



JORNAL DO ÔNIBUS

DO NOSSO JORNAL



MARÍLIA

Edição 79 – Ano VI – Setembro/2023 – EDIÇÃO DIGITALIZADA com expectativa de visualização de mais de 1.500.000 leitores (as) – Com via redes sociais.

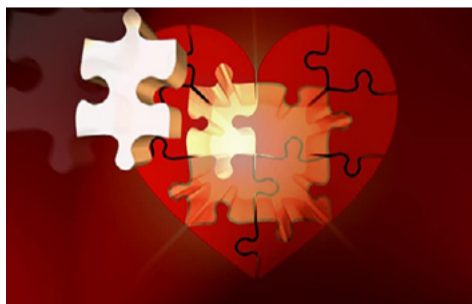
AQUI TEM DIÁLOGO:

Audiência pública em Foz do Iguaçu apresenta à população prestação de Contas do Transporte Coletivo apontando mais transparência, economia e mobilidade do sistema.



*Audiência pública realizada na última terça-feira (12), na Casa de Leis, apontou economia de cerca de 30% no quilometro rodado, além de melhorias na integração, renovação e modernização do sistema. **Página 06***

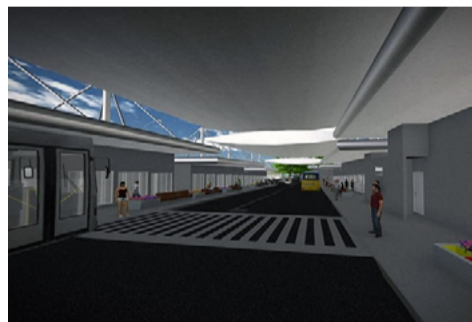
VALE A PENA TENTAR DE NOVO? Confira os sinais de que o relacionamento tem volta, ou não.



*Conviver com outra pessoa exige constante aprendizado e estar disposta a ceder de vez em quando. Além disso, nem sempre uma separação significa um fim. **Página 10***

ARROJO, DETERMINAÇÃO E COMPETÊNCIA:

Prefeitura de Botucatu iniciou obra de revitalização do Centro Comercial Popular e Terminal Urbano.



*O Prefeito Mário Pardini assinou o contrato e a ordem de serviço para a revitalização do Centro Comercial Popular “Ángelo Garrido Fernandes” e do Terminal Urbano da Curuzu. As obras se iniciaram nesta segunda-feira, 18. **Página 11***

UNIMAR BUSINESS SCHOOL:

Lançamento de dupla titulação e integração da graduação com o programa de pós-graduação marca semana acadêmica dos cursos de Administração e Ciências Contábeis.



*O lançamento foi realizado na abertura da primeira edição da Business Week. De acordo com o coordenador do curso, Prof. Dr. Bruno Michel Roman Pais Seles, a Unimar Business School é uma escola de negócios que tem como ponto central unir teoria e prática. **Página 05***

CONTAGEM REGRESSIVA:

Marília ganha na próxima sexta-feira (22) o maior home center da região, a CONSTRUCASA BORDIGNON.



*Nesta sexta-feira, 22 de setembro de 2023 a Construcasa Bordignon chega em Marília com o intuito de gerar empregos, oportunidades e qualidade na hora de construir e reformar. Uma loja com aproximadamente 3.500m², milhares de itens, as maiores marcas do setor, será inaugurada como o maior home center da região. **Página 04***



A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇO!



@JPPIZZARIA (14)99824-1002

A CIDADE QUE QUEREMOS:

Depois do dilúvio alonsista, Marília precisa de um novo modelo de gestão participativa, a Cogovernança.



MARILIA PRECISA MUDAR. Se faz necessário se apresentar em nossa cidade uma candidatura capaz de romper o sistema e toda conjuntura que travou a cidade com iniciativas que reflitam no dia a dia do cidadão através dos serviços públicos. Uma delas é justamente o que chamamos de COGOVERNANÇA, um governo alicerçado na voz do povo. **Página 16**

CARNE SUINA:

Receitas com carne de porco, suculentas e super variadas.



*Fonte de proteína, vitaminas e minerais, a carne de porco pode ser muito suculenta, mas isso vai depender, totalmente, do modo de preparo. E o que não falta são cortes suínos variados: costelinha, pernil, lombo e muito mais. Dessa forma, confira algumas das receitas para deixar o seu cardápio mais variado, testadas e aprovada 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**



Dê lugar para Deus nos seus planos.

“Em sua presunção o ímpio não o busca; não há lugar para Deus em nenhum dos seus planos.” Salmos 10:4

Todos nós fazemos planos, sonhamos, fazemos novas resoluções... E é bom que assim seja! Precisamos manter acesa a chama da esperança de dias melhores, pela graça do Senhor. Mas o grande perigo é fazermos dessa boa iniciativa uma maneira de nos afastarmos do nosso Senhor...

A independência de Deus é uma das principais características dos incrédulos. Como não confiam no Salvador, deixam-no fora dos seus projetos e intentos. Contudo, nós, os filhos de Deus, precisamos antes de mais nada entregar o controle e as nossas programações àquele que dirige e governa a nossa vida. Que Deus esteja por dentro dos seus planejamentos e lhe dirija em todos os sonhos!

Não deixe Jesus por fora dos seus planos:

- Ore a Deus e entregue para Ele cada um dos seus sonhos e planos. Confia e Ele guiará os seus passos na direção certa!
- Não seja presunçoso e egoísta nas suas decisões.
- Busque orientação na Palavra de Deus para compreender a vontade Dele para os seus projetos.
- Escreva uma lista com os seus propósitos e sonhos. Isso lhe ajudará a acompanhá-los, revisitando sempre.
- Apresente a Deus os seus pedidos, a cada dia, não dê lugar para a ansiedade.
- Com a ajuda do Senhor, seja dedicado e se esforce para alcançar os seus objetivos.
- Dê um passo de cada vez, sem duvidar que Deus é bom!
- Seja grato a Deus por cada uma das suas conquistas...

Para Orar:

Meu Deus, obrigado por estares sempre presente! Hoje quero te convidar para fazer parte dos meus planos. Tenho tantos sonhos, Senhor... Preciso de ti para realizá-los, conforme a tua vontade. Quero te entregar tudo, porque sem Ti nada posso fazer. Ajuda-me a não ser presunçoso, tentando esconder de Ti as minhas motivações. Tudo entrego a Ti. Guia-me e dirige os meus passos. Em nome de Jesus eu oro, amém.



**A EVASÃO DO PROGRESSO:
Aos poucos Marília vai se esfacelando com a perda de grandes empresas e o fechamento de lojas comerciais.**

Na contramão do que é anunciado, colocamos o dedo na ferida para mostrar o outro lado da moeda que nos revela uma cidade decadente em razão de diversas medidas adotadas e outras que não foram tomadas.

No período de publicação deste jornal revista exclusivamente digitalizado que é publicado mensalmente, estamos adentrando a famosa semana do vale. É o período em que os funcionários recebem uma parte de seus salários e normalmente utilizam no pagamento de contas ou compras complementares no comércio.

Porém, você já experimentou descer a rua São Luis? É disso que estamos falando. Enquanto jornais, portais, páginas e afins reproduzem a troca de verbas publicitárias, matérias produzidas pela administração municipal destacando um desenvolvimento nunca visto antes na Nárnia alonsista, o mariliense convive com outra realidade.

Na semana passada, por exemplo; a cidade foi impactada pela notícia do encerramento das atividades da Comercial Gerdau, depois de mais de 20 anos de atividades na então capital nacional do alimento. A empresa estava atendendo no distrito industrial de Marília em um amplo e moderno prédio locado às margens da rodovia do contorno, mas antes, funcionou por anos na rua Alcides Nunes, bairro Parque São Jorge, proximidades da garagem do expresso de prata na zona sul da cidade.

A Gerdau é a maior empresa brasileira produtora de aço e uma das principais fornecedoras de aços longos nas Américas e de aços especiais no mundo. Uma história construída já há mais de meio século. Marília era uma cidade estratégica se levarmos em consideração a logística rodoviária que fluxo pela BR-153 que corta o Brasil o Oiapoque ao Chuí e com as rodovias SP-333 e SP-294 com direcionam para as mais diversas regiões do estado de São Paulo.

Com a decisão, os consumidores terão que se deslocar até Bauru, cerca de 102 quilômetros de Marília, para efetuar suas compras presenciais ou realizá-las via telefone, canais digitais e presença física de equipe de vendas. Sem dúvida uma grande empresa, um nome importante que fará falta no hall de empresas da cidade.

Assim como ela, são tantas outras que não são divulgadas por questões políticas. Voltando a rua São Luis, alguém já parou para contar quantas portas estão fechadas, a exemplo de toda a rótula central? Eis a questão que deixamos para a reflexão de todos. Por sinal, dia desses uma munição gravou um vídeo na referida rua registrando o vazio da rua e a falta de consumidores. Resultado; a verdade viralizou nas redes sociais.

Abre-se aqui uma exceção a inauguração do MAIOR HOME CENTER DA CONSTRUÇÃO do interior paulista, a CONSTRUCASA BORDIGNON que será inaugurado nesta sexta-feira (22). Antes que os pau-mandados citem como exemplo para contrapor, lembramos que os proprietários enfrentaram diversos obstáculos para se instalar na ci-

dade, sendo necessário pelo menos umas 3 matérias do JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, tornando pública situação que depois de muita pressão, acabaram cedendo.

Na verdade, o importante em Marília é maquir as informações para construir uma narrativa de uma cidade que desenvolve absurdamente, mas aonde? Em quais áreas? Na área médica que possui duas excelentes faculdades de medicina, mas que o prefeito não confiou e foi realizar a sua cirurgia em São Paulo? Seria em mobilidade urbana, com um trânsito cada vez mais caótico, transporte coletivo de péssima qualidade e ruas intransitáveis?

Não, senhores e senhoras. Marília cresce no setor que mais interessa ao famoso sistema que comanda a cidade, o setor imobiliário. Você já reparou que quase quinquenalmente é lançado um condomínio de alto ou médio padrão em alguma região na terra de Bento de Abreu? Mas e casas para a população de baixa renda, as chamadas de interesse social? Perceberam a importância que dão a classe trabalhadora e ao povo da periferia?

O mais grave é que Marília aos poucos vai se inviabilizando por falta de uma política mais equalizada e pensando na cidade. Quando falamos das portas comerciais fechadas, culpamos a administração municipal que não se preocupou em implantar o imposto progressivo. Com isto, a meia dúzia de poderosos que detém a maioria dos prédios cobram uma fortuna de aluguel e quando o lojista não aguenta pagar, são obrigados a desocupar, sendo que o prédio fica fechado até que alguém aceite pagar o solicitado. Quem sobrevive com aluguéis tão caros para uma realidade econômica cada vez mais difícil?

Para acrescentar, citamos a indústria da multa, que além dos mais de 50 radares instalados, oferece aos visitantes de outras cidades uma empresa com sede à mais de 400 quilômetros de Marília que cobra “vintão” de multa se você extrapolar os 15 minutos ou estiver sem a cartela no momento que o fiscal passar. Se não pagar no prazo recebe quase R\$ 200 reais de multa e uns pontinhos na carteira. Se correr o bicho pega e se ficar o bicho come. O resultado não poderia ser outro; moradores de outras cidades já não visitam o comércio de Marília. O pessoal dos bairros prefere comprar nas proximidades de sua casa e com isso o comerciante do centro fica a ver navios. Mais uma vez responsabilizamos a administração.

Quando falamos de indústria, falamos em leis que foram criadas para dificultar a instalação de empresas na cidade e a falta de uma política de incentivos. Pior que isto, é que permitiram cercar a cidade com radares e praças de pedágio, afugentando todo e qualquer investimento. O resultado é o que estamos presenciando, não chega uma grande empresa capaz de gerar 300 a 500 empregos e as que ai estão aos poucos estão partindo para outras cidades que oferecem melhores condições. Mais uma para a administração. Esta é a consequência do voto. Pensem bem em quem votar nas próximas eleições, o futuro de Marília está em jogo.

Cornetadas do dedão



- 1-) Quantas indústrias de grande porte ou médio porte se instalaram em Marília nos últimos 10 anos?
- 2-) Quantos condomínios de alto padrão foram liberados em Marília nos últimos 7 anos?
- 3-) Você acompanha as notícias pelo rádio, pela TV, pelos portais de notícias ou pelos jornais impressos?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Na próxima eleição vai optar por vereadores que já exerceram cargos anteriormente ou por novos candidatos?

A CIDADE ERA ASSIM...

JÁ TIVEMOS ÔNIBUS SOBRANDO



Empresa Circular de Marília que utilizava o terreno próximo ao terminal (Rua Paraná) para estacionar seus carros. Por anos a fio Marília não tinha reclamação de falta de ônibus, inclusive nos finais de semana.

EXPEDIENTE

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





EXPECTATIVA:

Selic vai cair 0,50 ponto nesta semana, mas BC pode acelerar cortes ainda neste ano.

A taxa Selic vai cair 0,50 ponto na próxima reunião do Copom, na semana que vem. E, na sequência, o Banco Central (BC) poderá acelerar o ritmo de reduções para 0,75 ponto. Há boas chances disso ocorrer na última reunião do ano, em dezembro. Ou, até mesmo, no primeiro encontro do comitê monetário do ano que vem, entre os dias 30 e 31 janeiro de 2024.

Essa é a previsão de um especialista no assunto, o economista Rodrigo Azevedo, sócio e gestor da Ibiúna, que administra R\$ 34 bilhões. Ele também foi diretor de Política Monetária do BC entre outubro de 2004 a abril de 2007, cargo que hoje é ocupado por Gabriel Galípolo.

Selic vai cair

Em entrevista o gestor da Ibiúna projeta que o ciclo de corte da Selic deve se estender até o meio do ano que vem, com uma taxa de juros terminal entre 8% e 9%.

O que nós, na Ibiúna, achamos? A gente acha que, sim, está contratada uma desaceleração da economia três meses a frente. No entanto, temos que reconhecer que a gente também tem sido surpreendido com a atividade econômica”, afirmou Rodrigo Azevedo, justificando os porquês de um cenário otimista com a aceleração de cortes da Selic.



“A gente acha que o componente (do setor de) serviços da inflação vai cair mais rápido do que o consenso espera nesse momento. Até mais do que o Banco Central também espera. Então, nós achamos que existe a chance de que na última reunião (do Copom) desse ano ou na primeira do ano que vem, o ritmo de queda deixe de ser

só 50 pontos-base (50%) e passa a ser 75 pontos-base (0,75%) por reunião”.

Banco Central tem dados exclusivos sobre a economia

No início da entrevista, o gestor da Ibiúna lembrou seus tempos na diretoria do Banco Central, que era então presidido por

Henrique Meirelles. De acordo com Rodrigo Azevedo, os executivos do BC têm, de fato, acesso a um volume exclusivo de dados sobre a economia. Mas, em geral, as projeções não costumam divergir das casas especializadas.

“A diferença grande que existe, eu acho que é aí que talvez ter tido uma experiência no Banco Central ajuda a pensar sobre o cenário, é que cada diretor, de posse do mesmo conjunto de informações, pode interpretar e tomar uma decisão diferente”, afirmou.

“É por isso que você fica perguntando: ‘será que o diretor A e B vai votar por 50? Ou será que ele vai para 75?’. Ora, se todo mundo olhasse a mesma informação e a mesma projeção, em princípio não teria que ter essa dúvida”, comentou.

Para ele, essa divergência de interpretação está, sim, relacionada a critérios pessoais de cada diretor. “Cada um incorpora na sua análise os seus vieses, o seu apetite a risco, a seu maior compromisso com a inflação, a sua preocupação com o crescimento.

Então, é natural haver uma divergência de opinião sobre que nível da Selic que eu quero fazer, dependendo da avaliação individual de cada diretor”.

O DINHEIRO NO MERCADO:

Em agosto, saques da poupança superaram depósitos em R\$ 10,1 bi e inadimplência cresceu atingindo 30% dos brasileiros.

Depósitos ficaram em R\$ 321,6 bilhões e retiradas, em R\$ 331,7 bilhões.

O Banco Central (BC) informou, na semana que passou, que os saques de recursos na caderneta de poupança superaram os depósitos em quase R\$ 10,1 bilhões no mês de agosto. Os depósitos registraram o total de R\$ 321,6 bilhões, enquanto as retiradas totalizaram R\$ 331,7 bilhões.

O BC informou ainda que houve queda na comparação com o mesmo mês do ano passado, quando os saques superaram os depósitos de recursos da poupança em R\$ 22 bilhões.

Em agosto, o estoque dos valores depositados na poupança ficou em R\$ 969,1 bilhões. No acumulado de janeiro a agosto, as retiradas superaram os depósitos na poupança em R\$ 80,3 bilhões.



12% dos entrevistados admitiram que não vão ter condições de pagar suas dívidas. É o maior nível de toda a série histórica da pesquisa, que começou em 2010

30% dos brasileiros estavam com alguma dívida atrasada em agosto. Os dados foram divulgados pela Confederação Nacional do Comércio (CNC). O número representa quase meio ponto percentual a mais que em julho. 12% dos entrevistados pela CNC admitiram que não vão ter condições de pagar suas dívidas, aponta o levantamento.

Esse é o maior nível de toda a série histórica da pesquisa, que começou em 2010. Em agosto do ano passado, esse número era de pouco mais de 10%, por exemplo. Enquanto a inadimplência aumentou, o endividamento caiu quase um ponto percentual em agosto na comparação com julho (78,1%). Ficou em 77,4%.

CASA DE CARNES BOIZÃO

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

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

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

A GRIFE DA CARNE!

TRADIÇÃO EM CARNES SELECIONADAS

SOMENTE CARNES SELECIONADAS

OSSO-PADRÃO É A QUALIDADE

★★ Todos os ★★
DOMINGOS

FRANGO ASSADO
CARNE ASSADA

AQUI O SEU DINHEIRO VALE MUUUITO MAIS !!!

BOIZÃO

BANDEIRANTES

CLIQUE AQUI

NOVA MARÍLIA

RUA SÃO LUIZ

ACONTECE MARÍLIA I

CONTAGEM REGRESSIVA:

Marília ganha na próxima sexta-feira (22) o maior home center da região, a CONSTRUCASA BORDIGNON.

Valeu a pena esperar. Nesta sexta-feira (22), à partir das 9 horas da manhã, você tem um encontro marcado na avenida Nelson Spielman, 1315. Uma das mais conceituadas empresas de material de construção do país chega a Marília. Se você vai construir ou reformar, aconselhamos a aguardar mais um pouquinho. Uma história construída há mais de meio século e que agora começa escrever um novo capítulo de sucesso, agora em nossa cidade.

Uma história construída e alicerçada na dedicação familiar e no consequente sucesso.

Para resumir o histórico da conceituada empresa, em meados de 1967 na cidade de Quatiguá nascia a primeira unidade! Fruto da visão aguçada do senhor Antônio Bordignon que observou ali uma oportunidade de contribuir para a realização dos sonhos das famílias da cidade. Por ser uma empresa familiar, a Construcasa sempre teve como valores o compromisso com a qualidade, a honestidade e a transparência com seus clientes.

A loja ficou nesse local até 1988, quando mudou para uma nova instalação. Em 1991, a Bordignon abriu um showroom na cidade de Santo Antônio da Platina, e devido ao crescimento do negócio, em 1994 foi inaugurada a primeira filial.

O sucesso da primeira loja deu origem ao projeto de expansão, que ao passar dos anos foi ampliando os horizontes da marca e conquistando novas regiões. Joaquim Távora, Santo Antônio da Platina, Jacarezinho, Ourinhos, Assis e finalmente a nossa Marília. São mais de 5 décadas (56 anos) entregando os melhores produtos, as maiores marcas e grandes realizações para as famílias de milhares de clientes no estado do Paraná e já adentrando o centro oeste paulista.

A atuação de seus colaboradores é o grande segredo do sucesso do grupo Construcasa Bordignon, são profissionais sérios e preparados para qualquer tipo de situação. Todos recebem treinamentos e cursos, dentro de suas áreas de atuação desde a recepção das mercadorias passando pela venda até a entrega. Tudo para que a satisfação do cliente seja alcançada plenamente.

Nesta sexta-feira, 22 de setembro de 2023 a Construcasa Bordignon chega em Marília com o intuito de gerar oportunidades e qualidade na hora de construir e reformar. Uma loja com aproximadamente



3.500m², milhares de itens, as maiores marcas do setor, será inaugurada como o maior home center da região e atenderá milhares de famílias, empresas, construtoras e clientes.

Antecipadamente, o JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, congratula-se com a Família Bordignon e colaboradores, desejando aos mesmos, boas vindas e sucesso em sua nesta jornada que se inicia na capital nacional do alimento.



NÃO COMPRE MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO AGORA. AGUARDE!

DIA 22/09, ÀS 9H

MARÍLIA VAI SE APAIXONAR PELA SUA CASA!

CLIQUE AQUI

CONSTRUCASA Bordignon

CONSTRUIR E REFORMAR, AQUI É O LUGAR!

www.construcasabordignon.com.br

Av. Nelson Spielmann, 1315 (ao lado do corpo de bombeiros)

ACONTECE MARÍLIA II

UNIMAR BUSINESS SCHOOL:

Lançamento de dupla titulação e integração da graduação com o programa de pós-graduação marca semana acadêmica dos cursos de Administração e Ciências Contábeis.

O lançamento foi realizado na abertura da primeira edição da Business Week, a semana acadêmica voltada ao aprimoramento de temas do mundo dos negócios

A Universidade de Marília (Unimar) lança a “Unimar Business School”, a escola de negócios que visa integrar os cursos de Administração e Ciências Contábeis com o Programa de Pós-graduação em Administração, para um processo de aprendizagem que une teoria à prática. O modelo faz parte da nova metodologia das graduações que traz outra grande novidade, a oportunidade da dupla titulação, em que os acadêmicos de ambos os cursos poderão cursar um superior tecnológico, simultaneamente e sem custo adicional. O projeto foi apresentado na abertura do “Business Week”, a semana acadêmica sobre o mundo dos negócios.

De acordo com o coordenador do curso, Prof. Dr. Bruno Michel Roman Pais Seles, a Unimar Business School é uma escola de negócios que tem como ponto central unir teoria e prática. “Desde o primeiro semestre os alunos terão a oportunidade de aprender com estudos e resoluções de casos reais, além da pesquisa científica com aplicação prática. Ou seja, eles vão aprender com metodologia voltada em prepará-lo para situações das quais irá vivenciar no dia a dia profissional, com a segurança de um ambiente controlado, sendo possível errar para aprender e desenvolvendo competências e habilidades para assumir as demandas do mercado”, explica.

O novo modelo oferece ainda a oportunidade da dupla titulação, permitindo com que o acadêmico aprimore as competências dentro da área que visa atuar. “Primeiramente, a dupla certificação ampliará as oportunidades de aprendizado e desenvolvimento dos alunos ao permitir que obtenham dois diplomas em um período de tempo relativamente curto e sem custo adicional, porque estaremos fornecendo uma formação mais abrangente e versátil. Isso significa que sairão da Universidade com um conjunto de habilidades mais diversificado e adaptável, o que os tornará mais competitivos no mercado de trabalho”, destaca Bruno.

A “Unimar Business School” oferece aos acadêmicos a oportunidade de complementar os estudos com quatro opções de curso superior tecnológico, são eles: Recursos Humanos, Gestão Financeira, Marketing e Processos Gerenciais. “Os cursos superiores tecnológicos vão permitir que os alunos per-



sonalizem sua formação de acordo com seus interesses e objetivos de carreira. Isso é crucial em um mundo onde a especialização e a flexibilidade são cada vez mais valorizadas pelos empregadores”, conta o coordenador.

Além desses benefícios, os cursos terão a matriz curricular com o que há de mais atual no mercado. Aos interessados na carreira da área de Administração, a Universidade de Marília oferece disciplinas voltadas à formação de profissionais versáteis e estratégicos, tornando-os especialistas em planejar, organizar, dirigir e controlar os recursos em organizações. Para os Contadores do futuro, a Instituição oferece uma graduação que desenvolve habilidades de interpretação e registro de informações financeiras de organizações, uma vez que a partir da inovação, esses profissionais possuem um papel vital na análise de dados e na interpretação estratégica para orientar o sucesso da empresa.

Ainda segundo o coordenador, outro ponto importante é a filosofia work-based learning que a Unimar Business School adota. “Ao preparar os alunos para enfrentarem problemas reais, desde o primeiro semestre, estamos capacitando-os a aplicar o que aprendem em situações do mundo real. Isso não apenas melhora a qualidade da educação, mas os torna profissionais mais prontos, capazes de lidarem com problemas reais e tomarem decisões mais acertadas. O momento do lançamento dessa novidade é muito oportuno. Estamos vivendo em uma era de rápida transformação, onde as empresas e organizações estão buscando profissionais altamente qualificados e adaptáveis. Ao oferecer essa opção de dupla titulação sem custo adicional, a Unimar Business School está se destacando como uma instituição de ensino comprometida em preparar seus alunos para o sucesso no mercado de trabalho moderno”, complementa.

Para a Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Ação Comunitária da Unimar, Fernanda Mesquita Serva, destaca a forte cultura de inovação que está no DNA da Universidade de Marília. “A iniciativa da “Unimar Business School” é mais um exemplo do compromisso da Instituição em acompanhar as mudanças do mercado e oferecer aos alunos oportunidades únicas de aprendizagem. Na Unimar, a inovação é uma constante e esse projeto é uma prova disso, porque proporcionando aos acadêmicos a chance de obter uma dupla titulação, estamos preparando os profissionais do futuro para se destacarem em um mundo cada vez mais dinâmico e competitivo”, ressalta.

Business Week

A primeira edição da Business Week foi idealizada com o objetivo de apresentar ideias inovadoras, estimular a criatividade e ampliar o conhecimento sobre temas relevantes para a sociedade e o mundo empresarial. O Coordenador Bruno explica sobre a semana acadêmica. A “Business Week” da Unimar Business School tem como objetivo apresentar ideias, inspirar a criatividade e ampliar o conhecimento dos nossos alunos sobre o mundo dos negócios e de temas relevantes para a nossa sociedade”, conta.

A abertura contou com a participação do Presidente da ACIM, Adriano Martins, da Presidente da Asserti, Giuliana Marques, e do diretor regional do CIESP da Alta Paulista Silvio Zílio. Eles falaram sobre carreira, mercado e compartilharam vivências e experiências. Encerrando a noite com a palestra da Executiva do Connect Ambiente de Inovação, Miquele Siqueira Cardoso.

O debate foi mediado pelo coordenador do Programa de Mestrado em Administração da Unimar, Prof. Dr. Carlos Bittencourt Jorge. Segundo ele, momentos como esse são muito importantes para uma formação de excelência. “Nossos alunos tiveram a oportunidade de ouvir autoridades da cidade de Marília no meio empresarial, além de trocar informações e conhecer um pouco mais da realidade desse ambiente empresarial, entendendo de fato a razão da Universidade estar se transformando, trazendo mais prática e inovação para esse universo”, destaca.

A programação conta com renomados profissionais que trarão suas vivências e experiências para compartilhar com os acadêmicos e a comunidade. As palestras serão realizadas na Sala do Juri, no bloco 2, a partir das 19h. Mais informações no site <https://www.unimar.br/>



UNIMAR EAD

GRADUAÇÃO FLEXÍVEL

FUTURO BRILHANTE

GRADUAÇÕES EAD ATÉ **70% OFF**

INSCREVA-SE

EAD.UNIMAR.BR

CLIQUE AQUI

Consulte aqui o cadastro da Instituição no Sistema e-MEC

ACESSO AÍ



PRIMEIRA PARADA

AQUI TEM DIÁLOGO:

Audiência pública em Foz do Iguaçu apresenta à população prestação de Contas do Transporte Coletivo apontando mais transparência, economia e mobilidade do sistema.

Audiência pública realizada na última terça-feira (12), na Casa de Leis, apontou economia de cerca de 30% no quilometro rodado, além de melhorias na integração, renovação e modernização do sistema.

Os dados apresentados pela Prefeitura de Foz e Foztrans – Instituto de Transportes e Trânsito de Foz do Iguaçu, na Câmara Municipal de Vereadores, revelam redução de aproximadamente 30% no pagamento do quilômetro rodado em relação ao antigo modelo de custeio por tarifa, além de ampliação da transparência, melhorias na integração do sistema e modernização da frota.

O relatório é referente aos primeiros seis meses de operação do processo licitatório concluído em fevereiro e que segue até 2025, no qual a Viação Santa Clara apresentou a proposta de menor valor - R\$ 9,65 por quilômetro rodado, valor inferior ao solicitado pela antiga concessionária (R\$13,21), para a mesma metodologia.

“O transporte coletivo em Foz avançou muito nos últimos meses e temos muito a melhorar. Hoje estamos com uma frota de 90 ônibus, a maioria deles com ar condicionado, com wi-fi, USB para carregamento de celular e câmeras de segurança. Temos ainda seis ônibus articulados com capacidade para 160 pessoas e têm mais assentos. Sem falar nas gratuidades, ampliadas este ano também para todos os estudantes da cidade”, expressou o diretor superintendente do Foztrans, Fernando Maraninchi.

A mudança no modelo de tarifa para pagamento por quilômetro rodado já mostra benefícios da metodologia para o Poder Público e população. Em 2011, esse índice variava em uma média de 1,80 e atualmente está em 1,93. “Quanto maior o índice, maior é a eficiência do serviço. A tarifa era benéfica para o empresário, por isso havia tantas reclamações de ônibus abarrotados, com desconforto para o usuário. O novo modelo é mais justo e econômico para o interesse público”, enfatizou Maraninchi.

Transparência

Os dados apresentados pela prefeitura, também disponíveis no Portal da Transparência e na página do Foztrans, apre-



João Victor/Ônibus Brasil

sentam um relatório detalhado acerca dos dados de despesas e custeio do sistema, com monitoramento de linhas e trajetos programados, variações mensais e comparativos com anos anteriores.

“O controle do Município sobre o sistema de bilhetagem ampliou a transparência com o acesso aos dados reais do sistema, a exemplo da quantidade de usuários e linhas, detecção de fraudes, entre outros indicadores que promovem avanços no

sistema”, comentou Maraninchi.

De acordo com os dados, atualmente 50 mil usuários utilizam o transporte coletivo por dia. Entre março e junho deste ano, o custo total do serviço foi de R\$20.205.885,97 e a arrecadação de R\$13.463.801,93. A diferença de aproximadamente R\$ 7 milhões, equivalente a 33% do custeio, é subsidiada pelo Município, a exemplo de várias cidades brasileiras. O aporte tem sido um importante

esforço da gestão para manter os valores da tarifa e promover melhorias crescentes no sistema.

Transição

A nova concessão para a operacionalização do serviço de transporte coletivo marca a transição para uma nova fase histórica no sistema. “Começamos a virar uma página de décadas de atraso no transporte coletivo e estamos caminhando para um processo que prevê a implementação do direito social ao transporte público. É uma mudança de paradigmas que precisa do entendimento e coerência de todos e por isso, o fortalecimento da transparência é essencial”, enfatizou o secretário de Transparência e Governança, Nilton Bobato.

A mudança para garantir o serviço como um direito social – com maior participação e controle do Poder Público - teve início quando o Município rompeu o contrato com o Consórcio Sorriso, em 2021.

“O cenário anterior era de greves constantes, ações judiciais por conta da tarifa desproporcional, descumprimento das ordens emanadas pelo Foztrans ao Consórcio, previsão de multas baixíssimas ao contratado, e um km rodado equivalente a R\$13,21. Era um cenário caótico que gerou duas CPIs, cujos encaminhamentos apontaram a rescisão do contrato”, relembrou Maraninchi.

As mudanças no sistema também devem ser acompanhadas por estratégias que visam melhorar a mobilidade urbana, com intervenções estruturais no Município. “Estamos em vias de contratar uma assessoria especializada para elaborar as diretrizes para as melhorias na mobilidade e a integração com a logística da infraestrutura urbana”, acrescentou o diretor presidente do Foztrans.

Participação

A prestação de contas contou com a participação de representantes da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), da Organização Social da Transparência de Foz do Iguaçu, de entidades sociais, estudantis e associação de moradores. A vereadora Anice Gazzaoui e os vereadores Adnan El Sayed, Cabo Cassol, Edivaldo Alcântara, João Morales, Kalito Stoeckl, Marcio Rosa, Ney Patrício e Rogério Quadros também participaram do encontro.

ANUNCIE AQUI!

Clique aqui e mande sua mensagem

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

MEU CONDOMÍNIO

TEM CERTEZA?

Você está pronto para morar em um condomínio?

Para aqueles que não gostam de morar em lugares com câmeras, guardas por todo o lado e regras que devem ser respeitadas, o condomínio parece não ser uma boa ideia.

Para aqueles que não gostam de morar em lugares com câmeras, guardas por todo o lado e regras que devem ser respeitadas, o condomínio parece não ser uma boa ideia.

Na tentativa de fugir da criminalidade, a maior parte da população procura por condomínios, em razão da sua melhor e maior segurança, mas se esquecem das regras e são estas mesmas regras que mais tarde os fazem desistir da moradia.

Mas a questão é: Será que você está pronto para morar num condomínio? Para participar das reuniões entre os condôminos? Para pagar as taxas de manutenção do mesmo?

Devido a todos estes fatos, é importante

primeiro, antes de comprar ou alugar qualquer casa dentro de um condomínio, verificar as regras de convívio, pois se você não estiver de acordo com qualquer uma delas, não alugue, muito menos compre o imóvel para evitar futuras “dores de cabeça”.

Já os que gostam de ouvir músicas com som alto após às 22h00, fique atento, pois nos condomínios as regras são mais severas e alguns não permitem som alto a partir das 21h00.

Mas há também vantagens para aqueles que moram em condomínios, pois a maioria deles contam com uma imensa área de lazer, com piscinas, salões de jogos, quadras, campos de futebol, etc., isso sem contar os eventos que são realizados dentro destes espaços, tais como: Festa de carnaval, Natal, Páscoa, Ano Novo, também há aquelas festas do tipo “balada” que são muito requisitadas.

O fator segurança também tem feito aumentar a procura por este tipo de habitação,



afinal, a maior parte da população que reside em condomínios passam o dia inteiro no trabalho e retornam no início da noite, isto aumenta as chances de serem assaltados, muitos temem a violência nas ruas.

Por fim, morar num condomínio tem seus prós e seus contras, o importante é cada um, considerando as informações acima citadas, saber se está pronto ou não para encarar este tipo de moradia.

NÃO CONFUNDA:

Vaga de garagem do prédio não deve ser usada como depósito de objetos.

Em geral, os regulamentos dos condomínios têm restrições em relação ao uso da vaga na garagem para guardar objetos, como móveis e materiais de construção. Mesmo sendo dono do espaço, o morador deve seguir o que foi decidido. Mesmo que não esteja ocupado por um veículo, o espaço não deve ser usado como depósito.

Em geral, os regulamentos dos condomínios têm restrições em relação ao uso da vaga na garagem para guardar objetos, como móveis e materiais de construção. Mesmo sendo dono do espaço, o morador deve seguir o que foi decidido. Mesmo que não esteja ocupado por um veículo, o espaço não deve ser usado como depósito.

Regras

Em geral, os regulamentos dos condomínios têm restrições em relação ao uso da vaga para guardar objetos, como móveis e materiais de construção. Mesmo sendo dono do espaço, o morador deve seguir o que foi decidido.

Justificativa

Mesmo que não esteja ocupado por um veículo, o espaço não deve ser usado como depósito. Isso pode dificultar a limpeza da garagem e favorecer o aparecimento de ratos e insetos, por exemplo.

Segurança

Há também casos em que o regulamento proíbe que motos sejam estacionadas em vagas de automóveis. Isso porque o seguro do condomínio pode exigir que elas fiquem em locais preestabelecidos e presas por correntes.



Tolerância

O ideal é que se estabeleça em assembleia um tempo curto, de dois ou três dias, como limite para que um objeto possa ocupar a vaga, já que o morador pode não ter onde deixá-lo até que seja retirado por um transporte adequado.

O que diz a lei?

Muitos moradores acreditam que como a garagem é de sua propriedade, podem usar como bem entenderem. No entanto, segundo o artigo 1336, IV, do Código Civil:

“cada condômino pode dar às suas partes a mesma destinação que tem a edificação, e não as utilizar de maneira prejudicial ao sossego, salubridade e segurança dos demais”.

Como é definido o uso da garagem como depósito?

Quando é uma necessidade que envolve o interesse de todos os condôminos, é preciso levar a pauta a assembleia para que seja votada. A maioria prevalece e o acordo para a utilização da garagem para outros fins deve ser inserido na convenção.

É muito importante que tudo seja decidido por meio de assembleia e colocado nos termos legais, inclusive as punições a quem não respeitar os deveres definidos na aprovação. É um assunto muito delicado deve ser bem amparado para não precisar ser resolvido judicialmente.

VOCÊ FISCALIZA?

Está valendo a Lei de maus tratos e abandono de animais em condomínio.



A proposta segue Há algum tempo publicamos uma matéria sobre um Projeto de Lei, na época em trâmite na Câmara dos Deputados, que falava sobre a obrigação dos condomínios residenciais e comerciais de denunciarem aos órgãos de Segurança Pública casos ou indícios de maus tratos e abandono de animais ocorridos dentro da propriedade.

Agora é Lei!

A Lei estabelece que no instante da ocorrência, síndicos e administradores devem denunciar imediatamente aos órgãos de Segurança Pública. A denúncia pode ser feita pelo número 190, aplicativo da Polícia Civil ou através da internet no site da delegacia da Polícia Civil.

Os condomínios devem fixar nas áreas de uso comum, cartazes, placas ou comunicados, divulgando o dever de delatar maus-tratos contra os animais. Não denunciar é ser conivente com o crime!



UMA NOVA MANEIRA DE LER O SEU JORNAL DO ÔNIBUS!



A informação em suas mãos

VIAGENS E CIA
VAMOS PASSEAR?

5 passeios para o feriado de 12 de outubro 2023.

Dia 12 de outubro 2023 é feriado nacional, feriado de Nossa Senhora Aparecida, padroeira do Brasil. Nesse ano, o feriado cai em uma quinta-feira, no qual vai ser possível aproveitar muito com o feriado prolongado com o final de semana.

Muita gente não vê a hora desse feriado chegar para descansar, mas e você, vai fazer o quê? Vai ficar em casa assistindo TV e comendo pipoca ou vai aproveitar esse dia para fazer algo diferente?

Que tal aproveitar para convidar os amigos e fazer um passeio no feriado ou até mesmo um bate-e-volta para uma praia que ainda ninguém conhece? Ou então passar um dia em um parque de diversão? Ou aproveitar para conhecer aquele lugar que você tanto queria ir?

Para ajudar na decisão trouxemos uma lista com 5 lugares para você aproveitar o feriado de 12 de outubro em destinos dos mais variados possíveis como praias, natureza, festas, religião.

Opções de passeios
12 de outubro 2023

Entre a nossa lista de lugares para conhecer durante o feriado estão o Parque Unipraias de Balneário Camboriú, o parque estadual de Vila Velha, as praias de Florianópolis, a natureza de Manaus e a Oktoberfest de Blumenau.

Parque Unipraias de Balneário Camboriú

Que tal passar um dia na praia de Balneário Camboriú? Lá você vai descansar na areia, andar de bicicleta pelo calçadão, almoçar em um dos vários restaurantes à beira-mar, fazer um passeio com o barco pirata, passear de bondinho e conhecer o Cristo Luz.

Lá também tem o Parque Unipraias onde é possível andar no teleférico que leva até a Praia de Laranjeiras e fazer passeios de aventura na tirolesa do ZipRider ou no trenó entre as árvores do Youhoo, entre outras atividades.

A sugestão de hospedagem em Balneário Camboriú é o Villa do Mar de categoria 4 estrelas, com vista para o mar, piscina e muita natureza ao redor, com diárias a partir de R\$ 350,00.

Parque Estadual de Vila Velha em Ponta Grossa

Em Ponta Grossa, você pode conhecer o Parque Estadual de Vila Velha que é um sítio arqueológico composto por três principais elementos: os arenitos, as furnas e a lagoa dourada.



Parque Nacional de Anavilhanas



Florianópolis



Parque Unipraias de Balneário Camboriú



Oktoberfest em Blumenau

É um passeio realmente de tirar o chapéu, principalmente para os amantes da natureza e fazer roteiros mais alternativos para fugir da mesmice e se ainda levar para casa lindas fotos de recordação.

A sugestão de hospedagem em Ponta Grossa é o Planalto Select Ponta Grossa Hotel de categoria 4 estrelas, localizado a 850 metros do centro, com quartos acolhedores e café-da-manhã, ideal para relaxar após um dia de passeios, com diárias a partir de R\$ 212,00.



Parque Estadual de Vila Velha

Feriado de 12 de outubro em Florianópolis

Outra sugestão para curtir o feriado de 12 de outubro 2023 é passear na ilha da magia que é simplesmente um encanto com tanta natureza e exuberância, encontrada principalmente nas mais de 15 praias da capital catarinense, além da Lagoa da Conceição e das dunas da Praia da Joaquina.

Além de praias também há outros pontos turísticos em Florianópolis como a Ponte Hercílio Luz, o centro histórico, o Mer-

cado Municipal, a região do Pântano do Sul, entre outros. O que não falta na cidade é opção de lazer.

A sugestão de hospedagem em Florianópolis é o Majestic Palace de categoria 5 estrelas, com direito a vista para o calçadão da Beira-Mar Norte, café-da-manhã de encher os olhos e piscina, com diárias a partir de R\$ 380,00.

Parque Nacional de Anavilhanas

O Parque Nacional de Anavilhanas é um local para curtir literalmente a natureza. Ele não é tão conhecido, mas fica localizado em Manaus e possui mais de 400 ilhas dentro dele que ficam ainda mais evidentes nos períodos de cheia. Ele fica localizado no Rio Negro e a visita na unidade é permitida para visitantes, mas não para todos os lugares. Para alguns deles é necessário pedir autorização. Se você é fã de aves, animais silvestres, animais aquáticos e lindas paisagens, vai se encantar com Anavilhanas.

A sugestão de hospedagem em Manaus é o Intercity Premium, de categoria 4 estrelas, muitas vezes escolhido como hospedagem de estrangeiros quando vem visitar a Amazônia, distante apenas 1,2 km do centro, com diárias a partir de R\$ 265,00.

Muito chopp na Oktoberfest em Blumenau

Em Blumenau, a sugestão sempre é aproveitar o feriado de 12 de outubro 2023 para conhecer a famosa Oktoberfest, a maior festa alemã do Brasil. Em 2023, a festa está confirmada após o sucesso do evento no ano passado, após a retomada do evento pós-pandemia.

A festa sempre acontece nos pavilhões da Vila Germânica e os desfiles na Rua XV de Novembro com muita diversão, música animada e comida típica. Entre os foliões, a música sempre tocada pedia "E dá-lhe chopp, e dá-lhe chopp, olê, olê, olá!".

Além da Oktoberfest, você pode visitar todas as cidades do Vale Europeu durante uma viagem para Blumenau, como as cidades de Timbó, Pomerode, Rio dos Cedros, Rodeio e Nova Trento.

Também é possível conhecer as cervejarias artesanais de Blumenau, entre elas a mais famosa, a Einsenbahn, assim como a Bierland, a Wunder Bier, a Blumenau e a Container.

A sugestão de hospedagem em Blumenau é o Hotel Glória, localizado no centro da cidade, próximo a Rua XV de Novembro, ideal para acompanhar os desfiles, além de possui um café da manhã delicioso, com diárias a partir de R\$ 300,00.

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA!

CLIQUE AQUI

FAÇA SEU PEDIDO!

99824-1002
3367-4868/3417-5831

JP Pizzaria

VITRINE

**ELE FOI LONGE DEMAIS:
O “Protetor 3” é a entrega mais pessoal de
Denzel Washington.**

Nossos parceiros do SensaCine conversaram com o diretor Antoine Fuqua sobre o terceiro capítulo da franquia de ação, que chega aos cinemas brasileiros em 5 de outubro



Robert McCall tem mais uma missão pela frente. O Protetor: Capítulo Final, a terceira parte da saga estrelada por Denzel Washington, chega aos cinemas brasileiros no dia 5 de outubro. “É a entrega mais pessoal. Essa era a intenção”, disse o diretor Antoine Fuqua ao SensaCine, site parceiro do AdoroCinema. “Ele está lidando com problemas internos. Ele foi longe demais e não sabe mais de que lado está – ele é um homem bom ou mau?”

Em O Protetor: Capítulo Final, o protagonista parece ter encontrado um novo lar na Itália. “Ele se apaixona pelas pessoas e pela cidade. Ele sente que encontrou seu lar”, diz Fuqua. Mas a calma não durará muito tempo por causa da máfia, e Robert McCall logo está de volta à ação. É claro que isso significa sequências de ação impressionantes e cheias de violência.

“Filmar as cenas de ação é divertido. Gosto muito disso”, admite o cineasta. E ele continua: “Denzel às vezes me diz: ‘você está doente’. E eu digo: ‘É o cinema, estamos nos divertindo’. Eu me divirto bastante! Gosto de projetar a ação e ensinar algumas coisas a ele”.

Parte da satisfação de Fuqua também vem de sua longa relação com Denzel Washington. O ator e o diretor têm um punhado de colaborações no currículo. No entanto, Fuqua continua a se surpreender com o ator. “Fico fascinado com o que ele vai fazer com

a cena”, diz. “Tentamos falar muito sobre as intenções do personagem, mas não necessariamente sobre os detalhes, porque queremos manter a novidade. Gosto de vivenciar a cena da mesma forma que você a vivencia pela primeira vez.”

Um reencontro 18 anos depois

Um novo elemento da saga é o cenário. A ação agora se passa na Itália, e a equipe viajou para lá para rodar o filme. “É incrível. Um sonho que se tornou realidade”, diz o diretor. Mas o país europeu não facilitou as coisas.

Como ele acrescenta: “Você vai para lá com todas essas ideias maravilhosas e se depara com a realidade, e é difícil e uma aventura filmar em um lugar que não foi feito para nós”.

O Protetor: Capítulo Final é o reencontro de Washington com a atriz Dakota Fanning na telona. Os dois se conheceram há 18 anos no filme Chamas da Vingança.

Nunca se sabe, quando você coloca as pessoas juntas novamente no set, se elas terão a mesma química ou a mesma relação”, lembra Fuqua. Felizmente para ele, Washington e Fanning mantiveram contato durante todo o tempo. “Ver essa relação entre pai e filha, e vê-la sorrir quando se dava conta que já era uma adulta nas cenas... Foi bom reuni-los”, conclui.

**INTERMINÁVEL:
Paolla Oliveira fala sobre
obra após incêndio em casa:
“Interminável”.**

Atriz, que namora Diogo Nogueira, está reformando mansão que tem no Rio de Janeiro.

Paolla Oliveira não vê a hora da obra de sua mansão acabar. A atriz, que em 2021 enfrentou um incêndio na sua casa no Rio de Janeiro após uma pane elétrica, diz que tem tido bastante tempo para deixar o novo lar com a sua cara. “A gente está tendo bastante tempo para se preparar. Está uma obra interminável (risos)”, diz.

Enquanto tenta controlar a ansiedade em iniciar essa nova fase, Paolla diz que tenta aproveitar cada etapa da obra ao lado de seu namorado, Diogo Nogueira. “O segredo é curtir todos os momentos. A gente está tentando viver assim. Esses dias, a gente até fez um post da mudança. Todo o processo é válido, até a bagunça, a espera da obra...”, analisa.



Life
é MAIS!



Fibra 400 MEGA + Streaming HDTV

a partir de
R\$ 99,90 por mês

Assine já!

(14) 3434-0400 CLIQUE AQUI
www.life.com.br

* Consulte disponibilidade e condições de contratação, para mais informações acesse: www.life.com.br/docs

VALE A PENA TENTAR DE NOVO?

Confira os sinais de que o relacionamento tem volta, ou não.

Conviver com outra pessoa exige constante aprendizado e estar disposta a ceder de vez em quando. Mesmo em um relacionamento saudável, por mais que existam coisas em comum, há diferenças, assim, é preciso aprender a conciliar, escutar e aceitar. Além disso, nem sempre uma separação significa um fim. No decorrer da matéria, Aline Silva fala sobre os sinais que o relacionamento tem volta. Acompanhe!

10 sinais de que o relacionamento tem volta e é saudável

Existem vários motivos que levam ao término. Por exemplo, a correria cotidiana pode gerar um distanciamento, comodismo e esfriar a relação. Então, depois do fim, você fica se perguntando: como esquecer um amor? Tenta de tudo e não consegue. Talvez, não seja o caso de esquecer, mas, sim, de reconquistar. Abaixo, confira os principais sinais de que o relacionamento tem volta:

Tenta resolver pendências do relacionamento

Após o término, a pessoa se mostra disposta para conversar sobre o que aconteceu. Essa é “uma forma de conhecer os dois lados da questão e entrar em um acordo que seja bom para ambos”. O diálogo é essencial em qualquer relacionamento, seja amoroso ou não.

Demonstra mudanças de comportamentos e atitudes

“Durante o relacionamento, a pessoa tinha vários comportamentos que te incomodavam. Entretanto, após o rompimento, ela demonstra que está mudando”. Por exemplo, sua parceria sempre se atrasava para os compromissos, mesmo sabendo que você ficaria muito irritada. Ao saber que esse é um dos fatores que desencadeou o término, ela se mostra mais pontual.

Busca o contato de alguma maneira

A pessoa procura formas para estar ao seu lado. “Por exemplo, mostrando-se solícita para executar algum tipo de tarefa e ajudar no que for preciso, ou frequentando lugares que você costumava ir”. Vale ressaltar que tudo tem um limite. Se a tentativa de aproximação estiver te incomodando, comunique, converse e peça espaço.

Inventa desculpas para entrar em contato

“Seja por mensagem, ligação, visita ou em um encontro casual”, a pessoa busca pretextos para conversar com você. “Por exemplo, “ela fala sobre uma música romântica, sua comida preferida ou lugares que já visitaram juntos”. Novamente, o contato não pode ser forçado. Assim, vale observar se a ex-parceria está apelando para a chantagem emocional.



Demonstra preocupação com você

Uma preocupação que vai além do carinho e da amizade. “A pessoa quer saber se você está bem e se necessita de alguma ajuda, mas tudo isso sem ser invasiva ou forçar a barra”.

Está sempre presente nas redes sociais

Ao abrir suas redes sociais, você sempre se depara com uma surpresinha boa. “A pessoa se mostra presente, seja comentando em um post ou curtindo fotos”. Não se trata de stalker, em uma tentativa de controlar sua vida, mas, sim, de uma interação com interesse, carinho e saudade.

Lembra das datas especiais

“Sua ex-parceria faz questão de mostrar que lembra de datas significativas, podendo até mesmo enviar presentes”. As mensagens são carregadas de emoções e significados internos, como uma forma carinhosa de demonstrar que ainda se importa com a relação.

Mantém contato com seus amigos e familiares

“A pessoa mantém amizade com seus amigos e familiares. Nesse caso, avalie se realmente há um vínculo ou se a aproximação é uma desculpa para saber de sua situação atual”. Além disso, lembre-se que o término de um relacionamento envolve o casal e não significa necessariamente o afastamento de uma das partes dos círculos de convívios em comum.

Fica triste ao saber que você conheceu alguém

Ao saber que você está saindo com alguém, “sua ex-parceria começa a ter comportamentos relacionados aos ciúmes”. Por exemplo, pergunta se você já superou o fim e demonstra tristeza. Se isso estiver te incomodando ou se a sua intenção for viver a nova experiência, seja clara, objetiva e se distancie por um tempo.

Convida para sair

“A pessoa que deseja voltar pode demonstrar esse interesse por meio de convites para saírem juntos, principalmente para lugares que você gostava muito de ir”. O objetivo é estimular a convivência e permitir conversas que reacendam a chama do amor.

Além de prestar atenção aos sinais da outra pessoa, considere seus sentimentos e tenha responsabilidade afetiva. Se você não tem a intenção de reatar o relacionamento, não alimente as aproximações. Se ainda há amor, o diálogo é o melhor caminho.

5 sinais que o relacionamento não tem volta e o melhor é seguir em frente

Em alguns casos, o melhor é aceitar o término e se permitir um tempo sozinha. Por exemplo, se você estava em um relacionamento tóxico, por mais que existam sinais para reatar, cuidado, isso pode ser um indício de manipulação. Abaixo, confira pontos importantes que devem ser observados:

- Ignora as mensagens enviadas: “o comportamento de ignorar demonstra que a pessoa não tem mais interesse em manter contato”, assim, é uma forma de cortar o vínculo.

- Bloquear nas redes sociais: essa ação também “demonstra que o vínculo foi desfeito, principalmente porque o bloqueio minimiza as chances de entrar em contato, seja por mensagem ou ligação”.

- Não deseja falar sobre a relação: “mesmo com tentativas de diálogo para a resolução do problema que ocasionou o fim do relacionamento, a ex-parceria nega esse tipo de contato. Pode acontecer de o ex-casal manter uma amizade e conversar sobre diversos assuntos, porém o término é um tema evitado justamente por não existir o desejo de resolução”.

- Desinteresse em reatar: “a pessoa não se mostra motivada a frequentar lugares em que pode encontrar a ex-parceria. Além disso, demonstra desinteresse em manter uma conversa e não se preocupa em saber do estado emocional do outro”. Muitas vezes, fala abertamente que não quer voltar.

- Novo relacionamento: “o fato da pessoa começar a namorar pode mostrar que ela conseguiu aceitar o fim do relacionamento anterior e planeja viver a sua vida ao lado de outra pessoa”.

- Por mais que você queira reatar, é preciso respeitar a vontade da outra pessoa. Observe os sinais do fim do relacionamento, reflita sobre as questões de apego que precisam ser trabalhadas e considere buscar ajuda profissional para lidar com a situação.



ACONTECE INTERIOR

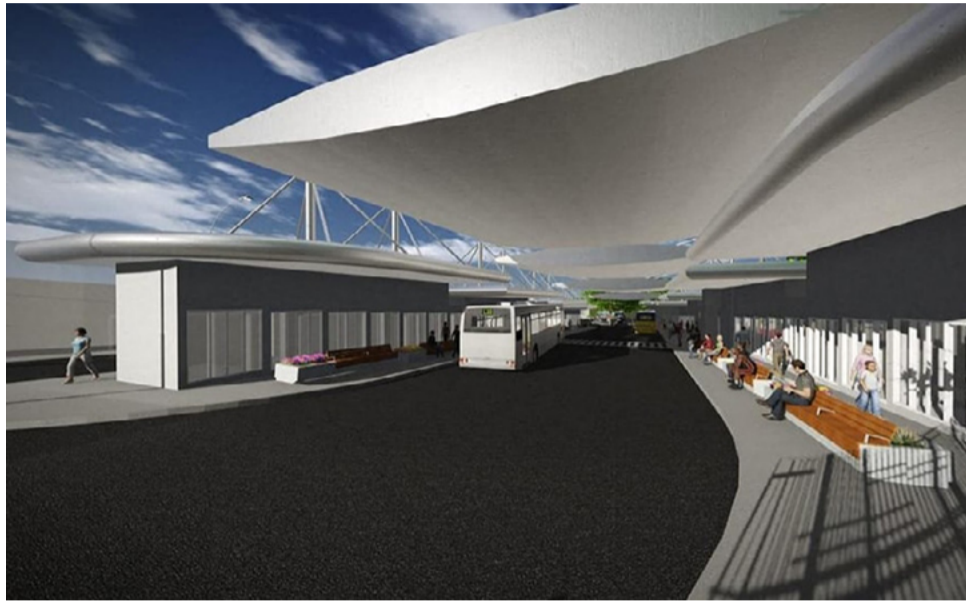
**ARROJO, DETERMINAÇÃO E COMPETÊNCIA:
Prefeitura de Botucatu iniciou obra de revitalização do Centro Comercial Popular e Terminal Urbano nesta segunda-feira.**

Lojistas serão deslocados para prédio próximo e local permanecerá interditado e com alterações no trânsito no decorrer da obra.

O Prefeito Mário Pardini assinou na semana que passou o contrato e a ordem de serviço para a revitalização do Centro Comercial Popular “Ángelo Garrido Fernandes” e do Terminal Urbano da Curuzu. As obras se iniciaram ontem, segunda-feira, 18.

O projeto prevê modernização dos boxes dos lojistas e também do ponto de embarque e desembarque do transporte coletivo. No novo empreendimento, os ônibus passarão por uma via em meio às lojas e os boxes terão estrutura de alvenaria com porta de vidro para melhor a visibilidade. Ao todo, o investimento será de R\$ 5.218.973,42.

Durante a revitalização, os comerciantes do popular Camelódromo serão transferidos para um prédio na Avenida Floriano Peixoto, 721 – Centro, adaptado para comportar os boxes temporariamente.



Alterações no trânsito e transporte coletivo

Para a execução da obra de revitalização do Centro Comercial Popular e do Terminal Urbano, a Semutran proibiu o estacionamento na Rua Curuzu entre as ruas Velho Cardoso e Coronel Fonseca. A Prefeitura solicita que os motoristas respeitem a sinalização, já que o local estará em obras e haverá estreitamento no fluxo de trânsito.

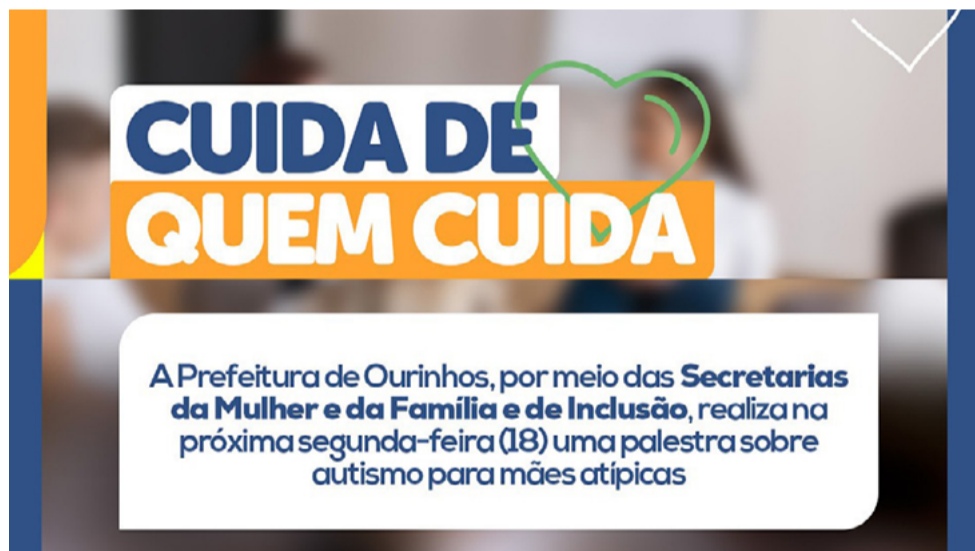
O transporte coletivo também terá alterações quanto à parada para embarque e desembarque de passageiros.

As linhas que seguem para o setor norte (Vila dos Lavradores/Jardim Paraíso/Unesp/Cambuí/Continental/Vila Antártica) farão a parada para embarque e desembarque de usuários apenas no ponto do Paratodos.

Já as linhas que seguem sentido leste (Conde de Serra Negra/Vila Maria/Vitoriana/Jardim Brasil/Cachoeirinha/Jardim Peabiru/Arlindo Durante) farão a parada para embarque e desembarque de usuário em um ponto instalado temporariamente na Rua Curuzu em frente ao estacionamento de caminhões próximo ao cruzamento com a Rua Doutor Raphael Sampaio.

As alterações de trânsito e operação de transporte coletivo ocorrerão 18, até o término da obra. As imediações do Centro Comercial Popular estarão sinalizadas para orientar pedestres e motoristas.

**GESTÃO HUMANA E INCLUSIVA:
Prefeitura de Ourinhos realizou palestra sobre autismo.**



A Prefeitura de Ourinhos, por meio das Secretarias da Mulher e da Família e de Inclusão, realizou ontem, segunda-feira (18) uma palestra sobre autismo para mães atípicas, que terá como tema “Cuida de quem cuida”.

O evento teve início às 19h na sede da Secretaria Municipal da Mulher, localizada na Avenida Antônio Almeida Leite, 649, no bairro Jardim Paulista, em Ourinhos. O palestrante convidado para este encontro foi o Médico-Pediatra,

Dr. Éder Carvalho Sousa, especialista no campo do autismo, que realizou um debate sobre o assunto e apresentou importantes orientações para os participantes.

O objetivo da palestra foi fortalecer a comunidade e aumentar a compreensão sobre o autismo, beneficiando as famílias de Ourinhos e região, em especial as mães que desempenham um papel crucial no cuidado de seus filhos autistas. **ISTO FAZ FALTA EM MARÍLIA.**

**LEITE PARA OS IDOSOS:
Barretos realiza recadastramento para o Programa Leite do Idoso.**



A Prefeitura da Estância Turística de Barretos, por meio da Secretaria de Saúde, informa que teve início o Recadastramento para o Programa Leite do Idoso. Os munícipes com idade acima de 60 anos deverão procurar a Unidade de Saúde mais próxima de sua residência, portando cópias dos documentos: RG, CPF, cartão do SUS e comprovantes de residência e de renda.

De acordo com Wany Júlia de Araújo Silva, coordenadora do setor de Serviço Social da Saúde, neste momento, serão realizadas apenas atualizações dos cadastros já existentes, para que, posteriormente, novas vagas sejam disponibilizadas. “Por isso, a necessidade desses recadastramentos; assim, faremos a abertura de novas vagas e outros idosos passarão a retirar o leite”, disse.”

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

IMPACTANDO A ECONOMIA: Segundo Abras, preço dos alimentos tem um alta média de até 8% em setembro.

Estamos na reta final de setembro e a expectativa está voltada para o reflexo da alta dos combustíveis nas gondolas de supermercados. A Associação Brasileira de Supermercados (Abras) alega que os recentes reajustes no preço dos combustíveis devem impactar o preço dos alimentos no Brasil.

Os números deverão ser divulgados somente na primeira semana de outubro, mas fato é que a Abras trabalha com a previsão de que nas primeiras semanas de setembro já teria ocorrido um aumento de 5% a 8% no valor dos produtos não industrializados. Ninguém melhor do que você dona de casa na hora de passear com o carrinho de compra pelos corredores de seu mercado preferido.

“Os hortifrutigranjeiros, que é o caso basicamente desses produtos de consumo diário, não têm estoque. Já estava previsto (aumento) em torno de 5 a 8%. Então, a tendência é que esses produtos tenham esse repasse de preço durante o mês de setem-

bro”, afirmou o vice-presidente da Abras, Marcio Milan.

Segundo a associação, as carnes, laticínios e alimentos industrializados também devem ser impactados pelo reajuste dos combustíveis, mas de forma escalonada. Todos os aumentos vão ter efeitos na cesta de abastecimento dos lares, de acordo com a Abras.

De acordo com a associação, o preço do frete para os produtores representa até 50% do custo operacional. O impacto no diesel e na pecuária acontece em três frentes: antes, dentro e após a porteira. O repasse ao consumidor final de até 8% reflete o custo frete para o transporte de insumos do fornecedor, o combustível para movimentação de máquinas envolvidas no plantio e o frete para a indústria de processamento. O retorno de tributos sobre o diesel também deve ter efeito nos alimentos. Enquanto isso, o povo paga a conta.



TSE: Testes de segurança de urnas eletrônicas começam em novembro.



O Tribunal Superior Eleitoral (TSE) recebeu, este ano, um número recorde de inscrições de interessados em participar do processo de avaliação da segurança do sistema eletrônico de votação que será usado nas eleições municipais de 2024.

Segundo o secretário de Tecnologia da Informação da Corte, Júlio Valente, entre os 85 pré-aprovados para participar do Teste Público de Segurança da Urna, há 56 interessados que se inscreveram em 15 grupos, além de outros 29 investigadores inscritos individualmente.

“Tivemos um número bem maior de pré-inscritos que nas edições anteriores do teste”, informou Costa, na sexta-feira (15), na primeira audiência pública que integra o cronograma do processo de testagem. Conforme Costa destacou durante a audiência desta manhã, a possibilidade de contribuir para a correção de eventuais falhas ou fragilidades do sistema não se limita aos investigadores selecionados pelo TSE.

A resolução que trata da realização periódica do Teste Público de Segurança estabe-

lece que cabe ao TSE convidar membros da comunidade acadêmica, especialistas em segurança da informação, além de um representante do Ministério Público Federal (MPF); da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB); da Polícia Federal (PF); do Congresso Nacional; da Sociedade Brasileira de Computação (SBC) e do Conselho Federal de Engenharia e Agronomia (Confea) para integrar a comissão avaliadora responsável por homologar os resultados da fase de testes.

“Se somarmos todas as instituições [aptas a participar do processo], chegaremos, certamente, à casa da centena de entidades que têm a possibilidade de vir ao TSE fiscalizar o desenvolvimento e inspecionar o código-fonte dos sistemas eleitorais”, disse Costa, assegurando que a participação também é garantida a representantes de partidos políticos e coligações partidárias, que acompanharam as seis edições do teste sem apontar qualquer problema no sistema eletrônico de votação e apuração capaz de interferir no resultado final das urnas.

“Inclusive, é preciso dizer, que durante a fase de testes, o código-fonte das urnas é

aberto a qualquer cidadão brasileiro, maior de 18 anos [aprovado para participar do processo]. Para as entidades representativas da sociedade, a abertura do código-fonte ocorre um ano antes de cada nova eleição. Neste momento, ele já está aberto a inúmeras entidades que representam a sociedade, incluindo os partidos e as coligações”, disse o secretário, contrapondo-se a alegações de que os investigadores e demais participantes do processo não teriam acesso ao conjunto de instruções que condicionam o funcionamento do sistema.

“O código-fonte não é secreto”, garantiu Costa, destacando que, nesta edição, serão testados os modelos mais recentes de urnas eletrônicas, de 2020 e 2022, os mesmos que serão empregados durante as próximas eleições, além da versão do software [programa] que está sendo desenvolvida especialmente para 2024.

Quanto ao fato de urnas de 2015 não passarem por novos testes, mesmo sendo usadas no próximo pleito, o secretário assegura que elas operarão com os mesmos parâmetros de segurança das mais recentes, além de já terem sido submetidas a testes anteriores, sem que qualquer vulnerabilidade tenha comprometido o funcionamento.

O teste do sistema que será empregado nas eleições municipais do próximo ano está previsto para acontecer de 27 de novembro a 1º de dezembro, na sede do TSE, em Brasília. Caso os investigadores selecionados apontem alguma vulnerabilidade ou falha

que coloque em risco a integridade do voto ou o anonimato dos eleitores, a Justiça Eleitoral buscará corrigir o problema até maio de 2024, quando os investigadores voltarão a participar de uma nova rodada de testes a fim de confirmar se o eventual defeito foi sanado.

Antes disso, porém, os 85 inscritos pré-aprovados terão que apresentar, entre 9 de outubro e 3 de novembro, seus planos de teste, sem os quais não poderão participar do processo.

“Os pré-inscritos devem elaborar seus planos de teste, definindo o que e como executarão. Só assim podemos garantir a posterior reprodução dos testes validados conforme os critérios do edital”, explicou Costa.

Para o juiz auxiliar da presidência do TSE Cesar Mecchi Morales, os testes públicos de segurança são importantíssimos por permitir que a sociedade civil participe ativamente do aperfeiçoamento do sistema de votação eletrônica. Tendo atuado na ponta, como promotor eleitoral entre 1986 e 1990, Morales garante que o sistema eletrônico brasileiro é “excepcional, seguro e rápido”.

“Todos que tiveram a experiência de atuar na Justiça Eleitoral na época em que a votação era exclusivamente manual sabem que o sistema anterior, com votação em cédulas individuais de papel, contagem manual e totalização praticamente feita à mão, tinha diversas fragilidades. São conhecidas, na história do Brasil, situações de fraudes eleitorais. Felizmente, com a votação eletrônica, que é muito mais segura e confiável, isso ficou no passado”, disse o juiz.

APOIO:



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



MUNDO PET

A DICA PERFEITA:

O cão como companheiro da criança com necessidades específicas.

Expert ensina a escolher a raça mais adequada, como deve ser a aproximação com a criança e os benefícios dessa

Na medicina e na psicologia, acredita-se que o contato com os cães é capaz de despertar potencialidades em humanos. Como adestrador e especialista em comportamento animal há quase 10 anos, vejo como esse amparo emocional é ainda mais notável quando observada a proximidade deles com as crianças, sobretudo com as portadoras de necessidades específicas (PNE).

Isso porque a troca emocional potencializa o desenvolvimento cognitivo e as habilidades sociais, além de oferecer mecanismos para a redução e a prevenção de crises de estresse e ansiedade. Assim, é crucial que pais e cuidadores permitam a essas crianças – desde pequenas – o convívio com um cão.

Como dar início à aproximação

Para fazer isso com segurança, os pais devem buscar o respaldo do pediatra ou do profissional que acompanha o pequeno, além da orientação do adestrador ou de um especialista em comportamento animal. Juntos, eles podem unir o aval clínico com o conhecimento sobre a relação humano/animal.

A presença do especialista animal é fundamental para preparar o pet e ensiná-lo a se relacionar com a personalidade da criança – se possível, isso deve acontecer antes mesmo de o cão chegar à família.

Isso porque a criança pode ser mais introspectiva e medrosa, ou mais expansiva e hiperativa. Dessa forma, o pet precisa estar muito bem treinado e equilibrado para não reagir mal a alguma situação delicada com a criança. É decisivo escolher muito bem um profissional que saiba fazer esse treinamento diferenciado.

O parceiro ideal

Também é importante considerar a raça que melhor se adapta às necessidades específicas de cada criança. A maioria delas – ou mesmo os cães sem raça definida – pode ser treinada a dar assistência na realização de tarefas do dia a dia

Por exemplo: existem raças consideradas mais “colaborativas”, como os Golden. Eles usam muito a boca, mas de maneira suave, e têm a pele bem resistente à dor – portanto, podem atuar bem com os que precisam de contenção corporal durante crises (de pânico, ansiedade, epilepsia, entre outras).

Já os Labradores e os Berneses são cães mais afetuosos e tendem a ser mais submissos, o que facilita a adaptação. Preocupar-



-se com o porte do cão é importante, pois os cães pequenos são mais frágeis e sensíveis a toques.

Outra dica é, com a supervisão do adulto, dar à criança algumas responsabilidades relacionadas ao animal, como oferecer a alimentação ao pet. Isso é uma maneira de aumentar o vínculo e o senso de cuidado.

Múltiplos benefícios

As vantagens da convivência com o animal valem para os diferentes tipos de necessidades específicas – sejam físicas, cognitivas ou emocionais.

Para crianças com deficiência os cães ajudam no desenvolvimento motor, emocional e social. Eles se comunicam latindo, cutucando, fazendo sons com as patas. E, para brincar com o cachorro, a criança vai aprender a desenvolver sua sensibilidade pelos sons presentes no ambiente.

Crianças com autismo também têm ótima relação com os animais. Isso porque eles as ajudam na regulação do comportamento e aumentam a capacidade de relacionamento social e empatia.

Para as que apresentam dificuldade na fala, ter um pet faz com que elas sejam estimuladas a imitar seus sons, chamá-los pelo nome... Isso contribui para a evolução da comunicação verbal.

Quanto às crianças com alguma deficiência física e/ou motora, o animal é um aliado na manutenção do condicionamento. Afinal, segurar e jogar brinquedos, pentear o cão, dar petiscos ou mesmo passear são ações que trabalham agilidade e força nas mãos e nas pernas, além de equilíbrio e coordenação.

No âmbito das doenças psicológicas, o fato de ter um cão no lar estimula os pacientes a saírem do isolamento ou de quadros de instabilidade e de trauma.

É importante lembrar que os animais apresentam uma sensibilidade incrível e podem perceber a tristeza de seus tutores. Muitas vezes, as crianças conversam com eles sobre assuntos que talvez não consigam abordar com seus familiares ou terapeutas.

Além disso, o contato com o animalzinho aumenta os níveis de endorfina no organismo, reduzindo os quadros depressivos. Amor e carinho são sempre a dose complementar para qualquer acompanhamento ou tratamento. E, quando falamos de animais, essa é uma fonte inesgotável, capaz de promover mudanças transformadoras nos pequenos.

JORNALISMO **Valores**

RESPEITO

Profissionalismo **MORAL**

Responsabilidade

Direitos **IMPRENSA**

ÉTICA

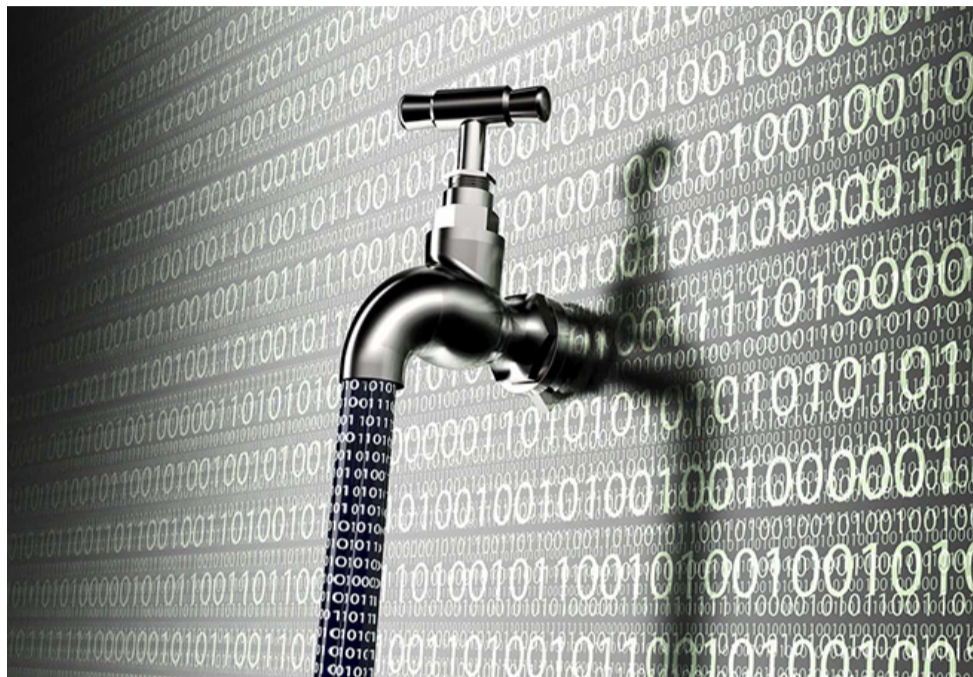
JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

14 99600-6375

jornaloonibusmarilia@gmail.com

**RADAR DIGITAL
SEU DIREITO DIGITAL:**

Meus dados vazaram, e agora?



Vazamento de dados, golpe com empresas de entrega por aplicativo e golpistas se passando por atendentes de banco por telefone.

O que fazer?

Vazamento de dados, golpe com empresas de entrega por aplicativo e golpistas se passando por atendentes de banco por telefone. O advogado Leandro Alvarenga explicou o que fazer e como se proteger em situações como essas.

Um leitor escreveu para o SITE falando que viu um caso bem grave no Twitter. Segundo o relato, um cliente fez um pedido de produtos em um aplicativo e as mercadorias vieram normalmente. Minutos depois, ele recebeu uma ligação da empresa em questão dizendo que o pedido foi duplicado e que uma nova entrega seria feita. No telefonema, sabiam o nome, o endereço e o pedido feito. Percebendo que era golpe, ele negou

e depois confirmou com a empresa que era fraude. Mas como os dados dele vazaram? A empresa de entrega por aplicativo tem responsabilidade?

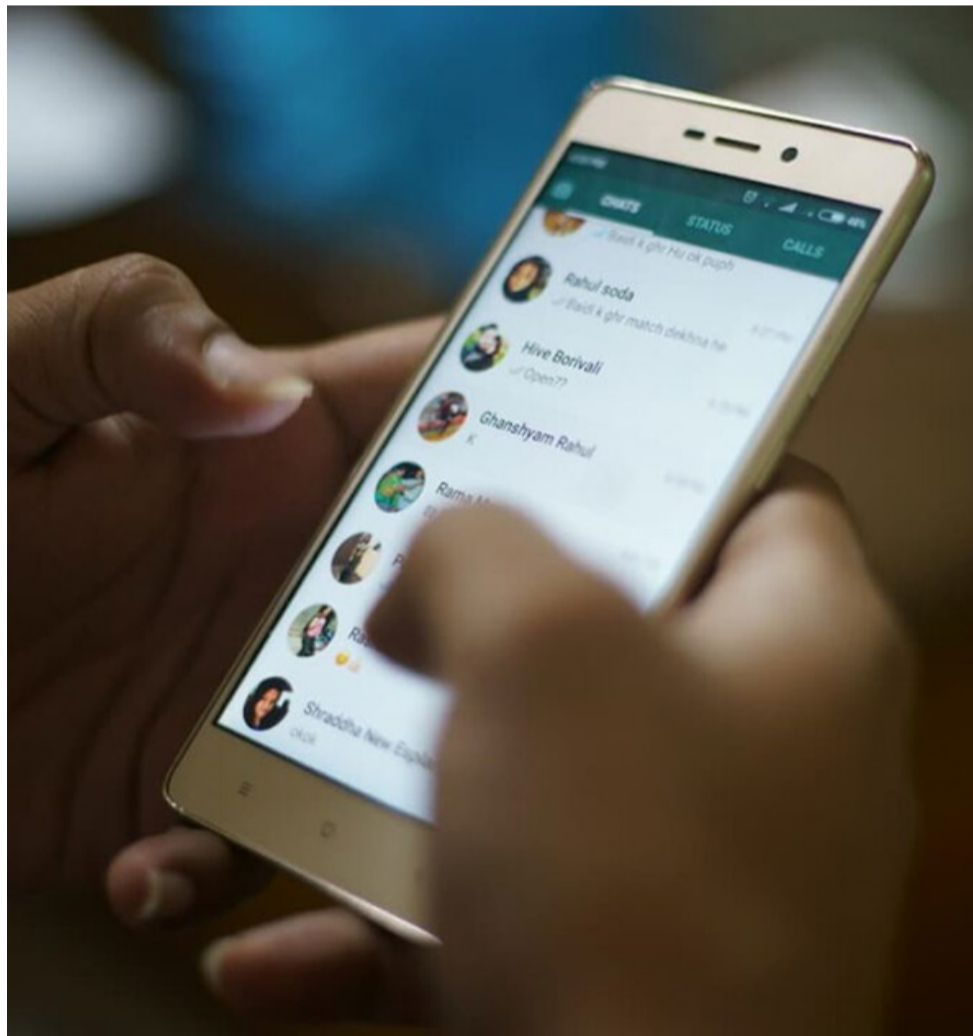
Leandro Alvarenga explicou que a empresa responsável pelo aplicativo é responsável e devem assumir a responsabilidade.

“Os aplicativos, não importa quais sejam, eles têm a responsabilidade de segurança na prestação de serviços. É uma responsabilidade prevista na lei geral de proteção de dados e também prevista no código de defesa do consumidor.” Leandro Alvarenga

O colunista do Olhar Digital também falou sobre o novo “golpe da mão fantasma”, quando as vítimas clicam em links ou em aplicativos fajutos, e criminosos conseguem invadir os celulares delas e efetuar transações. Inclusive, um desses apps estava na Play Store, do Google. Quem cai em um golpe desses tem a quem recorrer?

NOVIDADE:

WhatsApp pode começar a ter anúncios em breve, saiba mais!



WhatsApp pode estar trabalhando em funcionalidade que deixará a plataforma com anúncios, aumentando a receita da empresa. Entenda!

A meta, dona do mensageiro WhatsApp, afirmou que o aplicativo pode, sim, contar com anúncios. Conforme o jornal Financial Times (FT), essa é uma das formas possíveis que a empresa tem de aumentar seus lucros, uma vez que a plataforma é a mais utilizada e popular da empresa.

Com cerca de 2,23 bilhões de usuários, segundo a ferramenta data.ai, esse pode ser o grande motivo para a empresa querer incorporar esse modelo de gerar receita. No entanto, como essa ação pode causar infelicidade dos usuários, ainda não há determinação alguma acerca do tema.

Entenda mais sobre os possíveis anúncios no WhatsApp

Conforme informações do FT, como essa medida pode desagradar os usuários da plataforma, a tendência é que eles procurem pelos aplicativos de mensagem rivais, como o Telegram, por exemplo. Ainda que haja muitas oportunidades de tornar o negócio ainda mais lucrativo, a margem de aceitação pode ser o impeditivo.

Além disso, fontes afirmaram ao jornal

britânico que é possível que o lema “Sem anúncios! Sem Jogos! Sem truques”, que um dia o WhatsApp utilizou, chegue ao fim. Fontes afirmam que é possível que a Meta passe a cobrar por assinatura para ter o app sem anúncios.

Embora as propagandas não fossem aparecer nas mensagens, elas seriam bem parecidas com o que acontece hoje no Gmail e Facebook, por exemplo. Não há nada nas conversas, e sim em outras partes da interface da plataforma.

Empresa se posiciona após reportagem

Após o jornal britânico publicar a matéria, o chefe do WhatsApp, Will Cathcart, afirmou, em publicação no X (Twitter), que as informações divulgadas não são verdadeiras. Na postagem ele disse: “esta história do FT é falsa. Não estamos fazendo isso”, disse.

Ademais, na publicação, o Financial Times limitou-se a colocar a citação da empresa, garantindo que “não estamos testando isso, nem trabalhando nisso e não é de forma alguma nosso plano”. Porém, não há como controlar o que as fontes dizem, e pode ser que o mensageiro logo não seja mais uma das poucas plataformas sem anúncios que temos atualmente.

CARLOSAT

SMART HOME PROJECT'S

A SUA CASA TOTALMENTE CONTROLADA PELO COMANDO DE VOZ.

(14) 99192-5388

VOZ OPERÁRIA

FIQUE DE OLHO:

Governo propõe nova regra para quem aderiu ao saque-aniversário do FGTS.

Projeto visa permitir que quem aderiu ao modelo possa resgatar o saldo remanescente do fundo

período de dois anos poderão ter acesso aos valores.

Estimativas da Caixa Econômica Federal repassadas ao governo é que o impacto da medida para o FGTS seria de R\$ 14 bilhões. Esse é o potencial de recursos que poderiam ser injetados na economia.

Criado em 2019 durante o governo de Jair Bolsonaro, o saque-aniversário teve a adesão de 32,7 milhões de trabalhadores que retiraram das contas R\$ 43,4 bilhões.

Do total de cotistas optantes, 16,9 milhões trabalhadores anteciparam o saque-aniversário com os bancos e tomaram em crédito R\$ 111,4 bilhões

O Saque-aniversário do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) deve ter nova regra. De acordo com informações do jornal O Globo, o ministro do Trabalho, Luiz Marinho, encaminhou à Casa Civil um projeto que autoriza trabalhadores demitidos a partir de 2020, e que aderiram à modalidade, a retirarem o saldo remanescente do fundo.

Atualmente o saque fica restrito por dois anos aos que optaram pela modalidade. Caso seja aprovada a nova regra, os trabalhadores poderão sacar o montante de forma retroativa, ou seja, até os que estão nesse



Doenças que mais afastaram os trabalhadores do trabalho este ano pelo INSS, veja a lista.



Quase metade dos benefícios concedidos em 2023 são por incapacidade temporária. Saiba quais são as doenças mais comuns

No primeiro semestre deste ano, quase metade dos benefícios concedidos pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) destinou-se a auxílios por incapacidade temporária. Entre janeiro e junho de 2023, foram concedidos 1.108.073 benefícios, majoritariamente devido a condições como tumores e problemas ósseos. De acordo com o Ministério da Previdência Social, o total foi de R\$ 1,9 bilhão.

Os valores incluem tanto o auxílio-doença previdenciário, concedido quando o segurado adquire uma doença sem relação com seu trabalho, como também o auxílio-doença acidentário, destinado àqueles que sofreram um acidente de trabalho ou foram acometidos por doença ocupacional. Mas quais foram as doenças que mais deram acesso ao benefício? Veja a seguir.

Quais são as principais enfermidades que afastam os trabalhadores?

Os dados do INSS de julho ainda não estão disponíveis, entretanto, o Ministério da Previdência Social (MPS) informa que a doença que mais afastou os trabalhadores de suas funções até o mês passado foi o mioma, um tipo de tumor benigno no útero que atinge principalmente as mulheres na fase reprodutiva.

De acordo com o Ministério da Saúde, a causa para o surgimento do mioma é desconhecida, porém, seu crescimento ocorre pela influência de fatores hormonais. O tratamento pode variar desde o uso de medicamentos

até procedimentos cirúrgicos, podendo em alguns casos resultar na remoção do útero.

Além do mioma, que ficou em primeiro lugar, confira a lista das doenças mais comuns:

01. Mioma no útero;
02. Transtornos de discos lombares e de outros discos intervertebrais com radiculopatia;
03. Dor lombar baixa (lombalgia);
04. Fratura da extremidade distal do rádio (fratura do punho);
05. Outros transtornos de discos intervertebrais;
06. Síndrome do manguito rotador (tendinite no ombro);
07. Colelitíase (cálculos na vesícula);
08. Hérnia inguinal (na virilha);
09. Lesões no ombro;
10. Transtornos internos dos joelhos.

Qual a relação dessas doenças com o trabalho exercido?

Ronaldo Vinagre, conselheiro responsável pela Câmara Técnica de Medicina do Trabalho e Saúde do Trabalhador do Conselho Regional de Medicina do Rio (Cremertj), explica que o alto número de afastamentos por conta do mioma está relacionado com a severidade dos sintomas.

Vinagre também destaca que sete das dez doenças que mais afastaram trabalhadores de janeiro a julho são problemas ósseos e de coluna, que podem ser ocupacionais, dependendo da profissão. Entre eles, os transtornos dos discos lombares, decorrentes principalmente de hérnias de disco ou compressões da medula, afastaram 21,3 mil segurados.



ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO



MARÍLIA CENTENÁRIA

A CIDADE QUE QUEREMOS:

Depois do dilúvio alonsista, Marília precisa de um novo modelo de gestão participativa, a Cogovernança.

Embora embrionários, exemplos de um governo democrático, com a contribuição direta e articulada em rede por parte dos cidadãos, apontam para um caminho de desenvolvimento da cidade em que a dignidade humana seja o seu objetivo central. Menos negociatas e mais prioridades.

Desde o início do seu governo, a administração do prefeito de Marília, adotou três iniciativas que praticamente decretou a impopularidade de seu governo. 1-) mentiu barbaridade e não sustentou as promessas de campanha. 2-) Se rendeu ao sistema, transformando a prefeitura em um balcão de negócios flertando com o poderosos e detentores do sistema, virando as costas para os mais humildes. 3-) Transformou a cidade na capital nacional dos radares. Sem dúvida nenhuma, esta é a pior administração que já passou pela cidade de Marília. Que sirva de lição para o eleitor.

Poucos se atentaram, mas o pedido de afastamento do prefeito Daniel Alonso, deu ao seu vice, Cicero do Ceasa, a oportunidade de sentar no trono por 15 dias e eis que; a sua primeira medida foi anunciar que estava abrindo as portas do gabinete para o povo com o objetivo de ouvir a todos. Ora bolas, isto simplesmente retrata que as portas estavam fechadas e no referido gabinete não havia espaço para o povo.

Uma administração inteligente e que busca estar pontuando junto ao povo, administra ao lado do munícipe, das entidades, conselhos, cujo objetivo é fazer com que a gestão municipal mantenha um contato direto com esta população de pouco mais de 240 mil habitantes, de modo a melhor atender as demandas dos cidadãos. Porém, não é isto que ocorre na capital nacional dos radares.

Nos últimos meses, alguns nomes estão despontando para a disputa municipal, porém sem nenhum nome diferenciado, apenas os mesmos de sempre. Velhos personagens que agora prometem o mundo e o fundo e ao sentarem na cadeira, continuam com as mesmices de um sistema vicioso que está destruindo a cidade lentamente. Marília hoje é uma cidade decadente, sem horizontes e que serve apenas ao capital especulativo imobiliário.

Na realidade, este editorial deveria ser postado na página Marília Centenária (16), porém é justamente aqui que chamamos a atenção para uma reflexão; MARÍLIA PRECISA MUDAR. Se faz necessário se apresentar em nossa cidade uma candidatura capaz de romper o sistema e toda conjuntu-



ra que travou a cidade com iniciativas que reflitam no dia a dia do cidadão através dos serviços públicos.

Uma delas é justamente o que chamamos de COGOVERNANÇA, um governo alicerçado na voz do povo, em conselhos como o exemplo dos grandes presidentes norte-americanos.

A visão é uma só, a constituição e instrumentos e dispositivos onde parte das demandas dos cidadãos sejam agregadas ao planejamento estratégico da prefeitura. Ao mesmo tempo, estes canais se tornem espaços para a administração manter-se próxima à população, proporcionando um retorno pelas demandas levantadas.

Essa experiência já aponta para um modelo de gestão pública que, embora não seja novidade, parte de um conceito que hoje, para muitos especialistas, melhor corresponde a processos mais democráticos de

governo: a chamada COGOVERNANÇA, como já citamos. O poder emana do povo literalmente.

Essa foi, inclusive, a temática do primeiro congresso intitulado Co-governance, realizado no Centro Mariápolis de Castel Gandolfo, em Roma, e que reuniu 400 participantes, entre administradores públicos, políticos, empreendedores, acadêmicos e representantes da sociedade civil de 33 países. A promoção foi do Movimento Humanidade Nova, Movimento Político pela Unidade (MPPU) e Associação Cidades pela Fraternidade, expressões de compromisso político e social do Movimento dos Focolares. Em 2021 o evento aconteceu no Brasil e Marília não esteve presente.

Os especialistas e profissionais reunidos em Castel Gandolfo apontaram para a importância política e cultural estratégica das cidades, as quais, mediante a prática de novos processos democráticos de gestão,

“podem se tornar espaço de experimentação para transformar medos, fraturas sociais e conflitos em oportunidades geradoras de respostas locais”.

Para os signatários do Pacto para uma nova governança, o sucesso desse modelo de governo está diretamente relacionado à chamada “filosofia da rede”. “A rede representa o processo mais eficaz para agregar as diversidades e, conseqüentemente, para responder com um olhar mais rico a complexidade real que nos caracteriza enquanto sociedade. “O diálogo entre diferentes sujeitos pode recompor o tecido da cidade, porque incrementa o capital social, melhora as escolhas públicas e as torna mais eficazes.

As redes se dividem em três tipos, conectadas entre si: rede de cidadãos (todos aqueles que vivem no território urbano e que, inspirados pela mesma responsabilidade, sustentam a diversidade de funções e tarefas); redes de agentes coletivos (grupos de profissionais e econômicos, sujeitos de voluntariado e do âmbito religioso, da cultura e da universidade, da informação e da comunicação), e rede entre cidades (tendo em vista a unidade mais ampla da família humana).

Essas redes “superam o risco de se transformarem em organizações improdutivas, de egoísmos, porque decidem acolher e envolver como sujeitos todos aqueles que frequentemente estão à margem das dinâmicas democráticas por conta das pobreza econômicas, relacionais ou culturais.

Mas, convém salientar que a condição fundamental desse processo é o rompimento com o clientelismo (e outras formas tradicionais de política), com a corrupção e, em seguida, o estabelecimento e fortalecimento da consciência cidadã dessas pessoas que viviam à margem da sociedade de Marília.

Recuperação de equipamentos e espaços públicos, com serviços de boa qualidade, projetos que favorecem uma mobilidade urbana organizada mediante a utilização de metodologias e técnicas inovadoras devem constar no plano de governo dos postulantes com ações concretas e que foquem em mudar a face da capital dos radares, historicamente marcada pelos contrastes sociais.

Projetos para o futuro devem prever, por exemplo, a recuperação de uma região deteriorada da periferia da cidade, ampliação de aparelhos recreativos e aperfeiçoamento do sistema de saúde, recém destruído pela atual administração. PROCURA-SE CANDIDATOS À PREFEITO DISPOSTOS A PRACTICAR COGOVERNANÇA. DO POVO PARA O POVO.



SAÚDE E BEM ESTAR

TROMBOSE VENOSA:**Como evitar a doença com simples atitudes diárias.**

Nos últimos dez anos, mais de 425 mil brasileiros foram internados para tratamento de trombozes venosas; mulheres são maioria

Algumas profissões exigem que colaboradores fiquem por horas sentados na mesma posição, como serviços realizados em escritórios, bancos, administrativos, tecnologia, big techs e também quem exerce home office. Porém, ficar muito tempo na mesma posição pode trazer problemas graves à saúde, seja no ambiente corporativo ou mesmo no momento de lazer, como viajar de avião por horas.

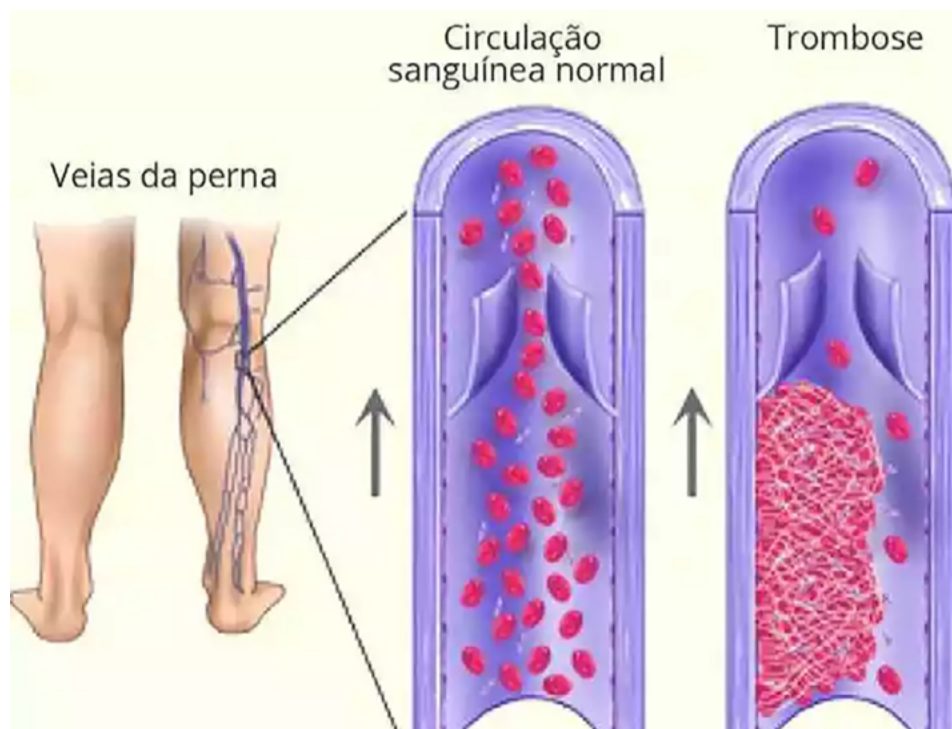
A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), realizou um levantamento e o cálculo aponta que, todos os dias, em média 113 pessoas são internadas na rede pública para tratar o problema de trombose venosa. Mas com a mudança do estilo de trabalho dos brasileiros, nota-se uma preocupação principalmente com as mulheres, já que a grande maioria que trabalha em escritórios usam salto alto.

As pessoas do sexo feminino têm mais chances de ter um quadro de trombose do que os homens, principalmente no período entre a primeira menstruação e a menopausa. Ou seja, a porcentagem de mulheres, especialmente as jovens, que apresentam trombose é maior em relação ao sexo oposto.

A trombose é causada por um coágulo sanguíneo que pode bloquear ou prejudicar o fluxo de sangue na região, sobretudo as pernas. As principais causas do problema são alterações na coagulação, imobilidade prolongada ou lesão nos vasos sanguíneos. O uso de anticoncepcionais, cigarro e histórico familiar são alguns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de trombozes venosas.

Para Alex Araujo, CEO da 4Life Prime Saúde Ocupacional, enfatiza que “quando falamos de problemas ergonômicos que desencadeiam trombose, é interessante manter algumas práticas ativas, principalmente em ramos e áreas em que os colaboradores passem muito tempo sentados, como nos escritórios. É recomendável que as companhias disponibilizem apoio para os pés, para que haja circulação sanguínea. Quando olhamos para as fábricas, a situação muda, sendo necessário a disponibilização de tapetes ergonômicos e bancos para a alternância de posição”, explica.

O investimento em aparelhos ou acessórios nos escritórios tem auxiliado na diminuição de afastamento de colaboradores nas empresas. São eles:



- Apoio de pé: Um apoio para os pés é um pouco diferente porque, provavelmente, em seu espaço de trabalho atual, os pés de todos estão no chão. Os apoios permitem que os pés repousem totalmente na posição sentada e criam a posição ideal para reduzir lesões ergonômicas, como dores crônicas nas costas.
- Liberação para caminhada: O ideal é programar o celular para que a cada duas horas, o colaborador levante, caminhe pelo ambiente por alguns minutos para exercitar a circulação e aí sentar novamente.
- Ginástica Laboral: Muitas empresas e escritórios têm incentivado os colaboradores a movimentar-se ao menos duas vezes por semana, antes de iniciar as atividades. Com o retorno do trabalho presencial em muitos escritórios é importante que os mesmos se exercitem, evitando assim outros problemas como cardiovasculares e de pressão arterial.
- Reflexologia podal: Sessões semanais de reflexologia podal nas empresas também têm ajudado principalmente mulheres, adultas a ter uma circulação melhor e alívio inclusive de outros problemas relacionados à circulação, como vasinhos e varizes.

“Enquanto as fábricas mantinham uma alta taxa de incidência de doenças ergonômicas no passado, hoje os escritórios observam seus números aumentarem muito pelo home office. Para que a empresa consiga manter uma boa qualidade de vida no ambiente de trabalho, a disponibilização de ferramentas ergonômicas é apenas um dos passos, como a fiscalização contínua desses equipamentos e a instrução de sua utilização por meio de palestras preventivas”, reforça o especialista..

A ingestão de água durante o dia é outro fator importante para evitar problemas, o aconselhável é o consumo diário de 2,5L por dia. “Manter-se hidratado é fundamental para um bom funcionamento do organismo por completo. As empresas estão implantando bebedouros e incentivando os colaboradores quando admitidos com squeezes personalizados de presente. Uma forma de garantir que o consumo de água aumente de forma agradável e natural”, explica.

Hábitos comuns e nada saudáveis como fazer um lanche na mesa do trabalho, pode dobrar os riscos de trombose profunda. Essa é a conclusão de uma pesquisa do Instituto de Pesquisa Médica da Nova Zelândia. Os dados são do jornal Daily Mail. Outro estudo afirma que três em cada jovens que fazem refeições em frente ao computador e que deixam de lado a pausa para esticar as pernas, após 90 minutos de imobilidade, o fluxo de sangue para a veia atrás do joelho cai em 50% aumentando os riscos de problemas vasculares e trombose.



#VOCÊ
NÃO ESTÁ
SOZINHO

**Setembro
Amarelo**



PREVISÃO

HOROSCOPO

2023

ACERTE EM CHEIO:

Qual o presente ideal para cada signo? Confira dicas de acordo com a astrologia.



Já estamos adentrando o último trimestre de ano e as preocupações já passam a ser as festas de final de ano como o Natal e as confraternizações de amigo secreto. O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA sai na frente mais uma vez e coloca na pauta astrológica a arte de presentear. É possível ter algumas dicas sobre os presentes que mais vão agradar se soubermos o sol e o ascendente da pessoa. Segundo a astróloga Maju Canzi, somos todos uma mistura de todos os signos do zodíaco. Mas é possível ter algumas dicas sobre os presentes que mais vão agradar se soubermos o sol e o ascendente da pessoa.

— O sol é o modo como pensamos, como encaramos o mundo. Já o ascendente é a nossa aparência, como nos comportamos e nos relacionamos com o mundo.

Para ela, entender esses dois signos pode dar dicas preciosas na hora de escolher o presente de Natal da pessoa amada, do amigo-secreto e muito mais. Confira o que a Maju separou para ajudar nas compras de final de ano:



ÁRIES

Áries é intenso! O presente ideal para os nativos desse signo é algo estimulante, que o faça sair da zona de conforto. Poderia ser um item esportivo, ou para

prática física, que ele(a) use na academia ou seu esporte favorito. Também poderia ser um livro interessante, de preferência que seja lançamento ou que o surpreenda pela capa.



TOURO

Touro é clássico! O presente ideal para os nativos desse signo não precisa ser um item caro, nem de luxo, mas sim, de bom gosto. Se for um brinco, por exemplo,

que seja pequeno e usual, nada extravagante! Também poderia ser algo que desperte a sensualidade e os sentidos. Um vale massagem ou algo para “sentir na pele” (hidratante, maquiagem, coisas cheirosas) e até uma lingerie. Talvez, um vinho tinto, ou algum item/ acessório que você sabe que ele vai usar!



GÊMEOS

Gêmeos é dinâmico! Intelectual e social, o presente para Gêmeos é algo que seja estimulante. Desde o convite para uma festa, um item de música ou tecnologia

(fones de ouvido, alto falantes, capinha de celular, etc). Dê preferência a presentes que tem uma mensagem/frase/inspiração. Livros, músicas, roupas que inspirem.



CÂNCER

Câncer é sensível! O presente ideal para ele é o que responde à seguinte pergunta: O que faria este canceriano feliz? Talvez um porta retrato com uma foto

inesquecível ou um objeto de decoração que tenha uma simbologia marcante para vocês.



LEÃO

Leão é irreverente! Para ele você pode dar qualquer coisa, porém, até mesmo se for um sabonete: tem que se o melhor. É um signo que gosta de se desafiar

e crescer. Por isso poderia ser um presente ousado como um convite para um esporte de aventura, ou algo diferente como um recital de poesia ou um curso de autoconhecimento e espiritualidade. Se o seu amigo leonino tem algum símbolo/esporte/tema favorito, aposte em algo que você sabe que ele vai curtir.



VIRGEM

Virgem é tradicional! Este é um signo prático e inteligente, e essas são as características ideais para um “presente virginiano”. Um item de utilidade para a vida

cotidiana ou para a casa. Um livro, agenda, planejador ou caderno de notas. É um signo que também adora bem estar e saúde, então pense em algo que possa melhorar a rotina e qualidade de vida deste virginiano.



LIBRA

Libra é delicado! O signo da estética, da arte e do romance. O presente ideal para libra é um item que torne sua vida mais bonita. Maquiagem, vestuário ou acessórios

nunca são demais! Também poderia ser um objeto de decoração, um livro com uma capa maravilhosa ou até vinho/bebida com uma embalagem reluzente. Algo delicado, vale até um poema ou cartão com uma mensagem inspiradora.



ESCORPIÃO

Escorpião é profundo! Misterioso e sempre envolvido em algum “novo caso”, este signo se interessa por coisas que estão além da visão. O presente para ele precisa ter um significado maior.

Poderia ser um cristal (não é apenas uma pedra), poderia ser um amuleto (não é apenas um acessório), poderia ser um blend de chás (não é apenas uma bebida). Itens que tenham uma simbologia, para ele, são os melhores.



SAGITÁRIO

Sagitário é dinâmico! Sempre em movimento, viajando, aprendendo. O presente ideal para este signo é algo que ele possa contar para alguém depois. É filosófico e

adora uma boa conversa. Poderia ser um livro, um item de viagem, algo que ele possa usar ao ar livre ou no dia a dia. Se for algo divertido que o faça rir, ele jamais esquecerá seu presente!



CAPRICÓRNIO

Capricórnio é produtivo! Os melhores presentes para este trabalhador determinado é algo que ele use! Pode ser desde um filtro para câmera

fotográfica até uma nova agenda. Ele gosta de fazer tudo com excelência, então se você descobrir o seu hobby, pode dar a ele um item que possa usar nos momentos de diversão (ninguém vive só de trabalho, né?!)



AQUÁRIO

Aquário é original! Nada de presentes comuns. Se você comprou chocolates para os amigos, o do amigo aquariano tem que ter algo de diferente! Intelectual e ousado, este signo gosta

de tudo que desafia o senso comum. Se ele é o aquariano-nerd, procure um item de tecnologia que faça a vida dele mais divertida. Se ele é o aquariano-fora-da-caixa, poderia ser um presente mais criativo, ou um livro sobre física quântica, ou a entrada para um show ou stand up comedy (você vai junto com ele, claro!)



PEIXES

Peixes é inspirado! Este signo receptivo se emociona diante da beleza e da arte. Livros, desenhos, músicas, fazem parte do seu habitat e do que gostam de receber.

Um sapato seria um ótimo presente, já que é o signo que rege os pés. Um caderno com uma capa bonita para anotações sempre será útil (sem pauta, para sua criatividade emergir ainda mais).



“A ASTROLOGIA É A SABEDORIA DE AUTO CONHECIMENTO MAIS ANTIGA DA HUMANIDADE, SEMPRE FOI PROFESSORA DE SÁBIOS, GUERREIROS, CONQUISTADORES E REIS.”



CARNE SUINA: Receitas com carne de porco suculentas e super variadas.



Fonte de proteína, vitaminas e minerais, a carne de porco pode ser muito suculenta, mas isso vai depender, totalmente, do modo de preparo. E o que não falta são cortes suínos variados: costelinha, pernil, lombo e muito mais. Confira estas receitas com carne de porco e se delicie! Dessa forma, confira algumas as receitas abaixo para deixar o seu cardápio mais variado, testadas e aprovada na cozinha gourmet da Casa de Carnes Boizão.



LOMBO ASSADO NA CERVEJA
Delicioso, esse lombo assado na cerveja fica extremamente suculento. Um preparo simples que vai conquistar o seu paladar, confira!

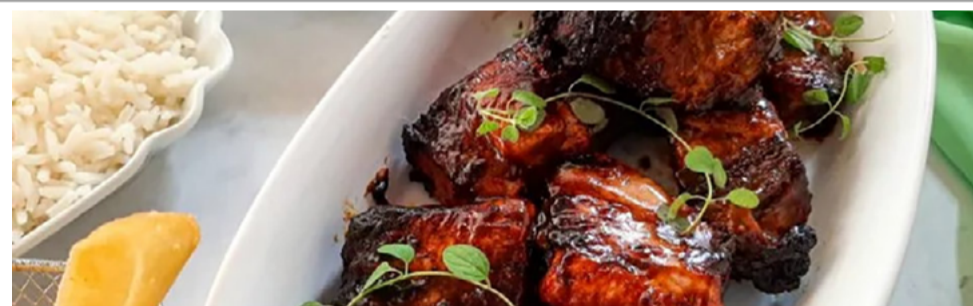
Ingredientes:

- 1 maçã verde
- 4 cravos da índia
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 1 lata de cerveja
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres de sopa de manteiga

Modo de preparo:

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Um recipiente com uma maçã verde cravos.
3. Espete a maçã com os cravos e coloque-a em um recipiente grande;
4. Adicione no recipiente com a maçã, o alho, a cerveja, o suco de laranja e as folhas de louro.
5. Misture bem e reserve;
6. Com uma faca fina, faça alguns furos no lombo e tempere ele com sal e pimenta;

7. Transfira ele para o recipiente com a marinada e deixe marinar, na geladeira, por no mínimo 12 horas;
8. Reserve o molho da marinada, a maçã com os cravos e seque o lombo;
9. Besunte a carne com manteiga e coloque o lombo em uma assadeira;
10. Despeje o molho da marinada por cima. Caso tenha muito molho, despeje na assadeira o suficiente para completar cerca de 1 cm da forma e reserve o restante;
11. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 hora;
12. Retire o papel alumínio, regue o lombo com o molho e volte para o forno até dourar;
13. Reserve o lombo, transfira o molho para uma panela, acrescente a outra parte da marinada reservada, a maçã com cravos, leve para o fogo médio e deixe ferver por cerca de 5 minutos ou até reduzir e encorpar;
14. Desligue o fogo, acerte o sal e a pimenta do molho;
15. Descarte os cravos da maçã, pique ela e junte com o molho;
16. Coloque o lombo em um refratário, fatie e despeje o molho por cima e sirva. Bom apetite!



CCOSTELINHA DE PORCO NA AIRFRYER

Nada de sujar o fogão! Com esta receita de costelinha de porco na airfryer, você consegue preparar uma carne crocante e sem bagunça na cozinha - praticidade e sabor unidos! Para deixar a carne mais macia, você pode cozinhar a costelinha na panela de pressão por uns 15 minutos antes de temperá-la e dourar na airfryer. Decore com orégano fresco na hora de servir. O tempo de preparo pode variar conforme a marca e modelo da fritadeira elétrica.

Ingredientes

- 800 gramas de costelinha de porco cortada em tiras e separadas dos ossos
- 1 colher de sopa de páprica doce defumada

- 3 colheres de sopa de molho barbecue
- 1 colher de sopa de sal
- Suco de 2 limões
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, exceto a carne, e misture;
3. Incorpore as costelinhas ao tempero, misture e deixe marinar por 15 minutos;
4. Após marinado, coloque as costelinhas na airfryer preaquecida a 200 °C por 15 minutos.
5. Abra a airfryer, vire todas as costelinhas e deixe mais 15 minutos ou até dourar;
6. Agora é só servir. Bom apetite!

PERNIL ASSADO COM MOSTARDA

O Pernil assado com mostarda é uma refeição que combina super bem com opções mais básicas, como um bom arroz com feijão e uma salada de maionese clássica.

Ingredientes

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

Modo de preparo

1. Em uma assadeira, coloque a carne e tempere com sal, pimenta, o alho, o vinho e o limão. Deixe descansar por 1 hora.
2. Besunte o pernil com a mostarda e espalhe sobre ele os cravos e o tomilho.
3. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 50 minutos.
4. Retire o papel e deixe por mais 40 minutos até a carne ficar macia e dourada.
5. Retire do forno e coloque em uma travessa.
6. Coe o molho que se formou na assadeira e regue a carne com ele.
7. Sirva em seguida.

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

CASA DE CARNES BOIZÃO AQUITEM!!! **CARNES COM PREÇOS ESPECIAIS**

PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES

ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA

CLIQUE AQUI

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



Aniversariantes do Mês



Anderson Batista



Arthur Silveira Malheiros



Celso Alves



Fabiano Júnior



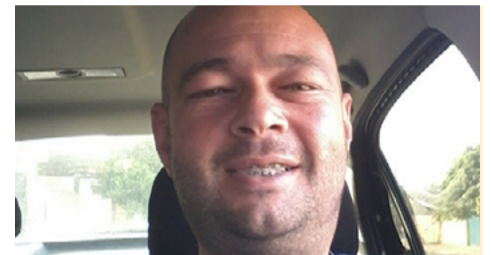
Francisco Carlos Budaibes



José Luiz Rufino



Junior Oliveira



Rodrigo Gutierrez



Sergio Ronaldo



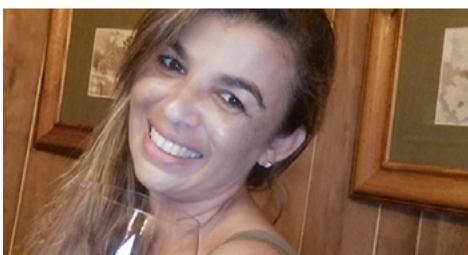
Waldeir P. Carlos



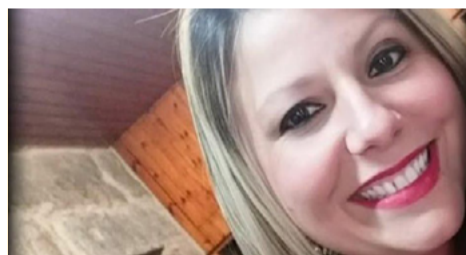
Webber Jo Ibara



Wilson Edi Almeida



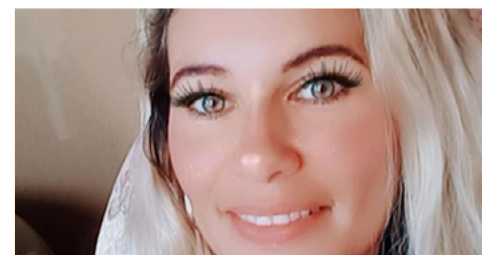
Joelma Dos Santos Oliveira



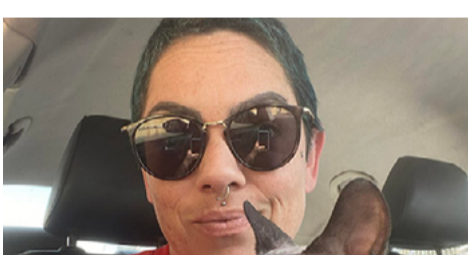
Sharleny Borba



Silvia Alvares



Fernanda Gerônimo Amaral



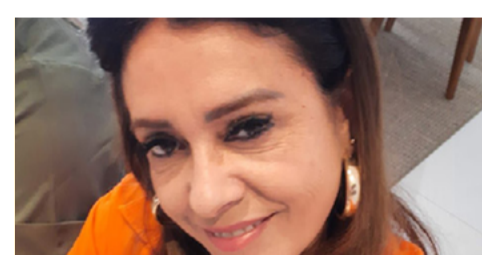
Jaqueline Belucco



Marivania Renata



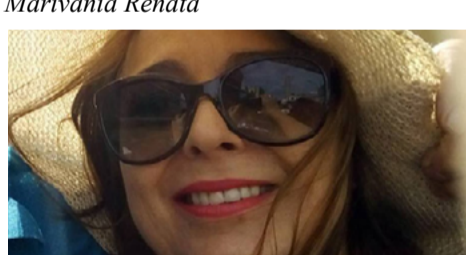
Mary Montes



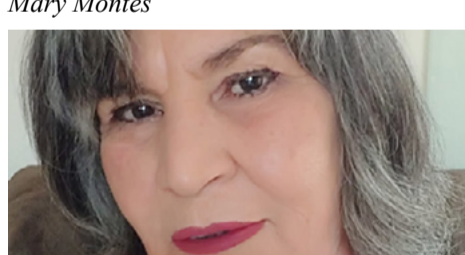
Miriam Ferreira



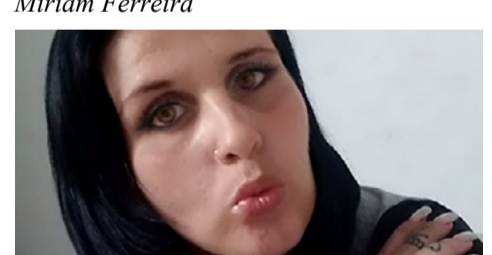
Nayara Mazini



Silvinha Tejo



Tereza Baldicera



Vanessa Espósito

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS
MARÍLIA
O NOSSO JORNAL