

PENSANDO NO POVO:

Passagem de ônibus não terá aumento em Mogi das Cruzes até 2024.



A medida foi anunciada nesta quarta-feira (11/01) pelo prefeito Caio Cunha, que decidiu implantar o Plano Municipal de Modicidade Tarifária, inédito no município, para que a variação dos custos não penalize os passageiros. **Página 06**

OPORTUNIDADE:

Unimar está com inscrições abertas para Programa de Aprimoramento em Medicina Veterinária.



Até o dia 3 de fevereiro, médicos veterinários podem fazer as inscrições para o processo seletivo do Programa de Aprimoramento em Medicina Veterinária da Universidade de Marília (Unimar). A 23ª turma do Programa de Aprimoramento em Medicina Veterinária da Unimar contará com duas vagas para a área de “Clínica Médica de Pequenos Animais”, outras duas para “Clínica Cirúrgica e Anestesiologia de Pequenos Animais” e uma vaga para “Clínica Médica, Cirúrgica e Reprodução de Grandes Animais”. **Página 5**

PASSA ANO, ENTRA ANO:

Alagamentos em diferentes pontos de Marília, conota a falta de projetos há décadas.



Uma forte tempestade registrada em Marília logo no início deste ano provocou além de outros prejuízos, pontos de alagamento na Rua Romildo Marconato e principalmente na Avenida João Ramalho e Durval de Menezes, sem mencionar outros bairros. Os problemas da falta de drenagem das águas pluviais causadas pelo excesso de impermeabilização do solo urbano nestas e em outras ruas e avenidas da cidade estão causando danos cada vez maiores diante da omissão dos governantes. **Página 04**

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA



JP Pizzaria

FAÇA SEU PEDIDO!

99824-1002
3367-4867/3417-5831

QUAL CIDADE QUEREMOS?

Qual a cidade que você sonha para comemorar no centenário de Marília. Estamos lançando um projeto de captação de ideias e sugestões. Contamos com você.



No dia 4 de abril deste ano de 2023 a cidade de Marília completará 94 anos de emancipação política e administrativa. Faltam, portanto, pouco mais de 6 anos para se planejar a cidade que queremos e não a que nos é empurrada goela abaixo. Vamos sonhar juntos? **Página 16**

Receitas da cozinha brasileira.



Cozinha brasileira, comidas fortes e extravagantes, porém deliciosas. Confira as receitas já testadas e aprovadas pela cozinha gourmet da Casa de Carnes Boizão e tenha um bom apetite, de preferência com uma pimentinha do lado. **Página 19**

CASA PARA QUEM PRECISA:

Prefeitura de Araçatuba aguarda entregar mais 235 matrículas de unidades habitacionais. Desde 2017 já foram entregues quase 2 mil documentos.



A equipe responsável pela regularização fundiária da Secretaria Municipal de Planejamento Urbano e Habitação (SMPUH) de Araçatuba e a vice-prefeita Edna Flor se reuniram, nesta sexta-feira (13), para fazer o planejamento das atividades junto ao Programa Cidade Legal nesse início de ano. **Página 11**

A VERDADE DOS FATOS:

Ser “dona de casa” é considerado um trabalho no Brasil?



Para cada 1 real ganho por um homem, 77 centavos são ganhos por uma mulher desempenhando a mesma função, segundo o IBGE. Dentro do planejamento familiar, essa desvalorização do pagamento feminino é fator contribuinte nas decisões financeiras. **Página 15**



AQUI VOCÊ ENCONTRA A MÁXIMA TECNOLOGIA MUNDIAL PARA EXPLORAR O MÁXIMO DA SUA VISÃO.



AV. ESMERALDA, 249
14 99690-3381 / 14 3432-3381



Perseguidos, porém, felizes.

Bem-aventurados serão vocês quando, por minha causa, os insultarem, os perseguirem e levantarem todo tipo de calúnia contra vocês. Alegrem-se e regozijem-se, porque grande é a sua recompensa nos céus, pois da mesma forma perseguiram os profetas que viveram antes de vocês.
Mateus 5:11-12

Um simples e fiel trabalhador cristão enfrenta diversas dificuldades no dia a dia do trabalho. Uma bem comum, que não tem nada a ver com o trabalho em si, é a chacota que recebe de seus colegas por ser cristão. Seus colegas o apelidaram de 'pastor', por se importar em ler a Bíblia e por ter dado um conselho que segue o ensino de Jesus.

Quando acontece uma tragédia, seus colegas lhe perguntam "onde está Deus nessas horas?", "se Deus existe porque existe o mal?", "Deus tem mais o que se preocupar do que a maneira com que vivo minha vida". Um mau cristão, porém, se recusa a ser humilhado e para isso, vive como se não fosse crente. Deus nunca está nas suas falas, a Bíblia escondida em casa, seu palavreado se assemelha ao dos ímpios, assim como sua conduta.

A verdade é que somos felizes quando somos perseguidos, Jesus disse isso. Nossa recompensa não será dada aqui, mas na Eternidade.

Seja fiel

- Quando o mundo te ofender por ser crente, seja forte e corajoso!
- Compartilhe com Deus as dificuldades que você tem tido.
- Leia a Palavra para permanecer firme na fé.

Para Orar:

Senhor, meu Deus e Pai, peço forças para permanecer fiel diante dos meus adversários. É difícil, mas sei que o Senhor tem uma recompensa para mim. Que o Espírito de Deus me guie e me ajude, hoje e sempre, amém.



A grande tacada foi engatar à marcha ré.

A questão não é ser direita ou esquerda, ser oposição ou situação, mas como sempre digo; "Ter posição diante dos fatos que mexem com o dia a dia da população. Esta foi e sempre será a conduta deste portal de notícias que prima pelo jornalismo imparcial e independente. É impossível não se manifestar diante das últimas decisões tomadas. Entre os "Nós precisamos discutir com profundidade o que foi essa antirreforma da Previdência", disse o novo ministro da Previdência Social, o pedetista Carlos Lupi. O novo ministro do Trabalho, o petista Luiz Marinho ("novo" em termos, pois já ocupara o mesmo cargo entre 2005 e 2007), já anunciou a intenção de "rever" a reforma trabalhista para "corrigir erros". E a caneta presidencial, por meio da Medida Provisória 1.154 (que reorganiza o governo federal) e de um decreto sobre a estrutura do Ministério das Cidades, tirou atribuições da Agência Nacional de Águas e Saneamento (ANA) e pode colocar em risco a regulamentação do novo marco legal do saneamento básico. São três demonstrações bastante evidentes de que o plano de Lula e de seus ministros para o Brasil não é uma "reconstrução"; é uma marcha a ré, à velocidade máxima. Segure-se quem tiver aonde se segurar.

O maior risco, no momento, é o que atinge o marco legal do saneamento, aprovado em 2019 na Câmara e em 2020 no Senado, sempre com oposição da esquerda. A regra aumenta a concorrência no setor ampliando as possibilidades de participação da iniciativa privada, impõe padrões de governança e proíbe a contratação de estatais sem licitação, tudo com o objetivo de eliminar uma vergonha brasileira: 35 milhões de brasileiros não têm acesso a água tratada, enquanto 100 milhões não têm serviço de coleta de esgoto – e apenas metade do esgoto coletado no país é devidamente tratado. A universalização do serviço até 2033 depende de novos investimentos, feitos por quem tenha a capacidade de realizá-los; mas o "revogaço" lulista, no que diz respeito ao saneamento, privilegia justamente empresas estatais que não puderam comprovar capacidade econômico-financeira para seguir fornecendo o serviço nos padrões estabelecidos pelo novo marco legal. No fim, isso pode se tornar um prêmio a quem não demonstrou ser capaz de proporcionar uma boa cobertura à população até agora. Ninguém mencionou ainda, mas esta decisão pode mexer com o processo de concessão do DAEM em Marília.

Sem água, sem esgoto, sem aposentadoria e sem emprego – a julgar pelas promessas dos novos ministros e pelas primeiras canetadas de Lula, é neste perfil que o petismo quer ver muitos brasileiros. Não são menos preocupantes as declarações dos novos ministros de Lula, ainda que sejam manifestação de intenções, e não medidas concretas como a MP e o decreto que afetaram o marco do saneamento. A reforma da Previdência de 2019 certamente não é isenta de críticas, mas não aquelas que Lupi faz a ela – na verdade, o maior

problema da reforma foi não ter avançado ainda mais e ter mantido alguns privilégios no setor público, especialmente para certas categorias, em vez de ser mais igualitária, como dizia a proposta original. Desfazer o que foi feito seria recolocar a Previdência Social no caminho da implosão já no médio prazo, e as declarações do ministro-chefe da Casa Civil, Rui Costa, desautorizando o colega de gabinete não chegam a tranquilizar, dado o histórico petista de ataques à reforma.

Lupi diz querer "discutir com números", embora sua retórica indique que seu desejo é discutir com os números, quem sabe ressuscitando as falácias contábeis de quem dizia não existir déficit na Previdência ao colocar outros itens no papel para que as contas fechassem – a farsa chegou até a constar no relatório final de uma CPI. A matemática, no entanto, é implacável: o sistema previdenciário brasileiro, no atual sistema de repartição, é inviável no médio e longo prazo, com cada vez menos trabalhadores na ativa bancando cada vez mais aposentados. Este é o problema que precisa ser solucionado para que os brasileiros do futuro ainda possam ter a perspectiva de uma aposentadoria digna.

Por fim, Marinho diz prometer "diálogo" para "modernizar a legislação" trabalhista, mas o mais provável é que não ocorra nem uma coisa, nem outra. Isso porque o conceito lulopetista de "diálogo" não é o da abertura a opiniões contrárias para que daí surja uma boa proposta de consenso, mas o da construção de caixas de ressonância em que só "dialogue" quem já esteja predisposto a apenas repetir o que o petismo determinar. E também porque todas as declarações anteriores de Lula e outros petistas sobre a reforma trabalhista de 2017 – um avanço que trouxe maior segurança jurídica para as relações de trabalho e criou novos modelos de contratação – apontam não para uma modernização, mas para um "re-engessamento", desconsiderando todos os fatores atuais que atrapalham a geração de emprego com carteira assinada e ignorando que há outras configurações de relações trabalhistas que são de interesse tanto dos trabalhadores quanto dos empregadores. Apesar de Lula herdar um país com desemprego em queda, uma possível estagnação em 2023 – o desfecho óbvio da política econômica irresponsável que o PT pretende implantar – colocará muitos entraves ao mercado de trabalho; a função do poder público é de removê-los, não o de consolidá-los.

Sem água, sem esgoto, sem aposentadoria e sem emprego – a julgar pelas promessas dos novos ministros e pelas primeiras canetadas de Lula, é neste perfil que o petismo quer ver muitos brasileiros. No entanto, como muitos retrocessos não têm como passar sem o aval do Congresso Nacional, ainda há esperança de que uma oposição numerosa e combativa seja capaz de pisar no freio e, se não for possível recolocar o país no rumo certo, que ao menos impeça o desastre.

Cornetadas do dedão



- 1-) O que você está achando do início deste ano de 2023?
 - 2-) A rua de sua casa tem buraco?
 - 3-) Já descobriu qual empresa irá comandar o DAEM? Quer uma dica?
 - 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- Você se recorda dos tempos da ditadura?

A CIDADE ERA ASSIM...

PÁTO DA ESTAÇÃO FERROVIÁRIA DE MARILIA.



Movimento de cargas no pátio de Marília, provavelmente anos 1950. A partir de 1941, passou a fazer parte do tronco oeste da Paulista. A cidade cresceu muito, se tornando a principal cidade da região até o rio Paraná.

O prédio original foi substituído pelo atual em 1955, depois de anos de reclamações dos municípios sobre a inadequação de uma estação tão pequena para uma cidade que crescera tanto e tão rapidamente.

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





e-SOCIAL:

Associação Comercial alerta para início das novas regras.

O superintendente da Associação Comercial e de Inovação de Marília, José Augusto Gomes, está alertando os empresários em geral, para o fato de que o Governo Federal passa a fiscalizar e aplicar multas para quem não estiver cumprindo as exigências dos eventos de Saúde e Segurança no Trabalho (SST) dentro do eSocial a partir deste mês de janeiro de 2023. “O sistema centraliza os dados trabalhistas, tributários e previdenciários dos empregados e empregadores, facilitando a fiscalização”, disse o dirigente da associação comercial ao fazer o alerta, para que o empresariado em geral evite problemas.

Segundo José Augusto Gomes o eSocial simplifica e desburocratiza o registro de informações para o empregador, além de tornar as empresas mais competitivas. Isso porque além da facilitação, a fiscalização também se torna igual para todos. “Agora, tudo está em um único sistema, que é consultado pela Receita Federal, Caixa Econômica, Ministério e Justiça do Trabalho, INSS [Instituto Nacional do Seguro Social] e outros que necessitam das informações das empresas”, falou. “Isso quer dizer que as empresas devem tomar mais cuidados e não deixar de passar a informação”, avisou em tom de preocupação.

Na opinião de Maria Regina Borba Silva, responsável pelo Departamento Jurídico da Associação Comercial e de Inovação de Marília, é preciso ficar alerta nesta última fase de implantação do eSocial, com o registro dos eventos de SST. “É preciso ter



cautela na transmissão dos Atestados de Saúde Ocupacional, as Comunicações de Acidentes do Trabalho, além de verificar se foi enviado as informações referentes à aposentadoria especial do trabalho, que pode,

em alguns regimes de tributação, alterar as alíquotas de pagamento do Financiamento da Aposentadoria Especial (FAE)”, disse a especialista. “Estes procedimentos irão substituir o Perfil Profissiográfico Previden-

ciário (PPP), utilizado para a solicitação de aposentadoria especial por parte do trabalhador”, falou ao reconhecer que as empresas que não estavam acostumadas com esta cobrança, o desafio será de entender que a fiscalização se tornou mais digital. “Essa é a tendência em que as obrigações se tornem cada vez mais digitais e que devem ser cumpridas”, falou a advogada. “A legislação de Segurança e Saúde do Trabalho existe desde a década de 70, o eSocial não mudou a legislação, apenas acelerou seu processo digital”, explicou.

A advogada da associação comercial mariliense acrescenta que o importante é que a empresa tenha atualizado os documentos básicos de segurança PGR, PCMSO e o Laudo Técnico de Condições do Ambiente de Trabalho (LTCAT). “Além disso, manter em dia os exames obrigatórios como admissionais, demissionais, periódicos, mudança de risco e retorno ao trabalho serão cada vez mais necessários”, avisou, ao lembrar que a exigência mais simples de passar despercebida é a caracterização ou não da aposentadoria especial. “Mesmo aqueles empregadores que não têm risco da sua atividade, devem enviar o evento informando sobre a ausência de fator de risco no seu empreendimento”, destacou. “Caso esqueça, pode ser autuado e ser prejudicado”, alerta. “O assunto é complexo, delicado e as empresas precisam se adequar”, disse ao colocar o Departamento Jurídico da entidade à disposição dos associados para mais esclarecimentos.

ÚLTIMOS DÍGITOS DE 2022:

Volume de serviços ficou estável em novembro, informa IBGE.

Em novembro de 2022, o volume de serviços no Brasil ficou estável em comparação como outubro, na série com ajuste sazonal, informou nesta quinta-feira, 12, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Com os dados de novembro, o setor se encontra 10,7% acima do nível registrado antes da pandemia (fevereiro de 2020) e 0,5% abaixo de setembro de 2022, ponto mais alto da série.

Em relação a novembro de 2021, houve aumento de 6,3%. No acumulado de janeiro a novembro, o volume de serviços cresceu 8,5%, e, em 12 meses, 8,7%.

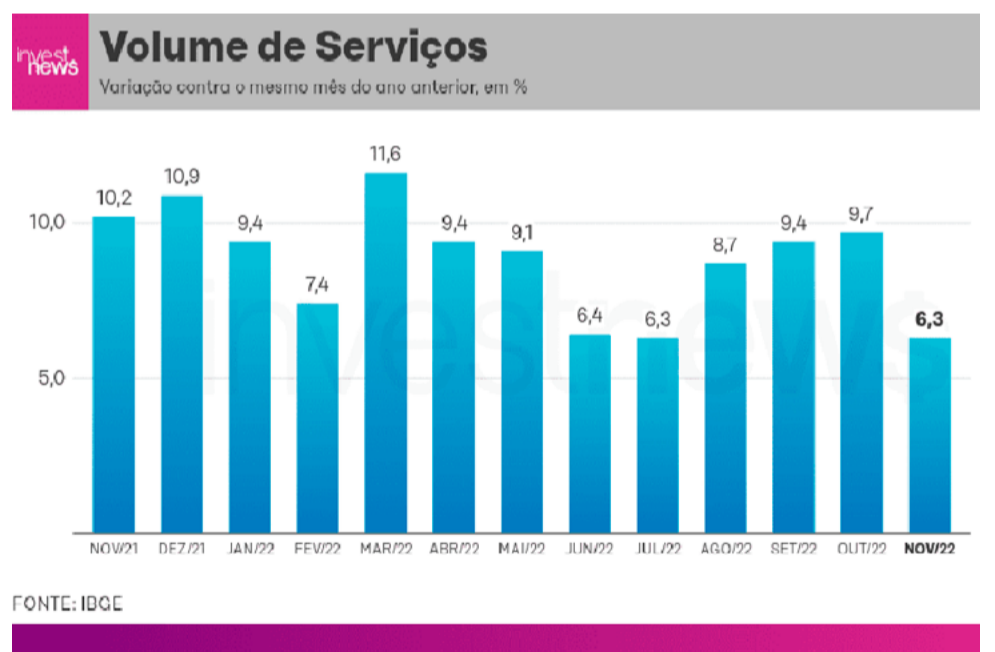
Em novembro, três das cinco atividades investigadas tiveram taxas negativas, com destaque para informação e comunicação (-0,7%), que eliminou parte do ganho acumulado no período julho-outubro (5,1%). As demais retrações do mês vieram de outros serviços (-2,2%) e de serviços prestados

às famílias (-0,8%).

Em sentido oposto, transportes (0,3%) e serviços profissionais, administrativos e complementares (0,2%) exerceram as contribuições positivas do mês. Ante novembro de 2021, o volume de serviços avançou 6,3%, sua vigésima primeira taxa positiva seguida.

No acumulado do ano, o setor de serviços cresceu 8,5%, com taxas positivas em quatro das cinco atividades e em 64,5% dos 166 tipos de serviços investigados. Entre os setores, a contribuição positiva mais importante veio de transportes, serviços auxiliares ao transportes e correio (13,6%).

Os demais avanços nesses 11 meses vieram de serviços prestados às famílias (25,8%); profissionais, administrativos e complementares (7,7%) e informação e comunicação (3,7%). Em sentido oposto, o único acumulado no ano negativo foi em outros serviços (-3,3%).



CASA DE CARNES BOIZÃO

BOIZÃO I
Rua José Simplicio, nº 155
Tel.: 3413-9161 / 99809-6324

BOIZÃO II
Av. João Ramalho, nº 1290
Tel.: 3417-3400 / 99880-3240

BOIZÃO III
Rua São Luiz, nº 1162 - Centro
Tel.: 3316-6750 / 99758-9639

A GRIFE DA CARNE!

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

SOMENTE CARNES SELECIONADAS

OSSO-PADRÃO É A QUALIDADE

★★ Todos os ★★
DOMINGOS

FRANGO ASSADO
CARNE ASSADA

AQUI O SEU DINHEIRO VALE MUUUITO MAIS !!!

BOIZÃO

BANDEIRANTES

CLIQUE AQUI

NOVA MARÍLIA

RUA SÃO LUIZ

ACONTECE MARÍLIA I

PASSA ANO, ENTRA ANO:

Alagamentos em diferentes pontos de Marília, conota a falta de projetos há décadas.

Uma forte tempestade registrada em Marília logo no início deste ano provocou alagamento de vias e estragos como queda de muros em ao menos dois imóveis, uma escola e uma indústria, segundo a Defesa Civil do município. Além de outros prejuízos pontos de alagamento foram registrados na Rua Romildo Marconato e principalmente na Avenida João Ramalho e Durval de Menezes.

Até aqui, nenhuma novidade, pois estas cenas se repetem todos os anos quando ocorre chuvas torrenciais na cidade, ficando evidenciado que em gestões passadas, a cidade foi administrada a toque de caixa com um desenvolvimento reconhecido, mas com obras fundamentais realizadas sem os instrumentos principais. No caso específico, pavimentaram ruas, sem se preocupar com o escoamento das águas de chuva. Impermeabilizaram o solo sem deixar saída de fuga para voracidade das águas, com isto penalizando comerciantes, pedestres e causando inúmeros prejuízos.

Alguns estabelecimentos tiveram suas instalações invadidas pela enxurrada que, sem vazão nas ruas acabara por invadir as calçadas e lojas. Alguns veículos tiveram panes e necessitaram ser empurrados. Fica claro que o único objetivo era a politicalha, sem qualquer planejamento.

Que fique bem claro que esta matéria não pretende sacrificar este ou aquele administrado, mas sim um todo administrativo ao longo dos anos que culminou nos frutos colhidos nos dias de hoje. Nosso objetivo é conscientizar e mostrar os problemas de drenagem das águas pluviais causadas pelo excesso de impermeabilização do solo urbano nestas e em outras ruas e avenidas da cidade que devido à explosão imobiliária somada as grandes vias de escoamento de trânsito, também forma totalmente impermeabilizadas por asfalto ou concreto. As consequências que deste crescimento desordenado está agora refletindo na desestabilização das margens dos cursos hídricos, na contaminação das águas, do solo e lençol freático, facilitando o acúmulo de resíduos sólidos. Diante desta constatação visa provocar uma reflexão sobre um tema intrínseco no nosso cotidiano.

Antigamente a ocupação urbana era composta por casas de moradia, que comportavam uma família, com seu pátio, horta, jardim, árvores e gramados, mas que aos poucos vem dando lugar a grandes edifícios ou condomínios, que abrigam várias famílias com seu consumo de água multiplicado em várias vezes, somado a grande parte do terreno quase na sua totalidade impermeabilizado. Assim cria-se a necessidade de mais atenção para o escoamento correto das águas, esgotos cloacais e pluviais, com normas que sejam levadas a sério, para que não entre em colapso todo sistema de esco-



amento, principalmente nos dias de grande precipitação pluviométrica.

Basta olhar nos sites de mapas/fotos como, por exemplo, do Google, para ver a escassez de áreas verdes rasteiras, e o excesso da cor cinza, dos telhados, pavimentação de ruas, calçadas e pátios. A pavimentação das vias públicas tem importância relevante ao bom fluxo do trânsito. Hoje a sociedade não tolera mais barro, poeira, nem mesmo calçamento por paralelepípedos. Criou-se a cultura do asfalto, do concreto, da pista plana e embora não recomendado, própria para velocidade. Não se vê mais nem o respeito à sarjeta permeável, que em algumas ruas ainda se mantém e ajuda a infiltração das águas.

Nas grandes áreas de estacionamento, por exemplo, seja de shopping, hipermercados... Embora se tenha diversos materiais disponíveis no mercado de pavimentação que permita a drenagem, não ocorre sua utilização em grande escala. Talvez por uma questão de diferencial de custos, de manutenção, ou de uma política relapsa de pouca rigidez e visão sobre a questão ambiental.

Os projetos de drenagem urbana tem como meta escoar a água precipitada o mais rápido possível para a jusante dos rios mais próximos, em contra partida, o crescimento desordenado, ocupa o leito maior dos mesmos, tirando a liberdade da sua elasticidade de níveis de enchente e seca.

AS CONSEQUÊNCIAS MAIS COMUNS E PROVÁVEIS

Tanta interferência traz um ônus difícil de administrar, que poderia ser evitado, ou amenizado com atitudes advindas da conscientização responsável dos gestores municipais. Os problemas já fazem parte do nosso cotidiano, principalmente com qualquer chuva torrencial. A grande pergunta que se faz é: "CADÊ O PLANO DIRETOR DE DRENAGEM URBANA???"

CONSEQUÊNCIAS DIRETAS NO MEIO AMBIENTE

Podem-se identificar alguns tipos de impactos ambientais negativos, como:

- Impacto direto no solo:

- Redução de infiltração da água da chuva no solo;
- Afundamento de terreno, ruindo em crateras, hoje já frequentes em grandes cidades, pela desidratação da terra e não sustentação do solo na baixa do nível da água dos lençóis freáticos;
- Acúmulo de lixo em baixadas, contaminando o solo com a lavagem das ruas e resíduos sólidos em deterioração.
- Impacto nos cursos hídricos:
- Transferência do volume de água excedente não infiltrada no solo, para a caixa dos rios;
- Aumento da velocidade das águas, grande causa de desbarrancamentos e assoreamentos nas margens dos rios;
- Elevação dos níveis na jusante, principalmente quando há estreitamento por aterros, pontes, ou proximidade do mar, pelo represamento das águas;
- Aumento da temperatura das águas dos rios, formando bolsões aquecidos onde recebem as águas vindas do calçamento, altamente prejudicial à vida aquática e fomentando a proliferação de bactérias;
- Alteração do pH e composição química natural da água dos rios. Entre outros.
- Impacto na atmosfera:
- Interrupção do ciclo da evaporação natural, da água antes retida pelos charcos naturais, gramados, folhas e terra. Com isso fica limitada aos parques e às poucas áreas verdes.
- Impacto social e de saúde pública:
- Grandes áreas de alagamento instantâneo, causando transtornos para logística urbana, desde o fluxo dos carros, dos coletivos, panes, corte de energia nos semáforos entre outros;
- Inundação de edificações residenciais e comerciais, principalmente nas proximidades de riachos, arroios e baixadas;
- Danificando a pavimentação, abrindo buracos e valas em calçadas, gerando custos tanto particular como públicos, com reparos na erosão urbana;
- Molhando os pedestres, sujeitos a contaminação por doenças além dos resfriados;
- As populações ribeirinhas em condições mais precárias, rio abaixo, serão mais

afetadas por este despreparo nos grandes centros.

Com águas dos rios mais poluídas, por metais pesados e elementos tóxicos, o reflexo se fará sentir na má qualidade da alimentação produzida com a utilização destas águas nas propriedades rurais, deste a agricultura de campo, os hortifrutigranjeiros, pecuária, piscicultura, granjas de criação, e no meio ambiente em geral.

REFLEXÕES, ALGUMAS ATITUDES E MEDIDAS

As medidas adotadas para evitar a impermeabilização excessiva do solo, bem como as regras e leis relacionadas, devem ser reajustadas, aprimoradas, supervisionadas e cumpridas com maior rigor e atenção pelos órgãos responsáveis e pela comunidade. Mas apenas criar leis e fiscalizar não é garantia de conscientização ambiental, sendo necessário então que os órgãos públicos trabalhem com projetos de educação ambiental, sensibilizando a sociedade para juntos ajudem a conservar os nossos solos com a permeabilização necessária.

É importante considerar que não deve ser transferido para a jusante o excedente de águas vindo da urbanização. Deve ser levado em conta que a água não respeita limites políticos, portanto, a bacia hidrográfica deve ser território de avaliação.

PRESIDENTE PRUDENTE É EXEMPLO: Concurso vai premiar com R\$ 20 mil ideias de soluções para alagamentos no Parque do Povo

Um concurso que busca receber propostas de soluções para os alagamentos no Parque do Povo, em Presidente Prudente, vai premiar as três melhores ideias com o total de R\$ 20 mil. As inscrições gratuitas podem ser feitas até 21 de março pela internet. O valor total será dividido entre os três primeiros colocados, sendo R\$ 10 mil para o primeiro lugar, R\$ 6 mil para o segundo e R\$ 4 mil para o terceiro.

A iniciativa é da Associação dos Engenheiros, Arquitetos e Agrônomos de Presidente Prudente em conjunto com o Crea-SP (Conselho Regional de Engenharia e Agronomia de São Paulo).

De acordo com o conselho, o concurso tem como objetivos tornar a gestão pública mais próxima ao desenvolvimento de ideias colaborativas, mais transparentes e acessíveis; estimular o desenvolvimento e a difusão de novas tecnologias; organizar e incentivar iniciativas já existentes que promovam a melhoria da gestão pública por meio da inovação tecnológica; e apoiar e fortalecer ações de inovação aberta que promovam a transparência, o uso de dados abertos e a participação da comunidade em desafios de interesse público.

ACONTECE MARÍLIA II

OPORTUNIDADE:

Unimar está com inscrições abertas para Programa de Aprimoramento em Medicina Veterinária.

As vagas são para o aprimoramento profissional na área clínica, cirúrgica e laboratorial.

Até o dia 3 de fevereiro, médicos veterinários podem fazer as inscrições para o processo seletivo do Programa de Aprimoramento em Medicina Veterinária da Universidade de Marília (Unimar). A Pós-graduação tem como objetivo aprimorar as habilidades técnicas, por meio da prática profissional, sob orientação de um docente. As vagas são para atuação na área clínica, cirúrgica e laboratorial, com duração de dois anos.

De acordo com o coordenador do curso de Medicina Veterinária da Unimar, Prof. Dr. Fábio Manhoso, o Programa tem como característica o treinamento em serviço sobre preceptorial, ou seja, com o acompanhamento profissional de um docente. “O Programa de Aprimoramento em Medicina Veterinária da Unimar é uma pós-graduação na modalidade Lato sensu, em que os profissionais obtêm experiências ao longo de dois anos, dentro do Hospital Veterinário da Unimar, vivenciando a área escolhida, em termos de diagnóstico e terapêutica”, explica.

A 23ª turma do Programa de Aprimoramento em Medicina Veterinária da Unimar contará com duas vagas para a área de “Clínica Médica de Pequenos Animais”, outras duas para “Clínica Cirúrgica e Anestesiologia de Pequenos Animais” e uma vaga para “Clínica Médica, Cirúrgica e Reprodução de Grandes Animais”.

Os aprimorandos em Medicina Veterinária da Unimar, além da experiência de atuação em um Hospital Veterinário, desenvolvem projetos de pesquisa em parceria com graduandos e mestrandos. “Oferecemos uma interação importante dentro do Programa, que é a troca de experiências com os acadêmicos da graduação e mestrado, fortalecendo o processo de aprendizagem e envolvendo o profissional na pesquisa científica e atividades de extensão, assim, aprimorando não apenas a questão técnica, mas a questão humanística, gerenciamento e a questão ética, ou seja, uma formação completa que faz com que o profissional se encaixe às necessidades que o mercado exige”, complementa o coordenador.

As inscrições vão até o dia 03 de feve-



reiro e são realizadas de forma presencial, na Secretaria do Hospital Veterinário da Unimar, no bloco 8, localizado na Av. Hygino Muzzi Filho, 1001. O processo seletivo contará com uma prova escrita no dia 13 de fevereiro e no dia 14, análise do curriculum vitae e entrevista. O resultado será divulgado no dia 16 de fevereiro e o início do Programa será no dia 1 de março. Mais informações podem ser obtidas no edital ou pelos números (14) 2105-4065 e (14) 2105-4066.

MEDICINA VETERINÁRIA DA UNIMAR

A Unimar foi a primeira instituição de ensino superior privada do estado de São Paulo a ofertar a graduação em Medicina Veterinária e, ao longo destes 35 anos, mais de três mil profissionais se formaram na Instituição e se destacam no mercado de trabalho, sempre contribuindo com o fortalecimento da profissão. Qualidade comprovada nos mais importantes indicadores educacionais do país, como a mais recente 4 estrelas, em escala de 1 a 5, obtida na avaliação do Guia das Faculdades do Jornal Estadão, que coloca o curso entre os melhores do país.

A excelência educacional do tradicional curso se dá pelo corpo docente altamente qualificado, formado por mestres e doutores, que possuem vasta experiência e vivência prática do mercado de trabalho, transmitindo esse conhecimento dia a dia para os acadêmicos, com metodologia de ensino, que une a teoria à prática, atendendo as necessidades atuais do mercado, cada vez mais exigente.

A infraestrutura do curso também é diferenciada, composta por laboratórios equipados com tecnologia de ponta e setores como a Fazenda Experimental, que oferece o aprendizado prático nas áreas de atuação como a bovinocultura de leite, piscicultura e fábrica de ração, e o Hospital Veterinário, referência para Marília e região no atendimento à comunidade, formação de estudantes e aperfeiçoamento profissional.

Mais um ponto importante na formação acadêmica, é o processo de internacionalização oferecido pela Universidade de Marília. Nos últimos anos, diversos alunos do curso de Medicina Veterinária tiveram a oportunidade de realizar estágios em Universidades no exterior. Conheça mais sobre o curso de Medicina Veterinária pelo site www.unimar.br





CLIQUE AQUI

DÊ O PRIMEIRO PASSO EM **2023**

INSCREVA-SE

EAD.UNIMAR.BR






PRIMEIRA PARADA

PENSANDO NO POVO:

Passagem de ônibus não terá aumento em Mogi das Cruzes até 2024.

O valor da passagem de ônibus de Mogi das Cruzes não terá aumento nos próximos dois anos. A medida foi anunciada nesta quarta-feira (11/01) pelo prefeito Caio Cunha, que decidiu implantar o Plano Municipal de Modicidade Tarifária, inédito no município, para que a variação dos custos não penalize os passageiros. Com isso, o município terá a mesma tarifa por três anos, já que a última correção ocorreu em 2022.

“O município ainda vive um momento de retomada econômica após o período da pandemia, mas a prioridade deve ser o cidadão que utiliza o transporte para trabalhar e estudar e não pode ser penalizado. Vamos cortar na carne para garantir o aporte financeiro, um grande esforço da gestão para priorizar o usuário do transporte público, sem onerar a população. Historicamente, sempre pesa para o passageiro e não faz sentido pedir um novo sacrifício de pagar mais pela passagem”, explicou Caio Cunha.

Atualmente, o valor da passagem é de R\$ 5,00, em vigor desde 9 de janeiro de 2022. O investimento no Plano Municipal de Modicidade Tarifária será em torno de R\$ 13 milhões no ano. A medida também terá a participação importante do Poder Legislativo do município. O projeto de lei regulamentando a iniciativa será encaminhado pela Prefeitura à Câmara Municipal, onde será analisado pelos vereadores.

“Também ocorrerão melhorias no serviço



do transporte coletivo porque ele ainda não está bom como queremos. O aporte financeiro também vem para garantir estes avanços, que trarão modernização, com a instalação de tecnologia para trazer mais segurança e comodidade ao usuário”, explicou o prefeito.

Entre as melhorias previstas está a troca dos validadores dos ônibus por modelos mais modernos. Responsáveis pela cobrança dos cartões nas catracas, os novos aparelhos vão permitir o pagamento da tarifa com cartões de débito, crédito ou por QR Code. A alteração também propiciará o avanço nos encaminhamentos para a integração lógica

do transporte municipal com as linhas da EMTU e os trens da CPTM, em que o mesmo cartão pode ser usado para o pagamento das passagens nos diferentes transportes.

A frota de ônibus de Mogi das Cruzes é uma das mais novas do estado de São Paulo. Somente nos últimos dois anos, 103 novos ônibus já estão em operação, substituindo veículos mais antigos.

Também será desenvolvido um aplicativo com georreferenciamento para o transporte coletivo, com informações sobre os horários, itinerários, a circulação dos ônibus, entre outras.

MELHORIAS

A Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana vem realizando melhorias contínuas no sistema de transporte coletivo de Mogi das Cruzes. Em abril, a administração municipal lançou o Sistema Pronto!, que prevê a reformulação do atendimento à população, ampliando o número de viagens e aumentando a pontualidade dos ônibus.

Recentemente, foram realizadas adequações em horários de 27 linhas do sistema municipal de transporte coletivo, o que melhorou a oferta do serviço com a redução do tempo de intervalo entre os ônibus. As alterações foram adotadas com base nos levantamentos realizados pela pasta e também pela pesquisa embarcada, trabalho iniciado em outubro que verifica os hábitos de viagem e o interesse de embarque e desembarque dos passageiros, buscando a melhoria no atendimento.

Todos os detalhes sobre as linhas, itinerários e horários dos ônibus municipais podem ser consultados pela internet, no link mobilidade.mogidascruzes.sp.gov.br/site/transportes. Os usuários do sistema municipal de transporte coletivo também podem contatar a Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana para reclamações e sugestões pelo WhatsApp, no número 4798-5122, ou pelo telefone da Central de Mobilidade Urbana, o 0800 77 30 194.

AQUI TEM PASSE LIVRE:

Prefeitura de Guarujá abre inscrições para o Passe Livre de estudantes.



Estudantes interessados em fazer o cadastramento ou recadastramento poderão solicitar o benefício até o próximo dia 27

Já começaram em Guarujá, as inscrições para o Passe Livre 2023. Os estudantes interessados em fazer o cadastramento ou recadastramento poderão solicitar até o próximo dia 27. O procedimento permanece on-line para evitar aglomerações. A divulgação dos resultados será feita a partir do dia 10 de março, nas unidades escolares.

Para se inscrever, o aluno deverá acessar o site da Prefeitura de Guarujá (www.guaruja.sp.gov.br), selecionar a aba Educação e clicar na opção Passe Livre, preencher o formulário e anexar os seguintes documentos: RG, comprovante de endereço (água, luz, telefone, internet, IPTU) em nome do estudante ou responsável, comprovante de renda familiar e declaração de matrícula 2023.

Para ter direito ao benefício é necessário atender os seguintes requisitos:

- estudantes a partir do 1º ano do Ensino Fundamental;
- alunos que estiverem frequentando curso de alfabetização de adultos (EJA);
- estudantes das redes estadual, municipal ou particular; alunos que moram e estudam em Guarujá;
- ter renda familiar até 4(quatro) salários mínimos;
- distância maior de 1 km entre a residência e escola.

PELOS PÉSSIMO SERVIÇOS:

Prefeitura de Leopoldina (MG) cancela contrato com empresa e oferece transporte gratuito temporário para a população.



A Prefeitura de Leopoldina suspendeu o contrato com a empresa prestadora de serviço de ônibus urbano e a partir desta quinta-feira, dia 11, vai oferecer transporte gratuito temporário aos leopoldinenses. O objetivo é solucionar o problema enquanto a Prefeitura possa providenciar a contratação de uma nova empresa.

Ônibus, vans e micro-ônibus serão coloca-

dos temporariamente à disposição da população e irão circular de segunda à sábado, em nove rotas. “Temos responsabilidade com os leopoldinenses e o transporte público é essencial. Trabalhamos todos esses dias para encontrar a melhor solução e assegurar o direito de ir e vir da população”, disse o prefeito Pedro Augusto Junqueira Ferraz.

ANUNCIE AQUI!

Clique aqui e mande sua mensagem

CRIATIVIDADE:

Férias no verão dentro do condomínio e com lazer.

Confira dicas de como aproveitar o período mais quente do ano nas áreas dos empreendimentos residenciais verticais.

Chegamos na época mais quente do ano que reúne as comemorações de fim de ano e as férias escolares. Para quem mora - ou pretende morar - em um condomínio-club, passar a temporada de verão em casa é sinônimo de diversão e descanso merecido. Isso porque, muitos condomínios verticais contam com ampla área de lazer que permitem diversas atividades: de meditação à prática de lutas, de uma rede preguiçosa a uma piscina fresquinha, de um churrasco a uma pizza. Enfim, são diversas possibilidades de lazer e passatempo para todas as idades e estilos de vida.

Nos últimos cinco anos, as áreas de lazer dos empreendimentos residenciais compactos ganharam ainda mais destaque nos projetos arquitetônicos, sobretudo com ideias que integram o modelo de consumo consciente de moradia com o aproveitamento e integração de espaços, que resultam em economia de gastos e condomínio de menor valor. Mesmo os moradores que ficam pouco tempo em casa por causa do trabalho, querem áreas de lazer para curtir os momentos de descanso ou com amigos e família. Por isso, os espaços coletivos com áreas abertas e cobertas não podem faltar. Nas férias e durante o verão, essas opções se mostram indispensáveis.

CRIANÇAS

Férias escolares significam crianças com mais tempo livre, então, o jeito é usar a criatividade para manter a meninada ocupada. Há

profissionais que trabalham como monitores ou recreadores infantis. Então, os pais podem se reunir para organizar uma colônia de férias no condomínio e usar toda a estrutura disponível sem custo adicional. Dentre as atividades, estão desde competições esportivas até as antigas brincadeiras de rua, além de aulas de arte na brinquedoteca e culinária no espaço gourmet. Para as crianças, as áreas ao ar livre oferecem liberdade para correr, andar de bicicleta, patinete e skate. Já áreas cobertas são uma boa alternativa para dias chuvosos, para realização de atividades com jogos de tabuleiro, quiz e até mesmo brincadeiras com músicas.

ADULTOS

Que o brasileiro gosta de um bom churrasco, não é novidade para ninguém. Porém, a noite da pizza, da macarronada ou da comida japonesa, também caiu no gosto popular. E o que não faltam são profissionais da gastronomia que preparam refeições deliciosas para um grupo maior de pessoas. Os espaços ou salões gourmet acabam sendo uma excelente opção para esse tipo de encontro. Inclusive, alguns empreendimentos, agora, disponibilizam piscina privativa para que os convidados possam se refrescar junto com os moradores, cujo local fica reservado apenas aos participantes da festa. Em geral, os antigos condomínios só permitem que a família residente usufrua das piscinas.

ESPORTES

No mundo da construção civil, tecnologia e inovação fazem parte da rotina. Então, os pro-



jetos precisam estar atentos às demandas dos clientes. Uma tendência é a prática de beach tennis, esporte que é uma mistura do tênis tradicional, do vôlei de praia e do badminton. Já existiam empreendimentos de luxo com quadras de areia, agora, é possível encontrar também nos empreendimentos de imóveis compactos. Com essa possibilidade no quintal de casa, moradores organizam treinos e até mesmo pequenos torneios. Além dessa opção, os condomínios oferecem espaços de outdoor training, para a prática de atividades físicas e lutas.

ECONOMIA COMPARTILHADA

Com uma proposta baseada na “economia

compartilhada”, dentre vários itens, os empreendimentos modernos oferecem bicicletário, para a utilização coletiva de bicicletas, tomada para carregamento das bicicletas e área e-mob, para compartilhamento de patinetes elétricos, além de materiais esportivos, como bolas de futsal, basquete e coletes esportivos. Os novos projetos contemplam, ainda, espaço para compartilhamento de patinetes elétricos. Esse modelo de moradia já é muito utilizado em outros países e, no Brasil, tem sido cada vez mais requisitado, com itens que vão além do lazer, como coworking com wi-fi zone e lavanderia. Sem dúvidas, é uma forma de ter acesso a uma série de serviços por um valor muito mais acessível.

DELIVERY EM CONDOMÍNIOS:

O entregador precisa subir até o apartamento para fazer a entrega?



Nos últimos dias, diversos vídeos de entregadores sendo humilhados e agredidos por moradores que exigem que seus pedidos sejam entregues na porta de seus apartamentos têm sido viralizados na internet. Recentemente, o relato de um motoboy nas redes sociais reacende um antigo debate a respeito das dinâmicas de entrega por delivery no Brasil. Mas afinal, o entregador deve ou não subir até o apartamento?

O advogado especialista em direito condominial Dr. Issei Yuki Júnior explica que, no geral, não há nenhuma obrigatoriedade e não há lei que obrigue os entregadores a subirem até o apartamento do cliente.

“É preciso considerar o regimento de cada prédio e condomínio, já que alguns nem permitem a entrada. Algum tempo atrás, era comum ficar sabendo de episódios criminosos envolvendo falsos entregadores. Para evitar esses impasses, a melhor solução é utilizar o bom senso e ter empatia com a realidade dos profissionais de delivery.” comenta Issei Yuki Júnior.

“Da mesma forma, que o entregador chegou no endereço. A obrigação da pessoa que pediu é estar lá, para receber na porta, até mesmo pela segurança dela. Se ela está doente, tem alguma deficiência e

não avisou, aí é diferente. Existem esses casos e os que o condomínio não tem porteiro. Aí, o profissional pode abrir exceções. Mas não existe nenhuma obrigação.” completa o advogado.

Estabelecimentos, como restaurantes e aplicativos de entrega, podem escolher seus procedimentos, assim como os condomínios podem permitir ou não o deslocamento dos entregadores em suas áreas internas. Mas a categoria faz um apelo para os consumidores, a fim de que não lhes façam gastar mais tempo com as entregas, um tempo que custa dinheiro.

A situação pode se complicar em meio a burocracias internas de cada prédio ou condomínio. Por isso, se o cliente descer ou o prédio tiver um funcionário para prosseguir com a entrega ao apartamento, todo mundo fica mais feliz e seguro. Ainda vale lembrar que a discriminação sobre esta classe de trabalhadores é profunda, pois muitas vezes os colocam junto a elevadores com lixo, além de fazerem acusações absurdas, entre outras situações desagradáveis, inacabáveis e desrespeitosas.

“Assim é necessário abrir mão do conforto e pensando em segurança, o correto é que o morador desça e receba a encomenda na portaria.” finaliza Issei Yuki Júnior.

UMA NOVA MANEIRA DE LER O SEU JORNAL DO ÔNIBUS!



A informação em suas mãos

DE MALAS PRONTAS:

Pesquisa mostra que 53% dos brasileiros planejam viajar em 2023.

A pesquisa "Turismo 2023", da Hibou, mostra que 53% dos brasileiros pretendem viajar em 2023, além de outros dados de viagem impressionantes dos viajantes nacionais.

Segundo pesquisa da Hibou – empresa de pesquisa e insights de mercado e consumo, além de todas as metas para esse ano, viajar é uma prioridade para mais da metade dos brasileiros. Além disso, o estudo "Turismo – 2023" identificou as expectativas de viagens e os comportamentos a partir de painel digital com mais de 1200 brasileiros. Dessa forma, a pesquisa mostrou que 53% da população pretende viajar em 2023, mas 19% dos brasileiros ainda estão decidindo. Porém, e quem gostaria, mas não pode?

Ao todo, 21% sentem vontade de viajar, mas não vão; e 8% não querem e nem pretendem sair de casa. Já no momento de optar pelo carro ou avião, 85% das pessoas se sentem seguras com meio de transporte aéreo.

VIAJAR EM 2023: DESEJO DE PASSEAR JÁ NO PRIMEIRO SEMESTRE.

Ao todo, 67% dos brasileiros gostariam de viajar entre dezembro do ano passado até julho deste ano. Sendo 16% em dezembro/22 e janeiro/23, cada; 6% em fevereiro; e 29% até julho. Mas, a partir de julho, estão 18%.

DESTINOS NACIONAIS EM DESTAQUE.

Entre os destinos, o Brasil desponta como predileto pelos brasileiros, com 87% das intenções. Destes, 60% pretendem fazer passeios por outros Estados, enquanto 27% esperam aproveitar o Estado em que moram.

Também, a Europa está na mira dos viajantes nacionais e é uma preferência para 23%. Os demais destinos citados foram América do Norte (11%), América Latina (7%). Depois, África, Austrália/Oceania e Ásia (3%, cada), e Outros (2%). Ainda, 7% estão indecisos.

A GASTRONOMIA É IMPORTANTE NOS DESTINOS NACIONAIS.

O destino brasileiro remete bastante à história, cultura e boa comida. Quando selecionam suas viagens nacionais, os brasileiros prezam por gastronomia (63%), em primeiro lugar. Além disso, os locais históricos (58%), bem como passeios personalizados (47%) e parques (40%), estão na lista de atividades para a viagem. Já as compras estão na preferência de 32% deles.



VIAJAR EM 2023: EUA É O DESTINO INTERNACIONAL PREFERIDO DOS BRASILEIROS.

53% dos brasileiros pretendem visitar os EUA e 3 em cada 10 turistas planejam ir até 2023. Já o Top 3 norte americano é formado por: New York (68%), Orlando (64%) e Miami (53%). Quanto às companhias aéreas, a América Airlines está no topo das empresas preferidas para ir aos Estados Unidos, opção de 37% dos entrevistados.

Também, entre os motivos que fazem os brasileiros escolherem uma determinada companhia, está: o melhor serviço/atendimento (39%); o melhor preço (33%) e as melhores aeronaves (30%). Ainda, ao viajar para os EUA, os turistas têm em mente as inúmeras possibilidades de aproveitar as atividades, pois os destinos urbanos misturam lugares e boas compras.

Entre as atividades favoritas, estão: parques (65%), compras (61%), prédios famosos (52%), gastronomia (48%), locais históricos (42%), passeios personalizados (41%), museus (35%), shows (26%), locações de filmes e séries famosas (9%) e esportes (8%).

FINANÇAS ESTÃO ENTRE AS PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES

Uma preocupação no momento de organizar uma viagem é a situação financeira, e foi apontada por 60% dos respondentes. Também estão no radar dos brasileiros outros fatores, como a economia atual do país (21%) e a cotação do dólar (17%).

Além disso, como herança da Covid19, há 14% que temem a pandemia e outras doenças que têm surgido em menor escala; e 10%, observam a garantia na higiene dos

transportes, locais, manuseio de malas. Outros 26% encaram como desafio conciliar as agendas e encontrar uma data disponível por conta de compromissos, trabalho, calendário escolar, entre outros.

VIAJAR EM 2023: COVID19 VOLTA A PREOCUPAR VIAJANTES.

É importante lembrar que muitos brasileiros ainda estão atentos aos cuidados com a COVID19 e suas variantes. Dessa forma, os viajantes consideram importante que as empresas sigam protocolos de biossegurança.

Por exemplo, os kits de higiene com álcool em gel inspiram segurança para 58%, bem como a embalagem individual dos alimentos entregues nos voos (46%). Além do uso de máscaras por equipes de atendimento (43%); e higienização de bagagem ao chegar ao destino (25%).

Também foram considerados pontos positivos de biossegurança: Maior digitalização que evita papéis e concentra tudo no celular (36%); Higienização de carros para transfer ou deslocamentos a cada viagem (36%). Além do impedimento de aglomeração em restaurantes (34%).

TEMPO DE ANTECEDÊNCIA DOS BRASILEIROS PARA PROGRAMAR VIAGENS.

Os preparativos de viagem de 40% dos brasileiros começam entre 3 e 6 meses antes de partirem para o destino. Para 23% o período de 1 a 3 meses é suficiente e 11% preparam a viagem apenas 1 mês antes de embarcarem. Para 20% um ano antes é o ideal e 5% optaram por se programarem com mais de um ano de antecedência.

“As empresas de turismo, passeios e o

setor da hotelaria devem começar o quanto antes as suas ativações. Com uma grande parcela de brasileiros se preparando para viajar nos próximos seis meses, essa é a hora de criar campanhas efetivas com promoções agressivas e atrativos que impactem”, sugere Ligia Melo, coordenadora da pesquisa e sócia da Hibou.

TEMPO MÉDIO DAS VIAGENS DOS BRASILEIROS.

Os brasileiros querem aproveitar ao máximo seus dias de viagem e o período ideal permeia uma semana. Para 43%, o ideal é de 5 a 8 dias, e até 4 dias, para 8%. Entre aqueles que têm mais tempo para ficar na cidade escolhida, o ideal é de 9 a 12 dias (22%); de 13 a 16 dias (17%); 17 a 20 dias (5%); 25 dias ou mais (4%).

MEIOS DE HOSPEDAGEM PREFERIDOS DOS BRASILEIROS.

O sonho de quem viaja é ter certeza de que não surjam imprevistos que gerem dor de cabeça. Assim, na hora de escolher a hospedagem, hotéis de uma rede conhecida é a preferência de 47% dos brasileiros. Por sua vez, 25% procuram por aluguel por temporada, seja casa ou apartamento; e 11% preferem hotel boutique ou independente.

RANKING DAS PREOCUPAÇÕES DOS BRASILEIROS NA HORA DE PLANEJAR.

As finanças estão relacionadas à 4 entre 10 tópicos observados na pesquisa. Vale destacar que a maior parte dos turistas (57%) levam em consideração a estação do ano e o clima do destino. Contudo, o “bolso” está em evidência e os brasileiros observam:

- Orçamento final – 50%
- Forma de pagamento – 48%
- Pacote promocional – 42%
- Cotação do dólar – 16%

Além desses, os demais pontos são: o roteiro envolvendo tudo que desejam conhecer (42%); passagens com possibilidade de remarcação (21%); pacote de parques/locais turísticos (20%); shows ou eventos na cidade e roteiros de compras (6%, cada).

METODOLOGIA

A pesquisa “Turismo – 2023” foi conduzida pela Hibou em Novembro de 2022, por painel digital. No total, 1289 brasileiros maiores de 18 anos participaram do estudo, que apresenta 2,7% de margem de erro.

Para saber mais sobre a pesquisa, acesse o site da Hibou.

SOMOS A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇOS!

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA

JP Pizzaria
PIZZAS EM PEDAÇOS E LANCHES

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

CLIQUE AQUI

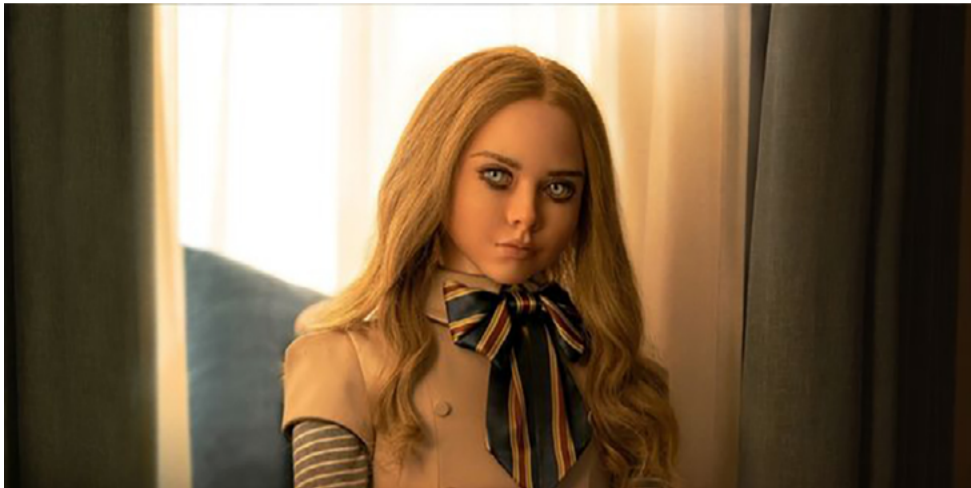
VITRINE

SEGURE-SE NA CADEIRA:

Filmes de terror mais aguardados de 2023.

Confira uma lista com alguns dos lançamentos de terror mais esperados de 2023, que prometem muitos arrepios e sustos aos fãs do gênero!

2022 foi um ano espetacular para os fãs de filmes de terror, com lançamento de produções como *Noites Brutais*, *X: A Marca da Morte*, *Pânico, Não! Não Olhe!* e até mesmo o polêmico *Terrifier 2* – que fez o público passar mal nos cinemas dos Estados Unidos. Porém, 2023 promete não deixar por menos, com muitas estreias que prometem aterrorizar os amantes do gênero. Por isso, confira uma lista com filmes de terror para ficar de olho neste ano!



M3GAN

Logo no começo do ano, temos esse que promete ser um dos maiores sucessos de terror do ano: M3GAN. Só por se tratar de uma nova história criada por James Wan e Akela Cooper após *Maligno* (2019), o filme de Gerard Johnstone já estaria no radar dos fãs do gênero, mas além de tudo ainda teremos uma nova boneca assassina que promete causar.

Gemma (Allison Williams) é uma roboticista de uma empresa de brinquedos que usa inteligência artificial para desenvolver M3GAN, uma boneca realista programada para ser a maior companheira de uma criança e a maior aliada dos pais. Depois de inesperadamente ganhar a custódia de sua sobrinha órfã, Gemma pede a ajuda do protótipo M3GAN para cuidar da menina. Porém, por ser um protótipo ainda vem com erros de sistema.

M3GAN estreia em 19 de janeiro nos cinemas brasileiros.



BATEM À PORTA

Ame ou odeie, M. Night Shyamalan é um principais nomes do suspense / terror dos últimos tempos, e vem este ano com sua nova produção instigante após *Tempo* (2021): *Batem à Porta*, filme estrelado por Dave Bautista, Rupert Grint e Jonathan Groff.

Baseado no best-seller “O Chalé no Fim do Mundo”, de Paul Tremblay, *Batem à Porta* conta a história de uma família que é feita de refém por quatro estranhos armados. A jovem e seus pais precisam fazer uma escolha impensável para evitar o apocalipse, enquanto estão com acesso limitado ao mundo exterior.

Batem à Porta estreia em 2 de fevereiro nos cinemas brasileiros.



PEARL

Pearl foi um dos filmes de terror mais aclamados do ano passado, mas somente agora chega aos cinemas brasileiros. Estrelado por Mia Goth e comandado por Ti West, a produção é prelúdio de *X – A Marca da Morte* (2022) e deixou Martin Scorsese sem dormir.

O filme acompanha o passado de Pearl (Mia Goth) antes de ser uma idosa assassina nos anos 70. Aprisionada na fazenda isolada de sua família, a jovem deve cuidar de seu pai doente sob a vigilância autoritária de sua mãe. Desejando uma vida glamourosa como ela viu nos filmes, todas as ambições, tentações e repressões da personagem colidem.

Pearl estreia em 9 de fevereiro nos cinemas brasileiros.



PÂNICO VI

Pânico de 2022 deu uma repaginada na franquia, primeiro filme da franquia sem direção de Wes Craven e com Matt Bettinelli-Olpin e Tyler Gillett assumindo o comando. Desta forma, *Pânico VI* vai continuar acompanhando o novo grupo de protagonistas do filme anterior, Sam Carpenter (Melissa Barrera), Tara Carpenter (Jenna Ortega), Mindy Meeks-Martin (Jasmin Savoy Brown) e Chad Meeks-Martin (Mason Gooding). No sexto filme da saga, *Ghostface* deixa Woodsboro para perseguir os jovens sobreviventes em Nova York.

Pânico VI estreia em 9 de março nos cinemas brasileiros.



RENFIELD - DANDO SANGUE PELO CHEFE

Nicolas Cage interpretando Conde Drácula nos cinemas é motivo suficiente para *Renfield - Dando Sangue pelo Chefe* estar nesta lista, uma comédia de terror focada no ajudante do vampiro, interpretado por Nicholas Hoult, e com direção de Chris McKay.

Renfield (Nicholas Hoult) é um ajudante do chefe mais narcisista da história, Drácula (Nicolas Cage). Ele é forçado a encontrar as vítimas para seu mestre e fazer tudo o que ele lhe pede, qualquer que seja o grau de degradação da ordem recebida. Mas depois de séculos de servidão, *Renfield* está pronto para descobrir se há vida lá fora além da sombra do Príncipe das Trevas. Isso se ele puder descobrir como dar fim à sua dependência dele.

Renfield estreia em 14 de abril nos cinemas brasileiros.



A life é celular?
é SIM!
1ª Operadora Nacional da Região

- WHATSAPP ILIMITADO
- LIGAÇÕES ILIMITADAS
- SEM FIDELIDADE
- ATENDIMENTO LOCAL
- COMBINE DO SEU JEITO

PLANO É5
até 5GB + Serviços Digitais
R\$ 39,90 /MÊS

Escolha já seu plano, clique aqui!

CLIQUE AQUI

O DIA "D":

Namoro após divórcio: quando e como contar aos filhos?

Mulheres contam sobre suas vivências diante da situação e ressaltam como o diálogo é importante nesse momento.

A vida após um término de relacionamento passa por muitas mudanças, principalmente quando a antiga união gerou frutos. O processo de divórcio não implica apenas na separação legal entre o casal, mas também em uma separação emocional que precisa ser elaborada por todos os familiares envolvidos. E justamente por esse motivo, para muitas mulheres pode ser delicado iniciar uma nova relação.

Uma pesquisa publicada em 2021 pelo aplicativo de relacionamento Inner Circle, por exemplo, aponta que 35,3% das entrevistadas que são mães, sentem grande dificuldade em comunicar aos filhos sobre um novo relacionamento, por receio dos conflitos que essa situação poderá gerar. Além disso, dados da mesma pesquisa mostraram que cerca de 1/3 das mães solteiras entrevistadas preferem esperar mais de 5 anos para começar a se envolver com outra pessoa.

Para entender as implicações e dúvidas a respeito do assunto, o JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA conversou com Fabiana Martins Neves, de 42 anos, Priscila Castelan, de 40 anos e Valdilene Rodrigues, de 25 anos, que passaram pelo processo de separação e estabeleceram novos relacionamentos. Veja a seguir o que elas revelam sobre suas experiências que têm muito a ensinar!

O DIVÓRCIO E UMA NOVA RELAÇÃO

Sobre isso, as entrevistadas contam que inicialmente, após a separação, não desejaram iniciar uma nova relação. "Não desejava estabelecer um relacionamento com outra pessoa", afirma Priscila, que revela ainda que demorou para se abrir a essa possibilidade novamente. Valdilene, por sua vez, conta que depois da separação pensou em não ter mais nenhuma relação séria: "eu não me via capaz de assumir algo com alguém e colocar essa pessoa na vida da minha criança".

Apesar do posicionamento inicial, o destino revelou novas oportunidades para as três. Fabiana, por exemplo, relata que conheceu a parceira após alugar uma residência para ela: "a gente se tornou amigas e depois começou a se relacionar". Revela, ainda, que desde o início teve uma boa aceitação de seus filhos e família.

No caso de Priscila, o primeiro contato com atual parceiro ocorreu em um encontro de amigos. No entanto, foi apenas 6 anos depois que se aproximaram pelo Facebook e se encontraram que ela recebeu o pedido de namoro: "depois do evento fomos para a praça, foi onde ele disse que gostaria de namorar e me conhecer melhor. Curto e grosso".

Valdilene, também afirma que as redes



sociais corroboraram para o início do seu novo relacionamento. Ela conta que conheceu seu atual parceiro através das redes, mas relata que o estabelecimento do vínculo não ocorreu de imediato: "demorou um ano para gente começar de fato a se relacionar".

O DIÁLOGO COM OS FILHOS E OS POSSÍVEIS CONFLITOS

A boa comunicação entre pais e filhos é sempre bem-vinda e nos casos de um novo relacionamento após um divórcio se torna indispensável. É ela que estabelece sinceridade e confiança em um momento de transição e transformação que é diferente para cada papel exercido no núcleo familiar.

Nesse quesito, as entrevistadas relataram que o bom diálogo resultou positivamente tanto na própria relação com os filhos, como na interação dos parceiros com eles. "Logo quando eu me relacionei com uma mulher a primeira pessoa a saber foi minha filha e sim ela aceitou de boa", afirma Fabiana.

Valdilene, revela também que quando começou a nova relação, foi explicando aos poucos para o filho, inicialmente retratando o namorado como um amigo. "Quando eu

notei que meu filho se sentia mais a vontade e começou a gostar da rotina com ele presente, decidimos falar que a gente namorava", conta.

Já no caso de Priscila a comunicação foi diferente e ocorreu na mesma noite em que foi pedida em namoro: "ele chamou meu filho, que já tinha 6 anos, e perguntou se podia me namorar. Meu filho disse que se fosse me namorar, teria que chamá-lo de pai, ele concordou e ficou decidido assim".

De acordo com as entrevistadas, o diálogo a respeito dos filhos também esteve presente desde o início dos novos relacionamentos, o que colaborou para que a relação da nova configuração familiar não passasse por grandes conflitos. "Não temos conflito, e se tem é normal como toda família tem", ressalta Fabiana.

Valdilene, por exemplo, conta que o filho desde o início torcia por sua felicidade: "no início ele disse que queria que eu fosse feliz assim como o pai dele, mas ele via que eu não era, que eu sempre chorava e ele gostava de ter meu namorado por perto", descreve.

Para Priscila a situação é semelhante a

das demais, com a diferença de que alguns conflitos familiares surgem por questões como ciúmes: "meu atual marido é um pouco ciumento, tanto comigo, quanto com meu filho, em relação ao ex. Tem conflitos, mas de pai e filho", comenta.

DICAS PARA ESTABELEECER A BOA COMUNICAÇÃO

É fato que não existe a fórmula exata para vivenciar uma situação assim, afinal, cada família terá sua própria dinâmica de funcionamento, bem como os relacionamentos são pessoais e construídos a partir da subjetividade dos sujeitos", como afirma a psicóloga Rebeka Santos.

Porém, se existe uma coisa que auxilia nesse processo, sem dúvidas é a comunicação clara e sincera entre todas as partes envolvidas. "Uma relação saudável existe a partir da honestidade. Os pais não precisam mentir ou esconder informações dos filhos e vice-versa. A partir disso, a relação familiar pode se estruturar de maneira autêntica", ressalta a psicóloga.

A afirmação vai ao encontro do comportamento tomado pelas entrevistadas em relação aos filhos, uma vez que elas optaram pelo diálogo desde o início. Quando questionada sobre a técnica ou método utilizado para conversar com os filhos sobre a nova relação, Fabiana, por exemplo, pontua: "a técnica que usei foi sempre ter união e o ambiente sempre familiar, coisa que no antigo relacionamento a gente não tinha, nem eu e nem meus filhos".

Além disso, o diálogo também é fundamental no caso do novo relacionamento ser homoafetivo, uma vez que muitas dúvidas podem ser geradas independente da idade dos filhos. "Precisamos sempre manter uma comunicação respeitosa e oferecer informação com qualidade e acolhimento as dúvidas, inseguranças, medos, entre outros sentimentos e ideias que possam surgir", afirma a psicóloga, que pontua ainda que toda comunicação deve ser realizada sempre pensando na capacidade de compreensão do seu filho.

O sentimento de pedir autorização dos filhos para um novo relacionamento também é um fator relevante a ser considerado. Segundo Rebeka, apesar dos filhos terem um lugar de prioridade para os pais, "a opinião deles não é o que deve prevalecer na tomada de decisão para iniciar uma relação afetiva".

A psicóloga também atenta que "não devemos descartar o período de adaptação e formação de vínculo dos filhos com o novo parceiro", que pode conter conflitos e desavenças. Contudo, ela ressalta que se o momento for vivenciado amigavelmente, com respeito, honestidade e acolhimento, a relação tente a se estabelecer bem, pois "os vínculos surgem a partir da convivência e da liberdade de se expressar".



ACONTECE INTERIOR

CASA PARA QUEM PRECISA:

Prefeitura de Araçatuba aguarda entregar mais 235 matrículas de unidades habitacionais. Desde 2017 já foram entregues quase 2 mil documentos.

A equipe responsável pela regularização fundiária da Secretaria Municipal de Planejamento Urbano e Habitação (SMPUH) de Araçatuba e a vice-prefeita Edna Flor se reuniram, nesta sexta-feira (13), para fazer o planejamento das atividades junto ao Programa Cidade Legal nesse início de ano.

De acordo com a equipe, há a possibilidade de entrega de 235 matrículas em quatro núcleos de Araçatuba, sendo eles nos bairros Jussara, Nossa Senhora Aparecida, Alvorada e no Beco Vitória. A entrega das matrículas depende de encaminhamentos da nova equipe do governo estadual. Desde 2017, já foram entregues 1.955 matrículas de unidades habitacionais em Araçatuba.



a Secretaria de Estado de Habitação e o Município de regularização fundiária, dos imóveis e terrenos que já são habitados, áreas do município que foram anteriormente ocupadas e cedidas a pessoas que moravam em áreas de risco e que não tem a titulação de suas atuais moradias. Os registros dos lotes passam a ser dos moradores, que foram registrados e beneficiados dentro do Programa Cidade Legal.

As matrículas não têm custo para os beneficiados, nem quanto à documentação, nem cobrança sobre aquisição do imóvel. O trabalho é realizado em conjunto pela equipe de Regularização Fundiária da Prefeitura de Araçatuba, formada por integrantes da Secretaria Municipal de Planejamento Urbano e Habitação (SMPUH), com o Programa Cidade Legal, do Governo Estadual.

PROGRAMA CIDADE LEGAL
O Programa Legal é um convênio entre

INTEGRAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO: Prefeitura de Ourinhos implanta projeto “Aqui Tem Saúde” no Itajubi.



A Prefeitura e a Secretaria de Saúde de Ourinhos lançaram no final do ano passado o projeto “Aqui Você Tem Saúde” com o objetivo de oferecer atendimento integral à saúde do cidadão. A primeira edição foi realizada na Unidade de Saúde da Família do Jardim Itajubi e contou com a presença de muitos moradores.

Os participantes tiveram acesso a orientações profissionais sobre temas como nutrição, fisioterapia, avaliação odontológi-

ca para câncer bucal, testagem para HIV, doenças transmissíveis e como adquirir medicamentos de alto custo. Além disso, os participantes também puderam participar de uma aula de zumba e atividades recreativas para crianças acompanhadas de seus pais. Este programa foi implementado com o objetivo de aproximar os residentes de serviços de saúde acessíveis, além de conscientizá-los sobre práticas preventivas de saúde.

AQUI TEM INCLUSÃO, DE FATO: Lençóis Paulista já tem playground adaptado para portadores de deficiência.



A Prefeitura de Lençóis Paulista acaba de receber um conjunto de playground adaptado voltado para as pessoas com deficiência. Os serviços para a instalação dos equipamentos, defronte a Adefilp, foram concluídos nesta semana.

A implantação dos equipamentos foi viabilizada por meio de um pedido feito pelo prefeito Anderson Prado e pelo vice-prefeito e secretário de Convênios, Manoel dos Santos Silva, Manezinho, durante a gestão da secretária de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência, Célia Leão. O convênio contempla investimentos de R\$ 68.542,70, sendo que R\$ 51.000,00 foram investidos pelo Governo do Estado e R\$ 17.542,70, aplicados pela Prefeitura de Lençóis Paulista, como contrapartida, incluindo a execução dos serviços de adequação da área e instalação dos equipamentos no local.

“O atendimento às pessoas com deficiência recebe uma atenção especial do Governo Municipal. Além do playground adaptado, já estamos desenvolvendo o projeto Esporte para Todos, programa que vai ampliar a atividade

esportiva paralímpica em Lençóis Paulista. A iniciativa foi possível graças ao convênio com o governo Federal, por meio do Ministério da Cidadania. O Esporte para Todos é voltado para quem tem a partir de oito anos de idade, e que possui alguma deficiência”, pontuou Manezinho.

O conjunto de playground adaptado contempla um carrossel Adaptado Gira-Gira com quatro lugares, um balanço adaptado simples para cadeirante e um balanço Vai e Vem Adaptado em Nível. Além da atividade lúdica e física, o equipamento oferece a oportunidade de inclusão social, pois conta com espaços para crianças cadeirantes e dois assentos para não-cadeirantes.

O balanço adaptado simples para cadeirante é destinado aos usuários de cadeira de roda. Pode ser usado por crianças, jovens e adultos, sem a necessidade de auxílio para sua utilização. O equipamento possui proteção nas junções da base, sistema de amortecimento que evita movimentos bruscos e trava da plataforma para entrada e saída segura do usuário.

Já o Balanço Vai e Vem Adaptado em Nível permite que uma criança cadeirante e até duas não cadeirantes, utilizem de forma simultânea o mesmo brinquedo.

“Esta é mais uma conquista para as pessoas com deficiência. Além do estímulo ao esporte, da prática de atividade física voltada para pessoas com deficiência, os equipamentos também possibilitam a inclusão social, além disso, os equipamentos não necessitam de acompanhamento para sua utilização, uma vez que eles possuem sistemas de segurança”, lembrou o secretário de Esportes, Raphael Blanco.

ANUNCIE AQUI!

MILHARES DE ACESSOS MENSAIS

Fonte: Google Analytics

Clique aqui e mande sua mensagem

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

GERAIS
VOCÊ SABIA?

Banco é obrigado a indenizar cliente por fraude em empréstimo e Pix.

Cliente que foi vítima de golpistas que fizeram empréstimo e transferência via Pix em seu nome terá que ser indenizada. Veja mais detalhes.

Uma instituição bancária da Grande Florianópolis foi condenada pela Justiça a indenizar uma cliente que foi vítima de golpistas que fizeram empréstimo e transferência via Pix em seu nome. Dessa forma, o banco terá que retirar a dívida de R\$ 3,7 mil inscrita no nome da correntista, que corresponde ao empréstimo e ao Pix.

Portanto, a publicação da sentença do Juizado Especial Cível da comarca de Palhoça ocorreu na última segunda-feira (9). E, de acordo com os autos, a vítima só tomou conhecimento da fraude após ser notificada que devia valores referentes ao empréstimo.

Assim, em sua defesa, o banco alegou que a contratação do crédito aconteceu de forma regular, via aplicativo. Já o Pix foi efetuado por meio da chave pessoal da cliente.

JULGAMENTO

Contudo, o juiz Murilo Leirião Consalter, responsável pelo caso, destacou que o contrato de não há assinatura no contrato do



empréstimo em questão, somente autenticação digital. Assim, na sentença, Consalter também ressalta que o banco não apresentou provas da localização da autora nem mesmo fotografia do momento da contratação.

Além disso, a sentença indica que não ficou comprovado que a contratação tenha sido efetuada pelo mesmo celular usado habitualmente para a movimentação da conta digital da autora.

“O que somado à realização da transferência da integralidade do valor concedido imediatamente após o ingresso na conta digital, leva a crer que a autora efetivamente foi vítima de fraude, com captura de seus dados e realização de empréstimo”, indicou o magistrado.

INDENIZAÇÃO

Por fim, a vítima também será indenizada por dano moral, já que seu nome foi negativado pela dívida que não fez. Portanto, a indenização foi estabelecida em R\$ 5 mil com o intuito de compensar a autora pelos transtornos. Além disso, a instituição financeira deverá declarar a dívida inexistente e retirar o nome da cliente dos cadastros de inadimplentes. No entanto, o banco ainda pode entrar com recurso.

TEMPOS DIFÍCEIS: Mercado financeiro eleva para 5,39% estimativa de inflação em 2023.



Os economistas do mercado financeiro elevaram a estimativa de inflação deste ano de 5,36% para 5,39%. Essa foi a 5ª alta consecutiva do indicador. A informação consta do relatório “Focus”, divulgado pelo Banco Central (BC) na manhã desta segunda-feira (16). De acordo com o BC, foram ouvidas mais de 100 instituições financeiras na semana passada sobre as projeções para a economia.

Para este ano, a meta central de inflação foi fixada em 3,25% e será considerada formalmente cumprida se oscilar entre 1,75% e 4,75%. Para 2024, projeção de inflação do mercado financeiro permaneceu estável em 3,70% na semana passada. Definida pelo Conselho Monetário Nacional (CMN), a meta de inflação do próximo ano é de 3% e será considerada cumprida se oscilar entre 1,5% e 4,5%.

IMPORTANTE: Todos os brasileiros terão que emitir o novo RG?



Saiba o que muda com o novo RG. A emissão da versão atualizada do novo documento é obrigatória? Descubra agora.

O novo RG já está circulando desde o ano passado. Como estabelecido pelo Decreto Nº 10.977/2022, a distribuição gradativa do novo documento de identidade é de responsabilidade de cada unidade federativa. O novo RG poderá ser emitido tanto em versão física – em papel ou em policarbonato – quanto em versão digital. Ele também terá um design único para todo o país. As mudanças servem para adequar o documento aos padrões internacionais e facilitar a vida dos brasileiros.

O novo RG contará com o código chamado de “Machine Readable Zone”, presente nos passaportes e que garantirá a entrada de brasileiros em países do Mercosul – Argentina, Paraguai, Uruguai e Venezuela – sem necessidade de dois documentos diferentes.

Outra mudança é a presença de um QR Code no documento. Dessa forma, será possível fazer a leitura de todos os dados contidos no RG por meio do código. É pela leitura desse QR Code que será possível, também, averiguar se o RG é legítimo, se foi furtado ou extraviado.

APOIO:



**Doar sangue salva vidas!
O Hemocentro de Marília conta com a sua ajuda!**



MUNDO PET
É BOM SABER:

Fazer carinho no gato pode fazer mal a ele? Entenda!

Será que fazer muito carinho em um gato pode fazer mal para ele? Uma pesquisa recente apontou que sim! Entenda tudo sobre o assunto neste post.

não apresentaram maiores níveis de estresse pelo contato humano.

O QUE PODEMOS TIRAR DE CONCLUSÃO DESSE ESTUDO?

Levando em consideração as informações reveladas pelo estudo, fazer carinho em um gato pode fazer mal a ele caso seja de maneira excessiva ou contra a vontade dele.

Dessa maneira, o que podemos tirar de conclusão é que tudo depende do temperamento do felino. Por exemplo, uma outra pesquisa, feita por pesquisadores da Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da Universidade de São Paulo (USP) em parceria da Universidade Lincoln, no Reino Unido, e a Universidade de Viena, na Áustria, comprovou que alguns gatos não gostam de carinho.

A partir disso, se o seu felino é mais carinhoso e adora ser acariciado, ótimo. Agora, se ele é mais independente e não demonstra tanto essa vontade, respeite o espaço dele.



Faça carinho e demonstre todo o seu amor, mas apenas quando ele permitir.

É sempre importante lembrar que os gatos são seres extremamente sensíveis. Ou

seja, qualquer coisa pode estressá-los com muita facilidade. Por isso, todos os tutores devem prestar atenção ao comportamento dos felinos, que são seres únicos, para evitar erros tão comuns quanto esse.

Qual é o pet ideal para você? Descubra de acordo com o seu signo.



A astrologia mostra qual é o pet ideal para cada signo e ainda te ajuda a saber aquele que tem tudo a ver com a sua personalidade, confira!

Os animais de estimação são mais que bons companheiros: eles também fazem bem para a nossa saúde mental. De acordo com estudos, o convívio com os pets elevam a sensação de alegria, conforto e bem-estar, ajudando a combater problemas emocionais e psicológicos como a solidão e os sintomas da depressão.

Por isso, se você está buscando por um bichinho para chamar de seu, mas ainda não sabe que animal combina com a sua personalidade, a Astrologia te mostra qual é o pet ideal para você de acordo com o seu signo.

ÁRIES

Arianos, que tal ter um hamster como animal de estimação? Assim como vocês, essa espécie de roedor é brincalhão e cheio de energia!

TOURO

Para os taurinos, teimosos por natureza, um Labrador cairia bem, viu? Obediente, inteligente e carinhoso, um cão desta raça pode complementar a sua teimosia.

GÊMEOS

Os geminianos são conhecidos por falar bastante, né? Então, na ausência de uma pessoa para conversar, um papagaio tagarela pode ser uma boa companhia.

CÂNCER

Os nativos de Câncer são fofos e queridos. Assim, um coelhinho é perfeito para quem é desse signo. Afinal, existe um animal de estimação mais fofinho do que um coelho?

LEÃO

Exibidos, os leoninos merecem um bicho à altura, né? Desta forma, um pavão com uma cauda longa e multicolorida é o pet ideal para pessoas desse signo.

VIRGEM

Um peixinho é o animal doméstico perfeito para os virginianos. Até porque, não faz sujeira e nem vai bagunçar a casa quando você estiver fora.

LIBRA

Um cachorrinho vira-lata combina com a personalidade das pessoas de Libra. Isso porque ambos são simpáticos e extremamente sociáveis.

ESCORPIÃO

Para você, que adora dormir, adote uma chinchila! Assim como os escorpiões, elas amam tirar uma sonequinha durante o dia.

SAGITÁRIO

Para pessoas aventureiras, como as do signo de Sagitário, uma cobra de estimação pode ser perfeita, principalmente para estimular essa sua inquietação por novidades.

CAPRICÓRNIO

Para combinar com o jeito de ser dos capricornianos, só mesmo um cão da raça Yorkshire. Até porque o bichinho é aquele companheiro fiel que qualquer pessoa gostaria de ter por perto, né?

AQUÁRIO

Os gatos têm uma personalidade praticamente igual a sua, aquariano: o espírito felino não gosta de receber ordens, assim como você!

PEIXES

Piscianos são calmos e tranquilos tal qual uma tartaruga. Portanto, vocês se dariam super bem, afinal, paciência é algo que não vai faltar entre vocês, não é mesmo?

Advertisement for JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA featuring a hand holding a sign that says 'ÉTICA'. Other text includes 'JORNALISMO', 'RESPEITO', 'Profissionalismo', 'Responsabilidade', 'Direitos', 'IMPRENSA', 'Valores', 'MORAL', 'JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA', '14 99600-6375', and 'jornaloonibusmarilia@gmail.com'.

VIROU FEBRE:

Principais tendências no universo dos podcasts em 2023.

Os podcasts se tornaram muito populares nos últimos anos e algumas estratégias podem ser aproveitadas para alavancar esse tipo de formato.

Com a explosão de produtores de conteúdo nos últimos anos, o podcast é um formato que, sem dúvidas, se destacou como um conteúdo diferenciado para criadores, jornalistas e outros profissionais da comunicação. Em 2023, os podcasts devem continuar se destacando em um cenário global e pensando nisso, o CEO do Estúdios Flow, Andre Gaigher ressalta algumas tendências que marcarão o ano no universo desse formato.

AS TENDÊNCIAS DE PODCASTS PARA O ANO DE 2023, SEGUNDO GAIGHER:

- Conhecimento orgânico
- Concorrência entre plataformas
- Um podcast para cada perfil
- Algoritmos aperfeiçoados
- Podcast transmídia
- Ao vivo predominante
- Apoio do público, independência do criador
- Interação com o público
- Melhores publicidades
- Profissão rentável

De acordo com Gaigher, um cenário multiplataforma está sendo desenvolvido para personalização e especialização de conteúdos, especialmente aqueles que focam em informação. Além disso, a relevância da comunidade construída em torno do podcast, pode ajudar o criador a consolidar seu trabalho por meio da monetização de suas publicações, com subscrições e publicidade.

CONFIRA CADA UMA DAS TENDÊNCIAS DOS PODCASTS PARA 2023 CITADAS PELO CEO DO ESTÚDIOS FLOW ABAIXO:

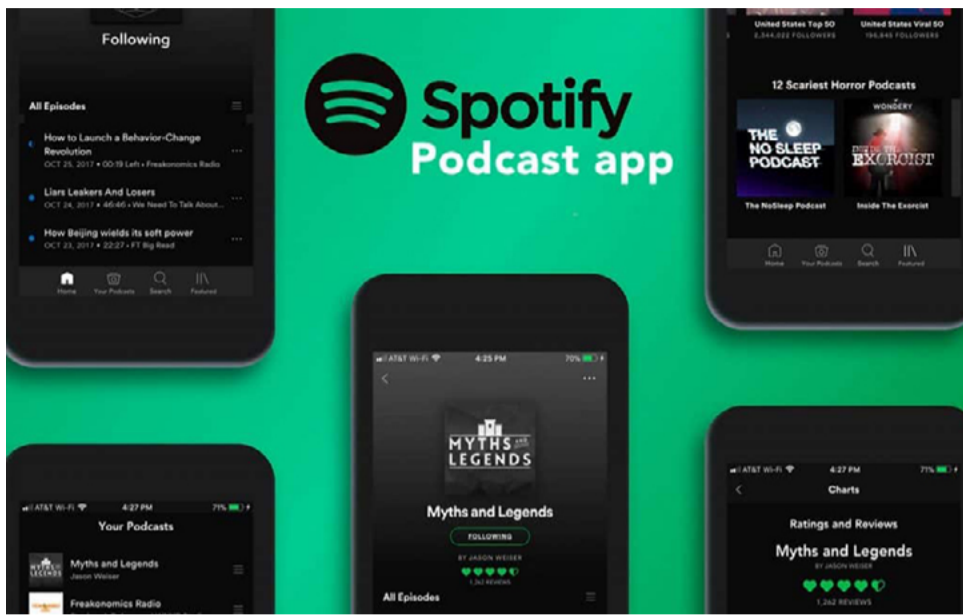
Conhecimento orgânico

Para o CEO, os ouvintes consomem podcasts porque há oportunidades de aprendizado: “Existe o crescimento do interesse dos ouvintes em assuntos atuais que ensinam e causam curiosidade.”

“É uma tendência incentivar a oferta de conteúdo informativo, destacando especialmente a geração atual que simula uma roda entre amigos. Esse formato deixa de lado a seriedade e assim consegue render conteúdos em um bate-papo, mais do que conseguiria em alguma entrevista mais formal.”

Concorrência entre plataformas:

Ele também ressalta a enorme oferta de podcasts, já que mais e mais plataformas estão oferecendo conteúdos desse formato e acelerando o crescimento do setor: “Isso, além de permitir uma enorme oferta de



conteúdo, impulsiona sua personalização e melhoria, seja oferecendo conteúdos exclusivos ou desenvolvendo novas funcionalidades como o videocast.”

Um podcast para cada perfil

O destaque nesse ponto está diversidade de conteúdo, pensando em um podcast que ofereça diálogos sobre variados assuntos e atraindo diferentes públicos: “Temos como exemplo o Estúdios Flow, uma produtora de conteúdo que possui o maior hub de podcast do Brasil, que com todos os seus conteúdos diversificados, somam mais de 12 milhões de inscritos e mais de 2 bilhões de visualizações, somente no YouTube.”

“Em sua programação possui temáticas plurais como o Flow Podcast, com Igor Coelho no comando do programa, o Venus, com Criss Paiva e Yasmin Yassine, Ciência Sem Fim, com o geofísico Sérgio Sacani, o Avesso, liderado pelo escritor Ferréz, além dos programas Flow Sport Club, Amplifica, Kritikê e Prosa Guiada.”

Algoritmos aperfeiçoados

Gaigher também enfatiza a importância das ferramentas algorítmicas que ajudam,

não só no alcance, mas em como os criadores podem se basear nas próximas edições de um podcast. Nesse contexto, metade dos consumidores descobrem conteúdos por meio de recomendações.

“É por isso que as plataformas apostarão em melhorar seus algoritmos de recomendação, refinando as sugestões conforme o comportamento dos ouvintes, com base em sua escuta, interesses ou idade. O objetivo é facilitar a seleção de usuários, com tempo de lazer limitado. Agora, as redes sociais, plataformas de streaming de vídeo, músicas ou até mesmo entretenimento offline, competem pela atenção. No final, o ouvinte optará por propostas que ofereçam conteúdo relacionado aos seus gostos da maneira mais simples.”

Podcast transmídia

Além do formato em áudio, experimentar o podcast e seus conteúdos em outras mídias, como o vídeo, é essencial para alavancar sua comunidade e expandir fronteiras como influenciador. Gaigher cita o exemplo do streamer Casimiro Miguel, que bateu recordes em transmissões ao vivo no YouTube. Durante o jogo entre Brasil e Croácia,

pelos quartos de final da Copa do Mundo, a live da CazéTV atingiu quase 7 milhões de usuários que assistiam à partida no canal.

“Podemos esperar que nos próximos meses a tendência continuará a subir e mais celebridades se juntarão a um formato indispensável para a geração que mais consome conteúdos. Essa tendência já começou a pressionar o criador de podcast independente a dar o salto para o vídeo, para aproveitar a interação com a comunidade, com lives nas plataformas ou a viralidade com o compartilhamento de clipes no TikTok e Instagram, aproveitando ao máximo as ferramentas disponíveis nas mídias sociais.”

Ao vivo predominante

Uma outra tendência envolvendo os podcasts é o conteúdo ao vivo que gera outro tipo de entretenimento: “Assim, veremos cada vez mais iniciativas apostando nesse formato, que permite que os apresentadores façam seus programas ao vivo com um público e obtenham o apoio necessário para monetizar seu conteúdo. Até 2023 haverá muito mais propostas, seja com grandes capacidades de público ou em espaços mais intimistas, com experiências mais personalizadas.”

Interação com o público

Algo já mencionado nos outros pontos, o diálogo e a relação com os seguidores do podcast é algo bastante importante: “O criador tenderá a construir uma comunidade sólida e comprometida, algo essencial para continuar crescendo em audiência e gerar receitas. Para fazer isso, devem aumentar suas interações com os ouvintes, incentivando-os a colaborar, comentar, compartilhar e recomendar o programa da mesma plataforma em que o conteúdo é consumido. Essas ações ajudam a converter ouvintes casuais em seguidores leais, que os ouvem episódio a episódio.”

Melhores publicidades

As estratégias que reforcem o posicionamento da marca é uma forma eficiente de comunicação: “O branded content continuará sendo uma modalidade em expansão escolhida pelas marcas para alcançar seus consumidores, e os criadores aumentarão a busca por patrocínios de valor, que não distorçam a criação e disseminação de seu conteúdo.”

Profissão rentável

Por fim, Gaigher aponta que a profissão de podcaster deve ser cada vez mais valorizada: “O Insider Intelligence acredita que até 2028 o podcast se tornará uma indústria de US\$ 94,88 bilhões. Uma verdadeira explosão do formato, que já está causando o aumento do investimento na produção de conteúdo de qualidade, resultando em uma maior profissionalização.”

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

A VERDADE DOS FATOS:

Ser “dona de casa” é considerado um trabalho no Brasil?

Nos últimos séculos, a história das mulheres tem passado por uma profunda transformação. Com a conquista de direitos e uma maior participação na política e na vida pública, as mulheres começaram a integrar o mercado de trabalho e lutar por uma participação mais igualitária na sociedade.

Essas mudanças estão aos poucos transformando os paradigmas conservadores de que os homens devem trabalhar e as mulheres devem cuidar da casa. Isso é muito positivo para nós mulheres, pois a independência financeira nos traz maior liberdade de escolher os nossos próprios caminhos.

Essas mudanças trouxeram novas oportunidades e perspectivas para as mulheres, porém, observamos que, em muitos casos, a integração da mulher ao mercado de trabalho não a isenta das responsabilidades como cuidadora do lar. Isso faz com que muitas ainda optem por trabalhar exclusivamente no cuidado da casa e dos filhos.

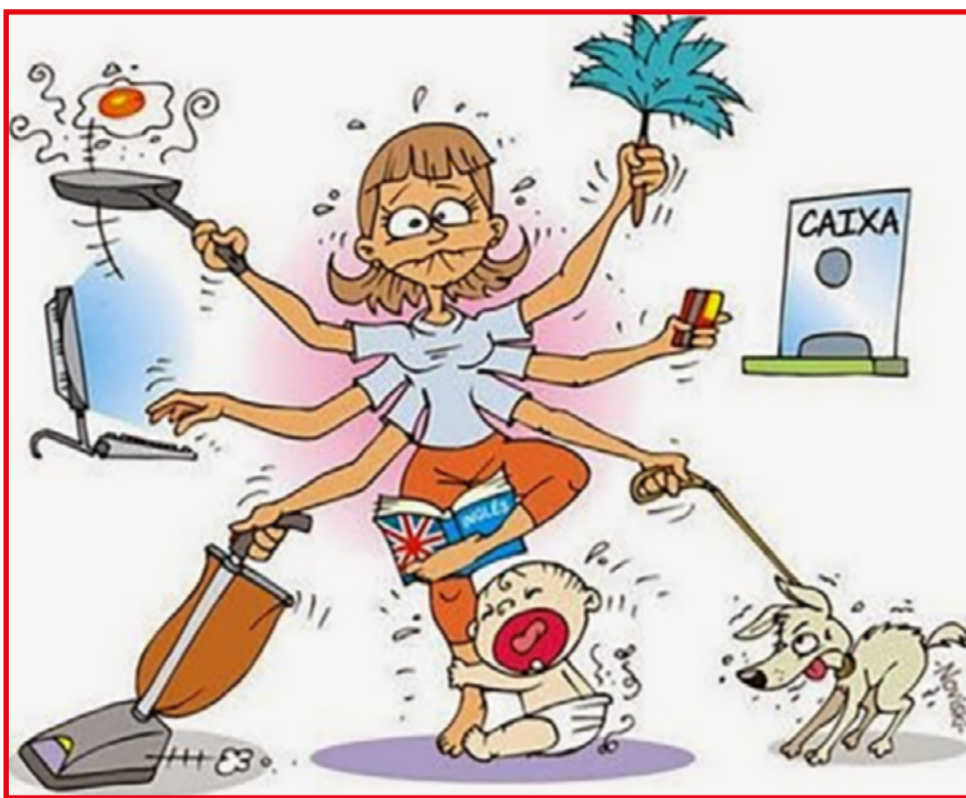
Aquelas que optam ou precisam de trabalho remunerado, também recai a responsabilidade de cuidar dos filhos e da casa, acarretando numa segunda jornada após o trabalho. A segunda jornada, entretanto, não é vista como tal, já que ainda existe um pensamento de que isto seria uma obrigação da mulher.

De acordo com o Pnad (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio) de 2019, as mulheres performam mais de 20 horas semanais de trabalho doméstico, contra 10 dos homens. Em contrapartida, quando olhamos para os dados de trabalho remunerado, os homens fazem a média de 42 horas semanais, contra 36 das mulheres.

Podemos observar que a discrepância entre as horas de trabalho doméstico é maior que as do trabalho remunerado. Isso indica que as mulheres têm, cada vez mais, dividido o mercado de trabalho com os homens, porém, a divisão de trabalho doméstico continua muito desigual. Para falar mais sobre essas questões e os direitos da mulher, convidamos a advogada Giovana Montanher, especialista em direitos da mulher.

O TRABALHO DOMÉSTICO É INVISÍVEL

Quando falamos de trabalho invisível, não estamos falando de discrição. O papel que as mulheres desempenham ao cuidar, cozinhar, lavar, passar, organizar e gerir suas casas (e a de outros) é muito gritante na nossa sociedade. De acordo com o Pnad (2019), elas dedicam mais de 20h semanais aos trabalhos domésticos, para além das outras 40h de trabalho remunerado às quais muitas se dedicam.



A pesquisa mostra ainda que homens costumam performar ainda menos trabalho doméstico depois de irem morar com a cônjuge. Isso indica que há um costume cultural de tratar as esposas como responsáveis majoritárias pelo cuidado com a casa.

Para além da falta de reconhecimento deste trabalho na sociedade, há também a falta de remuneração. Afinal, se as pessoas não tivessem as mulheres da família realizando este trabalho, certamente teriam que pagar algum(a) profissional para fazê-lo. Pesquisas demonstram que esse trabalho invisível gera uma contribuição financeira para a sociedade como um todo e para o Estado, portanto, seria justo que fosse remunerado e que tivesse direitos trabalhistas.

DIREITOS DAS DONAS DE CASA

Para cada 1 real ganho por um homem, 77 centavos são ganhos por uma mulher

desempenhando a mesma função, segundo o IBGE. Dentro do planejamento familiar, essa desvalorização do pagamento feminino é fator contribuinte nas decisões financeiras.

Além da disparidade salarial, muitas dessas mulheres sofrem com a falta de políticas públicas, como vagas nas creches para mães que trabalham. Isso faz com que as mulheres sejam obrigadas a abrir mão de seus trabalhos e carreiras, para se tornarem cuidadoras integrais. No Brasil, a profissão de dona de casa é regulamentada desde 1991 pela Lei 8.212, para fins de previdência social.

Acerca da remuneração das mulheres que se dedicam exclusivamente às tarefas domésticas, apesar de essas mulheres normalmente terem uma rotina mais sobrecarregada do que as pessoas que trabalham fora do lar, elas não têm direito algum à remuneração.

“Essas mulheres são privadas de todos os direitos trabalhistas e previdenciários, como salário, férias, décimo terceiro, aposentadoria, entre outros”.

Quanto à aposentadoria, a aposentadoria é direito apenas das mulheres que realizem contribuições facultativas à previdência. “A seguradora facultativa precisa ter a idade mínima de 62 anos e contribuir ao menos 15 anos para conseguir requerer a aposentadoria”.

Mas existem outras condições para conseguir o benefício: “é necessário que estejam inscritas no CadÚnico, tenham dedicação exclusiva ao cuidado do lar, bem como pertençam a uma família de baixa renda com até dois salários mínimos”.

E o que fazer para ter direito à aposentadoria? A previdência tem caráter contributivo, portanto, a mulher precisa pagar mensalmente uma parcela ao INSS. “Para contribuir é necessário acessar o site do Meu INSS, emitir a Guia de Previdência Social e realizar o pagamento mensal que em 2022, o valor mínimo corresponde a 5% do salário mínimo. Importante salientar que é possível fazer uma contribuição maior para receber uma aposentadoria mais alta no futuro”, aconselha Giovana.

Lembramos que há também o Benefício de Prestação Continuada (BPC), que é uma alternativa para as mulheres que não conseguiram contribuir com a previdência ao longo da vida. Trata-se de um benefício que garante o pagamento de um salário mínimo mensal aos idosos de baixa renda que tenham 65 anos ou mais e renda familiar baixa.

MÃES NO MERCADO DE TRABALHO

Sabemos que a participação feminina no mercado de trabalho vem aumentando nas últimas décadas, mas ainda existe um déficit quando comparada à participação masculina. E ele fica ainda maior quando analisamos a presença de pais e mães neste mercado.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), em 2021, a participação feminina no mercado de trabalho foi 21,56% menor que a dos homens, ambos sem filhos. Para os que encaram a maternidade e a paternidade, o gap alcançou os 33,05%.

Vemos que ainda existe um preconceito com as mulheres que escolhem a maternidade, principalmente quando foram mães recentemente. Isso é evidenciado na pesquisa da FGV, que concluiu que quanto mais novo é o filho, maior a dificuldade da mãe para retornar ao trabalho.

ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO



MARÍLIA CENTENÁRIA

QUAL CIDADE QUEREMOS?

Qual a cidade que você sonha para comemorar no centenário de Marília.

No dia 4 de abril deste ano de 2023 a cidade de Marília completará 94 anos de emancipação política e administrativa. Faltam, portanto, pouco mais de 6 anos para se planejar a cidade que queremos e não a que nos é empurrada goela abaixo. Vamos sonhar juntos?

No publicar desta edição, estamos distantes apenas 2265 dias (20 de janeiro de 2023) do centenário da cidade de Marília, que será comemorado no dia 4 de abril de 2029. 100 anos de vida, 100 anos de história, 100 anos de conquista, mas nem tanto. Há muito a se fazer e a se implantar em uma cidade onde o único interesse é fazer política na disputa pelo poder e principalmente na manutenção de um sistema que controla a cidade, independente de quem a governa, pelo menos até o momento. O povo é um mero detalhe.

Marília situa-se na região Centro-Oeste Paulista. Fica distante da capital do estado 443 quilômetros por rodovia; 529 quilômetros por ferrovia e 376 quilômetros em linha reta. Possui uma área de 1.170,054 quilômetros quadrados, dos quais 23.040 estão em zona urbana. Tem seu nome tirado da obra "Marília de Dirceu", de Tomás Antônio Gonzaga. O município é formado pela sede e pelos distritos de Amadeu Amaral, Avenças, Dirceu, Lácio, Padre Nóbrega e Rosália.

Dados do Conselho Regional de Corretores Imobiliários apontam que, Marília é o segundo município do interior do estado de São Paulo em número de condomínios fechados, com um total de 27 registros, ficando abaixo somente de São José do Rio Preto. Eles comandam e quando implantados, muitos desrespeitam até mesmo o plano diretor da cidade.

No dia 5 de fevereiro de 2019, em votação na Alesp, Marília foi oficialmente reconhecida como município de interesse turístico, inaugurando uma nova fase em sua trajetória de desenvolvimento. Um dos grandes potenciais de Marília é o seu patrimônio paleontológico, com importantes achados de fósseis de dinossauros datados de cerca de 70 milhões de anos, contudo, o município enfrenta dificuldades em desenvolver de modo sustentável tal atrativo, tanto é que não há nada na cidade que possa identifica-la como tal, a não ser um pequeno dinossauro no letreiro da cidade próximo ao terminal intermunicipal e uma réplica de um dinossauro próximo ao museu paleontológico. Não existe iniciativa para por exemplo a construção de um parque temático em parceria com a iniciativa provada ou para a exploração de nossos vales e itambés.



Marília possui uma expressiva comunidade nipônica, colocando-se junto a Londrina, como as maiores colônias japonesas do interior do país. A Shindo Renmei, atuante em território brasileiro durante a Segunda Guerra Mundial, foi fundada por ex-militares japoneses em Marília no ano de 1942, sua atuação marcou a história da colônia japonesa no Brasil. A colônia japonesa realiza anualmente uma das maiores atrações do município, o "Japan Fest", ocasião em que é eleita a Miss Nikkey da região de Marília, que é encaminhada para o concurso estadual e posteriormente nacional. Por incrível que pareça, não existe nenhuma praça, quadra ou sequer uma rua, como no bairro da liberdade em São Paulo e tantas outras cidades com ornamentos que homenageiem esta colônia e façam o povo recordar e valorizar a colônia no município.

Diversas empresas de projeção nacional e internacional foram fundadas em Marília, como o Banco Bradesco, a Tam Linhas Aéreas, a Sasazaki, a Marilan e a Dori. O forte mesmo é o setor de alimentos, tanto é que a mesma é conhecida como a capital nacional do alimento. Por conta de seu parque fabril no setor de alimentos, é comum que alguns bairros do município recebam o aroma de

doces, biscoitos e chocolates por diversas vezes ao dia e a noite, já que empresas como a Marilan, funcionam ininterruptamente. No entanto, já não existem políticas direcionadas para atrair novas empresas de grande porte que possam gerar emprego e renda para milhares de trabalhadores. Marília parou no tempo, no que diz respeito a industrialização. A cidade é movida apenas pela crescimento da indústria de condomínios de alto padrão.

Poderíamos citar outros importantes temas para uma discussão ampla, mas essa introdução é específica para uma convocação geral. O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA começa nesta primeira edição de 2023 a interagir com todos os seus leitores (as) residentes na cidade ou não na cidade, para despertar uma discussão sobre a cidade que queremos para comemorar o centenário do município.

Até o momento, nenhum ator político em atividade ou não tocou no assunto e o próximo prefeito terá o papel fundamental no direcionamento e na realização de algumas obras e ações para que a cidade realmente possa se transformar na nova Califórnia do interior paulista, contemplando a todos.

Citamos apenas algumas áreas, mas poderíamos elencar tantas outras que tirariam o nosso foco principal. Da mobilidade urbana até o turismo sustentável, da política habitacional até o polêmico setor da saúde, da infraestrutura até o esporte, do saneamento básico a segurança pública. A cidade está carente de ideias e precisa de uma repaginada. Em 2024, estaremos elegendo o prefeito que irá estender o tapete vermelho para que isso aconteça. Por esta razão estamos aqui.

Independentemente de quem seja, vamos sim jogar o nosso papel como instrumento de comunicação que nunca se colocou apenas na cadeira da crítica, mas apresentando sugestões viáveis como foi o bolsão de motos e tantos outros. PARA ISTO VOCÊ ESTÁ SENDO CONVIDADO (A) A PARTICIPAR.

"Desenhar uma cidade dos sonhos é fácil; para reconstruir uma cidade existente, é preciso imaginação". A frase da ativista e escritora Jane Jacobs, autora do livro Morte e Vida nas Grandes Cidades, fortuitamente combina com o ano que passou e para pensar a cidade que queremos.

Diversas cidades foram reimaginadas em 2020, com projetos e políticas públicas para mitigar desigualdades socioterritoriais pré-pandêmicas — porém acentuadas por ela. Nova York (EUA) fechou ruas para veículos e abriu-as para pedestres; Bogotá (COL) expandiu suas ciclovias; Nairóbi (Nigéria) investiu na melhoria e expansão de seus espaços verdes. No Brasil não foi diferente, mas em Marília não tem jeito.

À partir de hoje estamos convidando você a colocar no papel a cidade dos seus sonhos. Após isto, envie para o email; jornaloonibusmarilia@gmail.com. Nossa redação irá catalogar todas as ideias e construir um documento único para ser entregue aos candidatos a cadeira do poder executivo em 2024. Como já citamos, o próximo prefeito a ser eleito será o responsável em preparar a cidade para as comemorações, pois aquele que assumir no dia 1º de janeiro de 2029 terá apenas 4 meses para trabalhar, devendo se dedicar apenas ao cerimonial da data.

Com isto, nosso papel é entregar um documento de propostas em diversas áreas para que, em conjunto com plano diretor, possa contribuir para a construção da CIDADE QUE QUEREMOS. Portanto, não perca tempo e envie a sua sugestão para o email acima. A cidade de nossos sonhos, com uma melhoria na qualidade de vida dos municípios só depende de nós. CONTAMOS COM VOCÊ !!!



SAÚDE E BEM ESTAR ANO NOVO, VIDA NOVA:

7 dicas para começar o ano se alimentando melhor.

Tenha um ano focado em saúde e qualidade de vida

Um dos pedidos mais comuns no início de um novo ano é a qualidade de vida. Para conquistar essa meta, é fundamental adotar hábitos que envolvem a prática regular de exercícios físicos, a alimentação saudável e o sono de qualidade.

Aquilo o que colocamos no prato é capaz de gerar efeitos positivos ou negativos nos nossos corpos. Por esse motivo, se alimentar corretamente é indispensável para conseguir alcançar a qualidade de vida.

Vitória Falcão, nutricionista parceira da MadeReal, lista sete premissas importantes para quem deseja ter um ano diferente e mais voltado à saúde.

1-) REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR

Para conseguir equilibrar a alimentação, a redução de açúcares é uma medida essencial, pois o açúcar refinado, feito a partir da cana-de-açúcar, é submetido a um processo de refinação que o torna um produto fonte de calorias vazias.

Uma boa opção para substituir esse produto são os açúcares provenientes de frutas, que são naturais, nutritivos e dão o sabor adocicado desses alimentos.

2-) INCLUA ALIMENTOS ORGÂNICOS NA SUA ALIMENTAÇÃO

Os alimentos orgânicos são perfeitos para quem quer ter uma alimentação mais saudável e livre de agrotóxicos, pois protegem o organismo dos efeitos negativos que as substâncias utilizadas para o crescimento e conservação podem causar.

O uso de adubos químicos, fertilizantes e de outros componentes podem provocar reações alérgicas, respiratórias, distúrbios



hormonais, neurológicos e de fertilidade.

Ao comprar esses alimentos de pequenos agricultores orgânicos, você ajuda a minimizar o impacto econômico do momento e a favorecer a saúde do planeta.

3-) CONSUMA FRUTAS DIARIAMENTE

Fontes de vitaminas, fibras e minerais, as frutas são alimentos que conseguem atender a grande parte das necessidades do corpo humano.

Inclusive, um estudo publicado no Bri-

tish Journal of Nutrition pontuou que quando mais frequente o consumo de frutas, menor é o risco de depressão. Isso indica que esses alimentos desempenham um papel significativo para a melhora da sensação de felicidade.

Nesse sentido, são consideradas grandes aliadas para uma alimentação saudável e diversificada. Para conseguir ainda mais benefícios, o ideal é variar as frutas.

4-) FUJA DAS GORDURAS EM EXCESSO

Dentro de limites pré-estabelecidos,

tanto as gorduras insaturadas quanto as saturadas podem fazer parte de uma alimentação saudável.

No entanto, a gordura trans deve ser evitada a todo custo, porque o corpo não consegue digeri-la por completo, fazendo com que ela permaneça no sangue e aumente o colesterol. Geralmente, é encontrada em alimentos ultraprocessados, por exemplo, bolachas e salgadinhos.

5-) HIDRATAÇÃO

Para o funcionamento adequado, o corpo necessita da ingestão de líquidos. O recomendado é o consumo de dois litros de água por dia. Vale lembrar que chás e sucos não substituem a água.

6-) CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

As fibras são indispensáveis para manter uma dieta balanceada, já que são importantes para diversas funções do corpo.

A ingestão desse nutriente contribui para o correto funcionamento do intestino, para a sensação de saciedade e para a regulação dos níveis de açúcares e gorduras no sangue. Grãos integrais, frutas, legumes e verduras são exemplos de alimentos fontes de fibras.

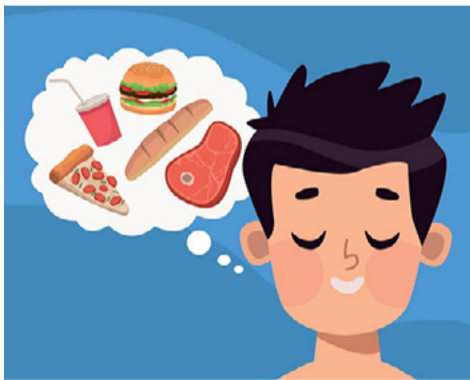
7-) PRESTE ATENÇÃO NOS RÓTULOS

Ler rótulos também faz parte do processo de uma boa alimentação, pois eles contam com informações que indicam o que você está comendo ou bebendo.

Por isso, aprenda a ler os rótulos dos alimentos para ter uma ideia sobre as quantidades de calorias, teor de nutrientes e também o tamanho da porção. A análise da lista de ingredientes ajuda a descobrir a densidade nutricional, que é a qualidade do produto ingerido.

ANO NOVO, VIDA NOVA:

Mecanismo da Fome



A fome é a sensação fisiológica que se sente quando o organismo necessita de reposição nutricional. A grelina, hormônio liberado pelo estômago quando se encontra vazio, age diretamente no cérebro fazendo com que a sensação de fome seja atizada. Ao ingerirmos qualquer alimento, o estômago por sua vez libera o hormônio PYY que ao agir igualmente no cérebro libera a sensação de saciedade.

Como a manifestação da fome nada mais é do que a falta de caloria no corpo, deve-se evitar ao máximo que a fome apa-

reça, fazendo diversas refeições leves ao longo do dia. Quando a fome se manifesta e não há reposição de nutrientes o organismo por si busca se alimentar das reservas armazenadas de glicose. Ao fim da glicose, o organismo consome as proteínas necessárias na formação dos músculos danificando-os e por fim busca as gorduras.

Os alimentos ingeridos servem para nutrir e para estocar nutrientes no organismo. Quando a alimentação é feita de forma errada, o organismo consome toda a quantidade de nutrientes ingeridos e não estoca

nada, danificando os tecidos musculares que são indispensáveis na recepção de estímulos nervosos, bem como a contração muscular.

A falta de nutrientes no organismo pode provocar alguns problemas como desnutrição, atraso no desenvolvimento mental, hipovitaminose, anemia, anorexia, depressão, ansiedade, retenção de líquidos, cãimbra, dor de cabeça, desconforto intestinal, memória ruim, cabelos e unhas frágeis, fraqueza, mal-estar, indisposição, colesterol e outros processos orgânicos.

I ❤️ SEX SHOP & LINGERIE



EMBALAGEM DISCRETA

Nada escrito na sacola

- Na fatura do cartão: nome genérico

ENTREGA PERSONALIZADA

*Consultar taxa de entrega para seu endereço

LOJA FÍSICA

De segunda a sexta: das 10h às 19h

Aos sábados: das 10h às 16h

Rua Rui Barbosa, 173
Marília-SP



(14) 99712-9701

PREVISÃO

HOROSCOPO

2023

SÓ LOVE, SÓ LOVE:

Um conselho de amor para cada signo em 2023.

Como o ano está só começando, destacamos dicas para cada signo baseado nas previsões astrológicas.

Conselho bom e de graça nunca é demais, não? Como o ano está só começando, separamos um conselho de amor para cada signo em 2023, baseado nas previsões feitas pelos astrólogos.



PREVISÕES PARA
ÁRIES EM 2023

Cuidado com a volta dos que não foram! Quando Vênus estiver retrógrado em Leão, entre julho e setembro, pode ser que alguém do passado resolva voltar para a sua vida. Respire fundo e avalie se vale a pena retomar a relação, hein?



PREVISÕES PARA
CÂNCER EM 2023

Vênus em Touro, entre março e abril, será um momento favorável para nutrir os relacionamentos já existentes, assim como conhecer pessoas novas. Também pode acontecer de você dar match com alguém do seu grupo de amigos e, ainda (aqui que mora o perigo), pessoas do passado podem reaparecer. Reflita bem se vale a pena retomar, ok?



PREVISÕES PARA
LIBRA EM 2023

Para quem está em um relacionamento, Júpiter em Áries, até maio, pode fazer repensar se essa relação ainda faz sentido. Você tem dois caminhos: o fim ou o fortalecimento de relacionamentos. Portanto, a dica é não agir por impulso, mas avaliar bem aí e fazer o que tiver de fazer!



PREVISÕES PARA
CAPRICÓRNIO EM 2023

Pode se preparar para se apaixonar em 2023. Júpiter e Vênus em Touro indicam abundância nos romances, ou seja, chegam novos contatinhos que podem evoluir para algo sério. Cuidado apenas para não esperar viver um conto de fadas. Se você nutrir expectativas muito grandes com relação ao amor e ao prazer, pode se frustrar.



PREVISÕES PARA
TOURO EM 2023

2023 pode ser um bom ano para novos contatinhos, graças ao trânsito de Júpiter por Touro a partir de maio. Cuidado apenas porque exigência e individualismo podem transmitir arrogância. Você merece o mundo, mas atenção para não focar demais em status. A vida é mais do que isso, né?



PREVISÕES PARA
LEÃO EM 2023

Você busca um relacionamento sério em 2023? Se a resposta for sim, se movimente, leonina! O melhor período para desenvolver relações legais será o primeiro trimestre, antes da entrada de Saturno em Peixes. Para quem já está em um relacionamento, é um bom período para o amadurecimento emocional e afetivo.



PREVISÕES PARA
ESCORPIÃO EM 2023

Quando Júpiter entrar em Touro, a partir de maio, você pode encarar desafios importantes no amor, como rompimentos. A dica é colocar na balança: vale trocar o certo pelo duvidoso? Lembre-se que também tem Saturno na jogada e ele pede objetividade e paixões mais calmas e sólidas.



PREVISÕES PARA
AQUÁRIO EM 2023

A tendência é de que no primeiro trimestre do ano você possa definir sua vida afetiva, já que Saturno ainda estará em seu signo. A principal dica é ter maturidade para tomar suas decisões: se abrir para alguém ou se quer seguir com foco em outros aspectos da vida? Você é quem decide.



PREVISÕES PARA
GÊMEOS EM 2023

O Eclipse Solar em Libra, que acontece em outubro (um dos quatro eclipses de 2023), significa novos começos para as pessoas que ainda não estão comprometidas. Já para quem está se relacionando, o momento é ideal para redescobrir interesses. Considere sair mais, dançar junto, criar oportunidades de sintonizar o romance!



PREVISÕES PARA
VIRGEM EM 2023

É hora de repensar a forma como você está se relacionando, virginiana! A retrogradação de Vênus, que ocorre entre julho e setembro de 2023, indica que você deve se valorizar acima de tudo e não ceder e firmar compromissos com os quais você não tenha real engajamento.



PREVISÕES PARA
SAGITÁRIO EM 2023

Desde o início do ano, Marte em Gêmeos pode te obrigar a lidar com desentendimentos, irritações e até competitividade nas suas relações. O trânsito vai até março. Até lá, o mais importante é respeitar o espaço da outra pessoa e, claro, respirar fundo antes de entrar numa discussão.



PREVISÕES PARA
PEIXES EM 2023

2023 pode ser um ano bom para aproveitar os momentos só — com ou sem alguém. Isso porque Peixes deve focar maior na autotransformação e projetos pessoais. Quem está em um relacionamento, deve refletir se o romance vale mesmo sacrificar esse momento.





Confira 02 deliciosas receitas consideradas extravagantes.



Estamos de volta, e para começar 2023 abrimos exceção para iniciar o ano com receitas conhecidas da cozinha brasileira, mas contextualizadas como comidas fortes e extravagantes, porém deliciosas. Confira as receitas já testadas e aprovadas pela cozinha gourmet da Casa de Carnes Boizão e tenha um bom apetite, de preferência com uma pimentinha do lado.



DOBRADINHA

Vou te contar o que é dobradinha. Também chamado de dobrada ou buchada em algumas regiões do país, é o nome dado a um prato preparado com o bucho dos animais. Geralmente é escolhido o bucho de boi que é cuidadosamente limpo e cozido com diversas especiarias. Se interessou? Então, separei algumas curiosidades

interessantes mais um passo a passo completo pra preparar aí na sua casa. Esse é um prato tradicional do norte de Portugal, famoso até nos poemas de Fernando Pessoa (Dobrada à moda de Porto).

É na cidade de Porto que as pessoas mais consomem esse prato. Lá é chamado de tripas e existe desde o período dos descobri-

mentos portugueses, na conquista de Ceuta, entre 1415 e 1543. Vamos conferir?

A buchada é fonte de água, proteínas e muita fibra. Além disso, a receita é rica em potássio, fósforo e sódio. Auxilia no bom funcionamento do intestino, na prevenção de diversas doenças como a diabetes e na redução do colesterol no sangue.

Ingredientes:

- 4 kg de bucho em tiras
- 6 tomates picados
- 2 cebolas picadas
- 500 g de linguiça calabresa fatiada
- 500 g de feijão branco
- 4 limões
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 1 lata (130 g) de extrato de tomate

Modo de preparo:

- Retire toda a gordura do bucho e leve para ferver em água e suco de 2 limões (após espremer, coloque também os limões).
- Escorrer e lavar o bucho e repetir o processo (é suficiente para retirar todo o cheiro). Fritar a cebola em pouco óleo e acrescentar os tomates. Fritar até que murchem. Coloque o bucho, o feijão branco (não precisa deixar de molho), adicione o sal e pimenta (eu utilizei a branca), coloque água o suficiente e o extrato de tomate e cozinhe na pressão por, mais ou menos 1 hora e 15 minutos.
- Assim que pegar pressão, abaixar o fogo.
- À parte, frite a calabresa em um fio de óleo.
- Junte a calabresa e o cheiro verde à dobradinha.



RABADA DE BOI

A rabada é uma receita tradicional brasileira bem antiga preparada com uma peça de carne bovina que, apesar de ser bem econômica, nem sempre lembramos de comprar: o rabo de boi!

Aqui ensinamos você a fazer rabada na panela de pressão com um tempero bem simples e gostoso usando ingredientes que sempre temos em casa. Aqui você vai descobrir como se faz rabada de dar água na boca para servir com batata, polenta ou

agrião. Veja as fotos de rabada passo a passo abaixo e prepare sem erro esta receita de rabada de boi!

Ingredientes

- 1 quilograma de rabo de boi limpo
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 lata de tomate pelado
- 1 ramo de cheiro verde ou salsinha fresca

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ xícara de vinagre ou suco de limão
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- pimenta calabresa a gosto

Modo de preparo

1-) Esfregue o rabo de boi com o vinagre ou suco de limão, passe por água, seque e corte em pedaços, separando a carne nas juntas do osso. Tempere com sal, pimenta do reino e pimenta calabresa a gosto.

Dica: Como tirar o mau cheiro da rabada? Para além de lavar com o vinagre ou suco de limão, você pode colocar o rabo de boi numa panela, cobrir com água fervente e deixar ferver sem a pressão no fogo médio por 20 minutos. Esse procedimento também retira parte da gordura.

2-) Leve ao fogo médio a panela de pressão com o azeite, a cebola, os alhos e os pimentões, todos picadinhos. Refogue até murchar e adicione o rabo de boi, os tomates pelados com o seu caldo e água em quantidade suficiente para a carne ficar completamente coberta.

3-) Tampe após pegar pressão. Em seguida abra, junte o cheiro verde e deixe ferver sem tampo, para o molho reduzir e a carne terminar de cozinhar. Prove e acerte o sal, se necessário.

Dica: se você estiver cozinhando esta receita de rabo na panela comum, conte 40-50 minutos no fogo médio após ferver (panela tampada).

4-) Quando o molho estiver reduzido e a carne macia, pode servir esta receita de rabada bovina! O que acompanha com rabada de boi? A rabada combina com mandioca (confira a receita abaixo), polenta, purê de batata ou arroz. Acrescente agrião fresco na hora de servir e bom apetite!

CASA DE CARNES BOIZÃO
AQUI TEM !!!
CARNES COM PREÇOS ESPECIAIS
PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES
ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA
CLIQUE AQUI

LOJA 01: 14 9.9809-6324
LOJA 02: 14 9.9880-3240
LOJA 03: 14 9.9758-9639



Aniversariantes do Mês



Angelita Daniele Calixto



Delma Martins



Oliveira Lima (Padre Edson)



Elis Amaro



José Cardoso



Juliana Putinati



Juliane Santos



Luci Prata



Marlisa Alves



Miriam Magalhães



Noêmia Alves



Paulo Campos



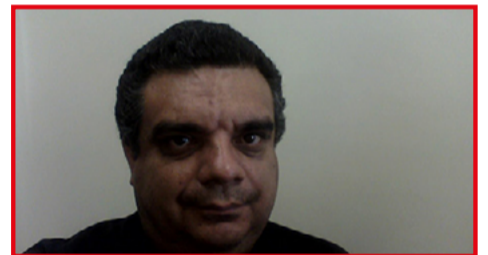
Paulo Cansini



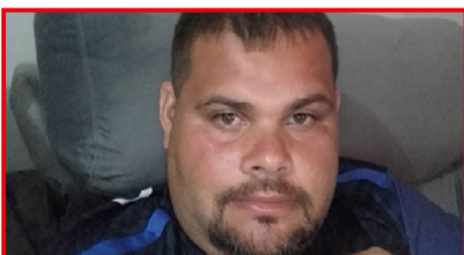
Pedro Pavão



Rafa Amadeu



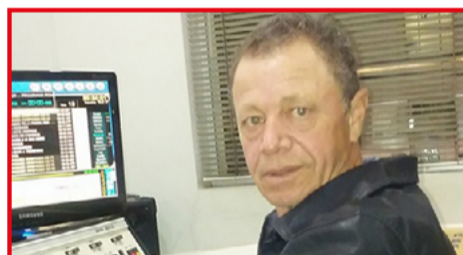
Roberto Teles



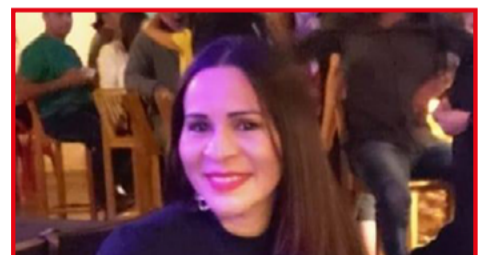
Rodrigo Costa Rufino



Ronaldo Cabral Medeiros



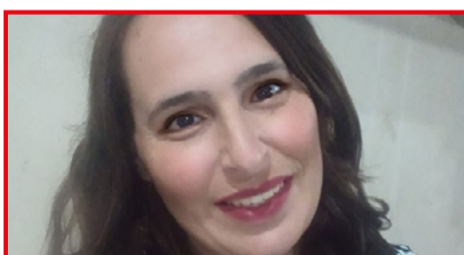
Rubertino Silva



Selma Adriana Bella Donna



Vânia Cordeiro



Daiane Rojo Lorenceti Albanez



Lourivaldo Carvalho Balieiro (Chicão)



Professor Edemir Carvalho

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO **ÔNIBUS** MARÍLIA
 O NOSSO JORNAL