



JORNAL DO ÔNIBUS

NOSSO JORNAL



MARÍLIA

Edição 73 – Ano VI – Março/2023 – EDIÇÃO DIGITALIZADA com expectativa de visualização de mais de 1.500.000 leitores (as) – Com Impulsão via redes sociais.

MAIS CONFORTO PARA O USUÁRIO: Guarulhos terá 167 ônibus zero quilômetro nas ruas até o mês de abril.



Com mais 167 novos ônibus, que estão sendo integrados à frota das empresas concessionárias do transporte coletivo, Guarulhos chega a 80% de renovação de todos os veículos desde 2017. Em 60 dias, todos os demais, serão entregues equipados com Wi-Fi e entradas USB, passando a integrar o transporte público da cidade. **Página 06**

CADA VEZ MAIS FREQUENTE: O que o síndico deve fazer quando o problema é o consumo de drogas no condomínio.



O condomínio é um espaço que agrega áreas privativas e comuns, sendo considerada uma propriedade privada. Entretanto, nossa liberdade é regulada e limitada por lei inclusive nesses espaços. O uso de drogas em condomínio é uma das condutas que são socialmente reprováveis, além de ser uma conduta ilícita. **Página 7**

GRANDE EXEMPLO: Em São José do Rio Preto, Patrulha Maria da Penha atendeu mais de três mil mulheres desde 2020.



O serviço completou três anos na quinta-feira (9). Atualmente, a Guarda Civil Municipal (GCM) acompanha 360 mulheres vítimas de violência. **Página 11**

MOMENTO HISTÓRICO:

Reitor da Unimar recebe a honraria máxima do TRT Campinas.



O Reitor da Universidade de Marília (Unimar), Dr. Márcio Mesquita Serva, foi agraciado com o Grande Colar "Ordem do Mérito Judiciário" do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região (TRT-15), em Campinas, na última quinta-feira. A condecoração concedida pelo TRT, representa a honraria máxima por serviços prestados à Justiça do Trabalho. Confira cobertura completa. **Página 5**

ELEIÇÕES 2024:

Em meio a tantas candidaturas, procura-se um prefeito independente do sistema e que priorize os interesses do povo.



Já estamos em contagem regressiva para as eleições de 2024. Apesar do curto espaço de tempo, a esperança é de surgimento de um nome que possa romper com o sistema se mantém ativo entre os marilienses. Alguém com sangue nos olhos para mudar as engrenagens, alterar o percurso e devolver a Marília para o seu povo. **Página 04**

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA



JP Pizzaria
FAÇA SEU PEDIDO!
99824-1002
3367-4867/3417-5831

O PODER DA CAFEÍNA: Beber café diariamente reduz o peso e o risco de diabetes, diz estudo.



O consumo diário de café pode contribuir com a redução da gordura corporal e do risco de uma pessoa desenvolver diabetes tipo 2, segundo mostra um estudo publicado na revista BMJ Medicine. **Página 17**

02 receitas deliciosas para o domingo de Páscoa e uma para a Sexta-Feira Santa. Confira e se delicie.



Nesta edição separamos receitas são não só para o almoço de Páscoa, mas também para a Sexta-feira Santa. Algumas pessoas ainda mantem a tradição de não comer carne na semana santa por esta razão separamos para vocês essas receitas que contemplam as duas datas e vão deixar a sua Páscoa mais saborosa. **Página 19**



LENTES SMARTLIFE...
SEUS OLHOS MERECEM
TODO ESSE CONFORTO.



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



Nada se compara com o que há de vir!

Considero que os nossos sofrimentos atuais não podem ser comparados com a glória que em nós será revelada.
Romanos 8:18

Atravessar o longo caminho da vida não é fácil. Haverão momentos bons e alegres, mas também virão momentos de luto, dificuldade e sofrimento. Uma coisa é certa, nenhum momento de dificuldade se compara com o que há de vir!

Paulo tinha propriedade quando escreveu estas palavras. Através da sua vida podemos constatar que nenhuma dificuldade ou sofrimento se comparou com que ele experimentou de Deus. Toda dor foi convertida em galardão e hoje Paulo está na glória onde um dia estaremos.

Deus tem preparado a alegria eterna de estar ao seu lado, mas também nos preparou grandes bênçãos para serem reveladas ainda na terra. Andar de "fé em fé e de glória em glória" é assim. Todos os momentos difíceis são transitórios e tudo contribui para o nosso bem, seja para o crescimento da nossa fé, seja para que o nome de Deus seja glorificado.

Nunca pense que os momentos de tribulação são o fim, na verdade esses momentos são o meio para aumentarmos a nossa fé e crescermos em graça. E ainda assim nada é comparado com o que receberemos de Deus no porvir, esse deve ser o nosso alvo: o prêmio do chamado celestial de Deus em Cristo Jesus. Com o alvo que é Cristo, qualquer tribulação se torna menor diante do que há de vir!

O melhor está por vir!

- Tenha em mente que toda tribulação é temporária. Medite na palavra de Deus, esta é a melhor forma de atravessar as tribulações. Os problemas vão passar!
- Quando o fardo é pesado, Deus é capaz de carregar conosco. Cabe a nós falarmos com Ele e pedirmos o seu auxílio. Deus não nos desampara nas dificuldades, ore.
- Se sentes sozinho, compartilhe suas dificuldades com um irmão de confiança. Sempre é melhor dois do que um enfrentando um desafio em oração.

Para Orar:

Senhor Deus, tenho consciência que tudo coopera para o bem dos que te amam. Derrama o Teu Espírito para que possa atravessar por esses desafios. Que o Teu nome seja glorificado através da minha vitória. Amém!



UM ESTRANHO NO NINHO:

Marília tem o único jornalista negro em atividade.

“A exceção só serve para confirmar a regra. E que regras são essas, sociais e raciais, dentro da sociedade brasileira que, para alguns vencerem determinadas barreiras, é muito fácil? Aliás, alguns nem barreiras têm.”

Dia desses este editor estava em uma coletiva de imprensa com diversos jornalistas e convidados quando de repente fui abordado por outro profissional que me chamou de “O Tim Lopes de Marília”. No momento me silencie, mas ao chegar em casa, parei para refletir. Para quem não se lembra, o jornalista em supra foi brutalmente assassinado enquanto fazia uma reportagem para a TV Globo no Complexo do Alemão, na Zona Norte do Rio de Janeiro, em 2 de junho de 2002. A morte dele virou um símbolo da luta pela liberdade de imprensa no Brasil.

Tim Lopes nasceu em Pelotas, no Rio Grande do Sul, e era um dos jornalistas investigativos mais importantes da TV Globo. Ele costumava assumir disfarces para fazer suas reportagens. Em 2001, ele ganhou o Prêmio Esso, principal premiação do jornalismo brasileiro, por uma reportagem sobre tráfico de drogas. Quando foi assassinado já tinha mais de 30 anos de carreira.

Se por um lado, deveria me sentir lisonjeado pelo comparativo, pelo outro me despertou duas realidades importantes; A primeira é que sou um dos poucos jornalistas combativos da atualidade e que tem como postura a luta contra a corrupção e a má gestão pública de nossa cidade. A segunda, é que sou o único jornalista negro em atividade em um município com quase 250 mil habitantes.

A somatória destes dois importantes fatores, acabam proporcionado estranhos obstáculos e situações que levariam qualquer um a desistir da carreira. Nunca posso esquecer do dia que fui barrada na entrada de evento na ACIM (Associação Comercial e de Inovação de Marília). A data era 27/09, quando foi realizada uma cerimônia para exibição e distribuição do book material com que propostas e valores que o CODEM apresentava como base para o desenvolvimento da cidade.

Como negro, e como idealizador da Marília Centenária (uma ideia semelhante, porém criada dois anos antes para discutir o centenário de Marília) era óbvio que seria barrado na entrada. Se não me falha a memória, fiquei cerca de 50 minutos na recepção aguardando a autorização enquanto todos passavam. Esta foi uma das maiores humilhações da minha vida. Neste momento senti o peso da cor da pele e como é duro lutar contra um sistema que domina a cidade em prol de pseudos interesses.

Neste evento da ACIM e CODEM, ficou evidenciado que as portas estão fechadas para quem não diz amém e tem a coragem de abordar temas que normalmente ficam embaixo do tapete ou atrás da cortina de um teatro de representações para o eleitor mariliense. Diferente de Tim Lopes, este editor não faz matéria investigativa contra o tráfico de drogas, mas sim, contra a droga do sistema que domina e sufoca a cidade. Aquele sistema que há décadas transformou a cidade em um balcão de negócios.

Com isto, fica claro, que a qualquer momento posso sim, me tornar um Tim Lopes, não pela competência jornalística, mas pelo mesmo fim que foi dado ao mesmo como queima de arquivo ap investigar demais, falar demais, cobrar demais. Em 2004, quando atuava como ativista social no movimento de entidades comunitárias, um jornalista chegou a comentar; “Kaito Jrº, uma pedra no sapato de qualquer administração”.

Cidade majoritariamente composta pela população branca, a possibilidade de um jornalista negro se destacar e ainda por cima, estar em à frente de um veículo de comunicação tão influente como o JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, sem dúvida nenhuma causa repulsa ao sistema e devido as dificuldades, acaba desmotivando e fazendo com que futuros jornalistas negros não sintam-se a vontade de seguir este caminho.

Seja a ser vergonhoso a maneira como agem, mas mesmo assim continuamos na luta. A notícia não tem cor, o idealismo não tem bandeira. Tudo se resume na luta pela melhoria na qualidade vida das comunidades, no processo de construção de uma cidade mais justa e humana.

ESTA VOZ TAMBÉM É SUA

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

Cornetadas do dedão



- 1-) Será que a empresa ganhadora do processo licitatório do DAEM terá capacidade financeira para construir pelo menos 5 poços profundos e trocar as tubulações de amianto de toda a cidade, ou ficará tudo na mesma?
- 2-) Marília a cidade com maior concentração de radares do estado. O que você está achando?
- 3-) Você concorda com a proibição de uso de redes sociais nas escolas estaduais imposta pelo governador Tarcísio de Freitas?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Como está o mato e as ruas de seu bairro?

A CIDADE ERA ASSIM...

Aqui tem casas de madeira sim!



Herança dos primórdios, a cidade ainda mantém em alguns bairros, principalmente na zona oeste, exemplares de casas de madeira em bairros como Alto Cafezal, Boa Vista e outros.

EXPEDIENTE

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





PREOCUPANTE:

Índice de Confiança da Indústria cai em março com piora na percepção sobre a economia.

A Confederação Nacional da Indústria (CNI), informou nesta sexta-feira (10), que a confiança dos empresários do setor caiu em março. De acordo com a CNI, o resultado é 0,7 ponto menor do que o registrado no mês imediatamente anterior. A queda atual é explicada pela piora da avaliação das condições atuais da economia brasileira e das empresas. Ao ficar abaixo de 50 pontos, o índice demonstra que os donos dos negócios da indústria deixaram de demonstrar confiança – mesmo que não de forma intensa e disseminada.

O gerente de Análise Econômica, Marcelo Azevedo, explica que o índice está abaixo, mas bem próximo de 50 pontos. Desta forma, a falta de confiança não está intensa nem disseminada. No entanto, entre os componentes do ICEI, o Índice de Condições Atuais recuou 1,7 ponto para 44,2



ponto entre fevereiro e março.

“Em relação as condições atuais, há uma percepção de piora mais forte e disseminada da indústria sobre a economia brasileira e as empresas. A avaliação dos empresários sobre as condições atuais é a mais negativa desde julho de 2020. Naquele mês, o índice registrou 34,5 pontos, pois a confiança do empresário seguia abalada pela crise causada pela pandemia de covid-19”, explica Marcelo Azevedo.

O Índice de Expectativas ficou praticamente estável com uma variação de -0,2 ponto para 52,7 pontos. É importante notar que esse otimismo dos empresários se manifesta somente com relação às suas próprias empresas (56,1 pontos), enquanto em relação à economia brasileira há pessimismo (46,0 pontos).

O QUE VEM POR AÍ:

Mercado eleva projeções para inflação e PIB em 2023, mostra Focus.



Analistas têm expectativa de alta do IPCA para 5,96% em 2023, ante 5,90% de projeção anterior.

Analistas consultados pelo Banco Central elevaram suas projeções tanto para a inflação quanto para o crescimento da economia neste ano, de acordo com a pesquisa Focus divulgada pelo Banco Central na última segunda-feira, 13. O levantamento, que capta a percepção do mercado para indicadores econômicos, apontou que a expectativa para a alta do IPCA em 2023 subiu a 5,96%, de 5,90% antes, enquanto seguiu em 4,02% para 2024.

O centro da meta oficial para a inflação em 2023 é de 3,25% e para 2024 é de 3,00%. A margem de tolerância é de 1,5 ponto per-

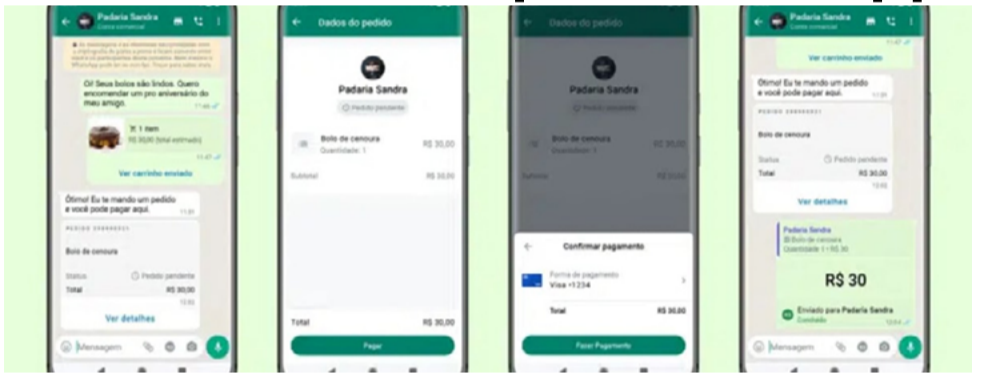
centual para mais ou menos.

A perspectiva de inflação mais alta este ano vem na esteira do aumento nas contas para os preços administrados. A pesquisa mostra agora expectativa de avanço de 9,13% para esses itens em 2023, de 9,05% antes. Para o Produto Interno Bruto (PIB), a estimativa de crescimento em 2023 aumentou em 0,04 ponto percentual e agora é de 0,89%. Para 2024, a projeção segue pela 11ª semana seguida em 1,50%.

A pesquisa semanal com uma centena de economistas mostrou ainda que a taxa básica de juros deve encerrar este ano a 12,75% e o próximo a 10,00%, sem alterações. O Focus mostra ainda que a Selic deve ser mantida nos atuais 13,75% na reunião de 21 e 22 de março.

JÁ ESTÁ VALENDO:

Banco Central libera pagamentos com cartões de crédito e débito por WhatsApp.



Até então, era possível apenas utilização do WhatsApp para transferências de recursos entre indivíduos.

O BC (Banco Central já liberou pagamentos com cartão de crédito, de débito e pré-pago via WhatsApp. Em nota divulgada, a autarquia informou que a nova funcionalidade se junta à realização de transferências de recursos entre usuários do aplicativo, autorizada em março de 2021.

Eis o comunicado do Banco Central:

“O Banco Central (BC) decidiu, nesta quinta-feira (02/03), pela cessação completa das medidas coercitivas aplicadas à Mastercard Brasil Soluções de Pagamento Ltda (Mastercard) e à Visa do Brasil Empreendimentos Ltda (Visa) que haviam suspenso a realização de transações de pagamento por meio do aplicativo de mensagens WhatsApp (Programa Facebook Pay) com o uso dos arranjos de pagamento de pro-

pósito de compra (P2M) e de propósito de transferência (P2P) desses instituidores. Dessa forma, não há mais impedimentos regulatórios para a realização de transações de compra com cartão de crédito, de débito e pré-pago por meio do WhatsApp (P2M). Essa nova funcionalidade se junta à realização de transferências de recursos entre usuários desse aplicativo, autorizada em março de 2021 (P2P). Destaca-se que, mesmo após a implementação em produção do Programa Facebook Pay, a adesão de novas instituições interessadas (credenciadores ou emissores) em participar da solução de pagamento deverá permanecer aberta. Além disso, em respeito aos princípios regulatórios relacionados aos aspectos concorrenciais e de não discriminação, o BC determinou que o início das transações de pagamento em produção por meio do aplicativo WhatsApp deve ser comunicado pelos instituidores a todos os participantes de seus arranjos de pagamento com antecedência mínima de 30 dias.”

CASA DE CARNES BOIZÃO

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

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

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

A GRIFE DA CARNE!

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

SOMENTE CARNES SELECIONADAS

OSSO-PADRÃO É A QUALIDADE

★★ Todos os DOMINGOS ★★
FRANGO ASSADO
CARNE ASSADA

AQUI O SEU DINHEIRO VALE MUUUITO MAIS !!!

BOIZÃO

NOVA MARÍLIA

RUA SÃO LUIZ

CLIQUE AQUI

ACONTECE MARÍLIA I
ELEIÇÕES 2024:

Em meio a tantas candidaturas, procura-se um prefeito independente do sistema e que priorize os interesses do povo.

Já estamos em contagem regressiva para o processo eleitoral de 2024. Se levamos ao pé da letra os prazos para filiação, convenções e questões burocráticas exigidas pela legislação eleitoral, podemos dizer que estamos a pouco a menos de 400 dias para a largada oficial.

Apesar do prazo, já é notória a pré campanha de alguns candidatos nas redes sociais, na realização de reuniões às portas fechadas, na presença em eventos, nos discursos inflamados, na abordagem a lideranças com poder persuasão e nas articulações partidárias.

Após uma análise dos pseudos pré candidatos, é triste admitir que o atual cenário apenas mantém o mais do mesmo, ou seja, a exemplo de anos anteriores, troca-se o ocupante da cadeira, mas o dono da mesma continua o mesmo. Antes que interpretem errado, queremos nos referir ao sistema que controla cidade e coloca seja quem for o governante a mercê dos mesmos. Magnatas e políticos que transformaram a cidade para suas próprias benesses. O processo eleitoral em Marília é apenas um protocolo a ser cumprido.

No entanto, apesar do curto espaço de tempo, a esperança de surgimento de um nome que possa romper com o sistema se mantém ativo entre os marilienses. Alguém com sangue nos olhos para mudar as engrenagens, alterar o percurso e devolver a Marília para o seu povo. Alguém que pense no desenvolvimento sustentável, em projetos de mobilidade urbana, em uma saúde de primeiro mundo, na geração de empregos com uma política de incentivo a instalação de novas indústrias, que possa enfrentar com pulso firme a questão da segurança e principalmente implantar uma cidade que possa atrair investimentos imobiliários sim, mas que contemple também a habitação de interesse social e crie uma cidade de oportunidades.

Verdade seja dita, até hoje não temos este candidato e por esta razão, estamos lançando UMA CAMPANHA EM PROCURA DESTE NOVO CANDIDATO. Para ajudar, estamos apresentando OS DEZ MANDAMENTOS para se tornar não uma terceira via, mas a via única para combater a ineficiência administrativa dos últimos anos na capital nacional do alimento industrializado que por sinal, nem pode ser servido nas escolas por orientações de nutricionistas. Outro tema para ser discutido. Confira abaixo os dez mandamentos exigidos, segundo nossa humilde visão.

1º Colocar gente honesta e competente nos cargos de responsabilidade, se possível sem vínculo político. Precisamos de pessoas técnicas para cada cargo.

2º Tornar as contas e atos da administração transparentes.



3º Cancelar o concurso público sob suspeita.

4º Parar de nomear apaniguados para comporem os Conselhos Municipais.

5º Não dar sequência a contratos milio-

nários que são contestados judicialmente ou pelo tribunal de contas, a fim de poupar que o patrimônio do Município seja transferido para particulares.

6º Dar o exemplo pessoal como autoridade do Município, ou seja, não beber á

ponto de ficar embriagado, não ser mentiroso, não ser promíscuo, respeitar a família sob todos os aspectos, não ser desonesto e achar que ninguém vai ficar sabendo dos trambiques, não fazer acertos em detrimento do Município, não pagar veículos de comunicação para se livrar de críticas, enfim, que seja um homem de verdade. Que a dignidade seja o caminho escolhido.

7º Dar prioridades para a Educação e a Saúde - Valorizar a figura do professor e Profissionais da Saúde, sobretudo valorizando seu salário. O professor precisa se sentir reconhecido pela administração pública, não se pode cobrar de uma classe trabalhadora sendo que seu salário mal dar para as necessidades básicas do dia-a-dia e deixar de ser hipócrita.

8º Excluir qualquer ato ou atitude que lembre alguma coisa como perseguição política. O prefeito que persegue, maltrata e até mesmo demite, aquele servidor humilde, honesto, simplesmente porque este tem opinião, pensamento diferente da sua. A liberdade de expressão há de ser respeitada dentro daquilo que chamo de respeito mútuo.

9º Um bom prefeito é aquele que é administrador, empreendedor e buscar soluções para o desemprego é uma meta não a ser buscada, mais sim alcançada. Busca permanente por parcerias empresariais e todos aqueles que podem e tem capacidade financeira de investir no município.

10º E por último um bom prefeito não é aquele adorado, idolatrado, e sim aquele respeitado. O bom prefeito é aquele que têm consciência de seu poder perante a opinião do povo; o bom prefeito é aquele que se esforça para ser honesto, sem que para isto tenha que ser humilde; o bom prefeito sabe ouvir, observar, para somente daí tomar as decisões importantes, há de ser esperto muito mais que inteligente, é aceitável admitir erros de um bom prefeito, mais a burrice vem de burro, jumento, esta ninguém aceita. O bom prefeito, principalmente os de cidades pequenas, é aquele que anda sempre sem dinheiro no bolso, o bom prefeito é aquele que é bom sem ser idiota, sem ser pateta, o bom prefeito é raro, sua existência incomoda, ou será que ele não existe?

Se você conhece um cidadão residente em nossa cidade com estas virtudes e com um perfil diferenciado dos demais, entre em contato conosco. Teremos o maior prazer em parabeniza-lo e até ajuda-lo na caminhada. É importante destacar que não nos deixamos influenciar por candidatos de fachada, patrocinados pelo sistema ou por grupos políticos. Aqui nosso foco é a cidade e o interesse da população fala mais alto, se tornando a mola mestra para impulsionar este jornalismo independente e imparcial.

ACONTECE MARÍLIA II

JUSTA HONRARIA:

Reitor da Unimar recebe a honraria máxima do TRT Campinas.

O Grande Colar "Ordem do Mérito Judiciário" do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região, foi entregue em solenidade realizada na sede do TRT.

O Reitor da Universidade de Marília (Unimar), Dr. Márcio Mesquita Serva, foi agraciado com o Grande Colar "Ordem do Mérito Judiciário" do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região (TRT-15), em Campinas, na última quinta-feira. A condecoração concedida pelo TRT, representa a honraria máxima por serviços prestados à Justiça do Trabalho.

A solenidade de entrega ocorreu no Plenário do TRT-15, com a presença de diversas autoridades judiciárias, políticas e acadêmicas. O evento teve como objetivo homenagear personalidades que se destacaram por suas relevantes contribuições à Justiça do Trabalho e à sociedade em geral, marcando a abertura do Ano Judiciário.

De acordo com o Presidente do TRT, o desembargador Samuel Hugo Lima, o Reitor da Unimar foi escolhido pelo Conselho da Ordem do Mérito Judiciário, por sua trajetória de dedicação ao ensino, pesquisa e extensão universitária, com ênfase na formação de profissionais para atuarem no campo do Direito do Trabalho. "A honraria é concedida a personalidades que se destacaram em áreas. O Magnífico Reitor tem o foco para a educação, contribuindo com o desenvolvimento regional e, também, contribuindo para a defesa dos direitos trabalhistas e para a promoção da justiça social", destaca.

O Grande Colar da Ordem do Mérito Judiciário foi entregue a oito pessoas, sendo a mais alta honraria concedida pelo TRT-15 e representa o reconhecimento dos serviços prestados à Justiça do Trabalho. A escolha dos agraciados é realizada pelo Conselho da Ordem do Mérito Judiciário, composto por juízes, desembargadores e representantes da sociedade civil.

O desembargador Francisco Alberto da Motta Peixoto Giordani foi o responsável por indicar o nome do Reitor, Dr. Márcio, para receber o Grande Colar da Ordem do Mérito Judiciário do TRT de Campinas. Em sua fala, o desembargador destacou que conhece de perto o trabalho exemplar realizado pelo Reitor em prol da cidade e da região. "O Dr. Márcio é um líder comprometido e dedicado, que tem contribuído de forma significativa para o desenvolvimento da comunidade local, tanto no campo da educação quanto em outros setores importantes. É uma honra poder reconhecer seu mérito e sua trajetória com esta importante condecoração", afirmou o desembargador.



O Reitor, Dr. Márcio Mesquita Serva, estava acompanhado de seus familiares, amigos e representantes da comunidade acadêmica. Em suas palavras, o Reitor expressou sua satisfação com o reconhecimento, mas enfatizou que este é um prêmio que pertence a toda família Unimar. "Estou profundamente honrado com esta distinção e agradeço ao desembargador Giordani e ao TRT de Campinas pelo reconhecimento. Mas este prêmio é, acima de tudo, uma homenagem a toda a equipe da Unimar, que trabalha com dedicação e comprometimento para oferecer uma educação de qualidade e formar cidadãos conscientes

e preparados para os desafios do mundo", afirmou o Reitor.

A Ministra do Tribunal Superior do Trabalho, Morgana de Almeida Richa, também agraciada com o Grande Colar, ressaltou a importância do TRT e do trabalho realizado pela Universidade de Marília durante o evento. "É uma grande honra receber essa distinção do TRT de Campinas, um tribunal tão importante para o país. Além disso, é muito gratificante ver o excelente trabalho desenvolvido pela Universidade de Marília, formando profissionais capacitados e comprometidos com a sociedade. Essa homena-

gem é um reconhecimento não só para mim, mas para todos os profissionais que atuam na área trabalhista e para as instituições de ensino que contribuem para a formação de uma sociedade mais justa e igualitária", diz.

A Vice-reitora da Unimar, Prof. Dra. Regina Lúcia Ottaiano Losasso Serva, expressou seu orgulho e satisfação pela honraria concedida ao Dr. Márcio. "Este é um momento de grande alegria e emoção para todos nós. O Márcio é um líder inspirador e um exemplo de dedicação, comprometimento e excelência em todas as áreas de atuação. Essa honraria é mais do que merecida e é um reconhecimento justo de todo o seu trabalho e empenho em prol da educação e do desenvolvimento da região"; afirmou a Vice-reitora.

Para a Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Ação Comunitária da Unimar, Fernanda Mesquita Serva, a cerimônia reforçou o orgulho que sente pelo pai, Dr. Márcio. "Como filha, sinto uma enorme felicidade em ver meu pai sendo reconhecido por todo o seu esforço e dedicação à educação. Como Pró-reitora da Unimar, também fico imensamente orgulhosa em ver nossa Instituição de ensino sendo valorizada e prestigiada pelo seu papel fundamental na formação de profissionais competentes e cidadãos conscientes", declarou.

A Superintendente do Hospital Beneficente Unimar (HBU), Márcia Mesquita Serva Reis, expressou sua alegria em compartilhar esse momento especial. "É uma honra imensa poder testemunhar meu pai sendo reconhecido por sua dedicação e compromisso com a educação e a saúde, além de acompanhar de perto o impacto positivo que a Unimar e seus profissionais têm na vida das pessoas", complementou.

O Diretor Administrativo das Fazendas da Unimar, Júlio César Mesquita Serva, compartilhou sua alegria em celebrar esse momento especial com seu avô, que sempre o inspirou. "Para mim, estar aqui hoje, compartilhando desse momento é indescritível. Ele sempre me ensinou sobre a importância da dedicação e do comprometimento com aquilo que acreditamos e essa homenagem é um reflexo do trabalho que temos realizado na Unimar. É um momento de muita emoção e gratidão", diz.

A Universidade de Marília parabeniza o Reitor, Dr. Márcio Mesquita Serva, pela conquista do Grande Colar da Ordem do Mérito Judiciário do TRT-15, reafirmando o compromisso da instituição com a formação de profissionais éticos, críticos e comprometidos com a promoção da justiça social e do desenvolvimento humano.



Conquiste o seu lugar no **MUNDO**

INSCREVA-SE
EAD.UNIMAR.BR

UNIMAR
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

CLIQUE AQUI
DESAFIE-SE COM
UNIMAR EAD

GRADUAÇÕES EAD ATÉ **70% OFF**



PRIMEIRA PARADA

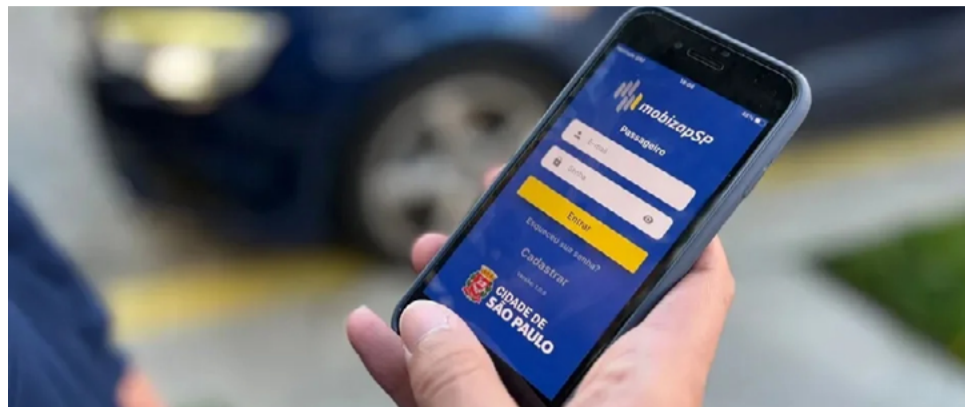
TRANSPORTE ALTERNATIVO: Viagens pelo app Mobizap/SP de transporte de passageiros da prefeitura de SP podem começar dia 22.

Aplicativo surgiu como ideia de alternativa ao Uber e ao 99.

O aplicativo MobizapSP deve estar disponível para aparelhos Android e iPhones nos próximos dias. Ele foi lançado pela prefeitura de São Paulo para servir como opção aos apps Uber e 99, sob administração da gestão pública por meio da Secretaria Municipal de Mobilidade e Trânsito (SMT).

Conforme apurou o Olhar Digital neste sábado (11), a base de dados para motoristas já está bastante consolidada. Isso reforça as previsões de que as viagens pelo aplicativo devem começar entre 22 e 24 de março.

Na quinta-feira (9), as inscrições no app já tinham atingido a marca de 7 mil motoristas. Hoje, segundo o Secretário Municipal de Mobilidade e Trânsito de São Paulo, Ricardo Teixeira, esse número já ultrapassou os 20 mil inscritos. No anúncio do MobizapSP, as informações eram de que a fer-



rramenta precisaria chegar a um número de 10 mil a 12 mil motoristas para entrar em funcionamento.

Prefeitura focando nos passageiros

Os motoristas do MobizapSP devem receber 89,05% do valor ganho em suas corridas. Eles farão viagens com ponto de partida na cidade de São Paulo, com o destino

podendo variar de acordo com a solicitação do cliente. De acordo com a prefeitura paulistana, o aplicativo já chega com opções de pagamento em dinheiro, cartão de crédito, débito e até mesmo crédito no aplicativo.

Agora, a equipe técnica da prefeitura está trabalhando na base de dados dos passageiros do Mobizap SP. O projeto foi desenvolvido após realização de licitação

pública, com o Consórcio 3C sendo o vencedor do contrato, definido pelo menor percentual sobre o valor das corridas.

O aplicativo prevê uma taxa fixa cobrada dos motoristas de 10,95% sobre o valor da corrida, mantendo o valor restante para o motorista. “Ao fazer a ‘CPI dos Aplicativos’ pudemos constatar que há um clima de insegurança dos passageiros, um descaso com os motoristas de aplicativo pela falta de uma remuneração justa”, disse o vereador Marlon Luz (MDB-SP), motorista de aplicativo em 2016 que ficou conhecido como “Marlon do Uber”.

“O MobizapSP entra no cenário para quebrar o monopólio que existe no transporte de apps e a concorrência é melhor para todo mundo”, completou o vereador. O app não prevê tarifas dinâmicas, prática adotada pelos apps Uber e 99 de elevação de valores das corridas de acordo com horários de pico de demanda nas cidades.

MAIS CONFORTO PARA O USUÁRIO: Guarulhos terá 167 ônibus zero quilômetro nas ruas até o mês de abril.

MUNICÍPIO

Com mais 167 novos ônibus, que estão sendo integrados à frota das empresas concessionárias do transporte coletivo, Guarulhos chega a 80% de renovação de todos os veículos desde 2017. O prefeito Guti participou da entrega dos primeiros 20 novos veículos, realizada pela empresa Vila Galvão. Em 60 dias, todos os demais, equipados com Wi-Fi e entradas USB, passam a integrar o transporte público da cidade.

A entrega dos coletivos ocorreu na praça Estrela, no bairro Cidade Soberana, região do Jardim São João, onde parte dos veículos irá circular. “Temos o compromisso de chegar a 2024 com 100% de toda a frota substituída desde o início de nossa primeira gestão. Todos os micros já foram substituídos e agora falta pouco para a renovação completa dos ônibus”, afirmou Guti. A empresa Vila Galvão entregou mais 20 ônibus novos, que irão circular na região de Cumbica.

SOBRE OS ÔNIBUS

Serão 69 novos ônibus da empresa Vila Galvão. Do total, 60 tem 12,7 metros, com capacidade para 41 passageiros, possuem chassis do modelo OF 1721, da Mercedes-Benz, com carroceria Apache Vip versão V, da empresa Caio. Os outros nove veículos comportam 38 passageiros sentados, possuem chassis da Mercedes-Benz 1519, e tem carroceria da empresa Marcopolo Torino.

A empresa Viação Urbana Guarulhos terá 40 veículos novos com 12,7 metros, também do

modelo Mercedes-Benz, com chassis OF 1721 com capacidade para 41 passageiros sentados e oito modelos de 11,3 metros, com carroceria Marcopolo Torino – MB 1519 Euro V, com capacidade para 34 lugares.

Todos os veículos zero quilômetro chegam com design moderno, projetados para garantir mais conforto para o passageiro. Toda a frota é equipada com entrada USB para carregamento de celulares e eletrônicos. Além disso, para maior segurança, os ônibus possuem Top Brake, item que eleva a eficácia dos freios, garantindo uma potência adicional de frenagem de 30% nas operações. O sistema também contribui para economizar combustível e aumentar a velocidade média quando necessário, o que, consequentemente, reduz o tempo de viagem.

“A melhoria da frota faz parte de um plano de renovação. Os coletivos apresentam design de pintura atual e moderno, nas cores azul, verde e amarelo, respectivamente. Pintura que foi reconhecida como a melhor do país, no 49º Concurso Nacional de Pintura de Frota, promovido pela OTM Editora”, destaca Márcio Pacheco, diretor executivo da Guarupass.

Desde 2018 a frota do município de Guarulhos vem sendo renovada pelas Concessionárias. A cidade já recebeu 208 novos ônibus, sendo 50 deles com ar-condicionado. “Essa renovação é muito importante. Representa o compromisso das Concessionárias, da Guarupass e do prefeito em entregar mais conforto a todos que utilizam o transporte público da cidade”, enfatiza Pacheco.

Câmara de SP discute reduzir valor em vez de “tarifa zero” nos ônibus.



Vereadores avaliam proposta para deixar valor da tarifa mais barato caso não seja possível implementar a tarifa zero de Ricardo Nunes.

Os vereadores da subcomissão da Câmara Municipal da capital que discute a proposta do prefeito Ricardo Nunes (MDB) de tarifa zero nos ônibus já avaliam uma proposta alternativa, que prevê tarifas mais baratas para o transporte coletivo da cidade, no lugar do ônibus grátis planejado pelo prefeito.

Os custos iniciais da proposta, lançada por Nunes no ano passado, seriam de cerca de R\$ 10 bilhões por ano. Nunes sofre pressão de seu principal aliado, o presidente da Câmara, Milton Leite (União), que é ligado a empresas de transporte da zona sul, para implementar a medida.

O presidente da subcomissão, Paulo Frange (PTB), afirma que a proposta de tarifa zero continua na mesa, mas que a alternativa passou a ser avaliada para caso os estudos

sobre o tema apontem para a inviabilidade do transporte custeado apenas pelo poder público. “Trabalhamos com três saídas aqui: manter as coisas como estão, fazer a tarifa zero ou achar formas de reduzir a tarifa”, diz o vereador, que faz parte da base de apoio de Nunes.

EMPRESAS BANCARIAM REDUÇÃO

A redução da tarifa, segundo Frange, seria financiada a partir de uma das fontes de recursos apontadas pelo prefeito para bancar a tarifa zero: os valores do vale-transporte pago pelas empresas a seus funcionários. A ideia é que as empresas passem a repassar o valor do vale-transporte direito à Prefeitura. O dinheiro seria acrescido aos recursos do tesouro que já usados para subsidiar a operação dos ônibus. Frange defende que a ideia se transforme em uma legislação federal, a ser negociada com Brasília, para facilitar o acesso aos recursos do vale-transporte por parte das Prefeituras.

ANUNCIE AQUI!

Clique aqui e mande sua mensagem

TIRANDO SUAS DÚVIDAS:

Quando o condomínio pode ser responsabilizado por danos causados por condôminos e visitantes?

O condomínio tem a obrigação de reparar danos causados por condôminos e visitantes em decorrência de sua atividade ou de suas instalações

A Responsabilidade Civil do Condomínio é a obrigação que ele tem de reparar danos causados a terceiros em decorrência de sua atividade ou de suas instalações, em conformidade com o artigo 1.348, inciso VII, do Código Civil.

O advogado especialista em direito condominial Dr. Issei Yuki Júnior explica que no caso de danos causados a terceiros, o condomínio pode ser responsabilizado caso seja comprovado que houve negligência, imprudência ou imperícia na administração e conservação das áreas comuns do condomínio. Por exemplo, se uma pessoa escorregar e cair em uma área comum do condomínio em razão da falta de manutenção, o condomínio poderá ser responsabilizado pelos danos.

Essa responsabilidade decorre do fato de que o condomínio é uma pessoa jurídica, ou seja, possui personalidade jurídica própria e é considerado como um ente autônomo, com direitos e obrigações próprias. Assim, quando o condomínio causa danos a terceiros, ele é responsabilizado de forma independente dos condôminos, que não são



considerados responsáveis pelos atos do condomínio.

Cabe destacar que o condomínio pode ser responsabilizado mesmo que o dano tenha sido causado por um condômino ou visitante, desde que tenha sido decorrente da atividade ou instalações do condomínio. Por exemplo, se um vazamento de água na área comum do condomínio causar danos a um apartamento de um terceiro, o condomínio

podrá ser responsabilizado pelos prejuízos causados.

“Vale lembrar que a responsabilidade civil do condomínio não se limita aos danos causados por suas instalações ou atividades, mas também pode se estender a danos causados por seus funcionários, prestadores de serviços ou condôminos. Isso ocorre porque, mesmo que o dano tenha sido causado por um condômino, por exemplo, se ele

estiver nas dependências do condomínio ou utilizando as áreas comuns do prédio, o condomínio pode ser responsabilizado por não ter adotado as medidas de segurança e prevenção necessárias.” esclarece o Dr. Issei Yuki Júnior.

O condomínio deve manter um seguro de responsabilidade civil para cobrir os danos que possam ser causados a terceiros. Esse seguro deve ser contratado pelo condomínio e ter cobertura adequada, de acordo com o tamanho e características do condomínio. É importante destacar que, caso o condomínio seja condenado a indenizar terceiros por danos causados, a responsabilidade é solidária entre o condomínio e o condômino ou visitante que tenha dado causa ao dano. Nesse caso, o condomínio poderá ingressar com uma ação regressiva contra o condômino ou visitante que causou o dano, a fim de obter o ressarcimento do valor pago na indenização.

“É fundamental que o condomínio adote medidas preventivas para evitar danos a terceiros e mantenha um seguro de responsabilidade civil para cobrir eventuais prejuízos que possam ser causados. Além disso, em caso de danos causados, é importante que o condomínio e seus condôminos ajam de forma rápida e responsável para minimizar os danos causados e repará-los adequadamente.” Finaliza o advogado Issei Yuki Júnior.

CADA VEZ MAIS FREQUENTE:

O que o síndico deve fazer quando o problema é o consumo de drogas no condomínio.

O uso de drogas no condomínio é uma realidade em muitos locais. Ele pode ocorrer em áreas comuns ou nas unidades privativas e, em ambos os casos, podem causar desconforto ou incômodo aos condôminos. Como o síndico deve proceder diante da situação? Qual seu limite de ação? Confira!

Uso de drogas no condomínio

O condomínio é um espaço que agrega áreas privativas e comuns, sendo considerada uma propriedade privada. Entretanto, nossa liberdade é regulada e limitada por lei inclusive nesses espaços. O uso de drogas em condomínio é uma das condutas que são socialmente reprováveis, além de ser uma conduta ilícita.

A Lei nº 11.343/2006, que institui o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas, prevê ser crime a aquisição, guarda, depósito ou transporte de drogas para uso pessoal. Diante da ilegalidade da situação, o síndico deve ser capaz de avaliar o momento para agir da melhor forma. Sua conduta varia se o uso acontece nas áreas comuns ou nas áreas privativas.

Uso nas áreas comuns

O uso de drogas no condomínio é sem-



pre ilícito pelo fato de ser considerado crime. Especialmente quando ocorrer em áreas comuns, o primeiro passo que o síndico deve tomar é relatar o fato à autoridade policial e lavrar um Boletim de Ocorrência. Cabe à polícia a repressão ao consumo de droga, não sendo uma atribuição de qualquer particular, inclusive síndico.

Essa é uma situação que causa não só

constrangimento aos envolvidos, mas também aos condôminos. Não é raro nos departamentos com descarte de materiais utilizados para consumo de drogas nas lixeiras do condomínio, ou até mesmo nas áreas comuns.

O diálogo é sempre eficiente antes de acionar a polícia, como medida complementar. O síndico deve avaliar, por exemplo, se é a primeira vez que ocorre, se o usuário

costuma ter uma conduta exemplar diante dos demais condôminos e outros comportamentos. É muito comum que a situação se resolva com uma simples conversa.

Há, porém, os condôminos antissociais, que causam confusões que podem estar atreladas ao consumo de drogas. Para coibir essas condutas, é preciso mais do que diálogo. Vale frisar, novamente, que se trata de um caso de intervenção policial, e que o síndico possui o dever de chamá-la, não sendo essa uma medida excessiva.

Uso nas unidades privativas

O consumo de drogas dentro da unidade privativa não é passível de intervenção do síndico, exceto se o uso perturbar a segurança, a saúde e o sossego dos demais condôminos. Nessa situação, o morador prejudicado deve relatar o caso no livro de ocorrência ou por e-mail. O síndico deverá advertir o usuário de forma genérica pelo comportamento antissocial. É importante não imputar o uso de drogas para que não pareça um julgamento.

Quando esse comportamento antissocial for reiterado ou atingir uma coletividade, o Código Civil e as leis condominiais prevêm aplicação de multa ao usuário.



UMA NOVA MANEIRA DE LER O SEU JORNAL DO ÔNIBUS!



A informação em suas mãos

POLTRONAS VAZIAS:

Governo prepara plano de venda de passagens aéreas por R\$ 200.



Programa chamado Voa Brasil será voltado para estudantes, aposentados e servidores públicos com renda até R\$ 6,8 mil, informou o Ministro de Portos e Aeroportos, Márcio França, no último domingo (12), ao jornal Correio Braziliense.

O governo federal prepara um programa para vender passagens aéreas por R\$ 200 a aposentados, funcionários públicos e estudantes, informou o Ministro de Portos e Aeroportos, Márcio França, no último domingo (12), ao jornal Correio Braziliense.

“O que estamos buscando é comprar a ociosidade dos espaços. As companhias brasileiras chegam na faixa de 30 milhões de passageiros, cada uma delas, operando com 78% a 80% de vagas ocupadas. Outras 20% saem vazias. Eu quero essas vagas para as pessoas que não voam”, disse ao jornal.

A ideia é o governo fazer um acordo com as três companhias aéreas brasileiras Azul, Tam e Gol para a venda de assentos excedentes. O programa, que será chama-

do “Voa Brasil”, só estará disponível para quem tem renda mensal de até R\$ 6,8 mil. Na manhã desta segunda-feira (13), França detalhou à CNN que os estudantes que terão acesso são os que usam o Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (Fies).

Os que se enquadrarem nos requisitos poderão comprar duas passagens por ano por R\$ 200 cada e parcelar em 12 vezes por meio de financiamento da Caixa Econômica Federal, instituição que ficará responsável por fazer o pagamento às aéreas.

A ideia é que companhias aéreas brasileiras tenham uma opção dedicada ao Voa Brasil em seus programas de fidelidade. A previsão de França é que o programa comece a funcionar no segundo semestre deste ano. “Hoje, nós temos em média 90 milhões de passagens aéreas emitidas por ano no País. Esse montante de viagens é feito por apenas “10 milhões de CPFs”, ou seja: as mesmas pessoas voam várias vezes”, afirmou França, à CNN.

ÓTIMA SUGESTÃO:

Nove em cada dez turistas que visitaram o Ceará na alta estação pretendem retornar, diz pesquisa.

A pesquisa foi realizada com turistas que visitaram o estado entre dezembro de 2022 e fevereiro de 2023.

Uma pesquisa realizada pela Secretaria do Turismo do Ceará (Setur) aponta que 95,6% dos turistas que visitaram o estado na alta estação pretendem voltar. Ou seja, nove em cada 10 turistas que vieram ao Ceará gostaram do estado e demonstraram satisfação com a viagem. A pesquisa foi realizada com turistas que visitaram o estado entre dezembro de 2022 e fevereiro de 2023.

Conforme a Setur, cerca de 870 mil pessoas visitaram o estado durante o período pesquisado, representando um incremento de 8,5% no total de visitantes que o destino recebeu na alta estação de 2021/2022, quando 802 mil turistas desembarcaram na capital cearense. O público foi entrevistado nos principais portões de desembarque, como o aeroporto e rodovias estaduais, além de pontos turísticos da capital.

A demanda hoteleira na capital cearen-



se apresentou um crescimento de 9,3%, e a receita gerada neste período foi de R\$ 3,2 bilhões, segundo a Setur. O crescimento foi de 17,4% comparado com o mesmo período do ano anterior.

Cerca de 52,11% dos entrevistados optaram pelos meios de hospedagem formais, compreendidos como hotéis, pousadas, flats e albergues. A taxa de ocupação registrada foi de 78,2%. O restante, cerca de 37,93%, respondeu que o meio de hospedagem foi a casa de parentes e amigos.

Perfil do turista

O número de pessoas casadas, de acordo com o resultado do levantamento, foi 50,77%, e que viajaram com a família, 47,69%. Com relação à faixa etária, 67,49% dos visitantes têm entre 26 e 50 anos. Um total de 17,12% é de pessoas acima de 51 anos e 15,38% têm idade inferior a 25 anos. Dos turistas entrevistados, 59,13% declararam ter nível superior e/ou pós-graduação.

Dos turistas nacionais, o principal mercado emissor foi a região Nordeste, com

40,23%, seguido pelo Sudeste (31,30%), Norte (14,86%), Centro Oeste (9,68%) e Sul (3,92%). Com relação aos estados, São Paulo aparece em primeiro lugar, com 18,45% dos visitantes, seguido por Piauí (8,76%) e Pernambuco (7,60%). No mercado internacional, Portugal foi o principal emissor, com 22,90%, seguido de França (17,17%), Itália (16,16%) e Argentina (7,41%).

Sobre a motivação da viagem, o número registrado de turistas que vieram a passeio foi de 68,76%, seguido pela visita a parente e amigos (18,53%). Já 8,36% dos entrevistados responderam que o motivo de desembarcar no Ceará foi a negócios/trabalho. Dentre os fatores que influenciaram essa demanda estão o conhecimento do local (38,80%) e os comentários de parentes e amigos (30,77%). A internet, por sua vez, influenciou 12,91% dos entrevistados.

Do total de turistas que chegaram ao estado, 72,91% utilizou o avião como meio de transporte e 20,27% utilizou ônibus, seja regular ou fretado.

SOMOS A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇOS!

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA

CLIQUE AQUI

JP Pizzaria
PIZZAS EM PEDAÇOS E LANCHES

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

VITRINE

ONLYFANS:

Todos os famosos que estão na rede, o que oferecem e quanto custa.

Anitta, Rita Cadillac, Wagner Santiago, Thomaz Costa e outros criadores +10 famosos estão na plataforma e mostram os mais variados conteúdos aos assinantes de seus canais.

A chance de se expressar sem pudores e os altos lucros financeiros têm atraído cada vez mais famosos para o OnlyFans, plataforma para venda dos mais variados conteúdo. O serviço, em que você define o valor do que produz, ficou conhecido por abrigar pessoas dispostas a comercializar vídeos e fotos de nudez, atraindo, assim, o público interessado em consumir conteúdo +18. Nem todos os famosos, no entanto, fazem produções eróticas Anitta, Rafa Vieira, Iggy Azalea, Mulher Melão, Andressa Urach e mais celebridades já se renderam e contam, a seguir, quem mais está disponível esperando sua assinatura.

ANITTA

A cantora entrou para a plataforma após realizar uma das tatuagens mais polêmicas do mundo da música nacional: ao redor do ânus. Logo depois de viralizar com a tattoo, ela apostou na plataforma para lançar produtos e conteúdos exclusivos, mas não é uma criadora frequente. Além disso, a cantora não posta nudez nem conteúdos explícitos.

Plataforma: OnlyFans
Quanto custa: R\$ 25/mês

O que oferece: a cantora não atualiza a plataforma sempre, mas já compartilhou cliques mais ousados e que casam com seus lançamentos musicais.

GEISY ARRUDA

A influenciadora, que ficou conhecida após se vítima de um caso machista em universidade por usar um vestido colado ao corpo, hoje é uma autoridade quando o assunto é prazer feminino e sensualidade. Escritora de um livro sobre suas experiências sexuais, ela faz e acontece no OnlyFans atendendo aos mais diversos pedidos dos seguidores.

Plataforma: OnlyFans
Quanto custa: R\$ 50/mês

O que oferece: Não espere conteúdos explícitos. A apresentadora tem postado vídeos e fotos

RITA CADILLAC

A icônica Chacrete já está na plataforma há alguns anos e viu na venda de conteúdo adulto uma oportunidade além para conseguir uma forma de aumentar a renda. Ela conta que fotografar e explorar sua sensuali-



dade para a plataforma a ajudou a aumentar sua autoestima, principalmente aos 68 anos.

Plataforma: OnlyFans
Quanto custa: R\$ 77/mês

O que oferece: ela publica fotos sensuais em ensaios ou de forma caseira, além de vídeos. Também atende a alguns pedidos de fotos exclusivas.

MARLON SCHUCK

O ex-ator de 'Malhação' ganhou destaque enorme ao divulgar sua conta na plataforma. Com um conteúdo explícito, que chegou a vaziar nas redes sociais, ele apareceu chorando na web por se sentir objetificado. Mas o momento passou e ele segue firme e forte na plataforma atendendo aos fãs.

Plataforma: OnlyFans
Quanto custa: R\$ 153/mês

O que oferece: compartilha ensaios e vídeos sensuais com nudez total e alguns fetiches.

RENATA FRISSON

A eterna Mulher Melão se lançou no mundo do conteúdo adulto logo no início do declínio das revistas de nu feminino e se deu bem. A modelo diz já ter lucrado mais de

R\$ 1 milhão na plataforma e faz questão de produzir conteúdos exclusivos para os assinantes da conta.

Plataforma: OnlyFans e HotMart
Quanto custa: R\$ 98/mês

O que oferece: ensaios elaborados com temática sexy e com nudez. Ela também atende a pedidos especiais de seguidores por fotos exclusivas.

RAFA VIEIRA

Ele ganhou os holofotes ao ser o primeiro homem gay a participar do 'De Férias Com o Ex', da MTV, e não saiu mais do radar do público. Preparador vocal, hoje ele usa encanta os seguidores em vídeos em que aparece pelado e de costas para a câmera em seus conteúdos para a plataforma.

Plataforma: OnlyFans
Quanto custa: R\$ 66/mês

(com promoção de R\$ 33 o primeiro mês)
O que oferece: conteúdo explícito com nudez, mas não sexual. Ele produz de forma amadora e profissional em alguns ensaios exclusivos. Fotos mais picantes são vendidas separadamente para os seguidores.

Angélica Morango

A ex-BBB tem se dedicado a comunicar

sobre a comunidade lésbica em uma coluna na imprensa desde que saiu do reality show, mas também fala com o seu público de forma mais sensual.

Plataforma: OnlyFans
Quanto custa: R\$ 155/mês

O que oferece: com a maior parte do conteúdo amador, ela retrata a sexualidade de uma mulher lésbica na plataforma de conteúdo adulto.

Dynho Alves

O dançarinho sempre fez questão de usar movimentos mais sensuais em suas coreografias e nos vídeos que escolhia para compartilhar nas redes sociais. Isso fez com que seu público sempre pedisse para que ele criasse uma conta nas plataformas adultas. Mas o interesse, no entanto, em entrar para o ramo só veio após sua separação de Mirrela e da participação em um reality show.

Plataforma: Privacy
Quanto custa: R\$ 59,90/mês

O que oferece: vídeos com conteúdo sexy e com nudez explícita. Ele faz vídeos quando vai tomar banho, na cama e durante o dia a dia, nos momentos que se tem mais prazer.

Arícia Silva

A modelo se tornou conhecida após expor que estava se relacionando com Arthur Aguiar durante um dos escândalos dele com Maíra Cardi. Ela chegou a participar de alguns programas de televisão e diz que já faturou mais de R\$ 1 milhão na plataforma.

Plataforma: OnlyFans
Quanto custa: R\$ 77/mês

O que oferece: conteúdo sensual em ensaios e fotos caseiras e também atende a pedidos de fãs nas mensagens diretas.

WAGNER SANTIAGO

O ex-BBB tem explorado sua sexualidade desde que entrou para as plataformas de venda de conteúdo adulto. Ele começou compartilhando fotos e vídeos solo, mas logo se rendeu ao posts em dupla com as mulheres com quem se relacionava, e promete explorar a produção de conteúdo com homens nos próximos meses.

Plataforma: OnlyFans e Privacy
Quanto custa: R\$ 77 e 49,90/mês, respectivamente

O que oferece: o usuário vai encontrar conteúdos solo feitos de forma anônima e, atualmente, sexual com a namorada. Ele explora o corpo em busca de prazer, já compartilhou vídeos recebendo beijo grego e quer gravar com homens em 2023.

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

ROSA CHOQUE

MEDITAÇÃO:

Como acalmar a mente em um mundo que não para?

O mundo de hoje exige que você esteja sempre conectada e pronta para entregar tudo para ontem. A tecnologia facilitou muitas coisas, mas também contribuiu para o aumento de doenças, entre elas, estresse, depressão e ansiedade. O que fazer para desacelerar um pouco e proteger a mente? A meditação pode ser um caminho. A mestre de Reiki e terapeuta holística Marcela Fernanda falou sobre o assunto e trouxe dicas que te ajudarão a ter um cotidiano mais saudável. Acompanhe!

O que é meditação?

Marcela comentou que a meditação é a ação de olhar para dentro, de se voltar para si. “É um estado íntimo onde a pessoa consegue escutar a si mesmo ou o pensamento Divino”. Além disso, “a palavra tem origem do latim meditare, com o sentido de ‘voltar-se para o centro’, ou seja, de concentrar a atenção no seu próprio interior. Ela é conhecida como dhyana em sânscrito”.

A técnica é originária das tradições orientais e está presente em algumas religiões, como o budismo e o cristianismo. De qualquer forma, a terapeuta ressaltou que “a meditação não está ligada necessariamente a uma instituição religiosa, ou seja, não depende de crenças culturais, religiosas e sociais”.

Para que serve a meditação?

A meditação serve para apreciar a própria companhia, desligar-se das preocupações e de tudo que te rodeia, como está em sua definição, um olhar para dentro. Marcela explicou que “ainda está no imaginário coletivo a posição de lótus, onde a pessoa senta no chão com a coluna ereta, pernas sobrepostas, braços relaxados e sem mexer ou pensar”. Essa é apenas uma das técnicas. Entretanto, não há uma regra sobre como meditar, “o ideal é buscar a posição mais confortável para você”.

Qual o objetivo da meditação?

“O principal objetivo é centrar-se em si. Ter a si como companheira. Aquietar-se e escutar-se. Atualmente, onde há uma enxurrada de informações e todos estão conectados com o mundo o tempo todo por meio das tecnologias, ter um tempo a sós consigo mesmo é um grande privilégio. As rotinas de trabalho e sociais acabam induzindo a buscar fora o que muitas vezes está dentro de si”, explicou a terapeuta.

Tipos de meditação: integrando mente e corpo

Existem muitos tipos de meditação e você não precisa focar apenas em uma. Para Marcela, o mais importante é buscar uma conexão com o eu interior. Abaixo, a mestre de Reiki listou as principais técnicas:



Mindfulness

A meditação mindfulness é voltada para a redução do estresse. Assim, por meio da prática, você deve focar no momento presente da forma mais consciente possível. Segundo a terapeuta, a palavra “é traduzida como atenção plena, seja em cada respiração, som ou movimento”.

Yoga

O yoga envolve mexer o corpo. A técnica exige concentração e controle da respiração, levando ao relaxamento. “Em alguns casos, pode atuar em conjunto com outro tipo de meditação, feita no início ou final do exercício”, finalizou Marcela.

Meditação Guiada

A meditação guiada, como o nome indica, é “um guia para ajudar a pessoa a superar as dificuldades de relaxar”. Em plataformas de vídeos e aplicativos, você encontrará muitos materiais práticos. A técnica é interessante para quem está começando a meditar.

Meditação com Mantras

Mantras são palavras e sílabas sagradas com grande poder. Ao escutá-los, é preciso concentração, por isso, a pessoa acaba se desligando do ambiente. “Você encontra

mantras em canais do YouTube, Spotify e aplicativos. Pode tanto escutá-los como pronunciá-los”.

Meditação Transcendental

É uma meditação mais profunda. A terapeuta comentou que trabalha o nível de consciência. Por meio da prática, você se desliga do presente, passado e futuro para estimular “um quarto estado de consciência adquirido somente em profundo relaxamento, no entanto, sem chegar a dormir”.

Meditação Zazen

Técnica originária do Zen Budismo e divulgada pela Monja Coen no Brasil. A praticante foca “em obter consciência de suas percepções, ficar atenta às reações do corpo e o diferencial está em meditar com os olhos entreabertos”, explicou Marcela. Independentemente da técnica escolhida, Marcela informa que não há contraindicações. A meditação pode ser realizada por crianças, adultos e idosos. O essencial é estar disposta a dedicar tempo para o autocuidado.

Benefícios da meditação

A meditação oferece vários benefícios, muitos focados na mente. Ainda assim, o corpo também experimenta mudanças positivas quando você adota técnicas de relaxamento em sua rotina e se permite desligar

um pouco. Dentre as principais vantagens, estão:

- Reduz a pressão sanguínea: quem medita constantemente pode observar a redução na pressão sanguínea, com isso, o corpo desacelera e o estresse diminui.

- Melhora a qualidade do sono: “a meditação ajuda a reduzir os episódios de insônia e melhora a qualidade do sono. Você ensina seu cérebro a se desligar dos pensamentos e a entender que, ao deitar na cama, é hora de descansar”.

- Diminui sintomas de depressão: o controle da respiração e a auto percepção, aliados com outros tratamentos, diminuem a ansiedade, os pensamentos negativos e os sintomas depressivos.

- Aumenta a concentração: “estudos mostram que pessoas que meditam desenvolvem maior capacidade de concentração, além de terem ganhos muito positivos em suas memórias”.

- Reduz o estresse: “ao se permitir meditar, mesmo que por poucos minutos, você acalma seu corpo e reduz os níveis do hormônio do estresse”.

- Trabalha o autoconhecimento: “a meditação é um momento para deixar os julgamentos de lado e focar no autoconhecimento, ou seja, você pode se desvinculando de crenças limitantes”.

- Desenvolve a autoconfiança: ao se conhece melhor, você desenvolve autoconfiança para falar sobre si, acreditar no seu potencial e estar em relacionamentos.

- Reduz dores físicas: “enquanto medita, seja na posição de lótus ou em outra mais confortável, você tem consciência do seu corpo, com isso, irá trabalhar sua postura”, o que pode reduzir dores físicas.

- Aumenta a sensação de bem-estar: “é resultado do silenciar da mente. Você pode não perceber, mas está o tempo todo sendo bombardeada por pensamentos”. A meditação trabalha empatia, emoções positivas e gratidão.

- Melhora o sistema imunológico: como há menos hormônio do estresse em seu organismo, a tendência é aumentar a produção de anticorpos.

Marcela disse que a meditação também aumenta a conexão com a espiritualidade, independentemente de sua religião. Além disso, a prática tira a pessoa do piloto automático, ou seja, você passa a realizar suas tarefas mais conscientemente, no momento presente.

A terapeuta ressaltou que o voltar-se para si é algo individual, não há um certo ou errado e cada um pode viver essa experiência de um jeito. Por último, finalizou dizendo que “quanto mais você se volta para dentro de si, mais se conhece e o autoconhecimento é a chave para as grandes transformações na vida”.



ACONTECE INTERIOR

GRANDE EXEMPLO:

Em São José do Rio Preto, Patrulha Maria da Penha atendeu mais de três mil mulheres desde 2020.

Ao todo, 250 agressores foram presos pela Guarda Civil Municipal (GCM).

Com 3,1 mil atendimentos desde que foi criada, a Patrulha Maria da Penha de São José do Rio Preto (SP), que atende exclusivamente casos de violência contra a mulher, prendeu 250 agressores. O serviço completou três anos na quinta-feira (9). Atualmente, a Guarda Civil Municipal (GCM) acompanha 360 mulheres vítimas de violência. As equipes fazem visitas frequentes às mulheres, seja nos locais de trabalho ou nas residências.

Segundo o coordenador da patrulha, Luiz Augusto Neves, as mulheres atendidas se sentem mais seguras e criam um vínculo



de confiança. “Nesses três anos, é um desafio novo a cada dia. É muito gratificante”, diz Neves.

Entre as competências da patrulha estão realizar a fiscalização de medidas protetivas, prestar atendimento especializado às mulheres vítimas de violência doméstica e familiar, realizar atendimento preventivo às mulheres beneficiadas com as medidas, promover palestras para divulgação dos trabalhos e apoiar a atuação de outros órgãos que compõem a rede de atendimento à mulher no enfrentamento à violência.

A patrulha atua com o Judiciário, Ministério Público, Polícia Civil, Polícia Militar e Secretaria da Mulher, Pessoa com Deficiência e Igualdade Racial.

CIDADE BEM CUIDADA:

Ourinhos segue com cronograma de roçada semanal que continua em 12 bairros nesta semana.



A DIFERENÇA NÃO ESTÁ NO TAMANHO DA CIDADE, MAS NO CAPRICHOSO. Enquanto Marília é só abandono e o mato invade calçadas e até prédios públicos, outras cidades possuem até cronograma semanal de limpeza. A Prefeitura de Ourinhos segue com a rotina de roçada e limpeza das áreas verdes públicas por toda a cidade, evitando que o trabalho se acumule, apesar das fortes chuvas neste verão que facilitam o crescimento do mato.

Nesta semana, cinco equipes se revezam em doze bairros e farão o serviço em praças, canteiros e demais áreas verdes públicas.

Donos de terrenos baldios têm a obrigação legal de manter suas áreas particulares limpas, sob pena de multa. A luta contra a dengue é de todos nós.

Confira o cronograma:

Equipe 1: Jd. Ouro Verde, Jd. Santa Felicidade, Jd. Quebec.

Equipe 2: Jd. São Silvestre, Jd. Oriental.

Equipe 3: Vila Kennedy, Vila Adalgisa, Vila Boa Esperança.

Equipe 4: Jardim Santa Fé, Jd. Santos Dumont, Jd. Paineiras

Equipe Extra: Jardim São Judas Tadeu

SAÚDE DO HOMEM:

Saúde traz ônibus itinerante para realizar exame preventivo de câncer de próstata em pessoas de 40 anos ou mais.



O ônibus estará na UBS Fiúza, que fica na rua Rua Gonçalves Ledo, 325, das 9h às 16h.

A Secretaria da Saúde traz para Assis no próximo dia 16, o ônibus itinerante em parceria com a Associação do Câncer de Presidente Prudente - SP para realização do exame de Antígeno Prostático Específico, mais conhecido como PSA, em pessoas com 40 anos ou mais, de qualquer Unidade de Saúde do município.

Esse exame é indolor e colhido através de amostra de sangue, e uma enzima produzida pelas células da próstata cujo aumento da concentração pode indicar alterações na próstata, como prostatite, hipertrofia benigna da próstata ou câncer de próstata, por exemplo.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), 1 em 9 homens será diagnosticado com câncer de próstata durante sua vida, sendo a segunda causa de morte pela doença, reforçando a importância do exame. O ônibus estará na UBS Fiúza, que fica na rua Rua Gonçalves Ledo, 325, das 9h às 16h. Os usuários que forem fazer o exame precisam realizar o agendamento antecipado pelo WhatsApp (18) 99704-5042, e fazer o seguinte preparo:

- Não ter relações sexuais ou ejaculação 48 horas antes (2 dias) antes da coleta
- Não ter feito cirurgia de próstata recentemente
- Não ter sido submetido ao exame de toque retal a menos de 48 horas (2 dias) antes da coleta.

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

É SEU DIREITO:

Saiba como sacar "dinheiro esquecido" de parentes falecidos.

Familiares, testamentários e representantes legais de pessoas já falecidas podem requerer os valores

Os resgates de dinheiro "esquecido" nas instituições financeiras foram disponibilizados a partir da última terça-feira (7); mas familiares, testamentários e representantes legais de pessoas já falecidas têm encontrado dificuldade para ter acesso a esse dinheiro. A consulta é feita pelo site Valores a Receber do Banco Central (BC).

Quando se trata de valores em nome de falecidos, a Receita informou que a questão está na apresentação do atestado de óbito, que terá de ser comunicado ao órgão.

PROCEDIMENTO

O óbito deverá ser informado à própria Receita Federal por intermédio de seus canais de atendimento (presencial ou virtual). Se houver bens a inventariar no Brasil, pode informar o óbito a fim de requerer os valo-



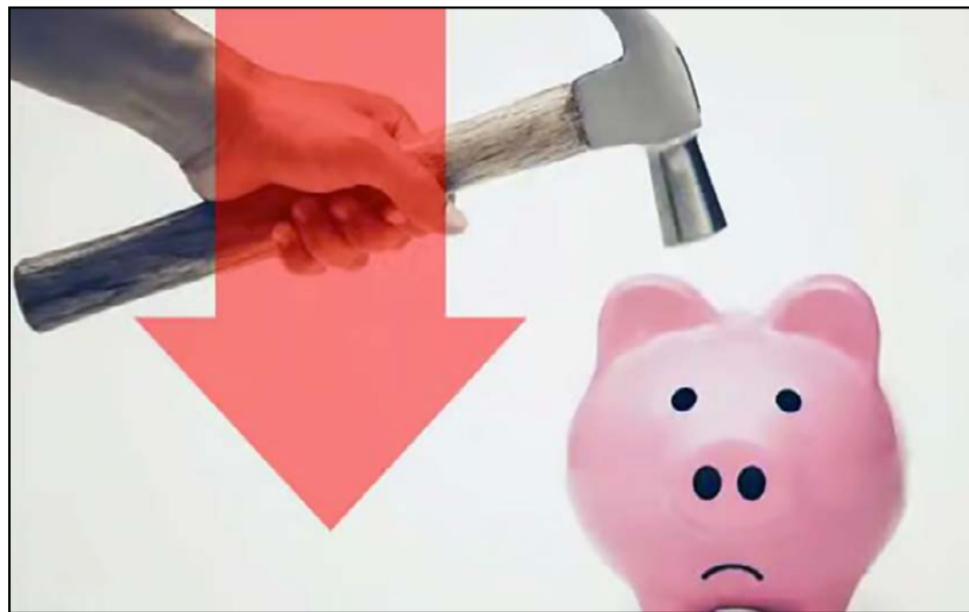
res: o inventariante, o cônjuge, o companheiro e o sucessor a qualquer título.

Se não houver bens a inventariar no Brasil: o cônjuge, o companheiro e um parente.

Para comprovar o óbito são aceitos os seguintes documentos: certidão de óbito; certidão de nascimento ou certidão de casamento em que conste a averbação da data do óbito; documento de identificação oficial; certidão de nascimento ou certidão de casamento da pessoa falecida, caso não conste a data de nascimento, naturalidade e filiação na certidão de óbito; documento que comprove a legitimidade do solicitante; documento de identificação oficial com foto do solicitante; para o caso de inscrição, documento que a justifique.

Nos atendimentos presenciais, a inclusão será instantânea. Mas quando a solicitação for pela internet, serão 48 horas para a conclusão.

RECORDE DOS ÚLTIMOS 28 ANOS: Brasileiros tiraram R\$ 11 bilhões da poupança em fevereiro.



Este é o maior valor registrado no mês de fevereiro desde 1995.

De acordo com o Banco Central (BC), a quantidade de dinheiro retirado da poupança no mês de fevereiro deste ano bateu recorde na série histórica para o mês. Os brasileiros sacaram R\$ 11,515 bilhões, o maior valor para fevereiro desde 1995. O saque da poupança rural foi de R\$ 2,938 bilhões.

Os saques superaram os valores depositados que foram de R\$ 8,577 bilhões. Um

dos motivos para essa quantidade de saques pode ser a taxa de juros fixada em 13,75%, fixada pelo BC em 1º de fevereiro, que torna outros investimentos mais vantajosos que a poupança.

Entre as aplicações com maior rentabilidade é possível listar Tesouro Direto, Certificado de Depósito Bancário (CDBs), Letra de Crédito Imobiliário (LCI), Letra de Crédito do Agronegócio (LCA), Fundos de Investimentos, Fundos Imobiliários (FIIs).

APOSTAS ON LINE:

MP de taxação de apostas eletrônicas sai após viagem de Lula à China.



A medida provisória que pretende taxar apostas eletrônicas deverá ser editada após a viagem do presidente Luiz Inácio Lula da Silva à China, disse nesta terça-feira (14) o ministro da Fazenda, Fernando Haddad. Ele também anunciou que a taxação será via contribuição.

"Deve sair provavelmente depois da viagem à China. A gente deve publicar a medida provisória após a viagem", disse Haddad ao retornar de reunião ministerial com o presidente Lula. A viagem do presidente para a China está prevista para ocorrer de 24 a 30 de março.

O ministro disse que a taxação será via contribuição, cujas receitas ficam integralmente com a União. Por tratar-se de uma contribuição nova, provavelmente de Programa de Integração Social (PIS) e de Contribuição para o Financiamento da Seguridade Social (Cofins), qualquer nova cobrança obedece à regra da noventena, entrando em vigor 90 dias após a publicação da medida provisória.

Segundo Haddad, a alíquota ainda está sob análise, porque o governo está fazendo cálculos independentes do setor de jogos online. "Como não há série histórica, a gente não tem conhecimento histórico do setor. Nós temos que afunilar informações que estão vindo do próprio setor, mas não podem ser exclusivas deles", explicou o ministro.

No fim da tarde desta terça-feira, Haddad reúne com representantes de entidades e de sites de jogos online. Entre os participantes do encontro, estão a Associação Nacional de Jogos e Loterias (ANJL), da Betano, Zap Bet, GaleraBet, Vaidebet e F12.

Em março, Haddad havia anunciado que pretende taxar as apostas eletrônicas para compensar as perdas de receita com a correção da tabela do Imposto de Renda (IR). O ministro também informou que seria necessário elaborar um projeto de lei ou medida provisória porque a regulação atual, de 2020, "não serve para os propósitos necessários".

Uma das promessas de campanha do presidente Lula, a correção da tabela do IR deverá elevar o limite de isenção de R\$ 1.903,98 para R\$ 2.640, o equivalente a dois salários mínimos, a partir de maio. Caso entre em prática daqui a dois meses, a medida fará o governo deixar de arrecadar R\$ 3,2 bilhões neste ano, segundo a Receita Federal. Para 2024, o impacto seria equivalente a R\$ 6 bilhões.

APOIO:



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



MUNDO PET

É BOM SABER:

No março amarelo o destaque para doenças renais em cães e gatos.

Quem Na medicina humana, março é o mês de conscientização e prevenção da endometriose. Na veterinária, o Março Amarelo tem como foco as doenças renais, um grupo de afecções tão importante para cães e gatos como a endometriose é para as mulheres.

As doenças renais estão entre as principais causas de óbito de cães e gatos acima dos 7 anos de idade e, em graus diversos, chegam a acometer até 60% da população de pets idosos. Quando o problema se torna crônico, ele não tem cura, mas o diagnóstico precoce pode proporcionar melhor qualidade de vida para o pet.

Compreendendo as doenças renais em pets

Nas doenças renais, os rins não conseguem exercer as funções que fisiologicamente são esperadas, por exemplo: evitar a perda excessiva de água, manter o equilíbrio eletrolítico excretar compostos nitrogenados que resultam do metabolismo. Isso significa que o paciente com problemas renais tende à desidratação e ao acúmulo, no sangue, de ácidos e de moléculas que deveriam sair na urina, como a ureia e a creatinina.

As causas podem ser as mais diversas: infecções, inflamações, presença de parasitas, traumas, intoxicações, doenças autoimunes, congênitas ou hereditárias, entre outras.

Em alguns casos, a perda de função é temporária e a doença renal é classificada como aguda caso, por exemplo, daquela que é causada pela leptospirose. Se a infecção for diagnosticada e tratada precocemente, aumentamos a chance de cura. Mas, dependendo do tempo e extensão da lesão renal aguda, podemos ter perda de função significativa com comprometimento da função de forma permanente, levando a doença renal crônica.

Quais são os sintomas?

Você, tutor ou tutora, pode suspeitar de que seu pet está com algum problema renal a partir dos seguintes sinais:

- Aumento da ingestão de água
• Alteração no volume diário de urina (para mais ou para menos)
• Vômito
• Diarreia
• Diminuição do apetite e posterior emagrecimento
• Hálito forte

Cansaço e fraqueza É importante destacar que essas alterações acontecem também em outras doenças, por isso é imprescindível que o diagnóstico seja feito por um veterinário de sua confiança, o que pode ser faci-



litado se o pet for submetido a uma rotina de check-ups, pelo menos duas vezes ao ano.

Sem tratamento, as doenças renais podem causar comprometimento cardiovascular, digestivo, hematopoiético (reduzindo a produção de células vermelhas do sangue),

esquelético e neurológico.

Raças mais afetadas pelas doenças renais

Apesar de todos os cães e gatos serem suscetíveis às doenças renais, algumas raças são mais representadas entre os pacientes que apresentam essas alterações:

Em cães

- Beagle
• Bull Terrier
• Chow Chow
• Cocker
• Dachshund
• Lhasa Apso
• Maltês
• Pastor Alemão
• Pinscher
• Poodle
• Shar Pei
• Shih Tzu
• Schnauzer

Em gatos

- Abissínio
• Azul Russo
• Maine Coon
• Persa
• Siamês
• Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico das doenças renais é feito com auxílio de exames complementares, como: coleta de exames de sangue, urina e até exames de imagem. Apesar de não haver cura para a doença renal crônica, é possível desacelerar a progressão da doença e aliviar os sintomas com aplicação de soro (fluidoterapia), controle dos níveis de eletrólitos (Cálcio, fósforo, sódio potássio dentre outros importantes), medicamentos e dieta específica.

Prevenir sempre é a melhor opção

Assim como acontece conosco, os hábitos saudáveis são a chave para a prevenção de grande parte das doenças que acometem os nossos pets. Com o avanço da idade, é esperado que as funções renais diminuam, mas as chances de isso acontecer mais lentamente são maiores se o pet tiver se mantido saudável durante toda a vida.

Veja o que pode ser feito:

- Deixe sempre água limpa e fresca à disposição do animal
• Incentive exercícios físicos e brinque com ele sempre que possível
• Faça o controle de pulgas e carrapatos
• Mantenha a carteira de vacinação do pet em dia
• Ofereça dieta rica e balanceada, com rações super premium específicas para a idade e o porte do animal
• Leve-o a visitas regulares ao veterinário

Na natureza, os felinos se alimentam de caça, um alimento naturalmente mais úmido. Já em casa, a administração de rações secas aliada a uma baixa ingestão hídrica, típica dos gatos, acaba sobrecarregando ainda mais os rins. Por isso, alternativas como fontes podem ajudar gatos a aumentarem a ingestão de água.

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

QUAL SUA OPINIÃO?

Chrome vs. Opera: qual o melhor navegador?

Na disputa entre os navegadores, o Chrome tende a ser a solução mais óbvia para a maioria dos usuários, mas há quem esteja cansado de usar o programa do Google todos os dias. Nessas horas, o usuário olhará para os vários concorrentes e pode ficar perdido com a variedade de opções, vantagens e desvantagens de usar cada um deles.

Pensando em facilitar a vida dessas pessoas, o Canaltech preparou mais um comparativo entre navegadores. Desta vez, os programas colocados frente a frente são o Chrome e o Opera, ambos com fundações similares, mas com propostas distintas. Abaixo, você confere como cada um desses navegadores se destaca em recursos extras, interface, app para celular, alternativas e, obviamente, na navegação diária. Confira tudo para ajudar a decidir qual o melhor programa para seu tipo de uso.

Interface

Desde a estreia em 2008, o Chrome aposta numa abordagem mais sóbria e direta ao ponto. O navegador dá destaque ao conteúdo acessado pela internet, minimizando a quantidade de elementos do programa na tela. O Opera, por outro lado, é mais “carregado”. O programa parece ter como princípio ser uma ferramenta completa para navegação web, atendendo não só às necessidades primárias, mas também um “faz-tudo” para o dia a dia: há uma barra lateral recheada de funcionalidades e o menu de contexto é mais robusto, por exemplo.

Apesar de não ser tão discreto, o Opera não reinventa a roda. De certa forma, o navegador abraça algumas das convenções e tendências popularizadas pelo programa do Google, característica que proporciona familiaridade para quem está experimentando alternativas. Sendo assim, as guias podem ser manipuladas com o mouse, as extensões mais importantes podem ser fixadas na barra superior e a “Nova guia” por padrão exibe as páginas mais relevantes para você.

Contudo, no celular as diferenças ficam mais gritantes: o Chrome aposta num visual bem enxuto, numa mesma linha do navegador para PC, mas o Opera apela para uma interface mais robusta (mesmo que intuitiva) para o uso de uma mão só: barra de ferramentas na parte inferior, botões maiores e muito suporte para gestos.

Chrome: aposta no básico

Apesar de ser bem mais versátil e refinado do que na estreia, o Chrome ainda é o mesmo navegador que conquistou o público mais de dez anos atrás. Em funcionalidades, o programa cresceu, corrigindo aquilo que era ruim, mas aperfeiçoando aquilo que era bom (tanto no PC quanto no celular).

Não é difícil entender como o Chrome funciona: a barra de endereços serve para inserir links, fazer pesquisas ou até navegar



em menus de Configurações. A “Nova guia” reúne o que há de mais importante para o usuário, extensões são visíveis, mas não ocupam muito espaço da tela e o seu perfil permite sincronizar dados com outros dispositivos de forma automática — dá para continuar a navegação do PC no celular e vice-versa.

O Chrome é bem mais útil e encorpado do que era quando foi lançado, mas ainda não vai muito além no quesito “recursos extras”. A interface do navegador segue com a mesma disposição de elementos, extensões podem ser baixadas pela Chrome Web Store e mais. Contudo, funções complementares, como proteção por senha nas guias anônimas, economia de memória RAM de abas esquecidas abertas e otimizações no consumo de energia, tornaram o navegador mais funcional para o usuário moderno.

Opera: tudo em um

Enquanto o Chrome é uma solução enxuta, o Opera não esconde suas ferramentas. O navegador tenta atender praticamente todas as necessidades da navegação web, até mesmo com recursos que poupam a abertura de abas adicionais no navegador.

Essa distinção também é visível em comparação ao Microsoft Edge (cujos detalhes foram destrinchados na análise do Canaltech). O Opera quer agir como um aliado para o seu dia a dia online, oferecendo integrações com as principais redes sociais e mensageiros, VPN gratuita e até carteira para criptomoedas.

Naturalmente, essa variedade de opções não serve para todo mundo e, na primeira viagem, é possível que a interface recheada de botões intimide. Várias das funções podem ser desabilitadas, mas é exatamente

esse o diferencial dele — se não for aproveitá-las, vale mais usar outro programa ou ocultar a barra lateral.

Estrutura comum, soluções comuns

O fato de o Opera ser construído sobre o Chromium, motor de código aberto do Google que também alimenta o Chrome, é um ponto importante para garantir interoperabilidade de extensões entre ele e os principais rivais. A loja Opera Addons é muito menos rica em variedade de complementos do que a contraparte do Google, a Chrome Web Store.

Porém, uma vez capaz de instalar extensões de um programa no outro, usuários do Opera podem aproveitar as ferramentas construídas para o Chrome. Naturalmente, a compatibilidade tem algumas limitações e certos recursos podem não funcionar como o esperado, mas é provável que os principais complementos da loja funcionem bem em qualquer app baseado no Chromium.

Diferenças no celular

No mobile, a comparação entre o Chrome e o Opera toma rumo parecido. O Opera ainda é um navegador recheado de funções (algumas, às vezes, inúteis para o usuário) e o Chrome aposta numa abordagem mais sóbria e direta ao ponto: serve para acessar a web e atender as necessidades extras mais óbvias.

Porém, a interface do Opera é bem mais amigável para a navegação com uma mão só do que o Chrome. O acesso ao menu e às ferramentas adicionais no programa é feito na parte de baixo da tela, geralmente alcançável com o polegar, enquanto a seção fica no canto superior direito do Chrome.

A diferença pode parecer ínfima, mas é capaz de ser fator importante na hora de

escolher um navegador para o dia a dia. A interface mais fácil de manipular do Opera pode ser um diferencial importante para donos de celulares grandes com mãos pequenas.

Apesar disso, é necessário ter em mente a sinergia entre o celular e o computador. É óbvio, nada impede você de usar o Opera no celular e o Chrome (ou qualquer outro navegador) no PC, mas adotar essa mistura implica em sacrificar uma das funções mais interessantes: a sincronização automática entre dispositivos, disponível em ambas as plataformas. Sendo assim, a decisão ainda é bastante situacional. Depende de quantos e quais dispositivos você usa para acessar a internet e se o pareamento entre eles é importante para sua navegação diária.

Opera GX: o “navegador gamer”

Diferente do Google, a Opera aposta em diferentes vertentes para o navegador e, entre as alternativas, há o Opera GX, o “navegador gamer” da família. O programa é quase como uma cópia idêntica ao Opera tradicional, mas com algumas perfumarias e ajustes finos para se enquadrar melhor com as necessidades de alguém que também usa o PC para jogar. O programa permite limitar o consumo de memória manualmente, tem atalhos rápidos para Twitch e Discord e muito mais — como a ideia aqui é a comparação entre o Opera “puro” e o Chrome, não entraremos em mais detalhes sobre o GX.

Chrome e Opera: qual o melhor?

É impossível apontar para o Chrome ou para o Opera e dizer qual é o melhor navegador de maneira assertiva e sem contextualizar. Existe aquele que melhor se enquadra nas suas necessidades e aquele que deixa a desejar, e a avaliação, naturalmente, depende de você.

No meu caso, o Opera é a melhor opção para navegador pessoal. Ter redes sociais e mensageiros disponíveis num clique é interessante para o uso diário, pois permite alternar entre as atividades sem acumular várias abas abertas simultaneamente.

O Chrome, porém, tem seu valor: para tarefas mais diretas e que requerem uso intenso do ecossistema do Google (Docs, Agenda e Drive, por exemplo), o navegador da casa é a melhor solução — e é o que se aplica à minha rotina de trabalho. Além disso, a sincronização automática com o celular Android, em que ele é instalado por padrão, é uma baita vantagem para o dia a dia e dispensa quase todo o trabalho de configurar essa interoperabilidade manualmente.

Se você está na dúvida, vale experimentar os dois programas por algum tempo — a leitura de outros comparativos, como o Microsoft Edge versus Opera e o Chrome versus Microsoft Edge também é válida.

CARLOSAT

SMART HOME PROJECT'S

A SUA CASA TOTALMENTE CONTROLADA PELO COMANDO DE VOZ.

(14) 99192-5388

VOZ OPERÁRIA

EXPECTATIVA:

Decisão do TST pode anular perdas de direitos com reforma Trabalhista.

A reforma Trabalhista que retirou mais de 100 itens da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) permitiu o aprofundamento da precarização e retirou renda do trabalhador e da trabalhadora, pode sofrer mudanças importantes com a anulação de regras que passaram a valer a partir de novembro de 2017, quando o governo do ilegítimo Michel Temer (MDB-SP) conseguiu aprovar no Congresso Nacional o projeto que previa a retirada desses direitos.

A decisão sobre a revogação está nas mãos dos 26 ministros do Tribunal Superior do Trabalho (TST) que votarão se estão de acordo com os membros da própria Corte que compõem a Seção de Dissídios Individuais (SDI-1), que por sete votos a seis entenderam que os trabalhadores que já tinham contratos de trabalho antes da aprovação da reforma não podem ser enquadrados no novo regime.

Isto significa que se o patrão retirou algum direito de quem já atuava na empresa antes de novembro de 2017 vai ter de pagar os salários e benefícios de acordo com as regras que constavam no contrato e não de acordo com a nova lei. Para os trabalhadores contratados após a reforma valem as novas regras.

O tema chegou ao Tribunal depois que uma empresa entrou com uma ação para não pagar as horas "in itinere" (período em que o funcionário está em deslocamento, mas à disposição da empresa, mesmo que ainda não esteja no local de trabalho), explica o advogado Eduardo Henrique Marques Soares, sócio do escritório LBS, que atende a CUT Nacional.

"A reforma Trabalhista afastou esse direito e o que a empresa tenta no processo é limitar o



seu pagamento apenas e tão somente até a data da vigência da reforma, não havendo direito ao pagamento das horas extras no período posterior. Mas a decisão da Seção de Dissídios Individuais vai afetar todas os demais direitos retirados com a reforma Trabalhista".

O impacto da decisão dos ministros é grande e alcança todas as reclamações que tratam de trabalhadores contratados antes da reforma, em novembro de 2017- Eduardo Henrique Marques Soares. O intervalo de descanso de 15 minutos para as mulheres antes das horas extras, previsto no artigo 384 da CLT, é um dos exemplos citados pelo advogado. Ele foi expressamente revogado pela reforma.

Também poderiam ser questionados na Justiça a diminuição do intervalo intrajornada por negociação e ainda cancelar a negociação direta da empresa com os empregados chamados hipersuficientes (trabalhador com curso superior e salário maior que R\$ 14.174,44), além das ho-

mologações judiciais de acordos com empregados, em contratos firmados antes de novembro de 2017, entre outros.

"Um dos princípios basilares da Direito do Trabalho é a impossibilidade de alteração contratual lesiva. Se o empregado for contratado com base em algumas regras, elas somente podem ser alteradas para condições mais favoráveis, o que, sabemos, não é o caso das alterações realizadas via reforma Trabalhista", afirma Eduardo Henrique.

Pontos negativos e positivos da decisão do TST

O advogado do LBS, no entanto, alerta que caso haja decisão desfavorável, haverá também espaço para que as empresas alterem os contratos de trabalho de seus empregados, aplicando a reforma trabalhista de forma indiscriminada. De outro lado, em caso de decisão favorável, é possível haver o desligamento

de empregados para contratação de empregados com base na reforma.

"Pode haver tentativas, sem dúvidas, de empresários quererem diminuir seus gastos com o quadro de funcionários. São possibilidades, mas não podemos ter isso como certo", diz Eduardo Henrique.

Entenda a decisão do SDI-1

O SDI-1 é uma sessão no TST que tem como função uniformizar a jurisprudência da Corte por que algumas turmas do próprio Tribunal julgavam no sentido de que a reforma somente se aplica aos contratos assinados em momento posterior à sua vigência. Outras entendiam de forma diversa, aplicando de forma indiscriminada a reforma.

"Caberia à SDI-1 pacificar a questão. Contudo, considerando o impacto da decisão que deve afetar milhares de processos, e o placar bastante apertado, resolveram enviar os autos ao Pleno do Tribunal, que reúne todos os ministros e ministras do TST. A intenção é trazer uma decisão com base no voto de todos", diz o advogado.

Eduardo Henrique conta ainda que cabe apenas ao TST esta decisão, não necessitando de aprovação pelo Congresso Nacional ou governo federal. Para ele, dificilmente a decisão dos ministros do Tribunal será levada ao Supremo Tribunal Federal (STF).

"É possível que as partes tentem levar o caso ao STF, mas as chances de êxito são remotas, pois o Supremo tem o dever de examinar questões constitucionais e, aqui, o debate parte de exame prévio de matéria infraconstitucional", conclui o advogado.

VEJA SE VOCÊ TEM DIREITO:

Mais de 2,7 milhões de trabalhadores ainda poderão receber o Abono Salarial.

Reprocessamento realizado pela Dataprev possibilitará que mais beneficiados recebam PIS/PASEP, relativo ao ano base 2021. Resultados serão divulgados em 5 de abril

Um novo processamento do Abono Salarial, promovido pela Dataprev, possibilitará que mais de 2,7 milhões de trabalhadores ainda possam ter direito ao benefício do PIS/PASEP, relativo ao ano base 2021. A medida, solicitada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, tem como foco os trabalhadores impactados por divergências de dados, como, por exemplo, mais de uma inscrição no PIS/PASEP declarada por seus empregadores ou ainda por divergências identificadas na Receita Federal.

Estes impedimentos ocorrem quando as informações dos vínculos chegam a partir de fontes diferentes e com dados divergentes. O sistema então, por padrão, identifica uma correlação entre esses dados e aponta a divergência para análise, uma vez que isso impacta diretamente no reconhecimento do direito ou no valor a ser recebido pelo trabalhador.

Desde o ano passado, além dos dados da Relação Anual de Informações Sociais (RAIS) enviados pelas empresas, as declarações do eSocial também passaram a ser utilizadas para concessão do Abono Salarial, uma vez que o eSocial se tornou a fonte obrigatória para fins de registros trabalhistas.

A mudança trouxe impactos importantes ao pro-

cessamento, como a identificação das divergências na Receita Federal, que serão analisadas a partir do novo processamento, sem que haja necessidade de correção dos dados por parte do empregador ou dos trabalhadores, visto que ocorrerá de forma automática.

A nova etapa de processamento já foi iniciada e a consulta dos novos resultados estará disponível a partir do dia 5 de abril. Os pagamentos ocorrerão entre os meses de abril e julho, conforme calendário previamente definido pelo Conselho Deliberativo do Fundo de Amparo ao Trabalhador (Codefat). Já os trabalhadores que receberiam em fevereiro ou março, impactados pelo reprocessamento, terão o Abono disponibilizado a partir de 17 de abril.

A solicitação de recurso poderá ser feita pelo trabalhador a partir do dia 5 de abril nos canais de atendimento do Ministério do Trabalho e Emprego, nas unidades das Superintendências Regionais do Trabalho ou pelo e-mail: trabalho.uf@economia.gov.br (substituindo os dígitos uf pela sigla do Estado de domicílio do trabalhador).

Quem tem direito

Tem direito ao Abono Salarial o trabalhador que atende aos seguintes critérios de habilitação:

- estar cadastrado no PIS/PASEP há pelo menos cinco anos, contados da data do primeiro vínculo;
- ter recebido, de empregadores que contribuem para

o Programa de Integração Social (PIS) ou para o Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (PASEP), até 2 (dois) salários-mínimos médios de remuneração mensal no período trabalhado;

- ter exercido atividade remunerada, durante pelo menos 30 dias, consecutivos ou não, no ano-base considerado para apuração;
- ter seus dados do ano-base 2021 informados pelo empregador corretamente na Relação Anual de Informações Sociais (RAIS) ou no eSocial.

Pagamentos

O pagamento do Abono Salarial PIS/PASEP ano base 2021 aos trabalhadores elegíveis no primeiro processamento começou nesta quarta-feira (15) e seguirá calendário definido pelo Codefat. Serão beneficiados 3.471.750 trabalhadores, sendo que 253.575 receberão pelo Banco do Brasil e 3.218.175 pela Caixa Econômica, um montante de R\$ 3.452.029.010.

Até o final do calendário serão disponibilizados Abonos a 22,9 milhões de trabalhadores. Destes, 20,4 milhões com direito ao PIS - pagos pela Caixa - e outros 2,5 milhões com direito ao PASEP - pagos pelo Banco do Brasil - totalizando um dispêndio aproximado de R\$ 22 bilhões.

O valor do Abono Salarial varia de R\$ 108,50 a R\$ 1.302,00 de acordo com a quantidade de meses trabalhados durante o ano-base 2021.

CAIXA - O pagamento do Abono Salarial na Caixa será realizado prioritariamente por crédito em conta CAIXA, quando o trabalhador possuir conta corrente ou conta poupança ou Conta Digital; por crédito pelo aplicativo CAIXA Tem, em conta poupança social digital, aberta automaticamente pela CAIXA.

Será ainda realizado o pagamento em canais como agência, lotéricas, autoatendimento, CAIXA Aqui e demais canais de pagamentos oferecidos pela Caixa.

Banco do Brasil - No Banco do Brasil o pagamento do Abono Salarial será realizado prioritariamente como crédito em conta bancária; transferência via TED ou presencial nas agências de atendimento.

Dataprev - Empresa de tecnologia parceira do governo federal responsável pela análise, cruzamento e checagem dos dados recebidos dos municípios e do DF com informações disponíveis em bases de dados do governo federal, a fim de verificar os critérios estabelecidos. O objetivo é identificar os profissionais elegíveis para receber o benefício.

Consulta - Para consultar no aplicativo da Carteira de Trabalho Digital será necessário que o trabalhador atualize o aplicativo, depois acesse a aba "Benefícios" e "Abono Salarial", para verificar o valor, dia e banco de recebimento.

O calendário completo de pagamento pode ser acessado no link: <https://portalfat.mte.gov.br/wp-content/uploads/2022/12/Resolucao-no-968-de-15-de-dezembro-de-2022-Abono-Salarial-2023.pdf>

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 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 sócio territoriais 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 munícipes só depende de nós. CONTAMOS COM VOCÊ !!!



SAÚDE E BEM ESTAR

O PODER DA CAFEÍNA:

Beber café diariamente reduz o peso e o risco de diabetes, diz estudo.



Níveis mais altos de cafeína no sangue foram associados ao IMC significativamente menor por pesquisadores do Reino Unido e Suécia.

O consumo diário de café pode contribuir com a redução da gordura corporal e do risco de uma pessoa desenvolver diabetes tipo 2, segundo mostra um estudo publicado na revista BMJ Medicine na última quarta-feira (15/3).

Pesquisadores do Reino Unido e da Suécia usaram uma técnica estatística chamada randomização mendeliana para avaliar os efeitos de níveis mais altos de cafeína no sangue sobre o peso corporal e os riscos de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares importantes a longo prazo.

A partir da randomização mendeliana, eles conseguiram analisar a ação de duas variantes genéticas comuns dos genes CYP1A2 e AHR – associados à velocidade do metabolismo da cafeína no corpo – em aproximadamente 10 mil pessoas inscritas em seis estudos de longo prazo.

Níveis mais altos de cafeína no sangue foram associados ao índice de massa corporal (IMC) significativamente menor. As pessoas também eram menos propensas a desenvolver diabetes tipo 2.

“A cafeína pode melhorar o metabolismo das pessoas, embora isso não signifique que elas devam exagerar em bebidas com alto teor calórico com cafeína, como chais lattes”, pondera o principal autor do estudo,

Dipender Gill, do Imperial College London.

Os autores do estudo observaram que indivíduos que carregavam as variantes genéticas metabolizavam a cafeína mais lentamente e normalmente tinham um alto nível da substância estimulante no sangue sem precisar consumir grandes quantidades, em comparação com aqueles que processavam a cafeína rapidamente.

O primeiro grupo de participantes apresentava o IMC e o risco de diabetes tipo 2 mais baixos, levando os pesquisadores a reforçarem a teoria de que a cafeína era a responsável pela diferença.

Pesquisas observacionais feitas anteriormente já mostraram que o consumo de três a cinco xícaras de café todos os dias está associado a um menor risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Uma xícara média de café contém de 70 mg a 150 mg de cafeína. Estima-se que a ingestão diária de 100 mg aumente o gasto de energia em cerca de 100 calorias diárias.

CUIDE-SE BEM:

Conheça 5 hábitos nocivos para a saúde de pessoas com mais de 50 anos.

Endocrinologista explica o processo de envelhecimento relacionado ao metabolismo lento e o que evitar para melhorar qualidade de vida.

À medida que você envelhece, algumas funções do corpo vão se tornando mais lentas. O metabolismo, por exemplo, não é o mesmo para um adulto de 30 anos e um de 50, e vai ficando cada vez mais devagar com o passar dos anos. O intestino também não funciona como antes e até o sono pode ser afetado.

Porém, alguns ajustes na rotina são suficientes para otimizar o funcionamento do organismo depois dos 50. “Existe um conjunto de fatores, que inclui alimentação desequilibrada, falta de atividades físicas, sono ruim e não reparador, e pouca ingestão de água, que são responsáveis por desacelerar ainda mais o metabolismo”, afirma o endocrinologista Bruno Babetto, da clínica Tivolly, em Brasília.

Ele cita outros cinco hábitos que são nocivos para o corpo depois dos 50 anos e devem ser evitados para garantir o envelhecimento com saúde. Confira:

1. Beber demais

Beber demais não faz bem em nenhuma fase da vida. Porém, o álcool tem efeitos mais perigosos em pessoas mais velhas,



uma vez que o organismo delas demora mais tempo para metabolizar o que foi ingerido.

O consumo excessivo de álcool, além de ser calórico, é inflamatório, dificultando ainda mais o funcionamento do metabolismo. “Esse processo favorece o ganho de peso, além de ser prejudicial para a parte neurológica e hepática: o fígado do indivíduo vai ficar mais inflamado, o que aumenta o risco de outras doenças”, diz o endocrinologista.

2. Negligenciar os músculos

“Em geral, nessa idade, as pessoas optam por caminhadas, corridas, ou o futebol de final de semana entre amigos. Elas acabam queimando calorias, mas não constroem massa muscular. Com o desgaste da musculatura, há maior risco de lesão”, destaca Babetto.

O especialista lembra que os treinos de hipertrofia também diminuem os riscos de lesões em possíveis quedas e, por isso, é importante apostar nos exercícios de força, mesmo que o indivíduo nunca os tenha feito na vida. Nunca é tarde para começar.

3. Não comer fibras suficientes

Com o passar dos anos, acontecem alterações no intestino grosso dos adultos, e há uma probabilidade maior de o indivíduo sofrer com constipação. As duas principais dicas para resolver o problema são beber mais água e priorizar o consumo de fibras, como vegetais, frutas e grãos integrais.

Além de combater o intestino preso, o endocrinologista explica que as fibras diminuem também a absorção do açúcar, contro-

lando os picos de insulina e evitando o acúmulo de gordura, principalmente na região abdominal.

4. Exagerar no consumo de alimentos inflamatórios

Ainda que sejam tentadores, maiores de 50 anos devem evitar doces, frituras e alimentos ricos em gordura. Este tipo de comida está relacionado à inflamação do organismo, o que atrapalha o processo de metabolismo hormonal, além de causar aumento de peso e indisposição.

Uma pesquisa publicada na Harvard Health Publishing em setembro de 2022 mostra que o consumo exagerado de alimentos inflamatórios pode acelerar o envelhecimento do cérebro, desencadeando quadros de demência.

5. Passar muito tempo em casa

Às vezes, ficar sozinho é bom, mas passar grande parte do tempo recluso pode ser um erro a partir dos 50 anos de idade. “Sem socializar, o indivíduo fica mais tempo parado, por exemplo, na frente da televisão ou do computador, normalmente acompanhado por muita comida. No processo, se gastam menos calorias e a consequência é o acúmulo de gordura, o que desacelera mais ainda o metabolismo”, diz o endocrinologista.



MARÇO AZUL MARINHO

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL

PREVISÃO

HOROSCOPO

2023

VEJA SE CONFERE COM VOCÊ:

Descubra os traços de personalidade e características da mulher de cada signo.



Conheça melhor as particularidades femininas de acordo com a astrologia!

Apesar de todos os desafios enfrentados no dia a dia, ser mulher é um verdadeiro privilégio. Todas nós carregamos uma força e sensibilidade inatas, cada uma com sua personalidade e jeitinho único. A astrologia, valiosa ferramenta de autoconhecimento, explica melhor como os signos se comportam em diferentes situações. Para descobrir mais sobre si mesma e celebrar o feminino, listamos algumas características da mulher de cada signo. Lembre-se de ler seu signo solar e ascendente. Confira!



PREVISÕES PARA
ÁRIES

A correria do dia a dia, a dupla jornada, as exigências do mundo atual... Nada disso consegue tirar o seu fôlego. Você é uma autêntica mulher moderna, que não tem medo de encarar novos desafios. Confiar muito no seu taco e, quando precisa tomar uma atitude, faz isso sem pestanejar.

Ficar em cima do muro não tem nada a ver com você. Agora, quando é preciso fazer alguma coisa que não te interessa, a história muda. Nesse caso, adota aquela famosa frase: "Amanhã eu faço!". E, assim, acaba adiando o assunto.



PREVISÕES PARA
TOURO

Você já deve ter ouvido comentários do tipo "é difícil um problema te derrubar" ou "você é forte como uma rocha". A verdade é que, entre as mulheres de cada signo, você é a mais firme e decidida. Por outro lado, também é muito sensível, por mais que as pessoas não costumem perceber essa característica devido ao seu jeito determinado.

Já quem convive com você de perto sabe o quanto é meiga e amorosa. A timidez também faz parte da sua personalidade, mas consegue superá-la sempre que o momento exige, ainda mais em uma situação profissional. Afinal, inteligência e bom senso são algumas de suas marcas registradas.



PREVISÕES PARA
GÊMEOS

Quem tenta controlar a sua vida acaba se arrependendo, já que você costuma fazer o que bem entende. Por isso, não gosta de se sentir presa e luta com unhas e dentes para preservar a sua liberdade. Tem uma personalidade moderna e sua mente vive a mil por hora. Diariamente, borbulham dezenas de ideias na sua cabeça e, como você adora se envolver em coisas novas, está sempre correndo contra o tempo. Em confraternizações de amigos, tem lugar garantido, afinal, você consegue tornar qualquer reunião muito mais divertida; graças aos seus papos interessantes, suas brincadeiras e seu alto-astrol, que contagiam todo mundo.



PREVISÕES PARA
CÂNCER

Chegar sozinha em um lugar onde não conhece ninguém é um verdadeiro desafio para a mulher do seu signo, pois a timidez dificulta sua aproximação com as outras pessoas. Como tem um certo medo de não ser bem recebida, espera que os outros tomem a iniciativa de falar com você. Mas, quando isso acontece, mostra-se sempre gentil e amorosa. Aos poucos, você vai se soltando e revelando a mulher inteligente e sábia que é. Tem uma intuição poderosa, que te ajuda a falar a coisa certa no momento mais oportuno. Seu jeitinho meigo conquista as pessoas, por isso, sempre há alguém fazendo o possível para te proteger.



PREVISÕES PARA
LEÃO

Sair de casa sem passar um batonzinho? Nem pensar! Sua vaidade acentuada não permite. Seja no dia a dia ou em momentos marcantes, sabe valorizar a sua beleza e ficar ainda mais exuberante. Tem uma alegria de viver contagiante, por isso, sempre se destaca em qualquer ambiente. É muito simpática, generosa e atenciosa com as pessoas, mas espera que elas reconheçam sua postura e se mantenham leais a você. Com um temperamento forte, fica revoltada quando se sente traída ou quando as coisas não saem do jeito que esperava. Além disso, não tem medo de tomar a iniciativa.



PREVISÕES PARA
VIRGEM

Histeria, fofocas e manhas: nada disso combina com você, que costuma adotar uma postura mais madura e equilibrada. Gosta de viver com tranquilidade e organização, portanto, ambientes barulhentos ou bagunçados podem te deixar irritada e tirar sua concentração. Acredita que cada coisa tem seu lugar e procura fazer o possível para colocar essa ideia em prática. Por conta disso, a mulher desse signo é considerada perfeccionista. Consegue dar conta de vários compromissos, pois, mesmo sendo detalhista, sabe agir com praticidade. Tudo isso sem jamais deixar uma tarefa malfeita só para terminá-la logo.



PREVISÕES PARA
LIBRA

A presença da libriana jamais passa despercebida aonde chega, afinal, você é o tipo de pessoa que todo mundo adora ter por perto. É sensível, charmosa, justa e ainda transmite tranquilidade. Também é companheira e bastante comunicativa, o que te ajuda a fazer amigos com grande facilidade. Aliás, eles são essenciais na sua vida, pois você não curte muito ficar sozinha.

Precisa estar sempre cercada de gente, seja na sua casa ou nos variados estilos de passeio que curte. Inclusive, um dos seus programas preferidos é fazer compras. Regida por Vênus, planeta da beleza (assim como as taurinas, adora ficar por dentro das últimas tendências da moda, dos lançamentos de cosméticos e objetos de decoração.



PREVISÕES PARA
ESCORPIÃO

Aquela história de sexo frágil combina menos ainda com você porque, se tiver que colocar a mão na massa na hora de trocar a lâmpada ou até o pneu do carro, faz isso sem problemas. A mulher do seu signo é forte e determinada, mas também bastante emotiva. Consegue compreender os sentimentos e as dores das pessoas, pois enxerga profundamente. Tem um magnetismo poderoso e deixa um clima de mistério no ar, atraindo a atenção dos outros. Por um lado, seu jeito dominador, intenso e firme pode te ajudar a se destacar na profissão. Por outro, se deixar a agressividade tomar conta, pode acabar atraindo inimizades.



PREVISÕES PARA
SAGITÁRIO

Ninguém consegue ficar indiferente à sua presença, pois a alegria de viver da mulher do seu signo é contagiante. Onde quer que esteja, faz amizades rapidamente e demonstra sinceridade desde o primeiro momento. Se disser que achou lindo o cabelo de uma pessoa, por exemplo, ela pode ter certeza de que você realmente pensa assim. É que o seu signo tem verdadeiro pavor de falsidade. Segredos também não combinam com o seu jeito de ser. Se tiver que esconder alguma coisa, sofre e não aguenta ficar em silêncio por muito tempo. Porém, você encara qualquer situação com otimismo, sempre tentando ver o lado bom das coisas.



PREVISÕES PARA
CAPRICÓRNIO

Se há uma coisa que você detesta é perder tempo e, geralmente, acredita que tudo o que não é útil é sinônimo de atraso... Como falar da vida alheia, ver um programa de TV que não acrescenta em nada, dormir demais e por aí vai. Além disso, é extremamente cuidadosa com os seus compromissos e coloca as suas responsabilidades como prioridades na sua agenda.

Seu lema é "primeiro o trabalho, depois a diversão". É uma mulher muito confiável, generosa e tem uma tendência natural a tomar a frente das situações, pois adora estar no comando e, assim, sente-se mais segura. No entanto, deve se lembrar sempre de que o descanso também é importante.



PREVISÕES PARA
AQUÁRIO

De acordo com as características da mulher de cada signo, a aquariana adora usar a imaginação e vive com a cabeça cheia de ideias, embora nem sempre consiga colocá-las em prática. É que, muitas vezes, você sonha tão alto que tira os pés do chão e se esquece da realidade. Você não tem o hábito de estabelecer metas e correr atrás delas como se fossem prioridades na sua vida. Prefere deixar que as coisas aconteçam naturalmente, sem forçar a barra. Na verdade, você não acha graça quando tudo acontece como foi planejado, pois acredita que as surpresas tornam o dia a dia mais gostoso. Para o seu signo, a liberdade de poder mudar de opinião quanto bem entender e inovar é o que conta.



PREVISÕES PARA
PEIXES

Romântica e sentimental, bastam cinco minutos de conversa para você ganhar a admiração de qualquer pessoa. Como também é bastante curiosa, sensível e sensitiva, os assuntos místicos despertam seu interesse. Aliás, tudo o que envolve um certo mistério chama sua atenção e você consegue desvendar o enigma, afinal, sexto sentido e inteligência não te faltam. Tem um grande pique, mas pode se sentir esgotada em lugares lotados ou que estejam ligados à dor e sofrimento, pois seu signo tende a captar as vibrações do ambiente. Para se recompor, o melhor é descansar na sua própria casa, que é seu refúgio, e usar o misticismo a seu favor para cuidar sempre da sua energia e se proteger melhor.



02 receitas deliciosas para sua Páscoa e 1 para sexta feira santa.



Nesta edição separamos receitas são não só para o almoço de Páscoa mas também para a Sexta feira Santa. Algumas pessoas ainda mantem a tradição de não comer carne na semana santa por esta razão separamos para vocês essas receitas que contemplam as duas datas e vão deixar a sua Páscoa mais saborosa. Se você vai reunir a família no Domingo de Páscoa, tenho certeza que essas receitas serão sucesso na sua casa!



MERLUZA DA SEXTA-FEIRA SANTA

Ingredientes:

- 1 kg de merluza
- 1/2 lata de molho de tomate
- 1 vidrinho de leite de coco
- 2 latas de creme de leite
- 1 copo de requeijão
- Azeite
- Batatas cortadas em rodelas, suficiente para cobrir o fundo da assadeira
- Temperos a gosto
- Queijo para gratinar de preferir

Modo de preparo:

1. Tempere o peixe com sal.

2. Leve as batatas ao fogo (panela de pressão).

3. Em uma panela coloque o molho de tomate, leite de coco e requeijão, deixe ferver e desligue o fogo, acrescente o creme de leite e misture, veja se o sal está bom.

4. Corte as batatas em rodelas, um dedo de espessura, cubra o fundo da assadeira com as batatas, regue as batatas com azeite, coloque os filés de merluza por cima da batata e cubra com o molho, coloque queijo ralado se preferir. Leve ao forno até o peixe cozinhar, aproximadamente 30 minutos.

5. É importante que o molho cubra o peixe, assim cozinha mais fácil e o peixe pega o gosto do molho.

6. Sirva com arroz branco.



SALPICÃO DE FRANGO FÁCIL

Ingredientes

- 500g de peito de frango
- 2 batatas cozidas e cortadas em cubos
- 2 cenouras raladas
- 1 lata de milho verde (170g)
- 1 lata de ervilha (170g)
- 2 maçãs verdes cortadas em cubinhos
- 100g de uvas-passas sem semente
- 100g de azeitonas
- 1/2 cebola picada
- 500g de maionese
- 100g de batata palha

Modo de preparo

1. Cozinhe o frango com água e sal e desfie. Coloque em um recipiente e adicione a cenoura ralada, o milho, a ervilha, a maçã em cubinhos, a uva-passa, a azeitona picadinha e a cebola picada.

2. Misture bem e depois coloque a batata cozida.

3. Mexa novamente sem misturar muito e coloque a maionese.

4. Decore com cenoura, uvas-passas e batata palha.



PERNIL ASSADO COM MOSTARDA

Ingredientes

- 1 kg e 1/2 de pernil de porco desossado com o couro
- Sal e pimenta a gosto
- 4 dentes de alho amassados
- 1 xícara de chá de vinho branco seco
- Suco de 2 limões
- 1/2 xícara de chá de mostarda
- 6 cravos-da-índia
- 2 colheres de sopa de tomilho fresco

Modo de preparo

1. Em uma assadeira, coloque a carne e tempere com sal, pimenta, o alho, o vinho e o limão. Deixe descansar por 1 hora.

2. Besunte o pernil com a mostarda e espalhe sobre ele os cravos e o tomilho.

3. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 50 minutos.

4. Retire o papel e deixe por mais 40 minutos até a carne ficar macia e dourada.

5. Retire do forno e coloque em uma travessa.

6. Coe o molho que se formou na assadeira e regue a carne com ele.

7. Sirva em seguida.

GOSTOU??? Então compartilhe e ajude o jornalismo independente. Na próxima edição tem mais delicias para você.

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



Abelardo Camarinha



Adeir Ribeiro Alves



Anderson Marquizzelli



Bruna Candido



Cleber Lima



Cláudia Alves



Elizabeth Rossetto



Fabiana S. Camarinha



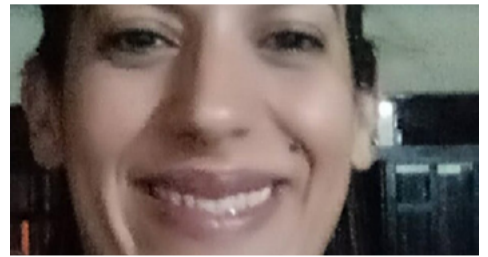
Fernanda Viana



João Augusto Pizziolo



Juh Lacerda



Leticia Castro



Marcela Semeghini



Márcio Magalhães



Pastor Elandi Mariano da Silva



Pastor Paulo Berbel



Paula Chiozini



Paulinho Dp Silva



Paulo Alves



Roberto Borghete de Melo



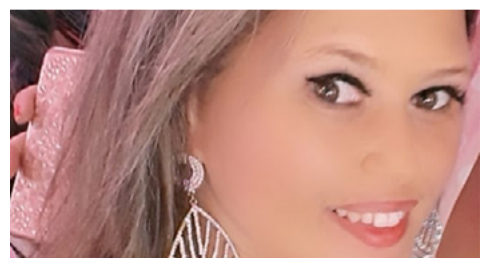
Rodrigo Neves



Sheron Escarpeline



Simone Souza



Tatty Fernandes

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS
MARÍLIA
O NOSSO JORNAL