



# JORNAL DO ÔNIBUS

NOSSO JORNAL



MARÍLIA

Edição 75 – Ano VI – Abril/2023 – EDIÇÃO DIGITALIZADA com expectativa de visualização de mais de 1.500.000 leitores (as) – Com Impulsão via redes sociais.

### TRANSPORTE ALTERNATIVO:

**Cidade de Suzano inicia obras para construção de terminal de ônibus em Palmeiras.**



Terá início em Suzano a construção do novo terminal de ônibus no distrito de Palmeiras. O prefeito de Suzano, Rodrigo Ashiuchi, assinou no último domingo (16) a ordem de serviço para o início das obras. **Página 06**

### CADA VEZ MAIS FREQUENTE:

**Comércio e serviços dentro dos condomínios.**



Os residentes não estão autorizados a iniciar negócios, contratar funcionários e operar em edifícios residenciais. Esta situação é limitada a edifícios comerciais ou mistos. Saiba como conduzir a situação. **Página 7**

### FAÇAM ALGO POR ESTE POVO:

**Marília Centenária quer Projeto Favela 3D na cidade para medir vulnerabilidade e pobreza nas comunidades implantando políticas públicas sem demagogia.**



O raciocínio é simples, se não há interesse em construir casa para esta população, que pelo menos realizem parcerias para levar uma melhor qualidade de vida para o local onde vivem. Tanto o FAVELA BAIRRO, quanto o FAVELA 3D, são viáveis para a cidade de Marília. **Página 16**

### CONSOLIDAÇÃO DA QUALIDADE:

**Pós-graduação em Direito da Unimar atinge a marca histórica de 500 Mestres.**



A Universidade de Marília (Unimar), através do Programa de Pós-graduação em Direito (PPGD), atingiu a marca de 500 dissertações de mestrado em Direito defendidas, justamente no 25º ano de existência do Programa. Confira matéria completa sobre este momento histórico. **Página 5**

### PROMESSA CUMPRIDA:

**Radars prometidos pela administração Daniel Alonso/ Cicero do Ceasa já estão funcionando. Multas começam à partir do dia 6 de maio.**



Se alguém disse que administração municipal não cumpre algumas de suas promessas, desacredite. Ele prometeu instalar mais de 50 radares na cidade e cumpriu. Os mesmos já estão funcionando normalmente desde a última segunda-feira (17) em todos os pontos e com o poder de filmar tudo, mas tudo mesmo. **Página 04**

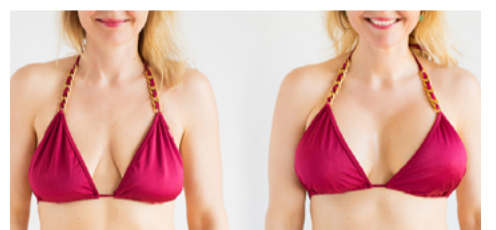
O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA



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

### MASTOPEXIA:

**Saiba tudo sobre a cirurgia que levanta os seios.**



Esta é a cirurgia mais indicada para mulheres que possuem mamas caídas, pois permite que estas sejam reposicionadas em um ângulo mais alto. Especialistas respondem todas as dúvidas sobre o procedimento. Confira. **Página 10**

**03 receitas de costela macias, suculentas e muito apetitosas.**



Nem picanha, nem filet mignon. Bastante presente no dia a dia dos brasileiros que não dispensam um bom churrasquinho, a costela rende refeições deliciosas, pois além de saborosa e suculenta, fica perfeita quando combinada com acompanhamentos variados ou com temperos inovadores. Confira maneiras diferentes de prepara-las. **Página 19**



**Seja qual for a sua idade, ritmo ou estilo de vida: satisfça sua visão com as lentes ZEISS SmartLife.**



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



**Mulheres que amavam Jesus.**

*As mulheres que haviam acompanhado Jesus desde a Galileia, seguiram José e viram o sepulcro e como o corpo de Jesus fora colocado nele. Em seguida, foram para casa e prepararam perfumes e especiarias aromáticas. E descansaram no sábado, em obediência ao mandamento. Lucas 23:55-56*

O evangelho de Lucas sempre mostra como Jesus tratava com carinho as mulheres de seu tempo. Ele as valorizava, e elas o seguiam; ele transformou suas vidas, e elas se dedicavam em seu ministério. Quando Jesus foi preso, acusado e sentenciado, muitos de seus discípulos simplesmente o abandonaram, fugiram.

Mas essas mulheres, por outro lado, ficaram próximas todo tempo, e ainda em sua morte, se empenharam em honrar seu mestre. Elas foram preparar perfumes para cuidar do corpo de seu amigo, salvador de suas vidas. Quando ele ressuscitou, mostrou-se primeiro a elas. Essas mulheres que seguiam Jesus, o amavam de todas as suas forças, e Jesus as honrou.

Tenha você um amor similar ao delas, dedique-se a caminhar com Jesus e não fuja diante das dificuldades. Permita que Jesus transforme sua vida e siga-o até o fim da vida!

**Tome a decisão e siga-o!**

- Quais áreas da sua vida você precisa de transformação? Deixe isso aos pés de Jesus, e tão somente creia
- Siga o Senhor com toda sua vida, se permita ser transformado pelo poder de Cristo
- Compartilhe a mensagem da salvação com alguém, leve o evangelho adiante

**Para Orar:**

*Senhor Deus, meu Salvador e resgatador. Peço a ti que me cure dos meus males, me dê forças para continuar avançando na caminhada com o Senhor. Quero ter a fidelidade e a coragem daquelas mulheres seguidoras de Cristo. Assim te peço, em nome de Jesus.*



**O medo e a intranquilidade invadem as escolas.**

Os Marilienses, assim como a maioria dos brasileiros, estão vivendo dias de tensão. Sair de casa apenas com procedimentos de segurança se tornou uma espécie de mantra, uma vez que o medo paira sobre a mente dos responsáveis por crianças. Pais preocupados em mandar seus filhos para a escola. Filhos com medo de serem agredidos por “colegas” de classe. As notícias que passam são preocupantes para todos que frequentam o ambiente acadêmico, do mais básico ao mais avançado.

Ademais, agora há autoridades trocando ideias sobre se deve ou não ter polícia nos estabelecimentos de ensino. As principais correntes de pensamento podem ser simplificadas em duas:

- Quem concorda diz: “Em bancos, delegacias, comércios que têm segurança armada, é mais difícil invasões e crimes”, finalizam.
- Quem não concorda diz: “Estamos estimulando nossas crianças e adolescentes a fazerem uso de armas”, finalizam.

Mas, as armas brancas são as que mais frequentemente estão sendo usadas nas agressões e, contra essas, é difícil a antecipação – a não ser que a polícia investigue redes sociais e aborte possível ataque. Entretanto, se chegarmos ao ponto que órgãos públicos utilizam de redes sociais como base para ações preventivas, estaremos realmente em uma situação de pânico generalizado.

Em Marília também se ouve falar em alunos pegos com armas brancas em suas mochilas e o argumento é que é para se defender. Um fato foi registrado em escola da zona sul. O caso mais grave foi de uma ameaça na escola Esquema Único em que os autores foram localizados e interrogados, devendo responder pelo ato cometido.

Logicamente, tal fato gera preocupações dos pais que se voltam para as escolas em

busca de ações preventivas. No entanto, a direção dessas mesmas escolas não tem condições de revistar todas as mochilas dos alunos. Caberia aos pais essa iniciativa, antes dos filhos saírem de casa. Estamos vivendo uma verdadeira paranoia, um período pós-pandemia que nunca vivemos antes, pelo menos essas últimas gerações. Está todo mundo com estresse muito alto, duvidando/acreditando em tudo e em todos.

É hora de colocar os pés no chão, tentar trazer tranquilidade aos filhos e demais pessoas envolvidas na educação e acreditar que – com paciência e muita sabedoria – poderemos enfrentar essa fase com, pelo menos, um pouco da maturidade, paz e tranquilidade.

A Prefeitura de Marília aposta pelo menos até o momento em câmeras de monitoramento, mas, bem que a cidade já há muito tempo clama por uma Guarda Civil Municipal (GCM), a exemplo de Ourinhos, Lins, Prudente e outras e levar para escolas municipais e estaduais essa segurança, assim como poderia buscar uma forma de conscientizar os alunos e visitantes a respeito dos novos perigos.

Escolas particulares, na sua maioria, já possuem seguranças particulares e métodos mais modernos – não tão invasivos quanto seguranças armados – para protegerem seus alunos com câmeras, por exemplo. Portanto, elas não passam por tamanha insegurança e incerteza como as demais escolas públicas.

A cidade já sofre com o aumento na criminalidade em função do consumo desenfreado de drogas e também pelo efetivo já não compatível com o número de habitantes. Cabe aos nossos legisladores ingressarem com o pedido ao Executivo em busca de uma solução e aos nossos representantes na Alesp uma luta incansável para a melhoria nos investimentos na área de segurança em nossa cidade. Com certeza, a população será grata.

**ESTA VOZ TAMBÉM É SUA**

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

**Cornetadas do dedão**



- 1-) Alguém se lembra de ter visto as ruas de Marília com tantos buracos?
- 2-) Se você fosse o prefeito de Marília, qual presente você daria aos marilienses?
- 3-) Com a probabilidade de haver 2º turno nas eleições de 2024, você já definiu o perfil de um candidato idela para a nossa cidade?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) 100 dias de governo de Lula e Tarcísio. Na sua opinião quem está se saindo melhor?

**A CIDADE ERA ASSIM...**

**EDIFÍCIO OURO VERDE E POSTO ESSO.**



*Uma vista do edifício Ouro Verde na avenida Sampaio Vidal. Ao lado o Posto Esso de Francisco Freire e ao fundo o charmoso Edifício Marília com o seu tradicional restaurante no último andar e que só recebia as celebridades dos anos 60, 70.*

**EXPEDIENTE**

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





**PREOCUPANTE:**

# Pedidos de recuperação judicial e falência dispararam em 2023.

Um dos casos mais notórios de recuperação judicial registrados neste ano foi o das Lojas Americanas

Os números de pedidos de recuperação judicial e de falência dispararam no início de 2023. Dados apurados pela Serasa Experian mostraram que, no primeiro trimestre deste ano, houve um aumento de 37,6% nas solicitações de recuperação e 44,1% nas de falência frente ao mesmo período de 2022. O levantamento foi divulgado pela revista Valor Econômico.

Segundo os dados da Serasa, as solicitações de ambas as modalidades mantiveram a tendência de alta em março deste ano. Enquanto a quantidade de pedidos de recuperação registraram um aumento anual de 6,8% no terceiro mês do ano, os requerimentos de falência aumentaram 40,6% na mesma base de comparação.

Esse quadro, porém, não ficou ruim apenas em março, mas já estava em situação bastante complicada para pessoas jurídicas em fevereiro. Em relação a solicitações de recuperação, a alta era de 87,3% no segundo mês do ano na comparação com o mesmo período de 2022. Os pedidos de falência, por sua vez, aumentaram 38,7% ante fevereiro do ano passado.



A pesquisa indicou ainda que a tendência tem atingido companhias de todos os portes. Entre as micro e pequenas empresas, por exemplo, os pedidos de recuperação cresceram 1,7% em março na comparação anual. No caso das médias, a alta ficou em 4,5%. Foi entre as grandes, no entanto, que o aumento do índice teve maior impacto, com 57,14% de crescimento frente a março do ano passado.

**CASO AMERICANAS**

O pedido de recuperação judicial mais notório a ser solicitado e aprovado neste ano foi o das Lojas Americanas. A gigante varejista teve a solicitação deferida pela 4ª Vara Empresarial do Rio de Janeiro, no último mês de janeiro, após a descoberta de um rombo no balanço fiscal do grupo.

Em março, a companhia entregou seu plano de recuperação à Justiça e admitiu ter R\$ 43 bilhões em dívidas com 16,3 mil credores. No documento, a empresa informou que o planejamento para arcar com seus compromissos incluía a negociação de bens, entre eles uma aeronave avaliada em mais de R\$ 40 milhões, e a venda da unidade de negócios como o Hortifruti Natural da Terra.

**INCENTIVO:**

# Rede de Associações Comerciais firma acordo com a Caixa e MPEs terão juro reduzido.

A rede de Associações Comerciais firmou um acordo com a Caixa Econômica Federal e as micro e pequenas empresas (MPEs), que participam do sistema associativista, passam a ter juros reduzidos. O convênio, assinado entre a Confederação das Associações Comerciais e Empresariais do Brasil (CACB) e a Caixa, vai permitir que as linhas de crédito tenham redução de até 33% nos juros.

A cerimônia de assinatura do convênio ocorreu nesta terça-feira (11/04), durante reunião da Frente Parlamentar do Empreendedorismo (FPE), em Brasília. O evento contou com a participação do presidente da CACB e da Facesp, Alfredo Cotait Neto; da presidente da Caixa, Maria Rita Serrano; do deputado federal, presidente da FPE e vice-presidente da Facesp, Marco Bertaiolli; do diretor-presidente do Sebrae, Décio Lima; entre outras autoridades.

Mais de 2,1 milhões de MPEs que integram a rede de Associações Comerciais poderão contar com as condições especiais. A iniciativa tem como objetivo impulsionar o crescimento econômico, gerar empregos e contribuir para a inclusão social por meio do empreendedorismo, além de estimular o



crescimento das micro e pequenas empresas, com soluções diferenciadas em crédito e atendimento.

“As ações são voltadas para o empreendedorismo. Podemos simplificar a legislação brasileira e ao mesmo criar isonomia para as empresas”, declarou Cotait.

A presidente da Caixa destacou a im-

portância de reinvestir os lucros no País e modernizar a instituição para que possa competir no sistema financeiro. “Meu papel é justamente modernizar a Caixa, para que ele possa competir no sistema financeiro e cumprir seu papel público”, declarou Maria Rita.

“As Associações Comerciais do Brasil

passam a ser as grandes divulgadoras deste benefício e precisam levar esta excelente notícia aos associados. Eu fico muito feliz em ter colaborado com este momento de valorização das MPEs e da rede associativista”, afirmou Bertaiolli.

**Quais são as condições especiais para MPEs:**

- Linhas de capital de giro estão disponíveis para contratação com taxas a partir de 1,21% a.m.
- Investimentos para compra de máquinas e equipamentos podem ser contratados com taxas a partir de 1,34% a.m.
- Gratuidade na 1ª anuidade dos cartões de crédito
- Convênio de Cobrança Bancária com redução de até 30%
- Condições diferenciadas no Cheque Empresa e na Folha de Pagamento
- Atendimento especial nas agências da CAIXA
- Condições diferenciadas na contratação do GiroCAIXA FAMPE, linha de capital de giro sem destinação específica e que dispensa apresentação de garantia pelo tomador.

**CASA DE CARNES BOIZÃO**

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

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

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

**A GRIFE DA CARNE!**

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

**SOMENTE CARNES SELECIONADAS**

**OSSO-PADRÃO É A QUALIDADE**

★★ Todos os DOMINGOS ★★  
FRANGO ASSADO  
CARNE ASSADA

**AQUI O SEU DINHEIRO VALE MUUUITO MAIS !!!**

**BOIZÃO**

**BANDEIRANTES**

**NOVA MARÍLIA**

**RUA SÃO LUIZ**

**CLIQUE AQUI**

**ACONTECE MARÍLIA I  
PROMESSA CUMPRIDA:**

**Radares prometidos pela administração Daniel Alonso / Cicero do Ceasa já estão funcionando. Multas começam à partir do dia 6 de maio.**

Se alguém disse que administração municipal não cumpre algumas de suas promessas, desacredite. Prometeu não vender o DAEM, mas mudou de ideia. Prometeu dar uma saúde de primeiro mundo, mas preferiu lavar as mãos e terceirizar. Prometeu valorizar os servidores, mas hoje sequer recebe a entidade que os representa, no entanto, prometeu instalar mais de 50 radares na cidade e cumpriu...ALELUIAAA !!!

Não tinha plano de mobilidade urbana até semanas atrás, sendo confeccionado às pressas, mas já tem radares para dar e vender por toda a cidade. Se por um lado a intenção é a prevenção de acidentes, por outro se esqueceram que o município cresceu desordenadamente com um planejamento de ruas arcaico e para piorar com um trânsito acima do normal em razão da quantidade desproporcional de veículos para o número de habitantes.

Com isto, a conclusão que se chega é que; foram com muita sede ao pote instalando uma quantidade absurda de radares. Marília é a cidade com maior número de aparelhos instalados de acordo com o tamanho da cidade e sua população. Os mesmos já estão funcionando normalmente desde a última segunda-feira (17) em todos os pontos e com o poder de filmar tudo, mas tudo mesmo.

O contrato foi selado com a empresa Talentech Tecnologia Ltda, de Jaguaré-SP, para operar até 53 radares fixos pela cidade. O custo mensal com os serviços é de R\$ 466.999,99 por um contrato com prazo de cinco anos. Se somarmos, ao final destes 60 meses, serão pagos cerca de R\$ 30 milhões para a empresa pela “implantação de solução integrada para apoio às atividades de operação e fiscalização de responsabilidade da Emdurb, compreendendo a locação, implantação e operacionalização de softwares, equipamentos e infraestrutura necessária para processamento de dados, coleta, armazenamento, transmissão e gestão de dados e imagens”.

Segundo palavras do próprio presidente da Emdurb, Marília possui uma frota de mais de 180 mil carros, sendo que apenas 10% são fiéis infratores. Em outras dizeses, basta calcular 18 mil motoristas pagando multas que podem variar de acordo do com o que disciplina o Código de Trânsito Brasileiro com 3 valores para a multa por excesso de velocidade: Até 20% acima do limite permitido: R\$ 130,16. De 20% até 50% acima do limite permitido: R\$ 195,23. Acima de 50% do limite permitido: R\$ 880,41.



Para evitar comentários maldosos dos “paga pau” ou “baba-ovo” de plantão, reiteramos nossa posição de não ser contra a instalação de radares que podem ser encontrados em vias de intenso movimento de muitas outras cidades. O que questionamos é a quantidade de aparelhos em ruas que poderiam contar apenas com outros dispositivos como lombadas por exemplo;

As principais avenidas e perimetrais se fazem necessário para punir os infratores, porém se contarmos no dedo, não chegaremos nem na metade do total de aparelhos implantados. Mas, é tarde para chorar, e agora compete a você motorista dar um basta a indústria da multa, apenas seguindo a velocidade solicitada nas placas. Não se importe com o congestionamento ou a fila de carros, o negócio é não pagar multa e claro, abraçar o raciocínio da administração de contribuir para evitar acidentes, nem que seja, colisão traseira.

Para ajudar, O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA está republicando os locais onde foram implantados e os respectivos limites de velocidade. Para facilitar, acesse nosso site ([www.jornaloonibusmarilia.com.br](http://www.jornaloonibusmarilia.com.br)), clique na home e procure a categoria jornal impresso. A seguir basta dar outro clique, imprimir a página desejada, recortar, plastificar e deixar dentro do seu carro. No mais, nos resta desejar uma boa sorte. Que você consiga escapar de multas na zona azul e agora, nos radares...Bem vindo a Cidade expertise.

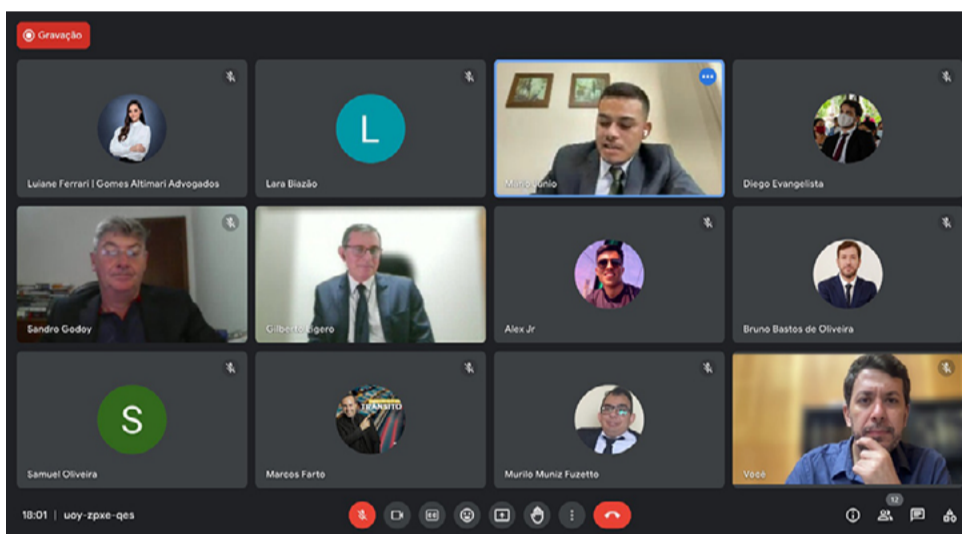
TIPO FIXO 2 FAIXAS				TIPO FIXO 4 FAIXAS			
ITEM	LOCAL	FAIXA	VELOCIDADE	ITEM	LOCAL	FAIXA	VELOCIDADE
01	Av. Esmeraldas N°701 (B/C)	1	40 km/h	07	Avenida Brigadeiro Eduardo Gomes N°1258 – 130 metros antes da Rua Antônio Serapilha (C/B)	2	50 km/h
	Av. Esmeraldas, oposto ao N°701 (C/B)	1			Avenida Brigadeiro Eduardo Gomes N°1258 – 130 metros após a Rua Antônio Serapilha (B/C)	2	
02	Av. Sampaio Vidal N°1639A – após Rua Maria Ferreira Furlaneto (C/B)	2	50 km/h	08	Alameda Joaquim Cavina (Cascata) – 180 antes da Rotatória do Condomínio Boulevard Park Resort (B/C)	2	50 km/h
03	Av. Santo Antônio, oposto N°1465 (C/B)	1	40 km/h		Alameda Joaquim Cavina (Cascata) – 180 após a Rotatória do Condomínio Boulevard Park Resort (C/B)	2	
04	Av. Sampaio Vidal, oposto N°1181 (C/B)	2	40 km/h	09	Av. Tiradentes N°900 (C/B)	2	40 km/h
05	Av. Sampaio Vidal N°1181 (B/C)	1			Av. Tiradentes, oposto N°900 (B/C)	2	
06	Avenida Sampaio Vidal - Via Expressa (C/B) (150 antes da Rua Ângelo Seleguin)	1	50 Km/h	TIPO FIXO NÃO INTRUSIVO 2 FAIXAS			
TIPO LOMBADA ELETRÔNICA 3 FAIXAS				ITEM	LOCAL	FAIXA	VELOCIDADE
10	Av. Castro Alves n°1061	2	40 km/h	13	Av. Tiradentes n° 1293 (B/C)	2	40 km/h
11	Av. Rio Branco, logo após Rua Coroas (B/C)	2	40 km/h				
12	Av. Rio Branco, antes Rua Coroados (C/B)	2					

**ACONTECE MARÍLIA II****CONSOLIDAÇÃO DA QUALIDADE:****Pós-graduação em Direito da Unimar atinge a marca histórica de 500 Mestres.**

A Universidade de Marília (Unimar), através do Programa de Pós-graduação em Direito (PPGD), atingiu a marca de 500 dissertações de mestrado em Direito defendidas, justamente no 25º ano de existência do Programa. A pesquisa realizada pelo, agora mestre, Mário Junior Gonçalves dos Santos, se concentra na área de relações empresariais, desenvolvimento e demandas sociais, aprofundada ao compliance ambiental. A defesa aconteceu em uma sala virtual.

A dissertação de número 500, defendida pelo egresso da graduação do curso de Direito da Unimar, tem o título “Compliance Ambiental: Instrumento Adequado para a Prevenção dos Danos Ambientais”. O trabalho foi orientado pelo Prof. Dr. Sandro Marcos Godoy e a defesa contou com banca formada pelo orientador e os professores doutores Bruno Bastos de Oliveira e Gilberto Notário Ligerio.

O mestre de número 500 do Programa, Mário Santos, explica que o incentivo da Unimar com os acadêmicos durante a graduação, em relação à pesquisa, é de suma importância para chegar até o mestrado. “Graças a orientação e incentivo dos professores da graduação, prestei o processo seletivo em 2021 e entrei no mestrado do PPGD Unimar como bolsista. O percurso não foi fácil, durante o curso tive que conciliar com a advocacia e outros cursos, mas, ao final, vejo que todo o esforço valeu a pena. Expresso meu sentimento de gratidão a Unimar pela oportunidade e incentivo”, ressaltou o mais novo mestre PPGD Unimar.



Para o Prof. Dr. Sandro Marcos Godoy, orientar a dissertação de número 500 foi uma grande honra e um momento de grande felicidade. “Além de ser um momento histórico, no ano em que o PPGD comemora seus 25 anos de funcionamento, essa defesa representa a consolidação do nosso Programa e da nossa Instituição, principalmente pelo fato do mestre ter sido nosso aluno na graduação do curso de Direito”, destaca.

Em meio as celebrações dos 25 anos de existência, o Programa de Mestrado da Unimar é avaliado com conceito 5 pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) e destaca-se entre os melhores programas do país.

**Segundo o coordenador do PPGD Unimar, prof. Dr. Jonathan Barros**

Vita, a defesa da dissertação de nº 500 é um marco importante para o histórico de sucesso do Programa. “Atualmente, podemos encontrar inúmeros mestres e doutores formados pela Unimar se destacando em sua carreira profissional em Universidades e, também, em ambientes jurídicos, no Brasil e no exterior”, afirma.

O PPGD Unimar tem como área de concentração “Empreendimentos Econômicos, Desenvolvimento e Mudança Social” e conta com um corpo docente formado por 19 professores, extremamente qualificados e diversificado, além disso, contabiliza milhares de artigos publicados em revistas científicas de alto impacto, o que comprova a excelência do Programa.





## PRIMEIRA PARADA

# TRANSPORTE ALTERNATIVO: Cidade de Suzano inicia obras para construção de terminal de ônibus em Palmeiras.

Terá início em Suzano a construção do novo terminal de ônibus no distrito de Palmeiras. O prefeito de Suzano, Rodrigo Ashiuchi, assinou no último domingo (16) a ordem de serviço para o início das obras. O equipamento inédito ficará na estrada do Koyama e terá capacidade diária para o atendimento de 11 mil passageiros, contemplando uma área de 1,2 mil m<sup>2</sup>. O lançamento representa um importante avanço na mobilidade urbana para a região, sendo um projeto muito aguardado pelos moradores.

A expectativa é de que as obras sejam concluídas no prazo de 24 meses, com execução pela PS Engenharia. O investimento corresponde ao valor de R\$ 6.377.089,38, com recursos por meio de convênio estadual. De acordo com o prefeito, o terminal é uma de suas metas na gestão suzanense, assegurando mais acessibilidade, conforto, segurança e mobilidade aos cidadãos que residem em Palmeiras. “Suzano é uma cidade que cresce cada dia mais. O avanço observado na região norte também reflete na região sul, com um desenvolvimento pujante sem deixar de lado a essência do distrito, que reúne dezenas de bairros e, diariamente, movimenta mais de 10 mil pessoas por meio transporte público suzanense”, explicou.



O novo terminal da cidade também será gerido por meio de concessão, sob responsabilidade da empresa Radial Transporte. O espaço será equipado com guarita, baía coberta e plataformas de embarque e desembarque de passageiros. “A construção do terminal marca um novo cenário no distrito, sendo o pontapé inicial para que possamos viabilizar mais desenvolvimento na região”, comentou Ashiuchi.

A estrutura do terminal vai contemplar cinco linhas operadas pela concessionária do serviço de transporte público de Suzano e deverá receber o nome de Jorge Ueno, que

foi morador de Palmeiras e se destacou na cidade por meio de sua atuação social em diversas entidades, como na Associação Nigui Go de Moços Fukuhaku, na Associação Cultural Esportivo e Agrícola de Suzano, na Sociedade Brasileira da Cultura Japonesa e Assistência Social, na Casa de Repouso Suzano Ipelândia Home, na Beneficência Nippo Brasileira de São Paulo Enkyô e no Conselho Comunitário de Segurança (Conseg) de Palmeiras.

Além disso, Ueno atuou como tradutor e intérprete de prefeitos por três vezes durante viagens ao Japão na província de Komatsu,

em Ishikawa-ken. O suzanense veio a falecer em agosto de 2017, deixando um grande legado.

Suzano é um município brasileiro do estado de São Paulo, na Região Metropolitana de São Paulo, microrregião de Mogi das Cruzes. É formado pela sede e pelos distritos de Boa Vista Paulista e Palmeiras de São Paulo. População estimada de 303.397 pessoas.

Se fossemos comparar com Marília, não haveria necessidade da instalação de um terminal deste porte para nenhum dos distritos, no entanto, se buscarmos nas primeiras sugestões em mobilidade urbana para Marília no esboço da elaboração do Plano Diretor em 2006, iremos encontrar a ideia dos terminais intermodais que seriam construídos nas 4 regiões da cidade (Sul, Norte, Leste e Oeste) para proporcionar o transporte coletivo apenas entre os bairros, com uma só linha direcionada para a região central, o que automaticamente diminuiria o fluxo de ônibus no centro cidade e fomentando até a introdução de micro-ônibus em alguns bairros. Este tipo de terminal a ser inaugurado, seria um modelo ideal para os intermodais de Marília.

## PULSO FIRME A FAVOR DO USUÁRIO: Vereadores de Natal (RN) aprovam lei que impede que empresas de ônibus alterem linhas sem consulta prévia.

Projeto diz que qualquer alteração no itinerário ou retirada de ônibus deve ser avisada à STTU e ao Conselho Municipal de Transporte. Lei vai para sanção do prefeito Álvaro Dias (PSDB).

A Câmara Municipal de Natal aprovou em regime de urgência nesta terça-feira (11) um projeto de lei que torna obrigatório a discussão com a população sobre qualquer alteração na rota, retirada de linhas ou mudanças nos horários de circulação dos ônibus na capital potiguar. A matéria é de autoria do vereador Daniel Valença (PT) e segue agora para sanção do prefeito Álvaro Dias (PSDB).

Na semana passada, moradores do bairro das Rocas sofreram com a retirada de cinco linhas que circulavam pelo bairro. A mudança foi feita sem qualquer aviso prévio. A Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana (STTU) informou, na época, que a mudança também pegou de surpresa a pasta, tendo sido feita de forma unilateral pelas empresas concessionárias.



Nesta segunda, as linhas voltaram a circular pelo bairro. O texto do projeto de lei nº 27/2023 cita que o Conselho Municipal de Transporte e Mobilidade Urbana (CMTMU), órgão de controle social e popular dos serviços públicos de

mobilidade urbana, deve ser consultado sempre que a empresa concessionária do transporte pública pleitear alteração ou supressão de itinerário, linha ou horário de circulação de ônibus de transporte coletivo.

O texto impõe que a empresa deve precisar requerer à STTU, no prazo mínimo de 60 dias, para realizar qualquer alteração no transporte. Dessa forma, caberá à STTU - considerando a recomendação do CMTMU e a justificativa contábil da concessionária - decidir sobre a modificação.

“O problema das alterações de rotas e de retiradas de linhas, sem prévia discussão ou sequer conhecimento da população, inviabiliza o exercício do direito ao transporte, essencial para que a classe trabalhadora tenha acesso ao trabalho, à educação, ao lazer, à cultura e à saúde, entre outros. E isto não é algo recente na nossa cidade, que, como se sabe, enfrenta um transporte historicamente precarizado”, pontuou o autor da matéria, Daniel Valença.

“Buscamos, portanto, com esta proposta legislativa, criar condições para melhorias no serviço de transporte, fortalecendo a participação social na construção da política de mobilidade”, completou.

**ANUNCIE AQUI!**

Clique aqui e mande sua mensagem

## CADA VEZ MAIS FREQUENTE: **Comércio e serviços dentro dos condomínios.**

As regras de moradia em apartamento devem ser claras e o dono do imóvel é obrigado a cumpri-las. No caso de atividades de comércio e serviços, é proibida a constituição de empresa em apartamento residencial.

As regras de moradia em apartamento devem ser claras e o dono do imóvel é obrigado a cumpri-las. No caso de atividades de comércio e serviços, é proibida a constituição de empresa em apartamento residencial. Os residentes não estão autorizados a iniciar negócios, contratar funcionários e operar em edifícios residenciais. Esta situação é limitada a edifícios comerciais ou mistos.

Recentemente, o Tribunal de Justiça de Mato Grosso emitiu liminar para fechar uma padaria no apartamento residencial Parque Pantanal I, em Cuiabá. Conforme declarado na decisão, o apartamento tem destino residencial, e a exploração das práticas comerciais é totalmente incompatível com o determinado pela convenção de apartamentos.

Dois terços dos condôminos não votaram para aprovar a implementação da padaria. Além disso, os negócios na área podem distorcer a destinação correta de apartamentos residenciais para estabelecimentos comerciais, o que pode afetar a segurança, a tranquilidade e o bem-estar dos moradores, já que este é o princípio básico dos apartamentos.

O réu Condomínio Parque Residencial Pantanal I, o gerente, o vice-diretor e a empresa que locará o estabelecimento comercial foram condenados a proibir qualquer atividade comercial nas dependências da “padaria” localizada no segundo andar da garagem. para cumprir a decisão, a multa era de 10.000 reais por dia.

### **Veja outro exemplo de comércio e serviços dentro dos condomínios**

Alguns apartamentos permitem que os proprietários das unidades usem apenas os endereços de seus pequenos negócios no prédio para questões fiscais, como o recebimento de correspondências. No entanto, nos seguintes casos, os profissionais autônomos ou trabalhadores com atividades autônomas podem entrar sem interferir com o funcionamento do edifício e há restrições:

Admite-se a declaração que só poderá ser assinada por súmula afirmando que a unidade não será utilizada para fins comerciais, por exemplo, quando o residente for representante comercial e necessitar obter endereço para abertura de empresa por instituição pública. A restrição é: não perturbar a paz, a saúde e a segurança das pessoas que ali vivem.

Por exemplo, se você vende pão, não poderá instalar um forno industrial, pois esta situação significa abastecimento comercial de gás, além de questões de segurança relacionadas ao prédio, como piso correto, extintor de incêndio e principalmente autorização municipal.



Outras questões precisam ser consideradas, como o fluxo de pessoas e a não utilização da regulação para fins comerciais. Também é possível que médicos ocasionalmente recebam pacientes em casa, bem como advogados que recebem visitas de clientes. A regulamentação da relação entre vizinhos não é determinada pelo apartamento.

### **Confecções**

Uma boa ideia do que vender aos vizinhos são roupas! Você pode comprá-lo entrando em contato com uma empresa que vende roupas por meio de um catálogo, você pode comprá-lo em um pacote e vendê-lo como um brechó ou pode comprá-lo no atacado e revendê-lo a preço de varejo. A ideia é entender qual tipo de público é mais comum em seu apartamento e investir nas peças que têm maior demanda.

### **Corte e costura**

Que tal vender roupas personalizadas para os clientes? Os serviços de corte e costura são cada vez mais procurados e

o conhecimento de várias técnicas pode beneficiá-lo muito. Você pode vender produtos prontos para uso ou pode vender serviços para consertar as peças necessárias para os clientes.

### **Savory**

Você pode vender lanches no apartamento no meio da manhã e no final da tarde – este é um período mais estratégico. Você pode promovê-lo criando grupos no WhatsApp ou cadastrando sua empresa em aplicativos como iFood e UberEats, o que facilitará a comunicação com os clientes. Você pode fazer salgadinhos fritos, salgadinhos assados e até mini salgadinhos (você pode vendê-los em grandes quantidades para ter mais lucros).

### **Cachorro-quente**

Quem não gosta de cachorro-quente, hein? Você pode trabalhar com tradições ou investir em gastronomia. Faça cálculos para ver qual está relacionado ao conteúdo que você deseja montar.

### **Candy**

Um dos produtos mais vendidos são os doces, seja no local de trabalho, na escola ou nas proximidades. A ideia é você criar um cardápio com opções doces que as pessoas vão adorar!

### **Reforço escolar**

Se você é paciente e tem conhecimento suficiente para ensinar crianças e adolescentes, que tal vender um pouco de seu conhecimento? Este é um serviço que geralmente tem alta demanda.

Você pode espalhar boca a boca, usar grupos do WhatsApp para promover e postar alguns pôsteres na área.

### **Instrumentos musicais**

Ferramentas de aprendizagem via Internet são uma opção, mas a possibilidade de tutoria presencial acabará por reduzir o tempo de aprendizagem e promover a absorção de certas tecnologias. Embora haja muitos professores fora, a ideia de ter um vizinho que você conhece e confia acabará por lhe trazer mais conforto e comodidade, por isso, se você tiver condições, promova o seu serviço o mais rápido possível.

### **Acessórios masculinos e femininos**

Investir em pulseiras, brincos, correntes, tornozeleiras, cintos, carteiras e bolsas é uma boa ideia, pois esses acessórios são muito populares e fáceis de vender. Minha sugestão é que você compre essas obras de acordo com a situação do público próximo. Isso ajudará você a obter o melhor retorno.

### **Roupa Interior**

Você pode montar uma ampla gama de ternos de cueca, desde ternos que dão mais conforto às clientes até os ternos mais sexy e ousados. A única coisa que você precisa lembrar é fazer caldos em tamanhos e cores diferentes para atender aos vários tipos de corpo e gostos.

### **Cosméticos**

Você sabia que o Brasil é um dos países que mais consome cosméticos do mundo? Portanto, esta pode ser uma boa ideia de produto à venda em um apartamento. Homens, mulheres e crianças consomem essas coisas, com bons produtos e boa publicidade, você vai mais longe!

### **Existe um bom canal de comunicação!**

Quem ainda não conhece não será lembrado, para não ser esquecido é muito importante divulgar seus produtos e serviços nos quatro cantos do seu apartamento. Confira as possibilidades de deixar panfletos em casa, colocar anúncios na entrada ou deixar ofertas no grupo WhatsApp do apartamento. Faça ímãs de geladeira ou presentes de festa para mostrar seus produtos ou anunciar regularmente. Todas estas dicas ajudaram muito na sua venda no condomínio



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



**A informação em suas mãos**

## REAQUECENDO O MERCADO: Governo do Estado de São Paulo “sem parar” trabalhando pelo Turismo.

Nos 100 dias de gestão, o Governo de SP trabalhou sem parar para fomentar o setor do Turismo. Por meio da Secretaria de Turismo e Viagens (Setur-SP), o Governo de SP entregou 19 obras de restauro, requalificação e infraestrutura turística em várias regiões do estado, e transferiu R\$ 54 milhões para execução de projetos de infraestrutura para MITs (Municípios de Interesse Turístico) e Estâncias. Além dos investimentos citados, nesses 100 dias, a Setur-SP realizou uma série de ações de fomento ao turismo de São Paulo. Veja abaixo:

Uma delas é a promoção turística do estado com participação em nove feiras, sendo cinco internacionais e quatro nacionais. Além disso, foram firmadas parcerias com a assinatura de dez protocolos de intenção com o objetivo de unir esforços pela retomada econômica da região do litoral norte. Os protocolos foram firmados com a Associação Brasileira de Agências de Viagens (Abav Nacional) e Abav-SP, a Associação Brasileira da Indústria de Hotéis (ABIH-SP), a Associação Brasileira das Operadoras de Turismo (Braztoa), o Fórum de Operadores Hoteleiros do Brasil (FOHB), a Resorts Brasil e as operadoras Befly, Orinter Tour & Travel e CVC. Entre as ações, constam treinamentos de agentes de viagem e gestores do setor, campanhas promocionais e ações com a imprensa.

Já o acordo de cooperação com a Embratur estão previstas diversas ações como, uma campanha de marketing digital pelo litoral paulista em mercados estratégicos como Argentina, Uruguai e Paraguai.

A Setur lançou também em março um conjunto de ações de apoio ao turismo gastronômico do estado. O programa de Valorização da Gastronomia Paulista “Sabor de São Paulo” já ampliou de sete para dez o número de rotas gastronômicas. Além das rotas, que contemplam o mapeamento e a promoção de produtos regionais, produtores, estabelecimentos de alimentação e grandes chefs, o programa prevê a realização de presstrips, workshops e festivais gastronômicos regionais. São cerca de 300 cidades envolvidas.

O Turismo Rural avançou e ganhou um Fórum de Turismo Rural. O secretário Roberto de Lucena assinou três protocolos de intenções com a Federação de Agricultura do Estado de São Paulo (Faesp) e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar); com o Instituto de Terras do Estado de São



Paulo (Itesp); e secretarias de Agricultura e Abastecimento e Cultura e Economia Criativa. A parceria tem como objetivo avançar na legislação trabalhista e fiscal do meio rural, capacitar a mão-de-obra do segmento e fomentar as boas práticas do setor com a criação de um selo de qualidade. Além disso, foi criado um grupo de trabalho que desenvolverá o Plano de Turismo Rural que será entregue nos próximos meses.

O desenvolvimento do Turismo Náutico também mereceu especial atenção do governo paulista. A Setur-SP estruturou o programa de apoio ao turismo náutico, entregando um circuito completo de estruturas náuticas no interior do estado, com a inauguração, nesta primeira fase, nos municípios de Avaré, Pederneiras, Pereira Barreto, Timburi e Três Fronteiras, com previsão de entrega entre abril e maio. Na segunda fase, serão entregues em oito municípios, entre maio e julho, são eles: Araraquara, Fartura, Mira Estrela, Pirajú, Presidente Epitácio, Rosana, Rubineia e Sales.

As estruturas náuticas foram fabricadas por reeducandos do presídio de Tremembé (SP) e o investimento na primeira etapa ficou em R\$ 6,7 milhões. A segunda fase, o investimento é de R\$ 11,6.

Aumento da conectividade aérea determinante para a descentralização do Turismo. Mais um importante tema a ser destacado foi a redução para 12% da alíquota do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) para combustível de aviação até dezembro de 2024. Com isso, foi fir-

mada parceria com a Associação Brasileira das Empresas Aéreas (Abeaer) para aumento da conectividade aérea, incluindo 150 novos voos semanais, voos comerciais em seis novos aeroportos e o serviço de Stopover, que permite ao passageiro em conexão no estado, uma parada de no mínimo um dia sem cobrança, ampliando assim, a malha aérea e a disponibilidade de assentos aos passageiros com origem, destino ou passagem pelo território paulista.

A Setur-SP tem participado do entendimento para o aumento da conectividade internacional, como por exemplo, as conversas com a Sky Airline para o voo de Guarulhos a Lima (Perú); com a Azul para o voo de Campinas a Paris (França) e com a Latam que vai operar de Guarulhos a Los Angeles (EUA), e também para operação nos aeroportos de Guaratinguetá e Registro.

Também foi estruturado o programa “Academia Turismo SP”, com o propósito de contribuir para a inclusão social e geração de emprego em todas as regiões de estado, envolvendo campanhas de boas práticas no turismo, formação, graduação, pós-graduação, bolsas de mestrado e de doutorado e um amplo programa de qualificação profissional para o turismo.

A Setur-SP estruturou também lançou um programa de crédito turístico, que além de mais instituições financeiras parceiras, agora agrega captação de investimentos, oportunidade de negócios e qualificação do crédito. O Programa de Fortalecimento de Investimentos e Financiamentos do Turis-

mo Paulista vai disponibilizar R\$ 3 bilhões em recursos qualificados de 2023 a 2026, para acelerar o desenvolvimento do setor.

O Programa de Distritos Turísticos de São Paulo entrou numa nova etapa. A Setur-SP lançou o primeiro manual com diretrizes para a criação e gestão de Distritos Turísticos, um guia que busca facilitar a compreensão sobre a legislação de São Paulo que incentiva o desenvolvimento do turismo em áreas demarcadas específicas de alto potencial, combinando investimentos do estado, municípios e da iniciativa privada. O programa deverá induzir um plano de investimentos, principalmente privados, de pelo menos R\$ 10,3 bilhões até 2030.

Por fim, vale destacar ainda o lançamento do Hub de Informação da Setur-SP, plataforma que integra e divulga todos programas, ações e iniciativas da Secretaria. As informações estão organizadas por público-alvo facilitando a navegação: Gestores públicos; Gestores privados; Investidores; Profissionais de turismo e Visitantes.

“O governador Tarcísio de Freitas determinou a Setur-SP que priorize a descentralização e a interiorização do Turismo. Essa premissa está sendo perseguida com muito entusiasmo. Nós acreditamos na força do interior, na diversidade do ambiente turístico no estado de São Paulo que possui um grande menu, e o quanto as ações desenvolvidas vão fortalecer o turismo no estado”, disse Roberto de Lucena, secretário de turismo.

De acordo com ele, a Setur-SP vai transferir o gabinete para a Agrishow, o maior evento do agro nacional, que acontecerá em Ribeirão Preto (SP), de 1º a 4 de maio, em parceria com a Secretaria de Agricultura e Abastecimento de SP. “A partir disso, mensalmente, o gabinete se deslocará para cada região do estado, em parceria com o Sebrae, para atender os municípios e o trade, além de coordenar planos de desenvolvimento regional do turismo, trabalhando a vocação turística de cada região”, completou.

Segundo projeção do Centro de Inteligência da Economia do Turismo (CIET), o desempenho do turismo paulista em 2023 será o maior dos últimos cinco anos. A estimativa é de que a economia do setor cresça 8%, com isso, o PIB atinja cerca de R\$ 300 bilhões. E, as projeções do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), apontam que o turismo gere 60 mil empregos em São Paulo nos últimos 12 meses

**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

**NOVO GRAU DE PROFUNDIDADE:  
Série de Harry Potter já é oficial e autora  
promete história grandiosa.**



**HBO Max confirma produção da série de Harry Potter e autora J.K. Rowling dá declaração ambiciosa.**

Uma das maiores franquias da história

do cinema, Harry Potter está perto de retornar às telas em novo formato e com elenco totalmente renovado. Os rumores das últimas semanas se confirmaram, e a HBO Max anunciou oficialmente a produção de

uma série baseada no universo literário criado por J.K. Rowling. A notícia veio durante o evento em que HBO Max e Discovery+ formalizaram sua fusão e o streaming, a partir de maio, passa a se chamar apenas Max.

“Harry Potter é um fenômeno cultural e está claro que existe um amor duradouro e uma sede pelo Mundo Mágico. Em parceria com a Warner Bros. Television e J.K. Rowling, esta nova série Max Original mergulhará profundamente em cada um dos livros icônicos que os fãs continuaram a apreciar por todos esses anos”, anunciou o executivo do estúdio, Casey Bloys.

**O QUE JÁ SE SABE SOBRE A SÉRIE DE HARRY POTTER?**

Durante o evento, o executivo da HBO afirmou que o projeto prevê várias temporadas para a série, que exploraram todos os sete livros originais da saga Harry Potter,

de A Pedra Filosofal até Relíquias da Morte, publicado em 2007. Assim, acompanharemos novamente a história de Harry, Rony e Hermione desde o início – e vem daí a principal novidade: o elenco, claro, será completamente renovado.

Por enquanto, ainda não há notícias e nem especulações sobre quem poderá interpretar o inesquecível protagonista que ganhou vida com Daniel Radcliffe, na época com apenas 12 anos de idade. A polêmica autora J.K. Rowling estará envolvida na série como produtora-executiva. “O compromisso da Max em preservar a integridade de meus livros é importante para mim, e estou ansiosa para fazer parte desta nova adaptação que permitirá um grau de profundidade e detalhes apenas proporcionados por uma longa série de televisão”, declarou Rowling (via Variety). Por enquanto, ainda não há previsão de estreia para a série.

**Paolla Oliveira comemora aniversário rodeada de amigas.**



Atriz completou 41 anos na última sexta (14) e aparece sorridente e à vontade, usando pouca maquiagem e um look mais básico

Paolla Oliveira ganhou uma comemoração superespecial para o aniversário de 41 anos. A atriz celebrou mais uma volta ao redor do sol na última sexta-feira (14), ao lado de amigas próximas.

Os registros da comemoração foram reunidos em um vídeo compartilhado por Mariana Nogueira, empresária e amiga da artista. Nas imagens, Paola aparece super-sorridente e à vontade, usando pouca maquiagem e um look mais básico, de camisa de botões, top branco e calça jeans.

Entre os registros, há vídeos do grupo cantando e tocando violão, em um momento de intimidade. “Sobre um dia muito especial, pra comemorar esta mulher maravilhosa que é o amor das nossas vidas... Do nosso jeito, com muito amor, simplicidade, paz e amizade se sobra. Que este novo ciclo seja assim... Só mulheres especiais”, escreveu a empresária.

A comemoração foi bem diferente da festança que Paolla armou para comemorar os 40 anos. A atriz soprou as velinhas no Morro da Urca, no Rio de Janeiro, rodeada de amigos famosos, família e do amado, Diogo Nogueira.

**Silvio Santos admite problema de saúde. Saiba tudo!**



Indiscutivelmente o maior comunicador do Brasil, Silvio Santos continua afastado de suas funções no SBT e mais do que isso, de seu público fiel. Por conta disso, buscas por notícias do apresentador não param, o que fez com que voltasse à tona uma declaração feita por ele há três anos.

O apresentador, na ocasião, através de uma carta, as vésperas de completar 90 anos, admitiu que sua “memória está se apagando vagarosamente”.

As palavras de Silvio, redigidas por ele, foram feitas para o prefácio de um livro em sua homenagem, “Sonho Sequestrado”, escrito por Marcondes Gadelha.

“Como muito de meus órgãos, incluindo o óbvio, que não funciona há muito tempo, minha memória a cada dia que passa vai se apagando vagarosamente. Este seu livro me lembra de acontecimentos que

eu já tinha esquecido e me deixa emocionado a cada página que leio”, escreveu o Homem do Baú.

**AFASTADO DO TRABALHO**

Antes mesmo da pandemia, Silvio Santos chegou a ficar afastado do trabalho. Ele regressou aos estúdios do SBT em julho de 2021, mas acabou testando positivo para a Covid-19 e ficou recluso em sua residência.

Em abril do ano passado, ele voltou à emissora. Em junho do mesmo ano, Silvio comandou a entrega do Troféu Imprensa e, em seguida, se ausentou do trabalho, por motivos pessoais. Três meses depois, em setembro ele regressou, mas por pouco tempo.

Desde então o “Programa Silvio Santos” tem sido apresentado por uma de suas filhas, Patrícia Abravanel. Contudo o dono da emissora ainda atua em outras áreas dentro do SBT, mesmo à distância.

**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**

## MASTOPEXIA: Saiba tudo sobre a cirurgia que levanta os seios.

É comum vermos que as mulheres recorram aos implantes de silicone com o objetivo de aumentar e proporcionar simetria aos seios. Mas você já ouviu falar da mastopexia? Esta é a cirurgia mais indicada para mulheres que possuem mamas caídas, pois permite que estas sejam reposicionadas em um ângulo mais alto. Especialistas respondem todas as dúvidas sobre o procedimento. Confira.

### O que é a mastopexia?

Segundo o médico cirurgião plástico da clínica Mais Excelência Médica, Flávio Quinalha Gomes, a mastopexia é uma cirurgia que tem o efeito de minimizar a flacidez dos seios, deixando-os naturais e mais altos. “Geralmente é indicada para a mulher que tem excesso de pele causada pelo envelhecimento, emagrecimento, gestação ou aleitamento materno”, completa.

### Como funciona o procedimento?

Quando se trata de cirurgia, são muitas as perguntas que vêm à mente, por isso, é importante entender como funciona todo o processo e tirar as principais dúvidas com um profissional antes de realizar qualquer procedimento.

No caso da mastopexia, a cirurgia plástica e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, Karina Gilio, explica que a técnica consiste basicamente em usar o excesso de pele e a musculatura para remodelar as mamas, deixando-as mais arredondadas e empinadas. A médica explica ainda que a mulher pode optar por fazer um dos dois tipos de mastopexia que existem.

### Tipos de mastopexia

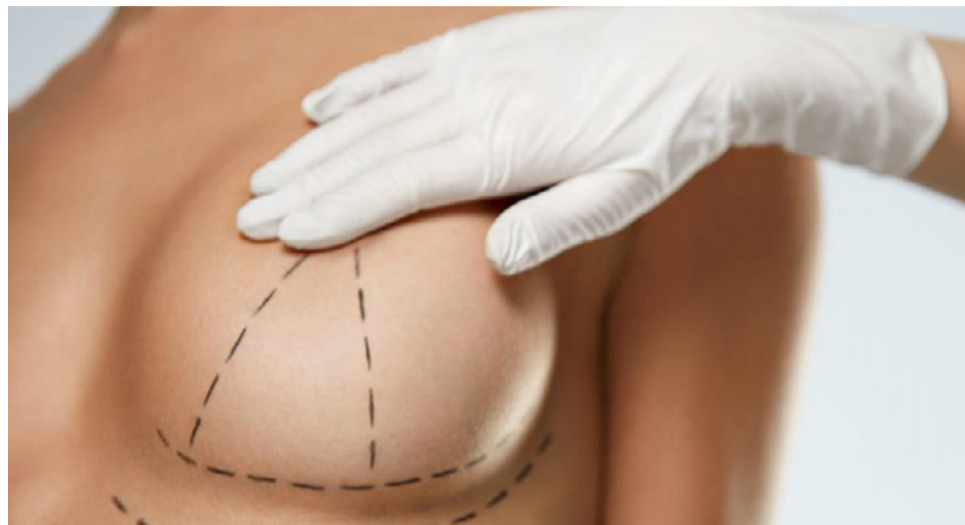
- Mastopexia sem prótese: quando o próprio tecido, gordura e pele da mulher são usados para reconstruir os seios.
- Mastopexia com prótese: quando a prótese de mama é usada para aumentar o volume dos seios.

Com ou sem prótese, o objetivo da mastopexia é minimizar a flacidez dos seios, mas o resultado final dos dois pode ser diferente. Algumas mulheres preferem deixar as mamas com aparência mais natural, enquanto outras optam pela prótese para alcançar um efeito maior e mais firme.

### Como se preparar para a cirurgia

Antes de ir para a mesa de cirurgia, é necessário seguir algumas instruções para que a mastopexia seja realizada com segurança e completa eficácia. Vale lembrar que o cirurgião plástico é o profissional mais indicado para realizar este tipo de procedimento.

- Exames: hemograma, coagulograma, glicemia de jejum, ultrassom das mamas, mamografia e eletrocardiograma são os principais exames a serem feitos.
- Jejum: antes da cirurgia, são necessárias



no mínimo oito horas de jejum.

- Cuidados extras: não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas e manter uma alimentação equilibrada são outras medidas importantes.

É crucial seguir todas as orientações médicas para obter um bom resultado durante e depois da cirurgia. Gomes ressalta ainda que, no dia da operação, é recomendado que a mulher leve um acompanhante maior de idade, seus documentos e todos os exames já realizados.

### Quanto custa a mastopexia?

O planejamento financeiro também é uma etapa da preparação para a cirurgia, já que a mastopexia não é uma operação de baixo custo.

De acordo com Gilio e Gomes, a mastopexia pode custar de R\$ 15 mil a R\$ 20 mil reais, podendo variar de acordo com o médico escolhido, hospital, estrutura da equipe e anestesiologista.

### Mastopexia pelo SUS

O SUS (Sistema Único de Saúde) cobre apenas algumas plásticas. No caso das mamas, quando o seio precisa ser reconstruído devido a um câncer. Mas como cada caso é um caso, o ideal é que a mulher passe por uma consulta no posto de saúde. “Após a

avaliação, o médico vai dizer se a paciente pode ou não fazer o procedimento.”, finaliza Gilio.

### Riscos e possíveis complicações

- Infecções: a incidência é baixa, mas é possível que infecções sejam contraídas no período pós-operatório da mastopexia.
- Sensibilidade: algumas mulheres encontram alterações de sensibilidade nos mamilos e nas mamas.
- Alergia: alergia ao material do curativo ou até mesmo das medicações também são riscos iminentes.
- Aumento da pressão arterial: a hipertensão não é uma contraindicação para a realização da mastopexia, mas eleva os riscos de complicações nos casos de quem sofre da doença.
- Trombose venosa profunda: são coágulos formados no interior das veias profundas de membros superiores e inferiores do corpo.
- Sangramentos: podem ocorrer sangramentos e/ou surgirem hematomas após a cirurgia.
- Descoloração ou alteração da pigmentação da pele: a pele da região das mamas pode ficar com coloração e aspecto diferentes do normal.
- Abertura dos pontos: os pontos

cirúrgicos também podem inflamar, causando vermelhidão, calor, inchaço e formação de secreção local.

Gilio e Gomes explicam que os riscos da mastopexia são os mesmos que poderiam ocorrer em qualquer outra cirurgia. Antes de mais nada, é indispensável que a paciente realize uma bateria de exames e não deixe de mencionar nenhum detalhe sobre sua saúde.

### Como é a cicatriz da mastopexia?

Gilio explica que a cicatriz dependerá muito da quantidade de pele e do nível de flacidez dos seios da paciente. Dada a devida atenção a esses detalhes, são possíveis três tipos de cicatriz.

- Periareolar: indicada para pacientes com mamas pequenas e que não possuem muita flacidez e excesso de pele.
- Vertical: incisão vertical que percorre a areola. A técnica é usada quando a mulher possui flacidez leve ou moderada.
- T invertido: é uma incisão que vai da areola até o sulco inframamário. Cicatriz indicada para quem apresenta o grau mais alto de flacidez e excesso de pele na região dos seios.

Gomes reitera que as cicatrizes exigem incisões em locais diferentes para que os seios sejam levantados e moldados corretamente. Portanto, determinar o tipo de cicatriz é uma etapa importante que deve ser conversada e definida junto ao médico ou médica.

### Recuperação e cuidados no pós-operatório

Para que a recuperação da cirurgia seja completa e a mais tranquila possível, é necessário que a mulher tenha cuidados extras com a sua rotina. Gilio e Gomes alertam sobre os principais:

- Remédios: fazer uso da medicação prescrita pelo médico ajuda a aliviar as dores e o desconforto pós-cirúrgico. A lista pode conter analgésicos, anti-inflamatórios e antibióticos.
- Repouso: é recomendado que a paciente repouse por 15 dias após a cirurgia. Nesse tempo, mãos e braços não devem ser levantados acima dos ombros.
- Exercícios: caminhadas estão liberadas a partir de um mês de cirurgia.
- Evitar fumar: o tabaco prejudica o processo de cicatrização e, por isso, é recomendado evitar fumar no período pós-cirúrgico.

Não dormir de bruços, esperar pelo menos três semanas para dirigir, usar sutiã pós-cirúrgico e higienizar a cicatriz com água e sabão neutro são outras medidas que ajudam a recuperação ser ainda mais rápida. Ao perceber qualquer desconforto incomum, o médico deve ser contatado imediatamente.



PREVENÇÃO:

# Prefeitura de Lençóis Paulista adota Botão 190 da PM nas escolas municipais.

O prefeito de Lençóis Paulista, Anderson Prado anunciou no início da tarde de sexta-feira, 14, que a Secretaria de Educação Municipal vai adotar o aplicativo 190 SP, da Polícia Militar, que será utilizado pelos diretores das escolas municipais para registrar ocorrências de forma imediata. O aplicativo foi atualizado e passou a contar com o recurso Segurança Escolar que, ao ser acionado, informa a equipe policial mais próxima da escola para atender a ocorrência, sem a necessidade de falar com qualquer atendente.

Participaram da reunião o secretário de Educação, Railson Rodrigues, o comandante da 5ª Cia da Polícia Militar, Capitão Elcio Torres, o coordenador da Secretaria de Segurança Pública, tenente Rezino Pereira dos Santos Filho e o comandante da Guarda Civil Municipal, tenente Marcelo de Azevedo Silva. A adoção do aplicativo e outras ações de segurança nas escolas são demandas também da Câmara Municipal que tem discutido com o Poder Executivo a adoção dessas medidas.

Junto com medidas já anunciadas (veja mais abaixo), a ação tem por objetivo ga-



rantir a segurança de alunos, professores e profissionais da educação que atuam no ambiente escolar. “Esta é mais uma medida que estamos tomando para garantir a segurança nas escolas, a tranquilidade de pais, alunos e professores e evitar que esses problemas interfiram no aprendizado de nossos alunos”, declarou o prefeito Anderson Prado.

O secretário de Educação, Railson Rodrigues, disse que serão adquiridos dois celulares para cada escola municipal, totalizando 72 unidades. “O celular ficará com a direção da escola e, em caso de necessidade, vai utilizar o recurso Segurança Escolar que foi recentemente incluído no aplicativo 190 SP, que pertence à Polícia Militar do Estado de São Paulo”, declarou.

**MEDIDA JÁ ANUNCIADAS**

No dia 6 de abril, logo após a tragédia ocorrida em Blumenau, Santa Catarina, o prefeito também se reuniu com o secretário de educação e outras autoridades policiais e civis do município para tratar da segurança

nas escolas locais. Na ocasião foram anunciadas as seguintes medidas:

- Criação de mais um destacamento da GCM para cuidar especialmente da ronda escolar e do acesso às escolas e creches;
- Criação de mais um destacamento da PM para cuidar especialmente da ronda escolar e do acesso às escolas e creches;
- Intensificação na ronda escolar nos horários de saída e entrada dos estudantes; ampliação do programa de monitoramento das creches e escolas;
- Implantação de um programa para instalação de concertinas nos muros das unidades escolares;
- Investimentos em infraestrutura para reforço da segurança das escolas;
- Autorização permanente para acesso de integrantes da GCM e Polícia Militar nos estabelecimentos de ensino do município;
- Aprimoramento de protocolo de acesso de alunos, servidores e outros nas escolas e creches;
- Aumento do efetivo da Guarda Civil Municipal;
- Ampliação no pagamento da atividade delegada para policiais militares; e pagamento de horas extras para integrantes da GCM.

**AQUI, O IPTU TEM RETORNO:**

# Prefeitura de Franca tem 125 obras em andamento.

Revitalização de prédio histórico, construção de três novas Unidades Básicas de Saúde e cinco creches, ecopontos, pavimentação de oito vias, duplicação de avenidas e outros projetos fazem parte das 125 obras, em andamento, da Prefeitura de Franca.

Dentre as construções, estão três novas UBSs no City Petrópolis, São Domingos/Paineiras e Jardim Paraty/Ana Dorothea, contemplando regiões diferentes da cidade. Elas estão em fase avançada e vão garantir mais atendimento à população, bem como o novo NGA, que será na avenida Jaime Tellini, cuja licitação será aberta em breve. Na área da Saúde, também há a obra do Hospital Público Estadual, já iniciada, que terá 225 leitos, sendo 150 em Clínicas Médica e Cirúrgica, 20 leitos em Hospital Dia, 15 em Psiquiatria, 10 leitos de UTI Pediátrica e 30 de UTI Adulto. Essa unidade beneficiará mais de 720 mil pessoas da região e será referência para alta e média complexidades.

Cinco novas creches fazem parte do pacote de obras da Prefeitura. Elas garantirão mais de mil novas vagas para crianças e serão construídas nos bairros Copacabana, Jardim Nossa Senhora das Graças (Pacaembu), Vera Cruz, Piratininga e Residencial Zanetti. Cada uma terá investimento mínimo de R\$ 6 milhões. Uma escola, localizada



no Jardim Adelinha, está em construção. Os investimentos superam R\$ 9,5 milhões.

Patrimônio que faz parte da história de Franca, o prédio da Antiga Estação Ferroviária, a Mogiana, que fica na Estação, também está em obras. Mais de R\$ 3 milhões estão sendo investidos em uma revitalização, que garantirá a conservação do prédio, abrigando um Mercado Popular, boulevard para a ligação do prédio, com a praça Sabino Loureiro, Centro Cultural “Salles Dounner”, espaço gastronômico temático e a sucursal da Biblioteca Municipal.

A reforma da Mogiana está de acordo

com o projeto de revitalização apresentado ao Condephat (Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Artístico e Turístico) de Franca, já que é um imóvel tombado desde 1.997. Parte das telhas originais e do piso foram conservados e também será colocado um relógio original do período de funcionamento da locomotiva da Mogiana/Fepasa. A previsão é que as obras sejam finalizadas no próximo ano.

A Prefeitura de Franca também está investindo em mobilidade. As obras de duplicação das avenidas Geralda Rocha Silva, no Jardim Tropical e Euclides Vieira Coelho,

no Aeroporto, estão em fase final do processo licitatório; adequação da avenida Sidney Romeu de Andrade e está previsto o asfaltamento de oito vias, entre elas a que liga o Jardim Luíza ao São Domingos; além de R\$ 30 milhões investidos em recapeamento.

O meio ambiente e bem-estar animal também são prioridades. Além da instalação e construção de ecopontos, o Canil Municipal passa por ampliação e reforma para acomodar melhor os cães e gatos, recolhidos em situação de maus-tratos ou que estão se recuperando, após atendimento gratuito feito pelo VetMóvel e pelo Hospital Veterinário da Unifran, mediante convênio assinado pela Prefeitura. Para a ampliação no Canil, a Secretaria de Meio Ambiente está investindo mais de R\$ 600 mil, oriundos de emendas.

O esporte e o lazer têm recebido investimentos, através da construção de unidades do CEPEL (Centro Popular de Esportes e Lazer). A população já usufrui dos espaços nos bairros City Petrópolis, Santa Bárbara, Franca Polo, Ana Dorothea e Vila Gosuen.

O CEPEL do Parque Moema está em construção. Outras unidades estão em fase de abertura de licitação e também contemplarão bairros da cidade e a população adepta de práticas esportivas e espaços de recreação.

**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

## É LOGO ALI:

# Inflação da Argentina chega a 104,3% em março em meio a crises climática e econômica.



De três meses para cá, o brasileiro Juliano Sousa, de 26 anos, relata ter sentido um aumento no custo de suas compras de supermercado na cidade onde mora, em Buenos Aires, capital da Argentina. Os preços dos ovos, por exemplo, subiram 70%.

“Quando cheguei, há três meses, eu pagava 1.000 pesos em 30 ovos. Na mesma loja, hoje, eu pago 1.700 pesos pelos mesmos 30 ovos”, conta ele à CNN. “Se percebe a inflação em tudo quanto é canto e de uma forma bem agressiva”, diz Sousa.

O relato mostra o impacto no cotidiano dos consumidores do que o Instituto Nacional de Estatística e Censos (INDEC) do país divulgou na última sexta-feira (14). O Índice de Preços ao Consumidor (IPC) apontou uma inflação de 104,3% em março, na comparação anual. Na comparação com o mês de fevereiro, os preços estavam 7,7% maiores. O dado coloca o país no topo do ranking dos maiores índices inflação entre os membros do G20, grupo formado pelas 19 maiores economias do mundo mais a União Europeia.

Mesmo a taxa de juros, principal instrumento de bancos centrais para controlar a temperatura econômica, parece não conseguir domar os preços. Na última reunião do Banco Central da República Argentina (BCRA), em março, ela foi definida em 78% ao ano, um aumento de 3 pontos percentuais desde o encontro anterior.

Com a maior taxa nominal do mundo, segundo levantamento da gestora Infinity Asset Management que compila dados das 40 principais economias globais, a Argentina também é o país com os menores juros reais — aqueles que descontam a inflação.

“A inflação elevadíssima da Argentina é resultado da pouca credibilidade que o BC tem com a população e de uma política fiscal muito irresponsável há muitos anos”, afirma à CNN Alberto Bernal, estrategista internacional da Mesa Institucional da XP em Nova York.

“Os salários reais estão caindo, o que implica em um empobrecimento populacional alarmante. A inflação é muito, muito significativa, e os ajustes salariais costumam vir só depois que a inflação se instala. O trabalhador sempre perde seu poder de compra e consumo, e por isso há tanto mal-estar”, avalia.

### Seca

A situação se agrava ao se olhar para a crise climática que a Argentina atravessa, um dos maiores exportadores mundiais de grãos. Lidando com uma das piores secas da história, as safras locais podem render quase um quarto a menos de dólares de exportação nesta temporada em relação ao ciclo anterior, de acordo com a bolsa de grãos de Buenos Aires.

O resultado é um encarecimento ainda maior

dos preços dos alimentos — e uma perspectiva de perdas de dezenas de bilhões de dólares para a economia. Como tentativa de conter a crise, o governo Alberto Fernández tem lançado mão de medidas de contenção de divisas e estímulos para determinados setores.

Desde 2018, a Argentina mantém em curso uma política que restringe a compra de dólares para mantê-los no país. A medida permite que apenas alguns poucos setores da economia, geralmente ligados a bens de capital e insumos industriais, tenham acesso ao dólar oficial, a 216,63 pesos por US\$ 1 na cotação atual.

Pessoas físicas, que queiram destinar o dinheiro para poupança ou viagens, também podem comprar a esse valor, mas são limitadas a apenas US\$ 200 por mês. Em resposta, o mercado paralelo de câmbio é quem sai ganhando, com dezenas de cambistas em quarteirões de ruas movimentadas de Buenos Aires tentando atrair turistas e locais para trocar moedas estrangeiras pela cotação do dólar “blue”, que, mesmo não sendo o oficial, é vendido sem grandes problemas com autoridades do país.

### Dólares

O atual cenário de escassez de divisas, somado aos compromissos do país com o Fundo Monetário Internacional (FMI) de acumular reservas monetárias, tem levado a Argentina a adotar novas medidas para o câmbio.

São 16 variações do dólar para estimular setores específicos da economia. O último, em vigor desde 1.º de abril, leva o nome de “dólar Malbec” e é focado no mercado nacional de vinhos, mirando elevar a competitividade da bebida.

Ele segue a esteira de outras variações — algumas com nomes inusitados, como dólar Coldplay, dólar Catar e dólar Netflix.

“Tomamos essa medida porque recebemos reclamações de setores da economia e porque queremos cuidar das reservas para produção e geração de empregos. Para isso, é preciso evitar a fuga de divisas”, disse Carlos Castagneto, chefe da AFIP (Receita Federal Argentina) em entrevista a jornalistas na terça. “Não estamos proibindo a compra de mercadorias ou pacotes turísticos, apenas encarecendo o dólar para proteger nossas reservas.”

### “Décadas de má-gestão”

Segundo especialistas consultados pela CNN, a situação econômica da Argentina é reflexo de “décadas de má gestão”.

“O país tropeça de crise em crise há anos, porque a combinação de políticas lá é muito ruim”, comenta o economista Alexandre Schwartzman, ex-diretor de Relações Internacionais do Banco Central (BC).

“Nenhum governo parece conseguir ajustar esse problema. A análise quanto à Argentina não tem segredo: é simplesmente um país que tem sido mal gerido há décadas. A política monetária é absolutamente inconsistente com o objetivo de trazer a inflação para um mínimo de controle e, para piorar essa questão, o volume de gastos públicos não para de crescer.”

Para Alberto Bernal, a solução é uma só: “O Banco Central precisa aumentar os juros e ter uma política fiscal responsável, contracionista. Se não, será muito, muito difícil diminuir a inflação e dar confiança à sustentabilidade da dívida pública.”

Mesmo afetando o país independentemente do governo à frente, as eleições presidenciais batem à porta e as projeções não são animadoras para Alberto Fernández, que pleiteia a reeleição.

Os especialistas avaliam que as estratégias adotadas nos últimos anos — inclusive a criação de variações do dólar com nomes curiosos — são heterodoxas e extremas, e não atacam, necessariamente, os problemas estruturais que afetam a economia.

Temendo mais queda na popularidade, Fernández e a vice-presidente, Cristina Kirchner, relatam em adotar medidas impopulares e urgentes. É, porém, uma forma de empurrar o problema com a barriga, sem gerar resultados concretos nas chances de reeleição.

“É muito pouco provável que Fernández seja reeleito. A população tem uma péssima visão do governo por causa da péssima situação econômica”, avalia Bernal, que afirma acreditar que a oposição deve levar a maioria dos votos.

Entre os adversários, na direita liberal, há o atual prefeito de Buenos Aires, Horacio Larreta, e a ex-ministra de Segurança, Patricia Bullrich, ambos do partido Juntos por el Cambio. Correndo pela direita radical, há o deputado Javier Milei.

## O FUTURO BRASIL:

# Estimativa do mercado financeiro para inflação de 2023 ultrapassa 6% pela 1ª vez.

### Foi a terceira alta seguida no indicador

Os economistas do mercado financeiro elevaram a estimativa de inflação deste ano: de 5,98% para 6,01%. Foi a 3ª alta seguida no indicador. A informação consta no Relatório “Focus”, divulgado pelo Banco Central (BC) na manhã desta segunda-feira (17).

Foram ouvidas mais de 100 instituições financeiras pelo BC na semana passada sobre o futuro da economia do país.

Para este ano, a meta de inflação foi definida em 3,25% pelo Conselho Monetário

Nacional (CMN) e será considerada formalmente cumprida se oscilar entre 1,75% e 4,75%. Se confirmado, esse será o 3º ano seguido de estouro da meta de inflação.

Quanto maior a inflação, menor é o poder de compra das pessoas, principalmente das que recebem salários menores. Isso, porque os preços dos produtos aumentam sem que o salário acompanhe esse crescimento.

Para 2024, a projeção de inflação do mercado financeiro subiu de 4,14% para 4,18% na semana passada.



APOIO:



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



MUNDO PET

ENTENDA:

Porque as aves arrancam as penas.

Conheça os diversos fatores que levam as aves a arrancarem suas penas

Qual seria o melhor tratamento

O que evitaria tal automutilação, seria evitar que a ave conviva em espaços muito pequenos, com área para pequenos voos, e brincadeiras, com algumas atividades que ela possa estar fazendo para se movimentar durante o dia. Nada de barulhos excessivos que possam assustar a ave, o ideal é afasta-la.

Sempre que adquirir uma ave, o importante é estar pesquisando sobre a espécie, para saber sobre seus hábitos, o que geralmente um médico veterinário também poderá estar lhe informando, para que todas as suas necessidades sejam supridas, para que ela conviva feliz e saudável.

Além de todas essas medidas, é válido lembrar que existem também os adestramentos para pássaros, onde se utiliza o método de recompensas alimentares, em que o dono poderá estar ensinando truques diferenciados, como subir e descer da mão, entrar e sair da gaiola, pegar pequenos objetos com o bico, tudo isso ajuda a melhorar o relacionamento com as pessoas, a acaba se tornando uma atividade agradável para essas aves.

O importante é que ao primeiro sinal de automutilação e compulsão, a ave seja levada o quanto antes ao seu veterinário, para



que seja analisada, e conseqüentemente seja descoberta a sua causa. Quanto mais rápido é iniciado o tratamento, mais chances de sucesso de cura.

Doenças associadas

Outros fatores que podem causar este mesmo problema, são alguns problemas na saúde, como parasitas, alergias, infestações

fúngicas na pele ou no trato respiratório, disfunções nutricionais ou hormonais. Nesses casos, quando se é descoberta a doença, fica mais fácil, pois com seu tratamento adequado, a automutilação poderá parar. Sendo que se demorado o tratamento, este problema pode até começar por motivos de saúde, mas logo depois pode se tornar hábito, que é muito mais difícil de ser tratado.

Quando a infestação é feita por ectoparasitas, é preciso eliminá-los para que o animal pare de se mutilar, pois nesses casos, produtos inibidores como protetores de bico, não são eficazes, pois a causa ainda estará presente. Por isso que entre os produtos de tratamento, se pode citar os antiparasitários e os suplementos alimentares.

Nas calopsitas por exemplo, é muito comum o arrancamento das penas por conta de giardíase, porém nas aves maiores, é mais comum a infestação de vermes chatos e redondos. Em outros casos, pode-se haver infestação de ectoparasitas, que provocam coceira, que resulta em um comportamento destrutivo das penas, e os mais comuns são, ácaro vermelho ou o piolho de aves.

As deficiências nutricionais também, podem resultar em complicações e lesões hepáticas, causando o mal funcionamento do órgãos e em consequência a diminuição ou ausência de aminoácidos nas penas e de vitaminas na pele, o que pode causar coceira e irritabilidade.

Além desses problemas, outros inúmeras causas podem acarretar em auto mutilação, como a foliculite ou dermatite, entre outras alergias, ou até o excesso ou falta de luz do sol, são causas muito comuns de tal problema.

ALERTA:

Porque o meu cachorro revira o lixo.

Saiba como evitar esse costume dos cães que não é nada agradável

O costume de revirar o lixo, é muito antigo entre os cães, que quando selvagens vivem de restos de caça de outros animais, então é mais uma questão de instinto dos mesmos.

Causas

Portanto, isso quer dizer que, dentro cabeça de um cão, ele precisa fazer isso para sua sobrevivência, ele precisa ingerir alimentos em decomposição, e o lixo, fezes, e carniça fazem parte desse cardápio.

O que chama a atenção dos cães no lixo, são os vários aromas e temperos que utilizamos na comida doméstica, e isso para eles, é como estar no paraíso, pois eles possuem um olfato muito mais aguçado do que o nosso, enquanto nós possuímos 5 milhões de células olfativas, os cães possuem 220 milhões.

Já para o ato de comer as fezes, preciso mais atenção, pois é um problema chamado coprofagia, e isso pode significar que seu cão está com vermes ou giárdia, pelo fato de não estar absorvendo os nutrientes necessários de sua refeição, e para isso ele os procurará



em suas próprias fezes. Para que isso não ocorra, é preciso que seu cão esteja sempre bem vermifugado.

Como evitar

Revirar o lixo, é uma prática que pode ser muito prejudicial para os nossos cães, que podem causar sérios riscos à sua saúde, pois dentro do lixo, existem alimentos que podem ser tóxicos, como cebola e ossos de frango, que podem lesionar suas gargantas.

O ideal para que isso não ocorra, é ar-

rumando uma tampa para o cesto de lixo, que seja bem reforçada, ou colocar o lixo em locais de difícil acesso, ou até mesmo escondidos.

A alimentação do cão, tanto a quantidade, quanto a frequência, também devem ser levados em consideração e avaliados neste momento, para verificar se o seu animal não possui algum tipo de verminose, neste momento será determinado se, o que seu cão sente fome, ou se está sendo apenas extintivo, se estiver tudo em ordem, o médico

determinará, que tal problema é exclusivamente comportamental.

Cães que não comem comida caseira, também tendem a não ter muito esse costume, porém é importante lembrar, que, esse é um extinto natural de qualquer cachorro, e qualquer tentativa de afastá-lo dele pode resultar em fracasso.

Uma das táticas de adestramento para seu cão não mexer no lixo, é utilizar uma lata ou uma garrafa pet com moedas ou pedras, encima da tampa do lixo, pois quando ele for mexer, fará muito barulho, que amedrontará o cão. A utilização do "não", também é necessário, com muita ênfase, e recompensa no fim.

Existe também, um produto que inibe lambeduras e mordeduras, é um spray que aplica-se em móveis, objetos, ou em qualquer lugar que você não quer que o cão morda, ele deixa um gosto horrível, que ele detestará, e aprenderá que ali ele não deve fuçar.

Então a melhor medida é, vedar o seu lixo, ser firme com o cão, e adestra-lo quanto as suas ordens, são medidas muito eficazes em casos onde o costume de fuçar o lixo é um problema apenas comportamental.

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

**EVITE SURPRESAS:**

# Inteligência artificial consegue descobrir senhas em menos de 1 minuto, saiba se proteger.



**Plataforma PassGAN tem como objetivo decifrar senhas e, de acordo com um estudo, ela é muito boa em fazer isso**

O uso de inteligência artificial assusta muitos profissionais que acreditam que seus empregos podem estar em risco. Mas um

estudo da consultoria de segurança Home Security Heroes indica que esses sistemas podem representar um risco mais amplo e imediato: inteligências artificiais podem levar poucos minutos para descobrir senhas de usuários.

O estudo foi feito com base na plataforma PassGAN que tem exatamente o objetivo de descobrir senhas de usuários. A inteligência artificial integrada ao sistema consegue quebrar até 51% das senhas em menos de um minuto. Quanto mais tempo, mais senhas ela é capaz de identificar:

- 51% de senhas comuns em menos de 1 minuto
- 65% de passwords em menos de uma hora
- 71% das senhas em menos de um dia
- 81% das passwords em menos de um mês

Para chegar a esses números, os pesquisadores da Home Security Heroes usaram o sistema PassGAN e uma base de mais de 15 milhões de credenciais do banco de dados Rockyou, que compila passwords con-

sideradas fáceis e comuns. Os achados do estudo são assustadores: pessoas com más intenções e acesso a uma plataforma como o PassGAN não precisariam de muito tempo para conseguir acessar dados sensíveis das pessoas.

**Como proteger suas senhas**

Os pesquisadores da Home Security Heroes também deram algumas dicas de como se proteger de inteligências artificiais que descobrem senhas. Eles sugerem que os usuários passem a adotar passwords de ao menos 12 caracteres usando letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos.

A IA não conseguiu descobrir nenhuma senha com 18 caracteres que misturava letras e números – reforçando que a mistura de elementos ajuda a produzir senhas fortes e difíceis de serem quebradas. Medidas como ativar autenticação em dois fatores, evitar repetir passwords em diferentes plataformas, e também ficar longe de Wi-Fi público para serviços como banco também ajudam bastante a manter os dados em segurança.

**NOVIDADE:**

## No Instagram, agora é possível adicionar mais links à bio.

*Instagram costumava limitar número de links para manter os usuários na rede; recurso pode ser uma vantagem em relação ao TikTok.*

O Instagram anunciou na última terça-feira (18) que agora será possível adicionar mais de um link à biografia do perfil. Antes, cada usuário estava limitado a vincular apenas um endereço a sua conta e tinha de usar outras ferramentas de “link na biografia”, como o Linktree e o Beacons.

**Mais links na bio**

- Com o novo recurso, será possível adicionar até cinco links à biografia do Instagram.
- A novidade foi anunciada por Mark Zuckerberg em seu canal de transmissão, que permite aos criadores enviar mensagens uns aos outros em uma comunidade.
- A empresa afirmou que a mudança é um dos principais pedidos entre os criadores de conteúdo da rede social.
- Isso também mostra o fracasso do Instagram em se adaptar às demandas dos usuários: o Linktree e outros mecanismos agregadores de links surgiram a partir das limitações da mídia social.
- A decisão prévia do Instagram em não permitir mais de um endereço era



porque a empresa acreditava que os links direcionariam os usuários para fora da plataforma, ao invés de passar tempo e dar engajamento na rede.

**Instagram não era o único**  
Atualmente, o TikTok também limita

os links clicáveis na biografia dos usuários. Apenas quem tem conta comercial pode ser redirecionado para fora do aplicativo, dificultando para os criadores encaminharem seguidores para outros locais da web.

A decisão do Instagram vem justamen-

te em um momento em que a rede social compete com o TikTok, e o novo recurso pode se tornar uma vantagem competitiva. Usuários da rival já reclamam sobre as limitações rígidas e a plataforma da Meta pode representar uma saída, atraindo os criadores de lá.

**Como o recurso funciona**

- O Instagram afirmou que a capacidade de adicionar vários links à bio estará disponível para todas as contas, incluindo as comerciais e de criadores.
- Para adicionar links, basta acessar a opção “Editar”, “Links” e, por último, “Adicionar links externos”.
- Não há impedimentos em vincular links de plataformas concorrentes ao Instagram, como o TikTok ou YouTube.
- Caso um link do Facebook seja vinculado no recurso, um ícone arredondado aparece no perfil, com o texto “Perfil do Facebook”; essa personalização está limitada à rede irmã do Instagram.
- Apesar das ressalvas anteriores da plataforma, ao clicar nos links, os usuários não são redirecionados a uma janela separada, mas abrem diretamente dentro do aplicativo.
- Para acessar os sites por outros navegadores, deve-se escolher essa opção manualmente.



**A SUA CASA TOTALMENTE CONTROLADA PELO COMANDO DE VOZ.**



**CARLOSAT SMART HOME PROJECT'S**

**(14) 99192-5388**

**SAIBA SEUS DIREITOS:**

**Qual o limite de horas extras que o trabalhador pode fazer por dia?**

É extremamente comum encontramos situações onde os trabalhadores acabam ultrapassando a jornada de trabalho normal. Seja para finalizar algum projeto, ou ainda como uma maneira de trabalhar mais e receber mais, existem muitas dúvidas sobre esse adicional.

Dentre as principais dúvidas sobre o tema, uma das dúvidas mais comuns é com relação à quantidade de horas extras que um trabalhador pode fazer por dia. Nesse sentido, será que existe um limite máximo de horas que se pode trabalhar a mais? Vamos descobrir juntos agora!

**Jornada de trabalho e a hora extra**

Não tem como não falarmos da jornada de trabalho se vamos falar sobre horas extras, afinal a hora extra, como seu próprio nome sugere, é a hora trabalhada além da jornada tradicional de trabalho.

No caso da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), bem como a Constituição Federal, existem alguns pontos com relação à jornada de trabalho que precisamos observar, vejamos:



- Jornada normal de trabalho não pode superar 8 horas diárias e 44 horas semanais;
- Jornada de trabalho de 6 horas para turnos ininterruptos de revezamento e 36 horas semanais.

Entendendo como funciona a jornada de trabalho tradicional, é importante saber que a legislação trabalhista permite que o colaborador exceda o número máximo de horas trabalhadas. Além disso, essa hora extra trabalhada deve ser paga com valor pelo

menos 50% maior do que o valor pago pela hora de trabalho padrão.

**Quantas horas extras posso fazer por dia?**

Como você descobriu no tópico anterior, a hora extra é completamente aceita pela legislação trabalhista, entretanto existe um limite de horas que pode ser feita. Independente do regime de trabalho, a legislação trabalhista estabelece um limite máximo de 2 horas extras por dia.

Se a jornada de trabalho for de 8 horas, onde o trabalhador poderá então ter no máximo 10 horas de trabalho por dia. Já se a jornada for de 6 horas, o trabalhador poderá ter até 8 horas de trabalho. É importante esclarecer que existem exceções para essa regra, por exemplo, serviços inadiáveis que precisam ser realizados na mesma jornada de trabalho para que não cause prejuízos a empresa.

Entretanto, para que o trabalhador possa exercer além das 2 horas extras por dia, a empresa estará obrigada a comunicar este caso para o Ministério do Trabalho.

**MUDANDO O AMBIENTE:**

**Mais da metade dos trabalhadores estão dispostos a buscar um novo emprego para sair do modelo 100% presencial.**

Em levantamento realizado pela consultoria Robert Half, 24% dos entrevistados afirmam que não cogitariam seguir na mesma empresa caso ela optasse pelo retorno 100% aos escritórios.

Cerca de 57% dos trabalhadores se dizem dispostos a procurar um novo emprego, caso a empresa atual decida voltar integralmente ao modelo presencial, segundo levantamento da consultoria Robert Half.

Do total de pessoas que respondeu que cogitaria a mudança de companhia, 33% disseram que a flexibilidade ao trabalho 100% presencial é relevante, mas não totalmente decisiva.

Outros 24% afirmam que essa escolha é determinante e que não seguiriam na mesma empresa.

Ainda entre os profissionais empregados, 74% responderam que desejam trabalhar em um modelo híbrido ao longo do ano, dos quais:

- 41% preferem ter flexibilidade para decidir quais e quantos dias vão ao escritório;
- 33% preferem que a empresa tenha uma distribuição predefinida de quais serão os dias de trabalho remoto e presencial.



Já entre os profissionais que estão em busca de recolocação, 78% gostariam de contar com um modelo de trabalho híbrido, mas só 16% afirmaram que deixariam de aceitar uma proposta se a empresa não oferecesse essa flexibilidade.

**O que pensam os recrutadores**

A visão de gestores e headhunters (caçatalentos, na tradução) é diferente.

De acordo com o levantamento, mais da metade (56%) dos recrutadores considera que a opção pelo retorno total ao presencial não dificulta a atração e retenção de profissionais nas empresas.

36% acreditam que esse retorno poderia influenciar negativamente as companhias, tanto no que diz respeito às contratações quanto na manutenção dos trabalhadores com mais tempo de casa.

Outros 8% não souberam opinar.

**Cenário nas empresas**

59% das empresas entrevistadas disseram que adotarão o modelo híbrido. Entre elas:

- 63% planejam que os funcionários vão de duas a três vezes por semana ao escritório;
- 24% deixarão o planejamento a cargo do gestor e do funcionário.

Em contrapartida, 30% das empresas optaram pelo modelo 100% presencial e somente 6% adotaram o home office integral. Os outros 5% afirmaram ainda não ter uma política definida.

**ACESSE O MELHOR SITE**

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

[www.jornaldoonibusmarilia.com.br](http://www.jornaldoonibusmarilia.com.br)

**A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO**



## MARÍLIA CENTENÁRIA

### FAÇAM ALGO POR ESTE POVO:

# Marília Centenária quer Projeto Favela 3D na cidade para medir vulnerabilidade e pobreza nas comunidades implantando políticas públicas sem demagogia.

No último dia 4 de abril, a cidade de Marília completou 94 anos de emancipação política e administrativa. Faltam portanto pouco mais de 6 anos para se planejar a cidade que queremos e o único presente para a cidade foi um jingle intitulado Terra de Gigantes, esquecendo dos pequenos da periferia.

Coincidência ou não, no dia seguinte, 5 de abril, o Governo de SP acertou uma cooperação para construir medidas que levem desenvolvimento social e urbano para as favelas do estado. De forma audaciosa e humanista, o governador Tarcísio de Freitas formalizou protocolo de intenções com a ONG Gerando Falcões para incorporar ações do projeto Favela 3D no Estado por meio de políticas públicas estaduais.

O Favela 3D envolve a implementação de ações interdisciplinares em favelas, por meio de parcerias com instituições privadas e entes públicos estaduais e municipais, além do envolvimento das comunidades locais. É a transformação das favelas em ambientes Dignos, Digitais e Desenvolvidos. Desafiando o potencial humano no seu limite.

“Estamos focados em construir as pontes para o futuro, as pontes para a oportunidade. E, agora, com o Favela 3D, estamos percebendo que podemos transformar a favela, de fato, em um local de prosperidade. Vamos tornar o Favela 3D no maior programa brasileiro de erradicação da pobreza, de emancipação, de transformação desse espaço, que é tão rico”, afirmou o governador Tarcísio de Freitas.

Esta página já sugeriu e apresentou em 16 de dezembro de 2021 a implantação do projeto FAVELA BAIRRO em nossa cidade, projeto este que já foi reconhecido internacionalmente, mas infelizmente a prioridade desta administração é o lançamento de condomínios de alto padrão para as elites. O povo da periferia, só é lembrado na época das eleições. Mais do que vontade política é um ato humanitário.

Integrar a favela à cidade é a principal meta do Programa Favela-Bairro aonde foi implantado. A cidade possui 18 favelas e por incrível que pareça, a cidade com 250 mil habitantes não possui uma secretaria da habitação, que aliás é interessante para determinadas construtoras e com isso nenhum projeto de inclusão habitacional e alias de forma econômica de reurbanização de favelas seguindo exemplo de grandes centros.



Comunidades que vivem em áreas de risco, com esgoto a céu aberto e outras irregularidades. A única política adotada é a distribuição de cestas básicas, infelizmente uma visão pífia de inclusão social.

Ao assistirmos a iniciativa do governador Tarcísio de Freitas, nossas esperanças se renovaram para quem sabe um despertar mova o coração gélido desta administração para as quase 6 mil famílias residentes nas 18 comunidades existentes.

São 4500 famílias moram em favelas e outras 1500 em áreas de risco como APP's. Estas moradias irregulares estão espalhadas por 18 pontos diferentes da cidade, de acordo com estudo já realizado. Infelizmente o descaso da administração Daniel Alonso / Cicero do Ceasa e tanto que até no orçamento deste ano, superior a 1 bi e meio, nada consta para projetos de habitação de interesse social.

O raciocínio é simples, se não há interesse em construir casa para esta população, que pelo menos realizem parcerias para levar uma melhor qualidade de vida para o local onde vivem. Tanto o FAVELA BAIRRO, quanto o FAVELA 3D, são viáveis para a cidade de Marília.

O segundo leva um a ligeira vantagem por se tornar uma política de governo estadual, faltando apenas a vontade política do deputado Vinicius Camarinha ou da deputada Dani Alonso. Mais do que isto, é o prefeito Daniel Alonso que se diz evangélico e seu vice, Cicero do Ceasa que se diz Católico, mostrarem o lado cristão e humanista de cada um para apoiar um dos dois projetos. Lembrando que a iniciativa não leva o carimbo do JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, que neste caso, é apenas um instrumento ou a voz das comunidades, como queiram...

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. Este é a maneira correta de fazer um jornalismo solidário e construtivo, deixando a política partidária de lado para pensar na cidade e em seu povo.

O enfoque do momento é na construção de uma cidade criativa, inclusiva e sustentável, que faz uso da tecnologia em seu processo de planejamento com a participação dos cidadãos, inclusive das favelas.





## SAÚDE E BEM ESTAR

## DICAS IMPORTANTES:

# Cuidado com estes 18 hábitos que só estão afetando o seu coração.



### Veja o que está fazendo errado.

Você sabia que algumas de suas atividades diárias podem estar prejudicando a saúde do seu coração? Estudos realizados nos últimos anos têm revelado que certos hábitos podem ter um impacto negativo na saúde cardiovascular. É essencial identificar e rever esses comportamentos para evitar problemas de saúde mais sérios no futuro.

O site Best Life compilou uma lista de hábitos que podem afetar o coração, e é importante estar ciente deles para promover um estilo de vida mais saudável.

### Conheça os hábitos que tem de rever rapidamente.

- 1- Passa muito tempo sentado;
- 2- Vê muita televisão;
- 3- É extremamente sedentário;
- 4- Come muita carne vermelha;
- 5- Não usa fio dental todos os dias;
- 6- Ronca;
- 7- Está super estressado;
- 8- Ignora que está com depressão;
- 9- Fica muito tempo em casa;

- 10- Fuma ou fica perto de pessoas que o fazem;
- 11- Consome muitas gorduras saturadas;
- 12- Come muitos alimentos processados;
- 13- Come muitos doces;
- 14- Bebe muito álcool;
- 15- Põe muito sal na comida;
- 16- Fica estressado com facilidade;
- 17- Come poucas frutas e vegetais;
- 18- Nunca vai ao médico.

Em resumo, é importante estar ciente de que certos hábitos podem ter um impacto negativo na saúde do coração. Passar muito tempo sentado, ter um estilo de vida sedentário, consumir alimentos pouco saudáveis, negligenciar a saúde mental, ficar exposto ao tabagismo, entre outros comportamentos, podem afetar a saúde cardiovascular.

Portanto, é fundamental identificar e rever esses hábitos para evitar problemas maiores no futuro. Consultar um profissional de saúde e adotar um estilo de vida mais saudável são passos importantes para proteger a saúde do coração.

## O FRIO ESTÁ CHEGANDO:

# Problemas respiratórios e infecções virais aumentam durante o outono.

*O tempo mais frio e seco, típico desse período, prejudica as vias aéreas e provoca alta nos casos de problemas como gripe, resfriado, otite e sinusite.*

Com a chegada do outono, muitas pessoas começam a sentir os efeitos da estação mais seca do ano. Além de as folhas caírem das árvores e as temperaturas diminuírem, a falta de umidade do ar eleva a incidência de doenças respiratórias como gripe, resfriado, otite, crise de asma, pneumonia e sinusite.

O coordenador do serviço de controle de infecção hospitalar do Hospital HSANP, Milton Alves Monteiro Júnior, explica que a baixa umidade do ar afeta as mucosas das vias respiratórias, deixando-as mais passíveis de irritações. “Isso acontece porque o ar seco retira a umidade natural da mucosa, deixando-a mais suscetível à presença de agentes infecciosos. Além disso, a falta de chuvas pode aumentar a quantidade de poluentes no ar, o que também afeta a saúde respiratória”, esclarece.

Não coincidentemente, os meses de abril e maio são considerados os mais críti-



cos para a saúde respiratória. “As condições climáticas favorecem a proliferação de vírus e bactérias, que podem causar uma série de problemas à saúde, desde resfriados comuns

até infecções mais graves, como a pneumonia. E, para os pacientes que já sofrem com crises alérgicas e doenças infecciosas como asma e bronquite, é pior ainda”, completa.

Os sintomas de resfriado e gripe, como febre, tosse, espirros, congestão nasal e dor de garganta, tornam-se mais frequentes em decorrência da mudança climática, mas existem algumas medidas simples que podem ser adotadas para prevenir o contágio.

“Alguns hábitos, como uma boa higiene pessoal, lavar as mãos regularmente, evitar compartilhar objetos de uso pessoal, manter a casa limpa e arejada, hidratar o organismo com maior consumo de água e evitar locais fechados e com aglomeração, são importantes para prevenir o contágio de doenças respiratórias”.

Mas, mesmo que nesta época do ano seja mais comum a presença dos sintomas gripais e problemas respiratórios, a automedicação não deve ser considerada. No caso de apresentar quaisquer indícios da doença, é importante procurar por atendimento médico, para que o diagnóstico seja feito e o tratamento iniciado o mais breve possível.

Com essas medidas, a probabilidade de reduzir o risco de infecção e manter a saúde respiratória em dia durante o outono é ainda maior.



**ABRIL VERDE**  
Dia Mundial em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho



JORNAL DO  
**ÔNIBUS**  
MARÍLIA

**PREVISÃO**

**HOROSCOPO**

**2023**

**O MISTÉRIO E AS DELÍCIAS DE CADA BOCA:**

**No mês do Dia do Beijo, descubra como beija cada signo.**



**Saiba com qual nativo do zodíaco o seu beijo combina**

No último dia 13 de abril, foi comemorado o “Dia do Beijo”, que celebra a expressão de amor e carinho mais simples e universal: o beijo. A origem da celebração não é muito clara, mas há diversas histórias e lendas que tentam explicar como essa tradição começou.

Uma das versões mais conhecidas remontam à Roma Antiga, onde existia a tradição de os homens beijarem suas esposas e namoradas no meio da rua durante as festividades da primavera.

Acreditava-se que esse gesto traria boa sorte e fertilidade aos casais. Essa tradição foi posteriormente incorporada ao cristianismo, e o beijo tornou-se uma forma de demonstrar amor e respeito entre as pessoas.

**O que essa data representa?**

Seja qual for a origem da data, o fato é que o “Dia do Beijo” se espalhou pelo mundo todo e se tornou uma tradição popular em muitos países. É uma oportunidade para as pessoas celebrarem o amor e a paixão, bem como para lembrar que o beijo é uma expressão poderosa de conexão e afeto.

**Beijo e Astrologia**

No “Dia do Beijo”, não poderíamos deixar de falar sobre as características e particularidades do beijo de cada signo. Por isso, o astrólogo Ravi Vidya conta um pouco sobre como é o beijo dos nativos e com quais signos combinam melhor. Confira!

**Quais são os benefícios do beijo para a saúde?**

- **Relaxa e alegria:** Durante o beijo, o nível de cortisol, o hormônio relacionado ao estresse, diminui consideravelmente, enquanto aumenta a quantidade de endorfina e oxitocina, que são relacionados ao prazer e bem-estar, tornando o beijo um antidepressivo e relaxante.
- **Movimenta os músculos:** Beijar também é um ótimo exercício! Durante ato, cerca de 29 músculos são movimentados constantemente, trabalhamos cinco nervos e eliminamos de 12 a 18 calorias!
- **Oxigenação do sangue:** Sabe aqueles beijos de tirar o fôlego que deixam até o coração acelerado? Então, durante o aumento dos batimentos cardíacos, melhora-se a oxigenação do sangue, prevenindo problemas cardiovasculares.
- **Reduz crises alérgicas:** Na hora do beijo, produzimos a histamina, responsável pelo alívio de coriza, espirros e secreções.



**Áries**  
Os arianos são intensos e cheios de paixão, o que é refletido em seus beijos. Gostam de beijar com vontade, sem medo de se entregar. O beijo desse nativo combina com Sagitário e Leão.



**Câncer**  
Os cancerianos são românticos e adoram beijar com emoção. Seus beijos são cheios de ternura e afeto. O beijo desse nativo combina com Peixes e Touro.



**Libra**  
Os librianos são charmosos e gostam de estar em equilíbrio. Seus beijos são suaves e harmoniosos. O beijo desse nativo combina com Aquário e Gêmeos.



**Capricórnio**  
Os capricornianos são reservados e práticos. Seus beijos são suaves e cheios de segurança. O beijo desse nativo combina com Touro e Virgem.



**Touro**  
Os taurinos são sensuais e apreciam as coisas boas da vida. Seus beijos são quentes e cheios de carinho. O beijo desse nativo combina com Câncer e Virgem.



**Leão**  
Os leoninos são intensos e gostam de ser o centro das atenções. Seus beijos são apaixonados e inesquecíveis. O beijo desse nativo combina com Áries e Sagitário.



**Escorpião**  
Os escorpianos são intensos e cheios de mistério. Seus beijos são ardentes e cheios de paixão. O beijo desse nativo combina com Peixes e Câncer.



**Aquário**  
Os aquarianos são livres e gostam de experimentar coisas novas. Seus beijos são surpreendentes e cheios de originalidade. O beijo desse nativo combina com Libra e Gêmeos.



**Gêmeos**  
Os geminianos são curiosos e gostam de experimentar coisas novas. Seus beijos são divertidos e cheios de surpresas. O beijo desse nativo combina com Aquário e Libra.



**Virgem**  
Os virginianos são cuidadosos e detalhistas. Seus beijos são delicados e cheios de cuidado. O beijo desse nativo combina com Touro e Capricórnio.



**Sagitário**  
Os sagitarianos são aventureiros e gostam de se divertir. Seus beijos são animados e cheios de alegria. O beijo desse nativo combina com Áries e Leão.



**Peixes**  
Os piscianos são sensíveis e adoram viver em um mundo de fantasia. Seus beijos são românticos e cheios de emoção. O beijo desse nativo combina com outros signos sensíveis e apaixonados, como Câncer, Escorpião e Touro.





## 03 receitas de costela macias, suculentas e muito apetitosas.



Nem picanha, nem filet mingon. Bastante presente no dia a dia dos brasileiros que não dispensam um bom churrasquinho, a costela rende refeições deliciosas, pois além de saborosa e suculenta, fica perfeita quando combinada com acompanhamentos variados ou com temperos inovadores.

Confira maneiras diferentes de prepara-las.



### CHURRASCO DE PESCADOR

O resultado dessa receita é sucesso na certa e você sem dúvidas vai se apaixonar se for uma pessoa preguiçosa na cozinha, pois é rápida e bem simples de preparar. Chamado "churrasco de pescador", o prato conta com apenas dois ingredientes: costela bovina sem muita gordura e linguiça fresca de pernil.

#### Ingredientes:

- 2kg de costela bovina (sem muita gordura)
- 1kg de linguiça fresca de pernil

É isso mesmo que você acabou de ler, 2 ingredientes e nada mais. Nem água, nem sal, nem temperos... Pode acreditar que dá certo! Essa receita é super comfort food pra mim, e toda vez que é feita, é sucesso na certa! Se você é preguiçoso(o) assim como

eu, não pode deixar de experimentar essa receita! Enquanto aproveite minhas "férias" (que eu mesma me dei) aqui na casa dos meus pais... confirmam essa delícia :)

#### Modo de preparo:

1. Antes de tudo, com um garfo, fure as linguiças.
2. Numa panela de pressão, coloque primeiramente pedaços de costela, com a parte da gordura virada para baixo.
3. Só preencha o fundo, não sobreponha. Por cima, faça uma camada de linguiças, e vá repetindo as camadas até que termine.
4. Lembre-se de não lotar muito a panela, pois é perigoso. Por isso a quantidade vai depender do tamanho de sua panela!

Pronto, não precisa colocar mais nada! Nem sal, nem água, nem temperos!

A linguiça garantirá todo o sal e tempero necessários à receita, e a costela dará um sabor especial à linguiça. Após pegar pressão, abaixe o fogo e conte 45 minutos. Desligue o fogo e retire a pressão.

Lembrando que como foi feita na panela de pressão, as carnes ficam meio brancas, por isso se tiver paciência, coloque numa assadeira e leve um pouco ao forno para dourar (eu não aguento esperar não!). Sirva com arroz, se quiser um feijão e uma saladinha (também servimos com arroz, também conhecido como patê ou molho de alho - receita aqui) e claro, a cervejinha! Fica uma delícia, e sim, a costela solta muita gordura, e é nela que a carne é toda cozida. Fica derretendo de tão macia. Você pode dispensar a gordura na hora de servir. Bom apetite!



### COSTELA ASSADA NO FORNO

Essa costela assada no forno é bem fácil de preparar e por ficar horas e mais horas no forno resulta em uma carne saborosa e macia, daquelas que desmancham na boca. A receita leva ingredientes como dentes de alho amassados, vinagre de vinho tinto, sal e pimenta do reino a gosto.

#### Ingredientes

- 2 a 3 kg de costela de boi
- 3 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- sal e pimenta do reino a gosto

#### Modo de preparo

1. Limpe a carne retirando o excesso de gordura.

2. A costela pode ser temperada no dia anterior e deixa-la marinando ou pode ser temperada na hora de ir para o forno, já fiz as duas maneiras, não tem muita diferença.
3. Coloque a carne temperada em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 250 graus por 30 minutos para selar um pouco por fora.
4. Retire a carne do forno e adicione 1 xícara de água na assadeira, cubra a costela com papel alumínio envolvendo toda a lateral da assadeira e volte a carne ao forno.
5. Reduza a temperatura do forno para 180 graus e deixe a carne assar por aproximadamente 3 horas.
6. Retire o papel alumínio e deixe a costela no forno por mais 30 minutos para dourar por cima.



### VACA ATOLADA

Essa é outra saborosa receita da famosa vaca atolada pra ninguém botar defeito. Com a queda na temperatura, este é o prato ideal. Demorada porém simples de fazer, ela serve bem para seis pessoas e vai agradar toda a sua família.

#### Ingredientes

- 3 kg de costela bovina com o osso (procure uma com mais carne do que gordura)
- 3 kg de mandioca descascada, lavada e cortada em 3 partes
- 1,5 litro de caldo de carne
- 1 cebola grande picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 1 maço de salsinha fresca picada
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes e

filamentos internos, picadinha

- 1 fio de azeite
- sal à gosto

#### Modo de preparo

1. Tempere a costela apenas com sal fino e acomode todos os pedaços dentro de uma panela de pressão grande.
2. Tampe a panela e cozinhe a costela em fogo baixo.
3. Quando a panela começar a chiar marque 30 minutos e continue cozinhando em fogo baixo.
4. Espere sair toda a pressão da panela e retire a tampa. Você irá perceber que formou-se bastante gordura líquida no fundo da panela.
5. Retire 4 colheres de sopa deste líquido e reserve. Despreze o restante.
6. Escorra bem os pedaços de costela que estarão quase se soltando do osso e reserve.
7. Em uma panela de ferro aquecida previamente (ou de alumínio forjado como a minha) acrescente a gordura reservada da costela e doure o alho e a cebola.
8. Acomode todos os pedaços da costela no fundo da panela de ferro e cubra com os gomos de mandioca.
9. Regue tudo com o caldo de carne, junte a pimenta, o sal e cozinhe por 2 horas (sim, isso mesmo!) em fogo médio acompanhando e mexendo sempre.

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

**CASA DE CARNES BOIZÃO**

**AQUI TEM !!! CARNES COM PREÇOS ESPECIAIS**

**PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES**

**ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA**

**CLIQUE AQUI**

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



Aniversariantes do Mês



Gilson Felicio



Rafael Ribeiro Ayres Netto



Ewerson Sanches



Wildener Henrique Peco Soares



Aristeu Fernandes Reis



José Henrique Travassos de Brito



Wilson Cesar Ruiz



Lecão Ramos



José Luiz Firmino



Fabiano Moreno de Araújo



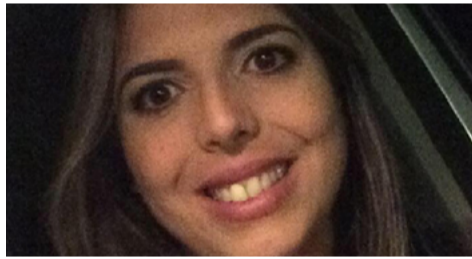
Luis Guilherme Reis



Eduardo Pavarini



Silvia Campos



Ellen Ribeiro Kobayashi



Daniela Arai Yuriko



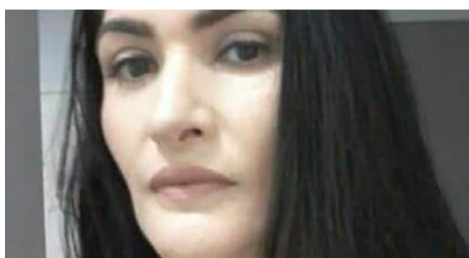
Thelma Tanure



Sandra de Paula



Maria Isabel Silva



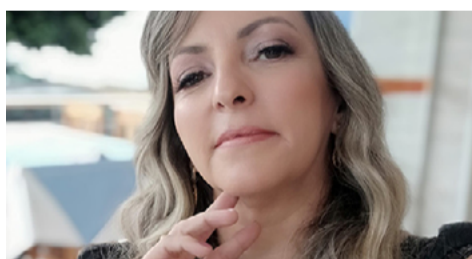
Adriana Siqueira



Bia Rezende



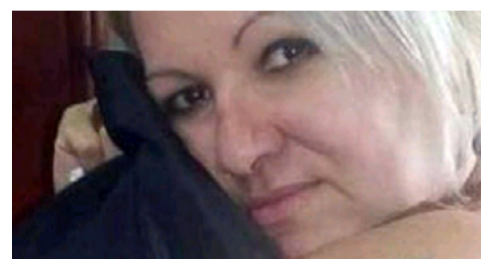
Elaine Marciano



Elisângela Callejon



Júlia Azevedo



Sonia Ribeiro

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA  
 O NOSSO JORNAL