



# JORNAL DO ÔNIBUS

MARÍLIA



Edição 81 – Ano V – Novembro/2023 – EDIÇÃO DIGITALIZADA com expectativa de visualização de mais de 1.500.000 leitores (as) – Com via redes sociais.

## EM DEFESA DOS TRABALHADORES:

**Vereador de Londrina (PR) apresenta Projeto de Lei criando Tarifa Zero no transporte municipal.**



Mais uma proposta para a implantação de um programa de Tarifa Zero no transporte coletivo urbano de cidades brasileiras. Desta vez a iniciativa é do vereador Emanoel Gomes, do partido Republicanos da Câmara Municipal de Londrina (PR). **Página 06**

## EM BAURU:

**'Natal EmCantos' começou com a chegada do Papai Noel e abertura da casinha na Praça Rui Barbosa.**



O 'Natal EmCantos' está aberto em Bauru. Na última sexta-feira (17), o Papai Noel chegou na Praça Machado de Melo, subiu de trenó pelo Calçadão, e já está em sua casinha na Praça Rui Barbosa, onde vai ficar até o dia 21 de dezembro. **Página 11**

## OBESIDADE CANINA:

**Meu pet está gordinho. E agora?**



Se tem uma coisa que devemos sempre prestar atenção, é na saúde do nosso pet. Senão, o nosso animalzinho pode ficar muito magro ou obeso. Confira nossas orientações. **Página 13**

## DESTAQUE:

**Coordenador da Unimar apresenta sucesso do Programa de Pós-Graduação em Direito durante encontro da Capes em Brasília.**



O Programa de Pós-Graduação em Direito (PPGD) da Universidade de Marília (Unimar) participou do Seminário de Meio-Termo 2023, um evento crucial para a avaliação quadrienal conduzida pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) realizado na sede da instituição em Brasília. **Página 05**

## ÚLTIMO LOTE DE VENDAS:

**Escola Carlota de Negreiros Rocha e JP PIZZARIA finalizam vendas de ticket's da festa da pizza que ocorre neste sábado (25).**



Começaram nesta terça-feira (21) a última etapa de venda de ticket's da festa da pizza a ser realizada no próximo dia 25 de novembro (sábado) na E.E Carlota de Negreiros da Rocha, sito a rua Antônio Augusto Neto, 344 - no bairro Fragata. **Página 04**

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

**CLIQUE AQUI**

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

**SAÚDE É O QUE INTERESSA:**  
Com exclusividade apresentamos um projeto para os candidatos à prefeito de Marília em 2024.

**PROJETO SAÚDE É O QUE INTERESSA**

Após conhecer sistemas e projetos diferenciados em outras cidades e graças a experiência deste jornalista como ex-profissional da saúde e integrante do COMUS (Conselho Municipal de Saúde), estamos a apresentar aos prefeiteiros de Marília, um PROJETO EXCLUSIVO visando implantar um novo modelo de atendimento para os marilienses. **Página 16**

**FAMOSO BOI RALADO:**  
Confira três receitas com carne moída para quem tem pouco tempo na cozinha.



Aprenda com o cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO a transformar aquela carne moída básica em pratos saborosos, nutritivos e muito deliciosos com três super receitas. **Página 19**

**Lentes ClearView ZEISS FSV**

Satisfação comprovada dos clientes com as Lentes ZEISS ClearView

**ZEISS**  
ZEISS VISION CENTER MARÍLIA

**CLIQUE AQUI**

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



**A solução para a ansiedade.**

*“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.”*  
**Filipenses 4:6-7**

Quando a ansiedade vem, o que você pode fazer para controlar? A Bíblia diz que a solução é orar. É normal se sentir ansioso. Você não conhece o futuro e há muitas coisas que você não pode controlar. Mas Deus está no controle. Ele vai cuidar de você.

Quando você ora, você submete sua vida a Deus. Na sua oração, você pode submeter seu futuro e seus sentimentos ao cuidado dele. Isso ajuda você a confiar mais em Deus e a lembrar que ele não lhe vai abandonar. Persista na oração e você verá que Deus lhe dará sua paz.

**Controle a ansiedade com a ajuda de Jesus:**

- Quando você está ansioso, peça ajuda a Deus
- Lembre-se de agradecer por tudo que Deus já fez por você
- Creia que Deus vai lhe ajudar
- Se a ansiedade persistir, continue orando até sentir a paz de Deus

**Para Orar:**

*Senhor, quero entregar a você toda minha ansiedade. Por favor me ajude nas situações que me deixam ansioso e me ensine a confiar em você nas coisas que não posso controlar. Eu creio que você está cuidando de mim em todo tempo. Ajude minhas emoções a entenderem isso também. Em nome de Jesus, amém.*



**Uma República passada em branco e vermelho à espera de soluções.**

Apesar de algumas corajosas manifestações e os poucos festejos realizados na última quarta-feira (15), mostraram que o brasileiro não está muito contente com o rumo das coisas. A insegurança jurídica, os tendenciamentos e as decisões equivocadas transparecem na face de uma nação sem esperança e amedrontada.

Para quem é patriótico ainda, o 15 de novembro, na última quarta-feira, era para ser um dia de festa, de comemoração dos 134 anos da Proclamação da República. Só que não ocorreu o esperado. Passamos praticamente com um data em branco, aliás, em branco e vermelho. O que se vê é um abatimento geral. Um certo medo de expor ideias e pensamentos, de buscar alternativas para uma Pátria melhor. A preocupação principal é com o destino do Brasil, já que o futuro ainda é incerto. E a cada dia, um fato novo que deixa todos estarelecidos com rumos da nação.

Enquanto analistas financeiros pregam que o ano de 2023 fechará de forma positiva para a economia, o que se ouve, nas rodinhas nas ruas, nos comércios, nos consultórios médicos é um total desalento. Trabalhadores e empresários inconformados com o rumo que as coisas estão tomando. Além disso, paira uma incerteza de como a reforma tributária vai afetar o bolso da população diante de tantas exceções criadas para beneficiar setores ligados aos poderosos. A dúvida persiste e até vorazes defensores do projeto já incluem um certo ceticismo em seus discursos.

Em um comparativo com a nossa realidade, basta dar uma olhadinha na rua São Luiz, na João Ramalho, avenida República, João Martins Coelho e outras ruas comerciais. Não adianta jogar tudo no e-commerce e a notável ebulição do comércio pela internet. A economia realmente travou, que o diga os empresários e comerciantes.

O desânimo da população é compreensível. Muita coisa errada tem surgido diante dos olhos de todos. Desculpas, cada vez mais esfarrapadas, são utilizadas para justificar o injustificável e a república, a coisa pública, sofre com esses ataques. Constroem-se narrativas para acobertar escândalos que em outros épocas seriam execrados em praça pública, principalmente pela imprensa comercial, a exemplo do que acontece na capital nacional dos radares.

O caso mais recente, que tomou conta do noticiário nos últimos dias, é a visita de uma das mais influentes mulheres do tráfico de drogas, ligado à liderança da facção criminosa Comando Vermelho, aos principais gabinetes do Ministério da Justiça. A “dama do tráfico” foi recebida com honrarias, em pelo menos em duas ocasiões, pelos assessores do ministro da Justiça, Flávio Dino. Condenada há dez anos de prisão, Luciana Barbosa Fa-

rias foi até a cúpula da Justiça brasileira para reclamar da situação dos presídios e pedir um tratamento mais confortável aos criminosos que cumprem pena.

A advogada que agendou as audiências, uma ex-deputada do Rio de Janeiro ligada ao PSOL, partido da base aliada de Lula, ainda recebeu uma gorda quantia em dinheiro, dos cofres do Comando Vermelho, para garantir que a “dama do tráfico” fosse bem recebida e ouvida no Ministério.

Porta arrombada, agora os atônitos assessores de Flávio Dino, desesperados em conter mais esse escândalo, falam em criar medidas para filtrar melhor quem frequenta os gabinetes da Justiça. O problema é que esse não deve ser um caso isolado, é apenas um dos absurdos descobertos. Outros tantos devem estar escondidos debaixo dos luxuosos tapetes nos gabinetes da Esplanada dos Ministérios. Toda essa situação mostra que a coisa pública está muito malcuidada nos dias de hoje.

Esse não é o único problema atual vivido pela nossa República. O ativismo judicial e o cerceamento da defesa dos acusados também estão em pauta. A própria Ordem dos Advogados do Brasil, depois de anos de silêncio diante dos exageros praticados por alguns membros do judiciário, decidiu reclamar. Apontou uma série de situações em que os direitos de advogados e clientes estão sendo atropelados por regimentos internos das cortes que atropelam a própria lei.

Sem a garantia do amplo direito de defesa, do duplo grau de recurso, e de tantas outras proteções explícitas na Constituição de 1988, a insegurança bate na porta de todos. Não se sabe mais como cada processo ou ação vai terminar. Para piorar a situação, a lei não tem se mostrado igual para todos. Há muita condescendência para uma ala política e tolerância zero para a outra. Essa diferença de tratamento nos mostra que a Justiça, na nossa República, não está tão cega assim. Um desastre para a democracia.

Os poucos festejos que foram marcados mostraram que o brasileiro não está muito contente com o rumo das coisas. Para um bom entendedor, o silêncio também é uma forma de protesto, vide a decepção do desfile de 7 de setembro último, uma decepção histórica. Só que é preciso mais que isso para que as coisas voltem à normalidade e os primeiros recados já podem ser enviados, no ano que vem, nas eleições municipais. NÃO PRECISAMOS MAIS DE GRUPOS POLÍTICOS, SISTEMAS E RAPOSAS VELHAS. Precisamos de gente nova, com senso humanitário e engajados com as causas sociais. A decisão do futuro do país, de um estado ou de um município, NÃO COMEÇA COM OS POLÍTICOS, COMEÇA COM VOCÊ ELEITOR quando está diante da urna eleitoral.

**Cornetadas do dedão**



- 1-) Você votaria em algum candidato apoiado pelo atual prefeito?
- 2-) Você acredita nas pesquisas que classificaram Marília entre as 10 melhores cidades do Brasil para envelhecer e uma das melhores na área da saúde primária?
- 3-) O que você vai fazer com o seu 13º salário?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Na sua opinião, a empresa que irá comprar o DAEM é de Marília ou de fora?

**A CIDADE ERA ASSIM...**

**SUPERMERCADO TAUSTE:**



*Tudo começou por aqui. Em um prédio que já não existe, localizado na avenida República, começava em 1991 a história da rede supermercadista que hoje possui filiais nas principais cidades do interior paulista e já preparando uma loja na capital paulista.*

**EXPEDIENTE**

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





## ESPERANÇA DE VENDAS:

# Como o varejo se prepara para a Black Friday de 2023?

*Varejistas apostam em antecipação de ofertas e reforço de estratégias de omnicanalidade e logística para a Black Friday 2023*

No ano passado, a Black Friday dividiu o final do segundo semestre com as eleições e a Copa do Mundo. Apesar de expectativas altas, o evento registrou uma queda de 14% no comércio eletrônico quando comparado com o ano anterior.

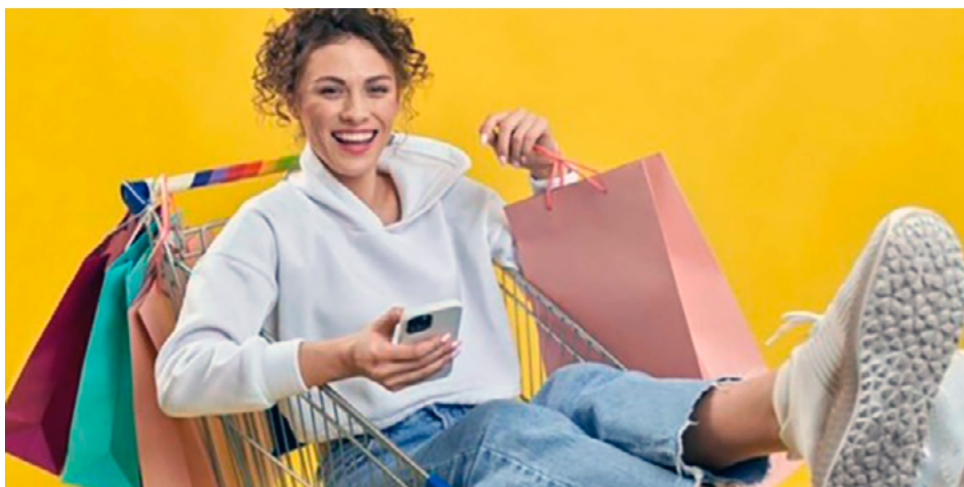
Data que abre a temporada de compras de fim de ano, a aguardada Black Friday de 2023, marcada para 24 de novembro, é um evento promissor. Consolidada como oportunidade para consumidores e empresários, tem indicadores positivos para o sucesso das promoções. A previsão é de crescimento nas vendas e aumento do ticket médio de gastos. O panorama otimista encontra entre os motivos a maturidade do mercado brasileiro, a digitalização do varejo e a variedade de produtos com descontos. De um lado, clientes preparados para aproveitar as ofertas, de outro varejistas capacitados para atender uma demanda que não para de crescer.

Na Black Friday 2023, o cenário é de otimismo. Um levantamento realizado pela Mfield mostra que a intenção de compra cresce 32% para a data neste ano, que acontece em 24 de novembro. O dado é uma sinalização positiva para o segmento: 55% dos varejistas acreditam na melhora nas vendas deste ano e apostam em promoções para motivar o brasileiro a comprar. O mesmo estudo indica que 32,8% dos consumidores começam a comparar preços um mês antes do evento, contra apenas 25,1% pesquisam em cima da hora.

Entre as estratégias de preparação, está a antecipação de descontos ao longo do mês. O Magalu utilizou o mecanismo em 2022 e aposta na tendência para este e os próximos anos, conforme indica Felipe Cohen, diretor de operações de marketplace do Magalu. Na última edição da data comercial, o e-commerce do Magalu registrou crescimento de venda comparado ao mesmo período do ano anterior. Ao mesmo tempo, ganhou marketshare e participação de 72% sobre a venda total da companhia.

A Casas Bahia também adotou a prática para unir a Copa do Mundo com o período de compras. Isso garantiu que os consumidores comprassem a TV para assistir aos jogos, pudessem recebê-las antes do início dos jogos. “A venda de aparelhos de TV, que fazem parte da nossa categoria core, foi o carro-chefe. Nossas categorias core, inclusive, voltam a ser nossa aposta para 2023”, diz Vivian Zwir, diretora de marketing do Grupo Casas Bahia.

Em setembro, o Grupo abandonou o nome Via para voltar às origens. A retomada do slogan “Dedicação Total a Você” segue com a missão de fidelizar o consumidor de Casas Bahia, aliado à proposta de fortalecer a venda de eletrodomésticos, eletrônicos e móveis para trazer consistência em uma categoria em que



tem histórico de liderança.

Com a dificuldade do crédito e a alta da taxa Selic, é possível que o consumidor busque garantir os melhores preços e facilidade no pagamento. “Esperamos que o brasileiro explore muito mais as formas de pagamento do que antes. Essa será uma Black Friday marcada pela forte presença do PIX e do crediário”, declara a diretora de marketing do Grupo Casas Bahia, que aposta em facilitar o acesso de brasileiros a bens de consumo de alto valor agregado.

### Logística para a Black Friday 2023

Nos últimos anos, a chamada Guerra dos Fretes se intensificou. Varejistas vêm direcionando esforços para logística a fim de melhor atender o consumidor no menor tempo possível. No final de agosto, o Mercado Livre anunciou novos centros de distribuição no Rio de Janeiro e outro em Recife, este a ser entregue em 2024. A expansão permitirá entregas no mesmo dia em áreas metropolitanas e mais rapidez de frete em cidades próximas.

Para a Black Friday 2023, a Casas Bahia conta com o investimento em logística feito nos últimos anos. A varejista reorganizou seus 29 centros de distribuição para lidar com a demanda do e-commerce, sobretudo leves, com as aquisições das logtechs ASAPLog e CNT. Dessa forma, conta hoje com uma rede de mais de 300 mil entregadores na última milha.

“A malha própria realiza mais de 64% de todas entregas da rede, sendo 43% realizadas em até 24hs”, explica Vivian. “Contamos com mais de 1.000 lojas — Casas Bahia e Ponto — que funcionam como mini-hubs de entrega, de onde os produtos saem direto para o endereço do destinatário. Também será possível retirar as mercadorias adquiridas online, pessoalmente, na loja, horas após a compra, por meio do Retira Rápido”, complementa.

“Antecipar as ofertas e diluir a Black Friday ao longo do mês se torna um fator importante também por causa disso, pois reduz os gargalos logísticos”, retoma Felipe Cohen, do Magalu. A companhia apostará na vantagem competitiva de operar grande parte de sua logística, por meio das transportadoras GFL, SODE e Malha Luíza.

### Omnicanalidade em alta

Ainda que o e-commerce tenha tido uma relevância crescente nos últimos anos, é preciso ter um olhar atento para os pontos de venda físicos. Apesar disso, a tecnologia pode estar presente em ambos os momentos de compra.

A inteligência artificial desempenha papel fundamental para o Magalu, conforme indica o Diretor de Operações de Marketplace do Magalu. Todos os cálculos de volume de produtos é feito loja a loja, de acordo com o perfil do cliente. “Uma loja em Vitória da Conquista é muito diferente de uma loja em Uruguaiana e nossos algoritmos usam dados e diversas variáveis para definir os produtos e as quantidades certas que devem ir para cada uma dessas lojas”, detalha.

A multiplicidade de canais se mostra como uma tendência contínua para melhorar a experiência dos clientes na Black Friday 2023. Hoje, apenas 40% dos consumidores da Casas Bahia optam pelo atendimento humano, pois consideram o autoatendimento mais fluido, prático e simples. Ademais, o “Me Chama no Zap” continuará colocando mais de 15 mil vendedores das lojas físicas à disposição no WhatsApp para conversar sobre os produtos e auxiliar em todo processo de compra.

### Lojistas apostam na entrega rápida e expectativa de aumento nas compras gera empregos

As empresas de logística abriram centenas de vagas para que essas compras cheguem rápido para o consumidor. Atualmente, só o preço não é suficiente. A entrega, muitas vezes no mesmo dia, em algumas horas, já é um atrativo importante.

Lojas e centros de distribuição já estão preparando os estoques de olho na Black Friday, e essa expectativa de aumento no volume de compras também traz muita oportunidade de emprego. As empresas de logística abriram centenas de vagas para que essas compras cheguem rápido para o consumidor. Atualmente, só o preço não é suficiente. A entrega, muitas vezes no mesmo dia, em algumas horas, já é um atrativo importante.

Para ganhar tempo, uma rede de lojas conta com 20 centros de distribuição próprios es-

palhados por todo Brasil. E, este ano, quase metade desses centros também já está à disposição de comércios menores, que não contam com a mesma infraestrutura de entrega. “Essa vai ser a Black Friday da entrega rápida. Ano passado, esse produto ficava no estoque do próprio parceiro, então, a gente ainda dependia dele para fazer uma grande parte da logística de embalar e faturar. Esse ano, está tudo dentro de casa, muito mais rápido para o cliente receber”, Felipe Cohen, diretor de marketplace.

### Crescimento nas vendas

Além do aumento no ticket médio, outra previsão empolgante é o crescimento nas vendas durante a Black Friday de 2023. A Neotrust projeta um aumento de 12,6% nas vendas em comparação com o ano anterior, consolidando a tendência de crescimento sustentável desse evento no mercado brasileiro.

### Fatores impulsionadores

- Diversos fatores contribuem para as expectativas promissoras da Black Friday de 2023. Entre eles destacam-se:
- Maturidade do mercado: o consumidor brasileiro está cada vez mais familiarizado com a Black Friday e suas vantagens. A experiência acumulada ao longo dos anos tem aumentado a confiança dos consumidores, que agora sabem como encontrar as melhores ofertas.
- Digitalização: a crescente digitalização do varejo, impulsionada pela pandemia, tornou as compras online uma parte essencial da vida dos consumidores. Esse cenário favorece a Black Friday, que é amplamente associada às compras online.
- Variedade de produtos: os varejistas têm diversificado ainda mais seus estoques, oferecendo uma ampla gama de produtos em promoção. Isso atrai diferentes tipos de consumidores e amplia o alcance do evento.
- Conscientização sobre preços: os consumidores estão mais conscientes dos preços regulares dos produtos, o que lhes permite identificar com facilidade as ofertas reais durante a Black Friday.
- Antecipação de compras: muitos consumidores estão se planejando antecipadamente para a Black Friday, pesquisando produtos desejados e criando listas de desejos. Isso aumenta a probabilidade de conversão durante o evento.

### Conclusão

A Black Friday de 2023 promete ser um evento promissor, com indicadores positivos, como o aumento no ticket médio e a previsão de crescimento nas vendas. A maturidade do mercado brasileiro, a digitalização do varejo e a variedade de produtos em promoção são fatores-chave que contribuem para esse cenário positivo. Os consumidores estão mais preparados do que nunca para aproveitar as melhores ofertas, e os varejistas estão se preparando para atender a essa demanda crescente.

**CASA DE CARNES BOIZÃO**  
A GRIFE DA CARNE!

**VEN PRÁ CÁ !!!**

FAZER COMPRAS NO AÇOUGUE FICOU MAIS FÁCIL

CLIQUE AQUI

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

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

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

**ACONTECE MARÍLIA I**

**ÚLTIMO LOTE DE VENDAS:**

**Escola Carlota de Negreiros Rocha e JP PIZZARIA finalizam vendas de ticket's da festa da pizza que ocorre neste sábado (25).**

**AINDA DÁ TEMPO.** Se você já conhece a tradição e a qualidade das massas produzidas pela única pizzaria da região que produz cada item de seu repleto cardápio seguindo os moldes das melhores casas de pizzas italianas, então esta é a sua chance.

Começaram nesta terça-feira (21) a última etapa de venda de ticket's da festa da pizza a ser realizada no próximo dia 25 de novembro (sábado) na E.E Carlota de Negreiros da Rocha, sito a rua Antônio Augusto Netto, 344 - no bairro Fragata, região centro-sul da cidade. **VAI VALER A PENA!!!**

A JP PIZZARIA, é a única pizzaria da região que realiza parcerias com entidades, igrejas, clubes de serviços, EMEIS, EMEF's e Escolas Estaduais, objetivando sempre auxiliar na realização de eventos para angariar recursos que se destinam a manutenção das mesmas.

O mais importante ainda é que; "A MESMA QUALIDADE DAS PIZZAS PRODUZIDAS E COMERCIALIZADAS NO BALCÃO OU NO DELIVERY, É A MESMA OFERTADA PARA OS EVENTOS, ou seja; o padrão de EXCELENÇA A LA ITALIANA, com a incontestada qualidade da massa e sempre com o recheio em dobro. Mais uma vantagem é que, as pizzas são comercializadas a preços de custo, PORTANTO UMA OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL.

Para João Augusto da Silva, o Manager da JP PIZZARIA é gratificante realizar mais um evento como este em uma escola tão conceituada quanto a E.E Carlota de Negreiros Rocha; "Quero em primeiro lugar agradecer a direção da escola, a vice-direção e todo o corpo de professoras pela confiança e dizer que nos sentimos lisonjeados com mais esta parceria que em muito ajuda a APM da escola e, ao mesmo tempo levar o nosso produto para a degustação daquelas pessoas que ainda não conhecem", declarou o pizzaiolo.

A JP PIZZARIA comemorou recentemente seu décimo aniversário, se consolidando como a MAIS ITALIANA DAS PIZZARIAS e a ÚNICA A OFERECER A OPÇÃO DE PIZZAS EM PEDAÇOS. João Augusto é um dos mais conhecidos pizzaiolos da região com mais de 30 anos de ex-



periência e com um histórico e curriculum que lhe credencia como o MASTER CHEF DAS PIZZARIAS DE MARÍLIA.

A JP PIZZARIA, funciona de terça à domingo das 18h às 24h com o serviço de salão na avenida Benedito Alves Delfino, 432

(Via Norte) e com o mais rápido delivery da cidade. A pizza chega quentinha na sua casa. O cardápio oferece mais de 50 opções em sabores, inclusive pizzas doces, além de lanches saborosos, sucos e bebidas.

Para o evento, serão oferecidos como

opção os sabores de muçarela, calabresa e mista a preços populares. Para mais informações basta entrar em contato pelo telefone (14) 3433-8928.

**Sobre a E.E. Carlota Negreiros da Rocha**

Em dezembro de 1970, a Profª Carlota de Negreiros Rocha foi homenageada como patrona do estabelecimento de ensino, localizado na Rua Antônio Augusto Netto, 344, no Bairro Fragata. Segundo Ariovaldo Nesa Souto, o autor do livro "Marília, do passado ao novo milênio", o ato se deu na gestão do então Governador Roberto Costa de Abreu, em reconhecimento aos relevantes trabalhos prestados. A Escola, que sempre enalteceu com bons resultados a patrona, é hoje referência de qualidade no Ensino Público Estadual.

A E.E. Professora Carlota de Negreiros Rocha oferece toda a estrutura necessária para o conforto e desenvolvimento educacional dos seus alunos, como, por exemplo: Alimentação, Final de semana, Auditório, Laboratório de informática, Pátio Coberto, Área Verde, Quadra Esportiva Coberta, Biblioteca, Berçário, Quadra Esportiva Descuberta, Parquinho, Sala de leitura, Refeitório, Laboratório de ciências, Sala de professores, Pátio Descuberto, Banda larga, Internet, Lixo reciclável.

É uma escola estadual muito bem avaliada pelos pais, alunos e funcionários da instituição, reflexo do comprometimento com um ensino de qualidade que a escola oferece. Veja abaixo a nota geral e os depoimentos.

Hoje a escola trabalha com 369 alunos em sala de recurso e 347 alunos sem sala de recurso. O corpo docente compõe-se de 40 Professores ativos auxiliados ainda por 6 funcionárias Ade's que juntos se dedicam ao máximo para oferecer um padrão de ensino diferenciado aos seus alunos.

A Apm Da E.E Prof. Carlota De Negreiros Rocha, localizada no bairro Fragata, em Marília-SP foi fundada há 45 anos, em 01/08/1978. É sempre bom lembrar que a mesma já foi a terceira melhor do Estado para ensino fundamental em anos anteriores. 53 anos formando sempre ótimos alunos que hoje são excelentes profissionais em Marília e no Brasil afora.



**RIZZO PARK**

**SUPORTE AO USUÁRIO**

☎ 19 9 9846-7801  
☎ 0800-672-7260  
✉ atendimento@rizzoparking.com.br  
🌐 www.rizzoparking.com.br

**ZONA AZUL**



**PAGUE COM PIX**

RIZZOPAY




**ACONTECE MARÍLIA II****DESTAQUE:****Coordenador da Unimar apresenta sucesso do Programa de Pós-Graduação em Direito durante encontro da Capes em Brasília.**

O Programa de Pós-Graduação em Direito (PPGD) da Universidade de Marília (Unimar) participou do Seminário de Meio-Termo 2023, um evento crucial para a avaliação quadrienal conduzida pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). Realizado na sede da instituição em Brasília, o encontro reuniu coordenadores de programas Stricto Sensu de todo o país.

O coordenador do PPGD, professor Dr. Jonathan Barros Vita, representou com destaque o Programa da Unimar. Em sua participação, ressaltou as estratégias bem-sucedidas adotadas nos últimos anos, culminando na classificação do Programa com nota 5, posicionando-o entre os principais cursos de Mestrado e Doutorado em Direito no Brasil.

Vita enfatizou o árduo trabalho de qualificação das produções científicas, eventos e ações de internacionalização como pilares fundamentais para o êxito do PPGD da Unimar; “A nossa presença é de extrema relevância, pois conseguimos demonstrar nosso avanço tanto em produção científica quanto

em participação em eventos acadêmicos. Nossos mais de 200 alunos de mestrado e doutorado têm contribuído com materiais de alta relevância, apresentando-os em seminários e congressos nacionais e internacionais de grande destaque”; declarou o coordenador.

O Seminário de Meio-Termo 2023 da Capes é realizado no terceiro ano de cada ciclo de avaliação e reúne os coordenadores das 49 áreas de avaliação, bem como representantes de programas de pós-graduação. O objetivo é discutir o progresso do processo avaliativo referente ao quadriênio 2021-2024, além de propor melhorias para o período de 2025-2028.

Após o evento, relatórios detalhados são elaborados pelas coordenações de área de avaliação e publicados nas respectivas páginas de cada área no site da Capes. Esses documentos oferecem uma visão abrangente do desempenho dos Programas de Pós-Graduação nos primeiros anos do ciclo avaliativo, abordando análises de dados, diretrizes para avaliação, orientações e recomendações para os programas de pós-graduação.

**ULTIMOS DIAS:****Hospital Beneficente Unimar abre vagas para Programa de Residência Médica.**

O Hospital Beneficente Unimar (HBU), destaca-se pelo seu programa de residência médica, que oferece um diferencial na formação dos futuros médicos. As inscrições para a seleção pública do programa de residência médica estão abertas e devem ser feitas pelo site [www.abhu.com.br](http://www.abhu.com.br), até o dia 24 de novembro. A prova teórica escrita, que é a primeira fase da seleção, será realizada no dia 12 de dezembro. Posteriormente, haverá a análise de currículo dos candidatos.

O médico e docente da Universidade de Marília (Unimar), João Paulo Pilon, presidente da Comissão de Residência Médica (Coreme) da Associação Beneficente Hospital Universitário (ABHU), destaca a excelente estrutura ofertada pela Instituição para atender aos alunos. “A residência médica é um requisito essencial para os estudantes de Medicina da Unimar e o HBU oferece uma oportunidade única para os residentes iniciarem suas atividades práticas, já nos primeiros meses do programa. Esse diferencial é de suma importância para a formação dos futuros médicos, especialmente para aqueles que desejam atuar no interior de São Paulo”, destacou.

Trata-se de um programa teórico-prático

de grande importância. O processo seletivo será um diferencial na vida dos residentes, uma vez que é focado tanto em recém-formados quanto naqueles que já estão atuando e buscam uma especialidade.

Todos os programas de residência médica do HBU são reconhecidos pela Comissão Nacional de Residência Médica e pelo Ministério da Educação (MEC). “Isso garante a qualidade e o reconhecimento dos programas oferecidos”, ressaltou.

Dentre as especialidades disponíveis, destacam-se anesthesiologia, clínica médica, cirurgia geral, ginecologia obstétrica, medicina de família e comunidade, ortopedia, radioterapia, radiologia e medicina intensiva (UTI).

“Como pré-requisitos, é necessário ter formação em cardiologia clínica, cirurgia do aparelho digestivo ou neonatologia, dependendo da especialidade escolhida. As especialidades oferecem diversas áreas de atuação, tanto dentro do hospital quanto em ambulatórios de especialidades e unidades de atendimento, comunidades de saúde do município e UBS. É nesses locais que os residentes terão a oportunidade de realizar seu treinamento e aperfeiçoamento”, finaliza Pilon.



**BLACK NOVEMBER DO CONHECIMENTO**

CURSOS A PARTIR DE R\$ **89,00**

CLIQUE AQUI UTILIZE O CUPOM BLACKNOVEMBER

**Unimar**  
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA



**PRIMEIRA PARADA**

**EM DEFESA DOS TRABALHADORES:  
Vereador de Londrina (PR) apresenta Projeto de Lei criando Tarifa Zero no transporte municipal.**

*O presidente da PL prevê criação de uma Taxa para Custeio, que seria recolhida das empresas instaladas no município e calculada com base no número de funcionários registrados*

Mais uma proposta para a implantação de um programa de Tarifa Zero no transporte coletivo urbano de cidades brasileiras. Desta vez a iniciativa é do vereador Emanuel Gomes, do partido Republicanos da Câmara Municipal de Londrina (PR), cidade com quase 530 mil habitantes segundo o IBGE.

O Projeto de Lei (PL) apresentado na semana passada propõe a criação da Taxa para Custeio Transporte Coletivo Urbano, que seria recolhida das empresas instaladas no município, e calculada com base no número de funcionários registrados. O teto dessa contribuição por funcionário será devidamente calculado pelo órgão competente do município, prevê o PL. Além da Taxa



Pedroka Ternoski/Ônibus Brasil

tenção de recursos com publicidade no Sistema de Transporte Coletivo Urbano, dentro e fora dos ônibus, nos pontos de embarque/desembarque e abrigos, nos terminais, as vias públicas e cartões de transporte. O estacionamento rotativo nas vias públicas do município (Zona Azul) seria conforme o PL outra possível fonte de custeio, somado aos recursos provenientes da utilização do gás obtido do lixo, no Centro de Tratamento de Resíduos – CTR, e do tratamento do esgoto. Evidente que o projeto conta ainda com repasses estaduais e federais relativos ao transporte coletivo de passageiros.

Já pensando no processo licitatório, a proposta define que os contratos de concessão a serem firmados para o “Tarifa Zero” terão o prazo de dez anos, prorrogáveis por, no máximo, igual período. Na justificativa da proposta, o vereador Emanuel Gomes explica que a iniciativa “tem em vista o desenvolvimento social e econômico da cidade de Londrina, pois, desonerando empregadores e empregados do custo do transporte, haverá mais geração de empregos e, conseqüentemente, melhoria de produção, visto que os empresários estariam ‘motivados’ pelo incentivo recebido diante da diminuição entre 26 a 30 dias de passagens (ida e volta) que deixariam de ser pagas aos colaboradores. Com a gratuidade, o empregado/colaborador passa a ter um ganho real de 6% em sua remuneração, aumentando seu poder de compra”.

Além disso, o vereador aposta na “redução definitiva dos custos com o sistema de bilhetagem eletrônica, pontos de venda, emissão de bilhetes de passagem, cobrança e arrecadação”, o que aumentaria o poder de compra dos usuários do sistema, e, conseqüentemente, fomentaria o comércio em geral.


definida pelo projeto, a gratuidade seria custeada por outras fontes, segundo aponta o vereador, que viriam desde dotação orçamentária própria, até o arrecadado com multas de trânsito e tarifas pagas à CMTU (Companhia Municipal de Trânsito e Urbanização de Londrina) pelo gerenciamento do sistema.

Além destas, o PL prevê ainda a venda de créditos de carbono pelo município, o que seria obtido via certificação em razão da diminuição das emissões pelos veículos automotores, da preservação das áreas verdes do município, da utilização de boas práticas ambientais em relação ao lixo e da implantação da frota verde nos veículos do transporte coletivo e individual.

O projeto do vereador prevê ainda a ob-

Processo 132589, Documento 190747, Assinaturas:  
-Emanuel Edson de Oliveira Gomes, Vereador - em 10-11-2023 às 13:42:37 (Autor)

PL0024/2023  
pag. 2

  
**Câmara Municipal de Londrina**  
Estado do Paraná

**PROJETO DE LEI Nº 1/2023**

**Súmula:** Institui o Serviço de Transporte Coletivo Urbano de Passageiros, denominado “TARIFA ZERO”, e dá outras providências.

**A CÂMARA DE LONDRINA APROVOU E EU, PREFEITO DO MUNICÍPIO, SANCIONO A SEGUINTE**

**LEI:**

**Art. 1º** Fica instituído o Serviço de Transporte Coletivo Urbano de Passageiros, denominado “TARIFA ZERO”, a ser prestado de forma gratuita a todos os usuários do município de Londrina.

§ 1º O “TARIFA ZERO” será implementado gradativamente, conforme as previsões desta Lei.

§ 2º Até a implementação integral do “TARIFA ZERO”, ficam mantidas as atuais isenções previstas na Lei Municipal nº 5.496, de 27 de julho de 1993.

§ 3º A prestação do Serviço “TARIFA ZERO” poderá se dar mediante concessão, com observância, no que couber, ao disposto na Lei Federal nº 8.987, de 13 de fevereiro de 1995, que dispõe sobre o regime de concessão e permissão da prestação de serviço público previsto no artigo 175 da Constituição Federal, e ao disposto na legislação municipal vigente.

**Art. 2º** Fica criada a Taxa para Custeio Transporte Coletivo Urbano, a ser recolhida das empresas instaladas no município, e calculada com base no número de funcionários registrados, de conformidade com o Cadastro Geral dos Empregados e Desempregados – CAGED, gerido pelo Instituto Paranaense de Desenvolvimento Econômico e Social – IPARDES.

Documento assinado eletronicamente, conforme a Lei nº 2.200-2 de 24/09/2001 e a Resolução nº 120 de 04/06/2015 da Mesa Executiva da Câmara Municipal de Londrina. https://www1.ltr1.pr.gov.br/portal/legislacao/2023/132589 e número do documento 190747



**ANUNCIE AQUI!**

  **Clique aqui e mande sua mensagem** 

**JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA**

## O CAOS ESTABELECIDO:

# Quando o condomínio vira a “casa da mãe Joana”.

*Já pensou as normas internas de um condomínio devem ser seguidas por todos, mas, infelizmente, na prática, isso não ocorre em vários prédios.*

*Alguns moradores querem comodidade e acreditam que os profissionais da portaria são seus funcionários e por isso devem atender todas suas solicitações e demandas particulares.*

A questão é que a segurança coletiva nesse momento vai por água abaixo.

Recentemente, em uma assembleia onde fui contratado para expor projeto de segurança, um morador, contrário ao endurecimento das regras em prol da segurança condominial, não teve cerimônia de falar em alto e bom tom que era favorável à permanência dos porteiros orgânicos e terminantemente contra a terceirização de serviços, pois considerava todos muito amáveis. Explicou que, à noite, quando comprava comida pelo delivery, eles deixavam a mercadoria no elevador para facilitar o recebimento.

O problema é que esse tipo de facilidade contraria normas do regimento interno, e o mais preocupante, é que fragiliza a segurança de toda coletividade pois a guarita permanece sem ninguém no período que o funcionário atende pedido irregular de condômino.



Minha experiência como pesquisador criminal diz que quando morador elogia demasiadamente este ou aquele funcionário, é porque pode contar com ele para realização de favores. Já os porteiros que buscam cumprir as regras de segurança geralmente são criticados, chamados de chatos e muitos chegam a ser despedidos, pelo simples fato de tentarem fazer cumprir as normas de segurança aprovadas pelos próprios moradores. É um verdadeiro contrassenso!

Se o síndico não der apoio aos colaboradores da portaria cumpridores das regras em relação ao controle de acesso de entrada de pessoas, autos e mercadorias, pode passar a ter a famosa “casa da mãe joana”, onde cada morador passa a fazer o que bem quiser e danem-se as regras.

Para quem não está familiarizado, a expressão “casa da mãe joana” tem origem na língua portuguesa e significa “o lugar ou situação onde vale tudo; sem ordem; onde predomina a confusão, a balbúrdia e a desorganização”. Remonta ao século XIV, por alusão à famigerada ordenação de D.<sup>a</sup> Joana I, rainha de Nápoles e condessa de Provença, que estipulou os estatutos dos bordéis de Avinhão.

## TIRE A DÚVIDA:

# Barulho em condomínio: o que diz a legislação?

*Apesar do incentivo à solução amigável entre as partes, é compreensível que nem sempre é possível chegar a um consenso, de maneira que se faz necessária uma orientação jurídica para uma melhor avaliação casuística.*

A sociedade demanda um tanto de paciência e diálogo de nós no dia a dia e, considerando que o condomínio é um retrato desta, não poderia ser diferente, de maneira que, para uma relação harmoniosa entre vizinhos, muitas vezes precisamos ser tolerantes e, ainda que não queiramos admitir, sermos tolerados.

Neste cenário, um motivo constante de reclamações é o barulho no condomínio.

Se estiver diante deste problema, inicialmente, faz-se necessário verificar o que dispõem a convenção e o regimento interno acerca dos horários, pois, por exemplo, apesar do trabalho na modalidade home office ter crescido, a realização de obras nas unidades continua sendo permitida se respeitados os horários estipulados e os limites de decibéis previstos pela ABNT NBR 10152.

### Previsão no regimento interno: Barulho no condomínio

Uma vez constatado que a reclamação se sustenta nos moldes da convenção e do regimento interno, com o fito de solucionar a questão e levando em consideração que, provavelmente, o vizinho que o está incomodando morará por perto durante um bom tempo, é de suma importância um diálogo



saudável, relatando a situação e explicando, sem qualquer ofensa, o que está incomodando, focando somente nos fatos. Note-se que é extremamente compreensível que o vizinho se mostre um pouco resistente inicialmente, até mesmo porque ele está em seu lar, todavia a tentativa de uma solução amigável pode ser o primeiro passo para um bom relacionamento entre as partes e um canal de comunicação para futuros problemas que poderão ser resolvidos por meio do diálogo.

Caso a questão não seja resolvida amigavelmente, o síndico e a administradora poderão auxiliar a solucionar a demanda, de forma que, se apurado que realmente há emissão de barulhos excessivos fora dos horários estabelecidos, poderão ser adotadas medidas administrativas. Frise-se que as punições deverão observar a convenção e o regimento interno, que têm força de lei, sendo que as medidas a serem adotadas, tais como a quantidade de advertências antes da aplicação de uma eventual multa, variam.

### Ação de indenização com obrigação de fazer

Se o problema vier a persistir, poderá ser distribuída uma ação de indenização com obrigação de fazer, fundamentada nos arts. 1.277 e 1.336, inciso IV, do Código Civil, que têm como o sossego do condômino um dos objetos de proteção. Note-se que, nesta espécie de ação, considerando a existência de limite quanto aos decibéis, em geral, há a realização de perícia.

Cumprido salientar a existência de demandas em que houve a condenação do vizinho que emitia ruídos em excesso ao pagamento de indenização a título de danos morais, tal como entendeu a 6ª Turma Cível do Tribunal de Justiça do Distrito Federal, no caso em que os autores se mudaram de sua própria residência com o filho recém-nascido, em razão da extrema intranquilidade e estresse, e a 32ª Câmara de Direito Privado do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, ao constatar que foram causados transtornos que ultrapassaram os limites de

mero incômodo ou aborrecimento, com a privação de bem-estar, risco à saúde e abalo anímico do autor.<sup>2</sup>

Ademais, se formos o vizinho quem recebeu a reclamação, é sempre válido avaliar nossa conduta e tentar identificar se o barulho produzido realmente está acima do ruído emitido de forma cotidiana, considerado normal, e, se for o caso, conversar com outros moradores para verificar se estes também estão sendo incomodados. Caso o entendimento seja de que a reclamação não procede, o diálogo e a tentativa de uma solução consensual sempre se mostram o melhor caminho.

### Bom senso de ambos os lados

No mais, destaca-se que muitas vezes os barulhos são emitidos por bebês, sendo nesse caso ainda mais necessária a compreensão de ambos os lados, pois somente com o tempo poderá muitas vezes se perceber uma melhora. Em caso similar, é possível tratar os cachorros, que demandam a necessidade de uma avaliação do tutor ou até mesmo de um profissional para verificar se há alguma questão emocional por trás do latido/choro, haja vista serem seres sencientes, que merecem atenção quanto às suas razões comportamentais, permitindo assim a promoção da melhora da qualidade de vida dos amados pets, dos moradores e dos vizinhos. Por fim, apesar do incentivo à solução amigável entre as partes, é compreensível que nem sempre é possível chegar a um consenso, de maneira que se faz necessária uma orientação jurídica para uma melhor avaliação casuística.



**VIAGENS E CIA**  
**PROGRAME-SE:**

# Conheça Holambra com seus campos de flores, rotas de bicicleta e mais.



de agências de turismo, mas há pelo menos duas opções abertas ao público em geral.

No Macena Flores, o passeio começa pelas estufas de flores e suculentas, onde um funcionário explica sobre o universo dos terrários. Na sequência, os visitantes seguem para uma área ao ar livre onde podem explorar os campos de flores por conta própria. Os ingressos custam R\$ 25 por pessoa e devem ser reservados com antecedência pelo site. A visita dura em média duas horas e pode ser feita todos os dias da semana, das 9h às 17h.

O Bloemen Park é mais recente e, por isso, seus campos ainda estão em expansão. Inaugurado em 2020, ele não possui um tour guiado para explicar sobre a produção das plantas. Ao invés disso, os visitantes ficam livres para curtir os cenários onde são cultivadas diferentes espécies. O destaque são as rosas, de 29 tipos diferentes. Ele abre de terça a domingo, das 9h às 19h, e os ingressos podem ser comprados na hora ou antecipadamente pelo site. Os preços variam de acordo com a temporada, mas saem em média R\$ 30.

## ROTA DAS FLORES

Em dezembro de 2021, Holambra foi a primeira cidade do interior de São Paulo a ganhar uma Ciclo Rota. O trajeto de dificuldade moderada tem 14 quilômetros de extensão, com elevação máxima de 665 metros e mínima de 566 metros. A sugestão é que o pedal aconteça durante a primavera (de setembro a novembro), quando há mais flores de uma maneira geral, ou no inverno (de junho a agosto), auge dos campos de girassóis.

A expectativa é que em breve o site do projeto forneça mais informações sobre o circuito e também promova desafios de diferentes níveis de intensidade. Por fim, vale alertar que Holambra ainda não possui pontos de aluguel de bicicleta, de forma que é imprescindível levar a própria bike.

A Ciclo Rota é fruto de uma parceria entre o Grupo CCR e o governo de São Paulo, que visa criar percursos de bicicleta mais seguros e próximos às cidades com potencial turístico. Depois de Holambra, o segundo circuito foi inaugurado em janeiro de 2022 na chamada Rota das Frutas (saiba mais aqui), que atravessa cidades como Atibaia, Jundiá e Vinhedo.

Até o fim do ano, está prevista a inauguração de mais três rotas. Uma delas interligando as regiões de Caieiras e Nazaré Paulista, outra próxima à Alphaville e Romeiros e, por fim, uma na região entre Mogi das Cruzes e Guararema.

*A cerca de duas horas de São Paulo, a cidade é opção de bate e volta em qualquer época do ano.*

Não é apenas no nome que Holambra mistura “Holanda”, “América” e “Brasil”. A cerca de duas horas de São Paulo, a cidade preserva as tradições e as influências arquitetônicas trazidas pelos lavradores católicos neerlandeses que se refugiaram ali em 1940, durante a Segunda Guerra Mundial. Mas a produção de flores e plantas ornamentais só começaria realmente na década de 1970, quando a cidade começou a chamar atenção também do ponto de vista turístico.

Hoje, quase metade da produção nacional de flores vem de Holambra, que abriga anualmente a maior festa de flores da América Latina. A tradição só foi quebrada por conta da pandemia, mas a Expoflora foi retomada em 2022 e voltou a acontecer agora em 2023 em sua 40ª edição ocorrida de 25 de agosto a 24 de setembro último com sucesso absoluto. A visita, no entanto, é válida independente da realização do evento. Nos últimos anos, a cidade ganhou atrativos que podem ser aproveitados durante todo o ano, como o campo de flores Bloemen Park e a Ciclorota das Flores.

## O QUE FAZER EM HOLAMBRA

Por causa de incentivos públicos, várias construções em Holambra têm a fachada no estilo tradicional neerlandês. Algumas delas podem parecer bem fakes, mas ainda assim o resultado final é bastante charmoso.

É provável que a primeira construção desse tipo com a qual você se depare seja o portal holandês que logo na entrada da cidade. Muitos param ali para tirar uma foto, mas pode ser difícil conseguir um bom enquadramento com o vai-e-vem dos carros (sem falar do perigo).

No centro, várias atrações ficam próximas umas das outras e podem ser percorridas a pé. A partir da Alameda Maurício de Nasau, é possível acessar a Praça Vitória Régia, que convida a fazer uma caminhada ao redor do lago, e o Deck do Amor, onde os casais prendem cadeados ao estilo Pont des Arts. Mais a frente, a Maurício de Nasau leva ao centro de eventos que recebe a Expoflora. Do lado de fora, há estátuas temáticas e cenários fotogênicos como o Corredor de Guarda Chuvas.

Próximo a essas atrações está o Museu Histórico de Holambra, onde é contada toda a história da cidade. Ali também estão expostos os tratores e o maquinário usado pelos antigos imigrantes. Durante a Expoflora, o museu possui entrada gratuita e funciona de sexta-feira a domingo. No restante do ano, ele abre aos sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h, e os ingressos custam R\$ 10 por pessoa.

Ainda na mesma alameda está o Moinho dos Povos Unidos. Idealizado por um arquiteto holandês, ele tem mais de 38 metros de altura e guarda ao longo de seus andares uma exposição sobre a história dos moinhos

holandeses. Ele abre de quarta-feira a domingo, das 10h às 17h, e o ingresso custa R\$ 12. Logo ao lado, você verá outro portal da cidade. Um pouco menor do que o que fica na entrada, o Portal do Moinho foi construído em homenagem a um dos fundadores da cidade, Piet Schoenmaker, representado por uma estátua.

Pelas ruas de Holambra, também estão espalhadas outras praças, construções e estátuas que valem a espiada, como o Memorial do Imigrante, o Boulevard Holandês e a Praça Nossa Prainha. Mas atenção: apesar de gratuito, o Parque Van Gogh só abre de sexta-feira a sábado, das 9h às 19h, e aos domingos, das 9h às 17h. Ali dentro fica o Lago Holandês e a Orla de Chalés, com lojinhas e lanchonetes temáticas.

Os campos de flores ficam nos arredores do centro de Holambra, mas antes de sair à procura deles é importante ter em mente que a cidade não vive uma eterna primavera. Muitas plantas são cultivadas dentro de estufas e dependendo da época do ano sequer há flores à vista na paisagem. Isso acontece especialmente entre março e agosto, com uma exceção: no inverno, entre junho e agosto, é possível ver campos de girassol floridos.

Se a época do ano não for favorável, a solução é conhecer um dos campos particulares, onde o plantio é feito por rotatividade e há flores o ano todo. Muitos só podem ser visitados com o acompanhamento de guias

**O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA!**

**CLIQUE AQUI**

**JP Pizzaria**

**FAÇA SEU PEDIDO!**

99824-1002

3367-4868/3417-5831



**VITRINE**

**PLANETA DOS MACACOS, O REINADO:**

**Uma das melhores sagas de ficção científica da história do cinema retorna em grande estilo.**



*A grande franquia de ficção científica retorna com um dos protagonistas de The Witcher liderando o elenco.*

A Disney lançou o impressionante trailer de Planeta dos Macacos: O Reinado, o tão esperado novo filme da grande franquia de ficção científica que começou há 55 anos, com o lendário filme estrelado por Charlton Heston. Esta nova aventura dará continuidade à franquia iniciada por Planeta dos Macacos: A Origem, que serviu de base para uma trilogia inesquecível.

**UMA NOVA TRILOGIA?**

A história de Planeta dos Macacos: O Reinado se passa vários anos depois dos acontecimentos que nos foram contados em Planeta dos Macacos: A Guerra, onde vários clãs prosperaram, enquanto os lugares regrediram a um estado selvagem. Lá seguiremos um macaco que evita aplicar os en-

sinamentos de César para escravizar outros clãs, enquanto outro inicia uma jornada em busca de liberdade acompanhado por uma jovem humana.

Quem dirige o filme é Wes Ball, o diretor da trilogia Maze Runner. Passar de Matt Reeves, atualmente muito ocupado com a preparação da sequência de Batman, para Ball é uma escolha arriscada, mas esperemos que ele possa oferecer um filme mais inspirado que os da saga liderada por Dylan O'Brien.

O elenco conta com Freya Allan, a Ciri em The Witcher, Owen Teague, Peter Macdon, Eka Darville, Kevin Durand, Travis Jeffery, Neil Sandilands, Sara Wiseman, Lydia Peckham, Ras-Samuel Welda'abzgi e William H. Macy, no que a 20th Century espera que seja o início de uma nova trilogia. Planeta dos Macacos: O Reinado chega às telonas em maio de 2024.

**PATRIMÔNIO INIMAGINÁVEL:**

**Simone e Simaria são milionárias. Uma dentre elas é a mais rica e podemos provar. Confira!**

*Acredite, mas Simone e Simaria acumulam patrimônios e fortuna inimagináveis e uma dentre elas é a mais rica*

Em agosto do ano passado, o inesperado aconteceu: Simone e Simaria anunciaram o fim da dupla sertaneja, uma das de maior sucesso do movimento 'feminejo'. No entanto, apesar das brigas e desavenças das irmãs, que não cantam mais juntas e nem se seguem mais nas redes sociais, elas acumularam respeito do público e uma fortuna inimaginável.

Simone e Simaria, as ex-coleguinhas, ganhavam por um único show, algo em torno dos R\$ 350 mil reais por apresentação nos palcos. Apesar de serem irmãs e terem tido a parceria na dupla, cada uma fez seu império ao lado de seus companheiros e filhos, trazendo muito conforto a todos às suas voltas.

Simone Mendes, por exemplo, é proprietária de uma mansão luxuosa de três andares em Alphaville, condomínio famoso em elegância, localizado em Barueri, interior de São Paulo. Para se ter ideia, o imóvel de Simone Mendes tem sala de cinema, academia de ginástica e hidromassagem. Além do mais, a sertaneja ainda tem uma mansão na cidade de Orlando, estado da Flórida nos Estados Unidos.

A mansão de Simone na terra do Tio Sam é bem próxima a parques temáticos, e estaria avaliada em US\$ 1,2 milhão de dólares. Nas redes sociais, Simone já mostrou a casacona que tem decoração que faz jus a região que se localiza, com decoração temática de Vingadores, Star Wars, Aladdin, Mickey e Rei Leão. Quando Simone Mendes está fora dos Estados Unidos, ela aluga a residência com 10 quartos, que fica bem próxima aos parques da Disney.

**Rumos da fortuna de Simaria**

Já Simaria Mendes, segunda voz da antiga dupla com a irmã, também faturou alto e construiu um império em sua vida pessoal, que no momento, está sendo discutido na Justiça. Simaria investiu alto em um apartamento em Valência, cidade da Espanha, porém, após a separação de seu marido, Vicente Escrig, o apartamento de luxo está na briga da separação de bens na Justiça em meio a seu divórcio conturbado.

Simaria Mendes também foi dona de uma mansão avaliada em R\$ 3 milhões de reais, localizada em Goiânia, e que ela colocou à venda no ano de 2019. Portanto, com a separação das irmãs, além do divórcio conturbado de Simaria, podemos dizer que Simone é ainda a mais rica por continuar agregando a sua fortuna com seus shows, além de manter suas mansões até hoje.



**Life é MAIS!**

Fibra 400 MEGA + Streaming HDTV

a partir de R\$ 99,90 por mês

Assine já!  
(14) 3434-0400  
www.life.com.br

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

ROSA CHOQUE

**PÉS DE GALINHA:**

**3 ERROS comuns que fazem eles aparecerem.**

Desafios estéticos do envelhecimento: pés de galinha ao redor dos olhos podem ser acentuados por erros na aplicação de maquiagem. O envelhecimento traz consigo desafios estéticos, e um dos mais notáveis é o surgimento dos pés de galinha ao redor dos olhos. Nesse contexto, a aplicação inadequada de maquiagem pode intensificar essas rugas, em vez de ocultá-las. Não se trata dos produtos anti-rugas em si, mas sim da forma como a maquiagem é utilizada.

**Aparecimento dos pés de galinha com o envelhecimento**

É crucial compreender o que evitar ao maquiar os olhos para não acentuar as rugas. Abandonar a maquiagem não é a solução, mas sim aprender técnicas apropriadas para suavizar e minimizar as marcas de idade que se tornam mais evidentes com o tempo.

O desafio estético enfrentado com o avançar da idade é evidente no surgimento dos pés de galinha ao redor dos olhos. Essas rugas, perceptíveis na lateral dos olhos, tornam-se incômodas para muitos, destacando-se como um dos principais problemas relacionados ao envelhecimento.

**Erros na aplicação de maquiagem acentuam as rugas**

Os erros frequentemente cometidos na aplicação de maquiagem podem intensificar a visibilidade dos pés de galinha. É essencial compreender que o problema não resi-



de nos produtos anti-rugas, como cremes e soros, mas sim na maquiagem inadequada. Em vez de camuflar as rugas, certos tipos de maquiagem podem ressaltá-las, tornando o processo de ocultação mais complexo. Veja alguns erros comuns:

**Sombras brilhantes**

Uma iluminação inadequada pode criar sombras que realçam características indesejadas, como rugas. Em certas condições de iluminação, as sombras podem se for-

mar nas dobras da pele, destacando-as mais. Para isso, a recomendação é optar por cores neutras ao aplicar sombra na área dos olhos, evitando sombras brilhantes.

**Corretivo**

Sua aplicação excessiva pode acentuar as rugas. Desse modo, a estratégia sugerida é utilizar quantidade moderada ou corretivo mais leve, evitando aplicação direta sobre os pés de galinha e focando em áreas adjacentes, como olheiras.

**Pó compacto**

O pó compacto, quando aplicado de maneira inadequada, pode acentuar as rugas e linhas finas no rosto. Isso ocorre porque o pó compacto tem uma textura seca e pode se acumular nas linhas de expressão, tornando-as mais visíveis. Assim, para um melhor resultado, é recomendado aplicar uma pequena quantidade na área dos olhos, proporcionando um toque leve de produto.

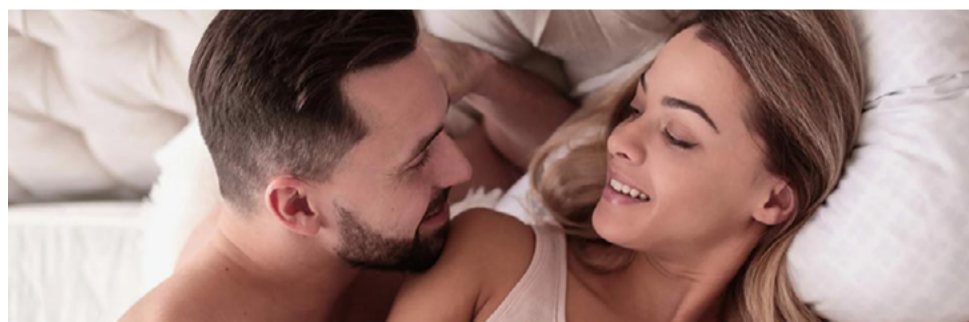
**Maquiagem adequada para minimizar rugas: aprendendo a aplicar maquiagem corretamente**

A solução para mitigar o impacto visual das rugas não é abandonar a maquiagem, mas sim aprender a aplicá-la corretamente. Encontrar métodos simples e eficazes para suavizar e minimizar as marcas de idade é fundamental, considerando que essas se tornam mais evidentes a cada ano.

A maquiagem desempenha um papel crucial na gestão estética das rugas ao redor dos olhos. Ao evitar erros comuns, como o uso inadequado de sombras brilhantes, a aplicação excessiva de corretivo e o pó compacto em quantidade desnecessária, é possível alcançar uma aparência mais suavizada. Em suma, a chave está em compreender que a maquiagem bem aplicada não apenas oculta, mas também minimiza os efeitos visuais do envelhecimento, proporcionando uma abordagem eficaz para lidar com os pés de galinha.

**INTIMIDADE E COMUNICAÇÃO:**

**Quem fala na cama, fala na vida!**



Descubra como a construção de intimidade sexual por meio da comunicação pode aprimorar suas relações em todas as áreas da sua vida

Para algumas, falar em público é difícil, para outras, a dificuldade está em falar sobre sentimentos. Também é difícil falar sobre si mesma e a maioria das mulheres morre de vergonha de falar sobre sexo, inclusive com seus parceiros e parceiras. Se você se identifica com esse cenário, preste muita atenção: sua vida pode estar escorrendo por falta de palavras!

**Falar é o que nos faz humanos!**

Quando somos bebês, choramos de dor, de fome, de frio, de medo, porque não sabemos, ainda, falar. Acreditem ou não, muitas mulheres seguem ainda adultas com uma trava na garganta, chorando, como se não encontrassem palavras para apresentar suas necessidades ao outro. No trabalho, tendem a calar-se para não serem vistas como arrogantes, ou mesmo por sentirem extrema ansiedade sobre o que o outro vai pensar. Nos círculos sociais, se fecham e evitam falar sobre si mesmas, deixando como tema

central da vida os filhos, o marido e o sofrimento do dia a dia.

Nas relações amorosas, temem expor suas emoções, por se sentirem incompreendidas ou fracassadas. No sexo, não podem dizer ao parceiro do que gostam ou do que não gostam por simplesmente não saberem a respeito do próprio prazer. Seja pela forma como a sociedade educa as mulheres a não falarem, seja pela história pessoal de cada uma, nós sempre estamos lidando com as travas que impedem uma vida plena para ser desfrutada.

**Por que posso (e devo) falar de mim?**

Falar é deixar fluir, por meio da linguagem, nossos sentimentos. Isso quer dizer que deixamos de ser uma "panela de pressão" prestes a explodir e passamos a nos colocar no mundo, como mulheres que expressam aquilo que desejam. Quando o assunto é sexo, essa comunicação é a ponte para novas descobertas. Mulheres que se permitem gozar sozinhas, masturbar-se, tocar-se,

que conhecem cada centímetro do próprio corpo, podem verbalizar para si mesmas, escrever, repetir, as ações, toques e fantasias que lhes dão prazer. Depois de falarem a si mesmas, podem descrever o mapa do tesão ao parceiro, sem vergonha de ser feliz e sabendo que não há nada de errado em explorar o sexo.

Conclusão: poder falar de si é uma arte que só domina quem sabe do próprio prazer.

**Mulheres que fazem mais sexo se comunicam melhor**

Para gostar de sexo, é preciso estar com a autoestima no lugar, amar o próprio corpo, saber o que quer e não ter vergonha de si mesma e do outro. Automaticamente, essas características perpassam nossas outras vivências, fazendo com que sejamos melhores mães, amigas, companheiras, líderes... É nessa possibilidade de ser feliz, primeiramente, com nosso corpo, que vislumbramos o prazer das outras atividades de nossa rotina. Falar e transar, que tal começar?



ACONTECE INTERIOR

PROJETO CIDADE SEGURA:

# Com doação de viatura pela Acilpa e aquisição de mais dois veículos, Guarda Civil Municipal intensifica rondas em Lençóis Paulista.

A Guarda Civil Municipal inicia o mês de novembro com mais três viaturas e a intensificação das rondas. A GCM recebeu a doação de um veículo pela Acilpa (Associação Comercial e Industrial de Lençóis Paulista) e adquiriu outros dois com recursos da própria municipalidade. Com isso, a Guarda Civil passa a ter uma frota de nove viaturas, sendo seis automóveis, e três motocicletas. Além disso, a Secretaria de Segurança também recebeu uma caminhonete L200 para patrulhamento rural do governo do Estado que é compartilhada pela GCM e PM na atividade delegada da zona rural.

“Tanto o veículo recebido através da Acilpa quanto os adquiridos com recursos próprios já estão equipados e adesivados para entrar em operação já no mês de novembro. O aumento da frota é fundamental para intensificarmos a presença da GCM, incrementando o número de rondas. Agradeço aos empresários lençoenses, que realizaram essa doação através da Acilpa, e ao prefeito Prado, pela confiança e apoio”, destacou o secretário de Segurança Pública.

A doação da viatura pela Acilpa marca os 50 anos de fundação da entidade, com apoio das empresas Sicoob Cred-Acilpa, Zilor, Ascana, Lutepel, Grunner, e TAG. O gesto havia ocorrido pela primeira vez em 1977, quando a Associação doou uma radiopatrulha, um Fusca, à Polícia Militar. Nesta semana, o prefeito Anderson Prado recebeu a visita do presidente da Acilpa, Toni Anderson Diegoli, em seu Gabinete, para formalizar a doação.

“Fiquei extremamente feliz e emocionado com este gesto dos empresários lençoenses, numa demonstração de apoio a uma das políticas públicas que defendo e acredito antes mesmo de ser prefeito, que é a Guarda Civil Municipal. Obrigado pela confiança que demonstraram no trabalho do governo municipal e saibam que este é um projeto apenas de Segurança Pública, mas que visa o bem-estar da comunidade lençoense”, agradeceu o prefeito Anderson Prado.

“Essa doação reflete nosso compromisso com Lençóis Paulista e a dedicação da Acilpa em ser um pilar na construção de uma co-



munidade mais segura e próspera. Uma parceria da Associação com as empresas locais para compra desta viatura, é um exemplo

de como esforços coletivos podem alcançar grandes feitos”, completou o presidente da Acilpa, Toni Anderson Diegoli.

## EM BAURU:

# “Natal EmCantos” começa com a chegada do Papai Noel e abertura da casinha na Praça Rui Barbosa.

O ‘Natal EmCantos’ está aberto em Bauru. Na última sexta-feira (17), o Papai Noel chegou na Praça Machado de Melo, subiu de trenó pelo Calçadão, e já está em sua casinha na Praça Rui Barbosa, onde vai ficar até o dia 21 de dezembro. As luzes de Natal no Centro foram acesas, com a presença da prefeita Suellen Rosim, secretários e vereadores, além de comerciantes e moradores.

A chegada do Papai Noel foi acompanhada de apresentação da Banda do Senai, e o evento foi finalizado com a Companhia Estável de Dança e show de Pedro do Cordel. As crianças do Projeto Samuzinho também participaram do evento. A realização é da Prefeitura de Bauru, através das Secretarias de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Renda (Sedecon) e de Cultura, com parceria da Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) de Bauru.

A partir desta sexta-feira, a casinha do Papai Noel vai funcionar na Praça Rui Barbosa, com entrada gratuita, levando a magia do Natal para as crianças. O fun-



cionamento será de terça-feira a domingo das 18h30 às 23h. Outra atração é o trenzinho, que vai funcionar nos dias de shows, em vários pontos de Bauru, e nos outros dias na Praça Rui Barbosa, também de terça-feira a domingo.

Durante a programação do ‘Natal EmCantos’, os artistas regionais terão espaço, após terem sido selecionados pelo edital ‘Cultura em Ação’, recebendo cachê pelas apresentações. No dia 1 de dezembro, às 20h, acontece o show da banda Roupas Nova, na Praça Rui Barbosa. No dia 20 de dezembro, o encerramento da programação artística vai ser no Parque Vitória Régia, às 20h, com apresentação da Banda e Orquestra Sinfônica de Bauru. Todas as atrações contarão com a participação do Papai Noel.

Os eventos são importantes para fomentar o comércio de Bauru, que recebe pessoas de toda a região no final de ano, movimentando lojas, restaurantes, estabelecimentos dos setores de alimentação e hotelaria. Com isso, aumenta a geração de emprego e renda no município.

**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

## NOVOS RUMOS:

# Número de imigrantes ilegais brasileiros nos Estados Unidos cresce 54% e chega a 200 mil.

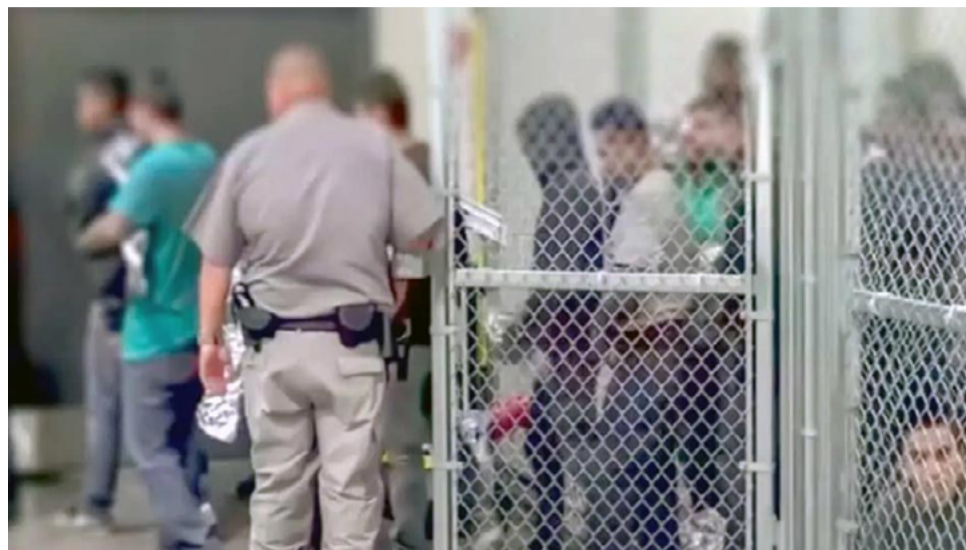
Dados recentes divulgados pelo Pew Research Center revelam um aumento expressivo no número de imigrantes ilegais brasileiros nos Estados Unidos, saltando de 130 mil em 2016 para 200 mil em 2021, representando um crescimento de 54%.

Os brasileiros constituem 2% do total de imigrantes ilegais nos Estados Unidos, que atingiram 10,5 milhões em 2021. A maioria dessa população é composta por mexicanos, totalizando 4,1 milhões e representando 39% do total. Após o México, os países com as maiores populações de imigrantes não autorizados nos EUA em 2021 foram El Salvador (800 mil), Índia (725 mil) e Guatemala (700 mil).

Considera-se imigrantes ilegais aqueles

que não se enquadram em categorias como imigrantes com residência legal (com green card), refugiados, asilados, ex-imigrantes com permissão para residir legalmente, cidadãos naturalizados ou indivíduos com residência temporária legal em categorias específicas de visto.

Em 2021, a comunidade de imigrantes ilegais brasileiros nos EUA atingiu a marca de 200 mil. No período de 2018 a 2021, a disparada foi de 33,3%. Não há informações disponíveis referentes a 2022. Ao analisar as regiões, a América Central apresenta o maior número de imigrantes ilegais nos EUA, com 1,85 milhão em 2016 e 2,15 milhões em 2021. Por outro lado, o Oriente Médio apresenta o menor número, com 170.000 em no mesmo ano.



## ALERTA DE GOLPES:

# Entenda a decisão do STJ que obriga bancos a identificarem transações suspeitas.



Ageu e Adilma no caso.

Moradores de uma cidade satélite do Distrito Federal, eles vivem da aposentadoria de Ageu. A mulher não tem renda. O dinheiro que estava na conta foi usado pelos criminosos para pagar boletos em série da Secretaria da Fazenda do Estado de São Paulo, o que era totalmente atípico para os padrões de gasto do casal.

“Era fácil para o banco identificar a fraude e bloquear a conta, mas as medidas de segurança não foram adotadas. Eles perderam R\$ 8 mil do dia para noite, tendo compromissos para arcar, remédios e plano de saúde para pagar. Querendo ou não, a pessoa fica muito abalada”, segue o advogado.

Ao julgar o caso, a Terceira Turma do STJ definiu um precedente importante: o banco tem o dever de identificar e impedir transações que destoam do perfil do cliente e pode ser responsabilizado quando houver fraude. A ministra Nancy Andrighi, relatora do processo, defendeu que os bancos, ao permitirem a contratação facilitada de serviços, por meio de redes sociais e aplicativos, têm o dever de desenvolver mecanismos de segurança. “A ausência de procedimentos de verificação e aprovação para transações que aparentem ilegalidade corresponde a defeito na prestação de serviço, capaz de gerar a responsabilidade objetiva por parte do banco”, afirmou.

O ex-ministro da Controladoria Geral da União (CGU), Valdir Simão, sócio do Warde Advogados, explica que os bancos podem ser condenados a indenizar os clientes em caso de prejuízos causados por fraudes na conta. “Os bancos têm plena condição de atender essa decisão porque o sistema de compliance e de prevenção à lavagem de dinheiro dos bancos brasileiros é um dos mais avançados do mundo. E a atipicidade da movimentação financeira é possível de ser rastreada e monitorada”, defende o ex-ministro.

Mecanismos de análise do perfil de consumo

e despesa dos correntistas já vêm sendo usados pelas instituições bancárias, lembra o advogado Rodrigo Forlani Lopes. “É comum hoje em dia receber alerta de banco questionando se determinada movimentação ou compra foi mesmo feita pelo titular da conta, pois, além de proteger o consumidor, essa conduta faz parte da política de redução de prejuízos dos próprios bancos”, destaca o sócio do escritório Machado Associados.

A advogada Flávia Pietri, especialista em Direito Digital, avalia que a decisão do STJ ajuda a regulamentar a mudança na prestação dos serviços bancários com a internet. “As medidas buscam o equilíbrio entre a infinidade de inovações tecnológicas e seu uso seguro, contornos necessários considerando a velocidade com que têm sido trazidas para as condições negociais, inclusive alavancadas pela inteligência artificial, que para serem benéficas, além de regramento, carecem da criação de mecanismos totalmente exequíveis para referida segurança”, explica a sócia da Nascimento e Mourão Advogados.

A criminalista Lucie Antabi, especializada em Direito Penal econômico, lembra que o Código de Defesa do Consumidor é aplicável a instituições financeiras e já tinha previsões no sentido do que agora decidiu o STJ. “Evidentemente que a ausência de procedimentos de verificação e aprovação para transações atípicas e que aparentam ilegalidade corresponde a defeito na prestação de serviço, capaz de gerar a responsabilidade objetiva por parte da instituição financeira. E, nesse ponto, destaca-se que somente as instituições financeiras detêm os meios adequados para recusar estas transações atípicas”, afirma o advogado do Damiani Sociedade de Advogados.

Em Marília, quase que diariamente pessoas, principalmente idosos caem em golpes. É uma rotina que aumenta a cada dia e nos mostra que a cidade é um paraíso para essa modalidade do crime. Eles agem de forma ardisosa e astuta com

um sedutor jogo de conversas. Por esta razão lhes passamos algumas dicas importantes;

### É dever dos bancos

- Verificar a regularidade e a idoneidade das transações dos clientes;
- Identificar movimentações financeiras que destoem do perfil do correntista;
- Desenvolver mecanismos para dificultar fraudes.

### Sistema anti-fraude

A Federação Brasileira de Bancos (Febraban) afirma que os investimentos da rede bancária em sistemas de prevenção a fraudes e de segurança gira em torno de R\$ 3,5 bilhões por ano. Os mecanismos incluem, desde o monitoramento de transações bancárias até exigências mais robustas para comprovação de identidade, além de campanhas de conscientização e esclarecimento da população.

“Atualmente, ter acesso a fotos, documentos e informações não são suficientes para que seja possível contratar um empréstimo ou abrir uma conta. As instituições financeiras têm robustos processos de identificação e segurança que impedem essa contratação sem a ciência e confirmação do contratante de todas as condições acordadas”, afirma a Febraban.

### Como se proteger dos golpes?

- Desconfiar de vantagens exageradas ou exigências de pagamento antecipado, seja de IOF, taxas de cadastro ou antecipação de parcela;
- Nunca fornecer senha, número do cartão ou transferência;
  - Não fechar o negócio por telefone. Pedir propostas por escrito;
  - Ao receber uma ligação suspeita, procurar a instituição financeira por meio dos canais oficiais.

APOIO:



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



MUNDO PET

CURIOSIDADE:

A cor do pelo determina a personalidade do gato?

Gato laranja é preguiçoso, gato preto é mau-humorado, o frajolinha é brincalhão... Será que isso é verdade mesmo? Descubra aqui!

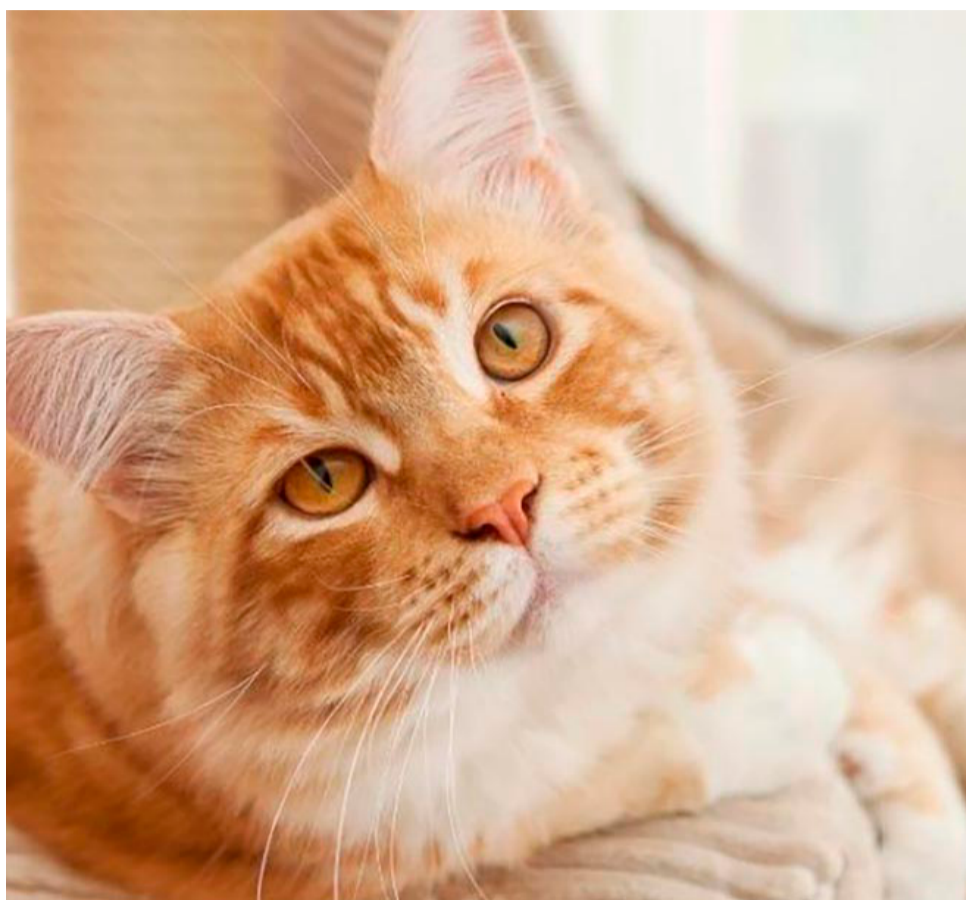
Quem é tutor de gatos adora ler sobre o comportamento deles: o que significa cada miado, a maneira como movimentam a cauda, expressões de dor, medo ou felicidade e por aí vai. Mas uma curiosidade que volta e meia ronda a cabeça dos catlovers é se a cor do pelo determina a personalidade do gato.

Pode parecer bobo, mas tem gente que jura que o bichano de estimação tem determinado comportamento devido à cor da pelagem. Por isso, fomos atrás de respostas e desvendamos mais essa curiosidade do mundo dos bichanos. Leia até o fim e depois comente em nossas redes sociais o que você achou!

Descubra se a cor do pelo determina a personalidade do gato

Se você é tutor de um ou vários gatos, provavelmente já se perguntou se a cor do pelo determina a personalidade do gato. Existem estudos que tentam comprovar essa afirmação, mas ainda não é possível ter certeza se as coisas estão ligadas entre si.

Um estudo das Universidades da Flórida e Califórnia, nos EUA, mostrou algumas evidências de que, baseados em observações dos tutores, a cor da pelagem de gatos tem muito a ver com a personalidade. Eles chegaram a essa conclusão após uma pes-



quisa online anônima realizada para avaliar as percepções humanas sobre os bichanos de acordo com a cor da pelagem.

Na referida pesquisa, os tutores tinham

que atribuir 10 termos a 5 gatos com cores diferentes (laranja, tricolor, branco, preto e bicolor). Os termos eram: ativo, indiferente, ousado, calmo, amigável, intolerante, tímido, teimoso, tolerante e treinável. Em cada

um, era possível determinar os níveis referentes às cores do gato com base na escala Likert, que funciona como uma espécie de classificação (por exemplo: de 0 a 5, o quanto você considera que um gato bicolor preto e branco é amigável?).

Os pesquisadores perceberam que muitos tutores com gatos da mesma cor relataram características semelhantes, como amor, amizade, calma ou até mesmo agressividade. Baseado nessas percepções, foi possível perceber que há a possibilidade da cor do gato refletir no seu comportamento, abrindo portas para outros estudos sobre a personalidade de cada pet.

Tem também uma teoria mais esotérica, onde pessoas que associam a espiritualidade aos gatos afirmam que os felinos de cada cor representam uma personalidade e um significado. Por exemplo: os gatos pretos são considerados mais calmos e estão associados à proteção e purificação do ambiente. Já os gatos rajados seriam mais agitados e estariam ligados à sorte, otimismo e energia positiva.

De qualquer maneira, independente da cor, os gatos são excelentes companheiros e trazem muito mais sentido à vida dos humanos. E se você tem um gato (ou vários), na appagada você encontra uma gama variada de rações, sachês, acessórios e medicamentos, tudo com entrega rápida e preço baixo. Baixe o app e confira!

OBESIDADE CANINA:

Meu pet está gordinho. E agora?

Se tem uma coisa que devemos sempre prestar atenção, é na saúde do nosso pet. Senão, o nosso animalzinho pode ficar muito magro ou obeso. A segunda consequência ocorre principalmente porque os donos deixam comida à vontade o dia inteiro, sem saber que isso é errado.

Veja o que fazer para resolver o problema:

Primeiramente, é importante que você saiba que a ração não deve ser colocada o dia inteiro. Assim como nós, cães e gatos devem ter um horário certo de refeição e devem comer apenas três vezes ao dia, com água à vontade. Isso evita a obesidade e, assim, muitos problemas, como tumores, diabetes, infecções, entre outros.

Agora é o momento de entrar em uma dieta! Existem rações light exclusivas para pets gordinhos. Elas ajudam a emagrecer e a tornar seu bichinho mais saudável. Quando for comprá-la, procure um especialista que dirá qual é a ração adequada para seu amigo.

Assim como nós, cães e gatos também podem fazer caminhada e correr para emagrecer e melhorar a disposição do corpo. Que tal levar seu amigo para caminhar junto com você pelo bairro por meia horinha? Ah, não se esqueça de levar a água e a sacolinha para recolher dejetos!

Uma outra opção também pode ser a natação, principalmente para cães, já que adoram água. A natação pode reduzir em até 70% o peso do animal! Eles vão se divertir e emagrecer ao mesmo tempo.

Sempre deixe à disposição do seu amigo brinquedinhos para que ele se divirta e se exercite. Enquanto estiver brincando com uma bolinha, por exemplo, nem perceberá que está queimando calorias.

Estas são algumas dicas simples que podem ajudar na saúde do seu cãozinho ou gatinho. Lembre-se que este é um problema sério e que deve ser resolvido com orientações de um veterinário. Até a próxima!



Advertisement for JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA. Features a hand holding a sign that says 'ÉTICA'. Surrounding the sign are various terms: JORNALISMO, Valores, RESPEITO, Profissionalismo, MORAL, Responsabilidade, Direitos, IMPRENSA. Includes contact info: 14 99600-6375, jornaloonibusmarilia@gmail.com.

**RADAR DIGITAL**  
**IMPORTANTE:**

# Entenda o que é deep nude e saiba como se proteger.

*Essas imagens podem ser usadas para assediar ou chantagear as vítimas, ou mesmo para espalhar pornografia infantil*

O deep nude é uma técnica de inteligência artificial que permite criar imagens de nudez a partir de fotos ou vídeos de pessoas vestidas. Essa tecnologia pode ser usada para fins maliciosos, como a criação de imagens não autorizadas de pessoas nuas. Essas imagens podem ser usadas para assediar ou chantagear as vítimas, ou mesmo para espalhar pornografia infantil.

O deep nude é uma ameaça crescente para crianças e adolescentes. É importante que pais e educadores estejam cientes desse risco e tomem medidas para proteger as crianças. Além disso, esse tipo de invasão de privacidade pode acarretar danos sérios para as vítimas, seja na saúde mental como no desenvolvimento.

Crianças e adolescentes que são vítimas de deep nude podem sentir vergonha, medo e ansiedade. Eles também podem ter dificuldade para se relacionar com outras pessoas.



Em casos mais graves, o deep nude pode levar a problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e até mesmo suicídio. É importante que pais e educadores estejam cientes desses riscos e tomem medidas para proteger as crianças.

**Aqui estão algumas dicas:**

**Para os pais**

- Converse com seus filhos sobre os

perigos do deep nude. Explique que essa tecnologia pode ser usada para criar imagens falsas de nudez e que isso pode ser uma forma de assédio ou bullying.

- Monitore as atividades online de seus filhos. Fique atento às fotos e vídeos que eles compartilham online.
- Ensine seus filhos a serem cuidadosos com suas fotos e vídeos online. Incentive-os a não compartilhar fotos que eles não

gostariam que fossem vistas por outras pessoas.

**Para as crianças**

- Seja cauteloso ao compartilhar fotos ou vídeos online. Pense bem antes de compartilhar qualquer coisa que você não gostaria que fosse vista por outras pessoas.
- Não aceite solicitações de fotos ou vídeos nus de estranhos. Se alguém pedir para você enviar fotos ou vídeos nus, rejeite a solicitação.
- Se você receber uma imagem de deep nude, informe seus pais ou um adulto de confiança.

Além dessas dicas, é importante estar atento aos sinais de que uma pessoa pode estar sendo vítima de deep nude. Se você notar que alguém está sendo extorquido ou chantageado com imagens nuas, denuncie o caso às autoridades. A conscientização sobre os riscos do deep nude é a melhor forma de se proteger. Ao tomar medidas para se proteger, você pode ajudar a prevenir que essa tecnologia seja usada para fins maliciosos.

## TODOS CONECTADOS:

# Brasil alcança marca de 156 milhões de pessoas conectadas à Internet.

*O número foi revelado nesta quinta-feira, 16, pela pesquisa anual TIC Domicílios 2023, realizada em parceria do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br) com o Comitê Gestor da Internet do Brasil (CGI.Br)*

O Brasil superou neste ano a marca de 156 milhões de pessoas com 10 anos ou mais conectadas à internet (computador ou celular), equivalente a 84% da população do País. O número foi revelado nesta quinta-feira, 16, pela pesquisa anual TIC Domicílios 2023, realizada em parceria do Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC.br) com o Comitê Gestor da Internet do Brasil (CGI.Br).

Houve um aumento no crescimento de usuários conectados em 2023, em relação aos 80% registrados no ano passado. A alta acontece após um período de relativa estabilidade, quando o biênio da pandemia de covid fez o percentual estacionar entre 80% e 82%. Em 2019, esse número era de 71%.

O número de pessoas conectadas, porém, pode ser ainda maior, de 164 milhões. A pesquisa aponta que há uma parcela da população que afirma não ter usado a internet, mas que declara o uso de aplicativos no smartphone que exigem conexão, como serviços bancários.



Em 2023, a alta foi impulsionada pelo público feminino, cujo percentual saiu de 81% do ano passado para 86% em 2023. E, também, pelas classes C e D/E: respectivamente, esses extratos da população saíram de 87% para 91% e 60% para 67%. Já as classes A e B, na mesma pesquisa, saíram de 100% para 98% e 97% para 98%, nessa ordem.

Ainda que a alta percentual tenha sido maior para as classes D/E, o número absoluto de brasileiros incluídos à internet foi maior na classe C, dado o tamanho absoluto de pessoas nesse grupo. “É uma camada da população que tem mais renda e consegue trazer internet para os domicílios”, diz Fábio Stolini, um dos coordenadores da TIC

Domicílios 2023, em apresentação do relatório nesta quinta.

O número de pessoas que não utilizam a rede (“não-usuários”) foi de 29 milhões, queda em relação aos 36 milhões de 2022. A maior parte é urbana (24 milhões), tem Ensino Fundamental (24 milhões), é negra (17 milhões), é da classe D/E (17 milhões), é idosa (16 milhões), é do sexo masculino (16 milhões) e está no Nordeste e Sudeste (10 milhões em cada região).

“O número de brasileiros desconectados ainda é preocupante”, afirma em nota Alexandre Barbosa, gerente do Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação, do NIC.Br, e coordenador da pesquisa. “Na medida em que muitas atividades e serviços são disponibilizados exclusiva ou preferencialmente no ambiente online, não ter acesso à internet significa estar excluído de inúmeras oportunidades”.

A TIC Domicílios 2023 foi feita em todo o território do Brasil, com coleta entre março e junho deste ano em 23,9 mil domicílios (e 21,2 mil indivíduos respondentes) com entrevistas face a face. Realizado desde 2005, o objetivo é traçar um perfil do acesso do brasileiro a tecnologias de conexão.

**CARLOSAT**

**SMART HOME PROJECT'S**

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

**(14) 99192-5388**

**BEM NO FIM DE ANO:**

**Entenda novas regras que proíbem trabalho aos domingos e feriados.**

**Sindicatos das empresas e dos trabalhadores do comércio terão que concordar com o funcionamento em convenção coletiva**

O governo federal baixou uma portaria estabelecendo que setores de comércio e serviços só poderão funcionar aos domingos e feriados se houver uma negociação com sindicatos de trabalhadores ou uma lei municipal permitindo.

Isso significa que o sindicato das empresas e o sindicato dos trabalhadores daqueles setores terão que concordar com o funcionamento. A nova regra foi assinada pelo ministro do Trabalho, Luiz Marinho, e altera uma portaria de 2021 que liberava de forma permanente o trabalho em domingos e feriados para vários segmentos.

Com a alteração, o comércio varejista em geral, como trabalhadores de supermercados, varejistas de peixe, carnes, frutas e verduras, aves



e ovos, e até farmácias serão atingidos. Porém, essa exigência não afeta restaurantes, padarias e feiras livres, entre outros setores.

**O que dizia a regra de 2021:**

- Não era necessária convenção coletiva ou lei

municipal, bastava o empregador comunicar aos funcionários que o estabelecimento abriria normalmente e a escala de trabalho respeitando os direitos de folga.

- O trabalho aos feriados dependia apenas de cláusula no contrato de trabalho, desde que

respeitada a jornada da CLT (Consolidação das Leis do Trabalho).

- A empresa também deveria cumprir a lei sobre o pagamento de horas extras e férias, sob pena de ser acionada na Justiça do Trabalho.

O que diz a regra de 2023:

- Os trabalhadores só poderão trabalhar em feriados se a decisão for aprovada por assembleia de convenção coletiva da categoria de trabalhadores.

- Entre as regras que deverão estar previstas é a compensação pelo trabalho no feriado, com folgas e/ou pagamento de horas extras. Há casos, no entanto, que a convenção poderá prever outros benefícios, como adicionais, bonificações ou premiações.

Quem é atingido pela portaria:

- O setor de comércio e de microempreendedores individuais reúne 5,7 milhões de empresas e representa, segundo dados de novembro, 27% do total de 21,7 milhões de pessoas jurídicas do país.

**SEMANA DECISIVA:**

**Se vetar desoneração, Lula pode se indispor com empresas, Congresso e trabalhadores, veem especialistas.**



**O presidente tem até 23 de novembro para sancionar o projeto que prorroga a medida a 17 setores da economia brasileira**

Sem uma sinalização clara de como o presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) deve tratar o projeto que prorroga a desoneração da folha de pagamento, a avaliação de parlamentares e especialistas é que Lula pode se indispor com empresas, trabalhadores e o Congresso se vetar a proposta. O petista tem até 23 de novembro para se decidir sobre a sanção. A indefinição atinge milhões de trabalhadores e preocupa empresas dos 17 setores contemplados. Segundo deputados e senadores ouvidos pelo R7, um veto traria uma forte reação contrária também no Congresso Nacional.

O projeto foi aprovado por ampla maioria no Senado e na Câmara. Por isso, a possibilidade de um veto completo é vista como um enfrenta-

mento à decisão dos parlamentares. Relatora da desoneração na Câmara, a deputada Any Ortiz (Cidadania-RS) afirma que agora é hora de o governo federal atuar.

“A geração de emprego sempre foi uma das promessas na campanha do petista, e a desoneração já se mostrou eficaz na abertura de novas vagas formais no mercado de trabalho. Se o presidente Lula não sancionar a lei aprovada pelo Congresso Nacional, ele será o único responsável pela demissão de milhares de trabalhadores brasileiros” ANY ORTIZ, DEPUTADA FEDERAL

Para o deputado Ricardo Ayres (Republicanos-TO), um dos articuladores da proposta na Câmara, um veto provocaria um desgaste desnecessário do governo com diversos setores econômicos e potencialmente afetaria mais de 9 milhões de empregos. “Além disso, pode gerar

um atrito com a dinâmica do Congresso Nacional, que aprovou a proposta quase que por unanimidade. Esse cenário prejudicará a relação com o Legislativo e, certamente, dificultará futuras colaborações”, avalia.

Uma decisão oposta de Lula em relação ao que decidiu o Congresso, continua Ayres, também tem potencial de causar uma repercussão negativa na opinião pública, “especialmente considerando o forte apoio econômico que a medida possui e a importância da pauta do emprego, que julgo ser a mais importante do país”.

**Governo**

Mesmo antes de o texto ser aprovado no Congresso, a equipe do governo já estudava vetos ao projeto, com a justificativa de impacto fiscal. O líder da base no Senado, Jaques Wagner (PT-BA), chegou a alegar inconstitucionalidade, com o argumento de proibição de uma nova desoneração relacionada a temas previdenciários.

No entanto, mesmo com a reforma da Previdência em vigência desde 2019, a desoneração já foi prorrogada anteriormente, durante o governo Jair Bolsonaro. Em voto dado em 2021, o ministro aposentado do Supremo Tribunal Federal (STF) Ricardo Lewandowski se manifestou pela constitucionalidade da medida, alegando que a reoneração poderia levar a inúmeras demissões. O julgamento foi suspenso. Como Bolsonaro voltou atrás e sancionou a proposta, a ação no Supremo perdeu o objeto e foi arquivada.

Agora, com a nova tentativa de prorrogação,

o ministro-chefe da Secretaria de Relações Institucionais, Alexandre Padilha, disse, em 30 de outubro, que o governo não tem compromisso com a sanção integral da desoneração. “Vai ser analisado pelos ministérios, sobretudo naquilo que fere pela inconstitucionalidade. Vai ter essa análise pelos ministérios”, afirmou. Especialistas ouvidos, refutam a hipótese de a medida não ser constitucional e afirmam que um veto presidencial por esse motivo, portanto, “não seria justificável”.

A indicação da base do governo no Congresso é pela exclusão dos municípios na lista de contemplados com a desoneração. Isso porque o Parlamento aprovou recentemente propostas que asseguram a liberação de recursos para repor os caixas dos entes federativos, de forma a cobrir perdas do ICMS (Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços) ocorridas em 2022. Com isso, o Executivo ganhou argumento para manter a medida somente para os 17 setores da economia já contemplados.

O relator da proposta no Senado, senador Ângelo Coronel (PSD-BA), defende a continuidade da desoneração aos setores da economia, além da inclusão dos municípios, inovação que foi incorporada por ele no parecer aprovado pelas duas Casas. “Nós temos confiança de que o presidente vai agir com sua sensibilidade de gestor, buscando preservar os 9 milhões de empregos que dependem da desoneração da folha de 17 setores da economia, bem como agir para preservar o mínimo de saúde financeira dos pequenos municípios”, disse.

**ACESSE O MELHOR SITE**

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

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

**A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO**



## MARÍLIA CENTENÁRIA

### SAÚDE É O QUE INTERESSA:

# Com exclusividade apresentamos um projeto para os candidatos à prefeito de Marília em 2024. O foco é oferecer uma saúde de qualidade para o povo.

Por reiteradas vezes, seja em nossos editoriais, nas diversas matérias publicadas ou de forma incontestada, empunhando a bandeira contra a mudança das UBS's em PSF's, que acabou por precarizar ainda mais o atendimento à população em nossa cidade, procuramos sempre mostrar a realidade da saúde em Marília, ou seja; um caos.

É inadmissível uma cidade com quase duzentos e cinquenta mil habitantes, uma arrecadação superior a 1,5 bi de reais neste ano que se encerra e com duas faculdades de medicina, oferecer uma saúde tão questionável aos usuários do SUS, seja criança, adultos ou idosos. A falta de médicos, escassez de medicamentos e até fraldas geriátricas e sucateamento de ambulâncias são marcas de uma administração doente, que deixa a saúde da capital nacional dos radares e das multas na uti.

Para tanto, após conhecer sistemas e projetos diferenciados em outras cidades e graças a experiência deste jornalista como ex-profissional da saúde e ex-integrante do COMUS (Conselho Municipal de Saúde), onde chegou a vice presidência, possibilitando o acesso e conhecimento de toda a rede de saúde do município desde a implantação dos PSF's ainda na gestão do inesquecível e competente Dº José Ênio Servilha Duarte, vimos por meio desta página apresentar aos prefeiteiros de Marília, um PROJETO EXCLUSIVO visando implantar um novo modelo de atendimento para os marilienses.

#### Estratégia de Atenção Primária (Baixa Complexidade)

Nesse nível de atenção, estão as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e os Programas de Estratégia da Família (PSF's) conhecidas popularmente como postinhos de saúde. Essas unidades desempenham o papel de promover políticas direcionadas tanto à prevenção de doenças como à preservação do bem-estar nas comunidades.

No nível primário de atenção, os profissionais de saúde se articulam para atuar não apenas nas Unidades Básicas, além de fazerem visitas domiciliares às famílias. A ideia é que as ações de cada UBS sejam integradas e tenham a devida continuidade. Para isso, programas de caráter educativo voltados para a higiene pessoal, para a conservação de hábitos saudáveis e a conscientização a respeito da vacinação são algumas das medidas possíveis e desejáveis.

Pode-se entender esse nível primário de atenção como a porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS). Nessa etapa,



são marcadas consultas e exames básicos (hemograma, citopatológico, etc), além de também poderem ser realizados procedimentos básicos, como curativos, por exemplo. Aqui, a tecnologia disponível não é necessariamente avançada.

Os equipamentos são voltados para diagnóstico e terapêutica (como aparelhos de raio-X e de ultrassonografia). Já em relação à capacitação dos profissionais de saúde, trata-se de uma formação mais ampla, com a fundamental presença de médicos de saúde da família e clínicos gerais no modelo hoje adotado na cidade.

A grande diferença está aqui. Antes das alterações promovidas pelo prefeito Daniel Alonso, haviam 12 unidades de UBS, porém 4 foram transformadas em PSF, exterminando os médicos especialistas como ginecologistas e pediatras, centralizando tudo na figura do generalista (clínico geral).

Pelo projeto SAÚDE É O QUE INTERESSA, exigimos a volta de 12 UBS'S NA REDE MUNICIPAL E A implantação de pelo menos mais 6 PSF'S considerando-se que há 42 unidades. O raciocínio é um só; COM 48 UNIDADES DE PSF'S e 12 UBS's, teremos 60 unidades disponíveis. Muda-se a dinâmica de atendimento. Os PSF's continuaram com a mesma fórmula, com um generalista, dentista e agentes comunitários.

As UBS's no entanto, terão uma função quase de uma MINI-AME, com GINECOLOGISTA, PEDIATRA, CARDIOLOGISTA, PSICOLOGO E GERIATRA que irão

dar um atendimento de apoio para as PSF's. CADA UBS FICARÁ RESPONSÁVEL POR 4 UNIDADES DE ESTRATÉGIA DA SAÚDE. O paciente virá encaminhado do PSF para a UBS regional ao invés de ir para UPA, PA ou aguardar agendamento para o AME de especialidades de uma das faculdades. Para complementar estas unidades voltarão a funcionar como farmácia facilitando a mobilidade, principalmente dos idosos.

#### Estratégia de Atenção Secundária (Média complexidade)

No nível secundário de atenção à saúde estão as Unidades de Pronto Atendimento (UPAs), os hospitais e outras unidades de atendimento especializado ou de média complexidade. Nesses estabelecimentos podem ser realizados procedimentos de intervenção, tratamento de situações crônicas e de doenças agudas.

Como disponibilidade tecnológica, os equipamentos presentes no nível secundário são mais sofisticados que os do nível primário. Assim, os mesmos aparelhos de ultrassonografia e de raio-X, por exemplo, provavelmente serão de uma geração mais nova e avançada. Além disso, DEVE haver também recursos para a realização de outros exames como endoscopias e ecocardiogramas.

Marília possui apenas uma UPA para atender toda a cidade. Pelo projeto SAÚDE É O QUE INTERESSA, o PA da zona Sul de imediato passa a funcionar como UPA com a ajuda de algum deputado federal, visto que a cidade não possui nenhum. Na zona oeste da cidade, precisa ser implantado com

urgência um PRONTO ATENDIMENTO, pois é a região da cidade que mais se expandiu nos últimos anos.

#### Estratégia de Atenção Terciária (Alta complexidade)

No nível terciário de atenção à saúde estão os hospitais de grande porte (alta complexidade). Nessas instituições podem ser realizadas manobras mais invasivas, caso haja necessidade, intervindo em situações nas quais a vida do usuário do serviço está em risco.

No aparelhamento dos estabelecimentos do nível terciário estão presentes máquinas de tecnologia (como equipamentos para ressonância magnética, tomógrafos e hemodinâmicas, por exemplo). O objetivo nesse nível de atenção à saúde é garantir que procedimentos para a manutenção dos sinais vitais possam ser realizados, dando suporte mínimo para a preservação da vida sempre que preciso.

Nessa etapa atuam médicos especialistas em áreas que exigem uma formação mais extensiva, como a Neurocirurgia e a Nefrologia Pediátrica. Temos na cidade três hospitais de grande porte, um de médio porte e ainda as AMES com médicos especialistas e alunos residentes no atendimento. O QUE NOS FALTA É UMA AME+ COM SALAS PARA EXAMES, CENTRO CIRURGICO E OUTROS, preferencialmente na AREA CENTRAL DA CIDADE.

Outra novidade, é luta pela conquista da AME + IDOSOS JUNTO AO GOVERNO DO ESTADO, afinal, segundo o IBGE, nossa população está envelhecendo e, como nossa cidade um dia já foi considerada "amiga da criança", precisa buscar o título de "amiga dos idosos"

Isto é o básico para se prestar um melhor atendimento para a população em um projeto que estende por uma dezena de folhas contemplando de sobremaneira a melhoria na qualidade de vida da população. Para complementar, acrescentamos ainda a conquista de pelo menos mais dois CEOS ODONTOLÓGICOS NA CIDADE, SENDO UM NA ZONA NORTE E OUTRO NA ZONA OESTE, além da reestruturação dos CAP's.

NOSSA META É TRANSFORMAR A CIDADE EM REFERÊNCIA NACIONAL DA SAÚDE. Este documento, está registrado em cartório e será entregue em data oportuna aos candidatos a prefeito de Marília, quando oficializados após as convenções. MARÍLIA ESTÁ DOENTE, MARÍLIA TEM PRESSA, MARÍLIA TEM CURA.





## SAÚDE E BEM ESTAR

## ALTAS TEMPERATURAS:

# Sede, tonturas, cerveja: veja riscos no calor forte e cuidados para se proteger.

## Cardiologistas explicam o que fazer em meio à onda de calor atípico que atinge vários estados do país

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) acionou nos últimos dias o alerta vermelho para diversos estados do país por conta das altas temperaturas, o que significa que a onda de calor que assola o Brasil nesta semana implica, inclusive, em riscos para a saúde, em especial de crianças e idosos.

A exposição direta ao sol e a falta de hidratação podem levar a consequências que vão de queda na pressão até desmaios, além de aumentar o risco de doenças graves como o melanoma, uma das formas mais graves e câncer de pele.

A CNN conversou com os cardiologistas Sergio Timerman, diretor do Instituto do Coração (InCor), e Augusto Scalabrini Neto, do Hospital Sírio Libanês, que explicaram quais são os riscos implicados para a saúde das pessoas sob temperaturas acima do normal.

Eles listam os principais cuidados a se tomar para evitar esses impactos e a que sinais de alerta do corpo estar atento para procurar ajuda, se necessário

### Cuidados Tomar água

“Quando a pessoa está sentindo sede ela já está desidratada. Não espere ficar com sede e comece a se hidratar com água”, disse Timerman, do InCor.

De acordo com ele, a velha e boa água já é a melhor opção e não pode faltar, dispensando isotônicos ou outros tipos de bebidas.

Scalabrini, do Sírio Libanês, explica que a indicação é manter uma garrafa de água sempre por perto, bebê-la ao longo do dia todo e, nas altas temperaturas, ingerir ao menos 2 litros de água.

Como a atual onda de calor está acompanhada, também, de um tempo muito seco, os riscos de desidratação ficam ainda maiores.

### Outras formas de hidratação

O diretor do InCor lembra que a desidratação atinge o corpo por diversas frentes além da sede, podendo ser sentida também em mucosas como a do nariz e na pele.

### Por isso, outras formas de hidratação, além da ingestão de água, também são importantes;

As vias nasais também podem ser hidra-



tadas, com soro fisiológico por exemplo.

### Para a pele, ajudam compressas com pano umedecido, banhos e cremes hidratantes.

Pequenos “truques” para ajudar a elevar a umidade dos ambientes também ajudam, como panos ou outros objetivos molhados no ambiente.

### Filtro solar

Os protetores solares são essenciais para proteger a pele, inclusive para reduzir os riscos da evolução de doenças como o melanoma e outros tipos de câncer de pele.

Os protetores devem ter fator 30, pelo menos, de acordo com Scalabrini, e serem repostos na pele a cada duas horas, para que não percam o efeito.

### Horários de exposição

A indicação dos especialistas é evitar a exposição ao sol, aproximadamente, das 10h da manhã até as 16h ou 17h, no fim da tarde, período em que o calor fica mais intenso.

### O pico de calor, explica Timerman, acontece entre 13h e 14h.

Isto vale, por exemplo, para passeios,

parques, praia, piscina, caminhadas e, principalmente, atividades esportivas – que devem ser feitas pela manhã ou ao fim da tarde.

Além do protetor solar, que é essencial, outras proteções como boné, chapéu, guarda-sol ou sombrinha também ajudam a reduzir os efeitos da exposição direta ao sol.

### Pode beber álcool?

Embora a combinação entre calor e cerveja seja muito atraente, as bebidas alcoólicas, no geral, colaboram para acelerar a desidratação, e devem ser consumidas de maneira moderada e sempre intercaladas com água.

“O álcool inibe um hormônio chamado antidiurético e faz você urinar mais”, explica Scalabrini, do Sírio Libanês.

“Por isso, quando tomamos cerveja, aumenta a diurese [eliminação de urina]. Isso faz com que a pessoa perca mais água e, com certeza, se desidrate mais rápido.”

### Como se alimentar

Evitar refeições pesadas e gordurosas também ajuda a evitar as sensações de mal-estar causadas pelo calor.

As refeições devem ser leves, feitas em

quantidades menores e com intervalos mais curtos, a cada duas horas, o que ajuda a não pesar a digestão.

“Quando você come, parte da circulação é desviada para o sistema digestivo, para fazer a digestão, o que diminuiu o aporte de sangue para outras regiões do corpo”, diz Scalabrini.

“Isso, junto com desidratação, facilita as quedas de pressão e o mal estar que podem levar até ao desmaio.”

O que pode acontecer e sintomas

De acordo com os médicos, há alguns sintomas típicos do calor em excesso e quem podem, também, ser os primeiros sinais de uma situação de estresse no corpo.

### Entre os principais, estão:

- Fadiga e cansaço
- Sede
- Sudorese
- Dor de cabeça
- Pele avermelhada

Beber água, tomar um banho frio e sair do local para uma área mais fresca são algumas medidas que ajudam a revertê-los, recomenda Timerman, do InCor.

“A pessoa também pode fazer uma compressa com gelo ou com água fria”, diz o cardiologista.

Os demais cuidados, como a hidratação constante e a alimentação leve ajudam também a evitá-los.

### Quando procurar um médico

Os sinais de mal estar podem evoluir para sintomas mais graves, em especial nas crianças e nos idosos, e que merecem atenção.

“Em uma segunda fase, que tem acontecido muito na Europa, há o que chamamos de golpe de calor, ou acidente vascular causado pelo calor”, diz Timerman.

“É como se fosse um derrame. Se a pessoa tiver taquicardia e mal estar, pode procurar um serviço de emergência.”

### Entre os sintomas mais graves, e que podem valer a procurar por ajuda especializada, estão:

- Tontura forte
- Sensação de desmaio
- Queda forte da pressão arterial
- Aumento expressivo da frequência cardíaca (acima de 100 batimentos por segundo em repouso)

NOVEMBRO AZUL

# COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA



PREVISÃO

**HOROSCOPO**

2023

O SIGNIFICADO DOS SIGNOS:

**Conheça as principais características de cada um.**



*Zodiaco é formado por 12 signos, representados por animais e símbolos relacionados às principais características de cada um. Ao avaliar o significado dos signos do zodiaco, é possível perceber que existem características mais positivas e outras que podem ser desafiadoras. O conceito está ligado à astrologia que é uma área responsável por estudar o movimento dos planetas e estrelas em relação à Terra.*

*Na astrologia, cada signo do zodiaco é representado por um símbolo, que costuma estar relacionado a algumas das principais características desse signo. O signo de uma pessoa é definido de acordo com o posicionamento do Sol no momento do nascimento de cada um. Conheça as principais características e símbolos dos signos, segundo os especialistas consultados pelo JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA.*



**ÁRIES**

Representado pelo elemento fogo e pela cabeça de carneiro como símbolo, o signo de áries é conhecido pelo senso de liderança, autonomia e

pioneirismo, assim como pela sua coragem e autoconfiança. Outra característica associada ao primeiro signo do zodiaco é a impulsividade, muitas vezes relacionada a um perfil mais “explosivo” e impaciente.

Alguns famosos com esse signo são:

- Anitta;
- Cazusa;
- Elton John;
- Lady Gaga.



**TOURO**

Os taurinos têm a terra como elemento e a cabeça de um touro simbolizando o signo, normalmente representada por um círculo com dois

chifres. Eles são considerados pessoas leais, protetoras e determinadas. Além disso, o signo é conhecido por gostar de aproveitar os prazeres da vida, como comer e dormir, por exemplo — por isso é associado à preguiça e à gula. Também podem apresentar a teimosia como um aspecto forte de personalidade.

Alguns famosos com esse signo são:

- Gal Gadot;
- Gigi Hadid;
- Cauã Reymond;
- Sophie Charlotte.



**GÊMEOS**

O signo de gêmeos é comunicativo, sociável e inteligente. Regido pelo elemento ar e representado

pelo número 2 em algarismos romanos, esse é um signo adaptável e tem uma energia ligada ao mental. Geminianos também são conhecidos pela curiosidade e vontade de aprender, o que se relaciona a essa energia mental — que também pode despertar impaciência, ansiedade e superficialidade.

Alguns famosos com esse signo são:

- Seu Jorge;
- Ivete Sangalo;
- Angelina Jolie;
- Paul McCartney.



**CÂNCER**

O significado dos signos se relaciona com o símbolo que os representa e com câncer isso não é diferente. Representado por um caranguejo, esse

signo pode ser mais reservado e cauteloso, protegendo suas emoções — assim como o caranguejo se protege em sua casca.

Além disso, os cancerianos, regidos pelo elemento água, são conhecidos pela sensibilidade e por serem carinhosos, assim como pela conexão com a família e com o passado. Por outro lado, tem como desafio não alimentar mágoas.

Alguns famosos com esse signo são:

- Messi;
- Gilberto Gil;
- Princesa Diana;
- Gisele Bündchen.



**LEÃO**

Representados por um leão e regidos pelo elemento fogo, os leoninos apresentam como características a criatividade, o

carisma e a generosidade. Esse signo também é associado à coragem, determinação e a autoconfiança — que pode ser relacionada a uma arrogância em alguns momentos. A individualidade também é uma característica que pode atenuar o senso de egocentrismo.

Alguns famosos com esse signo são:

- Obama;
- Preta Gil;
- Madonna;
- Tatá Werneck.



**VIRGEM**

Virgem é um signo de terra, representado pela letra “M” ou pela imagem de uma mulher.

Conhecidos pelo senso de organização, os virginianos são determinados, trabalhadores e disciplinados. Ao avaliar o significado dos signos, características como a capacidade analítica e detalhista — muitas vezes relacionadas ao perfeccionismo e ao hipercriticismo — também são relacionados ao signo de virgem, assim como a praticidade e o altruísmo.

Alguns famosos com esse signo são:

- Iza;
- Beyoncé;
- Zendaya;
- Paulo Coelho.



**LIBRA**

Representado pelo símbolo da balança, os librianos são conhecidos pelo senso de justiça e pela diplomacia, assim como pela harmonia

e a busca pelo equilíbrio. O signo de libra é regido pelo elemento ar e tem como características associadas a ele a sociabilidade, inteligência e a capacidade de apreciar a beleza das coisas. Tem como desafio aprender a dizer não.

Alguns famosos com esse signo são:

- Pelé;
- Zac Efron;
- Bruno Mars;
- Fernanda Montenegro.



**ESCORPIÃO**

O signo de escorpião é representado pelo animal de mesmo nome e tem o elemento de água como seu regente. É conhecido pela

intensidade e profundidade emocional, assim como pela persistência e o carisma. Além disso, o signo está associado a um interesse por temas esotéricos e mais profundos ou misteriosos. Os escorpianos também têm como características a capacidade de transformação.

Alguns famosos com esse signo são:

- Bill Gates;
- Julia Roberts;
- Paulo Gustavo;
- Milton Nascimento.



**Sagitário**

O símbolo do Sagitário é uma flecha, associada ao centauro, que também pode aparecer em algumas representações do signo. Ligado ao

elemento fogo, é um signo que tem como características o senso de aventura, exploração e sabedoria. Sagitarianos também prezam pela autonomia, a liberdade e pela espontaneidade. Além disso, é um signo relacionado à impulsividade.

Alguns famosos com esse signo são:

- Angélica;
- Billie Eilish;
- Taylor Swift;
- Carlinhos Brown.



**CAPRICÓRNIO**

Regido pelo elemento terra, Capricórnio é representado pela cabra marinha e é um signo conhecido pela determinação,

responsabilidade e pelo pragmatismo. Os capricornianos também são trabalhadores, ambiciosos e práticos. Outras características são a busca pela estabilidade, segurança e a capacidade visionária. Vale se atentar em aprender a ser menos solitário.

Alguns famosos com esse signo são:

- Selson Mello;
- Elvis Presley;
- Claudia Raia;
- Michelle Obama.



**AQUÁRIO**

Assim como o significado dos signos de ar, como Gêmeos, aquarianos também tem uma energia mais mental, que confere algumas

características relacionadas ao signo, como capacidade analítica, lógica e objetiva. Representado por duas ondas, esse é um signo conhecido pela originalidade, individualidade e sociabilidade. Além disso, Aquário pode ser relacionado a rebeldia, a inovação e a mudanças.

Alguns famosos com esse signo são:

- Sandy;
- Djavan;
- Alicia Keys;
- Harry Styles.



**PEIXES**

Signo de elemento água, Peixes tem como características a sensibilidade, criatividade e a empatia. Representado por

dois peixes, o último signo do zodiaco é conhecido por ser sonhador, intuitivo e conectado a emoções. Esse signo também é conhecido pela relação com a arte, capacidade de adaptação e conexão com a espiritualidade.

Alguns famosos com esse signo são:

- Rihanna;
- Steve Jobs;
- Elis Regina;
- Luan Santana.



## COZINHA DA VÓ OLINDA

AS MELHORES DO FORNO:

# Confira três receitas com carne moída para quem tem pouco tempo na cozinha.



Aprenda com o cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO a transformar aquela carne moída básica em pratos saborosos, nutritivos e muito deliciosos! O melhor: são 3 receitas com pouco tempo de preparo, pensadas especialmente em quem não consegue passar horas na cozinha. É um prato mais gostoso que o outro! Confira já as receitas com carne moída para quem tem pouco tempo para cozinhar:



### BIFE DE CARNE MOÍDA COM MOLHO

#### Ingredientes:

- 700g de carne moída
- 1 ovo
- 1 pacote de pó para creme de cebola (68g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 6 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1/2 cubo de caldo de carne
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (chá) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água

#### Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a carne moída, o ovo, o pó para creme de cebola e a farinha de rosca.
2. Tempere com sal, se necessário, pimenta e cheiro-verde.
3. Modele 6 bifês. Em uma frigideira grande, em fogo alto, aqueça o óleo e frite os bifês dos dois lados. Reserve.
4. Na mesma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola por 2 minutos. Adicione o caldo de carne, o molho inglês e o extrato.
5. Mexa por 1 minuto, dissolvendo o caldo de carne. Polvilhe a farinha e mexa por 1 minuto.
6. Junte a água, aos poucos, mexendo até engrossar. Espalhe sobre o bife e sirva em seguida.



### ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

#### Ingredientes

- 1kg de carne moída
- 1 envelope de pó para creme de cebola (68g)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- Sal e cebolinha picada a gosto
- Azeite para untar e regar

#### Recheio

- 200g de presunto em fatias
- 200g de queijo provolone em fatias

#### Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture a carne moída, o

- creme de cebola, o ovo, a farinha de rosca, sal e cebolinha até formar uma massa homogênea.
2. Espalhe a massa sobre um pedaço de papel-alumínio grande, formando um retângulo.
3. Sobre a carne, faça uma camada com as fatias de presunto e de provolone.
4. Enrole como rocambole com o auxílio do papel-alumínio e coloque em uma fôrma untada.
5. Regue com azeite e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até firmar e dourar levemente.
6. Retire, transfira para uma travessa, polvilhe com cebolinha e sirva.



### CHARUTO DE CARNE MOÍDA

#### Ingredientes

- 20 folhas de couve
- 1 xícara (chá) de arroz branco cozido
- 600g de carne moída refogada
- Sal, pimenta síria e cheiro-verde picado a gosto
- 1 lata de molho de tomate
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado

#### Modo de preparo

1. Passe as folhas de couve por água quente e retire os talos com uma faca. Reserve.

2. Em uma tigela, misture o arroz com a carne, sal, pimenta e cheiro-verde.
3. Divida essa mistura sobre as folhas de couve e enrole, fechando as laterais e modelando os charutos.
4. Em uma tigela, misture o molho, a água e o caldo de legumes. Espalhe metade em um refratário médio, arrume os charutos por cima e cubra com o molho restante.
5. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos.
6. Retire o papel, polvilhe com a muçarela e volte ao forno por 5 minutos ou até gratinar. Retire e sirva em seguida.

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

**CASA DE CARNES BOIZÃO**

**PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES**

**ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA**

**CLIQUE AQUI**

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



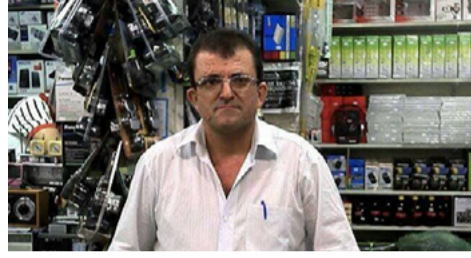
*Aniversariantes do Mês*



Andrea Coimbra Molina



Bruna Marcelino



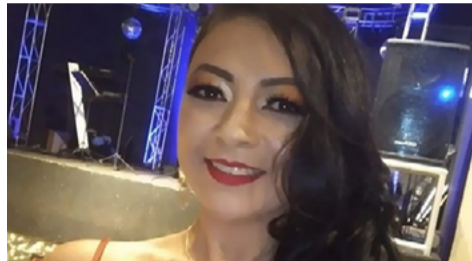
Celso Barbosa



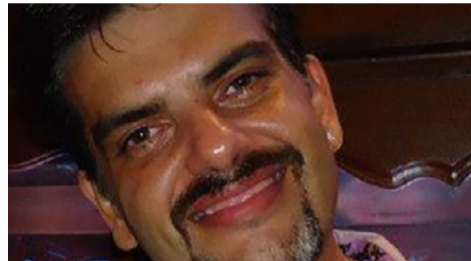
Claudinei Teixeira



Cristina Mena



Edna Shinzato



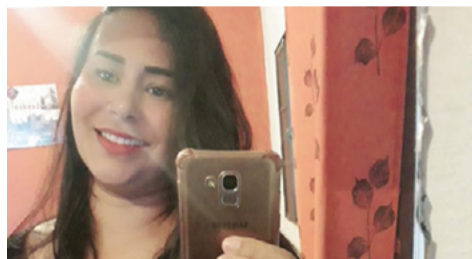
Eduardo Manechini



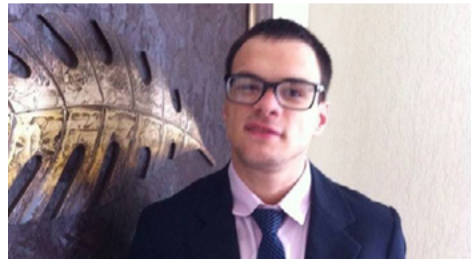
Emerson Moraes



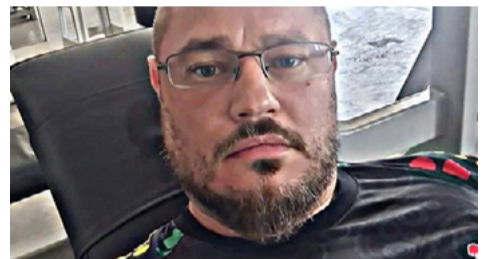
Gileno Freire



India Silva



Lucas Dantas



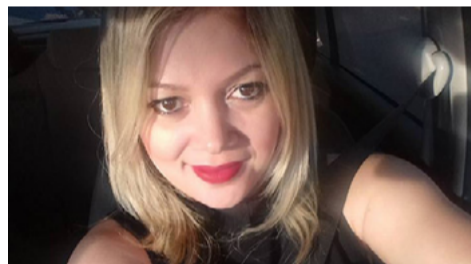
Marcel Rodrigues Bertonha



Marcos Calil



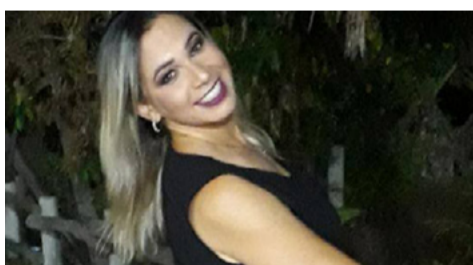
Maria Elisa Romao Murad



Tati Simões



Silvio Sadao Harada



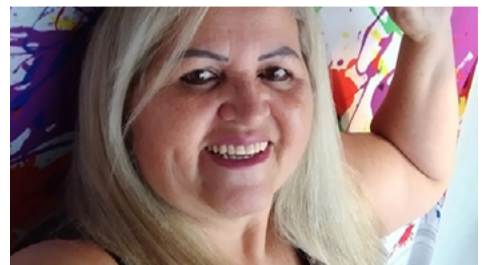
Rosangela Macedo



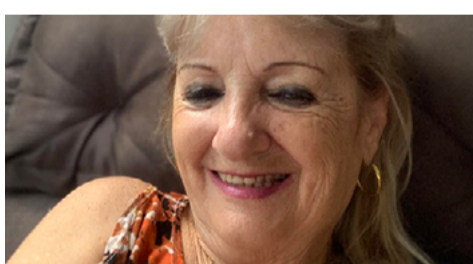
Roberto Akuri



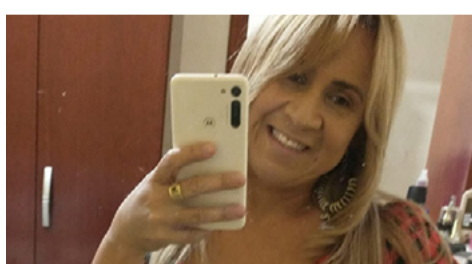
Mauricio Mattos



Marlene Mattos



Mariza Scarano



Tina Carnaval



Vitinho Almeida



Wilma Pereira

**Aqui você encontra de tudo um pouco!**

**CLIQUE AQUI**

**JORNAL DO ÔNIBUS**  
MARÍLIA  
O NOSSO JORNAL