das assembleias condominiais. Além disso, é fundamental haver uma conduta adequada no uso dessas plataformas, pois, do contrário, uma simples conversa pode desencadear discussões e ofensas.

Dificuldade de comunicação continua no meio virtual

É perceptível a dificuldade de comunicação de grande parte das pessoas, sendo que muitas, em uma conversa presencial, sequer conseguem expor de maneira clara seu ponto de vista. Porém, estas se sentem (erroneamente) seguras pelo meio virtual e esquecem da sua dificuldade



de dialogar quando estão on-line. Assim, em diversos casos surgem falas incompletas, indevidas e desnecessárias, que resultam em dúvidas e, às vezes, geram desconforto entre os participantes do grupo.

O WhatsApp deve ser usado para troca de ideias objetivas, com foco nos assuntos simples do dia a dia, como uma goteira na torneira da garagem ou aviso de que um portão ficou aberto, sendo inviável a discussão de assuntos complexos, os quais exigem o envolvimento e o tempo dos participantes no assunto discutido.

Isso porque é preciso estar inteiramente de-

dicado à reunião e participar dela amplamente, pois só assim haverá uma decisão correta sobre os temas deliberados. A realidade é que mensagens são lidas e respondidas quando o usuário do App deseja, sendo que aquele que agir de má-fé poderá usar das limitações do meio virtual para se defender: "não vi a sua mensagem", "não foi isso que eu quis dizer", "foi o corretor ortográfico" ou, ainda, "eu entendi errado a fala do outro".

E, pior, acaso haja mal entendido que gere algum tipo de ofensa ou desconforto pode acarretar ação judicial, o que foge completamente do propósito do grupo virtual.

Convocação e Assembleias pelo WhatsApp? Não!

O uso dos aplicativos de bate-papo para a convocação de uma assembleia deve ser evitado, pois essa informalidade gera insegurança quanto ao efetivo conhecimento de todos sobre o edital, podendo resultar em processo judicial visando a nulidade da reunião.

No entanto, é possível a convocação por meio eletrônico, desde que não afronte a convenção, conforme prevê o art. 1354-A do Código Civil, devendo se prezar pela a segurança, sendo o e-mail com a confirmação de recebimento um meio mais adequado. Mas o mais seguro é convocar pela maneira tradicional, sendo impossível a assembleia com muitas pessoas por meio do WhatsApp.

Os apps de conversas são benéficos, mas devem ser usados adequadamente, principalmente nos condomínios, ou então, ao invés de ajudarem, serão prejudiciais e criarão confusões e discussões que podem ser evitadas.



UMA NOVA MANEIRA DE LER O SEU JORNAL DO ÔNIBUS!



A informação em suas mãos

O RIO TÁ ON:

Turismo nas férias deve superar a era pré-pandemia.

Segundo estimativas do Rio Convention Bureau, o movimento gerado pelo setor terá aumento de até 20% em relação a 2019.

O inverno carioca anda aquecido e as férias de julho prometem alavancar de forma considerável o turismo na cidade, superando os impactos da pandemia. Segundo estimativa do Rio Convention & Visitors Bureau (Rio CVB), os principais hotéis, restaurantes e atrações turísticas devem registrar movimento de 15% a 20% maior do que em 2019.

O bom momento é espelhado no fluxo de turistas internacionais e interestaduais chegando aos aeroportos e rodoviária. O Galeão e o Santos Dumont estimam a chegada de 458 mil e 596 mil passageiros, respectivamente. Já a Novo Rio espera receber 433 mil turistas no período de férias. A ocupação hoteleira também deverá ser elevada, podendo passar de 70% em julho. O número representa aumento de cerca de 20% em

relação ao mesmo período do ano passado, quando foi registrada ocupação de 51,44%.

“Depois da crise da pandemia, nessas férias começamos a ver a volta do turista estrangeiro ao Rio, que se somam aos visitantes domésticos que deram fôlego ao setor nos últimos meses. Este movimento se reflete em números positivos para o turismo, superando patamares anteriores à crise”, afirma Roberta Werner, diretora-executiva do Rio CVB.

Além das tradicionais atrações, a cidade também vai receber grandes eventos voltados a diferentes públicos. Um deles é o Vibra Festival de Inverno Rio, que terá 17 shows de artistas e bandas brasileiras de 22 de julho a 4 de agosto, no Morro da Urca e na Marina da Glória. O Anime Friends RJ 2022, em 16 e 17 de julho; o Fórum de Turismo LGBT do Brasil 2022, em 26 de julho; Rio Health Nutrition, em 30 e 31, são outros encontros já programados para a segunda quinzena do mês.



Turismo em Itajaí ganha força nos últimos anos.

Belas praias, grandes eventos e infraestrutura destacam-se entre os motivos

A cidade de Itajaí, localizada no litoral norte de Santa Catarina, vem atraindo cada vez mais turistas. Os motivos são muitos: além das belezas naturais e das praias, o município é sede de grandes eventos e destino de transatlânticos.

Segundo a Secretaria de Turismo, o resultado do aumento do número de visitantes ao município vem gerando um crescimento da base dos serviços vinculados ao turismo médio de 60% ao ano.

— Na cadeia de serviços gerais, podemos dizer que Itajaí está acontecendo para o turismo e o setor de serviços vinculados — ressalta a pasta.

Dessa forma, apesar de a matriz econômica de Itajaí não ter sido historicamente o turismo — já que a cidade é economicamente forte com base no porto, na pesca, no comércio em geral, na construção civil, logística e na construção naval de grande porte — agora, vem ganhando destaque também na parte de lazer.

De acordo com o órgão, hoje, praticamente 70% de toda a produção de embarcações de lazer é feita na cidade de Itajaí. O crescimento da rede hoteleira, os grandes eventos e a estrutura da cidade também impulsionaram o setor nos últimos anos.

Turismo deve se tornar uma matriz econômica

A expectativa é que o turismo venha a se tornar uma matriz econômica cada vez mais forte para a cidade.



A cidade de Itajaí, localizada no litoral norte de Santa Catarina.

— Esses últimos anos foram de muito trabalho e entregas de qualidade através dos grandes eventos que trazem uma promoção nacional e internacional para nossa cidade. A recuperação dos transatlânticos, os projetos de infraestrutura, a Praia Brava sendo um destaque nacional. Isso é, Itajaí, além de ser uma cidade conhecida pelo seu porto e pela sua pesca, também será conhecida pelo turismo de qualidade — prospecta a Secretaria de Turismo.

Turismo de negócios

Segundo a Secretaria de Turismo de Itajaí, não é somente na temporada que o município recebe visitantes e isso acontece, principalmente, devido ao turismo de negócios. Durante o ano, a cidade tem uma ocupação

hoteleira de 50% a 60%, uma média que reflete a grandiosidade do turismo de negócios em Itajaí, base logística do estado de Santa Catarina.

Ainda de acordo com o órgão, praticamente não há datas livres na agenda do Centreventos para os próximos 18 meses, o que revela Itajaí como um destino de business.

Belas praias

Além disso, as belas praias da cidade também são responsáveis por atrair turistas durante a temporada. De acordo com a Prefeitura, foi registrada uma taxa de ocupação de 80 a 90% de média dos hotéis durante o verão, chegando em algumas datas a ocupação total.

Grandes eventos e festas típicas

Outro incentivo para o crescimento do turismo na cidade são os eventos.

Durante o ano, Itajaí mantém a tradição de festas típicas e sedia o maior evento da região, a Marejada, maior festa do pescado do Brasil, que oferece gastronomia, cultura e entretenimento aos moradores e também aos turistas.

A cidade também sedia eventos internacionais como a The Ocean Race, que é o maior evento náutico do planeta, sendo a única parada do evento na América Latina. A edição da maior regata de volta ao mundo, que aconteceu em abril de 2018, foi prestigiada por 430 mil pessoas e gerou impacto de mais de R\$ 83 milhões na economia da região.

Além disso, já foi divulgado o cronograma da The Ocean Race edição 2022/2023 e foi confirmado que Itajaí vai receber velejadores após a perna mais longa da história da competição. A corrida parte de Alicante, na Espanha, no dia 15 de janeiro de 2023 e os competidores chegarão ao município em abril do mesmo ano.

Itajaí é o destino de grandes transatlânticos

Itajaí também é destino para grandes transatlânticos, sendo porto de embarque para cruzeiros nacionais e internacionais, somente na temporada de 2019-2020, a cidade recebeu mais de 30 mil turistas. Hoje Itajaí é o município com mais escalas previstas para a próxima temporada de 2022/2023. A cidade ainda é a única com embarques e desembarques internacionais do sul, conectando os transatlânticos ao Mercosul.

SOMOS A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇOS!

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA

JP Pizzaria
PIZZAS EM PEDAÇOS E LANCHES

CLIQUE AQUI

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

VITRINE

HISTÓRICO:

“Top Gun: Maverick” ultrapassa “Titanic” em novo recorde de bilheteria.

O filme “Top Gun: Maverick” continua a fazer história no cinema, e agora ultrapassou “Titanic” para se tornar a maior bilheteria da história da Paramount nos Estados Unidos.

A sequência do sucesso de 1986 “Top Gun” agora é oficialmente o filme número 1 em arrecadação doméstica (nos Estados Unidos) dos 110 anos de história da Paramount Pictures, chegando a US\$ 601,9 milhões apenas no país, e ultrapassando “Titanic”, que ocupava a primeira posição até então com US\$ 600,7 milhões arrecadados nos EUA.

Este não é nem de longe o primeiro recorde batido por “Top Gun: Maverick”, que alcançou a marca de maior bilheteria da carreira de Tom Cruise, que vive o protagonista da história. O filme já ultrapassou US\$ 1 bilhão em bilheteria global. Agora, “Top Gun: Maverick” ultrapassa “Titanic”, que mantém a ponta da bilheteria da Paramount nos Estados Unidos há 25 anos.

“Por 110 anos, a Paramount Pictures produziu e distribuiu alguns dos filmes mais icônicos da história de Hollywood, incluindo



do clássico de todos os tempos ‘Titanic’, que marca seu 25º aniversário este ano”, disse Brian Robbins, presidente e CEO da Paramount Pictures. “‘Top Gun: Maverick’ é um filme fenomenal, e temos muito orgulho em comemorar essa tremenda conquista ao lado de Tom Cruise, nossos cineastas e elenco, nossas equipes de marketing e distribuição e, é claro, todos os fãs novos e originais de ‘Top Gun’, sem os quais isso não seria possível.”

Fora dos Estados Unidos, “Top Gun: Maverick” já acumula US\$ 595,6 milhões em bilheteria, que combinados aos US\$ 601,9 milhões domésticos soma US\$ 1,19 bilhão em bilheteria global, valor que ainda deve subir, já que o filme continua nos cinemas.

Dirigido por Joseph Kosinski, “Top Gun: Maverick” tem um elenco que inclui, além de Cruise, nomes como o Powell, Monica Barbaro, Jay Ellis, Greg Tarzan Davis, Danny Ramirez, Lewis Pullman, Jon Hamm, Jennifer Connelly e Val Kilmer.

ESTONTEANTE:

Paolla Oliveira exhibe corpão em biquíni animal print e é enaltecida: ‘Meu Deus, que mulher’.



Paolla Oliveira aproveitou a última quinta-feira (14) para fazer o tradicional #TBT, quando usuários do Instagram resgatam fotos antigas sempre neste dia. Depois de Diogo Nogueira utilizar a data para publicar uma foto do casal, a atriz decidiu exibir duas belezas: a dela e a de um cenário paradisíaco ao fundo.

Com o corpo sarado à mostra, fruto de

um rotina de treinos intensa, Paolla surgiu com um biquíni animal print de zebra. “Ainda dá tempo de um #TBT?”, brincou a atriz ao publicar o registro nas horas finais do dia.

Nos comentários, não faltaram elogios à beleza de Paolla e, claro, aquela demonstração de amor de costume do namorado, Diogo, que deixou um coração na publicação. “Divindo no paraíso”, brincou uma inter-

nauta. “Você é muito perfeita, meu Deus, que mulher”, disse uma fã. “Que #TBT mais lindo”, elogiou outra seguidora.

Paolla Oliveira admite resistência em se assumir sensual

Em entrevista recente ao jornal Extra, Paolla relembrou que já enfrentou o estereótipo de frágil e menina doce e batalhou para en-

carar a sensualidade como um atributo bom.

“Um momento que me marcou foi o carnaval. Eu ouvi que era pra eu tomar cuidado porque iam achar que eu só fazia isso ou que eu acabaria sensual demais. Fiquei com medo e me afastei durante dez anos da Avenida. A sensualidade foi um pacote ruim para mim. Mas eu batalhei para que vissem todos os meus lados, consegui ser ‘camaleônica’”, afirmou.



Fibra Óptica de **Verdade** é jogar sem interrupções.

Assine **Life 500MB** por **R\$99,90**

CLIQUE AQUI

*Cobrança: Com Fretamento. Adesão Grátis sob condição no momento da contratação, sendo em vigor a concordância do ASSOCIANTE em assinar um Contrato de Fretamento de 12 meses, com prazo em que serão identificados os benefícios concedidos ao CLIENTE. Atividades exclusivamente durante o prazo de fidelidade comprometido e sem contrapartida, e prazo de fidelidade contratual, que o mesmo deverá cumprir, sob pena de multa por rescisão antecipada, de acordo com o Contrato. O valor dos Planos de Serviço e demais serviços, serão anulamente reajustados, com base na variação do IGP-M/INPC do IPCA, sendo utilizado aquele que melhor representar os períodos inflacionários. LONDATE DISPONIBILIDADE TÉCNICA. As presentes ofertas promocionais são válidas exclusivamente na forma de pagamento das mensalidades no débito automático (Débito, Transferência, Débito em Cartão ou Débito em Conta) e caso exista a forma de pagamento através do boleto impresso ou cartão de crédito, consultar valores no site www.life.com.br



AONDE VOCÊ SE ENCAIXA? Como saber se você é uma mulher feminista?



A socióloga Gabriela Caruso e a cientista política Beatriz Sanchez explicam as reivindicações do movimento e te ajudam a identificar se você faz parte.

Pesquisa recente do Instituto Ipsos mostra que 51% das brasileiras entre 16 e 74 anos se consideram feministas. Esse dado é simbólico: significa dizer que mais mulheres se identificam com a luta feminista e apoiam e anseiam por igualdade entre homens e mulheres e por mais direitos femininos, celebra Beatriz Sanchez, feminista e doutora em Ciência Política pela Universidade de São Paulo (USP).

Gabriela de Brito Caruso, doutora em Sociologia e pesquisadora do Núcleo de Estudos de Teoria Social e América Latina (NETSAL), também comemora: “isso é importante, pois só reconhecemos uma violência quando podemos nomeá-la, e o feminismo nos dá essa lente pra enxergar essas discriminações, mas mais que isso, nos dá um horizonte para lutar contra elas, e pelos nossos direitos”, afirma.

Na percepção de Beatriz, o dado também demonstra que as representações estereotipadas e radicais de “mulheres que queimam sutiãs, não se depilam, não gostam de homens”, como lembra a cientista política, são substituídas pelo maior conhecimento dos pilares do feminismo e de suas vertentes.

Já para a socióloga, “você ganha mais liberdade para ser o que é, com menos amarras. A sociedade ganha, pois se torna mais igualitária, mais democrática, mais justa. É um processo longo e não linear, pode haver retrocessos, mas há uma tendência difícil de reverter”, afirma. Meninas e mulheres também ganham “porque têm mais recursos para se defender e lutar contra o machismo”.

“Essa conscientização política é benéfica para a sociedade brasileira porque demonstra que a violência contra as mulheres e outras formas de desigualdade de gênero como a desigualdade salarial entre homens e mulheres, a negação dos direitos reprodutivos da população feminina, a subrepresentação política nos espaços de poder, nenhuma delas serão mais aceitas”, afirma Beatriz Sanchez.

Exemplos desses benefícios são vistos na política, aonde o movimento feminista vem atuando para garantir direitos, principalmente após os anos 2000 com a institucionalização dos movimentos sociais pelo Poder Legislativo, conta Beatriz.

“Como fruto deste processo no âmbito Legislativo tivemos a aprovação de uma série de legislações voltadas para a garantia dos direitos das mulheres, como a Lei Maria da Penha e a PEC das Domésticas”, afirma a socióloga. Apesar da relação entre os movimentos sociais e o Estado estarem enfraquecidas no momento, é importante lembrar que há pessoas trabalhando contra retrocessos, muitas delas feministas.

Como saber se sou feminista?

O feminismo é um movimento plural e busca atender a todas em suas singularidades, interesses e necessidades. Gabriela Caruso acredita que o mais importante e o maior desafio do movimento hoje é justamente incluir todas essas dimensões de luta por justiça social, para torná-lo inclusivo de fato. Apesar disso, Caruso e Beatriz concordam que é possível pensar em características fundamentais para se reconhecer feminista. Veja a seguir quais são elas:

Igualdade entre homens e mulheres



“A principal característica que torna uma pessoa feminista é a defesa da igualdade entre homens e mulheres em todos os âmbitos da vida, seja econômico, cultural ou político”, afirma Beatriz Sanchez.

No âmbito econômico, a cientista política aponta a defesa da redistribuição igualitária dos recursos materiais da sociedade e a redistribuição das tarefas domésticas e de cuidado. Já no âmbito da política, ser feminista é defender formas igualitárias de representação nos espaços de poder. Já âmbito cultural, a valorização, de forma igualitária, dos papéis de gênero associados a homens e mulheres. “Mais do que isso, reconhecer outras formas de expressão do gênero que não se adequam a binarismos, indo além da ideia de que existem ‘coisas de menino’ e ‘coisas de menina’”, pontua.

Compreender que mulheres são seres humanos complexos

Todos têm desejos, paixões, raivas, qualidades, defeitos, inclusive mulheres. “Nem tudo o que uma mulher faz gira em torno de um homem, nem todas as mulheres pensam igual, agem igual. Cada um de nós é um ser humano complexo tal qual são os homens. Não há nenhuma natureza intrínseca a nós”, afirma Caruso.

Reconhecer que mulheres são sujeitos de direitos

Assim como todo ser humano, mulheres também têm direitos. Eles são fundamentais em sociedade e precisam ser reconhecidos e respeitados. Atualmente, muitos deles têm sido ameaçados. “Apesar disso, temos parlamentares feministas eleitas que estão atuando no Congresso Nacional para evitar retrocessos em relação aos direitos conquis-

tados”, afirma a cientista política.

Admitir que mulheres sofrem discriminação baseada em gênero

“Ser feminista é também reconhecer as diversas formas de opressão que atravessam o grupo ‘mulheres’, como o racismo, as desigualdades de classe e a heterossexualidade compulsória”, diz Beatriz.

Anos de opressão, machismo e patriarcado sobre as mulheres não resultam em igualdade entre os gêneros quando o status quo é ameaçado. Mulheres ainda são desestimuladas a permanecer no ambiente de trabalho e na política, ganhando menos para exercer as mesmas funções masculinas e sendo sobrecarregadas com atividades domésticas generificadas. Leis como a do feminicídio vêm para protegê-las e são mais que necessárias. Só em 2021, 1.341 mulheres sofreram feminicídio; 2.028 delas foram tentativas, de acordo com os dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2022.

Acreditar que mulheres são capazes

Para Gabriela Caruso, ir além das expectativas e papéis sociais impostos pela sociedade exige força. E toda mulher a possui, só é preciso abraçá-la e acreditar ser capaz de “ousar sermos nós mesmas”, afirma.

Apoiar a luta e se juntar à ela

A união de todos é necessária para que o feminismo possa construir um mundo mais saudável e igualitário para homens e mulheres. Elas, no entanto, têm papel fundamental nessa mudança, isto é, “fazer nossa parte para avançar nos direitos das mulheres, para somar a luta organizada, apoiar nossas meninas e mulheres, para mudar a nós mesmas e a nossa sociedade”, conclui Gabriela Caruso.



ACONTECE INTERIOR PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO: Defesa Civil apresenta Plano de Assistência Humanitária.



Lançamento ocorreu na última quinta-feira, dia 14, no auditório do Parque Tecnológico

A Defesa Civil de Rio Preto apresentou na manhã desta quinta-feira, 14, o Plano Municipal Integrado de Gerenciamento de Assistências Humanitárias para Situações de Desastres. A reunião contou com a participação das instituições que atuam no atendimento às vítimas em todo tipo de ocorrências. O encontro foi a primeira etapa do planejamento municipal para chegar a um documento geral, que será resultado da junção dos planos parciais apresentados individualmente por essas instituições.

“A ideia é juntar todas as expertises em um documento que aponte as colaborações de cada instituição, assim como as limitações e como superá-las”, explicou o coordenador da Defesa Civil Carlos Lamin.

A versão inicial do plano traz o mapeamento da cidade com a divisão por regiões

e quantificação do nível de risco de ocorrências de grandes proporções em cada uma delas. O relatório aponta as localizações em que deve haver atenção permanente das autoridades públicas e a manutenção de estruturas de atendimento emergencial – como a região do aeroporto. Além do zoneamento, o projeto prevê a criação da Coordenação Geral de Desastre (CGD) e da Coordenação de Gerenciamento de Emergência (CGE), grupos que serão acionados no caso de qualquer ocorrência com múltiplas vítimas.

“Precisamos estar prontos para criar alojamentos, abrigos e dar suporte rápido e eficiente em caso de um eventual desastre, seja qual for a sua origem”, explicou Lamin.

Participaram do encontro representantes do Hospital de Base, da Santa Casa, Samu, Corpo de Bombeiros, Semae, Empro, Emcop e das secretarias de Trânsito, Esportes, Educação, Assistência Social e Habitação, além do Fundo Social de Solidariedade.

REMODELAÇÃO TOTAL: Secretaria de obras de Presidente Prudente inicia segunda etapa das obras de integração do calçadão com o camelódromo.



A Secretaria Municipal de Obras e Serviços Públicos (Sosp) informa que foi concluída a primeira etapa das obras de integração do calçadão da Maffei com o camelódromo, que compreendia o lado bairro/centro da Avenida Brasil. Com isso, somente neste fim de semana o trânsito estará liberado em ambos os sentidos da via.

No entanto, o trecho voltou a ficar interditado pela equipe da Secretaria de Mobilidade Urbana, pois teve início a segunda etapa do trabalho, no trecho da pista sentido

Centro-Matarazzo, que deve levar aproximadamente 20 dias.

“É importante ressaltar que o bloqueio continuará apenas em umas das pistas, para quem segue em direção ao Terminal Urbano, com fluxo bloqueado e desviado para a Rua Dr Gurgel. Já para quem trafega no sentido oposto, o trânsito segue normalmente e, ao chegar ao local das obras, os veículos serão deslocados para a faixa já concluída do calçadão”, explica o engenheiro da Semob, Ádriner Sanfelici.

APOIO AOS CICLISTAS: Ourinhos sediará evento esportivo de mountain bike em setembro.



A Prefeitura de Ourinhos recebeu no último dia 4 os representantes do evento “Pedal – 200 anos da Independência”, que será realizado no domingo anterior ao feriado nacional, em 04 de setembro, na zona rural do município, na estrada Ourinhos Sobra. Estiveram presentes a Secretária de Governo, Raquel Spada, e com o Secretário de Esportes, Danilo Ferreira.

O evento contará com categorias voltadas para praticantes de mountain bike iniciantes e avançados, com divisões por idade, a partir dos 18 anos, e gênero, além de premiação em dinheiro para os vencedores. A organização da competição é da MTB Brasil. Interessados em participar podem conferir as informações completas no site <https://www.formaativsports.com.br>.

DIGA NÃO AOS FOGOS DE ARTIFÍCIO



PELOS IDOSOS



PELAS CRIANÇAS



PELOS DOENTES



PELOS ANIMAIS



PELOS AUTISTAS

PREFEITURA DE POMPEIA

A festa é mais bonita quando é para todos!



• MÃES ATÍPICAS •



GERAIS

EFEITOS COLATERAIS:

Classe média sentirá medidas do governo antes dos pobres.

A PEC que cria e amplia uma série de benefícios sociais ou programas foi aprovada pelo Congresso e promulgada.

Os mais pobres podem demorar mais tempo para sentir uma melhora de vida com os pacotes de benefícios lançados pelo governo. A PEC (proposta de emenda à Constituição) que cria e amplia uma série de benefícios sociais ou programas foi aprovada nesta quarta-feira (13) pelo Congresso e seguiu para promulgação. Entre as principais medidas, está a ampliação do Auxílio Brasil, de R\$ 400 para R\$ 600, até o fim do ano e zerar a fila de espera do programa. Ampliar o Auxílio Gás para R\$ 120 e criar outro, de R\$ 1.000, para caminhoneiros, também fazem parte do texto.

O governo também se mobilizou para cortar os impostos sobre combustíveis e tentar segurar a inflação. Em junho, a Câmara concluiu a votação do projeto que limita as alíquotas do ICMS (imposto estadual) incidente sobre combustíveis, energia, transportes e comunicações. Na avaliação de economistas ouvidos pela reportagem, porém, é preciso relativizar os efeitos do pacote, e não há garantia de que ele aumente o bem-estar, sobretudo dos mais pobres, até outubro.

A curto prazo, a inflação vai cair, com o corte que já havia ocorrido nas bandeiras de energia e agora, na gasolina, diz o especialista da FGV André Braz. “Isso vai fazer com que a inflação de julho tenha uma queda e também nos obriga a revisar a previsão para o ano -saindo da casa dos 9% para a dos 8%”, afirma. “Energia e gasolina chegam a pesar 10% no IPCA [a inflação oficial]. Se o governo corta fortemente os impostos, a inflação cai.” Ele lembra, no entanto, que a gasolina é um bem de luxo, cuja redução será sentida, sobretudo, pelas classes média e alta.

Segundo o Ipea, os dados desagregados revelam que, para as famílias de renda mais baixa (ganhando até R\$ 1.726 mensais, em valores de 2022), as maiores pressões inflacionárias nos últimos 12 meses até maio residiam nos grupos alimentação e bebidas. Pesaram sobre as famílias altas em itens de grande consumo –como cenoura (116,4%), batata (54,3%), frango (22,7%), ovos (18,4%), leite (29,3%), macarrão (19,3%), pão francês (15,61%) e óleo de soja (31,3%).

“Já para as de renda mais alta, os pontos de pressão estão, sobretudo, no grupo transportes, refletindo os aumentos dos combus-



tíveis (29,1%), além da alta no transporte por aplicativo (64,3%), no táxi (12,3%) e nas passagens aéreas (88,7%)”, diz o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. “Quem é mais humilde sente a inflação da comida, mas não há garantia de que os preços dos alimentos fiquem mais baixos, já que eles dependem de uma série de fatores, como preços internacionais e cotações de insumos agrícolas.”

Ainda assim, mesmo no melhor dos cenários, com a inflação do ano batendo em 7,5% ou 8%, ela ficará mais que o dobro acima da meta para 2022, de 3,5%, afirma Braz. Ele também ressalta que a conta irá chegar, e a queda na arrecadação prevista com o corte de ICMS significa que os serviços públicos que a população demanda e que já são avaliados como ruins -como saúde, educação e segurança pública- ainda podem piorar. O governo precisaria, portanto, torcer para que a conta chegue só depois de outubro.

O economista-chefe da MB Associados, Sergio Vale, também tem dúvidas sobre o impacto das benesses no cenário eleitoral. Para Vale, os mais pobres devem ter algum benefício com o aumento de R\$ 400 para R\$ 600 e com uma possível queda dos preços dos alimentos, ajudados pela próxima safra.

Claudio Considera, do Ibre (Instituto Brasileiro de Economia, da FGV), acrescenta que os aumentos para R\$ 600 do Auxílio têm o efeito imediato de colocar mais recursos nas mãos nas famílias, mas o grau de endividamento está tão elevado, e o poder de compra, tão deprimido, que a medida não deve ter efeito tão grande na atividade econômica.

Na segunda (11), dados do Serasa Experian de Inadimplência do Consumidor apontaram que o Brasil bateu o recorde com 66,6 milhões de inadimplentes em maio -maior patamar desde o início da série histórica, em 2016. “Outras medidas, como o Auxílio Gás, reduzem as necessidades das famílias, mas não devem gerar demanda nova. Os caminhoneiros também perderam muito com a queda da atividade e o aumento de custos, mas o governo deve conseguir repor só um pouco das perdas deles”, diz.

Considera recorda que mesmo medidas de estímulo recentes, do primeiro semestre, como o saque do FGTS e a antecipação do 13º para aposentados e pensionistas, podem representar um cobertor curto. Pensados pelo governo como pilulas para estimular a economia, ambos devem ter destinos mais conservadores. A FGV ouviu 1.500 pesso-

as, em sua sondagem, sobre o destino que devem dar aos recursos e concluiu que dois terços, pretendem usar o dinheiro para pagar dívidas e poupar.

A expectativa do governo era que os saques extraordinários movimentassem em torno de R\$ 86,7 bilhões, sendo R\$ 30 bilhões do FGTS e R\$ 56,7 bilhões da antecipação de 13º de aposentados e pensionistas. No caso da geração de empregos, na avaliação do economista Bruno Ottoni, da IDados, é difícil que a PEC tenha efeito antes da eleição, ainda que o trabalho tenha reagido com mais rapidez nos últimos trimestres do que se antecipava. “O mercado de trabalho costuma reagir com um pouco de defasagem à atividade econômica. Então, mesmo que a PEC tenha efeitos sobre o PIB, ainda levaria alguns meses para afetar o emprego.”

Ele também lembra que, se a PEC gerar uma expectativa de fiscal pior, isso pode incentivar o aumento de juros. “E juros mais elevados tenderiam a diminuir a atividade econômica e emprego, a médio prazo.”

O economista-chefe do Itaú Unibanco, Mario Mesquita, lembra que o ambiente externo mais pressionado impede a apreciação do real e a estabilização do dólar abaixo de R\$ 5. “O risco também subiu desde o início da pandemia. Sim, é preciso fazer estímulos quando se tem um choque, como na crise sanitária, mas o país já entrou na pandemia com a dívida elevada e o risco ficou mais alto.”

Segundo estimativas do Itaú Unibanco para 2023, caso a redução de tributos sobre combustíveis e as medidas da PEC se tornem permanentes, é estimado um déficit primário de -1,5% e dívida em 83,5% do PIB (ante -0,1% e 81,8%, respectivamente, caso as medidas sejam temporárias). O banco revisou suas previsões de crescimento para o Brasil em 2022, de 1,6% para 2%, e para o ano que vem, manteve em 0,2%. Quanto à taxa de desemprego, a expectativa é de encerrar 2022 em 10,5% e em 11,2% em 2023.

O que pesou sobre as famílias nos últimos 12 meses até maio

- 116,4% - cenoura
- 54,3% - batata
- 22,7% - frango
- 18,4% - ovos
- 29,3% - leite
- 19,3% - macarrão
- 15,61% - pão francês
- 31,3% - óleo de soja

ROSA ⚡ CHOQUE

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

Simone de Beauvoir



PLANO DE SAÚDE PARA OS PETS:

Cresce a demanda por convênios para animais domésticos. O que levar em conta na hora de contratar o serviço.

Cada vez mais pets ganham cobertura de um plano de saúde no Brasil: estima-se que entre 100 mil e 130 mil bichos já recebam assistência por aqui nessa modalidade.

E, agora, até empresas grandes do ramo da saúde humana estão entrando nesse mercado, caso da Qualicorp. “Nas nossas pesquisas sobre o que mais interessava aos clientes, o plano de saúde para animais foi um dos mais requisitados”, conta Elton Carlucci, vice-presidente comercial, de Inovação e Novos Negócios da companhia.

O plano da Qualicorp, por exemplo, inclui consultas, ambulatório, transporte emergencial ao veterinário, exames, internação, assistência funerária, serviços de concierge para agendamento de consultas, vacinas e envio de ração. Versões mais caras incluem cirurgia, fisioterapia e acupuntura. A ideia é ter segurança e tranquilidade ao cuidar de toda a família — mesmo!

Avalie antes de aderir
Como é um serviço relativamente novo, vale a pena ficar atento a certos detalhes

• **Autenticação**
O Conselho Federal de Medicina Veterinária alerta que o ideal é conferir se a empresa está registrada lá ou no conselho da sua região.

• **Particularidades**
Certifique-se se o plano atende as necessidades do seu pet. Alguns têm limite de idade, não cobrem certas doenças preexistentes etc.

• **Cobertura**
Verifique os serviços, estabelecimentos credenciados e se há sistema de reembolso para evitar surpresas desagradáveis depois.

• **Experiência**
Se possível, converse com pessoas que já dispõem do plano que você quer contratar, o que dá melhor compreensão do uso.



Cachorro sente frio?

Inverno está aí, temperaturas baixando e a vontade de ficar debaixo do cobertor aumentando...nesta época do ano, muita gente têm dúvidas em relação aos cuidados com os cães. Afinal, cachorro sente frio? A pelagem é o bastante ou devemos fazer alguma coisa para mantê-los quentinhos e confortáveis? É o que vamos te explicar nesta matéria.

Por mais que pareça óbvio para muita gente, essa é uma dúvida bastante comum entre os tutores. Por isso, é importante saber se o cachorro passa frio e o que fazer para esquentá-lo.

Cachorro sente frio?
Sim, cachorro sente frio assim como nós humanos, mas não da mesma forma que a gente. Isso porque algumas raças são mais sensíveis às baixas temperaturas do que outras. Por exemplo, um Husky Siberiano, devido à pelagem espessa feita especialmente para resistir ao frio, é mais resistente que um Pinscher, uma raça de pelo curto nada adaptada a condições tão adversas. Dessa forma, devemos deixar claro que quanto mais pelos um cachorro tiver, maior será a resistência dele ao frio. Isso significa que os cães de pelos curtos ou até mesmo os pelados precisam de uma atenção especial durante o inverno.

Raças de cachorro que mais passam frio
Além da densidade da pelagem, que ajuda a controlar o calor, a gordura corporal também é um fator que contribui para o cachorro ser mais resistente ao frio. Ou seja, os cães magros e com pelos mais curtos e menos densos são os que mais sofrem.



Veja algumas raças de cachorro que mais sentem frio:

- Chihuahua
- Pinscher
- Greyhound
- Whippet
- Galgo italiano
- Dachshund
- Braco Alemão de Pelo Curto
- Boxer
- Boston Terrier
- Fox Paulistinha (Terrier Brasileiro)

Como saber se o cachorro passa frio?
Obviamente seu pet não vai chegar até você e pedir uma blusa de moletom. Por isso, é preciso se atentar a alguns sinais para saber se o seu cachorro sente frio. Como:

- Tremedeira
- Passar muito tempo deitado e encolhido
- Dormir mais que o habitual
- Respiração e movimentos mais lentos que o normal

- Letargia
- Busca por abrigos e locais mais isolados
- Querer ficar próximo de pessoas e outros animais

Percebeu que os sinais de que um cachorro sente frio são bem parecidos com os nossos? Mas, além disso, podemos ter uma ideia de como está o corpo do pet tocando a ponta das orelhas ou coxins (as almofadinhas das patas). Se essas partes estiverem geladas, corra e pegue um cobertor ou roupinha para ele!

Qual temperatura o cachorro sente frio?
A temperatura corporal média dos cães é de 39 graus. Dessa forma, quando ela está abaixo disso, eles buscam algumas maneiras de se esquentar (como deitar e se encolher ou tremer). Porém, caso ainda sintam frio, eles podem ter problemas de saúde como “gripe” e pneumonia, por exemplo.
Em casos mais extremos, para um cão em situação de rua, existe a chance de ocorrer um

quadro de hipotermia, que é a redução drástica da temperatura, o que pode levar o animal a um quadro grave e até ao óbito.

Cachorro com frio: como proteger?
A primeira dica de como proteger o cachorro do frio é: ofereça um local quentinho e confortável para ele dormir. Caso o seu cachorro fique fora de casa, você deve colocar a casinha dele em um espaço onde não chova ou tenha correntes de vento. Além disso, utilizar roupa para cachorro também é uma excelente forma de protegê-lo do frio, principalmente se o seu pet for de pelo curto. O ideal é acostumá-lo desde cedo a usar o acessório para que não estranhe ou fique incomodado.
Agora, se o seu cão fica dentro de casa a maior parte do tempo, você deve oferecer uma caminha para cachorro e até um cobertor ou edredom para ele se manter ainda mais aquecido. Em alguns casos, a roupinha para cachorro também é uma boa ideia. Ah, e para os que têm dificuldade em colocar a roupinha no cachorro, temos uma matéria com dicas valiosíssimas de como fazer o pet se acostumar com a roupa.

Outros cuidados com cachorro no inverno

- Reduzir a frequência de banhos
- Banhá-los com água morna
- Reduzir a quantidade de tosas
- Passeios em locais fechados ou, se possível, vesti-lo com uma roupinha para cachorro para sair de casa

Agora que você já sabe que cachorro sente frio no inverno, visite o nosso SITE na seção MUNDO PET para mais dicas de saúde canina.

JORNALISMO
Valores
RESPEITO
Profissionalismo MORAL
Responsabilidade
Direitos IMPRENSA
ÉTICA

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
14 99600-6375
jornaloonibusmarilia@gmail.com

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO:**Consumidor.gov acumula mais de 14 mil denúncias contra Google e Apple.**

A Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon) apresentou nesta terça-feira (12) mais de 14 mil reclamações sobre serviços prestados pela Google e Apple no portal Consumidor.gov. As notificações incluem a dificuldade para ativar serviços e problemas com pagamentos.

O debate promovido pela Comissão de Fiscalização Financeira e Controle visa o desenvolvimento de um projeto de fiscalização sobre “os aspectos concorrenciais, regulatórios e consumeristas dos serviços de pagamento promovidos por big techs.”

Para Paulo Nei da Silva Júnior, coordenador de Monitoramento de Mercado do Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor da Senacon, o número de denúncias é “baixo”. Ao considerar que foram registradas mais de 700 mil reclamações somente neste ano, as denúncias relacionadas ao Google e

Apple são cerca de 2% do volume total.

Quais foram as reclamações?

Contra o Google, foram registradas 11.646 queixas, onde a maioria envolve “dificuldade para ativar serviços”, com 8.425 notificações. Já os problemas envolvendo pagamentos através da plataforma totalizam 156. A Apple conta com 2.796 registros ao todo, onde 44% das reclamações alegam “venda casada” enquanto “dificuldades com os serviços de pagamento” somam 40 casos.

Segundo Guilherme Farid, diretor-executivo do Procon-SP, uma das maiores preocupações é o comportamento não colaborativo das big techs em relação à responsabilização, “especialmente quando, por meio de plataformas digitais, pretendem de todo e qualquer modo se isentar das responsabilidades pelos serviços fornecidos ao consumidor.”

O PERIGO CONSTANTE:**Saiba como proteger seus dados contra golpes aplicados nas redes sociais.**

O mundo online cada dia te proporciona um volume maior de oportunidades e inovações, seja para pesquisas, imagens e bancos. Tudo isso podendo ser acessado na palma da sua mão, com apenas um smartphone, porém, junto com todos esses benefícios, também existem alguns riscos, e cibercriminosos se aproveitam disso para aplicar golpes nas redes sociais com o intuito de roubar os dados dos usuários.

Um dos golpes em que nós brasileiros mais estamos acostumados é o chamado Phishing, porém, as coisas estão mudando e os hackers agora visam principalmente usuários que utilizam as redes sociais, como Instagram, Facebook e até o aplicativo de mensagens WhatsApp.

Antes de explicar melhor sobre os golpes no mundo digital, o que preciso ressaltar, é que você usuário não compartilhe nenhuma senha, seja por e-mails ou redes sociais, além disso, se você receber um link que desconhece, desconfie, pois esse é o golpe mais comum aplicado pelos cibercriminosos, chamado de ‘phishing’, que nada mais é do que o envio de um site malicioso, geralmente via e-mail, SMS e agora o WhatsApp, que tem se tornado o meio preferencial.

Assim, quando você desconhece e acaba preenchendo esse formulário no site falso, está fornecendo os seus dados para um golpista, que pode utilizá-los para uma série de



ações maliciosas e, dependendo da informação transmitida, até clonar o WhatsApp da vítima. Minha dica é, seja sempre cauteloso, desconfie da origem, sempre procure identificar a fonte e fique atento à ortografia, pois, conteúdos e informações inventadas costumam ter erros de português.

Destaco também que durante o período auge da pandemia, nos anos de 2020 e 2021, o Brasil foi o país com maior número de ataques dessas mensagens fraudulentas

(phishing). Na minha visão, quem navega no mundo online deve evitar sempre expor os dados pessoais nas redes sociais, como nome completo ou CPF, e nunca deixar o perfil de forma pública.

Um dos golpes mais comuns nas redes sociais é o sequestro de perfil do Instagram, em que os criminosos invadem a conta da vítima, e começam a oferecer produtos ou serviços falsos via pagamento pelo Pix. Em alguns casos, esses hackers também chegam

a abrir contas digitais utilizando os dados do usuário.

Um dos modos que utilizam para obter o controle de sua conta, é enviar mensagens via direct, com o falso recebimento de selo azul. Ao clicar no link dessa mensagem enviada e preencher os dados, o hacker invade a sua conta, altera o e-mail, telefone e até o idioma do perfil.

Minha dica para que você não caia neste tipo de golpe é habilitar a verificação em duas etapas no aplicativo e no e-mail vinculado. Destaco aqui também que a verificação por SMS ou WhatsApp, não irá garantir sua segurança, e recomendo a utilização de aplicativos autenticadores, além de ressaltar que o Instagram não envia mensagens via direct, mas apenas pelo e-mail do aplicativo.

Na minha opinião, uma das primeiras orientações caso você tenha sido vítima de algum golpe nas redes sociais, é necessário efetuar o registro da ocorrência em uma delegacia mais próxima, principalmente em casos de invasões de perfil ou contas bancárias, além de não esquecer de possuir senhas fortes e únicas para cada perfil, com combinações de letras maiúsculas, minúsculas e números. Desconfie de grandes promoções, não confie em mensagens pedindo informações pessoais ou dinheiro e sempre deixe ativo a autenticação de dois fatores nas configurações das suas contas.



CARLOSAT 

SMART HOME PROJECT'S

A SUA CASA TOTALMENTE CONTROLADA PELO COMANDO DE VOZ.

(14) 99192-5388

FALTA NO TRABALHO:

Veja as 12 situações em que o trabalhador pode se ausentar sem desconto no salário.

CLT permite algumas situações em que o trabalhador não sofrerá nenhum tipo de prejuízo ao faltar no trabalho -- nem mesmo desconto do dia perdido, advertência ou dispensa do trabalho; veja quais são elas.

Com as contas na ponta do lápis e índice de desemprego beirando os 10%, o trabalhador -- com receio de ter algum desconto em seu salário no fim no mês ou colocar seu emprego em risco -- acaba passando por cima de alguns direitos, como o caso de algumas faltas previstas pela legislação trabalhista.

De acordo com o artigo 473 do Decreto Lei nº 5.452 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), existem 12 situações em que o trabalhador não sofrerá nenhum tipo de prejuízo ao faltar no trabalho -- nem mesmo desconto do dia perdido, advertência ou dispensa do trabalho.

Confira abaixo quais são essas situações -- vale lembrar que todas elas exigem comprovação:

- Morte de parente: na ocorrência da falecimento de parentes como pais, filhos ou até mesmo o cônjuge, o trabalhador pode se ausentar em até 2 dias consecutivos;
- Casamento: recém-casados podem tirar folga de até 3 dias consecutivos;

- Nascimento de filho: no caso de homens, a ausência ao trabalho pode ser de até 5 dias consecutivos, já para mulher (mãe) são garantidos até 120 dias de licença;
- Doação voluntária de sangue: uma vez a cada 12 meses, trabalhadores podem se ausentar para doar sangue;
- Alistamento como eleitor: o trabalhador pode se ausentar por até 2 dias para tirar seu título de eleitor;
- Alistamento militar obrigatório: trabalhadores obrigados a se alistar no serviço militar podem faltar ao trabalho dois dias consecutivos ou não para realização das etapas do alistamento;
- Vestibular: trabalhadores que irão prestar exames de vestibular para ingressar em faculdade podem se ausentar das atividades nos dias de prova;
- Comparecer ao juízo: se intimados, os trabalhadores podem comparecer a audiências pelo tempo que se fizer necessário;
- Representação de entidade sindical: ausência é possível pelo tempo necessário, quando na qualidade de representante de entidade sindical o trabalhador estiver participando de reunião oficial de organismo internacional do qual o Brasil seja membro;
- Acompanhar esposa/companheira



- gestante: a ausência é permitida por até 6 vezes para que o trabalhador acompanhe a esposa/companheira grávida em consultas e/ou exames médicos;
- Acompanhar filhos em consultas médicas: o pai ou mãe pode se ausentar do

- trabalho para levar o filho de até seis anos de idade ao médico uma vez ao ano;
- Exames preventivos: o trabalhador pode se ausentar por três dias no ano para a realização de exames para prevenção de câncer.

EVITE ABORRECIMENTOS:

O que pode levar a uma demissão por justa causa e quais são os direitos do funcionário.

Veja as condutas estabelecidas pela CLT que podem levar à rescisão do contrato de trabalho e quais são os direitos do trabalhador nesta situação.

Demitir por justa causa é uma das medidas mais drásticas que uma empresa pode tomar para desligar um funcionário. Para basear as situações que constituem justa causa para a rescisão do contrato, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) define as condutas exigidas aos empregados.

De acordo com o Artigo 482 da CLT, a justa causa pode ser aplicada aos casos de funcionários cometem algumas destas condutas:

- Atodeindisciplinaoudeinsubordinação;
- Abandono do emprego;
- Violação de segredo da empresa;
- Desídia(negligência)nodesempenhadas funções;
- Ofensasverbaise físicascontraoempregador e superiores hierárquicos;
- Ato de improbidade;
- Embriaguez habitual ou em serviço;
- Prática constante de jogos de azar;
- entre outras...

Ao ser comunicado da dispensa, o trabalhador perde o direito à indenização de 40% sobre o FGTS, ao aviso prévio e seguro-desemprego. Contudo, poderá receber salários que ainda não foram pagos.

No entanto, se o trabalhador discordar da demissão, pode recorrer à Justiça Trabalhista para tentar revertê-la. Quando o contrato de trabalho é rescindido com a empresa, o trabalhador deve se atentar ao recebimento das seguintes verbas e direitos trabalhistas:

- Saldo de salário
- 13º salário proporcional
- Férias vencidas mais 1/3
- Férias proporcionais mais 1/3
- Saque do FGTS
- Multa sobre depósitos do FGTS
- Aviso prévio
- Seguro-desemprego

No caso da demissão por justa causa, o trabalhador perde o direito ao 13º salário proporcional, férias proporcionais mais 1/3, saque do FGTS e a multa sobre depósitos do FGTS.



ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO

MARÍLIA CENTENÁRIA**MOBILIDADE E TURISMO:****Bondinho por sobre os itambés interligando as regiões.**

A mistura da aventura com a praticidade com a relevante importância do fator tempo. Marília é uma cidade localizada naquilo que chamamos de itambés. O acesso da zona norte com a zona leste ou zona sul com a oeste, entre outras, é uma grande questão de mobilidade a ser enfrentada em razão do crescimento desordenado. Uma das alternativas é sem dúvida nenhuma, uma grande solução até mesmo para a exploração turística. Estamos falando do Bondinho. Antes é bom relembramos a história deste importante dispositivo de transporte.

Seria uma incoerência não citarmos o mais famoso do Brasil. Estamos falando do bondinho do Pão de Açúcar, que foi construído por meio de uma ousada operação, que levou três anos (1909-1912) e envolveu cerca de 400 pessoas. Para construir a estrutura, alpinistas escalaram os morros da Urca e do Pão de Açúcar, com equipamentos em mochilas, e operários se arriscaram na edificação das estações a 400 m de altura. Em 2012, a construção do bondinho do Pão de Açúcar completou 100 anos e fez parte das comemorações do centenário de abertura dos portos cariocas. Na época, o bondinho do Pão de Açúcar custou 2 milhões de contos de réis, valor que, calculado nos dias atuais, significa mais de R\$ 100 bilhões.

O que são bondinhos?

É uma Cabine que carrega pessoas ou coisas de um local para outro, geralmente, está suspensa por cabos; funicular ou teleférico.

Qual a diferença entre bondinho e teleférico?

Que faz o transporte de alguma coisa a distância; que transporta algo ou alguém de um local para outro; diz-se dos cabos teleféricos. Cabine que, suspensa por cabos, carrega pessoas ou coisas de um local para outro; funicular aéreo ou bondinho.

Como funciona o teleférico?

O teleférico é um tipo de transporte aéreo de pessoas ou materiais por meio de cabos. ... Os teleféricos modernos são movidos à energia elétrica. Normalmente, são utilizados dois terminais: um em cada extremidade do teleférico; são usados para embarque e desembarque e para acionamento do movimento dos cabos.

Qual o maior teleférico do Brasil?

Serra de São Domingos. O teleférico que leva à Serra de São Domingos é considerado o maior do país, com percurso de 1.500 metros e torres que chegam a 20 metros de altura.

Qual o teleférico mais alto do Brasil?

O Teleférico de Campos do Jordão é o mais alto do Brasil. Altitude do Morro do



Elefante são de aproximados 1.800m, entre o início do percurso até seu topo no Morro o Teleférico alcança 160 m de altitude tendo assim uma vista privilegiada de boa parte da cidade.

Para que serve o teleférico?

O teleférico é um meio de transporte bastante utilizado em locais íngremes, como montanhas e florestas, pela sua adaptação a terrenos acidentados e pela sua facilidade em transpor vales e cumes de montanhas, onde a instalação de outros meios de transporte seria bastante difícil.

Turismo amplia demanda por teleféricos com retomada pós-pandemia

A demanda por instalação de teleféricos está em alta no Brasil desde o segundo semestre do ano passado, após a retirada gradual das restrições a mobilidade impostas pela pandemia da covid e a retomada das atividades turísticas, segundo a consultoria paulistana Elevei, especializada neste nicho de mercado. Atualmente a estimativa é de que o país tenha cerca de 50 máquinas em empreendimentos turísticos, que tem um poder de multiplicar esse número para 200, diz Helder Paiva, dono da Elevei.

Tem um frase no setor que diz, “Todo prefeito que instala um teleférico é reeleito”. A máquina não muda só a paisagem de uma cidade, mas, melhora o movimento de turistas. Com impacto em toda a economia.

Atualmente a Elevei participa de 4 projetos no estado de São Paulo e que ainda

estão em fase adiantada de estudos; Guarulhos, Mairiporã, Itapeverica da Serra e São Roque são as cidades que podem ganhar um Teleférico.

O estado já conta com máquinas em cidades como : Atibaia, Campos do Jordão, Aparecida do Norte, Serra Negra, São Vicente, Presidente Prudente, Pedreira, São José do Rio Preto (que será reformado), Cotia (Começou a montar), Itu e São Bernardo do Campo (2).

Bondinhos solucionam mobilidade urbana em cidades com morros

Implantação de teleféricos é considerada mais barata que soluções viárias em regiões montanhosas

A imagem de bondinhos pendurados em um cabo subindo uma montanha era vista apenas como opção de turismo até pouco tempo atrás. No entanto, o lançamento bem-sucedido de teleféricos em algumas cidades movimentadas e de topografia acidentada indica que esse tipo de transporte pode ser uma solução viável para a mobilidade urbana.

A principal vantagem é a capacidade de subir morros íngremes por uma fração do custo de investimento de um novo túnel ou ponte. Os bondinhos também costumam ser mais rápidos de implementar do que novas estradas e são de fácil manutenção.

O sistema permite que os passageiros fujam do tráfego intenso e reduzam o tempo

de deslocamento em terrenos montanhosos. Os bondinhos apresentam design moderno, com conforto térmico, e são alimentados por eletricidade, sem emissão de gases de efeito estufa. Além disso, oferecem uma boa vista da cidade.

A posição aérea dos bondinhos possibilita a fácil integração à paisagem urbana, sem encontrar obstáculos no chão e com a ocupação de pouco espaço urbano. O teleférico fornece um serviço que se move continuamente e é acessível a passageiros com mobilidade reduzida e a cadeirantes, pois o piso da cabine está nivelado com a plataforma.

Para a implantação do sucesso do modal em novos locais, é necessário fazer a integração com as redes de transportes já existentes e definir tarifas adequadas e acessíveis para a população, especialmente comunidades carentes que costumam habitar morros e encostas.

Um estudo do Banco Mundial sobre teleféricos urbanos observa que a duração média da viagem para o sistema atual é de 2,7 km, com estações a cada 800 metros. Eles geralmente atingem velocidades entre 10 e 20 km/h e transportam até 2 mil pessoas por hora em cada direção.

A maioria dos teleféricos urbanos fica pendurada em um cabo acima, embora alguns também sejam puxados por um acessório na parte de baixo. Em ambos os casos, os fundamentos da tecnologia são aproximadamente os mesmos. Na sua forma mais simples, um longo cabo de aço gira entre as polias em cada extremidade do percurso.

De qualquer forma, os teleféricos são uma opção para os planejadores de transporte urbano. Os bondinhos não são uma alternativa ao transporte de massa de alta capacidade, porém oferecem uma solução complementar que poderia ajudar muitos moradores isolados nos morros a acessarem empregos e oportunidades na cidade.

Diante do exposto, nesta edição, a MARÍLIA CENTENÁRIA questiona; “Por que até hoje, não se cogitou a possibilidade de se instalar bondinho ou teleférico interligando as regiões da cidade? Leva-se em consideração que tal serviço também pode ser feito através de concessão a exemplo do que ocorre com o precário transporte coletivo da cidade. Em verdade vos digo: Marília tem político demais, o que falta são os mesmos discutirem políticas públicas para contemplar a cidade ao invés de só subirem na tribuna para discursos entusiastas ou politiqueros na defesa do interesse deles ou do prefeito de plantão. É mais uma ideia da MARÍLIA CENTENÁRIA, pensando a cidade que queremos em nosso centenário.

ONG MARÍLIA CENTENÁRIA

Criada com o objetivo de preparar Marília para o seu centenário. Transformar é preciso!!! Parabéns maríliaenses!

SAÚDE E BEM ESTAR DOR INSUPORTÁVEL:

Como se formam os 5 principais tipos de pedra no rim.

Condição muito prevalente, o cálculo renal (ou pedra no rim) pode aparecer em uma em cada dez pessoas ao longo da vida.

“Doenças e condições muito atuais como obesidade, pressão alta, diabetes e obesidade são fatores de risco para a formação de pedras nos rins. Os cálculos tendem sempre a se repetir. O paciente pode necessitar de diversas intervenções cirúrgicas e internações, reduzindo sua qualidade de vida, levando ao absenteísmo no trabalho e até a quadros de dor crônica, quando os cálculos não são devidamente tratados/investigados”, explica a médica nefrologista Dra. Caroline Reigada, especialista em Medicina Intensiva pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira.

Mas afinal, os cálculos são sempre iguais?

TIPOS DE PEDRA NOS RINS

Respondendo a pergunta anterior: “Não! Há diversos tipos. Saber exatamente do que é feito o cálculo renal fará toda a diferença para o tratamento direcionado contra a sua formação”, completa a médica. De forma geral, as pedras se formam quando há excesso de alguma substância na urina como cálcio, oxalato e ácido úrico (originando cristais), ou quando falta citrato na urina, considerado um protetor contra a formação de cálculo.

“Tudo isto pode ocorrer quando o pH (acidez) da urina se modifica. Além disso, quando ingerimos pouca água, urinamos pouco. Logo, esses cristais ficam saturados na urina, formando os chamados cálculos, destaca a médica.

Os principais tipos de cálculo renal são:

1. de cálcio,
2. de ácido úrico,
3. de estruvita,
4. de medicamentos



5. de cistina.

“O cálculo de cálcio é o mais comum, representando 90% casos, podendo ser oxalato de cálcio (75%) ou fosfato de cálcio (15%). A baixa ingestão de água e de cálcio (isto mesmo, ingerir pouco cálcio) são fatores que levam a este tipo de cálculo”, explica a médica. “Cuidado com as orientações antigas. Não corte o cálcio de sua dieta (leite e derivados). Estudos já comprovaram que a falta de cálcio na dieta pode estimular a formação de pedras e que, ao contrário do que se pensava, o paciente com cálculo deve ingerir uma quantidade normal de alimentos com cálcio por dia”, explica a médica.

O cálculo de ácido úrico é mais comum em homens e representa 8% de todos os casos. “A dieta com purinas em excesso (frutos do mar e carnes) leva à maior produção de urato monossódico, que pode virar pe-

dra. Esse tipo de pedra pode ter influência familiar”, diz a Dra. Caroline Reigada.

O cálculo de estruvita representa 1% dos casos, mas são os que mais crescem e podem bloquear os pontos do sistema urinário onde se encontram. “Eles são raros e associados à infecção. Se não tratados, podem ocasionar perda da função dos rins”, diz o médico.

Com incidências menores que 1%, existem também os cálculos de medicamentos (como os antivirais aciclovir e indinavir e o diurético triantereno) e de cistina (em pessoas com uma doença renal crônica chamada de cistinúria, que é uma doença genética familiar).

TRATAMENTOS PARA PEDRA NOS RINS

A médica nefrologista enfatiza que atu-

almente existem várias opções de tratamento para retirada de pedra, como:

- Litotripsia Extracorpórea por Ondas de Choque (LECO): quebra as pedras por ondas de choque aplicadas sobre a pele;
- Ureterolitotripsia: as ondas de choque são aplicadas diretamente no cálculo através de um endoscópio (um tipo de cateter com uma câmera na ponta) inserido pelo orifício da uretra até o ureter;
- Nefrolitotripsia percutânea: pequena cirurgia realizada através de um corte de 1 cm na pele da região lombar e introdução de um endoscópio para localizar o cálculo. “A pedra é quebrada e os fragmentos são retirados com auxílio de pinças”, destaca a médica;
- Cirurgia aberta: pouco realizada nos dias de hoje, geralmente é feita nos cálculos coraliformes (pedras de tamanho grande que são formadas pela presença de alguns tipos de bactérias na urina).

O diagnóstico é feito por meio da investigação da causa das pedras e se há alguma doença por trás dessa formação. “A investigação consiste basicamente na análise de algumas substâncias (cálcio, citrato e ácido úrico) na urina coletada em 24 horas, dosagem de algumas substâncias no sangue (cálcio, fósforo, paratormônio e gasometria venosa) e revisão da dieta para verificar se há algum desvio que favoreça a formação das pedras”, diz a Dra. Caroline.

“É fundamental que o paciente siga o protocolo de tratamento orientado pelo médico. Caso não se trate corretamente, em 5 anos haverá 50% de chance de o paciente voltar a ter cálculos renais, com nova dor e sintomas relacionados à passagem da pedra pelo trato urinário, até a obstrução do rim, que requer cirurgia de urgência”, finaliza a Dra. Caroline Reigada.

PERGUNTAR NÃO OFENDE:

Gengibre faz mal para o estômago?

Composto por vitamina B6, zinco, potássio, magnésio e cobre, o gengibre é uma raiz termogênica, ou seja, que contribui com o estímulo ao metabolismo, resultando na melhoria do processo de queima de calorias e gorduras por parte do corpo.

Como se não bastasse, ele também carrega propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antimicrobianas, além de ser associado a benefícios como o alívio de dores relacionadas à artrite e a colaboração com o tratamento de problemas de saúde como dores musculares, infecções do trato respiratório, asma e bronquite. Tudo isso é relevante, vamos conversar a respeito de outra coisa mais abaixo – os efeitos do alimento em relação ao estômago.

O gengibre faz mal para o estômago?

O gengibre pode contribuir com o sistema digestivo graças ao fato de estimular a produção da bile, que é um fluido produzido pelo fígado e que fica armazenado na vesícula biliar. A bile trabalha na digestão de gorduras e na absorção de substâncias nutritivas provenientes da alimentação. Além disso, o gengibre também pode ser utilizado para auxiliar o tratamento de incômodos estomacais, como é o caso do enjoo matinal, perturbação estomacal e náusea.

Entretanto, quando a pessoa consome o chá de gengibre de estômago vazio pode acontecer uma estimulação gástrica que resulta em algum tipo de estresse digestivo, ainda que essa reação não seja classificada como comum. Assim, a re-

comendação é que pessoas com um sistema digestivo sensível comam algum tipo de alimento antes de tomar o chá de gengibre e consumam somente quantidades moderadas da bebida – uma xícara de chá por vez.

O problema do excesso

Tudo que é demais faz mal, não é mesmo? Pois bem, ao ser ingerido em excesso, é possível afirmar que o gengibre faz mal para o estômago. Comer uma quantidade exagerada de gengibre pode resultar em perturbação estomacal e náusea, além de trazer outros problemas digestivos como gases e diarreia. Portanto, se você deseja fazer uso do alimento, tenha o cuidado de consumir quantidades moderadas para não prejudicar o seu organismo.

Outros cuidados com o gengibre

Agora que já entendemos se e quando o gengibre faz mal para o estômago, vamos conhecer alguns casos em que o alimento não deve ser utilizado e alguns efeitos negativos associados a ele. Por conta de se tratar de um alimento termogênico, o gengibre deve ser evitado por pessoas diagnosticadas com hipertireoidismo, devido ao risco deles causarem perda de massa muscular.

Crianças, mulheres grávidas e indivíduos com doenças como cardiopatias, alergias, úlceras e enxaqueca também não devem exagerar no consumo de alimentos termogênicos para não sofrerem com o aumento da pressão arterial, a redução dos níveis de açúcar no sangue (hipoglicemia), insônia, nervosismo e taquicardia.

ANUNCIE AQUI!

MILHARES DE ACESSOS MENSAIS



Clique aqui e mande sua mensagem



Fontes: Google Analytics




Novas blogstemáticos história trajetória jornalista conteúdo empreendedores jornalismo todo youtube independentes mídias uso organização hipertexto internet facebook cidadão mundo futuro sociais celular twitter

PREVISÃO

HOROSCOPO

2022

Mês de Julho tá on:

você sabe como são as férias de cada signo?

Julho é oficialmente o mês das férias! Para esse momento aguardado, cada pessoa faz seus planos para aproveitar o recesso e renovar as energias para o próximo semestre. É possível analisar através do Sol, de acordo com a Astrologia, o que cada pessoa espera para este momento. Descubra agora como são as férias de cada signo.

ÁRIES

Para os arianos, férias é o período perfeito para se livrar de todas as energias negativas e de todo o estresse acumulado do trabalho. Eles adoram aproveitar o tempo para fazer atividades físicas e praticar esportes que exigem o desprendimento de energia. Quando viajam, os nativos optam por lugares com bastante conexão com a natureza e que também permita fazer trilhas, escaladas e nado.

TOURO

Os taurinos gostam de curtir as férias em paz e com bastante calma! Os primeiros dias são reservados para colocar o sono em dia e balancear a alimentação. Depois, eles adoram viajar para lugares tranquilos e que tenham forte contato com a natureza. Sua atividade favorita é fazer uma trilha pela manhã e, após o almoço, deitar numa rede em um lugar bem arejado e ler um bom livro.

GÊMEOS

Eles contam os segundos para entrar de férias e poder fugir da rotina! O geminiano não planeja como será o período de recesso, apenas chama os amigos e entra no carro sem destino definido - a única regra é ser um local que traga novas experiências. São nesses passeios cheios de loucuras que os nativos renovam suas energias.

CÂNCER

Nas férias, os sentimentos do canceriano afloram ainda mais. Para eles, esse é o momento ideal para aproveitar a companhia da família e receber visitas daqueles amigos e parentes que não visitam há tempos. Eles adoram cozinhar



e sentem que essa é uma forma de demonstrar carinho por aqueles que ama.

LEÃO

Diversão é lei nas férias do leonino! Eles curtem todos os dias de férias como se fosse um final de semana - adoram reunir os amigos e dar uma grande festa para comemorar o recesso. E, na festa, não pode faltar comida boa, muitas bebidas, jogos e karaokê para animar a galera. Se decidirem viajar, a aposta do leonino é em cidades turísticas onde esteja rolando algum tipo de festival.

VIRGEM

Férias é uma palavra quase desconhecida no dicionário do virginiano. Eles adoram o descanso, mas não conse-

guem ficar muito tempo à toa sem sentir que estão sendo improdutivos. Por isso, eles aproveitam o momento para organizar toda a rotina para a volta do próximo semestre. Também aproveitam para ficar em dias com a leitura e passar uma semana em sítios ou fazendas.

LIBRA

Pé na areia, água de coco, caipirinha: é disso que o libriano precisa para curtir as férias. Depois de aproveitar a praia, Libra gosta de usar o momento para renovar seu interior e exterior. Por isso, adoram inovar no corte de cabelo para voltar ao trabalho de visual novo, e usam a última semana de descanso para fazer aquela faxina no guarda roupa, doando as que não tem mais serventia.

ESCORPIÃO

Para Escorpião, essa é a hora de se conectar consigo próprio. Eles aproveitam o descanso para fazer uma viagem imersiva de autoconhecimento. Na área das viagens, gostam de programar aventuras a dois para passar mais tempo ao lado da pessoa amada, desfrutando de tudo que o companheiro tem a oferecer.

SAGITÁRIO

Quando estão de férias, os sagitarianos querem ficar o mais longe possível do ambiente de trabalho e esquecer tudo aquilo que lembre a rotina. Eles adoram embarcar em aventuras para explorar novos lugares e ganharem uma rica bagagem cultural. Também adoram ir para bares lotados e festas com muitos amigos. A hora que precisam ficar em casa, a melhor opção é assistir todos os filmes disponíveis nos catálogos de streaming.

CAPRICÓRNIO

Nada melhor para o capricorniano do que o conforto da própria cama. Durante as férias, Capricórnio só faz atividades cujo o intuito seja relaxar. Eles não costumam viajar e optam por pequenos passeios sozinhos para limpar a mente.

AQUÁRIO

Não espere ver um aquariano quando ele estiver de folga, pois eles provavelmente vão sair viajar pelos quatro cantos sem um rumo definido. Adoram passar as férias em meio a várias pessoas e, por isso, vez ou outra estarão postando uma foto nas redes sociais marcando a localização cada dia em um lugar diferente. O importante para o nativo de Aquário nesse período é poder respirar e sentir o ar de liberdade.

PEIXES

Os piscianos vão em busca de lugares com água em abundância para conseguirem reconectar corpo e espírito. Eles não conseguem ficar sem fazer nada por muito tempo, por isso gostam de dedicar seu tempo livre para trabalhos voluntários, para recarregar suas energias de paz e amor.





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



Nessa edição listamos as nossas melhores receitas para fazer com frango, segundo a cozinha gourmet da casa de carnes Boizão de Marília.

Procuramos selecionar aquelas com um modo de preparo mais prático, e com o resultado sendo realmente um prato perfeito. O frango dá pra ser usado de diversas maneiras na culinária, nos mais diversos pratos e modos de preparo. E até mesmo por esse motivo que procuramos listar aqui receitas variadas usando frango de diversas formas. O objetivo é compartilhar boas receitas com frango e dar ideias do que fazer com aquele franguinho que você tem guardado aí na geladeira. Bom, chega de enrolar e vamos às receitas!. A exemplo das demais publicações, mais 3 deliciosas receitas variadas para todos os gostos, afinal... Espero que gostem!

FRANGO EMPANADO COM CREME DE MILHO

Veja passo a passo como fazer a receita de frango empanado com creme de milho. Uma combinação deliciosa! E fazendo dessa forma, vai ficar maravilhoso tanto o sabor do frango empanado frito quanto o do creme de milho.

Ingredientes

- 1 kg de filé de frango
- 1 lata de creme de leite (pode ser caixinha)
- 1 lata de milho verde escorrida
- 1 receita de molho branco de sua preferência

- Farinha de rosca para empanar

Modo de Preparo

- Corte o filé de frango em tiras não muito fina, tempere a seu gosto passe na farinha de rosca frite em óleo quente reserve.
- Faça o molho branco coloque no liquidificador, o creme branco, o creme de leite e uma parte do milho bata e depois misture o restante do milho.
- Em um refratário coloque o filé frito e por cima jogue o creme.



FRANGO CROCANTE IGUAL DO KFC

Quem já comeu sabe: o frango crocante do KFC é maravilhoso! Apesar do sabor ser delicioso, o destaque do frango é sua camada crocante. Com alguns truques, dá pra fazer um frango crocante muito parecido com o do KFC. Nós comemos e comprovamos! Se interessou, né? Então confira a receita do frango crocante:

Ingredientes

- 1 peito de frango sem osso já cortado em bifes
- 5 ovos inteiros misturados com meio copo de água, pimenta-do-reino e 1 pacotinho de Sazón
- Sal, alho e pimenta-do-reino a gosto para temperar o frango
- Óleo para fritar

Para Empanar:

- Farinha de trigo temperada um pouco de sal e pimenta calabresa
- Farinha de milho com flocos grandes
- Cereal de milho triturado (Mas não deixe virar farelo!)

Modo de Preparo

- É importante seguir essa ordem para empanar o frango:
1. Tempere o frango a seu gosto
 2. Passe na farinha de trigo temperada
 3. Depois no ovo batido temperado
 4. E em seguida na farinha de milho
 5. Aperte bem com as mãos e deixe secar por uns 15 minutos
 6. Após secar, passe mais uma vez no ovo
 7. E por último, passe no cereal de milho triturado
 8. Retire um pouquinho do excesso do cereal e frite em óleo bem quente até dourar



FRANGO ASSADO NA CERVEJA

A cerveja muitas vezes é usada na culinária, deixando um sabor diferente. É o caso dessa receita de frango assado. Nela, a cerveja dá um toque especial e o frango fica muito saboroso! Confira a receita completa:

Ingredientes

Marinada:

- 1 e 1/2 kg de coxas e sobrecoxas de frango
- 1 colher (sopa) cheia de mostarda
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 10 dentes de alho amassados
- 2 cebolas médias picadas
- 3 colheres cheias de maionese
- 1 colher rasa de pimenta-do-reino
- 1/2 copo (requeijão) de vinagre branco
- 2 colheres (sobremesa) de sal

Na hora de assar:

- 1 lata de cerveja clara (apenas para o momento de assar)

- 1 kg de batatas médias sem casca e cortadas ao meio
- 1 cebola grande fatiada
- forma grande untada com manteiga ou margarina

Modo de Preparo

1. Misture os ingredientes da marinada com o frango
2. Não coloque a cerveja neste momento
3. Armazene na geladeira de um dia para o outro
4. Acomode na forma, o frango com a pele virada para baixo com as batatas, e por cima despeje o caldo da marinada e a cerveja
5. Asse por 30 minutos em fogo alto
6. Retire a forma do forno com cuidado e com o auxílio de uma concha, elimine o excesso de líquido
7. Vire os pedaços de frango para que a pele fique para cima
8. Espalhe a cebola fatiada por cima
9. Asse por mais 30 minutos ou até a pele dourar

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



Walter Katsumi



Tania Mara



Rubão Reis



Melissa Felício



Mara Lotério



Lucas Pigozzi



Gislaine Berbel



Gilson Aparecido Gomes



Fernandão Guincho



Ana Paula Tosin



Ana Gláucia P. Lima



Adalberto Luiz

Nesta edição

TENENTE CORONEL PM Mário Sergio Nonato, Comandante do 9º Batalhão de Polícia Militar recebe o TÍTULO DE CIDADÃO QUATAENSE

No último dia 25/06/2022 o Tenente Coronel PM Mario Sergio Nonato, Comandante do 9º Batalhão de Polícia Militar do Interior recebeu o título de Cidadão Quataense. A entrega contou com a presença do prefeito Municipal Marcelo de Souza Pecchio, do Deputado Estadual de São Paulo Mauro Bragato, dos vereadores, dos Oficiais, Sargentos e Cabos da Polícia Militar, da esposa Marcia Soares Nonato, de servidores municipais e da população. Confira alguns cliques.



Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
O NOSSO JORNAL