



# JORNAL DO ÔNIBUS

DO NOSSO JORNAL



MARÍLIA

Edição 77 – Ano VI – Julho/2023 – EDIÇÃO DIGITALIZADA com expectativa de visualização de mais de 1.500.000 leitores (as) – Com via redes sociais.

## **ABAIXO A TERCEIRIZAÇÃO: Mogi Mirim (SP) vai retomar licitação do transporte municipal.**



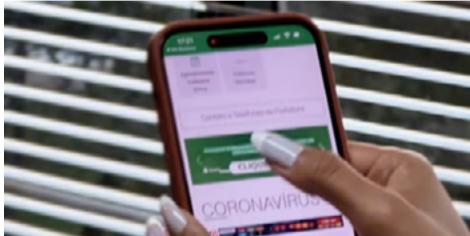
O município publicou no Diário Oficial do Estado o ato que Justifica a Outorga de Concessão dos serviços por ônibus no município, compreendendo a operação e manutenção, além da implantação da tecnologia de ITS do sistema de transporte. **Página 06**

## **O QUE FALTA EM MARÍLIA: Com implantação do Parque dos Dinossauros, Olimpia (SP) já ultrapassou a casa de 2,3 milhões de visitantes neste primeiro semestre.**



Somente entre janeiro e maio deste ano, Olímpia (SP) recebeu 1,5 milhão de visitantes, segundo levantamento divulgado pela Secretaria de Turismo e Cultura. Se computarmos o mês de junho e os primeiros 15 dias de julho, chegaremos ao fantástico número de 2, 3 milhões de pessoas visitando a cidade. **Página 08**

## **É ASSIM QUE SE FAZ: Secretaria de Saúde oferece no site da Prefeitura de Bauru a consulta da disponibilidade de medicamentos nas unidades.**



Os usuários da rede pública municipal de saúde podem consultar, em tempo real, a unidade em que há disponibilidade dos medicamentos de distribuição obrigatória gratuitos receitados pelos médicos das unidades de saúde. O sistema de consulta foi desenvolvido pela Prefeitura de Bauru e está disponível no site. **Confira. Página 11**

## **INOVAÇÃO:**

## **Usuários do HBU têm mais segurança com dispensário de medicamentos.**



O Hospital Beneficente Unimar (HBU) implementou um sistema inovador visando proporcionar maior segurança aos seus pacientes. Trata-se do dispensário eletrônico de medicamentos, que está sendo adotado com sucesso pela instituição. **Página 05**

## **DIRCEU PEDE SOCORRO:**

## **Abandono da administração municipal é registrado também na zona rural da cidade.**



Nossa reportagem foi acompanhar de perto a ponte de Dirceu onde a população tem que passar por cima para pegar a circular ou a tarde quando saem cansados do seu trabalho e ainda tem que andar dois km a pé!!! Para chegarem em casa... **Página 04**

**JP Pizzaria**  
A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA  
**EM PEDAÇO!**

**CLIQUE AQUI**

**@JPPIZZARIA (14)99824-1002**

## **UMA DISCUSSÃO NECESSÁRIA: Revitalização do Centro de Marília não é pautada por nenhum candidato a prefeito em 2024.**



Nesta edição nosso destaque é para a ampliação e revitalização do centro comercial da cidade de Marília. Seu objetivo é valorizar a histórica região e reverter seu processo de esvaziamento socioeconômico e cultural, recuperando a atratividade da região central tanto como local para se viver, como para se investir. **Página 16**

## **03 receitas de filé de frango para variar o cardápio do dia a dia.**



O filé de frango é uma carne muito presente na mesa do brasileiro. Ele pode ser preparado de muitas formas diferentes – grelhado, empanado e frito, por exemplo –, sempre contando com um sabor e textura inconfundíveis. Dessa forma, confira algumas receitas abaixo com esse corte para deixar o seu cardápio mais variado, testadas e aprovadas na cozinha gourmet da Casa de Carnes Boizão. **Página 19**



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



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



**Fazendo sempre o bem!**

*Portanto, enquanto temos oportunidade, façamos o bem a todos, especialmente aos da família da fé. Gálatas 6:10*

Fazer o bem - e dar bom testemunho - são características evidentes em todo cristão. Fazemos o bem não apenas por ser o certo, mas fazemos porque amamos a Deus.

Amamos o próximo porque fomos amados primeiro. Jesus abriu mão da sua própria vida por nós e não há maior prova de amor do que esta. Este amor nos alcançou, e através dessa oportunidade recebemos a Salvação. Fomos salvos por Jesus na hora certa!

Assim como Cristo, quando tiver a oportunidade de orar por alguém, ore. Quando tiver a oportunidade de declarar uma palavra de bênção, declare. Fazer o bem é colocar o Evangelho em prática. Certamente os seus atos gerarão frutos, bons frutos!

**Fazendo e colhendo o bem**

- Declare uma palavra abençoada ao seu próximo. O amor é um meio de evangelizar.
- Esteja aberto em fazer o bem. Pode parecer óbvio, mas quando estamos preocupados com "os nossos problemas" perdemos a oportunidade de ajudar alguém.
- Nossos atos refletem a nossa fé. Reveja os seus atos, examine a si mesmo e procure melhorar a cada dia.

**Para Orar:**

*Senhor, quero aprender mais de Ti. Teu amor me motiva a fazer o bem. Quero seguir os Teus passos, quero obedecer a Tua Palavra. Em nome de Jesus, amém!*



**Uma nova cortina de fumaça.**

Em meio a um endividamento que atinge 78,3% das famílias brasileiras, Lula ensaia uma nova cortina de fumaça facilitando o crediário de produtos da linha branca.

O presidente Lula (PT) sugeriu ao ministro da Indústria e vice-presidente, Geraldo Alckmin, a abertura de crédito para linha branca de eletrodomésticos. "Até falei com Alckmin, que tal a gente fazer uma aberturazinha de novo para a linha branca. Facilitar a compra de geladeira, televisão, máquina de lavar roupa. As pessoas, de quando em quando, precisam trocar os seus utensílios domésticos", disse o presidente em discurso.

O povo tem memória curta e não se recorda da mesma estratégia utilizadas em seus primeiros mandatos quando induziu a população ao consumo em massa, produzindo uma falsa sensação de poder de compra e que levou milhões de brasileiros ao quadro negro do serviço de proteção ao crédito. Ficaram como inadimplentes e muitos continuam com o nome sujo até hoje. Um engodo que apenas mascarou o que estava realmente acontecendo nos bastidores e governo a dentro.

O novo episódio, que não tem nada de novidade, é mais uma estratégia de se implantar uma nuvem de fumaça com objetivo de provocar uma falsa sensação de aumento no poder de compra e mudar a atenção da população para o que realmente está acontecendo, ou melhor, não está acontecendo. A carreta furacão segue sem rumo, sem planejamento e oferecendo um desgoverno, pelo menos nestes primeiros meses de administração.

A realidade aqui fora, é outra e os números não mentem. O povo está literalmente f.....A parcela de famílias brasileiras com dívidas (em atraso ou não) chegou a 78,3% em abril deste ano. A taxa é a mesma observada no mês anterior, mas está acima dos 77,7% de abril de 2022. Os dados são da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), foi divulgada pela Confederação Nacional do Comércio

de Bens, Serviços e Turismo (CNC).

A previsão é que o percentual de 78,3% se mantenha nos próximos dois meses e suba para 78,4%, neste mês de julho, segundo a CNC. A pesquisa indica que a parcela de inadimplentes - aqueles que têm contas ou dívidas em atraso -, chegou a 29,1% das famílias do país, abaixo dos 29,4% de março, mas acima dos 28,6% de abril de 2022. O aumento ocorreu principalmente na classe média.

Aqueles que não terão condição de pagar suas dívidas somaram 11,6%, percentual superior aos 11,5% de março e aos 10,9% de abril do ano anterior. "Quem tem dívidas atrasadas há mais tempo segue enfrentando dificuldade de sair da inadimplência em função dos juros elevados, que pioram as despesas financeiras", destaca a economista da CNC Izis Ferreira.

A cada 100 consumidores inadimplentes em abril, 45 estavam com atrasos por mais de três meses. Segundo a Peic, muitos consumidores têm recorrido ao crédito pessoal, modalidade em que os juros tiveram o menor crescimento (média de 42% ao ano), para pagar dívidas mais caras, como do cartão rotativo, por exemplo.

Do total de consumidores endividados, 86,8% têm dívidas no cartão de crédito e 9% com crédito pessoal. O uso dessa modalidade de crédito é o maior em um ano, enquanto o do crédito pessoal supera os últimos seis meses, de acordo com a CNC.

O que se faz necessário, são projetos de geração de emprego e renda para dar condições de vida aos trabalhadores e menos dependência do estado e programas sociais, como ocorre por exemplo na Argentina, Venezuela e outros países. Não adiante endividar a população, levando-a ao suicídio econômico com um único objetivo de manter o controle político sobre os pobres e miseráveis. A questão não é ser direito ou esquerda, mas ter um posicionamento em defesa do sofrido povo brasileiro. Não adianta comprar geladeira, se não tem comida para colocar dentro dela. Falei e tenho dito.

**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-) Você votaria em uma mulher para governar a cidade de Marília?
- 2-) Quem apresentou os melhores resultados em prol de Marília nos primeiros 100 dias de mandato na ALESP? Vinicius Camarinha ou Dani Alonso?
- 3-) Como você analisa os primeiros meses do governador Tarcísio de Freitas?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Como você avalia os seis primeiros meses do governo Lula?

**A CIDADE ERA ASSIM...**

**PRAÇA SATURNINO DE BRITO ( ANOS 50).**



*Esta é a praça Saturnino de Brito. Uma homenagem ao voluntário na Revolução de 1932 e que recebeu homenagem nesta praça que já foi cartão de visita da cidade e ponto de encontro de muitos casais; foto da década de 1950*

**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 ONIBUS 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





## CAUTELA E CALDO DE GALINHA:

# Vendas do varejo caem 1% em maio, pior que o esperado.

As vendas do comércio varejista caíram 1,00% em maio ante abril, na série com ajuste sazonal, informou nesta sexta-feira (14) o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O resultado foi mais negativo do que a estimativas colhidas pelo Projeções Broadcast, cuja mediana apontava recuo de 0,2%. O intervalo de previsões ia de queda de 0,8% a alta de 0,7%.

Na comparação com maio de 2022, sem ajuste sazonal, as vendas do varejo tiveram baixa de 1,00% em maio. Nesse confronto, as projeções iam de uma queda de 0,8% a avanço de 4,1%, com mediana positiva de 1,6%. As vendas do varejo restrito acumularam crescimento de 1,30% no ano, que tem como base de comparação o mesmo período do ano anterior. No acumulado em 12 meses, houve alta de 0,80%, ante avanço de 0,90% até abril.



Quanto ao varejo ampliado, que inclui as atividades de material de construção e de veículos, as vendas caíram 1,10% em maio ante abril, na série com ajuste sazonal. O resultado veio mais fraco que o esperado pelos analistas ouvidos pelo Projeções Broadcast. A mediana das estimativas apontava queda de 0,7%, com o intervalo de previsões indo de uma queda de 2,2% a alta de 0,3%.

Na comparação com maio de 2022, sem ajuste, as vendas do varejo ampliado tiveram alta de 3,00% em maio. Nesse confronto, as projeções variavam de uma elevação entre 1,2% e 7,3%, com mediana positiva de 4,1%. As vendas do comércio varejista ampliado acumularam avanço de 3,10% no ano. No acumulado em 12 meses, houve alta de 0,20%, ante recuo de 0,10% até abril.

## DESMOTIVAÇÃO:

# Confiança dos empresários do comércio sofre queda de 6,5% no primeiro semestre de 2023.

*Cenário é resultado da junção de incertezas econômicas, esmorecimento no ritmo das vendas e alta taxa de juros, aponta Fecomercio/SP.*

O Índice de Confiança do Empresário do Comércio (ICEC) fechou o primeiro semestre de 2023 com variação negativa de 6,5%, em comparação ao mesmo período de 2022. Ao se contrapor aos últimos seis meses do ano passado, a queda é ainda maior (-9,1%).

Os outros dois indicadores analisados pela Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo (FecomercioSP), referentes à intenção de expandir os negócios e à situação dos estoques, também apresentaram variações negativas: 8% e 4,7%, respectivamente, na base comparativa do primeiro semestre do ano.

De acordo com a Entidade, essa conjuntura pode ser justificada pelas incertezas por parte da classe empresarial quanto ao ambiente macroeconômico, situação que dificulta a projeção de uma situação mais favorável no segundo semestre. O esmorecimento das vendas, de modo geral, e as expectativas econômicas, principalmente em relação à taxa de juros elevada, são os fatores que têm contribuído para que os empresários ajam com mais cautela e segurem os investimentos.

No período, dentre as variáveis que integram o ICEC, a que avalia as condições atuais (ICAEC) apontou variação negativa de 7,3%. O IIEEC, que mensura as expectativas



futuras, registrou -6,7%. A variável do índice de investimento (IIEC) fechou em -5,3%.

### Expansão e investimento

O Índice de Expansão do Comércio (IEC) encerrou o primeiro semestre de 2023 com queda de 8%. Retrações também foram observadas nos índices que medem as expectativas para contratação de funcionários e o nível de investimento das empresas: -10% e -5%, respectivamente. Já o Índice de Estoques (IE) caiu 4,7%.

A proporção dos empresários que consideraram a situação adequada dos estoques também registrou recuo de 2,4% — de 59,2%, entre janeiro e junho do ano passado, para 56,8%, em 2023. Aqueles que relatam a situação inadequada para cima do desejado ficou praticamente estável (0,8%). Os que consideram os estoques inadequados para baixo do desejado apontou aumento de 2,3%.

De acordo com a FecomercioSP, é possível que a demanda mais fraca esteja afetando a programação dos estoques das empresas, indicando níveis maiores de armazenamento e dificuldade para investir em renovação de reservas de produtos. Diante disso, a Federação orienta resiliência aos empresários. A redução de despesas operacionais é importante para poder equilibrar a baixa nas receitas. Além disso, desenvolver uma curva ABC de produtos é uma boa saída para saber quais são ideais para trabalhar com liquidações e melhorar o nível de estocagem.

**CASA DE CARNES BOIZÃO**

**A GRIFE DA CARNE!**

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

**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

**SOMENTE CARNES SELECIONADAS**

**OSSO-PADRÃO É A QUALIDADE**

★★ Todos os ★★  
**DOMINGOS**

FRANGO ASSADO  
CARNE ASSADA

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

**BOIZÃO**

**BANDEIRANTES**

**CLIQUE AQUI**

**NOVA MARÍLIA**

**RUA SÃO LUIZ**

ACONTECE MARÍLIA I  
DIRCEU PEDE SOCORRO:

# Abandono da administração municipal é registrado também na zona rural da cidade.

As vezes parece que este portal de notícias é de linha oposicionista, quando não realidade não é verdade, tanto é que na página 16 deste JORNAL DIGITALIZADO, oferecemos a MARÍLIA CENTENÁRIA que apresenta mensalmente sugestões para a administração municipal.

Não fazemos jornalismo na linha quanto pior melhor para divulgar na linha sensacionalista. Nossa principal missão é retratar o dia a dia do mariliense, sem maquiagem informações e apenas levando a verdade dos fatos graças a nossa independência e imparcialidade, conquistada justamente através desta nossa linha editorial.

Se formos destacar todas as reclamações que chegam a nossa redação diariamente, esta edição teria suas 20 páginas repletas somente de imagens e denúncias, no entanto, temos uma plástica e uma diagramação artística com design e conteúdo a serem obedecidos, por esta razão, fazemos a diferença.

O destaque desta edição é para o esquecido Distrito de Dirceu. Em pensar que a história da cidade se entrelaça justamente por ali, afinal o mesmo foi inspirado no romance de Tomas Antonio Gonzaga, ou seja; o distrito de Dirceu leva este nome em homenagem a obra lírica do autor: Marília de Dirceu, que hoje é só abandono com uma população diminuta e que só é lembrada em período eleitorais. Alguém já viu o lançamento de um empreendimento habitacional por exemplo no local?

Em uma rápida pesquisa, saberemos que Dirceu é um distrito do município brasileiro de Marília criado pela Lei nº 2.622 de 14/01/1936. O Decreto nº 7.590 de 09/03/1936 criou o distrito policial de Dirceu no município de Marília. Pela Lei nº 3.091 de 05/10/1937 foi retificada as divisas do distrito de paz. Pelo Decreto-Lei nº 14.334 de 30/11/1944, seu território foi aumentado com a anexação do extinto distrito de Amadeu Amaral e com parte do extinto distrito de Santa Inês (do município de Vera Cruz).

O retrato do abandono, se encontra mesmo antes de chegarmos ao referido distrito. Com acesso completamente precário e sem conservação, os motoristas “penam” literalmente para chegar ou sair do local, principalmente em dias de chuva. Não existe um plano na prefeitura



municipal de alargamento da via ou conservação permanente.

Não vamos nem citar aqui, o córrego que recebe parte do esgoto da região norte da cidade e que após a instalação da estação de tratamento de esgoto no local ficou pior ainda. Já realizamos uma reportagem em vídeo a pedido dos moradores, e testemunhamos que o rio que já foi até atrativo para pescadores, hoje deveria passar a se chamar fedentina.

Vamos direto a ponte que passa sobre o mesmo. Gente olhem a ponte de Dirceu onde a população tem que passar por cima para pegar a circular ou a tarde quando saem cansados do seu trabalho e ainda tem que andar dois km a pé!!! Para chegarem em casa...

A grande questão é saber se as crianças terão que passar por cima dessa ponte quando retornarem as aulas, correndo o risco de um acidente a qualquer momento. A situação é gravíssima. Gastam verdadeiras fortunas com publicidades em televisão e portais de notícias, para vender a imagem da Nárnia, cidade imaginária, enquanto os problemas na cidade se avolumam. Não aparece porque ninguém ousa falar e mostrar como O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA.

Cadê o Prefeito de Marília, vereadores órgãos responsáveis???? Se fossem suas esposas, maridos, filhos, passariam por essa ponte e tantas outras necessidades que temos no Distrito??? Pq abandonaram a população?? Pq precisam passar por tanta humilhação e tanto sofrimento???? Este foi o desabafo de um morador em postagem realizada nas redes sociais.

Fica o questionamento sobre as tais lideranças da cidade a nível de Alesp (Assembleia legislativa do Estado de São Paulo) que não esboçam reação em pelo menos lutar para captação de recursos afim de se construir uma ponte decente para estes poucos moradores.

Pior ainda é a administração municipal que NUNCA se empenhou em um projeto de revitalização do Distrito de Dirceu. Neste caso, citamos nos últimos 20 anos pelo menos. O sofrimento é o mesmo, os problemas continuam e ninguém fala nada, a não ser no período eleitoral quando aparecem prometendo que irão transformar o lugar em um paraíso. DIRCEU PEDE SOCORRO. ATÉ QUANDO ESPERAR?

## ACONTECE MARÍLIA II

## INOVAÇÃO: Usuários

# Usuários do HBU têm mais segurança com dispensário de medicamentos.

*O Hospital Beneficente Unimar (HBU) implementou um sistema inovador visando proporcionar maior segurança aos seus pacientes.*

Trata-se do dispensário eletrônico de medicamentos, que está sendo adotado com sucesso pela instituição. Essa nova tecnologia garante uma assistência aprimorada, assegurando a administração correta e no momento adequado dos medicamentos aos pacientes em atendimento.

Márcia Mesquita Serva Reis, superintendente da Associação Beneficente Hospital Universitário (ABHU), enfatizou que o HBU lançou um importante projeto em parceria com a SisnacMed, adquirindo o dispensário eletrônico de medicação, materiais e insumos. “Esse sistema está sendo implementado nas Unidades de Terapia Intensiva (UTIs), o que permite que a equipe de enfermagem tenha acesso à medicação correta dentro do próprio ambiente de trabalho, eliminando a necessidade de deslocamento até a farmácia central”, ressaltou.

Segundo ela, o dispensário eletrônico só libera as doses prescritas pelo médico, garantindo a segurança na administração.



“Essa conquista representa mais um passo na busca por tecnologias que agregam qualidade e segurança à assistência prestada aos pacientes”, explicou.

Tânia Yoshiaki Kushikawa Shirayshi, farmacêutica, responsável técnica e gerente de suprimentos do HBU, apontou que essa

tecnologia em saúde já é utilizada por renomados centros médicos, como o Hospital Albert Einstein e o Hospital Sírio-Libanês. “Portanto, o HBU segue a mesma trajetória ao implementar o dispensário eletrônico em suas UTIs”, destacou.

O objetivo principal é garantir a segu-

rança no processo de administração de medicamentos, evitando eventos adversos. Isso está alinhado com a terceira meta internacional de segurança do usuário, que busca melhorar a segurança na prescrição, uso e administração de medicamentos. “Além disso, o sistema contribui para um controle de estoque mais eficiente e otimiza o fluxo de trabalho, resultando em um melhor atendimento ao leito dos usuários”, disse.

Anderson Guillhen, diretor comercial da SisnacMed, destacou que a empresa é especializada em automação hospitalar e oferece dispensários eletrônicos que funcionam como estoques avançados para diferentes setores hospitalares.

A principal diferença que um hospital pode perceber ao adotar um sistema de dispensação eletrônica é a disponibilidade imediata do estoque e do medicamento mais próximo ao paciente. “A farmácia também se beneficia com um melhor controle na dispensação e administração, reduzindo a compra excessiva de medicamentos. Além disso, o sistema permite um acompanhamento em tempo real do prazo de validade e do consumo dos medicamentos”, explicou.

## PÓS-GRADUAÇÃO UNIMAR:

### Confira os cursos presenciais de especialização e MBA com matrículas abertas para o segundo semestre.

Ex-alunos Unimar têm desconto de 10% em todos os cursos ofertados

A Universidade de Marília (Unimar) está com inscrições abertas para 22 cursos presenciais de pós-graduação, nas modalidades especialização e MBA, que visam capacitar os profissionais para os novos desafios do mercado. Os ex-alunos da Universidade de Marília têm desconto de 10% nas mensalidades em todos os cursos ofertados. A expectativa é que as aulas iniciem na segunda quinzena do mês de agosto.

Segundo a Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Ação Comunitária da Unimar, Profa. Dra. Fernanda Mesquita Serva, a Instituição disponibiliza condições especiais de pagamento e cursos alinhados com as demandas exigidas pelo mercado de trabalho atual.

“Os 22 cursos de pós-graduação que estão sendo ofertados pela Instituição

para iniciar neste semestre foram pensados para auxiliar e proporcionar conteúdo de qualidade para os novos caminhos, nesse momento de grandes mudanças tecnológicas. Além disso, a Pós capacita o aluno para integrar equipes interdisciplinares e para trabalhar em harmonia com os diversos segmentos de seu campo de atuação”, destaca a Pró-reitora.

Cada uma das especializações e MBAs é desenvolvida com base em projeto de uma área específica, elaborado por professores da Unimar com larga experiência no mercado de trabalho.

Estão sendo oferecidos cursos presenciais de pós-graduação nas áreas de Direito, Administração, Contabilidade, Engenharia, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Educação Física, estética, entre outros.

*Confira as opções de cursos que estão com matrículas abertas:*

Para profissionais da Saúde:

- Biomedicina Estética;
- Estética Avançada;
- Farmácia Estética;
- Fisioterapia Dermatofuncional;
- Cirurgia de Transplante Capilar – Método Dr. Thiago Bianco;
- Dermatologia Clínica e Cirúrgica;
- Dermatologia Estética;
- Dor;
- Geriatria;
- Medicina do Trabalho;
- Enfermagem em Cardiologia e Hemodinâmica;
- Psicologia Hospitalar;
- Psiquiatria;
- Treinamento Esportivo: Da Iniciação ao Alto Rendimento;
- Nutrição Materno Infantil: Terapia Nutricional da Gestação à Adolescência Para profissionais de Humanas e Sociais

Aplicadas:

- Auditoria, Compliance e Proteção de Dados;
- Direito Digital, Compliance e Proteção de Dados;
- Para profissionais das Exatas:
- Ciência de Dados e Inteligência Artificial;
- Desenvolvimento Full Stack;
- Engenharia de Estruturas;
- Engenharia de Manutenção;
- Gestão de Processos Industriais;

As matrículas estão abertas e as aulas previstas para começar a partir da segunda semana de agosto. Além do melhor corpo acadêmico, estrutura e experiência, os cursos de pós-graduação da Unimar se ajustam à sua rotina, com aulas quinzenais no Campus, e ao seu bolso, com valores especiais. Este é o momento de aprimorar a sua carreira e investir rumo ao sucesso. Acesse agora oficial.unimar.br/pos/ para fazer sua matrícula.



Conquiste o seu lugar no MUNDO

INSCREVA-SE  
EAD.UNIMAR.BR

UNIMAR  
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

DESAFIE-SE COM A UNIMAR EAD

GRADUAÇÕES EAD ATÉ 70% OFF

CLIQUE AQUI



**PRIMEIRA PARADA**

**ABAIXO A TERCEIRIZAÇÃO:  
Mogi Mirim (SP) vai retomar licitação do transporte municipal.**

*O prefeito no início do ano prefeitura suspendeu concorrência para alugar ônibus urbano e implantar nova bilhetagem eletrônica; ato de Justificativa de Outorga de Concessão, necessário para novo processo, foi publicado pela prefeitura.*

A prefeitura de Mogim Mirim, cidade do interior paulista com mais de 90 mil habitantes, vai retomar o processo de licitação transporte coletivo. No último dia 10 de julho de 2023, o município publicou no Diário Oficial do Estado o ato que Justifica a Outorga de Concessão dos serviços por ônibus no município, compreendendo a operação e manutenção, além da implantação da tecnologia de ITS do sistema de transporte.

Os serviços concedidos serão prestados em toda a área do município, com prazo de 15 anos. A prefeitura vem prometendo melhorar o transporte urbano, mas enfrenta dificuldades. No início de janeiro deste ano a prefeitura suspendeu duas licitações referentes aos serviços de transportes na cidade. As suspensões ocorreram após impugnações movidas por concorrentes e não foram retomadas.

Uma concorrência se referia a aluguel de ônibus para o transporte urbano por 60 meses com equipamento embarcado de bilhetagem eletrônica, fornecimento de moto-



ristas, devidamente treinados e capacitados (curso reciclagem, direção defensiva e uso e manuseio de acessibilidade do elevador, etc.). A empresa ainda deveria providenciar combustível, manutenção preventiva e corretiva (por conta da contratada), com frota com idade média de 10 anos, acessibilidade para portadores de deficiência física.

A outra concorrência, também suspensa, era para prestação de serviços de Sistema de Bilhetagem Eletrônica com biometria facial para o serviço municipal de Transporte Coletivo, pelo período de 48 (quarenta e oito) meses.

Posteriormente à suspensão, no dia 25 de janeiro a administração municipal abriu pregão eletrônico para contratar empresa especializada para elaborar estudo econômico e apresentação de minuta de termo de referência para a prestação do serviço público de transporte coletivo.

Com o reinício do processo de licitação, espera-se que a cidade de Mogi Mirim consiga superar os desafios enfrentados anteriormente e avançar na melhoria do transporte urbano. A adoção da tecnologia ITS e a implementação de sistemas eficientes de bilhetagem eletrônica são passos importantes nesse sentido. A população aguarda ansiosamente pela melhoria na qualidade do transporte público, que impactará diretamente no dia a dia dos moradores.

**SUPER OPERAÇÃO:  
Prefeitura abre licitação para manutenção e instalação de 500 abrigos em pontos de ônibus.**

*Empresas interessadas deveriam submeter proposta até 18 de julho, última terça feira.*

A Prefeitura, por meio da Agência de Transporte Coletivo de Palmas (ATCP), publicou na segunda-feira, 3, aviso de licitação Nº 53/2023, na modalidade Pregão Eletrônico, para a contratação de empresa especializada para fornecimento, implantação, retirada e manutenção de abrigos em pontos de parada de ônibus.

Serão implantados 325 abrigos de 2,50x4,0; mais 175 abrigos 4,00x6,00, com 500 estruturas de apoio para comunicação; 80 abrigos serão retirados e outros 85 serão readequados e/ou reparados. A previsão orçamentária é de R\$ 15.985,048,15.

As empresas interessadas podem submeter proposta até às 13h45min do dia 18 de julho, a sessão acontecerá na mesma data às



14 horas. Para conferir toda a documentação necessária e o edital completo acesse aqui.

No Levantamento Técnico Quantitativo com ano base 2021, foi identificado que em Palmas há cerca de 797 paradas de ônibus, divididos da seguinte forma; 402 abrigos de concreto; 36 abrigos metálicos; 106 placas de sinalização vertical; 229 sem placa; 14 abrigos sustentáveis e 10 estações.

“A ATCP não mede esforços para oferecer constantes melhorias que proporcionem aos usuários mais conforto e segurança. Além disso, é notório o crescimento populacional de Palmas. Nosso objetivo é fazer com que mais pessoas utilizem o sistema de transporte público do município, diminuindo o trânsito de veículos particulares, trazendo modernização e mais mobilidade para a cidade”, ressaltou o presidente da ATCP, Eliezer Moreira de Barros.

**ANUNCIE AQUI!**

Clique aqui e mande sua mensagem

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

**ELES SÃO FUNDAMENTAIS:**

# A importância do trabalho do porteiro na segurança dos condomínios.

Pesquisa exclusiva feita pela Real Time Big Data para o programa “Fala Brasil”, do portal de notícias R7, apontou que a segurança é fator predominante na escolha de morar em condomínios. Dos entrevistados, 69% disseram ser essa a principal vantagem – na sequência, mencionaram o conforto.

Diante de tal afirmação, observamos que os moradores não podem se esquecer que a pessoa que recepciona seus visitantes, zela pela segurança enquanto descansam, abre e fecha as portas do condomínio para entrada e saída de conhecidos ou estranhos, que permanece diuturnamente observando a rotina de cada um dos condôminos é o porteiro. Além disso, esse mesmo profissional pode fazer o recebimento de mercadorias e entregas, garantindo menor acesso à edificação.

Apesar de que as ocorrências de furtos e roubos em condomínios no Estado de São Paulo tiveram uma queda de 0,56% em 2022 com relação ao ano anterior, segundo dados da SSP-SP, cabe ressaltar que em cerca de 90% das invasões nos conjuntos residenciais, os bandidos adentraram pela porta da frente dos prédios, utilizando-se dos ardis



mais diversificados, e aproveitando-se principalmente da falha humana, e do despreparo para a função. Por conhecerem tal fragilidade, os ladrões tiram proveito dessa lacuna.

Diante disto, podemos perceber quão importante é a atuação do porteiro no sistema de proteção de um condomínio e, portanto, como é de grande importância que se invista no aperfeiçoamento pessoal e profissional deste colaborador. Para se chegar a um nível satisfatório de prestação de serviço

em portaria, devemos atentar, inicialmente, para a seleção e contratação de pessoas com qualificações, tais como: idoneidade moral, aptidão profissional, formação educacional e capacidade física, adequadas ao serviço. Após isto, promover treinamentos adequados e especializados aos futuros porteiros a fim de prepará-los e atualizá-los dentro das atividades relativas à sua função, além de adaptá-los às normas, rotinas e regulamentos de cada condomínio.

É necessário fazer a implantação e o efetivo acompanhamento do trabalho, corrigindo possíveis distorções e orientando-os em caso de dúvidas e dificuldades que possam surgir. Todas estas etapas demandam uma aplicação em dedicação, tempo e dinheiro, mas cabe nos lembrar que a tranquilidade, segurança e confiabilidade proporcionada por um funcionário bem-preparado não é um custo, mas sim, um excelente investimento. No dia 09 de junho é comemorado o Dia do Porteiro, que são os primeiros guardiões responsáveis pela segurança dos atores internos dos condomínios, além de serem os profissionais da linha de frente desses locais.

O porteiro é o primeiro ‘cartão de visitas’ nos prédios, uma vez que zela pelo bom funcionamento do controle de acesso nas entradas, junto às portarias, como também auxilia em outros serviços, visando à proteção e ao bom convívio de todos. Lembrá-lo de sua importância é uma maneira sincera de agradecer pelos bons serviços prestados, uma vez que esse profissional é tão essencial e vital no dia a dia dos condomínios.

**ESSA CONTA NÃO É SUA:**

## Quem deve se responsabilizar por problemas estruturais do apartamento?

*Infiltrações, vazamentos, entre outros problemas estruturais, quando falamos de apartamentos: quem deve assumir a responsabilidade?*

Goteiras, vazamentos, infiltrações... enfim, você provavelmente conhece alguém que já passou por problemas na estrutura da casa ou, quem sabe, é a pessoa que viveu uma dor de cabeça como essa. Entretanto, quando a situação acontece dentro de um apartamento, quem deve se responsabilizar: o condomínio ou o proprietário?

É claro que cada caso é um caso, mas existem alguns direitos e deveres tanto da figura do síndico quanto em relação ao morador quando problemas como esses surgem. O presidente do Sindicato Patronal de Condomínios do Espírito Santo (Sipces), Gedaias Freire, conta que em casos de problemas físicos ou vazamentos, o vizinho pode acionar diretamente a unidade de onde se origina o problema ou o condomínio.

“O síndico, então, será o responsável por intervir e notificar o morador da unidade que está gerando o problema para a adoção das devidas providências. Problemas entre os apartamentos é de responsabilidade dos respectivos proprietários, que devem, inclusive, indenizar os prejuízos causados ao vizinho ou ao próprio condomínio”, detalha.

Por isso, a contratação de um seguro para esses empreendimentos é fundamen-



tal, afirma Gedaias Freire. Afinal, de acordo com o presidente do Sipces, o condomínio é responsável por infiltrações nas unidades, decorrentes de má conservação e manutenção das fachadas e telhado.

O advogado especialista em direito imobiliário Diovano Rosetti destaca que a solicitação desse seguro é, inclusive, obrigatória por lei. Enquanto o seguro das unidades autônomas é responsabilidade de cada morador. Essa solicitação é, inclusive, obrigatória por lei, destaca o advogado. Todavia, vale ressaltar, que o seguro das unidades do

empreendimento é de responsabilidade de cada morador.

“O síndico é responsável pelo condomínio, precisamente, nas áreas comuns. Hall de entrada, escada, caixa d’água, sistema de incêndio. Tudo o que se refere às partes comuns do prédio, o síndico tem responsabilidade e autoridade em adotar as providências e ter a devida segurança ao utilizar essas áreas”, pontua.

**VÍCIOS CONSTRUTIVOS**

Mas o grande vilão para alguns dos pro-

blemas citados pode estar oculto aos olhos dos moradores e dos síndicos. Isso, porque, boa parte deles podem ser causados pelos chamados vícios construtivos.

“Os vícios construtivos são manifestações patológicas como anomalias, defeitos ou imperfeições em um imóvel e sua ocorrência tendem a causar problemas para a utilização e até mesmo para a segurança dos moradores e a vida útil da edificação”, explica o gerente de Relacionamento Institucional do Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Espírito Santo (Crea-ES), Giuliano Battisti.

Problemas com o revestimento de fachadas, assentamento de pisos, telhados, ruídos, vibrações, umidade, parte elétrica, são alguns dos exemplos de vícios mais comuns, de acordo com o profissional. A dica é identificar se a construtora entregou o manual de uso, operação e manutenção do imóvel e exigir que o condomínio siga corretamente estas instruções, reduzindo a chance de problemas e vícios.

“Os responsáveis técnicos de uma obra devem sempre seguir as normas técnicas referentes à construção e à eficiência final do empreendimento. Contudo, se ainda assim, ocorrerem problemas, a legislação prevê que a construtora garanta os serviços e intervenções necessárias para sanar eventuais problemas, cabendo também ao condomínio seguir as orientações de manutenção existentes no manual de uso, operação e manutenção do imóvel”, finaliza Battisti.



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



A informação em suas mãos

## O QUE FALTA EM MARÍLIA:

# Com implantação do Parque dos Dinossauros, Olímpia (SP) já ultrapassou a casa de 2,3 milhões de visitantes neste primeiro semestre.

Quando afirmamos que o SISTEMA que comanda a cidade de Marília realmente não tem nenhum interesse no desenvolvimento da cidade e o principal objetivo agora é somente se expandir a nível de condomínios, se contentando com o número de indústrias de grande porte e dificultando literalmente toda e qualquer forma de exploração turística na cidade para se evitar o grande fluxo de pessoas. Vide Parque Aquático e atualmente o bosque municipal. Até a cidade de Garça tem um mini zoológico com animais, mas a capital nacional do alimento pertence a poucos, e os mesmos comandam de acordo com seus interesses comerciais e políticos.

Vejam vocês, em uma cidade onde não existe registros como em Marília, do encontro de fósseis de dinossauros e tampouco da confirmação da existência de um cemitério destas criaturas a milhões de anos atrás, um parque temático revolucionou, aliás, aumentou ainda mais a frequência de turistas em um ano de recuperação do turismo.

Prestem bem atenção; Somente entre janeiro e maio deste ano, Olímpia (SP) recebeu 1,5 milhão de visitantes, segundo levantamento divulgado pela Secretaria de Turismo e Cultura. Na comparação com o mesmo período do ano passado, quando 1,1 milhão de pessoas aproveitaram os atrativos da cidade, o aumento foi de mais de 38%. Se computarmos o mês de junho e os primeiros 15 dias de julho, chegaremos ao fantástico número de 2,3 milhões de pessoas visitando a cidade.

Para se ter uma ideia, o município registrou uma grande ocupação da hotelaria atraindo mais de 50 mil pessoas durante o fim de semana prolongado, em que se celebrou o feriado religioso de Corpus Christi, de 08 a 11 de junho, correspondendo a três diárias. Já imaginaram esse número de pessoas circulando pelas ruas do comércio e movimentando hotelarias e gastando nas lanchonetes, restaurantes e pizzarias de Marília? Pois bem, este deveria ser o raciocínio, mas não é...

Dinossauros gigantes, bar de gelo e museu de cera são algumas das atrações voltadas a transformar Olímpia, no interior de São Paulo, na Orlando brasileira. Os empreendimentos são iniciativa de Rafael Almeida, empresário do ramo de construção e mercado imobiliário, para garantir visitas



à cidade durante todo o ano - e encher os quartos de hotel do seu grupo, Natos. E os números não param por aí. Confira o balanço do ano passado.

A Estância Turística de Olímpia superou a expectativa de visitação esperada para 2022 e registrou o maior fluxo da história da cidade, com cerca de 3,5 milhões de turistas ao longo do ano, de acordo com o Boletim Anual de Ocupação, elaborado pela secretaria de Turismo e Cultura em parceria com o ORTE - Observatório Regional de Turismo e Eventos de Olímpia.

O resultado aponta um crescimento de mais de 20% em comparação com a ocupação registrada em 2019, que havia sido a maior até então, com quase 2,9 milhões de visitantes, tendo em vista ainda que, em 2020 e 2021, a visitação foi impactada pela pandemia, que suspendeu as atividades turísticas.

Atualmente, Olímpia é o 2º maior polo hoteleiro de todo o Estado de São Paulo e um dos maiores do Brasil, com cerca de 34 mil leitos de hospedagem. O quantitativo anual considerou as ocupações registradas tanto nos meios de hospedagem regulamentados, que é o caso dos hotéis, pousadas e resorts, como também os imóveis de temporada cadastrados pelo município no RHC - Registro de Hospedagem Caseira, que possuem grande demanda na cidade.

O Vale dos Dinossauros de Olímpia comemora quatro anos em agosto e se fortalece como uma das referências de passeio do interior paulista, proporcionando conhecimento, diversão e lazer para adultos e crianças sobre o mundo jurássico. Inaugurado em 8 de agosto de 2019, o parque temático representou uma quebra de paradigma, ao ter sido a primeira super atração "seca" da cidade, conhecida em todo o País por seus parques aquáticos.

"O turismo de Olímpia vinha numa crescente muito rápida e mudando de perfil. Daquele passeio ocasional de um dia, as famílias começaram a passar mais tempo na cidade, três, quatro ou até cinco dias. Com isso, surgiu a necessidade de ampliar as opções de atração para esse turista que já tinha aproveitado os parques aquáticos e queria conhecer mais coisas. O Vale dos Dinossauros veio para preencher justamente essa lacuna. E novas atrações já estão a caminho", diz Rafael Almeida, um dos sócios locais do parque, construído e administrado pelo Grupo Dreams.

Além do Vale dos Dinossauros, o Grupo Dreams, muito conhecido por suas atrações em destinos como Gramado, Canela e Foz do Iguaçu, inaugurou ainda em Olímpia 2 novas atrações, o Museu de Cera e o Bar de Gelo. Depois de ter superado o desafio de ficar quase oito meses fechado em 2020 (assim como todos os demais parques e hotéis da cidade), por conta da pandemia, o parque comemora a retomada gradual das atividades e do retorno do público. E a resposta tem sido muito positiva. Foram com centenas de milhares de visitantes neste primeiros 15 dias do mês de julho, período de férias escolares. Acima das expectativas.

### **SOBRE O PARQUE**

Instalado numa área de 10 mil metros quadrados, o Vale dos Dinossauros Olímpia conta com 38 dinossauros animatrônicos, com destaque para o famoso Tiranossauro Rex. Importadas dos EUA e da Ásia, as réplicas se movimentam, emitem sons e até "respiram", criando experiências mais realísticas. Além dos dinos, o parque conta com um cinema, pista de corrida ("dino motos"), brinquedoteca, playground ("dino play"), loja, área para escavação, incubadora, Dino Banda, fontes luminosas, quiosques de alimentação ao longo do circuito, entre outras atrações.

### **SERVIÇO**

Vale dos Dinossauros Olímpia. Ingressos R\$ 70 inteira e R\$ 35 meia. Horário: todos os dias, das 11h às 19h. Informações pelo site <https://valedinossauros.com.br/olimpia>. CHUPA ESTA MARILIENSES, GRAÇAS AOS POLÍTICOS EXPERTISES DA CIDADE.



**O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA!**

**CLIQUE AQUI**

**JP Pizzaria**

**FAÇA SEU PEDIDO!**

99824-1002  
3367-4868/3417-5831



VITRINE

REAÇÃO ADVERSA:

Indiana Jones 5 está tendo o efeito inverso dos blockbusters: estreou com críticas negativas, mas agora tudo mudou.



*A Relíquia do Destino foi exibido pela primeira vez em Cannes e a reação não foi muito positiva.*

Indiana Jones e a Relíquia do Destino, que marca a despedida de Harrison Ford como o famoso arqueólogo, já chegou aos cinemas. O longa, dirigido por James Mangold, também conta com Mads Mikkelsen e Phoebe Waller-Bridge em seu elenco. A primeira vez que o tão esperado filme foi exibido foi no Festival de Cinema de Cannes, a reação da crítica não foi muito lisonjeira. No entanto, tudo mudou em sua estreia.

A pontuação de Indiana Jones 5 no Rotten Tomatoes era de aproximadamente 52% com apenas 29 críticas, mas agora tem uma nota de 69%. O filme é um caso a parte, pois o que costuma acontecer com os blockbusters é justamente o contrário. Por exemplo, Mulher-Maravilha 1984 começou com 88% e caiu para 58%.

O que aconteceu? As primeiras críticas vieram de quem viu o filme em Cannes e essa não é uma exibição realista. Quando os demais críticos assistiram o longa e acrescentaram suas reações, as coisas mudaram.

A exibição é muito maior, há mais opiniões e isso soma pontos a Indiana Jones e a Relíquia do Destino.

Além do mais, como aponta o Screen Rant, se você remove as reações dos "Top Critics" do Rotten Tomatoes, aqueles que têm mais valor no agregador, a pontuação do filme poderia ser de 80%, uma nota muito mais próxima dada pela audiência, que é de 88%.

Resta saber se esse aumento se refletirá nas bilheteiras. Indiana Jones e a Relíquia do Destino custou 295 milhões de dólares e é o 13º filme na lista dos mais caros da história do cinema. O que está em primeiro lugar é outro em que Harrison Ford também aparece: Star Wars: O Despertar da Força.

Indiana Jones e a Relíquia do Destino segue o famoso arqueólogo em seu último dia como professor, antes de se aposentar. Mas a vida tem outros planos para ele quando sua afilhada Helena, vivida por Phoebe Waller-Bridge, aparece e pede que ele procure a relíquia do destino, um dispositivo para controlar o tempo. Além deles, o nazista Jürgen Voller (Mads Mikkelsen) quer se apoderar do instrumento para mudar o passado.

INCRÍVEL:

26 anos depois da exibição de Titanic, a mão de Rose ainda está marcada na janela do carro.

Embora 26 anos tenham se passado desde que esta inesquecível cena de amor em Titanic foi filmada, a marca de Kate Winslet ainda está intacta no carro. O fato foi revelado por James Cameron, que atualmente mantém a relíquia com ele.

O trágico desfecho do submersível Titan voltou a atenção do público para algumas das histórias por trás do Titanic, o filme dirigido por James Cameron e seus protagonistas, Leonardo DiCaprio e Kate Winslet. Entre alguns deles estão os momentos que gravaram nas praias do México e o erro na cena do retrato nu de Rose que o ator de A Origem também cometeu. Mais uma anedota que veio à tona está relacionada a uma das cenas de amor mais lembradas do longa que já foi a maior bilheteria de todos os tempos.

Contando a história do naufrágio mais famoso da história do ponto de vista de uma história de amor fictícia, a grande obra do diretor James Cameron foi lançada em 1997 e continua sendo um dos filmes de maior sucesso até hoje. E lembrando o romance no transatlântico que afundou em 1912, um dos momentos mais icônicos da história de Jack e Rose permanece intacto décadas depois de ter sido filmado.

Segundo revelação feita pelo diretor de O Exterminador do Futuro através de sua conta no Twitter, a marca da mão de Rose, que aparece na inesquecível cena de amor e paixão em que os

protagonistas fazem sexo, ainda pode ser vista na janela do automóvel. Apesar de o filme ter sido lançado há quase trinta anos, a prova de que a mão de Kate Winslet estava no carro permanece preservada. E para provar que estava falando a verdade, Cameron compartilhou uma foto atual do carro do Titanic, em que Jack e Rose fizeram amor apaixonadamente.

"Mais de 20 anos depois, a infame impressão da mão do Titanic ainda está lá, olhe bem", foram as palavras com as quais Cameron exibiu a imagem provando que a marca ainda está lá. Em um ponto dessa cena, Rose coloca a mão na janela embaçada do carro e, de acordo com esta fotografia, a impressão de sua mão segue intacta, de alguma forma milagrosa. O momento é um dos mais lembrados pelo público em que, segundo Cameron, um aspersor especial foi usado para garantir que a marca ficasse para sempre preservada.

Titanic foi um marco na história do cinema e da cultura pop, recebendo uma quantidade incrível de aclamação da crítica e arrecadando mais de US\$ 2 bilhões em todo o mundo. Os assinantes do Star+ podem assistir ao filme de Cameron, enquanto seu documentário intitulado Fantasmas do Abismo, no qual James Cameron, acompanhado por uma equipe de historiadores, cineastas e cientistas, explora o naufrágio do Titanic por dentro e por fora, está disponível na Netflix.



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

## HERÓINAS E GUERREIRAS: Dupla jornada feminina: o preço de ser mulher em uma sociedade machista.

Se o descanso é um luxo, algo está muito errado. O excesso de trabalho causado pela dupla jornada feminina interfere tanto nos relacionamentos quanto na saúde da mulher. De acordo com as psiquiatras Bárbara Carvalho de Miranda e Flávia Massote, da rede Mater Dei de Saúde, é necessário reavaliar os papéis de gênero, redistribuir as tarefas domésticas e prezar pelo autocuidado. Acompanhe a matéria!

### O QUE É A DUPLA JORNADA FEMININA?

A dupla jornada feminina é uma situação decorrente do excesso de trabalho atribuído às mulheres. Na maioria dos casos, isso acontece devido à desigualdade de gênero. Para além das responsabilidades profissionais, as mulheres precisam dar conta das tarefas domésticas e de cuidado. Essa última envolve as responsabilidades com crianças, pessoas idosas e membros da família, incluindo parceiros e parceiras. Segundo o Laboratório Think Olga, o acúmulo dessas funções reduz o tempo que a mulher dedica ao desenvolvimento pessoal, à política e às questões públicas de interesse.

A raiz do problema é a divisão de tarefas desigual propagada pelos papéis de gêneros engessados. Assim, sob o machismo estrutural, foi imposto à mulher o dever de cuidar, como se essa fosse uma atividade intransferível. De acordo com o levantamento do Pnad Contínua, as mulheres dedicam 21,4 horas semanais às tarefas domésticas, enquanto os homens, apenas 11 horas. As atividades mais demandadas são fazer a comida, lavar a louça e as roupas, limpar e arrumar a casa.

No relatório Sem Parar: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia, 47% das entrevistadas afirmaram ser responsáveis pelo cuidado de outras pessoas – 57% responsáveis por filhos de até doze anos; 6,4% por outras crianças, como sobrinhos e netos; 27% por idosos; e 3,5% pessoas com deficiência.

O mesmo relatório chama atenção para outra classificação: 14% das mulheres se dizem responsáveis por “adultos saudáveis e sem deficiência”, considerados “socialmente independentes”. Na prática, a dupla jornada feminina é, por vezes, tripla, sem hora para acabar e não remunerada. De acordo com a Oxfam, se fosse colocar na ponta do lápis, o cuidado valeria, mundialmente, o equivalente a US\$ 10,8 trilhões por ano.

### A VALORIZAÇÃO DO CUIDADO

No Brasil, o trabalho doméstico não conta para o planejamento da aposentado-

ria, diferentemente da Argentina, que possui legislação específica para isso. O país reconhece a maternidade como trabalho desde 2021. Cada filho nascido vivo acrescenta de um a três anos no tempo de contribuição necessário para se aposentar.

A adoção acrescenta, por filho, dois anos no tempo de serviço. Crianças e adolescentes com deficiência, um ano, como posto no decreto argentino. Ainda, mulheres participantes do programa social para famílias de baixa renda acrescentam dois anos de serviço por filho.

No Congresso Nacional brasileiro, há o projeto de Lei denominado Cuidado Materno Também é Trabalho (PL 2757/21), proposto pela deputada federal Talíria Petrone. O PL propõe a aposentadoria referente a um salário mínimo às mulheres com mais de 60 anos que exerceram os cuidados domésticos.

O PL 2757/21 está apensado ao PL 2647/21, da deputada Perpétua Almeida (PCdoB), que também propõe condições semelhantes à lei argentina. A criação de filhos, biológicos ou adotados, complementa a contagem de tempo para a aposentadoria de donas de casa e mulheres com dupla jornada.

### Efeitos da dupla jornada na saúde da mulher

Em um mundo perfeito, o ambiente profissional e o doméstico não se misturam. Entretanto, a realidade mostra que tal situação nem sempre é possível – principalmente quando se é mãe solo. Uma hora, o corpo sente a rotina pesada. De acordo com a psiquiatra Bárbara, a sobrecarga de responsabilidades da dupla jornada feminina traz consequências para a saúde mental e física da mulher. Abaixo, a profissional aponta os principais sintomas:

- Fadiga
- Estresse
- Dores musculares
- Autoestima baixa
- Sentimento de incapacidade
- Bruxismo
- Dores de cabeça
- Ansiedade
- Memória prejudicada
- Insônia
- Paciência reduzida

Segundo Bárbara, os excessos da dupla jornada feminina também resultam em uma alimentação pobre em nutrientes, pouca atividade física, escassos momentos de lazer e menor convivência de qualidade com a família e amigos. Por isso, é importante ter uma jornada equilibrada.



### COMO LIDAR COM A DUPLA JORNADA

Administrar a jornada de trabalho exige de homens e mulheres mudanças comportamentais. A primeira é reavaliar o juízo de valor atribuído ao trabalho doméstico e ao gênero feminino. A sociedade costuma enxergar o trabalho masculino como um grande feito, isto é, há utilidade. Já as tarefas de cuidado permeiam o âmbito do inútil, pois, socialmente, não há um lucro visível (e só não há porque essas atividades foram invisibilizadas no decorrer dos séculos).

Segundo a psiquiatra Flávia, “quando há uma divisão doméstica entre homens e mulheres, os homens normalmente se encarregam das atividades que envolvem menos tempo e são mais prazerosas”, por exemplo, fazer as compras do mês. Ainda, “como a expectativa sobre eles é menor, qualquer atividade realizada é mais valorizada”, muitas vezes, recebendo um reforço positivo.

Para Bárbara, é necessário se afastar da exigência e da busca pela perfeição das atividades femininas. “Entender e aceitar que não somos supermulheres. Temos limites e precisamos respeitá-los”. Flávia reforça que o valor da mulher não deve ser atrelado à perfeição dos cuidados oferecidos.

Sem a divisão de tarefas, a dupla jornada feminina continuará se perpetuando. Por isso, é tão importante impor limites. Mais do que isso, “é preciso estabelecer a escuta interna e a auto-observação”, explica Flávia. A profissional indica aprender a observar o seu ritmo interno, ter hábitos saudáveis de sono e alimentação, bem como praticar atividades físicas. Além disso, ela recomenda nutrir amizade com outras mulheres – fator “que já foi estabelecido como um protetor para doenças mentais”.

Outro ponto está em não se culpar e se sobrecarregar. Nas palavras de Bárbara, “lembre-se que pedir ajuda não te faz menor ou pior, muito menos tira seu crédito. Ter humildade para ver que, às vezes, não conseguimos fazer tudo sozinhas e a ajuda do outro pode agregar muito”. Ainda, é preciso “aprender a dizer não para múltiplas demandas e procurar ajuda profissional quando se perceber sem energia, irritada, triste, isolada socialmente e sem prazer na vida”, finaliza Flávia.

A dupla jornada feminina desencadeia o cansaço emocional. Por isso, se estiver em uma situação assim (como grande parte das mulheres), procure acompanhamento psicológico. No dia a dia, separe um tempo para descansar sem culpa e, antes de cuidar dos outros, lembre-se de cuidar de si.



## É ASSIM QUE SE FAZ: Secretaria de Saúde oferece no site da Prefeitura de Bauru a consulta da disponibilidade de medicamentos nas unidades.

## TRANSPARÊNCIA: Prefeitura de Rio Preto terá sistema para gerenciamento de parcerias com o Terceiro Setor.

SAÚDE SAÚDE



Consulte a disponibilidade do seu medicamento sem sair de casa!

**É MUITO SIMPLES!**

- 1 Acesse em seu navegador [https://app.bauru.sp.gov.br/medicamentos\\_farmacia.aspx](https://app.bauru.sp.gov.br/medicamentos_farmacia.aspx)
- 2 Digite o nome do medicamento.
- 3 Selecione a unidade mais próxima de sua residência.
- 4 Clique em buscar, e pronto!



Ou leia o QR Code



Dinamismo é isto. Os usuários da rede pública municipal de saúde podem consultar, em tempo real, a unidade em que há disponibilidade dos medicamentos de distribuição obrigatória gratuita receitados pelos médicos das unidades de saúde. O sistema de consulta foi desenvolvido pela Prefeitura de Bauru e está disponível no site.

Desta maneira, o usuário pode consultar a unidade de saúde em que o medicamento está disponível para retirada antes de se deslocar ao local, mas deve ficar atento ao horário de atendimento de cada unidade – lista ao final. Basta acessar [https://app.bauru.sp.gov.br/medicamentos\\_farmacia.aspx](https://app.bauru.sp.gov.br/medicamentos_farmacia.aspx), digitar o nome do medicamento no

campo 'Lista de Medicamentos', selecionar a unidade desejada e clicar em 'Buscar'. Se a busca resultar na negativa da disponibilidade, o usuário pode procurar em outras unidades, clicando na desejada.

Dessa forma, o paciente ou usuário não precisa aguardar a chegada do medicamento na unidade mais próxima de sua residência, ampliando as alternativas de retirada em outras unidades. O acesso virtual da disponibilidade de medicamentos está prevista na Lei 7471/2021, de autoria do vereador Pastor Bira, e com a criação da página toda a população tem como verificar os medicamentos em cada unidade de saúde em que é feita a entrega.



O município de São José do Rio Preto, atento aos objetivos de desenvolvimento sustentável: agenda 2030, e também visando dar efetividade a sua implementação, nos termos do decreto 17.792/2017, apresentou nesta quinta-feira, dia 13/7, um novo sistema para gerenciamento de parcerias com o Terceiro Setor e demais repasses a 54 entidades parceiras do Poder Público.

“A contratação deste sistema deverá permitir a formalização e o gerenciamento dos processos dos recursos públicos destinados às Organizações da Sociedade Civil (OSC) e demais entes da administração pública de maneira padronizada e em formato totalmente digital, possibilitando aos atores de políticas públicas acesso às informações necessárias para quaisquer procedimentos referentes a chamamento público, elaboração de projetos, relatório de execução, prestação de contas, relatórios de desempenho, comissão de monitoramento, contratos e aditamentos de parcerias, entre outros, por meio de consulta via web”, detalhou o secretário da Fazenda, José Martinho Wolf Ravazzi Neto.

Atualmente o processamento da gestão dos termos especificados no Marco Regulatório das organizações da Sociedade Civil, entre a Prefeitura e as OSCs, é feito manualmente, utilizando documentos em papel na maioria dos processos. Esse modelo de gestão faz com que o município gere resíduos que podem ser abolidos com a contratação de sistema em formato digital. Outra vantagem significativa é a consistência das informações nesse novo modelo de gestão, além

de possibilitar o envio de dados estruturados aos órgãos de controle.

“O que queremos é dar mais transparência e celeridade aos nossos processos. Temos um compromisso ao repassar os valores para os parceiros e somos cobrados pelo Tribunal de Contas. A solução trará benefícios para essa prestação de contas, atendendo a legislação e às exigências do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo”, disse o prefeito Edinho Araújo.

A empresa que venceu o processo para implantação do novo sistema é a Inovação Gov, especializada em projetos de modernização da gestão pública, com sede em Barueri (SP). As entidades passarão por treinamento e acompanhamento pelos próximos três meses para se familiarizarem com o novo processo de prestação de contas. Os dados serão disponibilizados no Portal da Transparência do município, logo após concluída essa implantação. Além disso, as organizações terão um canal de suporte direto com a empresa para sanar dúvidas. Cerca de 200 representantes das organizações participaram da apresentação e receberam de forma positiva a mudança.

Rio Preto possui hoje 141 contratos com 54 entidades do Terceiro Setor. Somente em 2022 foram repassados R\$206.114.922,51 para convênios celebrados com essas Organizações Sociais, ligadas às secretarias do Trabalho e Emprego; Agricultura; Mulher; Educação; Assistência Social; Cultura; Meio Ambiente; Saúde e do Conselho Municipal da Criança e do Adolescente.

**ANUNCIE AQUI!**

**MILHARES DE ACESSOS MENSAIS**

Clique aqui e mande sua mensagem

Fonte: Google Analytics

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

**GERAIS**

**SEM NOÇÃO:**

## Segundo IPEA, Reforma tributária pode gerar imposto federal de mais de 28%, a maior alíquota de IVA do mundo.

O Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) prevê que a alíquota efetiva do IVA, novo tributo brasileiro para taxar o consumo de bens e serviços, pode chegar a 28,4%. Se for confirmada a projeção, a alíquota será a maior do mundo.

A expectativa inicial era que o IVA ficasse em 25%. Porém, regimes tributários favorecidos, alíquotas reduzidas e isenções devem elevar o novo tributo.

Em países com reformas tributárias recentes, a alíquota para taxação do consumo de bens e serviços costuma ser bem

menor. Na Austrália, por exemplo, o imposto é de 10%.

De acordo com o Ipea, as exceções incluídas no texto da reforma tributária na Câmara para alguns setores podem levar a uma redução no crescimento esperado para a economia brasileira. A pesquisa do Ipea não leva em consideração as mudanças aprovadas pela Câmara, quando votou a reforma.

O texto aprovado impõe mais exceções ao que foi proposto pelo grupo de trabalho sobre o tema.



**LIMPANDO O NOME:**

## Desenrola, programa de renegociação de dívidas, começa nesta segunda.



Dívidas inferiores a R\$ 100 serão removidas do cadastro negativo

Instituições financeiras credenciadas pelo Banco Central a realizar operações de crédito começam a oferecer, nesta segunda-feira (17), a renegociação de dívidas para a Faixa 2 do Programa Emergencial de Renegociação de Dívidas de Pessoas Físicas Inadimplentes (Desenrola Brasil).

Segundo o Ministério da Fazenda, cerca de 30 milhões de brasileiros podem se beneficiar nesta etapa. A Faixa 2 do programa abrange a população com renda de dois salários mínimos – R\$ 2.640 até R\$ 20 mil por mês.

As dívidas podem ser quitadas nos canais indicados pelos agentes financeiros e poderão ser parceladas, em, no mínimo, 12 prestações. Também é necessário ter sido incluído no cadastro de inadimplentes até 31 de dezembro de 2022.

Nesta fase do programa, também serão perdoadas dívidas bancárias de até R\$ 100. Nesse caso, o nome da pessoa será retirado dos cadastros de devedores pelas instituições financeiras. Segundo o Ministério da Fazenda, com essa medida cerca de 1,5 mi-

lhão de pessoas deixarão de ter restrições e voltarão a poder ter acesso ao crédito.

**FAIXA 1**

A habilitação de agentes financeiros para a Faixa 1 do Desenrola Brasil também já está disponível. Nesse caso, os agentes financeiros terão de fazer a solicitação na plataforma do Fundo Garantidor de Operações (FGO) Desenrola Brasil e devem cumprir os critérios negociais e tecnológicos previstos no Manual de Procedimentos Operacionais do FGO Desenrola Brasil.

É necessário informar os registros ativos dos inadimplentes no perfil da Faixa 1, e fornecer dados como o número de contrato, a data da negativação e da inserção no cadastro de inadimplência, além dos três dígitos iniciais do número do CPF (Cadastro de Pessoas Físicas) do devedor.

As pessoas com dívidas até R\$5 mil e que tenham renda de até dois salários mínimos, ou sejam inscritas no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico), poderão participar do Desenrola Brasil na etapa que terá início em setembro.

**EMPREENDEDORAS DA PERIFERIA:**

## Ingressos para a Expo Favela Innovation Rio já estão à venda.



A presidente Pela primeira vez, a Expo Favela Innovation - feira de empreendedorismo que estabelece conexões entre favela e asfalto - chega ao Rio de Janeiro em julho. A venda de ingressos já foi iniciada. O evento é uma iniciativa da Favela Holding, sendo produzido pela InFavela em parceria com a Central Única das Favelas (Cufa).

A primeira edição no Rio será de 29 a 31 deste mês, na Cidades das Artes. Os preços são ofertados por dia. O ingresso favela custa R\$ 15 e R\$ 7,50 a meia, enquanto o classificado como do asfalto é vendido por R\$ 30 a inteira e R\$ 15 a meia. A diferença é a maneira como o visitante se reconhece. Menores de 14 anos e maiores de 65 anos não pagam. As entradas já podem ser adquiridas através do site.

Segundo o diretor-executivo da Favela Holding e idealizador do evento, Celso Athayde, a Expo Favela Innovation nasceu com o propósito de mostrar as potências das

favelas do Brasil, oferecendo um espaço de inclusão e empoderamento. "Ninguém vai ser identificado pelo ingresso que comprou, essa questão fica pela consciência de cada um", argumenta.

Conversas e shows

A programação é variada e inclui exposições, palestras, rodas de conversas e shows. Nomes conhecidos do público - Serjão Loroza, Paula Lima, Hélio de La Penã, Flávia Oliveira, Regina Casé, Samantha Almeida, Kondzila e MV Bill - marcarão presença no evento.

A feira cresceu e agora será realizada em todo território nacional, com edições no Amapá, Goiás, Mato Grosso, Paraíba, Rondônia e Sergipe, além da edição no Rio e da grande final nacional, em dezembro, em São Paulo. O estado também recebeu sua edição regional em março deste ano (imagem de destaque). Toda a programação e informações sobre o evento estão no site.

APOIO:



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



GRANDE EXEMPLO:

# Holanda dá exemplo ao mundo e zera número de cachorros de rua do país.

Talvez você já tenha ouvido falar que a Holanda é o único país do mundo a não ter cães abandonados nas ruas. Mas você sabe como o local conseguiu se transformar nesse verdadeiro paraíso dos cachorros?

Tudo se tornou possível com a implementação de um programa chamado CNVR - Collect, Neuter, Vaccinate, Return (em tradução livre coletar, castrar, vacinar e devolver). Através dele, todos os cachorros do país, sendo eles adotados ou ainda não, precisam passar por cada processo que está previsto em lei.

Se você acha que é tudo simples e maravilhoso, está muito enganado. Para conseguir chegar nesse patamar, a Holanda trabalha em conjunto com órgãos de proteção animal há mais de 200 anos. Sim, faz bastante tempo não é?

De lá pra cá, todo esse propósito foi evoluindo ainda mais, inclusive contando com uma lei que é atualizada até nos dias de hoje. Ela diz respeito quais são os deveres dos tutores dos cães e qual a punição caso seja descumprida a lei.

Pessoas que maltratam os animais, simplesmente não passam impune na Holanda,



isso porque, caso uma pessoa abandone seu cachorro, ela poderá ser julgada com cinco anos de prisão e pagar 90 mil euros (quase meio milhão de reais)!

Além disso, todos os cães devem usar um microchip que indica os dados de seu tutor, para caso o doguinho se perca ou algo

aconteça. Inclusive uma patrulha canina trabalha para coibir qualquer infração!

### GATOS DE RUA

Agora, a Holanda trabalha da mesma forma para resgatar e salvar gatos de rua. O projeto também é baseado no programa CNVR.

### Cenário contrário

No Brasil, o número é totalmente contrário, são mais de 185 mil animais abandonados ou resgatados após maus-tratos, sob a tutela de organizações não governamentais (ONGs) e grupos de protetores. A informação é do Instituto Pet Brasil (IBP), realizado junto a 400 ONGs de todo o país que trabalham no acolhimento dos bichos.

Além disso, segundo dados do Instituto, ao menos 8,8 milhões de pets viviam em situação de vulnerabilidade em 2020. A vulnerabilidade é identificada quando os animais vivem sob tutela das famílias classificadas abaixo da linha de pobreza ou que vivem nas ruas, mas recebem cuidados de pessoas ao redor, como comerciantes ou moradores da região. É muito triste, não é?

### COMO MUDAR ESSE CENÁRIO

Parece que às vezes nosso cenário é improvável que ocorram mudanças efetivas, no entanto, tudo isso pode mudar a partir de cada um de nós. Adotando cães de rua, doando para organizações ou ajudando na castração de algum pet. Há várias instituições pelo Brasil que se dedicam salvar vidas de pets, você pode procurar uma em sua cidade e ajudar a mudar essa história!

## AQUARISMO:

# Tudo sobre peixes em aquário pequeno.

Os aquários pequenos além de bonitos, são bastante compactos. Por este motivo, a maioria das pessoas estão em busca deles para complementar o canto de suas salas e quartos. Neste post, vamos abordar as melhores dicas para criar peixes em aquários pequenos. É considerado um aquário pequeno se comportar menos de 54 litros de água. Em metros, essa medida corresponde a aproximadamente 60 centímetros de comprimento, o que os torna uma boa opção para ambientes menores como salas e quartos de apartamentos.

### QUANTOS PEIXES PODEM COMPORTAR UM AQUÁRIO PEQUENO?

Essa é uma dúvida bem frequente, para auxiliar use por base a regra do porte do peixe:

- Peixes de 2 a 5 cm: 1,5 litros por cm;
- Peixes com 6 ou 9 cm: 2 litros por cm;
- Peixes entre 10 e 13 cm: 3 litros por cm;
- Peixes de 14 ou mais cm: 4 litros por cm.

Algo extremamente importante que precisa ser lembrado é: quanto maior a quantidade de peixes dentro do aquário, maior precisa ser o espaço disponível. Para deixar o aquário o mais próximo do habitat natural



e saudável para os peixes, são essenciais alguns equipamentos:

- Filtro: qualidade da água;
- Bomba: oxigenação da água;
- Substrato: para complementar a filtragem do aquário;
- Iluminação: facilita o crescimento de plantas vivas;
- Termômetro: manter a temperatura ideal.

### SEPARAMOS ALGUNS PEIXES IDEAIS PARA AQUÁRIO PEQUENO:

- Betta: precisam estar sempre em aquários separados pois são territorialistas e são suscetíveis a brigar se estiver com demais peixes;
- Limpa-vidro: sua característica principal é ficar grudado no vidro do aquário, o que ajuda na manutenção do espaço;
- Tetra Mato Grosso: são conhecidos pela coloração forte de suas escamas e uma curiosidade é que não gostam de ficar sozinhos no ambiente, por isso é necessário que tenham mais peixinhos dentro do aquário;
- Peixe zebra: podem chegar até os 5 anos de vida e se adaptam facilmente com outros peixes dentro do aquário.

**JORNALISMO** Valores  
**RESPEITO**  
Profissionalismo MORAL  
Responsabilidade  
Direitos IMPRENSA  
ÉTICA

**CUIDADO:**

# Aprenda a limpar o seu celular da maneira correta.



Estudos têm demonstrado que os celulares podem abrigar uma quantidade significativa de germes e bactérias. Isso ocorre, porque tocamos em várias superfícies ao

longo do dia e, em seguida, tocamos no nosso celular, transferindo esses germes para o aparelho. Além disso, esses dispositivos podem ser expostos a ambientes contami-

nados, como banheiros públicos e áreas comuns, onde germes podem se proliferar.

Nesse sentido, a limpeza adequada garante a sua higiene e evita a propagação de micro-organismos. A frequência ideal para limpar o seu smartphone varia de acordo com o uso e o ambiente em que você está. No entanto, é recomendado realizar a limpeza pelo menos uma vez por semana.

Cuidados importantes antes da limpeza  
Antes de iniciar a limpeza, desligue o celular e desconecte todos os cabos, como o carregador e os fones de ouvido. Isso reduz o risco de danos ao aparelho e evita choques elétricos durante o processo. Da mesma forma, após limpar o dispositivo, aguarde ele secar completamente antes de ligá-lo novamente ou conectar os cabos.

Além disso, mesmo que o smartphone seja à prova d'água, não é recomendado molhá-lo durante a limpeza. Embora possa resistir a respingos ou ser submerso por curtos períodos de tempo, a exposição excessiva à água pode comprometer seus componentes internos. Portanto, é melhor evitar métodos de limpeza que envolvam imersão completa.

## PASSO A PASSO PARA LIMPAR O SEU CELULAR CORRETAMENTE

1. Use um pano macio e seco: use um tecido macio, como o de microfibra, para limpar suavemente a superfície. Evite usar materiais ásperos ou abrasivos, pois podem riscar a tela ou danificar o acabamento;
2. Remova a sujeira dos cantos e aberturas: com cuidado, use uma escova de cerdas macias ou um cotonete para remover a sujeira acumulada nos cantos, nas portas de carregamento e nas aberturas do celular;
3. Limpe a tela: use um pano de microfibra levemente umedecido com uma solução de limpeza específica para eletrônicos ou com uma mistura de água e álcool isopropílico (70%). Limpe suavemente a tela, evitando que o líquido entre nas aberturas.
4. Limpe as capas e os acessórios: se o celular tiver uma capa removível ou outros acessórios, limpe-os separadamente seguindo as instruções do fabricante;
5. Aguarde a secagem: após a limpeza, aguarde até que o aparelho esteja completamente seco.

## NOVIDADE:

# Tchau, QR Code! WhatsApp Web já pode ser acessado com número de telefone.



O formato antigo continua disponível para iOS e Android, mas a partir de agora também é possível se conectar pelo número de telefone

A Meta atualizou a função do WhatsApp que permite acessar a versão Web e é possível entrar no chat de mensagens pelo computador sem a necessidade de leitura de QR Code, como era antes. O formato antigo continua disponível para iOS e Android, mas a partir de agora também é possível se conectar pelo número do telefone.

Funciona assim: ao entrar no WhatsApp Web, no canto da tela, aparece a possibilidade de entrar com número de telefone. Selecionando a opção, o usuário recebe um código de oito dígitos, entre números e letras, que deve ser inserido no aparelho para confirmar a conexão.

No entanto, é preciso estar com o celular em mãos, pois é necessário entrar nas configurações do aplicativo para fazer a validação.

1. Abra o WhatsApp no seu celular;
2. Toque em Mais opções ou Configurações e selecione os aparelhos conectados;
3. Toque em conectar um aparelho;
4. Por fim, toque em conectar com número de telefone e insira o código que aparece no computador.

## MAIS NOVIDADES

A equipe do WhatsApp trabalha em uma atualização para que o usuário possa separar conversas pessoais e de trabalho no app a partir de um filtro. A ferramenta está sendo desenvolvida para a versão Beta do aplicativo para Android e oferece a possibilidade de filtro de conversas entre assuntos pessoais e de trabalho. O recurso deverá aparecer em uma atualização futura do aplicativo.

## THREADS X TWITTER:

# Nova rede social rende muitos memes na web.

Os principais comentários são relacionados à disputa entre as duas plataformas, apontando até uma rivalidade entre os bilionários Mark Zuckerberg e Elon Musk

O Threads, nova rede social do grupo Meta, vem dando o que falar. Integrado ao Instagram, o aplicativo possui muitas semelhanças com o Twitter, o que chamou a atenção dos internautas. E como todo bom assunto sempre rende muitos memes, os usuários das redes sociais, é claro, não deixaram a novidade passar despercebida e se jogaram nas "piadinhas".

Os principais comentários são relacionados à disputa entre as duas plataformas, apontando até uma rivalidade entre os bilionários Mark Zuckerberg, dono do grupo Meta, e Elon Musk, dono do Twitter. Para interagir no Threads, é necessário que o usuário tenha um perfil no Instagram. Assim, com a integração entre as duas redes sociais, o usuário vai puxar todos os seguidores da rede de fotos sem precisar começar do zero. A opção, porém, não será obrigatória e pode ser ajustada nas configurações.

Vale apontar que, caso um usuário do Threads siga um novo perfil na nova rede social, a amizade será feita também pelas respectivas contas de ambos no Instagram.

## PODE "TUITAR" NO THREADS?

Depois de logar, as funcionalidades são

muito similares com as do Twitter: é possível curtir, compartilhar, recompartilhar e enviar cada publicação.

É possível publicar links, fotos e vídeos de até 5 minutos. A grande diferença é o limite de caracteres: até 500, enquanto no Twitter esse número é de 280 para não assinantes do serviço Twitter Blue.

## POSTE NOS STORIES

É possível realizar o compartilhamento de uma publicação do Threads nos Stories do Instagram, além de compartilhar um post em outras redes sociais.

## RECURSOS DE PRIVACIDADE

Quanto à privacidade, como no Instagram, você poderá deixar de seguir, bloquear, restringir ou denunciar um perfil clicando no menu de três pontos, lembrando que todas as contas bloqueadas no seu Instagram serão automaticamente bloqueadas no Threads também.

## THREADS VIROU MOTIVO DE DISPUTA

Após a informação de que a Meta trabalhava na nova rede social, o bilionário e dono do Twitter, Elon Musk, chamou Mark Zuckerberg em tom de brincadeira para uma luta em post no Twitter. "Eu estou pronto para uma luta de jaula se ele estiver." disse, Musk.

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

**POLÊMICA:**

**Posso ser demitido por consumir um produto concorrente da empresa que trabalho?**

*Justiça mandou marca de refrigerante indenizar operador de máquinas demitido após foto na festa do filho com bebida de concorrente em Rondônia. Cabe recurso da decisão.*

O caso de um funcionário da Frisky que foi demitido depois de postar uma foto na festa de aniversário do filho com uma bebida de uma marca rival levanta a dúvida se uma demissão pode ocorrer por consumir um produto concorrente da empresa em que trabalha. A resposta é não, segundo especialistas ouvidos pelo g1.

Nessas hipóteses, o entendimento é de que os empregados devem ter liberdade de escolha na hora de consumir os produtos disponíveis no mercado, não sendo possível a demissão exclusivamente com base na utilização de produto de marca considerada concorrente.

“Exigir o uso exclusivo de produtos do seu empregador, além de abusivo, pode configurar rigor excessivo no tratamento por seus superiores e violar a própria intimidade do empregado”, afirma Richard Abecassis, sócio do Fernandes Figueiredo Françoso e Petros Advogados.

Caso faça esse tipo de cobrança, o empregador pode ser questionado na Justiça e até mesmo condenado a indenização por danos morais, como ocorreu com o operador de máquinas de rótulos. Ele ganhou na Justiça uma indenização de R\$ 7 mil.

No caso da Frisky, a empresa disse à Justiça que a demissão não era pelo consumo de produto concorrente, mas por redução de funcionários. Foram solicitadas provas, que não foram entregues. Cabe recurso da decisão. A defesa da Frisky informou que não vai se pronunciar.

**Situações em que a demissão é válida**

Advogados ouvidos explicaram que há entendimento para demissão se a publicação estiver somada a outros fatores que configurem ato de concorrência. São exemplos dessa prática:

*“fazer críticas ao produto do empregador; falar bem de produtos concorrentes.”*

A Justiça entende que cabe justa causa para a rescisão. As restrições devem estar expressas de forma detalhada e constar no contrato de trabalho (veja detalhes abaixo).

“É possível a restrição do empregado exibir publicamente a marca de concorrentes. O art. 482, c, da CLT, permite a dispensa por justa causa quando o empregado



pratica ‘ato de concorrência à empresa para a qual trabalha o empregado, ou for prejudicial ao serviço;’ mas para reforçar a restrição, é importante constar cláusula contratual”, disse o advogado Pedro Abreu, sócio do DC associados.

“Neste caso [envolvendo o funcionário da Frisky] restou evidente que não havia ato de concorrência, apenas uma comemoração familiar com refrigerante de marca concorrente, como opção do empregado para tal celebração”, aponta Abecassis.

**O que deve constar no contrato?**

Segundo a advogada Bianca Caruso, do Cascione, dependendo da situação há restrições estabelecidas por meio de um documento que normalmente é uma política, em que os empregados devem evitar a publicação de vídeos e de fotos em redes sociais utilizando produtos de marca concorrente, de modo a dar entender uma divulgação.

“Ainda que seja possível criar esse documento, estabelecer essa obrigação ou proibição neste documento, a redação desse documento deve ser cuidadosa, para que fique claro que o empregado não pode pre-

judicar a empresa intencionalmente”, afirma Bianca.

Também existe a possibilidade de ajuste entre as partes, por mútuo acordo, acerca da não exibição de marca concorrente, aponta Abecassis.

“Esta cláusula é comum quando o empregado é pessoa pública ou garoto-propaganda da marca distribuída pela empresa, ou ainda quando possui perfil em rede social de grande alcance ou visualização capaz de fomentar a venda de determinada marca”.

Para essas situações é exigido que o empregado receba uma contrapartida pela exclusividade, considerando que está deixando de exercer o direito de liberdade de escolha, explica o advogado.

Também é possível que o empregador solicite que o funcionário utilize a respectiva marca no ambiente de trabalho, por exemplo, quando uma loja de sapatos, exige que seus vendedores comercializem o produto utilizando sapato da própria marca, e não de sua concorrente, a fim de dar mais crédito ao produto, bem como não “espan-

tar” a clientela.

“Para isso, a jurisprudência entende que cabe ao empregador o fornecimento de produto de sua marca para que o empregado utilize no exercício de sua função, sem qualquer custo ao empregado”, completa Abecassis.

A empresa pode demitir o profissional quando há quebra de confiança entre o trabalhador e o empregador e quando algo acarreta prejuízo à empresa.

Além disso, todo e qualquer funcionário pode ser demitido, inclusive sem justa causa, tendo ou não publicado nas redes sociais fotos com produtos da marca concorrente.

Por exemplo, durante um almoço com o cliente, o profissional pode pedir um refrigerante que não seja produzido pela sua empregadora, mas ele não pode falar mal da bebida sobre qualidade ou custo que a empresa em que trabalha produz.

Para aplicação da justa causa, devem ser observadas as hipóteses descritas no artigo 482 da CLT. Veja abaixo:

- ato de improbidade;
- incontinência de conduta ou mau procedimento;
- negociação habitual por conta própria ou alheia sem permissão do empregador, e quando constituir ato de concorrência à empresa para a qual trabalha o empregado, ou for prejudicial ao serviço;
- condenação criminal do empregado, passada em julgado, caso não tenha havido suspensão da execução da pena;
- desídia no desempenho das respectivas funções;
- embriaguez habitual ou em serviço;
- violação de segredo da empresa;
- ato de indisciplina ou de insubordinação;
- abandono de emprego;
- ato lesivo da honra ou da boa fama praticado no serviço contra qualquer pessoa, ou ofensas físicas, nas mesmas condições, salvo em caso de legítima defesa, própria ou de outrem;
- ato lesivo da honra ou da boa fama ou ofensas físicas praticadas contra o empregador e superiores hierárquicos, salvo em caso de legítima defesa, própria ou de outrem;
- prática constante de jogos de azar;
- perda da habilitação ou dos requisitos estabelecidos em lei para o exercício da profissão, em decorrência de conduta dolosa do empregado;
- prática, devidamente comprovada em inquérito administrativo, de atos atentatórios à segurança nacional.

**ACESSE O MELHOR SITE**

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

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

**A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO**



## UMA DISCUSSÃO NECESSÁRIA: Revitalização do Centro de Marília não é pautada por nenhum candidato a prefeito em 2024.

*A revitalização consiste na refuncionalização estratégica de áreas dotadas de patrimônio, ou seja, de objetos antigos que permaneceram inalterados no processo de transformação do espaço urbano, de forma a promover uma nova dinâmica urbana baseada na diversidade econômica e social*

Novamente voltamos a frisar que esta página não possui fins políticos, mas objetiva discutir políticas públicas para a cidade. A ideia inicial foi criar uma ONG para discutir o centenário da cidade, mas devido a muitas influências políticas que se infiltraram e de intenções escusas de alguns integrantes que fugiam completamente dos objetivos reais da entidade, optamos por suspender temporariamente a ideia para transformá-la em uma página deste portal de notícias.

Em assim sendo, vamos a mais uma discussão, que com certeza você não viu e tampouco ouviu alguém mencionando. Somente aqui, temos a coragem e criatividade para abordar assuntos, muitas vezes proibidos pelo sistema que comanda a cidade, basta citar por exemplo da implantação de inibidores de entrada de ar nos registros de água já apresentados aqui.

Nesta edição nosso destaque é para a ampliação e revitalização do centro comercial da cidade de Marília. Seu objetivo é valorizar a histórica região e reverter seu processo de esvaziamento socioeconômico e cultural, recuperando a atratividade da região central tanto como local para se viver, como para se investir. Imóveis de interesse de preservação na área teriam desconto nos impostos, porém aqueles claramente colocados para especulação imobiliária, sofreriam a sanções do imposto progressivo que até hoje não foi implantado no município. Você já percebeu o número de prédios vazios e portas fechadas nas principais ruas do centro da cidade? Você sabe qual é o principal motivo?

Pois bem, essa é uma das ideias que se faz necessário ser discutida pelos comerciantes emergencialmente, antes que a migração de comerciantes para os bairros acabe inviabilizando o comércio na área central que realidade deve ser o cartão de visita da cidade, com atrações urbanísticas que se tornem até instrumentos de exploração turística. Apenas para se conscientizar, você já percebeu o número de lojas que fecharam suas portas no centro devido aos altos valores cobrados pela locação e se deslocaram para os bairros?

Tornar o Centro da cidade ocupado, revitalizado e seguro. Essa é a meta do nosso



Plano de Revitalização do Centro, discutido democraticamente com comerciantes e moradores. Embora em outras cidades que assim fizeram já prevendo também esta tendência de esvaziamento, os investimentos previstos e estimados variaram de R\$ 50 a 80 milhões de reais, em Marília, os custos podem ser amenizados se a fome dos políticos não falar mais alto quando se envolve construtoras (não precisa nem falar o porquê).

Estamos falando de parcerias inteligentes, ou seja; Temos na cidade faculdades de arquitetura, engenharia e urbanismo e com isto, mão de obra gratuita para a criação de projetos, ou seja; a ideia é estimular um concurso para a apresentação de um projeto consensual que contemple a todos, onde tomamos a liberdade elencar alguns itens a serem respeitados;

- Um novo plano viário favorecendo a mobilidade urbana na área central para todos já contemplando a expansão territorial da área considerada central.
- A reconstrução de um novo calçadão completo na rua São Luís nos moldes de Bauru e outras cidades com quiosques, palmeiras, totens, réplicas de dinossauros

(exemplo) e outros atrativos.

- Inovar com a cobertura do referido espaço que é feita em sistema modular híbrido: a estrutura de alumínio, com três tipos de fechamento, que trará proteção contra chuva e sol, medidas energéticas sustentáveis e controle de ventilação.
- Implantar em toda a extensão do novo calçadão, um piso de estrutura modular drenante, para facilitar o escoamento da água da chuva.
- No trecho a ser revitalizado também implantar bancos decorativos de madeira ou alvenaria e novas torres de iluminação.
- Criação do calçadão híbrido nas quadras principais das ruas Prudente de Moraes e da rua nove de Julho.
- Um projeto paisagístico com mais verde e um projeto de arborização nas grandes avenidas, talvez a volta da divisória na avenida Sampaio Vidal.
- A padronização das ultrapassadas fachadas de lojas por modelos atuais e que sigam padrões paisagísticos a serem criados para o embelezamento visual
- Uma ousada operação de substituição dos fios e cabos para linhas subterrâneas.
- Criação de pelo menos duas ou três quadras em homenagem a colônia japonesa de Marília com monumentos

decorativos, a exemplo do bairro da Liberdade em São Paulo.

- Criação dos corredores exclusivos de ônibus apenas na Avenida Sampaio Vidal e Avenida Santo Antônio, alterando itinerário de linhas que passam por outras ruas no centro da cidade sem quaisquer condição de trafegabilidade por serem estreitas.
- Criação do Shopping Popular com atrações e serviços públicos, como ganha tempo, poupa tempo e outros centralizados no local para atrair pessoas.
- Proibição de comércio de ambulantes, mas ao mesmo tempo, a criação de um espaço específico para os mesmos em barracas padronizadas fornecidas pela prefeitura, mediante ao pagamento de uma taxa.
- Criação do Fórum permanente de discussões do comércio central. Órgão independente para se discutir todos os problemas e soluções para a área central composto por comerciantes e moradores da região. A intenção não é confrontar com a ACIM, mas ser um instrumento sem interferência política e com autonomia para debates em prol do desenvolvimento.
- Criação do imposto progressivo e regras para se impedir que prédios fiquem com suas portas fechadas por mais de 3 meses na área central, sofrendo após o prazo, multas corrigidas em caso de reincidir após 30 dias.
- Ampliar o monitorados por câmeras, pelo Centro de Operações Integradas, introduzir Wi-fi grátis e sistema de painéis informativos. Tais melhorias possibilitarão a ampliação do horário de funcionamento das lojas, inclusive para o período noturno, o que pode aumentar o número de postos de trabalho.
- Criar espaço para atrações artísticas aos finais de semana ou a qualquer tempo.

Como se vê, projetamos cerca de 17 intervenções em diversos aspectos, como urbanístico, segurança, saúde, mobilidade, paisagismo e ações culturais. Se houver um esforço integrado facilmente chegaremos a pelos menos umas 30 sugestões que em muito ajudariam neste processo de revitalização do centro comercial.

A ideia é que esse projeto seja uma construção conjunta que beneficie tanto o comerciante instalado na região central, quanto as pessoas que frequentam e moram no Centro. E que também traga a sensação de pertencimento do espaço à população. Para isso existem planos desenvolvidos de forma Inter setorial e devem ser aplicados a curto e médio prazo. Se você gostou da ideia, compartilhe com os amigos e comerciantes. Vamos chamar a classe política para esta discussão.





## SAÚDE E BEM ESTAR

## DICAS IMPORTANTES:

# Saiba o que é aspartame, em quais produtos está presente e se o adoçante deve ser cortado da dieta.

**O aspartame, um tipo de adoçante, foi considerado possivelmente cancerígeno pela OMS; entenda o que isso significa na prática**

Na última quinta-feira (13), a Organização Mundial da Saúde (OMS) adicionou aspartame, um dos adoçantes mais utilizados, na lista de produtos alimentícios possivelmente cancerígenos, caso utilizado em uma dose maior do que a recomendada por órgãos de saúde. Nesta sexta-feira (14), entretanto, a Anvisa ressaltou que matem a recomendação do consumo do aspartame, já que não houve alteração do perfil de segurança para o consumo do produto.

O aspartame é um tipo de edulcorante, isto é, uma substância usada para adoçar no lugar do açúcar e que não tem valor calórico, ou que possui um valor calórico baixo na quantidade que vai ser utilizada. Comumente, edulcorantes são chamados de adoçantes. No caso do aspartame, ele pode ser 180 vezes mais doce que o açúcar.

A professora da Faculdade de Farmácia e Nutrição da UFMG, especialista em qualidade de alimentos, Flávia Beatriz Custódio, explica que mesmo sendo considerado um alimento potencialmente cancerígeno, os riscos à saúde causados pelo aspartame vão depender da quantidade ingerida e da frequência.

“Todos esses aditivos passam por avaliações toxicológicas que dizem qual que é a dose ou a quantidade necessária para uma substância causar um dano no organismo, e quais seriam esses danos. Então, não é em qualquer quantidade que pode acontecer esses efeitos adversos, a gente precisa entender essa quantidade que a população está consumindo para saber se isso seria crítico ou não”, explica a especialista, que também faz parte do Grupo Técnico de Contaminantes em Alimentos, coordenado pela Anvisa.

#### Em quais produtos têm aspartame?

O aspartame costuma ser usado em alimentos que se denominam “light”, “diet”, ou “zero”, sejam bebidas, sobremesas, doces, laticínios ou chicletes, e pode ser encontrado em mais de 600 medicamentos, além de no adoçante de mesa. Estima-se que, atualmente, mais de 200 milhões de pessoas consomem o aspartame regularmente.

Em 1980, foi estabelecido que a ingestão diária aceitável de aspartame seria de 40mg por quilo. Um refrigerante zero costuma levar entre 200 a 300 mg de adoçante. Isso significa que, para passar da dose permitida, um adulto de 70 quilos precisaria



consumir entre 9 e 14 latas da refrigerante diet por dia.

“A gente sempre considera que todas as substâncias são tóxicas, só que depende da dose e da quantidade. Não basta uma substância estar no alimento, eu tenho que pensar qual que é essa quantidade, quanto que eu consumo desses alimentos e a frequência. Outros fatores relacionados à vida, saúde, e a própria genética, impactam na possibilidade de formação de um câncer ou não. Todas

as práticas, tudo que a gente vive, consome, atividade física, tudo isso impacta na saúde e pode impactar nessa possibilidade de ocorrência ou não de um câncer”, explica Flávia Custódio.

#### Devo parar de consumir adoçantes?

A especialista explica que entre todos os edulcorantes com o uso permitido, o aspartame foi o primeiro a ser considerado possivelmente cancerígeno. Por isso, ela resalta que não há urgência para interromper o uso

dos adoçantes sintéticos, nem mesmo no caso do aspartame, já que para causar algum risco a longo prazo dependeria da quantidade consumida.

Ainda assim, Flávia Custódio destaca que a recomendação atual da Sociedade Brasileira de Diabete é reduzir o consumo de alimentos açucarados, e não simplesmente substituir o açúcar por adoçantes. Ela ainda destaca que, para evitar uma possível intoxicação, o mais indicado é variar os adoçantes usados, ao invés de usar só um tipo.

“A minha recomendação é variar as substâncias, porque às vezes as pessoas se prendem a um edulcorante específico, e esse não é o melhor caminho. Você pode utilizar substâncias distintas, variando a frequência e a quantidade. Agora, o melhor é a gente reduzir a quantidade de açúcar sem utilizar o edulcorante”.

#### REDUZIR E NÃO SUBSTITUIR

Uma pesquisa da UFMG chegou à conclusão que pessoas que não possuem restrições alimentares estão usando mais edulcorantes do que pacientes com diabete. A principal suspeita de Flávia Custódio é que os pacientes diabéticos fazem um acompanhamento mais rigoroso, e por isso entendem que é mais saudável não usar nenhum tipo de adoçante para substituir o açúcar.

“Isso mostra que a gente não precisa substituir o açúcar, a gente pode fazer essa redução de açúcar e ir administrando a quantidade que a gente está consumindo, ainda mais se a gente não tem uma restrição. Não é algo restritivo, mas pensando numa qualidade de vida, pensando na questão sensorial e nutricional, é sempre positivo reduzir o açúcar ao invés de substituir. Pense na quantidade e na frequência que isso é feito, consumindo menos açúcar e variando esses edulcorantes”.

#### Outros tipos de adoçante:

- Sacarina: primeiro adoçante artificial a ser descoberto, adoça 300 vezes mais que o açúcar;
- Ciclamato de sódio: adoçante artificial derivado do petróleo, adoça 30 vezes mais que o açúcar;
- Sucralose: adoçante artificial extraído da cana-de-açúcar, adoça 600 vezes mais que o açúcar;
- Stevia: adoçante natural extraído da planta Stevia rebaudiana, adoça 300 vezes mais que o açúcar;
- Eritritol: adoçante natural extraído de frutas e legumes, adoça o equivalente a 70% do açúcar;

JULHO AMARELO

# HEPATITES B E C

VOCÊ PODE TER E NÃO SABER  
**FAÇA O TESTE.**

As hepatites B e C são doenças silenciosas e perigosas e nem sempre apresentam sintomas.



**PREVISÃO**

**HOROSCOPO**

**2023**

**CADA UM AO SEU ESTILO:**

**Como cada signo curte as férias?**



*Cada pessoa tem sua própria maneira de aproveitar o período de descanso, não é mesmo? Então, vamos descobrir como cada signo se comporta durante as férias e como eles as aproveitam. Vamos lá?*

**AS FÉRIAS SÃO O MOMENTO PERFEITO PARA SE DIVERTIR!**

*Mas, independentemente do signo, o importante é aproveitar o tempo livre para fazer o que você gosta e recarregar as energias. Que tal assistir a um pôr do sol na praia? Ou fazer uma caminhada na natureza? E que tal ter atitudes mais sustentáveis, levando para a viagem a sua própria garrafa ou usando uma bicicleta como meio de transporte? Afinal, as férias são o momento perfeito para se divertir, descansar e viver novas experiências. Então, aproveite ao máximo cada segundo, não importa qual seja o seu signo!*



**ÁRIES**  
Vamos começar com os arianos! Eles são, de fato, os mais aventureiros do zodíaco e isso não muda durante as férias. Além disso, eles adoram fazer

atividades ao ar livre e desafiar seus próprios limites. Por isso, as férias são a oportunidade perfeita para os arianos se jogarem em novas aventuras e descobrirem coisas emocionantes.



**CÂNCER**  
Cancerianos são muito ligados à família e aos amigos próximos. Por isso, para eles, as férias são uma oportunidade de passar um tempo

de qualidade com familiares e amigos queridos. Além disso, eles gostam de ir a lugares aconchegantes e têm preferência por viagens em grupo.



**LIBRA**  
Os librianos são sociáveis por natureza e adoram estar rodeados de pessoas. Por isso, durante as férias, eles gostam de fazer novas

amizades e se relacionar com pessoas de culturas diferentes. Assim, as férias são uma oportunidade perfeita para eles se conectarem com outras pessoas.



**CAPRICÓRNIO**  
Os capricornianos são ambiciosos e gostam de ser produtivos. Durante as férias, eles aproveitam para fazer cursos ou aprender coisas novas.

Eles tiram um tempo para se concentrar em sua carreira profissional e descobrir novas habilidades que possam ser úteis futuramente.



**TOURO**  
Os taurinos são conhecidos por desfrutar das coisas boas da vida. Por isso, durante as férias, eles querem descansar e relaxar em um ambiente

confortável. Assim, eles preferem se hospedar em bons hotéis e comer em restaurantes de qualidade. Além disso, eles gostam de fazer compras e visitar lugares turísticos.



**LEÃO**  
Leão é o signo mais luxuoso do zodíaco. De fato, eles adoram tudo o que é glamoroso e sofisticado. Por isso, durante as férias,

eles gostam de ir a lugares de prestígio, como resorts de luxo ou cruzeiros de alto padrão.



**ESCORPIÃO**  
Os escorpianos são intensos e apaixonados. Por isso, durante as férias, eles gostam de viajar com seu parceiro e desfrutar de um

tempo romântico junto a ele. Assim, eles procuram por lugares tranquilos e românticos, onde possam se conectar profundamente com o seu love.



**AQUÁRIO**  
Se você é de Aquário, que tal conhecer novos lugares e novas culturas durante as férias? Aproveite para se aventurar em atividades

diferentes e experimentar novos sabores. Mesmo este sendo um signo independente, pode ser bom planejar a viagem com amigos ou familiares, para ter alguém com quem compartilhar as experiências.



**GÊMEOS**  
Os geminianos são curiosos e adoram aprender coisas novas. Por isso, durante as férias, eles gostam de fazer viagens culturais, explorar novas cidades

e descobrir novas perspectivas. Além disso, eles adoram conhecer pessoas diferentes e fazer amigos em todo o mundo.



**VIRGEM**  
Os virginianos são meticulosos e perfeccionistas. Por isso, durante as férias, eles gostam de fazer planos detalhados e traçar

meticulosamente cada detalhe do itinerário. Além disso, eles buscam ficar longe de multidões e encontrar opções mais calmas para passar o tempo livre.



**SAGITÁRIO**  
Os sagitarianos adoram aventuras e não têm medo de correr riscos. Durante as férias, eles gostam de explorar cidades grandes e urbanas.

Gostam de se misturar com os habitantes locais e experimentar novas culinárias e fazer novas atividades.



**PEIXES**  
Já para os nativos de Peixes, nada melhor do que passar um tempo relaxando e meditando. Um lugar calmo, como uma praia ou um retiro espiritual, pode ser o

ideal para se reconectar consigo mesmo e renovar as energias. A prática de yoga ou outras atividades relaxantes também é uma ótima opção.



## 03 receitas de filé de frango para variar o cardápio do dia a dia.



O filé de frango é uma carne muito presente na mesa do brasileiro. Ele pode ser preparado de muitas formas diferentes - grelhado, empanado e frito, por exemplo -, sempre contando com um sabor e textura inconfundíveis. Dessa forma, confira algumas receitas abaixo com esse corte para deixar o seu cardápio mais variado, testadas e aprovada na cozinha gourmet da Casa de Carnes Boizão. Também, pode ser incrementada com diversas ervas, grãos, vegetais, queijos e até bebidas alcoólicas. Confira as dicas desta edição.



### FRANGO FOLHADO

Esse salgado pode ser feito em grande escala e servido em porções, mantendo todo o sabor de um folhado pequeno. É uma opção perfeita para o lanche ou para um aperitivo de qualquer hora, sendo uma das receitas com massa folhada mais requisitadas de todas.

#### Ingredientes

- 4 peitos de frango
- 4 fatias de presunto
- 8 fatias de emmental
- 2 massas folhadas retangulares
- 3 c. s. de molho
- 2 gemas de ovos
- 1 c. c. de alho
- sal e pimenta

#### Modo de preparo

##### Etapa 1/3

Em um bowl, misturar os peitos de

frango com o alho, o sal e a pimenta.

Envelopar os peitos de frango em quadrados de plástico filme e bater com um rolo para abri-los.

##### Etapa 2/3

Colocar sobre cada peito de frango meia fatia de presunto, uma fatia de emmental, outra meia fatia de presunto e mais uma fatia de emmental. Enrolar os peitos de frango no plástico filme para formar uma linguíça.

##### Etapa 3/3

Cortar as massas folhadas em 2, passar o molho e enrolar cada uma das linguíças com uma fatia de massa. Fechar as pontas com os dedos. Colocar os frangos em uma placa de forno coberta com papel-manteiga, pincelá-los com gema de ovo e desenhar na massa com um palito de dente. Levar ao forno por 18 minutos à 180°C e servir.



### FRANGO À PARMEGIANA SEM FRITURA

#### Ingredientes:

- 2 filés de frango
- Sal a gosto
- Lemon pepper a gosto
- Páprica doce a gosto
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de leite (opcional)
- 1 xícara de chá de molho de tomate
- 100 g de queijo mussarela
- 50 g de queijo parmesão fresco

#### Modo de preparo:

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Tempere os filés de frango com sal,

3. lemon pepper e a páprica doce;
3. Cubra os filés com um plástico e bata neles com um martelo para ficarem macios e mais finos;
4. Coloque a farinha de trigo em uma tigela, e a de rosca em outra, e tempere-as, caso deseje;
5. Coloque os ovos e o leite em outra tigela, tempere e bata levemente;
6. Passe os filés pela farinha de trigo, depois pelos ovos, e finalize na farinha de rosca;
7. Disponha os filés empanados em uma forma com um pouco de azeite, e asse-os em forno pré-aquecido a 250° graus por 10 minutos. Vire-os na metade do tempo;
8. Despeje o molho de tomate sobre do frango, salpique os queijos, e volte os filés ao forno até gratinar;
9. Agora é só servir. Bom apetite.



### FRANGO AO MOLHO DE GORGONZOLA

#### Ingredientes

- 1 kg de filé de frango
- 1/2 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite a gosto
- Alecrim ou orégano fresco a gosto
- 1/2 cebola
- 100 gramas de queijo gorgonzola
- 300 gramas de creme de leite fresco
- 20 ml de vinho branco

#### Modo de preparo

1. Em uma vasilha, coloque o frango e

1. tempere com o suco de limão, sal, pimenta e deixe marinar por meia hora.
2. Em uma frigideira, coloque o azeite e grelhe os filés dos dois lados com o alecrim ou orégano. Reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque mais um fio de azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
4. Junte o vinho e deixe evaporar um pouco.
5. Acrescente o queijo para derreter e em seguida o creme de leite.
6. Deixe a mistura apurar, volte o frango para a frigideira e decore com o restinho de alecrim ou orégano.
7. Agora é só servir! Bom apetite.

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

**CASA DE CARNES BOIZÃO**

**PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES**

**ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA**

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

**CLIQUE AQUI**



Aniversariantes  
do Mês



Adalberto Luiz



Alcir Neto



Ana Gláucia P. Lima



Antônio Carlos Galvão de Oliveira



Cris Barbosa



Cristielen Hernandes



Daniela Costa



Luis Carlos Pfeifer



Dr. Rabih Nemer



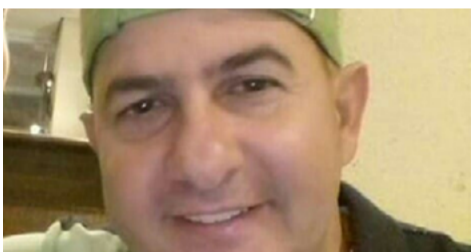
Fabianna Da Cruz Baldenebro



Gilson Aparecido Gomes Ap. Gomes



Gislaíne Berbel



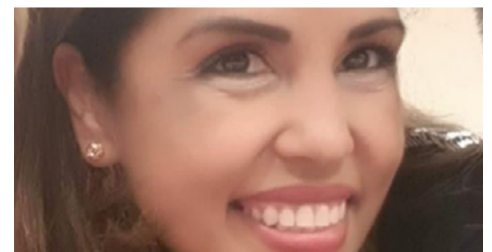
Jair Lucas



João de Brito



José Roberto Sbompató



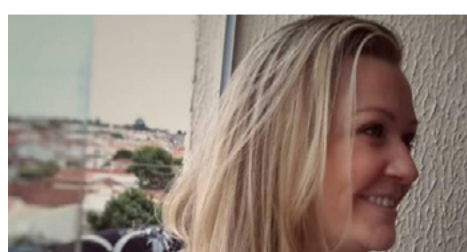
Lilian Patricia Lemes



Mara Lucia Martins



Marilia Bernardo



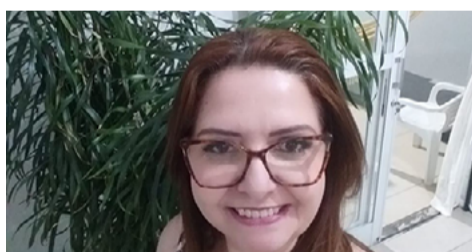
Melissa Felicio



Osmarino Luiz



Roberto Sakatauskas



Sil Figueiredo



Sonia Ap. Vanzelli



Sônia Custódio

Aqui  
você  
encontra  
de  
tudo  
um  
pouco!

O NOSSO JORNAL