

LEGISLANDO PARA O POVO:

Câmara de Campo Grande (MS) aprova projeto do vereador Prof. André Luis que garante a gratuidade do transporte coletivo às pessoas portadoras de câncer.



Em Campo Grande (MS), foi aprovado, em segunda discussão e votação, o Projeto de Lei 10.683/22 de autoria do Vereador Prof. André Luis e assinatura do vereador Prof. João Rocha que garante a gratuidade do transporte coletivo municipal às pessoas portadoras de câncer, comprovadamente carentes. **Página 06**

OS EMBATES DO DIA A DIA:

Vagas de garagem causam transtornos em condomínios; saiba como lidar.



A lista é extensa e, em cada regimento interno, deve constar regras transparentes sobre o uso da garagem, em especial a coletiva. Para que isso funcione, é preciso colaboração de todos e se colocar no lugar do outro. **Página 7**

AGORA É LEI:

Como funciona a Taxa de Turistas nas praias de alguns estados do Brasil?



TAXA PARA TURISTAS?

A medida passou a valer no dia 8 de fevereiro, em especial no litoral norte de São Paulo, a saber, na cidade de Ubatuba. Ou seja, os turistas que visitarem as praias de Ubatuba podem se surpreender ao serem cobrados pela TPA. **Página 8**

CIDADE UNIVERSITÁRIA:

Unimar realiza a tradicional recepção dos novos alunos.



Os novos acadêmicos dos cursos de graduação da Universidade de Marília (Unimar) foram recepcionados com uma super programação no primeiro dia de aula. Reunidos no anfiteatro da reitoria, os acadêmicos dos cursos integrais e matutinos receberam o acolhimento dos Pró-reitores, docentes e professores. Já os acadêmicos dos cursos noturnos lotaram o Ginásio de Esportes da Unimar. **Página 5**

UMA DÉCADA:

JP PIZZARIA, a mais italiana das pizzarias, completa 10 anos com um dos cardápios mais completos da região.



Era um final de tarde do dia 20 de fevereiro de 2013, quando João Augusto Silva e família levantaram as portas de um estabelecimento na avenida João Ramalho, zona sul da cidade para de uma forma modesta, comercializar aquilo que ele mais gostava de fazer: pizzas dos mais diversos sabores adicionando lanches, porções, sucos, refrigerantes, a tradicional cerveja zero grau. De lá para cá, 10 anos se passaram e a decana pizzaria conquistou o seu espaço construído sobre os alicerces da cozinha italiana. **Página 04**

Aniversário JP Pizzaria está chegando

HÁ 10 ANOS

Levando sabor e qualidade a você!

Dia 20 de fevereiro



JP Pizzaria

FAÇA SEU PEDIDO!

99824-1002

3367-4867 / 3417-5831

VOCÊ ESTÁ VIVA:

Sexualidade na menopausa para provar que existe vida sexual após o climatério.



COM AJUDA!

SEXUALIDADE NA MENOPAUSA

Uma das características mais marcantes e inconvenientes da menopausa é a diminuição da libido que acontece em conjunto com todo o resto. Isso acontece por conta de uma queda drástica nos níveis de estrogênio, que causam ressecamento e atrofia vaginal e fazem com que o ato sexual possa ser mais doloroso do que prazeroso. **Página 10**

03 receitas deliciosas para arrasar no churrasco de carnaval.



Se alguns gostam da folia na rua outros gostam de reunir a família e os amigos. Uma reunião familiar ou com amigos fica bem mais gostosa com delicias saídas diretamente da churrasqueira! Confira três dicas deliciosas para reunir a turma. Então vamos lá!!! **Página 19**



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



CLIQUE AQUI

AV. ESMERALDA, 249

14 99690-3381 / 14 3432-3381



O significado de arrependimento

Arrependam-se, pois, e voltem-se para Deus, para que os seus pecados sejam cancelados, para que venham tempos de descanso da parte do Senhor, e ele mande o Cristo, o qual lhes foi designado, Jesus. Atos dos Apóstolos 3:19-20

Arrependimento é muito mais que pedir perdão. Significa voltar-se para Deus, reconhecendo seus pecados e decidindo viver de maneira diferente. Em vez de querer continuar em uma vida de pecado, seu desejo se torna agradar a Deus. E isso é possível com a ajuda de Jesus. Quando você se arrepende e crê que Jesus é seu salvador, você recebe Jesus em sua vida. Isso significa que ele vai estar sempre com você e vai lhe ajudar a viver para Deus. Agora, Jesus vive em você e vai transformar sua vida!

- Se você está arrependido de algum pecado:
- Confesse o pecado a Deus, pedindo perdão
 - Creia que Jesus morreu para lhe salvar de seu pecado
 - Peça ajuda a Deus para consertar as coisas e parar de fazer esse pecado
 - Sempre que você se sente tentado ou cair no pecado, volte a pedir perdão e ajuda a Deus
 - Lembre-se que Deus SEMPRE perdoa quem se arrepende

Para Orar:

Senhor Deus, reconheço que tenho cometido pecados. Não quero mais viver entristecendo você. Peço perdão pelos meus pecados e quero mesmo viver de maneira diferente. Creio que Jesus morreu e ressuscitou para me salvar de meus pecados e que ele é meu salvador. Ajude-me a vencer a tentação e a ter força para parar de cometer esses pecados. Em nome de Jesus, amém.



A história se repete; Prefeitura x Câmara = prejuízo para o povo.

O tempo começa com tempo nublado na relação entre o prefeito de Marília, Daniel Alonso (Sem partido) e o presidente da câmara municipal, Eduardo Nascimento (PSDB). Logo na volta aos trabalhos legislativos houve a necessidade de uma ação judicial por parte do poder executivo para que a edilidade cedesse a necessária certidão de exercício para celebrar convênios estaduais e federais para que o prefeitura obtivesse acesso a recursos. Tal procedimento é fornecido todos os anos normalmente, como se fosse um protocolo, porém a ser obedecido para habilitar a cidade.

Por um outro lado, um veículo de comunicação local, contemplado com altas cifras em verbas publicitárias, abriu a caixa de ferramentas com um jogo de palavras para atingir claramente o legislador. O desgaste entre ambos já se arrasta a algum tempo. Após ter sido derrotado nas eleições 2016, Nascimento ganhou a secretaria de esportes e por lá ficou por 4 anos. Em 2020, conseguiu os votos suficientes para retornar ao legislativo, mas o rolo compressor da máquina frustrou seus planos elegendo para a presidência o vereador Marcos Rezende.

Não demorou muito para o mesmo se transformar em oposição com uma novela repleta de diversos e dramáticos capítulos que variam desde denúncias de supostas extorsão (sem efeito e levada ao arquivo), auditoria na secretaria de esportes (resultados ainda não revelados) e várias denúncias contra a administração apontando irregularidades e superfaturamentos e outros (até o momento, nenhuma surtiu efeito).

O momento para o embate não poderia ser mais inapropriado tecnicamente falando, porém excelente pelos olhos da politicalha, levando-se em consideração que estamos em ano pré-eleitoral. Basta lembrar que aconteceu em 2008 por exemplo, ou retrocedermos um pouquinho mais no tempo e lembrarmos o que foi o final da administração do saudoso Domingos Alcalde. O script é o mesmo e o palco do teatro já está montado. A plateia é composta de eleitores que sequer se preocupam em assistir uma sessão camarária ou acompanhar as publicações do DOMM (Diário Oficial do Município de Marília).

Marília passa por problemas que exigem atenção imediata tanto da câmara, quanto da prefeitura, como a questão dos radares onde

não houve nenhuma contestação daqueles que foram eleitos para representar os interesses da população. Problemas graves de segurança, transporte coletivo inadequado, falta de um amplo projeto de habitação de interesse social, ausência de uma política de mobilidade urbana e o principal; uma saúde cada vez mais doente com a falta de médicos, sem falar o abandono da cidade com ruas esburacadas e mato invadindo até os prédios públicos.

Movimentos políticos são inerentes a agentes políticos. Alonso e Nascimento que já foram parceiros inseparáveis nas eleições de 2012 (candidatos a prefeito e vice respectivamente) possuem de forma conjunta a obrigação de impedirem que as divergências pessoais afetem o desenvolvimento da cidade, pois o compromisso deles é com os mais de 238 mil moradores que estão aos poucos se politizando e observando a postura de cada um. Os discursos inflamados na tribuna ou em frente às câmeras declarando paz em nome do bem da cidade, já foram pelo ralo. Fica evidenciado que o objetivo e a conquista de espaço e de apoiadores para a campanha de 2024, com isto deixando as bandeiras da cidade em segundo plano.

Uma cidade que caminha na contramão, desde a polêmica confecção de um plano diretor produzido claramente com interesses obscuros, precisa urgentemente da união do poder executivo e legislativo na discussão e construção de uma cidade que possa propiciar mais qualidade de vida aos seus moradores. A disputa eleitoral é importante, mas não pode ofuscar a cidade que clama por socorro.

É inadmissível a cidade registrando semanalmente ocorrências de suicídio sem nenhuma medida dos poderes constituídos. É inaceitável a maneira como o trabalhador se desloca para o trabalho em um transporte coletivo de péssima qualidade sem nenhuma comissão de acompanhamento. É reprovável os investimentos desnecessários no atual momento para reformas no Abreuzão, enquanto existem outras prioridades. As articulações até devem acontecer pelo bem da democracia, mas MARÍLIA DEVE ESTAR ACIMA DE TUDO. Que as disputas fiquem para 2024. O que se planta hoje, com certeza refletirá nas urnas e pode surtir resultados não esperados, justamente devido a este confronto insano.

Cornetadas do dedão



- 1-) Qual sua opinião sobre os primeiros 50 dias do governo Lula?
- 2-) Você é a favor da instalação de radares e lombadas eletrônicas na cidade?
- 3-) Qual sua opinião sobre os primeiros 50 dias do governo Tarcísio de Freitas?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Você sabe o tamanho da mata amazônica?

A CIDADE ERA ASSIM...

TRECHO DA AVENIDA SAMPAIO VIDAL- CENTRO DE MARILIA



Trecho da Rua Sampaio Vidal, Marília, nos anos de ouro da cidade que despontava como uma das mais desenvolvimentistas do Brasil. A Califórnia do estado de São Paulo era aqui. Arquivo Nacional. Fundo Correio da Manhã.

EXPEDIENTE

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





IBGE:

Setor de serviços atinge o maior patamar da série histórica em 2022.

Se trata do maior patamar da série histórica, iniciada em 2011.

O setor de serviços registrou alta de 3,1% em dezembro. Se trata do maior patamar da série histórica, iniciada em 2011. Os dados foram divulgados nesta sexta-feira (10) pelo IBGE. Com o resultado de dezembro, o setor fecha em crescimento pelo 2º ano consecutivo, com alta de 8,3% na taxa anual.

Em comunicado, o analista da Pesquisa Mensal de Serviços do IBGE, Luiz Almeida, afirmou que a retomada de serviços presenciais após as fases mais críticas da pandemia da Covid-19, em especial no segmento de transportes, ajuda a explicar a forte expansão em 2022.

“O setor de transportes cresce desde 2020, mas com dinâmica diferente: inicialmente, por causa da área de logística, com alta nos serviços de entrega, em substituição às compras presenciais”, disse Almeida no



comunicado.

“Já em 2022, há a manutenção da influência do transporte de carga, puxado pela produção agrícola, mas também pela reabertura e a retomada das atividades turísticas, impactando o índice no transporte de passageiro”.

Depois de transportes, de alta 13,3% no ano, o ramo de serviços profissionais, administrativos e complementares foi o de 2º maior impacto no resultado com expansão de 7,7%. A pesquisa do IBGE destaca empresas de locação de automóveis, serviços de engenharia, soluções de pagamentos eletrônicos e organização, promoção e gestão de feiras, congressos e convenções.

Na sequência, serviços prestados às famílias – como restaurantes, hotéis, buffets e atividades para condicionamento físico – cravaram o terceiro lugar entre as maiores influências no resultado, com alta anual de 24%.

SALDO POSITIVO:

Vendas reais da indústria paulista encerram 2022 com crescimento de 1,6%, indicam FIESP E CIESP.

Salários reais médios subiram 2,4% no período.

Segundo a pesquisa Levantamento de Conjuntura da Fiesp e do Ciesp, o mês de dezembro apresentou resultado positivo para as vendas da indústria de transformação do estado de São Paulo, com variação de 3,3% na comparação com o mês anterior. Outra variável positiva no mês foram as horas trabalhadas na produção com elevação de 1,1% ante novembro.

Já os demais componentes da pesquisa apresentaram retração no período: salários reais médios (-2,8%) e nível de utilização da capacidade instalada – NUCI (-0,7 p.p.) ao passar de 79,5% para 78,8%.

No consolidado do 4º trimestre, apenas as vendas reais cresceram na comparação com o trimestre anterior (+5,3%). As horas trabalhadas na produção se mantiveram estáveis (0,0%), enquanto os salários reais médios (-0,1%) e o NUCI (-0,5 p.p.) decaíram no dado trimestral. Tanto os dados mensais como os trimestrais estão dessazonalizados.

No fechamento do ano de 2022, as vendas reais avançaram 1,6%, e os salários reais médios cresceram 2,4% na comparação com o ano de 2021. As demais variáveis acompanhadas avançaram moderadamente em 2022 na comparação com o ano anterior: horas trabalhadas na produção (+0,9%) e NUCI (+0,1 p.p.).

O ano de 2022 foi positivo para a economia nacional devido, principalmente, ao avanço da vacinação contra a Covid-19, que possibilitou a reabertura por completo



da atividade econômica de todos os setores, com especial ênfase aos serviços. Desta forma, a taxa de desemprego melhorou e, no último dado divulgado pelo IBGE, estava em 8,1% (novembro/2022). Ademais, fatores positivos, como a liberação do FGTS, a prorrogação e o aumento do Auxílio Brasil, e as medidas fiscais adotadas pelo governo federal colaboraram para resultados positivos, principalmente nos dois primeiros trimestres de 2022.

No entanto, a guerra entre a Rússia e a Ucrânia, a inflação acima do teto da meta, a incerteza fiscal, a economia mundial em desaceleração e as incertezas envolvidas no processo eleitoral foram contribuições negativas para a atividade econômica do país.

Para 2023, ressalta-se a atenção para o patamar da taxa de juros (SELIC), na condução da política econômica e no controle

da inflação. Destaque especial para a Reforma Tributária e a criação do novo arcabouço fiscal, a diminuição da política de Covid zero da China, além do horizonte de desaceleração das principais economias mundiais que, inevitavelmente, afetam a atividade econômica do Brasil.

O Sensor do mês de janeiro encerrou em 50,9 pontos, resultado inferior ao mês anterior – de 52,3 pontos. As leituras, acima de 50,0 pontos, indicam elevação da atividade industrial paulista no mês. O indicador de mercado (setor de atuação) encerrou em 56,0 pontos no mês de janeiro, superior aos 53,8 pontos registrados em dezembro. Com resultados acima dos 50,0 pontos pelo segundo mês consecutivo, há indicação de melhora das condições de mercado.

O componente de vendas também apresentou aumento frente ao mês anterior, ao

variarem de 54,1 pontos em dezembro para os 55,6 pontos de janeiro. Este resultado indica aumento das vendas no mês, por manter-se acima dos 50 pontos. Os estoques completam doze meses com perspectivas acima do planejado, ao registrar leituras abaixo dos 50 pontos. O resultado de 48,4 pontos do mês anterior para 43,8 pontos em janeiro denota este cenário.

O indicador de emprego aproximou-se dos 50 pontos, porém encerrou o mês de janeiro em 49,3 pontos na leitura mais recente. Resultados abaixo de 50,0 pontos indicam perspectiva de redução do emprego no mês. Por fim, o indicador de investimentos inverteu as expectativas ao passar de 53,4 pontos em dezembro para 47,8 pontos em janeiro. Agora abaixo dos 50,0 pontos, o resultado indica redução dos investimentos no mês. Todos os dados acima contemplam o tratamento sazonal.

Metodologias

Realizado desde 1975 junto a 300 empresas industriais do Estado de São Paulo, o Levantamento de Conjuntura tem por objetivo quantificar as mudanças da atividade industrial no estado. O Sensor é uma pesquisa qualitativa de conjuntura econômica realizada desde 2006. Ela tem como objetivo captar informações do andamento da atividade da indústria de transformação durante o mês corrente da coleta de dados, eliminando as defasagens de tempo das tradicionais pesquisas de conjuntura. Hoje, participam da pesquisa cerca de 30 das principais indústrias de São Paulo.

CASA DE CARNES BOIZÃO

A GRIFE DA CARNE!

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

SOMENTE CARNES SELECIONADAS

OSSO-PADRÃO É A QUALIDADE

AQUI O SEU DINHEIRO VALE MUUUITO MAIS !!!

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

NOVA MARÍLIA

RUA SÃO LUIZ

DOMINGOS
FRANGO ASSADO
CARNE ASSADA

CLIQUE AQUI

UMA DÉCADA: JP PIZZARIA, a mais italiana das pizzarias, completa 10 anos com um dos cardápios mais completos da região.

Era um final de tarde do dia 20 de fevereiro de 2013, quando João Augusto Silva e família levantam as portas de um estabelecimento na avenida João Ramalho, zona sul da cidade para de uma forma modesta, comercializar aquilo que ele mais gostava de fazer; pizzas dos mais diversos sabores adicionando lanches, porções, sucos, refrigerantes, a tradicional cerveja zero grau. De lá para cá, 10 anos se passaram e a decana pizzaria conquistou o seu espaço construído sobre os alicerces da cozinha italiana.

O sucesso proporcionou a abertura de uma filial no campus universitário e automaticamente o lançamento exclusivo da PIZZA EM PEDAÇOS de início para atender os estudantes, depois se tornando mania no cardápio da casa. Com um delivery muito amplo por toda a cidade, nasceu a oportunidade para se inaugurar a terceira unidade, na avenida Benedito Alves Delfino (via norte), onde funciona até hoje.

Com uma preocupação muito grande com o padrão da massa e na produção de cada iguaria, João Augusto, uma dos mais conhecidos pizzaiolos da região tomou a difícil decisão de fechar as unidades da zona sul e do campus universitário para centralizar no prédio atual. Em consequência, remodelou as instalações e investiu pesado no delivery 10 para toda a cidade. Para reforçar, a pizzaria passou também a investir em eventos e ações sociais e filantrópicas em parcerias com entidades, escolas e igrejas. Assim se passaram 10 anos.

Com quase 30 anos de experiência no ramo, sendo conhecido e respeitado em todo centro oeste paulista justamente pelo seu talento e competência, nossa reportagem se deslocou mais uma vez as instalações da JP PIZZARIA, para desfrutar de uma rápida conversa com Master Chef e Pizzaiolo João Augusto da Silva. Confira o bate papo que foi realizado saboreando claro, uma deliciosa pizza e um bom vinho chileno.

JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA- *A JP completa neste dia 20 de fevereiro uma década. Como é chegar a este 10º aniversário enfrentando pandemia, instabilidade econômica e muitas vezes concorrência desleal ?*

JOÃO AUGUSTO (JP PIZZARIA)- Com muita luta e muito trabalho. Colocando ao longo dos anos, nossa experiência de trabalho, nossa dedicação e empenho em prol do nosso maior patrimônio que são nossos milhares de clientes espalhados por toda Marília. Sempre trabalhando com ingredientes de primeira qualidade e um padrão no sabor de cada pizza produzida, independente dos momentos difíceis da pandemia e das incertezas da economia que afetam a todos. A concorrência é grande, afinal nossa cidade é um dos municípios com o maior número de pizzarias proporcionalmente ao



número de habitantes, mas tem espaço para todo mundo, e para quem tem um paladar exigente já sabe onde encontrar sua pizza preferida com o sabor e qualidade que ela espera. É por esta razão, que enfrentamos todas as dificuldades destes 10 anos e conseguimos chegar até aqui.

JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA- *Qual o segredo do sucesso? A massa, o atendimento, o recheio ou o delivery?*

JOÃO AUGUSTO (JP PIZZARIA)- O segredo é estar fazendo aquilo que a gente gosta, se dedica a produzir fazendo de cada

pizza não um simples produto, mas uma obra de arte a ser degustada. Nossa pizza é conhecida justamente pela tradicional qualidade de nossa massa crocante, macia. Não abrimos mão de trabalharmos com os melhores produtos para oferecer as melhores pizzas aos nossos clientes com uma delivery rápido e eficiente. Enfim um conjunto de ações focando na excelência de nossos produtos.

JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA- *A pizza em pedaços ainda é um sucesso? Como funciona ?*

JOÃO AUGUSTO (JP PIZZARIA)- Quando criamos a JP PIZZARIA nós tínhamos como objetivo ter um diferencial em relação às demais e isto aconteceu como já citamos, na unidade do campus universitário e que acabou se tornando a nossa menina dos olhos. A ideia deu certo e hoje a gente trabalha com mais de 50 sabores de pizza que podemos fazer em pedaços para quem solicita, com um detalhe; é um pedaço com o tamanho maior que a pizza normal, para servir aqueles casais que não querem pedir uma pizza inteira ou acima de três pedaços para quem está no aconchego do seu lar.

JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA- *A JP é considerada a mais italiana das pizzarias e uma das pizzas mais solicitadas é a pizza napolitana. Isto se deve a proximidade da receita preparada na Itália ou tem algum diferencial ?*

JOÃO AUGUSTO (JP PIZZARIA) - Essa é uma das pizzas mais tradicionais da Itália. Por conta da valorização da massa, que é o ponto principal da pizza, são poucos os ingredientes utilizados para seu preparo. Com isso, as mais clássicas só devem levar molho de tomate, queijo parmesão, muçarela, alho, e manjerico para finalização do prato. A pizza napolitana, é muito simples. Eu acredito que o segredo está aí, a comida italiana vence bastante na simplicidade. Ser simples não é ser menor. Muitas vezes a simplicidade é o que falta em grande parte dos pratos que escolhemos para nos alimentar - pontua. Mas eu gostaria de acrescentar aqui também a marguerita, com bastante queijo, tomate, manjerico que o pessoal também adora e é uma das campeãs em pedidos. São as pizzas que mais se identificam com a nossa Itália.

JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA- *VC teria alguma coisa a acrescentar ?*

JOÃO AUGUSTO (JP PIZZARIA)- Só quero agradecer a todos os nossos clientes e amigos e lembrar que este ano novamente estaremos visitando as escolas e igrejas. Nós trabalhamos também com as pizzas semi prontas e é sempre um prazer trabalhar em parcerias nos eventos e confraternizações que possam ajudar a todos. No mais agradecer a DEUS e aqueles que nos prestigiaram ao longo dos anos. Até aqui o Senhor nos ajudou e vamos continuar lutando, pois não há crise para quem tem fé.

ACONTECE MARÍLIA II

CIDADE UNIVERSITÁRIA:

Unimar realiza a tradicional recepção dos novos alunos.

Centenas de acadêmicos lotaram o Ginásio de Esportes da Universidade, superando todas as expectativas.

Os novos acadêmicos dos cursos de graduação da Universidade de Marília (Unimar) foram recepcionados com uma super programação no primeiro dia de aula. Reunidos no anfiteatro da reitoria, os acadêmicos dos cursos integrais e matutinos receberam o acolhimento dos Pró-reitores, docentes e professores. Já os acadêmicos dos cursos noturnos lotaram o Ginásio de Esportes da Unimar.

Segundo a Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Ação Comunitária da Universidade de Marília, Fernanda Mesquita Serva, o acolhimento tem como objetivo integrar os novos alunos à família Unimar. “Este é um momento muito especial para a Universidade, que é o primeiro dia de aula dos novos alunos e para marcar esse início, preparamos essa festa acadêmica, em que apresentamos a Instituição e os trabalhos de excelência que a gente vem desenvolvendo, mostrando os Núcleos e as oportunidades que eles possuem de construir uma carreira aqui dentro. Sejam bem-vindos à família Unimar”, destaca.

O evento, que se tornou tradição na Universidade, é o primeiro contato que os acadêmicos têm com a instituição, docentes, Pró-reitores e os colegas de turma. Nesse momento, eles são apresentados à Instituição e a tudo o que ela oferece, além da graduação de qualidade, como os Núcleos colocados à disposição para complementar o processo de formação de carreira, ambientes de lazer e esportivos.

Para a aluna do curso de Medicina Veterinária, Giovana Rocha, a recepção foi mui-



to importante para sentir-se integrada. “Foi maravilhoso. As pessoas são muito receptivas e eu não esperava que fosse tão legal, eu amei, principalmente porque eu sempre desejei fazer o curso de Medicina Veterinária aqui na Unimar e agora, começo a estudar para a profissão dos meus sonhos. Estou muito empolgada”, comemora.

O acolhimento foi realizado em dois períodos. Pela manhã, os novos acadêmicos dos cursos integrais e matutinos foram recebidos no anfiteatro da reitoria da Unimar. Já os acadêmicos dos cursos noturnos, lotaram o Ginásio de Esportes, em uma noite que contou, também, com um show musical, fechando com chave de ouro a primeira festividade acadêmica.

O acadêmico do curso de Odontologia, Vitor Hugo de Oliveira, contou que ficou ainda mais empolgado ao saber de tudo que a Unimar oferece, além da graduação. “Foi muito legal participar da recepção porque conhecemos muito da Universidade e também dos outros cursos e percebi como aqui é grande e tem muito mais a me oferecer do que eu pensava. Vou aproveitar todos estes ambientes”, conta.

O Reitor da Universidade de Marília, Márcio Mesquita Serva, valoriza este momento como um dos principais na jornada acadêmica dos alunos na Universidade. “É com muita seriedade e compromisso educacional de excelência que recebemos os novos alunos da UNIMAR. Sejam muito bem vindos a esta Universidade que fará parte da vida de vocês a partir de agora. Hoje, nossa alegria foi receber pais de alunos que há 30 anos atrás também estudaram aqui. É a certeza de que estamos fazendo, de fato, a melhor Universidade do país para se estudar”.



70% OFF
NAS GRADUAÇÕES
EAD

CLIQUE
AQUI

DÊ O PRIMEIRO
PASSO EM **2023**

INSCREVA-SE
EAD.UNIMAR.BR

Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA





PRIMEIRA PARADA

LEGISLANDO PARA O POVO:

Câmara de Campo Grande (MS) aprova projeto do vereador Prof. André Luis que garante a gratuidade do transporte coletivo às pessoas portadoras de câncer.

Enquanto em Marília reina uma dificuldade imensa para a apresentação de projetos de lei em defesa do povo, basta dar uma rápida pesquisa no google para encontrar centenas de exemplos adotados em outras cidades oriundos de discussões plenárias. Para constatar nossa introdução basta checar os números finais do exercício 2021 e 2022, quando por incrível que pareça o campeão de apresentação de projetos foi o poder executivo.

Outra grande falha, se deve ao equívoco de boa parte das caras assessorias que acabam não verificando a viabilidade da minuta do projeto, tanto é que, boa parte dos projetos apresentados chegam a casa com errata na origem por inconstitucionalidade, ou seja; se forem aprovados poderão passar por questionamentos jurídicos. Mas, eles são novos (alguns) e logo aprendem.

Em outras cidades, a volúpia de produ-



ção é intensa, parecendo até uma competição altamente positiva. Para se ter ideia, nós fomos até a cidade de Campo Grande (MS). Durante a Sessão Ordinária de quinta-feira (09), foi aprovado, em segunda discussão e votação, o Projeto de Lei 10.683/22 de autoria do Vereador Prof. André Luis e assinatura do vereador Prof. João Rocha que

garante a gratuidade do transporte coletivo municipal às pessoas portadoras de câncer, comprovadamente carentes.

O parlamentar entende que a mobilidade urbana é um direito de todos os cidadãos e trabalha para garantir o acesso ao transporte coletivo a todos aqueles que estão vulneráveis. Propositura foi apresentada pelo vere-

ador Professor André Luis (Rede) e estipula prazo de um ano a contar da publicação da lei, se for aprovada e sancionada, por parte do município.

Completa, em sua justificativa, dizendo que ampliar o benefício de transporte público é uma 'ação mínima do município em favor de cidadãos que sofrem os efeitos nefastos reflexos de uma doença que o afeta socialmente e economicamente'.

Nesse sentido, a gratuidade prevista abrangeria também pessoas que acompanham os pacientes. O parlamentar explicou que procedimentos como radioterapia e quimioterapia, visando à cura, são 'em geral, agressivos e, por este motivo, também demandam que o paciente seja acompanhado em seus deslocamentos'. O projeto agora segue para sanção da Prefeitura da capital daquele estado para ser regulamentado.

EM DEFESA DO USUÁRIO:

Prefeitura de Palmas (TO) protocola representação no Ministério Público contra empresas de ônibus.

Município pede a responsabilização das empresas por danos causados à coletividade e por conduta lesiva aos usuários do transporte coletivo da Capital.

Outro exemplo também surge da região central de nosso país, onde pelo visto a batata não fica assando por muito tempo na mão dos prefeitos locais. Se em Marília, as empresas deitam e rolam com a eliminação de linhas, retirada de ônibus, diminuição de horários e a apresentação de uma péssima prestação de serviço, em total desrespeito com o usuário do transporte coletivo, por lá não em camaradagem.

A Prefeitura de Palmas protocolou, no Ministério Público do Tocantins (MPTO), uma representação em face das empresas Expresso Miracema Ltda e Palmas Transporte e Turismo Ltda, bem como do Sindicato das Empresas de Transporte Coletivo Urbano de Passageiros do SIT-Palmas (Seturb), pelos danos causados à coletividade e por conduta lesiva aos usuários do transporte coletivo de Palmas, que no último dia 30 de janeiro foram surpreendidos com a falta de ônibus suficientes para atender à demanda e com o não funcionamento do sistema de bilhetagem eletrônica, dentre outras. O documento, protocolado na tarde desta quinta-feira, 9, está endereçado ao procurador-geral de Justiça, Luciano Cesar Casaroti.

A representação, encaminhada pela Procuradoria-Geral do Município (PGM), destaca que a redução da frota de ônibus e o

não funcionamento do sistema de bilhetagem eletrônico geraram uma crise na mobilidade urbana da capital tocantinense, causando inúmeros transtornos aos usuários do transporte público coletivo de Palmas. Na sua argumentação, a PGM relata que o caos foi causado "por ação plena e consciente de duas das empresas concessionárias responsáveis pela prestação do serviço de transporte público na Capital".

ENTENDA O CASO:

- No dia 1º de dezembro de 2022, com o encerramento da vigência dos contratos com as empresas concessionárias, a prefeitura de Palmas assumiu a operação do sistema de transporte coletivo de Palmas, por meio da Agência de Transporte Público de Palmas (ATCP), criada por meio de Medida Provisória, mediante requisição administrativa;
- Em razão da necessidade de transição da operação e gerenciamento do sistema e a necessidade de contratação de mão de obra especializada para a continuidade da prestação do serviço de transporte público coletivo, a ATCP autorizou as três empresas concessionárias, Expresso Miracema Ltda, Viação Capital Ltda e Palmas Transporte e Turismo Ltda, representadas pela Seturb, continuarem a prestar o serviço por 60 dias (até o dia 29 de janeiro), sendo remunerados por quilômetro rodado.
- No dia 26 de janeiro, a ATCP notificou as três empresas e ao Seturb, para estenderem a

prestação do serviço até o dia 31 de janeiro, sendo que a ATCP começaria a operar no dia 1º de fevereiro;

- No dia 27 de janeiro, a empresa Expresso Miracema Ltda informou que não operaria mais a partir do dia 29, domingo, mesmo diante da notificação da ATCP;
- Nessa mesma data, foram publicados no Diário Oficial do Município (DOM) os contratos de 123 motoristas. Para agilizar a posse, no dia 28 de janeiro, o setor de Recursos Humanos da Prefeitura realizou um plantão na garagem da empresa Expresso Miracema Ltda para dar posse aos motoristas contratados. Porém, nem todos os 123 nomeados tomaram posse, sendo que muitos alegaram que não queriam migrar para o regime trabalhista da Prefeitura;
- No domingo, 29, os servidores administrativos já nomeados pela Prefeitura e outros que se encontravam em vias de nomeação, fizeram novo plantão para organizar a escala de trabalho dos motoristas para o domingo, referente às linhas da Expresso Miracema e da Palmas Transporte. A empresa Viacap organizou e cumpriu sua própria escala;
- Diante do número insuficiente de motoristas empossados e, para a composição da escala necessária para atender minimamente às necessidades da população, foi requisitado pessoalmente o serviço de outros motoristas, que foram nomeados ao longo da semana, contudo, não obstante os esforços operados pela ATCP, não foi possível evitar os transtornos

ocorridos e iniciados na segunda-feira, causados pelo descumprimento da requisição administrativa, pelas empresas concessionárias do serviço de transporte público;

- As concessionárias e o Seturb também negaram acesso ao Município de Palmas ao servidor e à chave eletrônica do mesmo, impedindo o funcionamento do sistema de bilhetagem eletrônico, o que perdurou por mais de uma semana. Vale destacar que o sistema de bilhetagem eletrônico foi adquirido pelo poder público municipal, cujo acesso foi negado ao seu detentor, o Município de Palmas;
- Além da interrupção da prestação do serviço de transporte, o responsável pela empresa Miracema Transporte ordenou o desligamento da água, a luz e a internet da garagem que até então era utilizada por ambas as empresas representadas, onde se concentram o lava a jato, almoxarifado, oficina mecânica, entre outros. Na representação, a PGM arguiu que esse comando se deu para "impedir ou retardar qualquer tentativa de continuidade da prestação do serviço de transporte, confirmando a conduta dolosa com o intuito claro de causar a grave crise de mobilidade que acometeu o sistema de transporte público da Capital".
- Só ficamos imaginando se uma administração desta assumisse a prefeitura de Marília. O ditado é antigo, o cliente sempre tem razão, se por acaso não está atendendo bem, tem que existir a cobrança do poder executivo e também dos senhores vereadores.

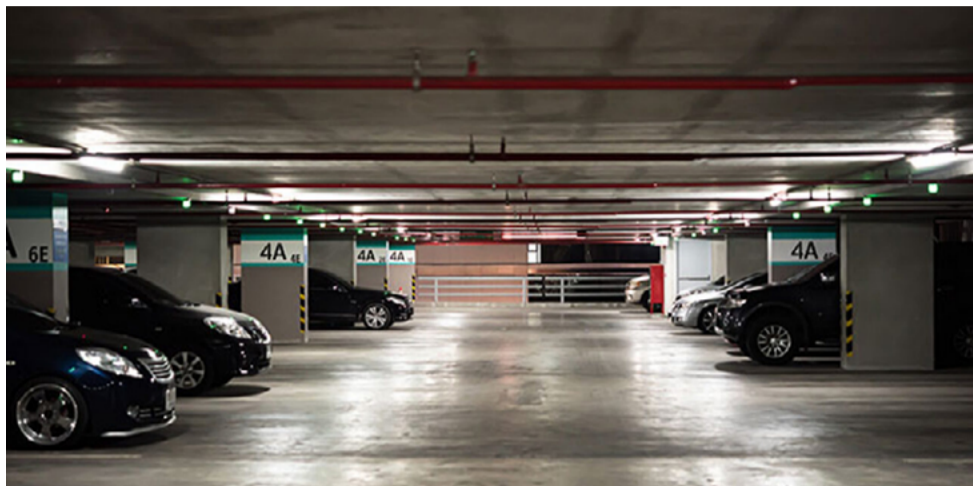
ANUNCIE AQUI!

Clique aqui e mande sua mensagem

JORNAL DO
ÔNIBUS
MARÍLIA

OS EMBATES DO DIA A DIA:

Vagas de garagem causam transtornos em condomínios; saiba como lidar.



Cada regimento interno deve constar regras transparentes sobre o uso da garagem, em especial a coletiva. Mas para que isso funcione, é preciso colaboração de todos os condôminos

Em condomínios, é comum acontecer conflitos entre os moradores por conta das vagas de garagem. Seja por estacionar na vaga de outra pessoa ou fora da linha divisória, seja por usar o espaço de forma inadequada. Por isso, muitos gestores pedem que condôminos deixem o carro desengrenado, permitindo que o veículo seja empurrado caso tenha sido estacionado em local errado; ou, ainda, estabelecem que o protocolo padrão é chamar o vizinho para fazer a retirada do automóvel.

Além desses problemas, também são recorrentes o estacionamento de veículos maiores do que a vaga disponível, carros mal posicionados,

motos e carros dividindo o mesmo espaço e visitantes que utilizam a garagem sem permissão. A lista é extensa e, em cada regimento interno, deve constar regras transparentes sobre o uso da garagem, em especial a coletiva. Para que isso funcione, é preciso colaboração de todos e se colocar no lugar do outro.

Como em boa parte das situações envolvendo relacionamento entre condôminos, a liderança é a chave. O síndico é um agente pacificador e deve divulgar as regras internas, fazer comunicados e alertar fatos concretos, como a questão do estacionamento incorreto e danos a veículos na abertura de portas dos carros.

Cada condomínio tende a adaptar as regras que atendem melhor às demandas específicas de cada prédio. Além disso, as estruturas das garagens também variam, porém, o importante, é que

quanto mais claras as regras de uso das garagens forem, melhor. Nas vagas privativas, geralmente, os lugares ficam pré-definidos; já nas garagens de área comum, os espaços podem ser sorteados ou os moradores podem estacionar em qualquer local livre, sem seguir regras.

Em alguns prédios, as normas já estabelecem que cada divisória só poderá abrigar um veículo; outros, só permitem que a garagem seja utilizada pelos moradores. Se algo está previsto nas regras internas sobre o uso adequado da vaga de garagem, o descumprimento pode gerar advertência e multa, conforme a graduação das penalidades. O problema é que muitas situações ocorrem entre os condôminos e o condomínio não pode aplicar penalidade.

Prepare-se para algumas situações específicas

Vaga presa

Muitas vezes, a regra do condomínio obriga acionar o vizinho para conseguir retirar ou estacionar o carro. Outra solução é disponibilizar chaves-reserva para o “vizinho de vaga” ou acrescentar um manobrista na equipe do condomínio.

Veículos parados fora das vagas

Se o bloqueio impedir a circulação dos demais veículos na garagem, o problema pode ser pior ainda. Isso pode demandar providências da administração e o dono deve ser acionado e ficar sujeito à aplicação de advertências e multas no caso de reincidência. Se acontecer com muitos moradores, o gestor deve avaliar a possibilidade de realizar cam-

panhas de conscientização internas e de implementar monitoramento por câmeras na garagem.

Uso inadequado do espaço

É estritamente proibida, na maior parte dos condomínios, usar as vagas de garagem de qualquer outra forma que não seja para estacionar veículos. Excepcionalmente, durante obras e mudanças, é possível combinar com a administração o uso do espaço para deixar móveis ou outros materiais, desde que por tempo limitado.

Mais de um veículo por vaga

Para evitar o uso de mais de um veículo na mesma vaga, é importante que a gestão permita, por convenção, apenas um veículo por vaga. Se acontecer transtornos por falta de espaço, o síndico pode instalar um espaço próprio para motos e um bicicletário.

Vagas para pessoas com deficiência

A administração não é obrigada a cumprir as diretrizes de acessibilidade. Caso você seja uma PcD, é recomendável que analise essas condições antes de comprar ou alugar o imóvel. O lado bom é que os novos empreendimentos já estão se adequando à Lei de Acessibilidade.

Reserva para idosos

Da mesma forma, a gestão do condomínio não tem o dever de reservar lugares para pessoas com idade mais avançada, mas pode discutir, em assembleia, a possibilidade de dar preferência dos locais de fácil acesso aos elevadores e das vagas mais espaçosas aos moradores idosos.

Tipos de sorteio de vagas de garagem em condomínio.

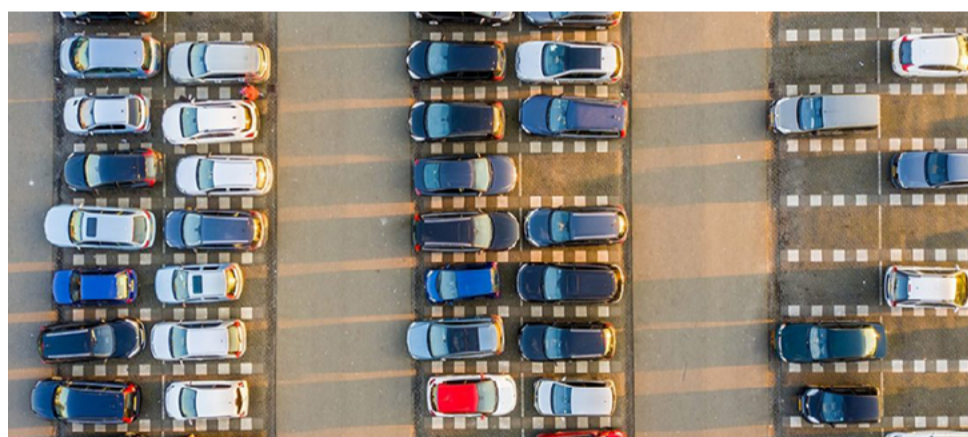
Existem diferentes formas de realizar o sorteio das vagas de estacionamento do condomínio. As maneiras mais comuns são:

- Utilizando um software para sorteio de vagas de garagem em condomínio;
- Via sorteio eletrônico de vagas de garagem, geralmente através de um site;
- No maior estilo bingo, retirando os números um por um.

Além disso, o condomínio pode decidir entre:

- Um sorteio único, feito apenas uma vez e que determinará as vagas de garagem dos condôminos para sempre;
- Sorteios realizados a cada dois ou três anos, para garantir que todos tenham oportunidade de adquirir uma boa vaga de garagem.

A primeira opção é a mais prática para o síndico, pois só é necessário realizar um único sorteio e pronto. Entretanto, pode acontecer de as escolhas de vagas não agradarem a todos os moradores, especialmente aqueles que ficarem com vagas presas. Logo, isso pode desgastar a relação do síndico com os moradores infelizes e afetar a harmonia do condomínio.



Na maioria das vezes, o processo de seleção de vagas funciona da seguinte maneira:

- O presidente da mesa sorteia o número de uma unidade;
- O condômino em questão anuncia qual a vaga que deseja ter;
- O presidente de mesa repete em voz alta o número da unidade e a vaga selecionada. Por exemplo: “apartamento 24, vaga 55”;
- A informação é anotada pela pessoa responsável pela planilha com a relação de vagas.
- Esse processo é realizado até que todas as vagas sejam preenchidas.

Regras para sorteio de vagas de garagem em condomínio

- Para finalizar, montamos uma lista de regras para o sorteio de vagas de garagem em condomínio. Você pode utilizá-las durante a sua reunião de assembleia focada neste assunto:
- O sorteio deve ser feito com transparência, de forma democrática e justa;
 - O sorteio de vagas de garagem em condomínio precisa ser aprovado em assembleia antes de ser realizado;
 - O sorteio não pode ir contra as regras estipuladas na convenção do condomínio;
 - O sorteio é para todos os condôminos, inclusive os inadimplentes;

- Idosos, deficientes e pessoas com dificuldade de locomoção devem ter prioridade e receber vagas de fácil acesso;
- Cada condômino terá até 3 minutos para anunciar qual vaga gostaria de ter (o tempo pode variar conforme o interesse do síndico e o perfil do condomínio);
- No caso de ausência, a unidade será chamada novamente ao final do sorteio. Se o responsável não comparecer, a vaga será determinada pelo síndico;
- Em geral, condôminos têm o direito de negociar vagas com outro morador. Caso isso ocorra, o acordo deve estar documentado e o síndico precisa ser notificado;
- Um novo sorteio de vagas de garagem em condomínio será realizado após dois ou três anos, caso seja de interesse dos condôminos.

Cada síndico deve adaptar as regras para sorteio de vagas de garagem em condomínio para a realidade do empreendimento, levando em consideração as suas necessidades. Por fim, essas regras devem ser divulgadas previamente e lidas antes de sortear as vagas de garagem em condomínio. Ademais, é fundamental que seja feita uma votação para confirmar se todos os presentes compreendem as normas estabelecidas.



UMA NOVA MANEIRA DE LER O SEU JORNAL DO ÔNIBUS!



A informação em suas mãos

VIAGENS E CIA

AGORA É LEI:

Como funciona a Taxa de Turistas nas praias de alguns estados do Brasil?



A medida sobre essa cobrança foi anunciada desde maio de 2022 e passou a valer no dia 8 de fevereiro, em especial no litoral norte de São Paulo, a saber, na cidade de Ubatuba. Ou seja, os turistas que visitarem as praias de Ubatuba podem se surpreender ao serem cobrados pela TPA.

O gerenciamento da cobrança da taxa de turistas é feito pela Eco Ubatuba. Uma vez que ela é a empresa que monitora a entrada de veículos na cidade. Esse monitoramento é feito por meio de equipamentos que se assemelham com radares, ou seja, eles fazem a leitura das placas dos veículos.

É através do monitoramento diário desses radares que é definido o valor da taxa pois, elas variam de acordo com o tipo do veículo. Por isso, a TPA pode ficar entre R\$ 3,50 a R\$ 92.

Taxa diária em Ubatuba

- Motocicletas – R\$ 3,50;
- Veículos de pequeno porte – R\$ 13;
- Utilitários (veículos como caminhonetes e kombis) – R\$ 19,50;
- Veículos para excursão (vans) – R\$ 39 + Taxa da COMTUR (Companhia Municipal de Turismo de Ubatuba);
- Micro-ônibus e caminhões – R\$ 59 +

Taxa da COMTUR;

- Ônibus – R\$ 92 + Taxa da COMTUR.

Os turistas que forem cobrados devem realizar o pagamento através do site oficial, no endereço <https://www.ecoubatuba.com.br/>. Como também pelas TAGs de pedágio e estacionamento para veículos, através do aplicativo Eco Ubatuba, na sede da Eco Ubatuba ou nos postos de pagamento espalhados pela cidade.

- App Eco Ubatuba Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.ecoubatuba.app>

- App Eco Ubatuba iOS: <https://apps.apple.com/br/app/id1636684853>

Os recursos obtidos pela taxa de turistas serão investidos na preservação das praias, da Mata Atlântica e na biodiversidade local, segundo detalhou o secretário do Meio Ambiente de Ubatuba, Guilherme Adolpho.

Mesmo com a taxação nas praias, a prefeitura de Ubatuba destaca que uma série de veículos podem ser isentos da TPA. Uma vez que esses turistas estejam de passagem rápida pela cidade, no período inferior a quatro horas.

FIM DE ANO LUCRATIVO:

Atividades turísticas crescem 4,1% em dezembro ante novembro de 2022, diz IBGE.



O Índice de Atividades Turísticas calculado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) subiu 4,1% em dezembro de 2022 ante novembro do ano passado, com expansão anual de 29,9% em 2022. Em novembro ante outubro do ano passado, houve estabilidade no índice.

Os dados foram veiculados na manhã desta sexta-feira (10) pelo instituto, junto com a Pesquisa Mensal de Serviços (PMS). Ainda de acordo com o IBGE, em dezembro do ano passado, o segmento de turismo se encontra 1,5% acima do patamar pré-pandemia, de fevereiro de 2020; e 5,5% abaixo do ponto mais alto da série, alcançado em fevereiro de 2014.

Por regiões, na passagem de novembro de 2022 para dezembro do mesmo ano, o IBGE apurou que houve altas na atividade de turismo em 11 dos 12 locais pesquisados. O único resultado negativo, nessa comparação, foi observado em Rio Grande do Sul (-3,7%).

Já na comparação entre dezembro de 2022 e dezembro de 2021, o volume de atividades turísticas no Brasil cresceu 12,6%, 21ª taxa positiva seguida. Nesse comparativo, houve altas em 11 das 12 unidades da federação onde o indicador é investigado, com destaque para São Paulo (12,6%), seguido por Minas Gerais (30,2%), Rio de Janeiro (13,9%), Paraná (12,3%) e Santa Catarina (15,6%). Em contrapartida, houve queda em, Pernambuco (-4,0%), o único resultado negativo.

Ainda ao analisar a ótica das regiões, o IBGE detalhou que, com o desempenho de dezembro de 2022, o turismo encerrou o ano passado com altas nas atividades turísticas em 12 locais investigados, com destaque para aumentos em São Paulo (36,0%), seguido por Minas Gerais (49,4%), Rio de Janeiro (16,1%), Rio Grande do Sul (35,8%) e Bahia (23,4%). (EDIÇÃO com Valor Econômico).

SOMOS A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇOS!

O PEDAÇO MAIS **GOSTOSO** DE MARÍLIA

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

CLIQUE AQUI



VITRINE

**AÇÃO A TODA PROVA:
Jason Momoa e Brie Larson entram em ação nas primeiras
imagens do filme VELOZES E FURIOSOS 10.**

Os mais novos rostos da franquia, enfim, dão um gostinho do que está por vir no décimo episódio da saga.

Ao longo de seus dez capítulos (e contando), a franquia Velozes e Furiosos reuniu uma seleção estelar de inimigos - que, em geral, tendem passar para o lado bom da força (perdoe-me pela referência) após alguns filmes. Se nomes como Deckard Shaw (Jason Statham), Brixton Lore (Idris Elba) e Cipher (Charlize Theron) foram responsáveis por antagonizar o nosso amado Dominic Toretto (Vin Diesel) durante os anos, agora, chegou a vez do Dante de Jason Momoa - grande vilão de Velozes e Furiosos 10 e, segundo o próprio ator, um dos personagens mais "extravagantes" que você verá pela saga.

Nesta quinta-feira (9), a revista Empire divulgou uma foto de Momoa saída diretamente dos bastidores de Velozes 10. Portando uma excêntrica jaqueta prateada e com estilosos óculos escuros. Sobre o figurão, podemos dizer que "ele é um novo perso-

nagem incrível", promete o diretor Louis Leterrier. "É 1.000% Momoa. E ele não é o único problema para a família desta vez, já que Cipher ainda está por aí tramando seu grande plano", completa.

Da mesma forma, Brie Larson, outra estreante da franquia, vive a misteriosa Tess - que ainda sabemos pouco a respeito. "Quando você luta tanto para manter sua fé e proteger sua família, e literalmente mudar o mundo, que é o caso de Dom Toretto, há um preço a pagar", alerta Leterrier. "Seus inimigos o estão caçando. Com uma guerra prometendo eclodir, Dom nunca precisou tanto de sua família", finaliza o cineasta.

QUAL É A HISTÓRIA DE VELOZES E FURIOSOS 10?

Apesar de ainda não ter uma sinopse oficial divulgada, é sabido que o longa será dividido em duas partes. A primeira chegará ao Brasil no dia 19 de maio, enquanto a segunda está marcada para abril de 2024. Provavelmente, elas serão os últimos capítulos da franquia.



Silvio Santos não deve voltar mais aos domingos, diz colunista.

Aos 92 anos, Silvio Santos não deve mais voltar a gravar seu programa de domingo. De acordo com o colunista Flavio Ricco, o dono do SBT, que está longe da emissora desde setembro de 2022, só deve voltar à telinha em alguns eventos, como o Teleton e o Troféu Imprensa. A assessoria de imprensa da emissora não confirma a informação.

Ricco afirma ainda que a informação dos bastidores do SBT é que o "Programa Silvio Santos", transmitido aos domingos, deve ficar de vez com Patricia Abravanel, filha do empresário. A apresentadora já comanda a atração na ausência do pai. Silvio deve retornar de férias em abril e decidirá quando irá gravar o Troféu Imprensa deste ano. Segundo o colunista, já existem os vencedores do Troféu Internet e os escolhidos em cada categoria da premiação.

Silvio ficou afastado durante quase dois anos, no auge da pandemia. Em julho de 2021, ele retornou às gravações, mas pegou Covid e ficou novamente isolado em casa. Foi a partir daí que Patricia Abravanel ficou com o comando do "Programa Silvio Santos".

NOS ESTADOS UNIDOS, SILVIO MANDA RECADO AOS FÃS

Recentemente, a mansão de Silvio Santos na Florida, nos Estados Unidos, se tornou ponto turístico para viajantes brasileiros que passavam por lá. Muitos deles para pedir fotos e autógrafos ao Homem do Baú. Mas, a família Abravanel começou a se incomodar com a situação.

Em um recado escrito à mão, familiares agradecem o carinho do público, mas afirmam que não é possível atender a demanda dos fãs que se acumulam neste fim de ano,



afirma uma postagem de Fábria Oliveira. A mensagem direta também pede a compreensão dos visitantes.

"Queridos amigos brasileiros, somos muito gratos pelo carinho de vocês. Gostá-

amos de poder tirar foto com todos, mas isso seria impossível. Esperamos que entendam. Obrigada pela visita, e que Deus abençoe vocês. Com carinho, família Abravanel. Um 2023 cheio de vida e alegria!", afirma.

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

VOCÊ ESTÁ VIVA:

Sexualidade na menopausa para provar que existe vida sexual após o climatério.

As mudanças no corpo que chegam com a menopausa podem afetar a vida sexual, os relacionamentos afetivos e a autoestima, mas a diminuição natural da libido com a menopausa tem tratamento e não precisa ser o fim da sua atividade sexual

Uma das características mais marcantes e inconvenientes da menopausa é a diminuição da libido que acontece em conjunto com todo o resto. Isso acontece por conta de uma queda drástica nos níveis de estrogênio, que causam ressecamento e atrofia vaginal e fazem com que o ato sexual possa ser mais doloroso do que prazeroso.

Além do fator fisiológico, que é real e não pode ser subestimado, existe também o lado psicológico, com todas as alterações físicas e toda a atmosfera “terrorista” que se faz quando o assunto é a menopausa. Existe muita pressão em cima das mulheres quando estão envelhecendo. Pois veja só, envelhecer não é crime e a menopausa nada mais é que uma transição da vida – como qualquer outra.

Mas quanto mais bem resolvida e mentalmente saudável você estiver, melhor passará por esse momento sem crises e com uma nova perspectiva em relação a si mesma. Isso pode ser bastante fascinante se avaliado com clareza e coração aberto.

Sexo na menopausa: mudanças e adaptações

A secura vaginal, a dor, os fogachos, tudo parece conspirar contra uma vida sexual ativa para as mulheres que estão na menopausa. Mas esses contratempos não são uma pá de terra na atividade sexual dessas mulheres.

Em geral, o desejo sexual diminui gradualmente com a idade mais avançada, tanto em homens quanto em mulheres, mas as mulheres têm duas a três vezes mais chances de serem afetadas por um declínio no desejo sexual à medida que envelhecem.

Apesar de ser freqüente, isso não precisa ser uma regra e nem sempre o é. Algumas mulheres têm uma grande diminuição no desejo sexual a partir da meia-idade, enquanto outras não notam mudança alguma nessa fase e outras relatam até mesmo um aumento do interesse pelo sexo na meia-idade, especialmente pela liberdade de não precisarem mais de contracepção.



A importância de fortalecer a autoestima durante a menopausa
Quando as mulheres entram no período conhecido como menopausa passam a enfrentar uma série de conflitos pessoais, especialmente se isso acontece quando estão no auge da vida profissional, sexual e emocional.

Felizmente, os tempos estão mudando. A visão de que a menopausa é o começo do fim não mais existe, mesmo porque é falsa! De muitas maneiras, é realmente o começo de um período que pode ser bastante empolgante na vida de uma mulher, com filhos já crescidos, novas possibilidades e a estabilidade emocional que nem sempre existe aos 20 ou 30.

Por isso sua vida deve ser mais do que simplesmente sobreviver à menopausa. Existem horizontes que podem e devem ser expandidos. De fato, muitas mulheres relatam ter descoberto maior liberdade e maior autoconfiança à medida que passam pela menopausa.

Portanto, concentre-se em abraçar a mudança e redescobrir aspectos positivos de sua vida. Use esse tempo de transição para começar a experimentar coisas novas e explorar diferentes possibilidades. Criar pontos de vista positivos em sua vida poderá ajudar muito a aumentar sua autoestima e dará uma perspectiva mais otimista dessa nova fase.

Foi-se o tempo em que as mulheres tinham que sofrer em silêncio durante a menopausa e fazer disso um martírio. Hoje, muitos recursos estão disponíveis para ajudá-la a traçar uma rota pessoal e muito interessante nessa nova jornada. Portanto, leia, eduque-se e discuta suas idéias ou preocupações com seu médico e outras mulheres que podem estar passando pelo mesmo processo.

Diversas pesquisas sugerem que as mulheres que estão mais informadas sobre as escolhas que têm e os desafios que a menopausa pode trazer têm muito mais probabilidade de se sentirem positivas com a experiência. Aproveite a jornada, embarque num processo de autoconhecimento. Conheça a si mesma e se reconheça. Esse é um novo começo e pode ser muito melhor do que você possa imaginar.

Falta de desejo feminino e dor no sexo durante a menopausa

A falta de desejo feminino tem a ver também com a quantidade de sangue que chega até a vagina durante os estímulos que levam à excitação. Durante e após a menopausa, a secura vaginal pode ser tratada com lubrificantes solúveis em água.

Evite usar tipos de lubrificantes que não são solúveis em água, como a vaselina, pois

podem enfraquecer o látex da camisinha. Se você não tem um parceiro ou parceira fixo, deve continuar usando preservativos até que seu médico confirme que você não está mais ovulando - e também para evitar contrair uma DST. Lubrificantes não solúveis em água também podem ser um meio para o crescimento bacteriano, particularmente em uma pessoa cujo sistema imunológico foi enfraquecido por tratamentos como a quimioterapia.



ACONTECE INTERIOR

UM EXEMPLO:

Prefeitura de Assis repassa verba do Carnaval para Casa de Apoio de Jaú, que acolhe pessoas do município para tratamento no hospital do câncer.

Recurso será usado na manutenção da Casa, que atualmente atende em média 170 pessoas por mês.

O prefeito José Fernandes acompanhado da secretária Municipal da Saúde, Cristiani Silvério, e do secretário de Cultura, Emerson Gonçalves, esteve na quinta-feira, 02, na cidade de Jaú visitando a Casa de Apoio mantida pela Prefeitura de Assis, para acolher as pessoas que fazem tratamento no Hospital de Câncer Amaral Carvalho.

Na oportunidade os gestores conferiram as acomodações e conversaram com os funcionários e pacientes que estavam acolhidos, e aproveitaram para anunciar que a verba para realização do Carnaval será novamente repassada para manutenção da Casa de Apoio de Jaú.

A Casa de Apoio foi implantada em 2019 para acolher pessoas da cidade de Assis que fazem tratamento de câncer em Jaú. Atualmente são atendidas em média, 170 pessoas e são oferecidas 4 refeições diárias e pouso.



O prefeito José Fernandes comenta que a atual gestão tem a sensibilidade para saber o que é prioridade. “A Casa de Jaú é um projeto maravilhoso do nosso governo, aqui

é uma obra de Deus, pois nossos pacientes e seus familiares recebem um acolhimento digno e humanizados. Sendo assim, estamos destinando a verba que seria para o Carna-

val para atender pessoas com câncer”.

O gestor destaca também o apoio dos vereadores que ajudaram na implantação do espaço, o ex-secretário da Saúde, Adriano Romagnoli, da Associação Voluntária do Câncer além da sociedade assisense que doaram camas, colchões, moveis, eletrodomésticos entre outros.

A secretária da Saúde, Cristiani Silvério explica que a Casa de Apoio em Jaú possui toda a infraestrutura para as pessoas se sentirem acolhidas. “Esse projeto foi uma vontade política do prefeito José Fernandes, da Associação Voluntária do Câncer e contou com o apoio dos vereadores. A casa possui uma ampla cozinha, sala com TV, quartos e ótimas refeições”.

De acordo com o secretário de Cultura, Emerson Gonçalves, esse recurso será muito bem aplicado. “Assim como nos anos anteriores, estamos repassando a verba dos eventos carnavalescos para a Casa de Apoio em Jaú. Foi uma ideia iluminada ter esse local para atender os pacientes oncológicos e acompanhantes”.

GOVERNO PARTICIPATIVO:

Prefeitura de São Carlos apresenta diagnóstico do Plano de Mobilidade Urbana.



Ouvir as sugestões da sociedade e apresentar um diagnóstico da atual fase de elaboração do Plano de Mobilidade (PlanMob) foi o objetivo da segunda audiência pública realizada na noite desta quinta-feira (09/02), no plenário da Câmara Municipal, pela Prefeitura de São Carlos, por meio da Secretaria Municipal de Transporte e Trânsito, para debater a mobilidade urbana do município.

Durante a audiência ocorreu o debate de diversas temáticas e foi apresentado um diagnóstico dessa penúltima etapa do Plano feito pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), através da realização de uma pesquisa qualitativa com a população para conhecer as percepções dos moradores sobre questões como a visão de futuro da

cidade e problemas atuais de mobilidade. Foram ouvidas 1.347 pessoas nas faixas etárias entre 18 e acima de 60 anos.

O professor e consultor da FGV, Alexandre Pinhaneli, explicou que foi feito o levantamento de necessidades, opiniões e percepções sobre mobilidade urbana e apresentado a conclusão da matriz origem destino, chave de qualquer levantamento de mobilidade urbana, seguido de um diagnóstico dos principais gargalos e problemas dos diversos modos de mobilidade, além de projeções para os cenários que o diagnóstico mostrou do presente e as projeções futuras destes tópicos.

“A política nacional de mobilidade urbana determina que esses planos precisam ser cons-

truídos em conjunto com a sociedade, já que a solução para São Carlos é totalmente diferente de outro município e quem pode passar essa percepção, essa especificidade local são os moradores”, disse Pinhaneli.

A população relacionou entre os principais problemas que espera ver solucionado pelo PlanMob a necessidade de maior investimento na infraestrutura viária, realização de obras para melhorar as condições de tráfego nas marginais e anel viário; implementação de faixas exclusivas de ônibus, revisão das estruturas de linhas do transporte coletivo, modernização do sistema semafórico, investimento em ciclovias, calçadas, iluminação, entre outros apontamentos.

O vereador Marquinho Amaral, presidente da Câmara Municipal, ressaltou que foi importante o poder legislativo sediar um evento que discute o futuro da cidade de São Carlos. “Estávamos aguardando esse o Plano de Mobilidade Urbana, nós aprovamos na Câmara o convênio com a FGV e a Comissão de Transportes da Câmara, presidida pelo vereador Dé Alvim, foi fundamental para essa aprovação”, disse o presidente.

Marquinho Amaral enfatizou que com a apresentação foi possível tomar conhecimento mais a fundo do Plano que será debatido e aprovado ou não pela Câmara Municipal. “A SMTT começa a respirar novos ares com pessoas de São Carlos comprometidas com a cidade. Isso ficou demons-

trado durante a audiência realizada na Câmara Municipal”, frisou o presidente da Câmara.

O promotor de justiça do Meio Ambiente e Urbanismo, Sérgio Domingues de Oliveira, considerou a audiência pública produtiva. “A audiência serve para o debate de ideias, avaliação do que está sendo feito, manifestação dos vários setores da sociedade civil e tentar chegar naquilo que é melhor para a cidade. É sempre melhor que aja um consenso, mas nem sempre é possível então a gente espera que pelo menos através desse processo possamos chegar a um processo rígido válido”, destacou Oliveira.

A audiência apresentou ainda, estudos sobre qual modo de transporte deveria receber mais atenção e investimentos por parte do poder público, zoneamento de tráfego, produção e atração de viagens, sistema viário e circulação, dispositivos de acesso ao sistema viário urbano, perfil viário, infraestrutura e frota do transporte coletivo, evolução da demanda de transporte, rede cicloviária, equipamentos para estacionamento de bicicletas, gestão da circulação, entre outros estudos de mobilidade urbana.

A finalização do PlanMob deverá ocorrer até o final do mês de março e tem como etapa restante a definição de objetivos e metas quantificar os problemas apresentados no diagnóstico e elaborar a proposição a solução das ações e sua efetiva transformação em projeto de lei que deverá ser avaliado pela Câmara Municipal.

ANUNCIE AQUI!

MILHARES DE ACESSOS MENSAIS

Clique aqui e mande sua mensagem

Fonte: Google Analytics

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

GERAIS

GANHANDO ESPAÇO:

Banco do Brasil permite pagamento de tributos com criptomoedas.

Testes estão sendo feitos com startup especializada em blockchain

Os correntistas do Banco do Brasil (BB) poderão pagar tributos com criptomoedas. Em fase de testes, o serviço está disponível apenas para quem tem criptoativos custodiados na Bifty, startup (empresa inovadora) especializada em blockchain (tipo de banco de dados criptografado).

Com investimentos de fundos do Programa de Corporate Venture Capital do Banco do Brasil, programa que investe recursos em empresas iniciantes, a Bifty passará a atuar como parceira do banco. A startup oferecerá serviços que permitem aos parceiros (instituições financeiras, fintechs, entre outros) oferecer o pagamento de guias de tributos, taxas e obrigações por meio de convênios firmados pelo BB com a União,



governos locais e concessionárias de serviços públicos.

Ainda exclusiva a usuários do aplicativo Bifty, a opção funcionará de modo semelhante ao pagamento de um boleto com código de barras. Basta o cliente escolher as criptomoedas com as quais deseja pagar o imposto, capturar o código de barras ou digitar a sequência de números. Todas as informações do tributo aparecerão para serem validadas, previamente à confirmação do pagamento.

Nessa tecnologia, a operação é convertida em reais e liquidada instantaneamente. Segundo o Banco do Brasil, a experiência é segura tanto para o cidadão quanto para o ente público. O tributo é pago sem a necessidade de novos convênios ou mudanças na forma de receber os tributos. O aplicativo Bifty pode ser baixado no link <https://bitfy.app/>.

A MARGEM DE TUDO:

População em situação de rua no Brasil supera 281 mil, diz Ipea.



A população de rua superou as 281 mil pessoas no Brasil em 2022. Isso representa um aumento de 38% desde 2019, após a pandemia de covid-19. Essa é a conclusão de um estudo do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea).

O Mauro veio de Santa Catarina para Brasília após um acidente de moto em novembro, que tirou a fonte de renda dele. Ele conta que não tem apoio de ninguém e agora quer voltar para o Sul do país. Mauro tenta uma saída em um dos Centros Pop, locais que atendem pessoas em situação de rua.

“Eu rompi relação com todos os meus familiares. Eu não tenho ninguém, no caso. Justamente por isso, talvez eu me encontre nesta situação. Eu tinha um troco aí, estava me alimentando, mas agora eu venho aqui,

pra me alimentar e pra tentar uma passagem, pra voltar por Sul.”

O estudo do Ipea alerta que o aumento de pessoas nas ruas é muito maior em proporção do que o da população em geral. No período de dez anos, de 2012 a 2022, o crescimento desse segmento vulnerável foi de 211%. Segundo dados do IBGE, o aumento populacional brasileiro foi de 11% entre 2011 e 2021.

A Região Sudeste concentra pouco mais da metade da população em situação de rua do país: são 151 mil pessoas. Na sequência estão Nordeste, Sul, Centro-Oeste e Norte. A pesquisa destaca a Região Norte, onde está a menor parcela de população de rua do país, mas que, no entanto, mais que dobrou de 2019 para 2022, saindo de oito mil para mais de 18 mil pessoas vivendo nas ruas.

IMPOSTO DE RENDA MEI 2023:

Guia para enviar a Declaração Anual de Faturamento.



Pessoas que exercem atividade autônoma informal podem se registrar como MEI gratuitamente no gov.br. O único custo é o recolhimento mensal de impostos, desde que o faturamento anual não ultrapasse R\$ 81 mil. A contribuição mensal é de 5% do salário mínimo atual, com valor de cerca de R\$ 65, e pode ser acrescida de R\$ 1 a R\$ 5 para comércio, indústria, transporte e prestação de serviços.

Imposto de Renda para MEI ou Declaração de faturamento? Veja as regras!

A Receita Federal exige que todo microempreendedor individual (MEI) que esteja aberto no período, mesmo sem faturamento no ano anterior, envie a sua Declaração Anual do Simples Nacional até 31 de maio. O processo é obrigatório e pode ser realizado pela internet, no site do Simples Nacional. Pessoas físicas também estão sujeitas a enviar a declaração do Imposto de Renda caso atendam a algumas condições estabelecidas pelo governo. São elas:

- Receberam rendimentos isentos acima de R\$ 40.000 em 2022;
- Tinham bens avaliados em mais de R\$ 300 mil até o último dia de 2022;
- Tiveram receita bruta anual de atividade rural acima de R\$ 142.798,50;
- Realizaram operações na Bolsa de Valores ou venderam bens com ganho de capital em qualquer mês de 2022;
- Optaram pela isenção de imposto na venda de um imóvel residencial para comprar outro dentro de 180 dias;
- Moraram no Brasil em qualquer mês de 2022.

Esses são os principais critérios para a obrigatoriedade de envio da declaração do Imposto de Renda para pessoas físicas.

APOIO:



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



MUNDO PET É BOM SABER:

Tipos de peixes: quais são e como vivem?

Quem gosta de aquarismo e está pensando em ter um aquário em casa precisa saber quais são os tipos de peixes que existem na natureza, como eles vivem e como criar o ambiente ideal para eles.

Diferente do que muitas pessoas podem pensar, não é possível montar um aquário somente levando em conta a aparência dos peixes. É necessário considerar o habitat e como cada espécie costuma se comportar. Por isso, quem quer ter esses animais em casa precisa saber como eles vivem. Confira!

Quais são os tipos de peixes?

O primeiro fator que você precisa levar em consideração na hora de escolher os pets que vão compor o seu aquário é se eles são peixes de água doce ou salgada. Isso porque os animais apresentam demandas e cuidados diferentes dependendo do habitat. Um peixe de água salgada, por exemplo, não consegue viver no mesmo ambiente que uma espécie de água doce. Além disso, existem peixes que vivem bem em grupos, enquanto outros são muito territorialistas. Sendo assim, não é possível deixar esses tipos de peixes juntos no mesmo aquário.

Peixes de água doce

Se você está começando no aquarismo, é melhor optar por espécies de água doce. Isso porque é mais fácil fazer a manutenção do aquário para esses peixes do que para as espécies que vivem no mar, já que, nesse caso, é mais simples manter o pH e a temperatura da água. Para esses tipos de peixes, o pH da água precisa estar entre 6 e 9. Já a temperatura ideal costuma variar entre 16°C e 26°C. Contudo, saber se um peixe é de água doce ou salgada não é suficiente para escolher as



espécies que habitam o aquário. É preciso saber como vivem os peixes. Veja quais são algumas das espécies mais comuns.

Betta

O Betta é um dos tipos de peixes mais conhecidos e comuns nos aquários. Essa espécie tem longas barbatanas e pode apresentar diferentes cores. Contudo, ele é muito territorialista. Sendo assim, o Betta costuma brigar com os outros peixes que vivem no aquário. No entanto, caso ele seja o menor vivendo no recipiente, pode se tornar uma presa fácil para os maiores. O Betta vive bem sozinho. Entretanto, se você quiser colocar outros peixes no aquário mesmo assim, escolha as fêmeas. Dessa forma, o animal não sente que o território está sendo ameaçado.

Goldfish

O Goldfish também é uma espécie muito comum nos aquários. Ele vive bem sozinho ou acompanhado por outros peixes, tanto da

mesma espécie, quanto de outras. Contudo, quem tem esse peixe em casa precisa limpar o aquário com mais frequência. Os membros dessa espécie costumam comer muito, por isso, a frequência com que eles fazem as necessidades fisiológicas é maior que a dos outros tipos de peixes.

Peixe Tetra

O peixe Tetra é bem pequeno, resistente e se adapta bem às temperaturas comuns no Brasil. Essa espécie é ideal para quem quer ter vários animais no aquário, pois ela vive bem em grupos.

Peixes de água salgada

As espécies marinhas vivem bem em ambientes com pH entre 8,1 a 8,5. Para esses tipos de peixe, a água precisa estar em uma temperatura entre 24°C a 26°C. Além disso, a água precisa ser salgada como a do mar. Assim como ocorre com as espécies de água doce, os peixes marinhos também apresentam comportamentos diferentes.

Sendo assim, é preciso considerar como esses animais vivem antes de escolher os pets para compor o aquário. Confira os peixes marítimos mais comuns.

Peixe-palhaço

O Peixe-palhaço ficou muito conhecido por causa do filme Procurando Nemo. Essa espécie se adapta bem a diferentes ambientes e convive bem com outros peixes, especialmente se forem da mesma espécie.

Peixe-borboleta

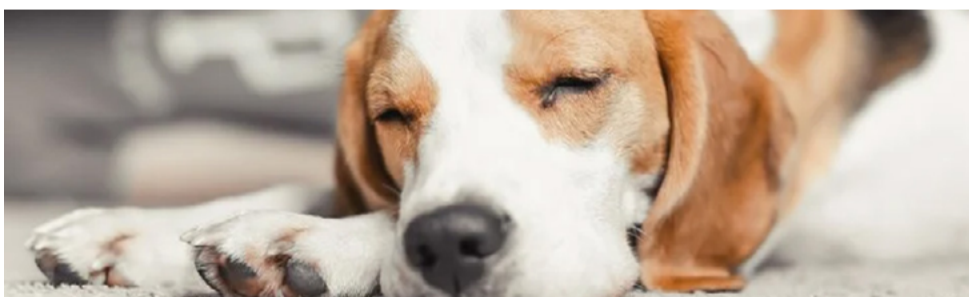
Esse peixinho tem esse nome porque as laterais do corpo se assemelham às asas de borboletas. Ele pode ter diferentes cores. As mais comuns são amarelo, laranja, azul e branco. O Peixe-borboleta pode ficar com outras espécies no mesmo aquário. Quando está no habitat, esse peixinho costuma viver ao redor de corais. Além disso, ele prefere águas mais rasas e quentes. Se você quiser esse tipo de peixe para compor o aquário, saiba que será necessário colocar um coral no recipiente. Nesse caso, é necessário que a temperatura da água seja igual a 26°C.

Como escolher peixes para viverem juntos?

Agora que você já sabe que existem espécies territorialistas e amistosas, de água doce e salgada, está na hora de saber quais peixes podem ficar juntos no aquário. O primeiro passo para isso é definir se você quer que o seu aquário tenha peixes de água doce ou salgada. Depois, você precisa pesquisar quais espécies vivem bem em grupo e quais são territorialistas. A próxima etapa é checar a temperatura ideal da água para cada espécie. Depois de cumprir esses passos, você pode escolher os peixes para viverem no aquário.

É BOM SABER:

Cachorros sonham! Saiba como agir quando o pet tiver pesadelos.



Entenda como saber se o seu cachorro está sonhando e o que fazer se o pet tiver pesadelos durante o sono.

Você já parou para se perguntar se, assim como você, o seu cãozinho também pode sonhar durante o seu sono? Se sim, aqui está a resposta. Segundo estudos, sim, isso é possível! "Estudos indicam que sim, os cachorros sonham! Assim como nos se-

res humanos e em outros animais, o cérebro dos cachorros mantém a atividade durante o sono", explica a médica-veterinária Dra. Ana Letícia Rubello.

Segundo a especialista, esses sonhos são momentos de imaginação do inconsciente dos pets, que processam informações e assimilam suas memórias por meio deles. Inclusive, os cães não apenas podem sonhar, como também podem ter pesadelos, viu? E, justa-

mente por isso, muitos tutores acabam querendo saber mais sobre os sonhos dos pets e como agir se o cãozinho tiver pesadelos.

Como saber se o pet está sonhando?

Existem alguns sinais que o cão pode apresentar durante o sono e que são pistas de que o bichinho está sonhando. "Aquelas reações musculares, como mexer a patinha, abanar o rabo ou virar o rosto, por exemplo, podem indicar que o seu cachorro esteja sonhando", diz a Dra. Ana Letícia.

Aliás, os pets podem até se demonstrar bastante agitados durante o sono, principalmente se estiverem tendo um sonho muito intenso ou um pesadelo.

E se ele ficar agitado com um pesadelo?

Apesar de, em um primeiro instinto, muitos tutores mexerem nos pets para acor-

dá-los, essa não é a melhor opção. "Assim como não se deve acordar de maneira brusca uma pessoa enquanto ela dorme, não devemos ser indelicados quando os cachorros estão dormindo e sonhando".

Portanto, a melhor opção é esperar o animal acordar sozinho ou, se parecer necessário despertá-lo, faça isso com calma, chamando-o pelo nome suavemente.

Noite tranquila

Existem algumas providências a serem tomadas para que o cachorro tenha uma noite de sono tranquila, viu? Segundo a Dra. Ana Letícia, uma delas é não induzir a excitação próximo do horário do sono. Além disso, a médica-veterinária recomenda deixar o pet sempre bem confortável na hora de dormir e evitar fazer barulhos ou tocar no animal durante o seu sono.

Advertisement for 'JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA' featuring a hand holding a sign that says 'ÉTICA'. Surrounding the sign are various values: JORNALISMO, Valores, RESPEITO, Profissionalismo, MORAL, Responsabilidade, Direitos, and IMPRENSA. Contact information: 14 99600-6375, jornaldoonibusmarilia@gmail.com.

RADAR DIGITAL

ALÉM DO AVANÇO:

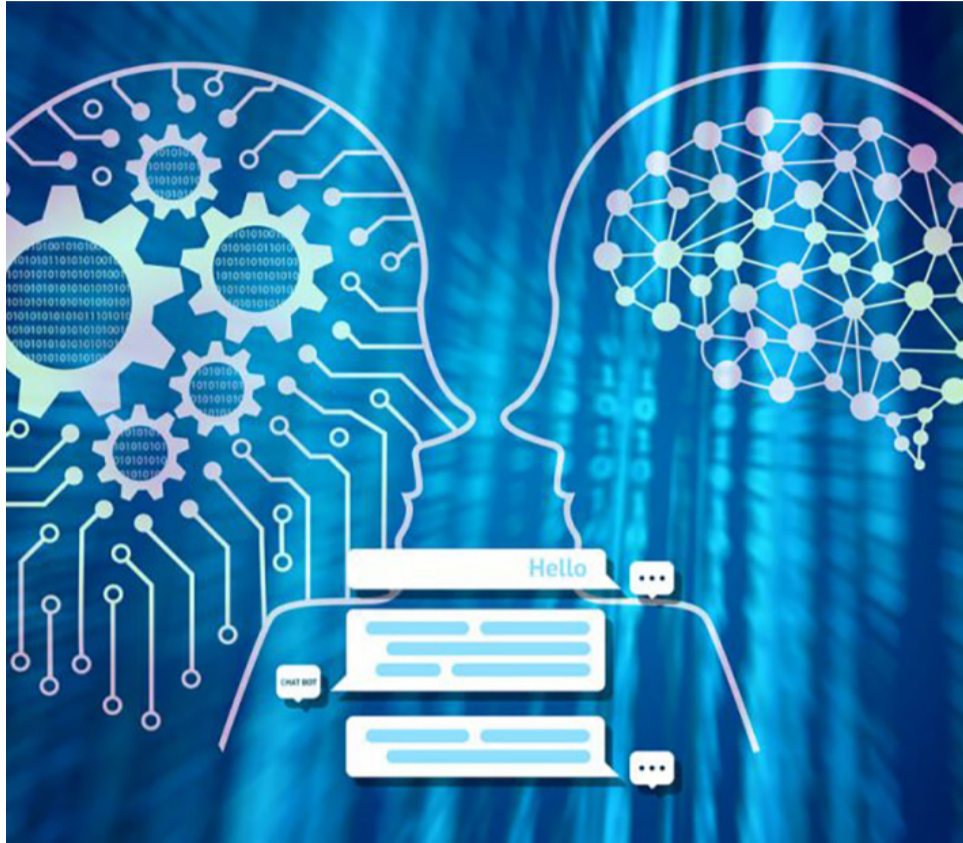
Chatbots podem causar “alucinação”, diz executivo do Google.

Prabhakar Raghavan, vice-presidente sênior do Google, disse que a empresa está preocupada com a veracidade das respostas do Bard

O vice-presidente sênior e chefe do mecanismo de busca do Google, Prabhakar Raghavan, afirma que o tipo de inteligência artificial utilizada por chatbots, como o ChatGPT, é capaz de causar “alucinação”. Ele argumentou que essas tecnologias produzem “respostas convincentes, mas completamente fictícias”.

Na última semana, o Google divulgou o Bard, seu serviço experimental de IA generativa para concorrer com o ChatGPT. Porém, logo em sua primeira demonstração, o serviço cometeu um erro ao responder uma pergunta feita sobre o Telescópio Espacial James Webb. Em entrevista ao jornal alemão Welt am Sonntag, Raghavan disse que o Google está planejando integrar o Bard às funções de busca da empresa, algo semelhante ao que foi anunciado pela Microsoft para a nova versão do Bing.

“Os enormes modelos de linguagem por trás dessa tecnologia tornam impossível para



os humanos monitorarem todos os comportamentos concebíveis do sistema. Mas queremos testá-lo em uma escala grande o suficiente para, no final, ficarmos satisfeitos com as métricas que usamos para verificar a factualidade das respostas”.

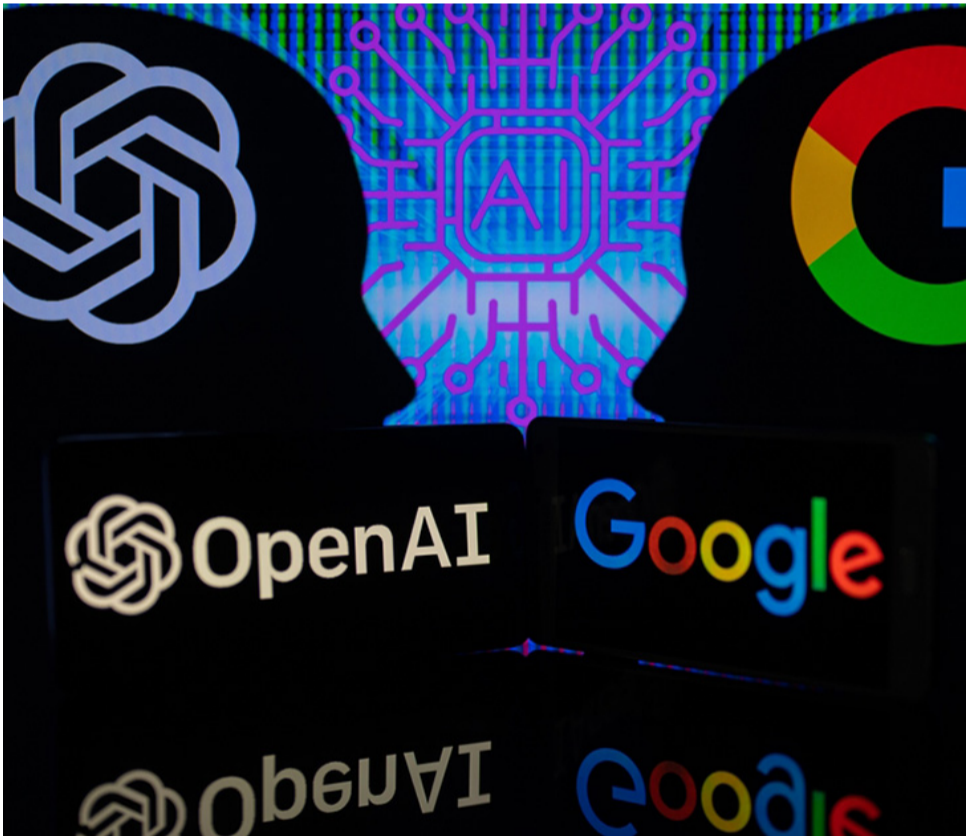
Questionado sobre quando o Google pretende tornar o Bard público, o executivo respondeu: “Claro que sentimos a urgência, mas também sentimos a grande responsabilidade. Nós definitivamente não queremos enganar o público.”

O Bard

- O novo “serviço experimental de IA” do Google será capaz de responder perguntas e participar de conversas.
- O chatbot da gigante de buscas chegou primeiro para um grupo de “testadores oficiais” e será disponibilizado para todos “nas próximas semanas”.
- O serviço é alimentado por “informações da web” e, segundo o Google, pode “fornecer respostas de alta qualidade”.
- O Bard também consegue responder perguntas sobre eventos recentes, algo que o rival ChatGPT ainda não pode fazer – segundo o Google.

Bill Gates:

“ChatGPT vai mudar o mundo”



Cofundador da Microsoft acredita que a IA tem capacidade de mudar o mercado de trabalho e será “o tópico mais quente de 2023”.

Em entrevista ao jornal alemão Handelsblatt, o cofundador da Microsoft Bill Gates disse que o ChatGPT é tão importante quanto a invenção da internet:

“Até agora, a inteligência artificial podia ler e escrever, mas não conseguia entender o conteúdo. Os novos programas como o ChatGPT tornarão muitos trabalhos de escritório mais eficientes, ajudando a escrever faturas ou cartas. Isso vai mudar o nosso mundo”.

Essa não é a primeira vez que Bill Gates fala sobre o assunto. Em entrevista anterior, à Forbes, ele disse que os avanços de inteligência artificial eram tão importantes quanto o PC e que considera impressionante o trabalho da OpenAI:

“É impressionante que o que estou vendo em IA apenas nos últimos 12 meses, é tão importante quanto o PC. Como os quatro marcos mais importantes da tecnologia digital, isso é algo muito avançado. E eu conheço o trabalho do OpenAI melhor do que outros. Não estou dizendo que são os únicos. Na verdade, existirão muitos participantes neste espaço. Mas o que a OpenAI fez é muito, muito impressionante, e eles certamente lideram em muitos aspectos o que as pessoas

estão vendo através da ampla disponibilidade do ChatGPT”.

No entanto, quando perguntado sobre o que o ChatGPT significa em diferentes áreas profissionais, Gates lembrou que a ferramenta é “verdadeiramente imperfeita” e revelou que encontrou erros em operações matemáticas feitas pelo chatbot. Ainda assim, o cofundador da Microsoft acredita que a IA tem capacidade de mudar o mercado de trabalho e será “o tópico mais quente de 2023”

Microsoft e Open AI

- Em 2019, a Microsoft investiu US\$1 bilhão na OpenAI. A empresa pretende realizar um investimento “plurianual e multimilionário de vários anos”.
- A parceria entre as empresas tem resultado na integração de seus produtos. A Microsoft lançou na última semana o Teams Premium, que conta com recursos que utilizam o modelo de IA generativa da Open AI.
- Em evento, a Microsoft anunciou novas versões do Bing e do Edge que contarão com o ChatGPT.
- As empresas anunciaram que estão trabalhando em um novo modelo de linguagem, nomeado de Prometheus, que será “muito mais poderoso” que o ChatGPT.

CARLOSAT
SMART HOME PROJECT'S

A SUA CASA TOTALMENTE CONTROLADA PELO COMANDO DE VOZ.

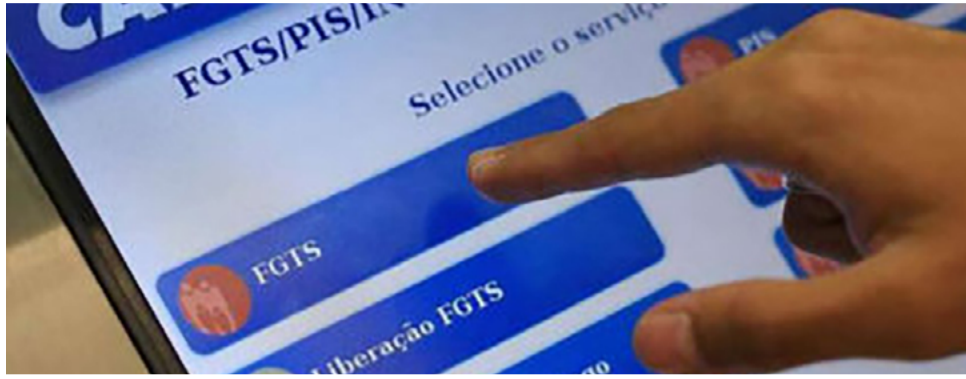
(14) 99192-5388

BOA NOTICIA:

Trabalhadores podem receber mais de R\$300 bilhões com revisão do FGTS.

O Supremo Tribunal Federal (STF) marcou para 20 de abril o julgamento para definir se trabalhadores têm direito a uma correção monetária maior dos valores depositados no Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS). Se aprovada, mais de R\$300 bilhões serão repassados aos trabalhadores.

O saldo do FGTS é corrigido com aplicação da Taxa Referencial (TR) mais 3% ao ano. De acordo com o Banco Central, a TR ficou em 0% de 2017 a 2021 e atualmente está em 2,4% ao ano. Uma calculadora



montada pela LOIT FGTS ajuda a identificar o valor a receber.

A revisão é válida para quem trabalha com carteira assinada desde 1999 e pode ser acessada mesmo por quem já sacou o FGTS em algum momento nos últimos anos. O benefício médio pode chegar a R\$ 10 mil. Algumas pessoas contratam advogados para solicitar a revisão do FGTS. Os processos deste tipo tramitam no Juizado Especial Federal, com limite de até 60 salários mínimos – R\$ 72,6 mil.

Carnaval conta como feriado para trabalhadores?

Neste ano de 2023 a festa do Carnaval será nos dias 21 e 22 de fevereiro. No entanto, é importante lembrar que a data não é um feriado nacional. Portanto, não traz os benefícios trabalhistas que traria se fosse considerado como tal.

Atualmente, o Carnaval pode ser um feriado estadual ou municipal, a depender do que cada Estado ou municípios definir legalmente. Além disso, também é possível que a data seja apenas um ponto facultativo, de forma que cada empresa define internamente seu entendimento sobre folgas.

Rio de Janeiro terá feriado

Os cidadãos que moram na cidade do Rio de Janeiro já podem contar com o Decreto 48.363, com publicação no Diário Oficial do Estado no dia 09 de fevereiro. Segundo o documento, então, o próprio dia do Carnaval, terça-feira, dia 21 de fevereiro, será feriado municipal e haverá ponto facultativo no setor público o seguintes dias:

- Sexta-feira, dia 17 de fevereiro.
- Segunda-feira, dia 20 de fevereiro.
- Quarta-feira, dia 22 de fevereiro.

Nesse sentido, o ponto facultativo, para empresas privadas, poderão ser dias normais de trabalho, a depender do que cada uma definir. Assim, é possível que o empregador negocie algum tipo de compensação com os trabalhadores. No entanto, alguns locais deverão continuar com o expediente, em razão de exigências técnicas ou interesse público. Isto é, como a área da saúde e do transporte, por exemplo. Assim, cada setor deve definir sua própria escala interna.

Tirando esta exceção, os trabalhadores cariocas do setor público terão o direito de folga no feriado, sem desconto na sua remuneração ou no banco de horas. As exceções são aquelas que trabalham para o interesse público coletivo, como alguns setores da Saúde e Transportes. Nesses casos, o empregado convocado para o trabalho deve comparecer, sob o risco de sofrer sanção. E o trabalho é recompensado.



Rio terá grande movimentação no Carnaval

A festa do Carnaval na cidade do Rio de Janeiro certamente trará uma grande movimentação da economia. É o que indica o Carnaval de Dados da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Simplificação (SMDEIS) com o Instituto Fundação João Goulart e a Riotur.

Nesse sentido, o governo municipal espera que se movimente cerca de R\$ 4,5 bilhões no Carnaval de 2023. Isto é, 12,5% a mais do que o de 2020, quando houve o último Carnaval em termos de costume, antes da pandemia de covid-19. Foi inclusive neste ano que ocorreram desfiles de bloco.

De todo o valor, R\$ 1,2 bilhão é apenas da festa de rua, ou seja, 20% a mais que 2020.

Assim, o governo municipal espera arrecadar R\$ 23,3 milhões de Imposto Sobre Serviços (ISS) de turismo. Isto é, 20% a mais do que em 2020 quando a arrecadação foi de R\$ 19,4 milhões. Inclusive, o estudo relembra que entre 2011 e 2022 (tirando os anos de pandemia) o mês do Carnaval apresentou maiores índices de arrecadação.

Estes dados demonstram como a festa é grande na cidade, visto que representa um terço de toda a movimentação econômica no Brasil. Além disso, também indica a expectativa de uma festa maior depois de anos na pandemia.

“Após o difícil momento que o Rio e o Carnaval carioca passaram, com os impactos de sucessivas crises administrativas e políticas nos últimos anos, agravadas com a pandemia, é a hora de fazermos o maior Carnaval da história em 2023”, declarou o prefeito Eduardo Paes.

Carnaval de Dados é importante para trabalhadores

O Carnaval de Dados 2023 se trata de uma iniciativa de servidores públicos do Programa Líderes Cariocas, abrangendo cerca de 15 secretarias e órgãos do Rio de Janeiro. Assim, estes fizeram uma análise de dados de planejamento, investimento e execução do governo municipal para a festa deste ano. Assim, o projeto conseguiu trazer mais transparência para a administração pública, além de indicar informações para comparação em outras festas.

Além disso, o estudo Carnaval de Dados 2022 também proporcionou o Samba Pass, por meio da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer. Isto é, de forma a oferecer uma preparação tanto física quanto artística aos artistas das escolas de samba nas Vilas Olímpicas. Desse modo, o programa conta com um total de 134 alunos, somando 480 horas de preparação física e 384 horas de preparação artística. Os treinamentos abrangem 54 escolas de

samba do Rio de Janeiro com desfiles na Marquês de Sapucaí e na Intendente Magalhães.

“Este ano a Riotur celebra o Carnaval da Democracia. Com a retomada do carnaval de rua, a estrutura moderna da Nova Intendente, palcos espalhados pela cidade e o tradicional desfile na Marquês de Sapucaí, as expectativas são as melhores. Geração de empregos, movimentação da economia e captação de turistas” defendeu Ronnie Costa, o presidente da Riotur.

Festa é fonte de renda de muitos

Para além de ser muito importante para trabalhadores com carteira assinada, a festa também é uma oportunidade para aqueles que estão na informalidade. Nesse sentido, o secretário Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Simplificação, Chichão Bulhões, comentou sobre o assunto.

“O Carnaval é fundamental para a cidade, pois está no DNA do carioca e é um evento que atrai muitos turistas para o Rio. Por isso, além de ser importante para a cultura do Rio, é também motor para o desenvolvimento econômico, por ser fonte de renda para milhares de famílias cariocas e gerar emprego não só durante os dias de folia, mas também durante todo o ano. Os números mostram o volume que o Carnaval movimenta e a quantidade de trabalhadores envolvidos no processo”, defendeu o secretário.

Dessa forma, o governo municipal indicou que incentivou as escolas de samba do Grupo Especial com um total de R\$ 2,150 milhões. Assim, espera-se que mesmo um só dia de desfile no Sambódromo movimentado por volta de 20 mil pessoas. Além disso, são cerca de 45 mil que trabalham de forma oficial no Carnaval. Portanto, o evento se mostra como uma oportunidade para vendedores ambulantes ou outros trabalhadores que atuam na área. Para estes, então, o Carnaval não será uma folga, mas uma oportunidade de 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 guela abaixo. Vamos sonhar juntos?

No publicar desta edição, estamos distantes apenas 2240 dias (16 de FEVEREIRO 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 privada 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 repaginação. 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

DEPOIS DE DOIS ANOS, CARNAVAL 2023:

Confira nossas dicas de alimentação e treino para mais energia na folia.

Depois das festas de fim de ano e das férias de verão, chega o feriado que muitos consideram o ponto inicial do ano: o carnaval 2023.

Pensando nisso, Ronaldo Godoi, educador físico e CEO da Red Fitness, e Fernanda Lopes, nutricionista clínica do Emagrecentro, prepararam um combinado com dicas de exercícios e dieta para turbinar o corpo nestes 30 dias que antecede a principal folia do Brasil:

“O mais importante para cumprir este desafio é não perder o foco, mantendo a mente equilibrada e aliada com a rotina de treinos e alimentação balanceada. É interessante fazer uma planilha nesses 30 dias que antecedem para assinalar as atividades do dia que já foram realizadas”, entrega Fernanda.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO PARA O CARNAVAL 2023

Bom dia, corpo!

Shots anti-inflamatórios e antioxidantes são uma ótima ideia para acordar o estômago. “Essas misturinhas auxiliam na digestão, combatem os radicais livres, ajudam no fortalecimento da imunidade, contribuem na perda de peso e também aceleram o metabolismo. Além disso, ajuda na reposição de nutrientes importantes que ajudam, principalmente, na redução do inchaço”, conclui a especialista do Emagrecentro.



Café da manhã.

Oleaginosas, como amêndoas, amendoim, avelã e castanhas, são fundamentais para dar saciedade e controlar o índice glicêmico, um valor que mensura a rapidez com que o açúcar presente no alimento, quando ingerido, demora para chegar à corrente sanguínea. “Quando se consome carboidratos com alto índice glicêmico, o sangue recebe elevadas quantidades de açúcar em um curto intervalo de tempo que, consequentemente, vira acúmulo indesejado de gorduras”, explica a nutricionista. Inclua esses alimentos no seu café introduzindo eles no iogurte, por exemplo.

Almoço rico em proteínas.

Evite o consumo de carboidratos simples, como pães, arroz branco, massas refinadas e guloseimas no geral e opte pelos carboidratos complexos (como batata-doce, grãos integrais e vegetais). Desta forma, é possível ingerir uma quantidade menor de alimentos, mais nutritivos e sem passar fome.

Salada ou sopa são janta sim!

Evite massas, cereais como arroz, milho e aveia, ou tubérculos como batata inglesa, batata baroa e o rabanete. “A dica é priorizar vegetais e uma carne, como frango ou peixe, e para os veganos pode ser tofu ou cogume-

los”, sugere Fernanda. Assim você evita a inflamação nesses dias e garante mais energia para as festas.

DICAS DE TREINO PARA O CARNAVAL 2023

Para os exercícios físicos, o segredo para ter resultados mais rápidos é: a intensidade do treino é mais importante que o tempo que você passa na academia.

“É super importante manter a frequência durante esses 30 dias e usar métodos específicos, como treinos de alta intensidade para preservar e desenvolver os músculos e, ao mesmo tempo, diminuir o percentual de gordura”, sugere Ronaldo Godoi.

“Treinos mais curtos, de 30 a 45 minutos bem aproveitados são o suficiente para elevar a frequência cardíaca e perder peso. O famoso HIIT (High Intensity Interval Training ou Treino Intervalado de Alta Intensidade) é ideal para este aproveitamento, principalmente porque, de acordo com estudos, a queima de gordura continua por mais 48 horas após a execução do circuito”, explica Godoi.

Prefira jornadas que intercalam exercícios aeróbicos com musculação, de forma que trabalhe mais de um grupo muscular ao mesmo tempo. Assim, o corpo vai exigir mais energia e queimará mais gordura, reforça o preparador físico.

CARNAVAL:

Consumir álcool com energético é prejudicial à saúde.

Com a chegada de datas comemorativas e festas como o carnaval, as bebidas à base de taurina, conhecidas como “energéticos”, se tornam um ponto de alerta. Querendo manter a disposição e aproveitar mais, é comum que as pessoas não se atentem aos riscos que o consumo excessivo de bebidas energéticas traz à saúde.

Aumentando ainda mais o perigo, há quem acredite que o efeito estimulante do energético combate as sensações de embriaguez do álcool, o que não é verdade. Segundo a nutricionista Ana Gava, o máximo que energéticos provocam é a perda da sonolência, mas não conseguem reduzir a conhecida “lêrdeza de bêbado”.

Na verdade, o energético possui em sua composição a cafeína e a taurina, dois esti-

mulantes que disfarçam os efeitos do álcool. Ou seja, o indivíduo fica sem noção do quanto já bebeu, o que pode fazer com que ele beba mais e aumente o risco de intoxicação. Entenda a seguir os riscos do consumo dessas bebidas para o corpo e aprenda quais alimentos podem servir como substitutos na hora de energia para os momentos festivos.

Pode misturar com álcool?

Além disso, quando se mistura energéticos com bebidas alcoólicas é comum que o indivíduo cria a falsa impressão de que o estado de embriaguez não está alto. Dessa forma, contribui para que a pessoa continue ingerindo mais álcool, ultrapassando os limites recomendados.

Mortes por excesso de álcool, inclusive, podem ser mais comuns dada a mistura

de bebidas alcoólicas com energéticos. É importante lembrar que o álcool promove uma “excitação” e, quando misturado com o energético, essa se potencializa, podendo provocar um problema cardíaco.

Por esses motivos, pessoas hipertensas e com problemas cardíacos devem evitar o consumo de energéticos, de acordo com a nutricionista Ana Gava. Já para quem não sofre dessas condições, o ideal é consumir apenas uma latinha, para que não ocorram reações adversas devido à superdosagem.

Energético faz mal?

O consumo de bebidas energética à base de taurina deve ser monitorado, já que se tratam de desreguladores endócrinos, que afetam as batidas do coração. Isso provo-

ca riscos e consequências graves, como o aumento dos níveis da pressão arterial e da frequência cardíaca, mesmo em pessoas saudáveis.

Alimentos energéticos

Se você visa mais energia e disposição, alguns alimentos podem lhe ajudar, fornecendo energia e disposição ao mesmo tempo em que são boas fontes de vitaminas e minerais. Dentre eles pode-se destacar:

- oleaginosas (como nozes, pistache, amêndoas e castanhas)
- chocolate
- açaí
- aveia
- banana
- água de coco
- chá verde
- guaraná

Com segurança, a saúde e a folia são garantidas.

Carnaval
com saúde

APOIO:



JORNAL DO
ÔNIBUS
MARÍLIA

PREVISÃO **HOROSCOPO** **2023**

SOFÁ OU FOLIA?

Como cada signo se comporta no Carnaval?

André Mantovanni, astrólogo do Horóscopo na Band, explica como cada signo gosta de passar o Carnaval, confira abaixo:

Você é do tipo que se entrega nos bloquinhos esbanjando alegria e energia, ou prefere ficar bem longe de toda a bagunça carnavalesca e curtir o feriado em meio a natureza? Há quem invista toda a criatividade elaborando as fantasias mais divertidas e engraçadas, há quem gosta mesmo é de passar os quatro dias de folia de pijamas. Afinal, quem é você no Carnaval, hein? Não sabe responder? A astrologia pode te ajudar a chegar numa conclusão! Descubra como as características dos signos influenciam no comportamento de cada pessoa durante a folia.



PREVISÕES PARA ÁRIES

O signo mais intenso do zodíaco encara o Carnaval como um momento apoteótico. Extremamente bem-disposto e cheio de energia, o ariano é aquele que acorda cedo para curtir ao máximo cada segundo dessa festa. Disposição não falta para esse signo que emenda uma festa atrás da outra sem pausa para descanso.

PREVISÕES PARA CÂNCER

Há quem evite sair de casa durante as festividades carnavalescas, mas também há aqueles que se envolvem de corpo em alma em grupos como escolas de samba ou blocos de Carnaval. O canceriano, se vai curtir, busca no evento algo além de encontros superficiais, cria laços e faz de suas turmas uma verdadeira família.

PREVISÕES PARA LIBRA

Regidos por Vênus assim como Touro, o libriano também valoriza o que é bom e o que é belo. O Carnaval oferece aos nativos do signo a oportunidade de vestir o melhor e mais sofisticado look e ainda estar rodeado de gente. São pessoas que valorizam o senso estético da festa e a oportunidade de conhecer gente, flertar e se divertir.

PREVISÕES PARA CAPRICÓRNIO

O capricorniano não entende muito bem o apelo do Carnaval. São pessoas que não se empolgam para acordar cedo e sair para a rua sem rumo atrás da música. A desorganização e a falta de planejamento assustam um pouco esse signo que busca estabilidade e segurança. Ele prefere algo mais tranquilo, apenas entre amigos.

PREVISÕES PARA TOURO

O taurino não topa qualquer festa, se for para curtir o Carnaval, busca conforto e segurança. Eles preferem o glamour dos bailes de máscaras e das festas em ambiente controlado. Ele quer um lugar para sentar-se, banheiro limpo e comida a sua disposição.

PREVISÕES PARA LEÃO

O Carnaval é um prato cheio para esse signo que ama chamar atenção. Ele produz uma fantasia glamurosa, usa as maquiagens mais brilhantes e por incrível que pareça, não perde a pose no final do desfile, do bloco ou da festa. Você nunca verá um leonino com a maquiagem borrada ou a fantasia desfeita. Eles sabem manter a realeza e nunca descem do salto. São os verdadeiros destaques dos carros alegóricos.

PREVISÕES PARA ESCORPIÃO

Misteriosos e sensuais, os escorpianos prometem e entregam. O jogo de sedução carnavalesco é o que mais gostam desses dias de folia. As suas fantasias mostram e escondem na medida certa, são os mascarados do bloco, que conquistam uma legião de apaixonados, mas não revelam a identidade.

PREVISÕES PARA AQUÁRIO

Essa festa democrática que clama por liberdade, toca diretamente na alma do aquariano. O Carnaval representa Aquário no seu íntimo. São dias em que é permitido viver sem filtros, e ser exatamente quem se deseja ser. Na rua, no meio da folia, são todos iguais e podem ser felizes como desejarem.

PREVISÕES PARA GÊMEOS

Carnaval. Ele sabe indicar as melhores festas, sabe onde vão sair os bloquinhos badalados e sempre tem ingressos para os camarotes mais exclusivos. Incrivelmente o geminiano parece estar em todos os lugares ao mesmo tempo. Ele desfila em escola de samba, toca um instrumento nos bloquinhos, organiza o esquenta em casa. Nem tente acompanhar um geminiano durante a folia.

PREVISÕES PARA VIRGEM

Apesar de não ser o maior fã da energia caótica do Carnaval, o virginiano não deixa de sair para se divertir com os amigos. Adaptáveis, sabem como aproveitar, mas sem antes escolher e avaliar bem para onde estão indo. Certamente você não verá um virginiano sendo arrastado de um bloco para o outro sem rumo. Para eles, nem o Carnaval é bagunça.

PREVISÕES PARA SAGITÁRIO

O sagitariano incorpora o espírito do carnaval como ninguém. Não importa o tipo de festa, vai se divertir para valer. Ele bebe, dança, beija na boca e deixa o ritmo levar. Ele é o inimigo do fim. São do tipo que ficam os quatro dias de folia sem aparecer em casa.

PREVISÕES PARA PEIXES

O pisciano costuma dar trabalho para os amigos no Carnaval. São pessoas que se entregam à folia, se perdem na multidão e esquecem momentaneamente que não chegaram lá sozinhos. Eles entram em um mundo paralelo. Peixes tende a buscar formas de sair da realidade, e a folia é um prato cheio para eles.





03 receitas deliciosas para arrasar no churrasco.



Se alguns gostam da folia na rua outros gostam de reunir a família e os amigos. Uma reunião familiar ou com amigos fica bem mais gostosa com delícias saídas diretamente da churrasqueira! Esse hábito de cozinhar ao ar livre com outras pessoas é uma ferramenta de sociabilização muito divertida. Poderíamos falar sobre as melhores carnes para fazer um churrasco e dar dicas de cuidados na hora de prepará-las - mas sabemos que vocês querem mesmo é saber das receitas que temos para essa ocasião, certo? Então vamos lá !!!



PICANHA NA GRELHA

Ingredientes:

- 1 e meia xícara (chá) de shitake
- 1 picanha pequena
- 1 colher (sopa) de MAGGI® Gril
- 1 e meia xícara (chá) de mini cebolas
- 1 e meia xícara (chá) de batatas bolinhas cozidas
- 1 abobrinha em rodelas

Modo de preparo:

1. Retire os cabinhos dos shitakes.
2. Coloque-os de molho em água por cerca de 20 minutos.
3. Escorra a água, pique e reserve.
4. Em uma grelha, doure a picanha e polvilhe o MAGGI Gril.
5. Vire-a várias vezes, até atingir o ponto desejado.
6. Na mesma grelha, doure o shitake, as mini cebolas, as batatas e a abobrinha.
7. Sirva acompanhado da picanha.



MAMINHA NO ALHO

Ingredientes

- Maminha
- 1 peça de maminha (cerca de 1 e meio quilo)
- 100 g de manteiga
- 1 e meia colher (sopa) de MAGGI® Gril
- 1 cabeça de alho

Batatas e Cenouras

- 500 g de batatas pequenas com casca, cozidas
- 5 cenouras descascadas e cozidas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 folhas de manjeriço fresco

Modo de preparo

1. Com o auxílio de uma faca, fure a peça

de MAMINHA. Reserve.

2. Em um recipiente, misture a manteiga com o MAGGI Gril e os dentes de alho amassados e besunte toda a carne, principalmente entre os furos.
3. Embrulhe-a em papel-alumínio e asse-a na churrasqueira de acordo com o ponto desejado da carne.
4. Corte a carne em fatias e sirva a seguir.

Batatas e Cenouras

5. Enquanto a carne assa, em uma assadeira, disponha as batatinhas cenouras em pedaços, regue com azeite e coloque o manjeriço.
6. Asse em forno médio-alto (200°C) por cerca de 20 minutos.
7. Sirva a maminha com as batatinhas e as cenouras assadas.



CHURRASQUINHO GAÚCHO

Ingredientes

- 250 g de alcatra em cubos
- 1 colher (chá) de MAGGI® Gril
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 cenoura cozida em rodelas
- 1 batata cozida em cubos
- 4 azeitonas verdes sem caroço

Modo de preparo

1. Em um recipiente tempere a carne com o MAGGI Gril e o molho inglês.
2. Espete, alternadamente, cubos de carne, cenoura, batata e azeitona em palitos para churrasco.
3. Coloque-os em uma forma refratária e leve-os para assar no micro-ondas por 10 minutos, em potência alta. Sirva a seguir

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

AQUI TEM !!!

CARNES COM PREÇOS ESPECIAIS

PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES

CLIQUE AQUI

ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA

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



Aniversariantes do Mês



Wagner Gimenez



Valmir José de Souza



Tales Mariano



Suh Souza Pontoly



Renato Xavier



Raquel Teixeira



Noemia Ligia Smaniotto



Mauricio Pompeu Olea



Jorge Luiz



Jefferson Dias



Dr.º Pedro Galhardo



Danubia Morais



Carlos Alberto Christianini



Carla Farinazzi



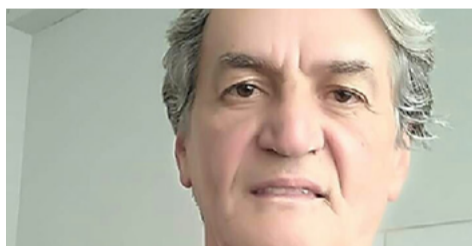
Aparecida Perez Mello



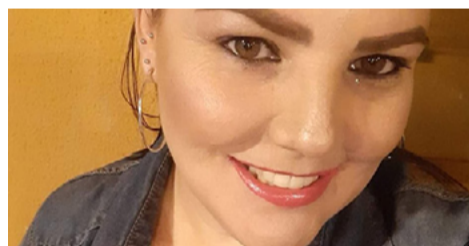
Angela Bertolotti



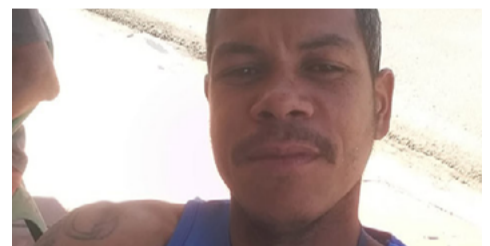
Ana Claudia Manzoni



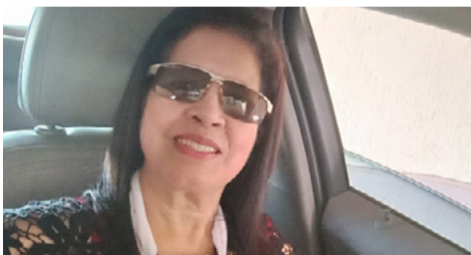
Aldo Celso Juste



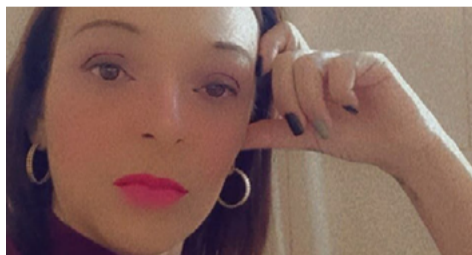
Agata Reineri



Adilson Brito



Alzira Meleiro



Elizabeth Ferraz



Heraldo Ferreira Mansano



Michele Kawamoto

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS
MARÍLIA
O NOSSO JORNAL