

TECNOLOGIA PARA OS TRABALHADORES:

Fortaleza anuncia 200 pontos de ônibus “tecnológicos” até o fim de 2024.



Abrigos com wi-fi, carregador de celular e câmeras de segurança estão sendo instalados pela prefeitura fortalezense. Os equipamentos fazem parte do projeto Parada Segura, lançado como projeto-piloto em 2022. *Página 06*

É ASSIM QUEE SE FAZ:

Prefeitura de Agudos faz distribuição de kits natalinos para escolas da rede.



Foram mais de 4 mil kits distribuídos aos alunos do ensino fundamental e infantil da rede municipal. *Página 11*

O QUE NOS AGUARDA?

Quais serão os desafios do seu signo em 2024? Descubra!



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*

MÉRITO:

Reitor da Unimar é homenageado durante celebração dos 50 anos do 9o Batalhão da PM.



O Reitor da Universidade de Marília (Unimar), Dr. Márcio Mesquita Serva, recebeu a medalha de honra durante solenidade de celebração aos 50 anos de atividade do 9o Batalhão de Polícia Militar no Interior (BPM/I), com sede na cidade de Marília. *Página 05*

VERGONHOSO:

Improvisado centro de treinamento de atletas de Marília (Estádio Pedro Sola), após abandono, está infestado de escorpiões.



Nas imagens que nos foram enviadas e nas que coletamos pessoalmente, fica evidenciado o risco iminente dos atletas que treinam de forma improvisada NO CHÃO, EMBAIXO DE UMA ÁRVORE, justamente próximo a um dos locais com grande concentração dos animais peçonhentos. *Página 04*

DESEJAMOS UM **Feliz Natal** E UM PRÓSPERO ANO NOVO!

Divida a **felicidade** dessas datas com as pessoas que **você ama ;)**

CLIQUE AQUI

@JPPIZZARIA (14)99824-1002

A SOLUÇÃO PARA AS ESTRADAS RURAIS:

Inovação que revoluciona a construção de bases sustentáveis e eficientes. A Nanotecnologia em Estabilizante de Solo!



SOLUÇÃO DEFINITIVA PARA ESTRADAS RURAIS

Estamos falando de algo que vai de encontro aos amigos da zona rural e também aos prefeitos com poucos recursos em caixa, mas que precisam apresentar soluções para ruas sem pavimentação asfáltica, principalmente neste período de chuvas torrenciais. *Página 16*

DELICIOSAS:

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



Um tempinho antes dessa data especial é o momento perfeito para planejar o melhor cardápio para a ceia de Natal. Confira com a cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO 3 receitas de Natal para servir e completar o seu feriado! *Página 19*

Lentes ClearView ZEISS FSV

Satisfação comprovada dos clientes com as Lentes ZEISS ClearView

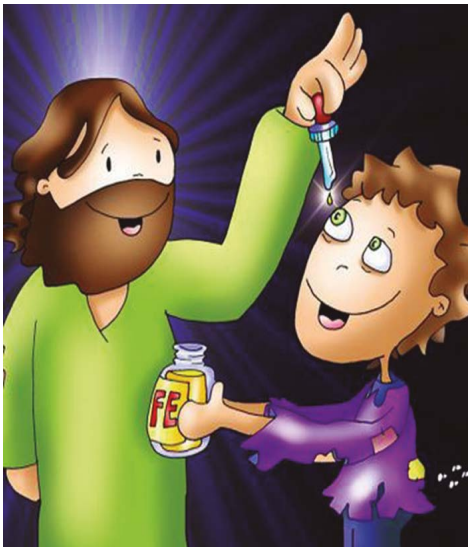
ZEISS

ZEISS VISION CENTER MARÍLIA

CLIQUE AQUI

AV. ESMERALDA, 249

14 99690-3381 / 14 3432-3381



Não desanime: seja renovado em Jesus!

Por isso não desanimamos. Embora exteriormente estejamos a desgastar-nos, interiormente estamos sendo renovados dia após dia, pois os nossos sofrimentos leves e momentâneos estão produzindo para nós uma glória eterna que pesa mais do que todos eles. **2 Coríntios 4:16-17**

Diariamente, você pode ser renovado por Jesus em todas as áreas da sua vida. Mas para isso, você precisa perseverar e não desanimar!

A ajuda bondosa de Deus, se manifesta através da sua graça e misericórdia. Ele é o maior tesouro que promove novo ânimo e paz integral. Nunca se esqueça: o Senhor está sempre no controle da vida dos que creem em Jesus. Com Ele sempre haverá uma saída, um consolo, um refúgio, até a vitoriosa glória na eternidade!

Não duvide, nem desanime:

- Não viva condicionado pelas circunstâncias, mas confie em Jesus, apesar das dificuldades.
- A graça de Deus é suficiente para você! Creia que Cristo sustentará a sua fé.
- As lutas, apesar de difíceis, são leves e momentâneas. Isto não se compara à tamanha glória que virá na eternidade.
- Permaneça firme e constante...
- Deus não te abandonará!

Para Orar:

Senhor meu Deus, renova a minha fé, alegria e amor. Sei que Jesus pode me dar a força que eu preciso, para lidar com essa situação. Ajuda-me a prosseguir rumo à eternidade, sem desanimar. Todos os dias quero confiar no Senhor e na tua Palavra. Em nome de Jesus. Amém!



Eleições 2024: A cidade suja se prepara para a sujeira das eleições vindouras.

Uma gestação. Este é o prazo que resta para a definição de quem será o prefeito eleito para comandar aproximadamente 10 bi de reais nos próximos 4 anos e os novo integrantes da câmara municipal que poderão se tornar peças fundamentais na preparação da cidade para o seu centenário.

No atual momento nada que possamos dizer de positivo, diante de uma cidade suja, imunda, abandonada e com seus principais serviços comprometidos, porém, uma coisa é certa; podemos fazer muito, para mudar os destinos desta que hoje nada mais é do que a capital nacional dos radares. As eleições são oportunidade para discutirmos a cidade que queremos, a política que queremos, as prioridades que temos, que tipo de sociedade podemos e devemos ser. Como mudar a atual realidade das coisas.

É óbvio que não estamos satisfeitos com a situação da saúde, da educação, do transporte público, com os salários dos servidores, o desemprego, a informalidade. Não podemos compactuar com a irresponsabilidade administrativa. E sobretudo, deveríamos, cada um e cada uma, nos indignar com a desigualdade social.

Não podemos aceitar seguirmos sendo uma cidade desigual. É espantoso o aumento no número de moradores de rua pela cidade. Essa é nossa principal chaga social nosso principal problema do qual se originam vários outros. Quando pensarmos nas eleições desse ano não esqueçamos disso. É preciso elegermos pessoas comprometidas com o fim da desigualdade social.

Somos uma cidade rica, com um povo pobre. Dentre outras razões, porque entra eleição, sai eleição, o mais comum é elegermos representantes das elites, como são o prefeito Daniel Alonso que obviamente só administra para os ricos e o sistema dominante da cidade (construtoras e imobiliárias).

Precisamos eleger pessoas comprometidas com os ideais de mudanças. Essas mudanças não virão de quem defende o lucro acima da vida, o mercado acima do trabalho, a diminuição do Estado, portanto, das políticas públicas. Não há uma única cidade no mundo que melhorou as condições de vida de seu povo com

ESTA VOZ TAMBÉM É SUA

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

medidas desse tipo. Político não é tudo igual. Partido não é tudo igual. Os candidatos não são todos iguais

É preciso enfrentar os interesses da classe dominante, que têm nas mãos as nossas cidades, segregando os mais pobres nas periferias. É possível? É, e as eleições são oportunidade para fazermos essa mudança.

Reiteramos; Político não é tudo igual. Partido não é tudo igual. Os candidatos não são todos iguais. É preciso pesquisar, por exemplo, sobre quais, votaram pelo venda do DAEM ou se omitiram diante do fechamento das UBS's. Não adianta o candidato vir dizer que defende saúde e educação se está vinculado aos interesses da administração.

E acrescentamos; esta é a composição mais cara da história legislativa da cidade, mas por incrível que pareça, a mais improdutiva, Nossa cidade é carente de projetos e leis que insuflam os pulmões do desenvolvimento a exemplo de outras como Bauru, Presidente Prudente, Rio Preto, Maringá etc...

Existem partidos que defendem abertamente as privatizações, portanto, são contrários à nossa soberania, ou seja, a nossa capacidade de ser uma cidade com capacidade de desenvolvimento autônomo. Caminham na mão contrária a construirmos município forte, que atue para diminuir as desigualdades sociais e fortalecer as políticas públicas. É preciso elegermos pessoas comprometidas com o fim da desigualdade social

Com esta política obcecada de privatização fica claro que o atual administrador e seus asseclas, são a favor de menos Estado, de menos política pública, de menos saúde, menos educação. Esse é o programa de governo deles. São amigos do setor financeiro, dos grandes empresários e contra os interesses populares. Estão de costas para o povo.

Essas e outras informações estão disponíveis na internet e nas redes sociais. Pesquise sobre seu candidato. Pesquise sobre os partidos que estão a pedir votos. E, principalmente, tome muito cuidado com as notícias falsas e com o discursos demagogos.

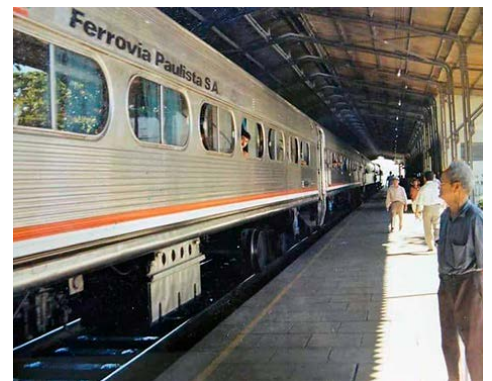
Cornetadas do dedão



- 1-) que nota você daria para os atuais vereadores (as) no encerramento de mais um ano mandato?
- 2-) Você se lembra de ter visto uma cidade tão suja nos últimos tempos?
- 3-) qual seria o real motivo do rompimento do contrato com a Rizzo?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Estava melhor com a Rizzo ou agora com os flanelinhas?

A CIDADE ERA ASSIM...

ESTAÇÃO FERROVIÁRIA DE MARILIA:



Viagem aos anos 80 quando havia ainda o transporte de passageiros na movimentada estação ferroviária de Marília, agora sob cuidados da Rumo.

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





A ÚLTIMA TACADA:

Vendas no Natal 2023 devem movimentar R\$ 74,6 bilhões.

Data vai levar quase 132,9 milhões de consumidores às compras; presentes devem custar em média R\$ 138.

O Natal é a principal data comemorativa do ano e deve movimentar as ruas de todo o país, levando mais de 132,9 milhões de consumidores às compras. É o que aponta pesquisa realizada pela CNDL (Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas) e pelo SPC Brasil (Serviço de Proteção ao Crédito), em parceria com a Offerwise Pesquisas. De acordo com o levantamento, o Natal deste ano deve injetar R\$ 74,6 bilhões na economia.

Entre os que não vão presentear, 27% dizem não ter dinheiro, 17% não gostam ou não têm o costume e 15% estão endividados e irão priorizar o pagamento de dívidas.

Os principais presenteados serão os filhos (60%), a mãe (48%), o cônjuge (44%) e o irmão(a) (28%). Além disso, 64% pretendem comprar presentes para si mesmo neste Natal. Estima-se que 104,6 milhões de pessoas devem ir às compras neste ano com o objetivo de se auto presentear. Em média, os consumidores pretendem comprar 4 presentes no Natal para dar a terceiros e o ticket médio será de R\$ 138. Com isto, estima-se movimentar na economia aproximadamente R\$ 74,6 bilhões em vendas.

“O brasileiro tem a tradição de presentear os familiares e amigos e esse ano não será diferente. O período promete movimentar as ruas de todo o país e o comércio conta com as vendas. A expectativa do setor é boa e o comércio está preparado para aproveitar o melhor período de vendas do ano”, destaca José César da Costa, presidente da CNDL

Roupas, perfumes/cosméticos, calçados, e brinquedos lideram o ranking dos presentes

No Natal, os produtos mais procurados para presentear serão: roupas (60%), perfumes/cosméticos (37%), calçados (36%), brinquedos (33%) e acessórios (21%). De acordo com os consumidores que presentearam no Natal de 2022, 37% pretendem gastar mais nas compras de presentes este ano, 30% a mesma quantia e 22% menos.

Entre os motivos para gastar menos no Natal deste ano, os consumidores destacaram: 33% querem economizar, 30% estão com o orçamento apertado, 23% têm outras prioridades de compra e 19% não conseguiu economizar dinheiro. Por outro lado, entre os que pretendem gastar mais, 39% dizem que os preços estão mais caros, 35% darão um presente melhor, 26% darão mais presentes e 23% economizaram ao longo do ano.

Sites internacionais ultrapassam os nacionais na preferência dos consumidores online

As lojas físicas seguem na preferência dos consumidores para realizar suas compras de final de ano. De acordo com a pesquisa, 76% pretendem realizar compras nos canais físicos, principalmente nas lojas de departamento (38%) e em shopping center (31%). Enquanto 50% pretendem fazer compras pela internet, que representam 81,4 milhões de consumidores. Considerando aqueles que farão compras online, 7 a cada 10 presentes devem ser comprados por este canal (68%). Sendo que 78% devem utilizar os sites, 70% os aplicativos e 19% o Instagram.



Os sites internacionais ultrapassaram os sites nacionais na preferência dos consumidores que pretendem comprar os presentes online. De acordo com os entrevistados, 65% pretendem comprar os presentes de Natal em sites de lojas internacionais, 55% em sites nacionais, 44% em lojas de departamento e 34% nos classificados de compra e venda de produtos novos e/ou usados.

Na percepção da maioria dos consumidores (55%), os preços dos presentes deste ano estão mais caros que do ano passado, já 28% acreditam que estão na mesma faixa de preço e 10% que estão mais baratos. Os consumidores também estão atentos aos preços, 82% pretendem fazer pesquisa de preços antes das compras dos presentes. Quando se trata da escolha do estabelecimento onde pretendem adquirir os presentes, 51% são influenciados pelo preço, 39% pelas ofertas e

promoções, 25% pelo valor do frete e 24% pelo prazo de entrega.

PIX e Cartão de crédito parcelado serão principais formas de pagamento

As principais formas de pagamento dos consumidores nas compras de Natal serão: PIX (47%), cartão de crédito parcelado (44%), dinheiro (34%) e cartão de débito (31%). Entre os que pretendem pagar parcelado, o número médio será de 4,5 parcelas, o que significa que o consumidor pagará a última prestação em abril de 2023.

De acordo com os consumidores, 48% pretendem parcelar as compras para ter condições de comprar todos os presentes, 41% afirmam que mesmo tendo condições de pagar à vista, preferem pagar desta forma para garantir sobra de dinheiro no orçamento e 34% para poder comprar presentes melhores.

O OUTRO LADO:

Vendas de Natal não prometem grandes resultados, dizem especialistas.

A tradicional melhor época do ano para o varejo brasileiro não é animadora. Existe uma certa expectativa que o movimento no Natal seja ligeiramente melhor -ou menos pior- do que o desempenho decepcionante da Black Friday. De um lado, o consumidor está em um alto nível de endividamento. De outro, os varejistas também estão endividados, arrastando uma alta despesa financeira por conta da taxa de juros em dois dígitos e não querem “queimar caixa”, ou gastar mais para vender.

As vendas em torno da última sexta-feira de novembro (24) registraram queda de 15% no faturamento e de 18% no número de pedidos em relação ao ano passado, considerando o principal canal de promoções da data, o online, de acordo com números da Neotrust, empresa de análise de dados com foco no comércio digital. O ticket-médio teve ligeira alta de 2%.

Foi um balde de água fria para quem



esperava aumentar as vendas em 13% na Black Friday deste ano, conforme projeção da Neotrust, depois do desempenho decepcionante da data em 2022 -na época, a Copa do Mundo do Catar, iniciada em novembro, foi apontada como a vilã que bagunçou as vendas no varejo.

“Diante do contexto macroeconômico mais restritivo e do retorno dos consumi-

res às lojas físicas, não podemos antecipar grandes resultados nas vendas online para o Natal”, afirmou à reportagem o diretor de e-commerce da NielsenIQ|Ebit, Marcelo Osanai, referindo-se ao consumidor endividado e às altas taxas de juros. “Embora as perspectivas sejam cautelosas, a natureza especial da data, de presentear, pode gerar dinâmicas distintas de consumo.”

‘MODESTO’ E ‘MODERADO’

De acordo com Osanai, os descontos da Black Friday “mais modestos” parecem ter afastado parte do interesse do público nas compras. “O varejo não esperava nada de extraordinário, mas este é o segundo ano consecutivo com um desempenho bastante modesto”, diz o consultor Eugênio Foganholo, da Mixxer. “O consumidor está menos energizado pela data, que não apresentou ofertas, grandes oportunidades de compra.”

Para este Natal, Foganholo acredita que os varejistas vão “andar de lado”. “Será um desempenho moderado.” A expressão é a mesma usada pelo consultor Alberto Serrentino, sócio da Varese Retail. “Pelo termômetro da Black Friday, teremos um crescimento moderado, comedido no Natal”, afirma, lembrando que a categoria de bens duráveis é a que mais sofre por causa dos altos juros, uma vez que depende de crédito.

CASA DE CARNES BOIZÃO

ESTAMOS ACEITANDO ENCOMENDAS PARA SUA CEIA DE NATAL

FAZER COMPRAS NO ACOUGUE FICOU MAIS FÁCIL

CLIQUE AQUI

RUA SÃO LUIZ

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

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

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

VERGONHOSO: Improvizado centro de treinamento de atletas de Marília (Estádio Pedro Sola), após abandono, está infestado de escorpiões.

UMA CIDADE ENTREGUE AO ABANDONO. Esta é realidade de Marília, capital nacional das multas e dos radares e que por sinal, é uma das que mais arrecada no estado de São Paulo, até mais que algumas capitais do País. Só neste ano que se encerra, a arrecadação ultrapassou a casa do R\$ 1,5 bi de reais acrescidos dos 12 milhões faturados somente com multas. Para 2024 o orçamento aprovado foi de R\$ 1,7 bi de reais, ou seja; é injustificável a falta de dinheiro para a manutenção da cidade.

Na semana que passou, entre as tantas denúncias que chegaram a nossa redação, o destaque pelo risco iminente, ficou para o estádio varzeano Pedro Sola (aquele mesmo que em 2016 foi alvo de promessa eleitoral do atual prefeito que prometeu transformar o local no mais avançado centro de treinamento do país).

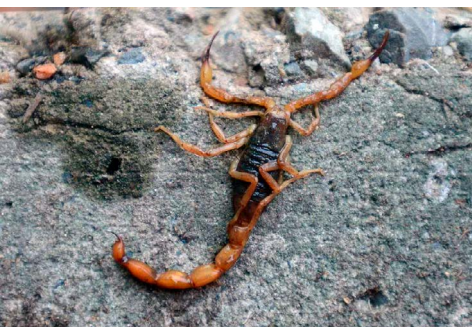
Não distante da realidade dos bairros e até da região central, o referido local está jogado às traças, ou melhor; aos escorpiões. Além da sujeira pela falta de manutenção, equipamentos danificados e uma verdadeira invasão de animais peçonhentos que se escondem entre os entulhos e por incrível que pareça, até no meio de materiais esportivos.

Como se já não bastasse o abandono aos atletas que utilizam o espaço para seus treinamentos, com a falta de investimentos, agora com o fim das competições esportivas da futebol varzeano, a administração municipal através da secretaria competente, ABANDONOU O LOCAL.

Nas imagens que nos foram enviadas e nas que coletamos pessoalmente, fica evidenciado o risco iminente dos atletas que treinam de forma improvisada NO CHÃO, EMBAIXO DE UMA ÁRVORE, justamente próximo a um dos locais com grande concentração dos animais peçonhentos. Confira as imagens;

Conheça perigos e consequências da picada de escorpião

Parentes das aranhas e dos carrapatos, os escorpiões são animais peçonhentos cuja picada pode causar sérios problemas à saúde. Dados do Ministério da Saúde mostram que, em 2021, foram registrados mais de 154 mil acidentes por picada de escorpião no Brasil. A pasta alerta que não há evidências cientí-



ficas de que tratamentos caseiros funcionem e diz que, em caso de picada, o paciente deve procurar atendimento médico imediato. Algumas espécies de escorpião já estão fortemente adaptadas ao ambiente urbano. Segundo o ministério da saúde, no verão, a atenção deve ser redobrada por causa do clima úmido e quente.

Espécies

No Brasil, existem quatro principais espécies de escorpião: escorpião-amarelo, encontrado em todas as regiões e o que mais preocupa, por ser o mais venenoso; escorpião-marrom, encontrado na Bahia e em alguns locais do Centro-Oeste, Sudeste e Sul; escorpião-amarelo-do-nordeste, mais comum no Nordeste, com registros em São Paulo, no Paraná e em Santa Catarina; e escorpião-preto-da-amazônia, principal



causador de acidentes e mortes na Região Norte e em Mato Grosso.

Sinais e sintomas

De acordo com o ministério, quando a pessoa é picada por escorpião, a dor é imediata em praticamente todos os casos. Há ainda sensação de formigamento, vermelhidão e suor no local. Após alguns minutos ou horas, principalmente em crianças, que são mais vulneráveis ao veneno, podem aparecer sintomas como tremores, náuseas, vômitos, agitação incomum, produção excessiva de saliva e hipertensão.

A pasta destacou que todos os escorpiões são venenosos e diz que os riscos aumentam de acordo com a quantidade de veneno injetado e em quão nocivo o veneno de cada espécie é para o corpo humano. Os ca-

sos leves, que não necessitam da aplicação do antiveneno, representam cerca de 87% do total de acidentes.

O soro antiescorpiônico é disponibilizado apenas nos hospitais de referência do Sistema Único de Saúde (SUS).

Prevenção

Os escorpiões que habitam no meio urbano alimentam-se principalmente de baratas e são comuns em locais onde há acúmulo de lixo. São animais que não atacam, mas se defendem quando ameaçados. Segundo o ministério, para evitar encontros indesejados, é importante manter sacos de lixo bem fechados, jardins e quintais limpos e evitar acúmulo de entulho, folhas secas, lixo doméstico e materiais de construção nas proximidades das residências.

Em casas e apartamentos, é importante usar soleiras nas portas e janelas; telas em ralos do chão, pias e tanques; afastar camas e berços das paredes; evitar que roupas de cama e mosquiteiros encostem no chão e manter o gramado aparado. Outra recomendação é não colocar a mão em buracos, embaixo de pedras ou em troncos apodrecidos e usar luvas e botas de raspas de couro para realizar atividades que representem certo risco, como manusear entulho e material de construção.

Nas áreas rurais, além de todas essas medidas, é essencial preservar os chamados inimigos naturais dos escorpiões: lagartos, sapos e aves de hábitos noturnos, como corujas.

“O Ministério da Saúde não recomenda a utilização de produtos químicos (pesticidas) para o controle de escorpiões. Esses produtos, além de não possuírem, até o momento, eficácia comprovada para o controle do animal em ambiente urbano, podem fazer com que eles deixem seus esconderijos, aumentando o risco de acidentes.”

ATENÇÃO

A íntegra desta matéria com outras imagens e vídeos você encontra diretamente no SITE DO JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, O NOSSO JORNAL, além da matéria exclusiva sobre o também atual estado de abandono do terminal rodoviário de Marília, antes um cartão postal da cidade.

Silvio Harada e Família desejam à Todos
BOAS FESTAS

“Que o espírito natalino seja uma constante em todos os dias de 2024, para que possamos construir o melhor ano de nossas vidas. Juntos, conseguiremos...”

COOPERATIVA AGRÍCOLA SUL BRASIL

ACONTECE MARÍLIA II

MÉRITO:

Reitor da Unimar é homenageado durante celebração dos 50 anos do 9o Batalhão da PM.

A solenidade foi realizada na Universidade de Marília, com entrega de medalhas a oficiais e personalidades regionais

O Reitor da Universidade de Marília (Unimar), Dr. Márcio Mesquita Serva, recebeu a medalha de honra durante solenidade de celebração aos 50 anos de atividade do 9o Batalhão de Polícia Militar no Interior (BPM/I), com sede na cidade de Marília. O evento contou com a entrega das homenagens instituídas oficialmente pelo Governo do Estado de São Paulo a personalidades locais de destaque, incluindo comandantes, empresários e profissionais que contribuíram com a instituição ao longo dos anos.

Segundo o comandante do 9o BPM/I, Tenente Coronel Alexandre Ledo, a solenidade foi um momento histórico. “Celebrar a conquista dos 50 anos do Batalhão foi muito importante, com a entrega das medalhas, um reconhecimento aos soldados, cabos, sargentos e demais oficiais que há muito tempo fazem a diferença em nossa região, além dos grandes empresários que ajudam o policiamento, como a nossa parceria com a Unimar que, entre tantos feitos, sedia nosso canil e apoia nossa cavalaria”, conta.

A solenidade contou com personalidades regionais, autoridades da Polícia Militar e da segurança pública do Estado e da região, além dos homenageados que receberam a medalha de honra pelo destaque em suas funções, entre eles policiais militares, personalidades da região com atuação nacional e internacional e profissionais cujo histórico evidencia apoio à instituição.



O Comandante do Centro de Operações da PM em São Paulo, o Coronel Marcos De Paula, destacou a hospitalidade da Unimar e a parceria construída ao longo dos anos. “Primeiro, gostaria de agradecer a hospitalidade nesse lugar maravilhoso, o qual é a Unimar, a qual está nos acolhendo de maneira muito carinhosa nessa data muito importante. Eu só tenho a agradecer por fazer parte dessa solenidade que vem homenagear aqueles que diariamente cuidam das pessoas”, ressalta.

O Reitor da Unimar, Dr. Márcio Mesquita Serva, destaca a honra de receber a medalha de honra. “Esta homenagem que estamos recebendo, pela Polícia Militar, no seu cinquentenário, é muito significativa. Particpei ativamente desde a criação do 9.º Batalhão da Polícia Militar de Marília, concepção e até mesmo a construção. Ao longo do tempo, temos trabalhado em estreita colaboração, principalmente com o curso de Medicina Veterinária”, conta.

Ainda segundo o Reitor, esse é um reconhecimento para a Família Unimar. “Quero expressar minha gratidão a todos que atuam na Instituição. É importante ressaltar que uma Universidade não é apenas sobre um Reitor, mas sim a união de todos. Esse é o universo do conhecimento, da colaboração e do trabalho conjunto para aprofundar a experiência humana e o saber. Essa homenagem, portanto, é compartilhada com todos os nossos colaboradores. Agradeço a cada um de vocês e a minha família por fazerem parte deste momento de felicidade”, finaliza o Reitor.




VIRA 2024

60% DE DESCONTO

CLIQUE AQUI

O FUTURO É O SEU **ALCANCE**

INSCREVA-SE **EAD.UNIMAR.BR**

Unimar UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA

Consulte aqui o endereço da instituição no Sistema e-MEG



PRIMEIRA PARADA

Fortaleza anuncia 200 pontos de ônibus “tecnológicos” até o fim de 2024.

Abrigos com wi-fi, carregador de celular e câmeras de segurança estão sendo instalados pela prefeitura fortalezense. Previsão para este ano é de 15 novas paradas

Os equipamentos fazem parte do projeto Parada Segura, lançado como projeto-piloto em 2022 com a instalação de um primeiro ponto no bairro de Fátima. Outros nesse modelo também já passaram pela renovação, como pontos na Avenida Beira Mar e Avenida Desembargador Moreira.

Na manhã desta terça, em transmissão ao vivo nas redes sociais, Sarto anunciou novos prosseguimentos do projeto. Segundo o gestor, nos próximos dias cinco novos abrigos serão implantados nas avenidas Godofredo Maciel, Desembargador Moreira, Silas Munguba (Dedé Brasil), Historiador Raimundo Girão e Oliveira Paiva. Em seguida, até o final do ano, serão mais 15 novas paradas seguras. E até o fim de 2024, esse número deve chegar a 200 pontos renovados com equipamentos tecnológicos, garantiu o prefeito.



Segurança

Sarto explicou ainda a motivação da proposta: “A ideia é que as pessoas tenham, sim, coragem de carregar o celular na parada, porque queremos melhorar a sensação de segurança. É um novo modelo de abrigo de ônibus que contará com ferramentas tecnológicas para ofertar mais comodidade para quem usa o transporte coletivo em Fortaleza.”

Além dos melhoramentos citados acima, as paradas terão um painel informativo que sinalizará o horário de chegada dos ônibus ao ponto. As informações serão atualizadas em tempo real, interligadas ao GPS dos ônibus. Atualmente, Fortaleza já conta com o aplicativo Meu Ônibus, que traz as atualizações de linhas e pontos em tempo real. A inovação vem trazer mais uma alternativa aos passageiros.

Finalmente, para tornar as paradas mais seguras, os locais contarão, além do auxílio de câmera de videomonitoramento, com trabalho de iluminação e urbanismo no entorno.

MOBILIDADE PARA O TRABALHADOR:

Palmas (TO) congela tarifa por cinco anos, apresenta 30 ônibus alugados para o sistema de transportes e anuncia mais 70

Veículos exibidos são da Atlântico Transportes Ltda. Os outros 70 serão da Sightseeing Rio Transporte de Passageiros; Na apresentação, a prefeita Cinthia Ribeiro disse que com o aluguel e com o poder público assumido os transportes, foram economizados mais de R\$ 25 milhões dos cofres públicos

A prefeita de Palmas (TO), Cinthia Ribeiro, anunciou, o congelamento pelos próximos cinco anos da tarifa de ônibus. O sistema de transportes é operado pela prefeitura, por meio da Agência de Transporte Coletivo de Palmas (ATCP).

O anúncio foi feito durante apresentação dos 30 primeiros ônibus alugados de um total de 100 para o transporte público municipal. Os veículos são da empresa Atlântico Transportes Ltda. Outros 70 devem ser apresentados até o fim de 2023 e início de 2024, que serão fornecidos pela Sightseeing Rio Transporte de Passageiros.

Como mostrou o Diário do Transporte, ambas empresas assinaram com a prefeitura um contrato de locação de 100 ônibus por um ano no valor de R\$ 57,8 milhões. Também haverá um custo mensal gasto com cada ônibus a depender do modelo, os de 2019 no valor de R\$ 35 mil, 2020 por R\$



41,3 mil, 2021 por R\$ 44,1 mil, 2022 por R\$ 47,6 mil, 2023 por R\$ 52,5 mil, e nos casos de veículos zero quilômetro, R\$ 68,6 mil. O custo mensal é de R\$ 4,8 milhões. De

toda a frota, 50% dos veículos credenciados possuem menos de um ano de uso.

Na apresentação desta sexta-feira (08),

a prefeita Cinthia Ribeiro disse que com o aluguel e com o poder público assumido os transportes, foram economizados mais de R\$ 25 milhões dos cofres públicos. “Me sinto mais forte e mais corajosa para fazer muito mais por Palmas. E as mudanças não acontecem do dia para a noite. Quebramos um monopólio de 30 anos e reconstruir tudo isso, não é nada fácil. Estamos gerando uma economia para os cofres do município de cerca de R\$ 25 milhões, só neste ano de 2023, com a ATCP conduzindo o sistema de transporte coletivo”.

A prefeitura ainda abriu licitação para a compra de novos ônibus. Os veículos apresentados nesta sexta-feira (08) possuem ar-condicionado, suspensão pneumática, sistema de monitoramento em tempo real, inclusive de velocidade, com equipamentos e acessórios de segurança exigidos pelos órgãos de regulação.

Além dos requisitos legais de acessibilidade e mobilidade, os veículos têm capacidade regular para atender 44 passageiros sentados e outros 30 em pé. Segundo a prefeitura, a “contratação obedeceu às recomendações da Associação Nacional de Transportes Públicos (ANTP) que estipulou um limite operacional para veículos semelhantes aos que foram alugados por prazo de até dez anos”.



ANUNCIE AQUI!



Clique aqui e mande sua mensagem



EXPECTATIVA:

Autismo em condomínios.

PL proíbe aplicação de multas em caso de perturbação do sossego. Fim das sanções em condomínios por perturbação do sossego por pessoas com TEA

Um projeto do deputado federal Romero Rodrigues (Podemos – PB) quer impedir sanções em condomínios residenciais, decorrentes de perturbação do sossego envolvendo pessoas diagnosticadas com transtorno de espectro autista (TEA). O objetivo é aprimorar a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista, assegurando que a sociedade ofereça suporte e compreensão para estas pessoas.

O texto do projeto justifica que pessoas com TEA, geralmente, enfrentam desafios na comunicação e interação social. Elas também podem ter dificuldade em entender



e responder corretamente às expressões faciais, linguagem corporal e tom de voz das outras pessoas.

“A pessoa com autismo pode apresentar dificuldades na compreensão e adaptação a mudanças. Dessa forma, a rotina e a previsibilidade são extremamente importantes para elas. Portanto, qualquer alteração nesse padrão pode causar ansiedade e desconforto”, argumentou o autor do projeto.

Para Romero Rodrigues, a inclusão social e a acessibilidade são fundamentais para que as pessoas com TEA possam participar plenamente da sociedade. “O respeito às diferenças e a conscientização sobre o autismo são passos importantes para promover uma sociedade mais inclusiva e acolhedora para todos”, defendeu o parlamentar.

TIRE A DÚVIDA: Entenda as diferenças entre condomínio e loteamento fechado.



Enquanto no primeiro toda a área pertence aos moradores, no segundo os espaços comuns são considerados públicos.

No condomínio, todo o terreno pertence aos moradores, se diferenciando apenas os espaços privados do de uso comum, coletivo (cada morador tem uma fração dele). Nesse caso, há cobrança da taxa de manutenção mensal e o local é de entrada restrita. Já nos loteamentos, apenas a área do lote é de quem mora. As demais, são subordinadas à prefeitura do município.

“Cada loteamento terá sua forma de constituição e administração, a depender do estatuto aprovado. O acesso de pessoas estranhas deve ser controlado, mas não proibido, pois as ruas internas são públicas”, explica o diretor jurídico da Associação das Administradoras de Bens Imóveis e Condomínios de São Paulo (AABIC), José Roberto Graiche Júnior.

O advogado Fernando Augusto Zito, especialista em Direito Condominial, afirma que, nos condomínios, para cada tipo de obra é necessário fazer reunião e respeitar o quórum (número mínimo de moradores que aprovam) previsto na legislação. Nos loteamentos, não existe essa necessidade. “O corretor deve explicar ao cliente em potencial

as características de cada empreendimento, sua forma de contribuição mensal e também deixar muito claro que, mesmo sendo distintos, nos dois existem regras que devem ser seguidas”, diz Zito.

O arquiteto Daniel Szego, sócio da SZK Arquitetura, explica que nos loteamentos pode ser criada uma associação, com objetivo de elaborar um regulamento aprovado por todos. “Nos loteamentos, a iluminação e as ruas, por exemplo, são mantidas pela prefeitura. Mas a portaria fica sob responsabilidade dessa associação”.

Segurança

José Roberto Graiche Júnior pontua que o loteamento é mais seguro do que um bairro aberto, mas tudo depende da forma de segurança contratada. “Deve haver um controle rigoroso de entrada de pessoas estranhas ao empreendimento, sistema de câmeras etc”. Daniel Szego concorda: “mesmo não podendo proibir a entrada de qualquer pessoa, ele possui controle e vigilância maiores”.

A insegurança jurídica é o que preocupa Fernando Augusto Zito. “Parte da doutrina jurídica entende que o loteamento fechado é inconstitucional, pois interfere no direito de ir e vir de pessoas não vinculadas a ele. Existem inúmeros pedidos de fechamento de loteamentos”.

O Condomínio pode cortar a água do morador inadimplente?



O artigo 1.336 do Código Civil estabelece que os condôminos devem contribuir para as despesas do condomínio de acordo com suas frações ideais. No entanto, isso não significa que essas contribuições possam ser exigidas de forma arbitrária ou ilegal.

Serviços essenciais e dignidade humana

Água e gás são serviços essenciais à sobrevivência humana, conforme o artigo 10, I da Lei 7.783/89. Cortar o fornecimento desses serviços viola o princípio constitucional da dignidade da pessoa humana, conforme o artigo 1.º, inciso III, da Constituição Federal. Impedir alguém de tomar banho, cozinhar ou realizar outras atividades básicas pode causar sérios prejuízos psicológicos e morais.

A lei e o direito do consumidor

O Código de Defesa do Consumidor, em seu artigo 22, estabelece que os órgãos públicos, concessionárias e empresas de serviços públicos devem fornecer serviços adequados, eficientes e contínuos, principalmente quando se trata de serviços essenciais.

Isso significa que a interrupção do fornecimento de água e gás devido a inadimplência só pode ser realizada pelas concessionárias de serviço público, não cabendo à administração do condomínio realizar essa função.

Entenda as decisões do Tribunal de Justiça de SP

O Tribunal de Justiça de São Paulo (TJ-SP) decidiu que um condomínio não pode cortar o fornecimento de água de um condômino inadimplente, pois essa ação não está de acordo com a legislação.

No entanto, o condômino inadimplente não tem direito a uma indenização por danos morais devido a esse corte, uma vez que não é justo onerar os demais moradores que pagaram em dia suas cotas.

O tribunal argumenta que o comportamento do condômino inadimplente é considerado ilegal e imoral, já que ele impõe aos outros moradores a obrigação de cobrir suas despesas comuns não pagas. Portanto, não é apropriado que ele receba uma indenização por danos morais.

A questão do corte de fornecimento de serviços públicos, como água e luz, devido à falta de pagamento da tarifa, já está estabelecida no Superior Tribunal de Justiça (STJ), baseada na ideia de equilíbrio nos contratos. No entanto, o TJ-SP entende que o caso é diferente, pois diz respeito ao comportamento do condomínio após ter pago a tarifa global à companhia fornecedora.

Além disso, o Código Civil estabelece que não pode haver sanções que restrinjam o uso do imóvel ou das áreas comuns do condomínio devido a inadimplência nas despesas condominiais, mesmo que essas sanções tenham sido previstas na convenção ou regulamento interno do condomínio.

Essas regras não podem violar normas de ordem pública.

Portanto, o TJ-SP decidiu que cortar o fornecimento de água do condômino inadimplente não é uma ação legal, mas também não concede a ele o direito de receber uma indenização por danos morais, uma vez que seu comportamento é considerado inadequado e injusto em relação aos demais moradores.



UMA MINA DE OURO:

Turismo deve faturar R\$ 155 bi e gerar mais de 80 mil vagas até fevereiro de 2024, diz CNC.

Previsão se baseia em alguns fatores, como o avanço na renda real dos trabalhadores ocupados e a redução dos juros ao consumidor

O setor de turismo brasileiro deve faturar R\$ 155,87 bilhões e gerar 85 mil novos empregos temporários nesta alta temporada, que se estende de novembro deste ano a fevereiro de 2024, calculou a Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC). Se confirmado, o volume financeiro será recorde na série histórica iniciada em 2012, representando um aumento real de 5,6% em relação à temporada passada.

Segundo a CNC, o avanço na renda real dos trabalhadores ocupados, a redução dos juros ao consumidor e a trégua da inflação, com estabilização de preços, ajudam a explicar a previsão de crescimento para o turismo. “Os números refletem o crescimento sólido que o setor vem experimentando. A expectativa de aumento real demonstra a resiliência do turismo diante dos desafios enfrentados nos últimos anos”, resumiu o economista Fabio Bentes, responsável pela pesquisa da CNC, em nota oficial.

Um dos setores mais afetados pela

pandemia de covid-19, o setor de turismo encolheu 36,7% em 2020, mas voltou a crescer gradativamente em 2021, com alta de 22,2%, e 2022, aumento de 39,9%. No acumulado de janeiro a setembro de 2023, o faturamento real do setor avançou 7,9%, de acordo com informações da Pesquisa Mensal de Serviços, apurada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A variação média do preço das atividades turísticas saiu de 16,1% em 2020 para 4,6% neste ano, acrescentou a CNC. “Após a eliminação de 469,8 mil postos formais nos sete primeiros meses de 2020 por conta da pandemia, o mercado de trabalho no turismo começou uma recuperação gradual. Desde então, foram criadas 612 mil novas vagas.

Para esta alta temporada, a CNC estima a criação de 85.795 postos, o maior volume desde 2014”, apontou Bentes, no estudo. O estudo lembra que o turismo brasileiro totaliza atualmente 3,39 milhões de trabalhadores formais, o que significa 5,5% mais vagas do que havia às vésperas da crise sanitária. O segmento de alimentação deve concentrar a maior parcela das contratações temporárias, com mais de 45 mil postos gerados,



seguido pelos transportes em geral, com cerca de 20 mil vagas, e hospedagem, com 9 mil vagas. O salário médio de admissão será de R\$ 1.930, alta real de 1,8% em relação à igual período do ano anterior, calculou Bentes.

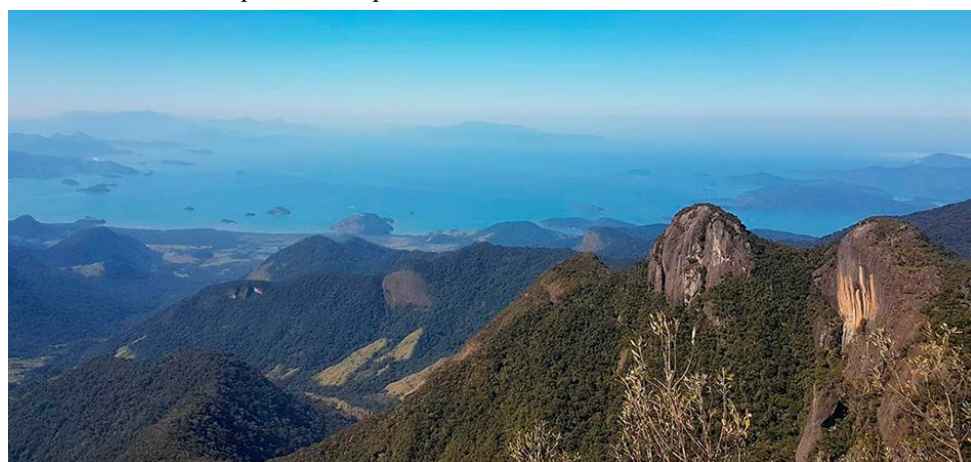
“O número de passageiros transportados, um indicador-chave da atividade turística, continua em expansão. No terceiro trimes-

tre de 2023, a quantidade de passageiros em voos nacionais atingiu 24,25 milhões, igual ao volume registrado no mesmo período de 2019. Já nos voos internacionais, o número ainda está 8,3% abaixo, em igual período. Durante a alta temporada 2023/2024, os gastos turísticos se concentrarão principalmente em bares e restaurantes (R\$ 68 bilhões) e transporte rodoviário (R\$ 24,34 bilhões)”, estimou o economista.

Cinco lugares no interior de São Paulo para viajar nas férias.

O interior de São Paulo atrai cada vez mais turistas em razão de seus pontos turísticos maravilhosos e belezas naturais. Além disso, os visitantes de locais próximos, como São José dos Campos, Taubaté e Jacareí, podem fazer viagens curtas de poucos dias para conhecer a região e aproveitar as férias. No entanto, o pessoal de Marília terá que percorrer uma quilometragem a mais.

Além de ser dono dos lugares que estão entre os mais bonitos do Brasil, com cenários dignos de filmes, o interior paulistano é recheado de cultura, lazer e diversão. Confira cinco destinos econômicos que listamos para você usufruir nos seus dias de descanso!



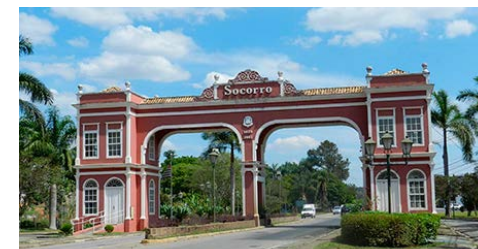
Cunha: se o que você quer é diminuir o ritmo e se conectar com a natureza, então Cunha, uma cidadezinha cheia de verde situada a 220 km da capital paulista, é o seu lugar. O trecho do Parque Estadual da Serra do Mar que fica em Cunha traz trilhas e cachoeiras excelentes para recarregar as energias.



Campos do Jordão: é uma cidade inspirada na arquitetura alemã, há diversos pontos especiais, como chalés e restaurantes com comidas deliciosas. Um passeio você deve realizar é a viagem de trem de Campos do Jordão até Santo Antônio do Pinhal.



Águas de Lindóia: localizada no Circuito das Águas de São Paulo, a cidade fica a menos de 10 km da fronteira com Minas Gerais. Águas de Lindóia é famosa por suas águas termais terapêuticas e por concentrar paisagens lindíssimas da Serra da Mantiqueira.



Socorro: conhecida como “Cidade de Aventura”, possui diversas trilhas, raftings, cachoeiras, circuitos de arvorismo e passeios a cavalo e quadriciclo. Ao lado de Águas de Lindóia e Serra Negra, Socorro faz parte do Circuito das Águas Paulista.



São Roque: a cidade é conhecida também como Terra do Vinho, já que conta com um roteiro de vinícolas e restaurantes para os mais variados gostos.

DESEJAMOS UM

Feliz Natal

E UM PRÓSPERO ANO NOVO!



JP Pizzaria



Divida a **felicidade** dessas datas com as pessoas que **você ama ;)**

VITRINE

A ARTE IMITA A VIDA:

Dwayne Johnson voltará para o mundo das lutas em novo filme da A24.

Longa de Benny Safdie irá contar a história de Mark Kerr, lutador que dominou o cenário entre os anos 1997 e 2000

Mais um projeto da A24 está no forno! Desta vez, a produtora que vem obtendo destaque nos últimos anos, irá trazer Dwayne Johnson, o The Rock, em seu novo filme, The Smashing Machine. O ator vai dar vida ao campeão de MMA Mark Kerr, que dominou o cenário de luta durante o fim dos anos 90 e início dos anos 2000.

Segundo o Deadline, o filme contará com a direção de Benny Safdie (Jóias Brutas), que também escreveu o roteiro. A trama vai abordar a vida e carreira do lutador, desde suas vitórias marcantes até questões pessoais como vícios e relacionamentos amorosos.

O projeto, no entanto, vem sendo construído desde 2019, quando a produtora de Dwayne, Seven Bucks Productions, adquiriu os direitos e a ideia foi sendo discutida junto de Benny desde então. Essa não é a primeira vez que a jornada do lutador ganha uma versão no audiovisual, em 2002 o

documentário biográfico da HBO intitulado The Smashing Machine: The Life and Times of Extreme Fighter Mark Kerr contou sua história.

Ainda sem data oficial para o lançamento, o diretor de produções e aquisições da A24, Noah Sacco, disse que “Dwayne e Benny são talentos singulares e a sua visão compartilhada da história inspiradora de Mark é eletrizante. Estamos profundamente honrados por ter a sua confiança como colaboradores para dar vida a este projeto incrivelmente especial.”

Nascido nos Estados Unidos, Mark Kerr é um ex-lutador de artes marciais mistas que ficou famoso nos anos 90 e se tornou um dos pioneiros do MMA. Ao longo de sua carreira ganhou alguns apelidos como “The Titan” e “The Smashing Machine”, a máquina esmagadora dos octógonos.

Mark foi duas vezes campeão do torneio peso pesado do UFC, além de vencedor do torneio World Vale Tudo Championship. Atualmente aposentado com 54 anos, ele foi o maior ganhador da AADC (clube de treino) junto com o brasileiro Ricardo Arona.



AMOR AO PRIMEIRO SPRAY:

O perfume importado usado por Sandy vende mais de 10 mil frascos por hora em todo o mundo. Saiba qual é!



Nas redes sociais, Sandy revelou um de seus perfumes favoritos: trata-se de um clássico da perfumaria internacional. Esse rótulo vende 2 frascos por minuto na França e um frasco por minuto no Brasil.

Sandy é muito discreta em sua rotina de beleza e, recentemente, revelou até mesmo ter dificuldades de se ver se maquiagem. No entanto, a cantora dividiu com os internautas, através de uma campanha publicitária, qual é uma de suas fragrâncias favoritas: o perfume La Vie Est Belle, da Lancôme.

“Amo essa época do ano, esse ar de conclusão de mais um ciclo, de novos planos. Sou dessas que adora estar presente e dar presente”, disse a artista, que revelou neste ano o fim do seu casamento com o músico Lucas Lima.

Sandy contou que a fragrância, do tipo floral gourmand, é uma de suas favoritas. “Eu adoro! Pensa em um presente cheiroso, nessa embalagem linda, com detalhes em rosé gold. Dá vontade de se autopresentear também!”, admitiu.

Perfume La Vie Est Belle é best-seller em todo o mundo
Segundo informações da fabricante,

Lancôme, não é apenas Sandy que é uma fã deste perfume: há mais de 10 anos no mercado, La Vie Est Belle Eau de Parfum vende cerca de um frasco por minuto, no Brasil, e três frascos por segundo no mundo: em uma hora, são mais de 10 mil perfumes vendidos!

Ele foi desenvolvido por três perfumistas, Anne Flipo, Olivier Polge e Ropion Dominique, e associa elementos marcantes: jasmim, flor de laranjeira, cassis ou groselha preta, patchouli, baunilha, pralinê e pêra.

Perfume tem frasco icônico feito há mais de 70 anos

Outra detalhe curioso sobre este rótulo vem na embalagem: o frasco, conhecido como “O sorriso de cristal”, é o mesmo desde que foi desenvolvido em 1949. Anos de tradição!

Fundador da marca, Armand Petitjean criou essa embalagem com a ajuda de George Delhomme, então diretor artístico. No Brasil, La Vie est Belle Eau de Parfum está disponível no Brasil em cinco volumetrias, 30ml, 50ml, 100ml e 150ml, respectivamente, em média por R\$ 429, R\$ 609, R\$ 829 e R\$ 929. Além disso, há um refil de 100ml com preço médio de R\$ 729.

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

TESTE DE GRAVIDEZ CASEIRO: Conheça os principais e qual funciona.

Os testes de gravidez caseiros são realizados desde os tempos antigos, entretanto, eles não possuem comprovação científica, ou seja, não são confiáveis. Com ingredientes do cotidiano, é possível realizar vários experimentos. Que tal testar e comparar os resultados? No fim da matéria, a ginecologista do Dicas de Mulher fala sobre os métodos eficazes. Acompanhe!

Testes caseiros de gravidez mais comuns
Os testes caseiros de gravidez são crenças populares passadas de geração em geração. Você pode fazer os experimentos, pois eles não oferecem riscos à saúde da mulher, por outro lado, não comprovam a gestação. Então, não leve os resultados a sério. Abaixo, conheça os testes mais famosos da internet:

Teste da saliva

Como fazer: a mulher precisará de um microscópio, que pode ser de brinquedo. Coloque um pouco de saliva na lâmina e deixe secar totalmente. Ao observar o conteúdo no microscópio, se a saliva formar cristais que lembram as folhas de samambaia, indica que a mulher está no período fértil e, conseqüentemente, não está grávida.

Como funciona: durante o período de ovulação, os níveis do hormônio estrogênio aumentam, alterando o aspecto da saliva. Entretanto, o método não é confiável, considerando que esse aumento também ocorre em outras situações, como obesidade, tumor ovariano ou superfetação.

Teste do sal

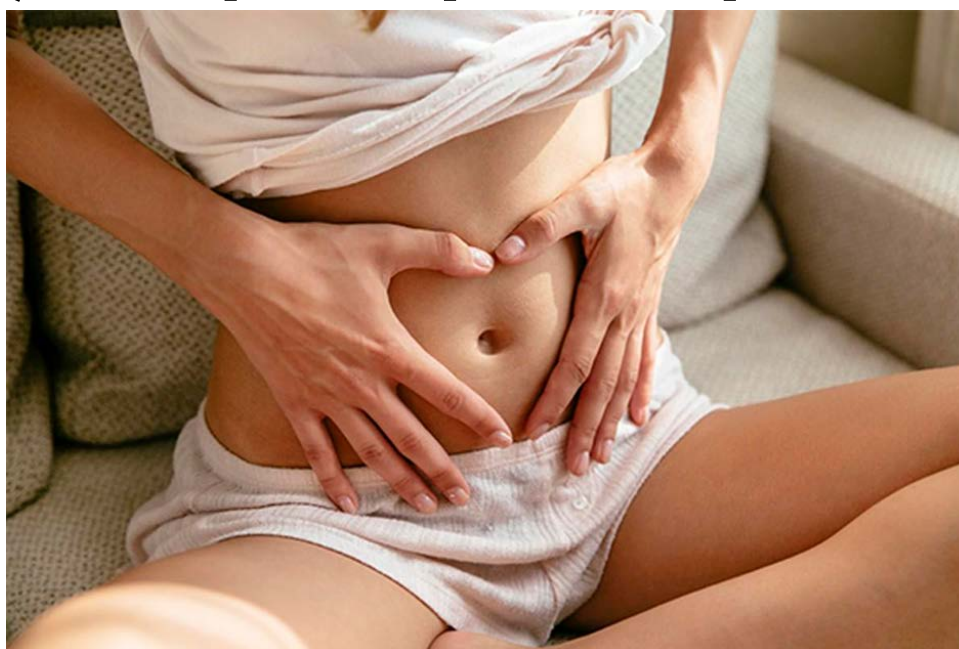
Como fazer: consiste em colocar a urina em um recipiente transparente, adicionar algumas colheres de sal de cozinha e mexer até dissolver completamente. Após algumas horas, se a mistura ficar com aspecto leitoso, supostamente o teste de gravidez é positivo.

Como funciona: o contato do hormônio beta HCG com o sal, em caso de gravidez, resulta no aspecto leitoso da mistura. Esse hormônio começa a ser produzido a partir da fecundação. Entretanto, não há embasamento científico que comprove a eficácia do teste.

Teste da água sanitária

Como fazer: misture um pouco de urina com algumas colheres de água sanitária. Conforme as crenças populares, se a mistura mudar de cor ou formar espuma, o resultado supostamente é positivo.

Como funciona: assim como no teste do sal, acredita-se que o contato entre o hormônio beta HCG e a água sanitária provoca a formação de espuma indicando gravidez. No caso da água sanitária, a reação acontece devido ao elemento químico cloro do produto.



Teste de fervura da urina

Como fazer: é preciso ferver a urina em um recipiente de alumínio, se o conteúdo formar uma espécie de nata, assim como acontece com o leite, o resultado indica positivo.

Como funciona: acredita-se que ao ferver a urina acontece a formação de nata decorrente do aumento da proteína do hormônio beta HCG presente no corpo de mulheres grávidas. Entretanto, há outras situações que aumentam a proteína na urina, como doenças renais e infecção urinária.

Teste da agulha

Como fazer: a mulher coloca uma agulha em um recipiente com urina, fecha-o e espera oito horas. Se após esse período a agulha mudar de cor, o resultado é supostamente positivo.

Como funciona: teoricamente, o metal fica oxidado quando entra em contato com a urina da grávida. No entanto, para o metal se deteriorar e mudar a coloração, é preciso

um longo período, ou seja, não ocorre em algumas horas como indica o teste.

Teste do cloro

Como fazer: a mulher mistura um pouco de cloro com a urina. Se a solução ficar escura ou formar espuma, o resultado é considerado positivo. Se não mudar o aspecto e a coloração da urina, resultado negativo.

Como funciona: assim como o teste da água sanitária, as substâncias naturais da urina reagem ao cloro, modificando a coloração e produzindo espuma. Portanto, é uma alteração que, inclusive, ocorre com a urina dos homens.

Teste do vinagre

Como fazer: é preciso misturar a urina com um pouco de vinagre em um recipiente transparente. Se a mistura espumar ou mudar a coloração, o teste é considerado positivo.

Como funciona: a urina e o vinagre são substâncias levemente ácidas e, quando se misturam, provocam alteração da cor. Entretanto, essa mudança ocorre porque o vi-

nagre possui coloração diferente da urina.

Teste do limão

Como fazer: coloque uma quantidade de urina em um copo de vidro e pingue algumas gotas de suco de limão. Se a solução ficar rosada, dizem que é um indicativo de gravidez.

Como funciona: teoricamente, a mudança na coloração acontece devido ao contato da acidez do limão com a urina da grávida. Entretanto, não há confiabilidade no teste, visto que essa alteração pode ser desencadeada por outras substâncias presentes na urina.

Teste do açúcar

Como fazer: pingue algumas gotas de urina em um recipiente contendo duas colheres de açúcar. Conforme o teste, se o açúcar ficar compacto e não dissolver, o resultado indica positivo.

Como funciona: supostamente, o hormônio beta HCG presente na urina da grávida mantém o açúcar consistente, entretanto, trata-se de mais uma teoria popular.

Teste do pulso

Como fazer: para fazer esse teste, é preciso medir o pulso no pescoço ou umbigo e comparar com uma mulher que não esteja grávida. Hipoteticamente, um pulso mais acelerado caracterizaria uma gravidez. Como funciona: na gestação, a mulher pode ter um aumento da frequência cardíaca, porém as pessoas possuem batimentos cardíacos diferentes. Então, não há como afirmar o diagnóstico de gravidez por esse método.

Teste da coca-cola

Como fazer: em um copo, coloque a urina e a coca-cola com gás em partes iguais. Se a solução borbulhar ou espumar, o resultado supostamente é positivo.

Como funciona: segundo a teoria popular, a coca-cola possui agentes químicos que quando entram em contato com a urina de uma grávida provocam borbulhas e espumas.

Todos os testes caseiros de gravidez mencionados não possuem comprovação científica, são somente baseados em depoimentos de mulheres que fizeram ao longo do tempo. Cuidado ao manusear componentes químicos. Caso esteja desconfiada de uma gravidez, faça um teste confiável.

Conheça a especialista

Dra. Karen Rocha de Pauw é médica ginecologista e obstetra, com especialização em reprodução humana e ênfase em endocrinologia da menopausa. Ela dedica sua carreira à prática da medicina empática e à disseminação de informações sobre saúde.



ACONTECE INTERIOR É ASSIM QUE SE FAZ:

Prefeitura de Agudos faz distribuição de kits natalinos para escolas da rede.

São mais de 4 mil kits distribuídos aos alunos do ensino fundamental e infantil da rede municipal

A Prefeitura de Agudos, através da Secretaria de Educação e Cultura, está promovendo uma iniciativa especial nesta temporada festiva. Ao longo desta semana, a administração municipal dará início à distribuição dos Kits de Natal aos alunos do ensino fundamental e infantil da rede municipal de ensino.

Os kits natalinos serão entregues diretamente nas escolas, proporcionando um toque de alegria e festividade aos estudantes. Cada kit é cuidadosamente preparado para trazer sabor e diversão, contendo deliciosos itens como bombom Sonho de Valsa e Ouro

Branco, bolinho, mini chocotone, mini refrigerante e goma.

O prefeito Fernando Octaviani ressaltou que a iniciativa visa tornar esta data ainda mais especial para milhares de estudantes do município. “Estamos empenhados em proporcionar um Natal doce e memorável para as crianças de Agudos, transmitindo afeto e carinho através desses pequenos gestos”, explicou.

A distribuição já está sendo feita diretamente aos alunos nas escolas da rede municipal de ensino. A distribuição dos kits de Natal é mais uma demonstração do empenho da Prefeitura de Agudos em fortalecer os laços com a população e proporcionar momentos de alegria e confraternização.



A INDÚSTRIA DO TURISMO:

Olímpia está entre os 8 destinos nacionais mais procurados pelos turistas para 2024.

Por mais um ano, a Estância Turística de Olímpia segue entre os destinos nacionais de maior procura pelos turistas. É o que revela a pesquisa encomendada pela Booking, um dos principais sites de reserva do mundo, que apresentou os destinos tendência nacionais para o próximo ano, com base no maior crescimento anual no número de reservas.

Olímpia, mais uma vez, está no ranking do TOP 8 dos destinos tendência para 2024, com destaque para sua infraestrutura turística e os atrativos de lazer, entre eles os parques aquáticos de águas termais. Segundo o levantamento, o município tem qualidades que estão entre as preferências de 41% dos brasileiros que querem passar as férias em um destino perto da água.

O entretenimento para toda a família, como as piscinas com ondas, passeios de boia pelo rio e os tobogãos radicais, e até mesmo praias artificiais chamam a atenção dos turistas, além de outras atrações como museus e festivais culturais.

Os destinos do levantamento tinham que estar entre os 1.000 mais reservados por brasileiros na Booking.com entre 1º de agosto de 2022 e 31 de julho de 2023. A lista resultante foi ordenada por aumento anual, com uma leve curadoria dos destinos para garantir a distribuição geográfica.

A pesquisa teve como público um gru-



po de adultos que planeja viajar a lazer ou a negócios nos próximos 12 a 24 meses. No total, 27.730 pessoas em 33 países e territórios participaram da pesquisa. As pessoas entrevistadas responderam a uma

pesquisa on-line em julho de 2023.

O levantamento ganhou destaque em grandes veículos e sites especializados de todo o país, a exemplo do blog “Boa

Viagem”, do site do O Globo, que trouxe importantes referências sobre Olímpia. “A popularidade da “Orlando brasileira”, localizada no noroeste do estado de São Paulo, cresce ano a ano graças a seus dois grandes parques aquáticos de renome nacional (Thermas dos Laranjais e Hot Beach) e suas atrações “secas”, como o Vale dos Dinossauros. O destino se beneficia de uma enorme estrutura hoteleira, dominada especialmente por resorts e hotéis de sistema multipropriedade”, diz o texto da reportagem.

“Olímpia tem se consolidado cada vez mais como um destino das famílias que buscam lazer e descanso longe dos grandes centros ou do litoral. A localização geográfica e o fácil acesso ao interior de São Paulo aliados à completa infraestrutura hoteleira e às diversas opções de passeio são fortes atrativos que têm chamado a atenção dos visitantes.

Para nós, enquanto gestores públicos, acompanhar este crescimento da iniciativa privada é um desafio e também um compromisso para desenvolver a cidade e vemos este trabalho dar resultado. Prova disso, é que já registramos um crescimento de mais de 35% na visitação deste ano em relação ao mesmo período de 2022 e estamos mais um ano entre os destinos mais procurados pela Booking, uma das maiores plataformas de reservas online do mundo”, destacou o prefeito Fernando Cunha.

ANUNCIE AQUI!

MILHARES DE ACESSOS MENSAIS

Clique aqui e mande sua mensagem

Fonte: Google Analytics

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

TODO MUNDO GOSTA: Como saber se o panetone ou chocotone é bom? Especialistas dão dicas essenciais.

Confeiteiros e chefs ensinam a reconhecer um bom panetone e como manter a qualidade do produto

Natal é época de presentes, Papai Noel e panetones. Os mercados estão abarrotados de caixas com a iguaria natalina -- amada por uns, odiada por outros. Com tantas opções, fica sempre a dúvida: como identificar um bom panetone na prateleira do mercado?

Tudo, é claro, começa com a massa -- é ela que vai dar os indicativos se aquele é ou não um bom panetone. "Sempre devemos buscar um panetone com uma boa qualidade de massa. Ou seja, ela deve ser leve, aerada e que derrete na boca. Devemos evitar as massas esfarelentas, duras e secas", explica Rafael Aoki, confeiteiro do Quincho.

Recentemente, chef Tássia Magalhães, comandante do Nelita e do café-confeitaria Mag Market, falou com Paladar como identificar a boa massa. "Você deve buscar textura, sabor e aroma. Enquanto o panetone vai se desmanchando na boca, é preciso sentir a textura leve, aveludada e um sabor delicado. A textura do panetone não pode ser mole, gosmenta ou embatucada. O sabor, novamente, deve ser adocicado, frutado, com notas de mel", diz.

Se não der pra ver a massa, tente perceber melhor os aromas. "Um bom panetone deve ter uma combinação de boa farinha, fermentação lenta, e aromas naturais. Fuja



de produtos super industrializados, com aromas artificiais", diz Chico Ferreira, da Le Jazz Boulangerie.

Como reconhecer um bom chocotone?

Rafael Aoki ressalta que, como todos os produtos que vão chocolate, é necessário sempre olhar a lista de ingredientes descritos na embalagem. É preciso, assim, sempre se atentar que o recheio deve levar ingredientes que venham do cacau, pastas de cacau e manteiga de cacau -- não similares. "Todo ingrediente além dos provenientes do cacau devem ser evitados, pois trazem insumo artificiais deteriorando a qualidade do panetone", explica.

Luciana Lobo, chocolatière e head de produtos da Dengo, explica ainda como o chocotone deve ser visualmente. O recheio deve ser cremoso e bem distribuído. Cortar o panetone sempre ao meio e depois cada metade ao meio de novo", contextualiza ao Estadão.

A embalagem faz diferença?

Pra começo de conversa, Chico diz que o armazenamento do panetone é diferente do pão, por exemplo. "Ao contrário do pão, que precisa de um recipiente que respire, o panetone deve ficar hermeticamente fechado", explica o chef do Le Jazz em entrevista ao Estadão. Luciana Lobo, da Dengo, ainda

ressalta que deve "armazenar em temperatura ambiente".

Panetones artesanais têm muitas diferenças de um industrializado?

Segundo os chefs, um panetone artesanal entra em outro nível de produto. "Devido a sua massa de fermentação natural, os panetones artesanais se tornam mais ricos, mais macios e consequentemente mais saborosos. Dependendo da forma que foi utilizado com fermentação, terá um aroma mais perfumado e uma textura mais leve e úmida", diz Rafael.

Para ele, o artesanal só perde na durabilidade. "Por conta de sua produção ser de forma artesanal, não levam nem um tipo de amaciante artificial. Sua durabilidade é bem menor fazendo com que quatro ou cinco dias após assado o panetone possa apresentar ressecamentos e esfacelamentos em sua massa", contextualiza o confeiteiro do Quincho.

Como guardar um panetone para manter suas qualidades?

A melhor forma de armazenar é mantendo o panetone dentro da embalagem plástica original por no máximo 6 a 7 dias em temperatura ambiente, longe do sol e umidade. "Caso você queira guardar por mais tempo, o ideal é cortar fatias e congelá-las individualmente em plásticos [estilo] Ziplock, retirando 30 minutos antes de consumi-las", continua Rafael.

Tá barato?

Veja quais são os 10 presentes de Natal mais procurados em 2023.



Levantamento feito a partir de buscas na internet também mostra os diferentes preços anunciados para cada produto

Embora o Natal seja um dos melhores momentos para muitos, para outros é um pesadelo. Às vezes, um presente acaba ajudando nesse momento. Com o dinheiro do 13º salário no bolso e incentivadas pelo espírito natalino, muitas pesso-

as embarcam nas compras na tentativa de agradar e demonstrar carinho a amigos e familiares.

Aqui estão os dez produtos mais procurados na internet brasileira nesta época de festas, juntamente com os preços correspondentes, conforme levantamento realizado pela plataforma Buscapé! entre os dias 1º e 7 de dezembro. Os itens estão listados em ordem decrescente.

10. Micro-ondas

Menor preço: R\$ 402
Maior preço: R\$ 1.348
Mediana: R\$ 648

9. Notebook

Menor preço: R\$ 1.358
Maior preço: R\$ 7.617
Mediana: R\$ 2.996

8. Tênis

Menor preço: R\$ 98
Maior preço: R\$ 1.078
Mediana: R\$ 284

7. Fogão

Menor preço: R\$ 360
Maior preço: R\$ 2.922
Mediana: R\$ 988

6. Lavadora de roupas

Menor preço: R\$ 414
Maior preço: R\$ 4.606
Mediana: R\$ 2.004

5. Aparelho de TV

Menor preço: R\$ 953
Maior preço: R\$ 6.402
Mediana: R\$ 2.355

4. Ventilador e circulador de ar

Menor preço: R\$ 97
Maior preço: R\$ 494
Mediana: R\$ 206

3. Geladeira

Menor preço: R\$ 1.957
Maior preço: R\$ 7.375
Mediana: R\$ 3.579

2. Ar-condicionado

Menor preço: R\$ 1.559
Maior preço: R\$ 4.770
Mediana: R\$ 2.445

1. Celular e smartphone

Menor preço: R\$ 712
Maior preço: R\$ 5.722
Mediana: R\$ 1.801

APOIO:



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



MUNDO PET

FÉRIAS COM OS PET'S:

O que considerar ao levar seu pet para viajar?

Se você pretende viajar neste final de ano com o seu pet, seja de avião ou de carro, existem regras para se atentar. Confira dicas do especialista animal Cleber Santos

Malas prontas, destino certo e pet em sua caixa de transporte. Não, não... isso não é tudo! Ultimamente tem crescido muito os casos de animais que sofrem no traslado de avião, acontecendo infelizmente casos de óbito, por ficarem tempo demais em suas caixas de transporte, sob alto estresse, chegando a sofrer paradas cardiorrespiratórias. Para que isso seja evitado, é necessário um preparo prévio por parte dos tutores.

Cleber Santos, CEO da Comport Pet e especialista em comportamento animal, dá dicas valiosas de como evitar problemas e garantir uma viagem segura e feliz para todos. Entenda como preparar a viagem com seu pet, seja de avião ou de carro:

Antes de uma viagem de AVIÃO:

Regras da CIA aérea: Informe-se sobre as regulamentações específicas da companhia aérea, pois cada companhia tem suas próprias regras para o transporte de animais. Há casos graves de transporte incorreto, é fundamental ter certeza de que a Cia está preparada para locomover seu companheiro com segurança e bem-estar.

Consulta veterinária: consulte o veterinário antes da viagem, para se certificar de que seu pet está apto a voar, além de pedir orientações sobre cuidados durante o trajeto. Invista na véspera da viagem: É ideal que os pets façam passeios ou fiquem em uma creche brincando no dia anterior, para que gastem bastante energia e estejam mais equilibrados na hora do voo.



Caixa de transporte adequada: Na hora de comprar a caixa de transporte, fique atento à dimensão. A caixa precisa garantir que o pet fique de pé e que possa se esticar e fazer um movimento de 360°.

Adaptação prévia à caixa: pré-adapte seu pet à caixa de transporte com antecedência. O ideal seria começar meses antes do voo. Se não, com a máxima antecedência possível. Em casa, elabore uma rotina para que a caixa seja inserida como parte do ciclo diário dele. Para isso, deixe a caixa perto de onde ele dorme, se alimenta ou brinca, de modo que o animal consiga entrar e sair da caixa sozinho sempre que quiser. Isso o ajudará a criar associações positivas entre a caixa e as situações de seu dia a dia. Como no avião eles normalmente viajam no bagageiro, isso pode gerar muito stress nos pets que não estão habituados com mudanças de ambiente. Para gatos, a atenção é redobrada. Gatos são animais naturalmente estressados, mais do que a maioria dos cães, então precisam ser treinados para isso com muito mais antecedência.

Enriquecimento ambiental: o enriquecimento ambiental é a adaptação do local onde está o pet. Na caixa de transporte, deixe disponível brinquedos atrativos, lúdicos, com desafios e diversão para manter seu cão entretido e trabalhando os seus sentidos. Isso vai ajudá-lo a não se estressar durante a viagem. Só não encha muito a caixa de objetos. É importante que o pet consiga se locomover e que não fique confuso com estímulos demais.

Escolha voos noturnos ou mais tranquilos: priorize viajar com seu pet durante a noite ou em horários fora do pico, isso pode proporcionar uma experiência mais tranquila para ele.

Alimentação moderada: Antes da viagem, o ideal é uma alimentação sem excessos, para prevenir desconforto estomacal. A maioria dos pets acaba enjoando, então é melhor que se alimentem no destino, mas no caso de viagens mais longas, podem alimentar o pet duas ou três horas antes de viajar,

assim dá tempo de fazer a digestão. Deixe para oferecer mais água assim que pousar e estiver com o animal. Não esqueça de também o levar imediatamente para fazer as necessidades em alguma área aberta.

Ao viajar de CARRO:

Passeios prévios: antes da viagem, vá acostumando seu pet com passeios no carro. Aumente gradualmente a duração dos passeios, para que ele se acostume à movimentação do veículo. Paradas regulares: durante a viagem, faça paradas de tempo em tempo para permitir que seu pet se alongue e faça suas necessidades. Esticar as pernas é essencial para evitar desconfortos.

Ventilação e segurança: se a viagem é de carro, lembre-se sempre do ar-condicionado ou uma boa ventilação, e use o cinto de segurança animal, que é de caráter obrigatório por lei, independentemente do tamanho do animal! Mesmo que o pet fique agitado ou barulhento, viajar com o pet solto no banco de trás não é seguro e pode causar graves acidentes de trânsito ao alcançar os pés do condutor, entrar no volante, colocar a cabeça para fora da janela ou pular do carro. No caso dos gatos, mantenha-os dentro da caixinha de transporte também com o cinto de segurança passado em torno da mesma.

Itens afetivos: Santos enfatiza a importância de trazer itens familiares, como brinquedos e cobertores preferidos pelo animal, a fim de proporcionar conforto durante a viagem. Em todos os cenários, a dica do especialista é manter a calma e a paciência. "Viagens podem ser estressantes para alguns pets. Transmite tranquilidade e segurança para ajudá-lo a relaxar", completa Cleber.

FOGOS DE ARTIFÍCIO:

Saiba como proteger seus pets desse stress que pode levar a morte.

Com as festas de fim de ano se aproximando, os tutores de cães e/ou gatos só pensam em como proteger seus pets do stress causado pelos fogos de artifício. E não é mais novidade o quanto os bichinhos se sentem incomodados com o barulho. Mas, poucas pessoas sabem o motivo pelo qual eles se sentem dessa forma e o que fazer para proteger desse stress que pode levar até mesmo a morte do animal.

E as causas são variadas. A principal delas é que o barulho dos fogos de artifício é prejudicial aos ouvidos dos cães e gatos. O som gerado pela explosão dos fogos pode alcançar 140 decibéis, e os pets possuem uma capacidade auditiva muito maior que os ouvidos humanos suportam, ultrapassando, e muito, 85 decibéis. Por esse motivo, sirenes, trovões e os fogos de artifício são extremamente agressivos aos ouvidos dos animais.

Essa agressividade sonora se torna ainda mais estressante para os pets em comemorações de fim de ano, afinal, o estrondo chega sem aviso algum, os cães e gatos não conseguem entender de onde vem esse som que muitas vezes é acompanhado de gritos, luzes fortes e cheiro de queimado.

"O stress gerado aos nossos pets pode desencadear alterações comportamentais graves: destruir objetos, se machucar, fugir etc. Se for um estresse frequente pode comprometer a imunidade, desencadear doenças e deixar danos crônicos na saúde e comportamento." alerta a médica veterinária neurologista Nadja Jorge, do Veros Hospital Veterinário.

Dicas de como proteger os pets dos fogos de artifício

É muito importante não deixar os bichinhos

sozinhos, o apoio do tutor fará toda a diferença no processo de acalmar o animal. Brincar, acolher e incentivar o cão ou gato a fazer atividades em que se sintam confortável é essencial para que o animal não se machuque. Nesse momento, é imprescindível que o pet consiga se sentir seguro e confortável.

Porém, a medida mais importante é, sem dúvida, consultar um veterinário para uma avaliação, conversa e check up, para que dessa forma, seja possível entender se será necessária alguma medicação que possa auxiliar no controle do medo e ansiedade.

Esse tipo de medicação pode ser necessário para alguns animais muito ansiosos que costumam se machucar e/ou machucar outros animais e pessoas, em situações

de stress como essa. Esse tipo de medicamento é prescrito exclusivamente por um médico(a) veterinário(a).

"Mas atenção, algumas medicações podem demorar para terem o efeito desejado, então leve seu pet ao veterinário com pelo menos 20 dias de antecedência ao evento que gerará fogos." alerta a médica.

Nadja também afirma que "Alguns equipamentos podem auxiliar no momento dos fogos, mas para que sejam realmente úteis o pet deve ser acostumado com o uso deles e terem reforço positivo muito antes do dia "D". Algodão parafinado pode ser utilizado nos ouvidos para barrar um pouco do som, mas cuidado, jamais esqueça-os nas orelhas do pet para não ser a causa de infecções." finaliza a médica neurologista.

JORNALISMO
Valores
RESPEITO
Profissionalismo
MORAL
RESPONSABILIDADE
DIREITOS
IMPREENSA
ÉTICA

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
14 99600-6375
jornaloonibusmarilia@gmail.com

**RADAR DIGITAL
NA ATUAL CONJUNTURA:**

Aprenda a recuperar as fotos e os vídeos do celular roubado ou furtado.

Os índices de roubos e furtos de celulares sempre aumentam no Brasil. É o famoso “APENAS PARA A CERVEJINHA”. Principalmente de dispositivos mais caros, como é o caso de alguns modelos da Samsung e dos populares celulares da Apple. E quando isso ocorre: como recuperar as fotos e vídeos? É importante ter o passo a passo em mãos a fim de conseguir recuperar antes que os mesmos sejam deletados. Veja todos os detalhes abaixo.

Faça isso e recupere suas fotos perdidas

Todas as fotos do dispositivo devem estar armazenadas nos dispositivos de Nuvem de cada celular. No caso dos dispositivos Android, normalmente as fotos estão salvas na nuvem; através do Google Fotos. No caso dos dispositivos da Apple; estão salvos através do iCloud.

É importante estar com os dados em mãos a fim de conseguir realizar a recuperação dos dados. O primeiro passo é ter os dados de e-mail ou ID de acesso referente



ao serviço de nuvem. Com esses dados em mãos — é necessário acessar o serviço através de um computador.

Ao entrar na plataforma — seja Google Fotos ou iCloud; é importante acessar diretamente pelo computador para salvar todos os arquivos no HD/SSD do dispositivo. Haja vista que possui muito espaço.

Feito isso, basta clicar na área de mí-

dias do dispositivo; e desse modo conseguir realizar o download de todos os arquivos oriundos do dispositivo roubado. E posteriormente, até mesmo apagá-los para evitar que terceiros tenham acesso.

Afinal, como realizar backups seguros?

É importante que os backups sejam feitos diariamente ou semanalmente. Para que os usuários não fiquem sem qualquer arqui-

vo. Haja vista que na maioria das vezes os arquivos dos usuários são importantes e beneficiam suas vidas pessoais.

Não é possível saber o dia ou hora que algo acontecerá, a grande dica é sempre estar com os dados de acesso salvos em um caderno ou no computador. Para caso haja algo do tipo, ser possível salvar as fotos e até mesmo bloquear o dispositivo através do Google.

Lembrando que o iCloud possui também a possibilidade de bloqueio do dispositivo. Para que isso aconteça; é necessário que todos os dados sejam guardados — a fim de evitar que hajam erros ou bugs do tipo.

Além disso — é importante sempre consultar o IMEI do dispositivo, que vem juntamente com ele na caixa ao comprá-lo. A fim de no fim das contas, realizar o bloqueio do mesmo através dos órgãos responsáveis e impedir que os criminosos tenham acesso ao dispositivo. Todo cuidado é pouco.

NOVIDADE:

Instagram agora permite postar nota com vídeo, confira!



Instagram liberou a publicação de vídeos na ferramenta Notas, com imagens em loop que ficam disponíveis por 24 horas; confira mais detalhes da novidade na rede social

O Instagram lançou um novo recurso na ferramenta Notas nesta quarta-feira (13), disponível no aplicativo para Android e iPhone (iOS). Agora, os usuários podem postar vídeos em loop de dois segundos na atualização de status. O conteúdo fica disponível para seguidores em comum ou melhores amigos por 24 horas. O vídeo também substitui a foto de perfil no topo da Caixa de Entrada. Antes da novidade, só era possível postar Notas com textos de até 60 caracteres, músicas e emojis. A seguir, saiba mais sobre as melhorias das Notas do Instagram.

Diferente dos Stories, que aceitam víde-

os mais longos e podem ser gravados usando a câmera frontal e traseira, as Notas só permitem que o usuário poste o conteúdo gravando com a câmera frontal, com duração máxima de dois segundos. Além disso, o vídeo curto só pode ser gravado diretamente pelo aplicativo, não sendo possível enviar um arquivo da galeria da câmera do seu celular.

Com a novidade, a ferramenta lançada há cerca de um ano pela rede social, oferece mais uma forma do usuário compartilhar momentos no Instagram. Além do vídeo em loop, a plataforma implementou a possibilidade dos usuários responderem às Notas de amigos por áudio, foto, vídeo, GIFs e adesivos. Ao interagir na nota de um amigo com algo como uma foto ou adesivo, a resposta é enviada como uma mensagem direta (DM).

FIQUE POR DENTRO:

O que é Snapdragon? Conheça a linha de processadores da Qualcomm.

Chips Snapdragon fabricados pela Qualcomm contam com recursos exclusivos, como Snapdragon Elite Gaming e Snapdragon Sound

Os processadores Snapdragon estão entre os principais chips que equipam os celulares Android e outros dispositivos móveis com o sistema operacional da Google. Fabricados pela Qualcomm, os componentes são definidos como “sistema em um chip” – do inglês system-on-chip, ou SoC – pois conseguem lidar com diversas demandas em uma única peça.

Nas linhas a seguir, explicamos o que são os chips Snapdragon e mostra por que eles podem ser considerados um dos melhores componentes para celulares, atualmente.

Além de equiparem os celulares topo de linha, os processadores Snapdragon também estão em aparelhos de várias faixas de preço, como Moto G42, da Motorola, e o Poco X5 Pro, da Xiaomi.

Todas as linhas de chips Snapdragon são sistemas em um chip e funcionam como os processadores tradicionais de computador, mas são menores para caberem em dispositivos móveis. Nos celulares, por exemplo, o componente funciona como o coração do aparelho, sendo responsável por organizar e realizar todas as demandas do sistema operacional.

A função de um SoC inclui gerir funcionamento geral do sistema, renderização de

gráficos, conexão com a Internet, recursos de segurança, câmeras e até recursos de inteligência artificial.

A linha Snapdragon é uma das diversas opções de sistemas em um chip do mercado. Outras fabricantes de SoCs são Mediatek, Huawei e até Apple. Todos os modelos funcionam de forma parecida, tendo diferenças no desempenho geral e velocidade de processamento das tarefas.

Por que Snapdragon é melhor?

Apesar de funcionarem de forma semelhante aos outros SoCs do mercado, os chips Snapdragon têm alguns recursos exclusivos que os tornam favoritos das fabricantes de celulares. Alguns exemplos são alto desempenho, eficiência energética, conexões de 5G e Wi-Fi mais rápidas e carregamento rápido.

Além disso, os chips Snapdragon têm as funções Snapdragon Elite Gaming, que aprimora o desempenho dos jogos no celular, e Snapdragon Sound, que busca gerar sons com qualidade de estúdio. Essas vantagens fazem com que as fabricantes escolham os chips Snapdragon para equipar os celulares topo de linha, já que são os modelos mais poderosos e voltados para um público exigente.

Contudo, todos esses recursos avançados dos processadores da Qualcomm têm um custo, tornando os componentes mais caros em comparação com os processadores da Mediatek, por exemplo.



Stonehenge Music Store

Instrumentos Musicais Multimarcas

Novos, Seminovos e Vintage
Compramos, Vendemos e Trocamos

- Guitarras
- Baixos
- Teclados
- Baterias
- Amplificadores
- Peças
- Cordas
- Acessórios

Agende sua visita pelo WhatsApp
Marco Nassif / Luciana Nassif

(61) 98116-2846 (61) 99686-8676

stonehengems

RUA SÃO PEDRO, 221 - VILA PERIN - LINS/SP



NÃO HOUE NEGOCIAÇÃO: Congresso derrubou mesmo o veto à desoneração da folha de 17 setores econômicos.

Medida havia sido vetada por Lula por ser considerada inconstitucional

Em sessão conjunta do Congresso Nacional nesta quinta-feira (14), senadores e deputados federais derrubaram o veto presidencial ao projeto que prorroga a desoneração da folha de pagamento de 17 setores econômicos e de pequenos municípios até 2027. No Senado, foram 60 votos pela derrubada do veto contra 13 contrários. Na Câmara, foram 378 votos pela derrubada do veto e 78 pela manutenção do veto presidencial.

Ao vetar a medida, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva argumentou que a desoneração reduz a contribuição para a Previdência Social, sendo inconstitucional por não demonstrar o impacto financeiro orçamentário, nem indicar a compensação dessas perdas. Implementada em 2011 como medida temporária, a política de desoneração da folha vem sendo prorrogada desde então.

O Ministério da Fazenda vinha defendendo que a desoneração fosse discutida junto com a reforma tributária sobre a renda, a ser discutida em 2024. O governo também prometeu apresentar uma proposta alternativa à desoneração.



A derrubada do veto foi defendida pelo presidente do Congresso Nacional, o senador Rodrigo Pacheco (PSD-MG), que afirmou que a medida pode evitar a demissão dentro dos setores beneficiados. Além disso, ele defendeu que as alternativas à desoneração devem ser apresentadas com a medida em vigor.

“Que os eventuais aprimoramentos a respeito desse tema se deem com a desoneração mantida para que haja previsibilidade. Há 17 setores que se programaram”, justificou.

O deputado federal Lindbergh Farias (PT-RJ) criticou a derrubada do veto.

Para ele, o Congresso poderia discutir uma alternativa à desoneração. “Pautar a desoneração no dia de hoje desse jeito é uma provocação ao governo. É querer impor uma derrota ao governo. Não tinha necessidade. O Ministro Haddad queria negociar uma transição [à desoneração]”, lamentou.

Entenda

Aprovado pelo Congresso em outubro, o projeto prorroga até 2027 a contribuição para a Previdência Social de setores intensivos em mão de obra entre 1% e 4,5% sobre a receita bruta. Até 2011, esses setores contribuíam com 20% da folha de pagamento para a Previdência Social.

Os 17 setores beneficiados com a desoneração da folha são confecção e vestuário; calçados; construção civil; call center; comunicação; empresas de construção e obras de infraestrutura; couro; fabricação de veículos e carroçarias; máquinas e equipamentos; proteína animal; têxtil; tecnologia da informação (TI); tecnologia de comunicação (TIC); projeto de circuitos integrados; transporte metroferroviário de passageiros; transporte rodoviário coletivo; e transporte rodoviário de cargas.

DECISIVO:

Projeto da ‘Carteira Verde e Amarela’ volta as discussões.

Medida foi aprovada na Câmara e agora volta ao Senado

Não houve grande cobertura da mídia, mas um projeto de lei aprovado na Câmara dos Deputados, no dia 21 de novembro, resgata a ‘Carteira Verde e Amarela’, antiga proposta de Jair Bolsonaro (PL). O texto, precisa agora voltar ao Senado - Casa de origem -, depois de sofrer alterações.

Os defensores do projeto dizem que ele vai gerar empregos. Mas estudo recente feito pelo Dieese (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos) contesta essa tese. E mais: o órgão aponta que a medida trará prejuízo aos cofres públicos.

A proposta central, segundo os apoiadores do projeto, é facilitar o ingresso de jovens de 18 a 29 anos sem experiência no mercado de trabalho. Seria facilitado também o reemprego de pessoas com mais de 50 anos que estejam há mais de 12 meses sem trabalhar.

Quarta tentativa de aprovação

O PL aprovado na Câmara é uma reedição da Medida Provisória 905, proposta em 2019 pelo ministro da Economia de Bol-



sonaro, Paulo Guedes. Por ferir direitos do trabalhador, a pressão sindical fez com que o Senado deixasse a medida “caducar”, sem ser votada. Houve outras duas tentativas de aprovação após a inicial, tornando o PL atual a quarta delas.

Na votação de novembro, a maioria dos partidos liberou seus deputados a votarem como quisessem. PT e PSOL orientaram o voto contra, mas a liderança do governo Lula (PT) não deu nenhuma orientação. Ou seja, deixaram correr solto esse ataque aos direitos.

O que muda

Caso seja aprovado no Senado, o novo projeto da ‘Carteira Verde e Amarela’ vai criar uma nova modalidade de contrato, com direitos reduzidos.

Compare as diferenças dessa nova modalidade com os atuais contratos regidos pela CLT:

- Redução de pagamento do FGTS: de 8% para 2% em microempresas, 4% em empresas de pequeno porte e 6% para as demais;

- Redução da contribuição à Previdência Social (INSS) de 20% para 10%.

Contradições no projeto

Segundo os defensores do programa, a desoneração na folha de pagamento criaria empregos, sem causar impactos fiscais significativos. Em nota técnica, o Dieese reuniu diversos dados que demonstram a ineficácia do PL, além de prever perda de recursos na arrecadação de impostos.

Segundo o estudo, a política de desoneração da folha de pagamento afetou pouco ou nada na geração de empregos e salários, além de representar elevados custos aos cofres públicos. Outros estudos sobre o mesmo tema em outros países, como o Chile e a Suécia, também chegaram em resultados similares.

O Dieese comparou as virtuais contribuições da nova modalidade com as da contratação via CLT. Considerando um salário mensal de R\$ 1.320 (salário mínimo), há redução de R\$ 158,40 entre arrecadação do INSS e depósito do FGTS. Em 24 meses, a perda de arrecadação para a Previdência Social é de R\$ 3.200; para o empregado, de quase R\$ 633; e no total, considerando todos os encargos, de quase R\$ 3.800.

ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO



A SOLUÇÃO PARA AS ESTRADAS RURAIS: Inovação que revoluciona a construção de bases sustentáveis e eficientes, impulsionando a engenharia civil para novos patamares com tecnologia de ponta. A Nanotecnologia em Estabilizante de Solo!

Estamos no encerramento de mais um ano, e como tal não poderíamos encerrar sem colocar a cerejeira no bolo, o seja; apresentar mais um projeto ou solução para as administrações municipais, é isto mesmo, no plural. Esta página, que é uma extensão da ONG MARÍLIA CENTENÁRIA rompe as fronteiras municipais ao encontro de novos horizontes em municípios que desfrutam de administrações empreendedoras, sem amarras políticas e que visem o bem-estar da coletividade.

Desde sua criação em 2018, pautou sempre pela apresentação de projetos que melhorassem a qualidade de vida de seus munícipes levando como principais ferramentas; a transparência, isonomia, economia e eficiência. Nossa equipe ousou com ideias brilhantes nas áreas de mobilidade urbana, habitação de interesse social, desfavelamento, saneamento básico, educação, meio ambiente, transporte público, cooperativismo, projetos comunitários, planejamento urbano, dentre outros.

Em mais de 30 (trinta) propostas, atual administração não admite, mas aproveitou apenas 2 (dois), o bolsão de motos nos semáforos e as hortas comunitárias (embora incompleta). O mais comentado dentre os apresentados foi sobre a revitalização da área central de Marília. Inúmeros foram os comentários nos parabenizando.

O ditado é antigo; "Santo de casa, não faz milagres". Dentro deste contexto e cientes de um grande SISTEMA QUE BLINDA a administração municipal da Capital nacional das multas e radares, CHEGAMOS A CONCLUSÃO QUE INFELIZMENTE, OUTROS INTERESSES estão acima do bem comum. O IMPÉRIO ESPECULATIVO IMOBILIÁRIO COMANDA E PRONTO.

Mesmo assim, não iremos desistir da cidade que queremos em NOSSO CENTENÁRIO (2029). Vamos continuar apresentando projetos, de forma pública, para mostrar que NOSSA CIDADE TEM SOLUÇÃO, O QUE FALTA É VONTADE POLÍTICA. O Grande destaque é que à partir de agora estamos rompendo as fronteiras, tanto é que se fez necessário a alteração em nossa razão social. SIGAMOS EM FRENTE...



PAVION: A Revolução ecológica em pavimentação com nanotecnologia

Para fechar com chave de ouro, nada melhor do que algo revolucionário, como a cereja do bolo em época natalina. Estamos falando de algo que vai de encontro aos amigos da zona rural e Também aos prefeitos com poucos recursos em caixa, mas que precisam apresentar soluções para ruas sem

pavimentação asfáltica, principalmente neste período de chuvas torrenciais.

É uma Tecnologia limpa à base de enzimas para um mundo mais verde protegendo o solo e o meio ambiente sem restrições com o nano estabilizante. Não existe nada igual no mercado. Economia de 50% redução na emissão de CO2 e economiza no transporte

de materiais. Inovação ambiental: eliminando a necessidade de base e sub-base.

O sucesso é inquestionável nos municípios onde já implantamos. Mais segurança, redução de 30% nas estradas com este produto nano estabilizante, bem-estar e visibilidade nas rodovias, tecnologia que elimina resíduos uma solução limpa para estradas mais seguras.

- ALTA DURABILIDADE- As vias pavimentadas com PAVION são conhecidas por sua durabilidade excepcional, reduzindo a necessidade de manutenção constante.
- TECNOLOGIA DE PONTA- Nosso produto é fruto da mais alta tecnologia, garantindo qualidade e eficiência em todas as aplicações.
- APLICAÇÃO RÁPIDA-PAVION permite uma aplicação mais eficiente, acelerando o processo de pavimentação.
- SUSTENTABILIDADE- PAVION é eco amigável, isento de componentes nocivos à natureza, agindo no solo por meio de um processo iônico, preservando o meio ambiente.
- RESISTÊNCIA A IMPACTOS-As vias pavimentadas com PAVION são notáveis por sua resistência a impactos, garantindo estradas mais seguras.

Nada se compara a economia e tempo de garantia. Redução de até 30% nos custos com o nano estabilizante, muito mais eficiência, logística e pavimentação econômica para seus projetos de sucesso construindo mais por menos, com uma garantia de 5 anos em estrada simples e 10 anos com asfalto frio. Ideal para 75% do território nacional e ajustável em 15% Pavimentação sustentável para transformar rodovias não pavimentadas em todo o Brasil

São obras com solução sustentável, redução de poeira e uso responsável de recursos hídricos, construindo de forma inteligente, pensando no futuro do planeta. Nós garantimos, o nano estabilizante Pavion é o produto certo para obra de compactação, simples e transporte eficiente ganhando tempo e eficiência em projetos com uma tecnologia inovadora exclusiva do INSTITUTO DE PLANEJAMENTO E GESTÃO URBANA- MARÍLIA CENTENÁRIA, na região de Marília, Presidente Prudente, Assis, Ourinhos, Bauri, Lins e Araçatuba. ENTRE EM CONTATO CONOSCO E RECEBA A VISITA DE NOSSOS TÉCNICOS.



UMA ESPERANÇA:**Nova vacina promete combater câncer de mama agressivo.**

Na Fase 1 do estudo clínico, todas as voluntárias produziram respostas imunológicas robustas contra o tumor

Os cientistas da empresa de biotecnologia Anixa Biosciences anunciaram resultados promissores da nova vacina que pode impedir o retorno de casos mais agressivos de câncer de mama. Na Fase 1 do estudo clínico, todas as voluntárias produziram respostas imunológicas robustas contra o tumor.

A vacina foi projetada para direcionar o sistema imunológico para destruir as células cancerígenas do câncer de mama triplo negativo (CMTN) por meio de mecanismo inovador. O CMTN é um tipo agressivo de câncer de mama que não possui receptores para hormônios e nem produz uma proteína conhecida como HER2.

A maioria dos tratamentos oncológicos disponíveis foca em atingir os receptores hormonais ou a proteína HER2, o que reduz a eficácia das terapias no CMTN. Além disso, esse tipo de tumor costuma crescer mais



rápido, tornando-o mais agressivo.

Estudo Clínico e Resultados

- Nos primeiros testes clínicos, 16 mulheres já tratadas para câncer de

mama triplo negativo receberam a vacina desenvolvida pela Anixa;

- Foram administradas três doses da vacina com intervalo de duas semanas entre cada uma;

- Os resultados mostraram respostas imunológicas promissoras, medidas por meio da contagem dos linfócitos T e B;
- A resposta das células T foi observada em 75% das pacientes, enquanto a produção dos linfócitos B foi encontrada em concentrações mais altas da vacina;
- Os efeitos adversos relatados foram leves, destacando a irritação no local de aplicação como o mais comum.

O estudo foi apresentado durante o Simpósio sobre Câncer de Mama de San Antonio, realizado nos Estados Unidos em 2023. No entanto, os resultados ainda não foram publicados em revistas científicas nem passaram pela revisão de pares.

A Anixa Biosciences planeja realizar novo estudo clínico para avaliar os efeitos da vacina em combinação com o remédio Keytruda, utilizado no tratamento de diferentes tipos de câncer. Essa pesquisa abrirá novas perspectivas e possíveis avanços no campo da imunoterapia contra o câncer.

ALERTA:**Esses são os 5 sinais da deficiência de potássio e sua ausência pode ser fatal.**

Você sabia que a presença de níveis baixos de potássio tem muitas causas, mas normalmente resulta de vômitos, diarreia, distúrbios da glândula adrenal ou do uso de diurético? A presença de níveis baixos de potássio pode causar fraqueza muscular, câibras, contrações ou até paralisia, podendo ocorrer ritmos cardíacos anormais.

Esse nutriente é responsável pelo funcionamento adequado do corpo, sendo um mineral importante para regulação dos fluidos, a função muscular e nervosa, e o equilíbrio dos eletrólitos. Justamente por isso a deficiência em potássio – denominada hipocalcemia na linguagem médica – manifesta-se quando a concentração dele no sangue é inferior a 3,5 mEq/L.

- câibras musculares
- perda ou diminuição da força física (astenia)
- prisão de ventre
- falta de apetite
- espasmos musculares.

Em casos mais graves, a deficiência da substância pode provocar desde hipoventilação (a ventilação reduzida dos alvéolos pulmonares) até paralisia respiratória, com arritmias cardíacas, paralisia flácida e micção em excesso (poliúria).

O que causa a falta de potássio?

- distúrbios e doenças do sistema digestivo que causam vômitos prolongados ou diarreia (por exemplo, colite ulcerosa, adenoma);
 - viloso do cólon, lavagem gástrica, abuso de laxantes);
 - exercício extenuante, sudorese e perda de líquidos em geral (como em queimaduras extensas);
 - excesso de sódio na dieta e ingestão insuficiente de potássio;
 - síndromes de má absorção;
 - abuso de certos diuréticos.
- Alimentos fonte de potássio:

- Bananas
- Batata-doce
- Espinafre
- Feijões e leguminosas
- Abacate
- Peixes como salmão, atum e truta
- Iogurte e leite
- Frutas cítricas como laranjas
- Melão
- Tomate
- Batata
- Nozes e sementes
- Cereais integrais
- Espinafre e outros vegetais de folhas verdes, como couve e acelga
- Cogumelos

Os cuidados com a saúde durante dias quentes e secos.

Uma nova onda de calor deve intensificar o aumento da temperatura no país. Na capital paulista, a previsão é de 34°C graus ainda nesta semana, de acordo com o Climatempo. Devido as altas temperaturas, os termômetros podem chegar aos 40°C em cidades da região norte de São Paulo, no Distrito Federal e nos estados de Mato Grosso do Sul, Goiás, Mato Grosso, Minas Gerais, Tocantins e Bahia.

A combinação de dias quentes e secos aumenta os riscos do agravamento de doenças respiratórias e eleva a concentração de poluentes no ar que podem ocasionar irritação nos pulmões. Além disso, a condição climática pode aumentar risco cardíaco, como o comprometimento coronário, uma vez que para manter a pressão arterial sob controle com os vasos se dilatam, fazendo com que o coração trabalhe mais.

A Dra. Sara Morhbacher, clínica geral do Hospital Alemão Oswaldo Cruz esclarece que “é muito importante tomar bastante água, porque o tempo seco contribui para a desidratação cor-

poral. Uma alimentação leve, composta de carboidratos, também pode contribuir para uma boa digestão e evitar sintomas de desconforto como azia e enjoos”.

A especialista diz ainda que as pessoas devem estar mais atentas a proteção dos idosos e crianças durante o período. “A atenção deve ser redobrada com a saúde desse público, que geralmente não sente muita sede e pode se desidratar com mais facilidade. Idosos e crianças são mais vulneráveis as bruscas alterações climáticas”, disse.

Orientações sobre os cuidados para manter a saúde em dia durante o tempo seco

- Utilize protetor solar: é fundamental para auxiliar nos cuidados com a pele e proteger contra os raios solares.
- Roupas leves e acessórios para ajudar a enfrentar o calor: roupas leves e claras, uso de acessórios como chapéus, óculos de sol ou até mesmo sombrinhas ajudam quem precisa se locomover pelas ruas em dias de muito sol e calor.
- Beba água: a hidratação é fundamental para garantir o bom funcionamento do organismo.
- Evite realizar exercícios físicos entre às 10 horas e às 16 horas: durante esse período, o calor é predominante e pode prejudicar a saúde física e respiratória.
- Lavar nariz e olhos com soro fisiológico: a lavagem pode evitar a secura e o sangramento das narinas.
- Mantenha a casa limpa, higienizada e arejada: a poeira e a sujeira podem auxiliar na manifestação de bactérias, prejudicando a saúde respiratória.

DEZEMBRO VERMELHO

Mês da Conscientização e Prevenção ao HIV/AIDS e outras IST's

A prevenção ainda é o melhor remédio!

A informação combate o preconceito.



JORNAL DO
ÔNIBUS
MARÍLIA

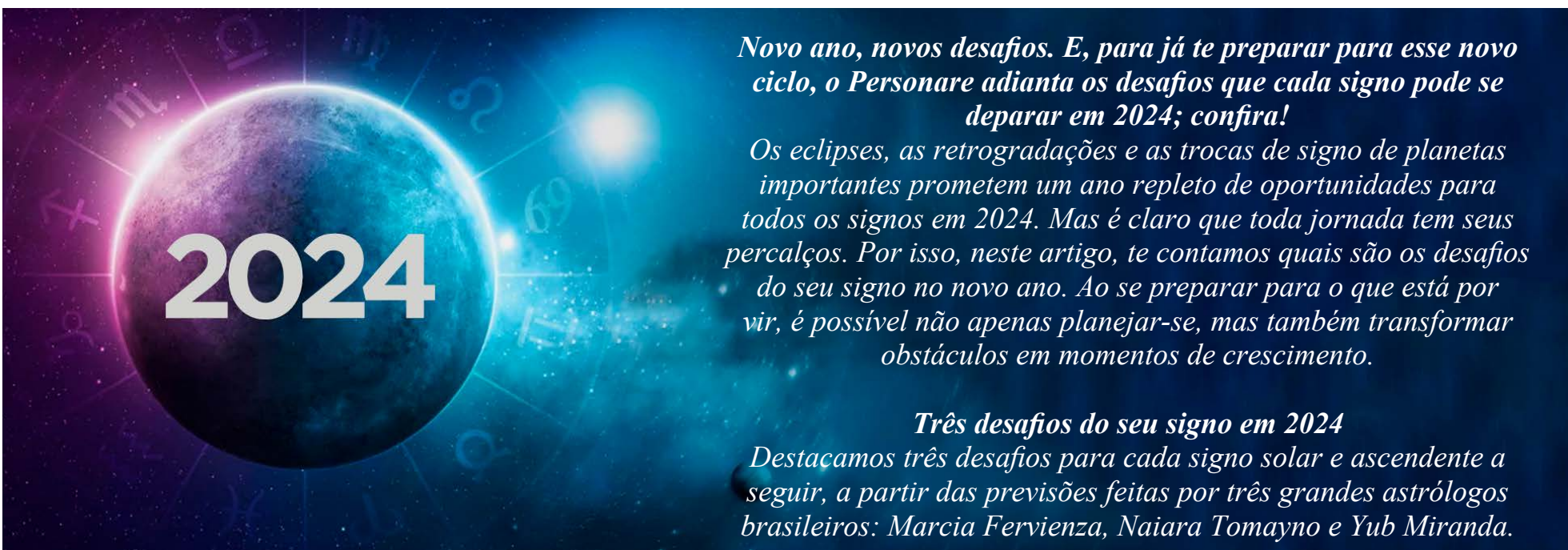
PREVISÃO

HOROSCOPO

2023

O QUE NOS AGUARDA?

Quais serão os desafios do seu signo em 2024? Descubra!



2024

Novo ano, novos desafios. E, para já te preparar para esse novo ciclo, o Personare adianta os desafios que cada signo pode se deparar em 2024; confira!

Os eclipses, as retrogradações e as trocas de signo de planetas importantes prometem um ano repleto de oportunidades para todos os signos em 2024. Mas é claro que toda jornada tem seus percalços. Por isso, neste artigo, te contamos quais são os desafios do seu signo no novo ano. Ao se preparar para o que está por vir, é possível não apenas planejar-se, mas também transformar obstáculos em momentos de crescimento.

Três desafios do seu signo em 2024

Destacamos três desafios para cada signo solar e ascendente a seguir, a partir das previsões feitas por três grandes astrólogos brasileiros: Marcia Fervienza, Naiara Tomayno e Yub Miranda.

ÁRIES
Saúde Emergente: Surgimento de questões de saúde ocultas devido ao eclipse em abril, exigindo cuidados preventivos.
Reorganização Diária: A retrogradação de Mercúrio em agosto pode exigir uma reavaliação na organização cotidiana.
Equilíbrio Saúde-Trabalho: A necessidade de mudanças para levar uma vida mais equilibrada entre saúde e trabalho.

CÂNCER
Desafios na Carreira: A necessidade de especialização e mudanças na vida profissional devido aos eclipses de 2024.
Reavaliação Familiar e Profissional: Momento de reavaliar a base familiar e como ela afeta a trajetória profissional.
Reflexão e Revisão: Mercúrio retrógrado em abril exigirá reflexão sobre questões ligadas à carreira.

LIBRA
Transformações nas Relações: Lidar com transformações profundas em relacionamentos e identidade pessoal.
Identificação de Relacionamentos Tóxicos: Identificar e deixar para trás relacionamentos prejudiciais.
Renúncia ao Controle: Aprender a aceitar mudanças e renunciar ao controle sobre pessoas e situações.

CAPRICÓRNIO
Equilíbrio entre Carreira e Vida Familiar: Refletir sobre prioridades e encontrar um equilíbrio entre vida profissional e pessoal.
Questionamento de Crenças Pessoais: Questionar crenças sobre valor pessoal e financeiro.
Adaptação à Mudança de Mentalidade: Lidar com mudanças na forma de pensar e comunicar, incluindo responsabilidades com viagens e relações familiares.

TOURO
Reestruturação de Relacionamentos: Estabelecer limites saudáveis e discernir onde direcionar a energia em relações pessoais.
Transformação Identitária: Desafios relacionados à identidade pública e mudanças significativas na carreira e vida pessoal.
Questões de Saúde Física e Mental: Possíveis revelações de problemas de saúde ligados à rotina e à alimentação.

LEÃO
Responsabilidades Financeiras: Lidar com questões de dívidas compartilhadas e fortalecer o poder interno em relação ao dinheiro.
Reestruturação Relacional: Repensar como lidar com questões financeiras compartilhadas em relacionamentos.
Intimidade nos Relacionamentos: A necessidade de rever e compreender o compartilhamento financeiro nos relacionamentos.

ESCORPIÃO
Cuidados com a Saúde: Gerenciar o estresse e cuidar da saúde mental diante de momentos críticos.
Reflexão sobre Identidade no Grupo: Refletir sobre o pertencimento a grupos e preservação da identidade individual.
Resolução de Questões Pendentes: Lidar com situações ou problemas de saúde ignorados até o momento.

AQUÁRIO
Exploração das Sombras Interiores: Enfrentar intensamente questões profundas internas e evitar envolver-se em jogos de poder.
Autenticidade e Equilíbrio Pessoal: Manter o equilíbrio entre o foco interno e as demandas externas.
Honestidade Consigo Mesmo: Encarar a vida com absoluta honestidade e enfrentar desafios pessoais com autenticidade.

GÊMEOS
Busca de Propósito: Desafios na busca pelo propósito de vida e na manutenção do foco diante de múltiplas oportunidades.
Disciplina e Comunicação: Evitar dispersão de energia e cuidar da comunicação excessiva para evitar conflitos.
Tensões em Relacionamentos: A Quadratura Vênus-Saturno em agosto pode trazer tensões nas relações pessoais e financeiras.

VIRGEM
Cuidados com a Saúde e Ambiente de Trabalho: Desafios ligados à saúde mental e à pressão no ambiente de trabalho.
Mudanças de Atitude: Alerta para abandonar hábitos prejudiciais e promover mudanças necessárias.
Pressão Mental e Resiliência: Testes de resiliência envolvendo figuras de autoridade e equilíbrio emocional.

SAGITÁRIO
Responsabilidades Familiares e Financeiras: Equilibrar tempo entre relacionamentos familiares e obrigações financeiras.
Idealismo e Realidade nos Relacionamentos: Evitar expectativas exageradas e compreender as imperfeições nos relacionamentos.
Revisão e Comunicação: Utilizar o período de retrogradação de Mercúrio para revisar e ajustar questões relacionadas aos objetivos profissionais.

PEIXES
Confronto com Medos e Questões Ocultas: Enfrentar medos profundos e questões emocionais e financeiras que estiveram escondidas.
Autocobrança e Responsabilidades: Lidar com a autocobrança, especialmente ligada a dinheiro, relações e vitalidade.
Aceitação e Transformação Pessoal: Aceitar mudanças e transformações, renunciando ao controle sobre situações e relacionamentos.





DELICIOSAS:

Confira três receitas para ceia de Natal mágica e deliciosa.



Então é Natal... Ou quase! Um tempinho antes dessa data especial é o momento perfeito para planejar o melhor cardápio para a ceia de Natal. Para isso, vale pensar em receitas bonitas, econômicas, prática e que agradem a todos. Confira com o cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO 3 receitas de Natal para servir e completar o seu feriado!



LOMBO ASSADO COM MOSTARDA

Ingredientes:

- 1 peça de lombo (cerca de 1kg)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Páprica a gosto
- Azeite a gosto
- Mostarda Dijon a gosto
- Manteiga a gosto

Modo de preparo:

- Reúna todos os ingredientes;
- Um recipiente com o lombo cru;
- Usando um papel toalha, seque bem o lombo;
- Um recipiente com o lombo cru e temperado;

- Coloque a peça em uma tigela e use as mãos para temperar com o sal, a pimenta e a páprica. Espalhe bem por toda a carne;
- Uma frigideira com o lombo selado;
- Em uma frigideira, coloque o azeite e sele o lombo por todos os lados;
- Uma assadeira com o lombo coberto por mostarda;
- Depois, desligue o fogo e passe bastante mostarda e manteiga pela peça;
- Uma assadeira com o lombo assado;
- Coloque em uma assadeira e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 45 minutos;
- Uma tábua com lombo assado e fatiado;
- Está pronto! Agora basta servir e aproveitar.



QUIBE DE FORNO VEGANO

Ingredientes

- 1 xícara de chá de trigo para quibe
- 1 xícara de chá de proteína de soja (pts)
- Azeite de oliva a gosto
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado ou amassado
- 1/4 de um pimentão picado em pedaços pequenos
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Hortelã a gosto
- Salsinha a gosto
- Manjeriço a gosto
- 3 colheres de sopa de amido de milho

Modo de preparo

Reúna todos os ingredientes; Duas tigelas, uma com quibe hidratando e outra com o pts também hidratando. Coloque a proteína de soja e o quibe em tigelas separadas. Cubra com água e deixe eles hidratando por 15 minutos; Azeite, cebola, alho e pimentão em uma panela. • Em uma frigideira, esquente um fio de azeite e

- refogue a cebola, o alho e o pimentão;
- Proteína de soja sendo coada;
- Depois de hidratado, descarte a água do molho da proteína de soja;
- Farinha de quibe sendo coada;
- Em seguida, coe a farinha de quibe também;
- Farinhas e refogado juntos em uma vasilha;
- Transfira a proteína de soja e a farinha de quibe para uma tigela grande e junte o refogado;
- Suco do limão sendo adicionado na mistura;
- Tempere com o suco de limão, sal, a pimenta, os temperos frescos e o azeite de oliva. Misture bem;
- Amido de milho adicionado na vasilha com as farinhas;
- Adicione o amido de milho para dar liga e mexa;
- Massa transferida para um refratário de vidro;
- Transfira a massa para um refratário untado e espalhe bem;
- Massa com cortes quadrulares;
- Com uma faca, faça cortes em cima da massa, regue com um pouco de azeite e leve para assar no forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos;
- Quibe de forno vegano finalizado;
- Agora é só servir. Bom apetite!



FRICASSÉ DE FRANGO

Ingredientes para o creme de milho

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 1 lata de milho de 280 gramas (sem escorrer o líquido)
- 1 colher de sopa de caldo de galinha em pó
- 1 caixa de creme de leite (200 gramas)

Ingredientes para o frango

- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras de chá de peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 xícara de chá de leite integral
- 1/2 xícara de chá de champignon (opcional)
- 1 pote de requeijão cremoso
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado

- Sal, pimenta-do-reino e salsinha a gosto
- Batata palha para cobrir

Modo de preparo do creme de milho

- Em uma panela média, refogue na manteiga meia cebola picada de modo que ela fique murcha e transparente;
- Acrescente a lata de milho com o tempero. Deixe ferver por 2 minutos em fogo baixo;
- Acrescente uma caixa de creme de leite e bata tudo no liquidificador ou mixer;
- Acerte o sal e reserve.

Modo de preparo do frango e montagem

- Em uma panela média, refogue a cebola e o alho picados, no azeite;
- Fricassé de frango - Passo a Passo;
- Depois, adicione o frango cozido e desfiado, juntamente com a mostarda e o extrato de tomate;
- Fricassé de frango - Passo a Passo;
- Acrescente uma xícara de leite, o champignon, o requeijão e mexa bem;
- Fricassé de frango - Passo a Passo;
- Depois, incorpore duas colheres de parmesão ralado;
- Fricassé de frango - Passo a Passo;
- Acerte o sal, a pimenta e, por último, a salsinha e mantenha em fogo baixo, até que ele fique com uma consistência cremosa, mas sem muito líquido;
- Fricassé de frango - Passo a Passo;
- Por fim, coloque todo o frango em uma travessa, cubra com o creme de milho e acrescente batata palha por cima;
- Fricassé de frango - Passo a Passo;
- Está pronto, agora é só servir!

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

AQUI TEM !!!

CARNES COM PREÇOS ESPECIAIS

PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES

CLIQUE AQUI

ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA

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



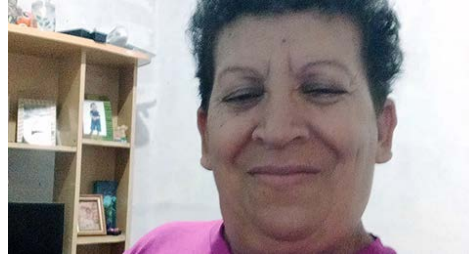
Aniversariantes do Mês



Ademir Souza



Albino Brumatti Murcia



Célia Macedo



Cléverson R. Azevedo Santos



Daiane Santos



Daniel Augusto



Daniele Melo



Denise Stradiotti



Dorival José



Érika Sanches



Fábio Dunga



Haru Shimabuku



Janna de Paula



Jilmar Landim



Juliano Amaro Da Silva Paula



Julio Cezar Pereira Viasseli



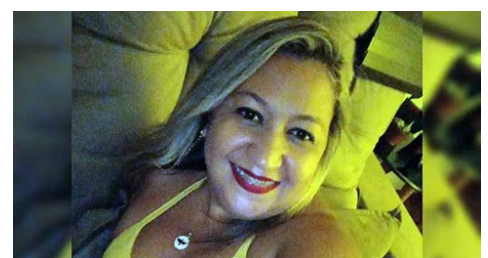
Jussara Saiko



Michelle Christine



Paulo Sergio Crispim



Renata Frederico



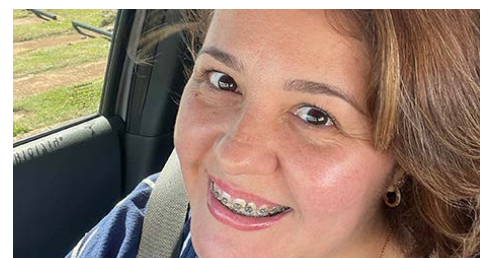
Sandra Vieira Correia



Selma Oliveira



Valdeir Macedo



Veridiana Lima

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO **ÔNIBUS** MARÍLIA
 O NOSSO JORNAL