

É ASSIM QUE SE FAZ:

Em São Caetano, Tarifa Zero completa 3 meses com mais de 3,6 milhões de passageiros transportados na cidade.



O Tarifa Zero, programa que concede gratuidade nos ônibus de São Caetano, completou três meses de operação, no dia último dia 1º, tendo transportado neste período mais de 3,6 milhões de passageiros, nas nove linhas municipais **Página 06**

CONFIRA:

Como cortar unha de cachorro?



Vamos direto ao ponto: você sabe como cortar as unhas do seu pet? Não? Então, leia o nosso post para saber um passo a passo de como realizar essa tarefa. **Vamos lá? Página 13**

SEGREDO:

Chás para aumentar o desejo feminino: prazeres, aromas e sabores.



É a erveira Priscila Picon listou e explicou as propriedades dos principais chás para aumentar o desejo feminino. Aproveite para anotar várias receitas! **Página 10**

VESCOLHA O SEU:

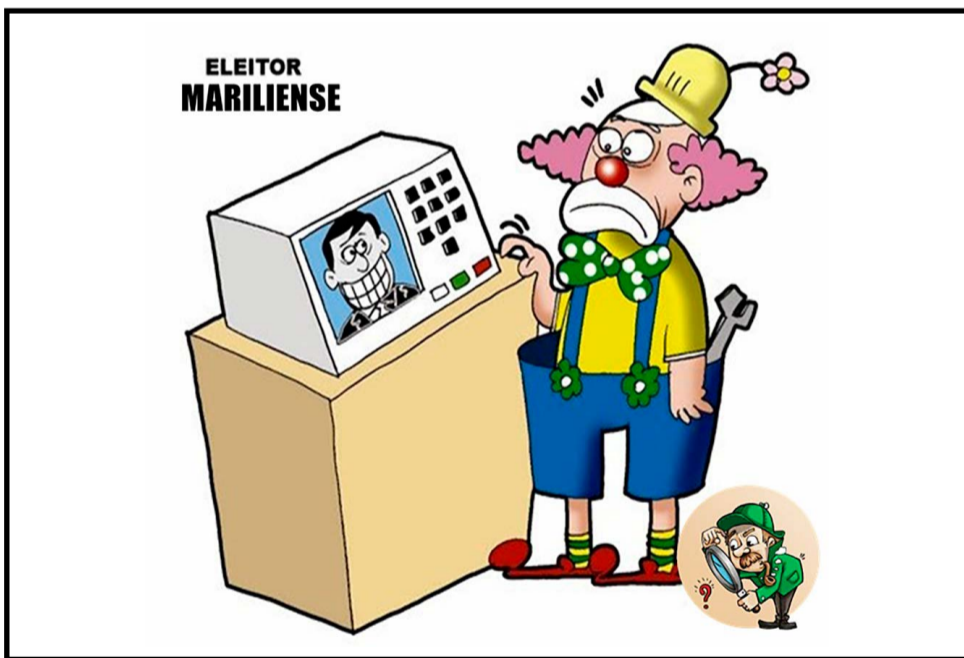
Unimar potencializa carreiras com cursos de Pós-Graduação Lato Sensu, são mais de opções.



A Universidade de Marília (Unimar) reforça seu compromisso com a formação acadêmica e o desenvolvimento profissional ao oferecer mais de 30 cursos de Pós-Graduação Lato Sensu que possuem disciplinas continuamente atualizadas e metodologia ativa. **Página 05**

O RISCO MARÍLIA:

A mais importante eleição da história administrativa da cidade pode ofertar uma aventura trágica às vésperas do centenário.



Apenas figuras conhecidas da política mariliense. Uns mais novos, outros mais velhos, mas ambos com o mesmo objetivo; gerenciar o maior orçamento da história da cidade que mais arrecada em toda a região. **Página 04**

JP Pizzaria
A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA
EM PEDAÇO!

CLIQUE AQUI

@JPPIZZARIA (14)99824-1002

MOBILIDADE URBANA:
Terminais Intermodais e um "case" inovador para comodidade de usuários e fluidez do trânsito.



A proposta é uma resposta à necessidade de integração entre os diferentes tipos de transporte público urbano existentes, como os ônibus, e possíveis como vans, além de bicicletas e carros compartilhados. **Página 16**

SEM POLÊMICAS:

Receitas sem remorsos para saborear durante a Quaresma.



Nesta edição, você confere receitas com frango e com filé de merluza. Confira com o cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO 3 deliciosas receitas. **Página 19**

Lentes ClearView ZEISS FSV

Satisfação comprovada dos clientes com as Lentes ZEISS ClearView

ZEISS
ZEISS VISION CENTER MARÍLIA

CLIQUE AQUI

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

GOTAS DE FÉ.



Com a esperança acesa na memória

Todavia, lembro-me também do que pode me dar esperança.
Lamentações 3:21

Esta passagem nos lembra da importância de manter a esperança mesmo em meio às adversidades. Nossa fé é constantemente desafiada pelos problemas da vida, mas a Palavra de Deus nos assegura que há esperança, independentemente das circunstâncias.

Na caminhada da vida, enfrentamos momentos difíceis que podem nos fazer questionar o propósito e a direção de Deus. No entanto, a recordação de Sua fidelidade e amor nos traz a esperança necessária para perseverar.

O contexto deste versículo revela as lamentações de Jeremias diante da destruição de Jerusalém. Mesmo em meio à desolação, Jeremias encontra esperança ao lembrar-se do Senhor e Sua misericórdia.

Da mesma forma, em nossas lutas pessoais, podemos encontrar conforto ao lembrar-nos do que Deus fez por nós no passado e confiar que Ele continuará a sustentar-nos no presente e futuro. A esperança que recebemos de Deus transcende as circunstâncias e renova nossas forças para enfrentar cada desafio.

Portanto, que possamos guardar em nossos corações a lembrança da esperança que o Senhor nos oferece, pois nela encontramos fortaleza para superar as tribulações e confiança para seguir adiante com fé.

Mantenha a esperança acesa:

- Lembre-se dos momentos em que Deus demonstrou fidelidade e misericórdia, alimentando a esperança diante das adversidades.
- Busque a presença de Deus em oração constante, compartilhando suas preocupações e confiando que Ele é capaz de transformar situações difíceis.
- Encoraje outros com palavras de fé e testemunhos de superação, criando uma comunidade de apoio que fortaleça a esperança mútua em Deus.

Para Orar:

Senhor, confiamos em Tua graça. Ilumina nossos caminhos, renova nossa esperança e fortalece nossa fé. Capacita-nos a refletir Teu amor, buscando Tua presença em oração constante. Que, ao compartilhar a esperança, possamos inspirar outros a confiar em Ti. Amém.



Sem cuidado, dengue deve bater recorde.

Notificações no país passam de meio milhão, e perspectiva é de crescimento de 149% em relação a 2015. Marília segue o mesmo compasso.

O Carnaval acabou, e, se você estava esperando isso para começar a tomar providências para prevenir a dengue, começou tarde. Assim como fez o prefeito Daniel Alonso, dormiu no ponto e isto pode custar vidas. O número de notificações em todo o país passou de meio milhão na segunda-feira (12), e a perspectiva é que haja um crescimento de 149% dos casos em relação a 2015, ano de maior quantidade de infectados na série histórica.

Para recordar, em 2015, oficialmente, foram 18.000 casos confirmados. Com grande sub notificação e interrupção dos exames, estima-se que a doença fez mais de 25 mil vítimas durante a “grande epidemia”. Pelos números oficiais dava um caso para cada 13 habitantes. Marília teve 45 mortes confirmadas. Em um comparativo, na ocasião, Bauru totalizou em 2015, 2.916 casos da doença, sendo 58 importados. Três pessoas morreram por complicações da dengue. Havia um doente para cada 115 habitantes.

Ainda sobre números, segundo os dados divulgados pela Vigilância Epidemiológica da Secretaria Municipal da Saúde, no Informe Semanal dos Agravos se Notificação Compulsória, entre os dias 1º e 27 de janeiro, a cidade contabilizou 347 casos de dengue. O número é 1.552% mais elevado do que o verificado no mesmo período do ano passado, quando a cidade somava 21 casos. Lembrando que em 2023 foram registrados oficialmente 3.053 casos, sendo o segundo pior ano da história, perdendo apenas para 2015 com cinco mortes. Em 2022 foram 1.080 casos.

Mais de 4 milhões de brasileiros devem ser vítimas da arbovirose em 2024.

Somente no fim de semana de Carnaval, dezenas de pessoas com sintomas de dengue (bem como zika e chikungunya) procuraram a UPA norte. Durante a semana, centenas de pessoas amanheceram nas unidades de saúde. Uma estatística que não incluí os pacientes que foram atendidos. Números que, infelizmente, não dão sinais de que vão mudar de tendência no curto prazo. A cidade está suja e abandonada como nunca visto antes. Com as chuvas a tendência é piorar o cenário.

Além dos novos tipos sorológicos que começaram a circular no país – para os quais a população não tem proteção ainda –, outros dois pontos são cruciais para o crescimento: o aquecimento das cidades e a negligência com as medidas de prevenção.

Desde o fim de 2023, uma das mais intensas ondas de calor dos últimos anos atinge o Estado, com temperaturas variando acima de 39°C a 40°C. As projeções para o início de 2024 são de chuvas 50 mm a 100 mm acima da média e termômetros registrando 1°C a 2°C acima da série histórica. Isso significa mais água parada e melhores condições para proliferação do Aedes.

Ao mesmo tempo, os cuidados com a proliferação do mosquito foram menosprezados. O comportamento usual do mosquito transmissor é de não se afastar muito de seu foco até a fase adulta. Logo, quem se descuida da limpeza, na prática, está criando as condições para se tornar a próxima vítima.

Como as vacinas não estão previstas para chegar a Marília, só resta tomar os cuidados de prevenção em casas, lotes e ruas. Pois, mesmo para quem ainda não fez isso, diante do risco real, vale o dito: antes tarde do que nunca.

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. Completamos cinco anos de nosso PORTAL DE NOTÍCIAS, um dos mais acessados na região e três de nossa versão digitalizada do então impresso, com exclusividade no interior paulista. Esse projeto de jornalismo com valores não é viável sem o apoio de quem se importa com o futuro da família Mariliense e da cidade. Portanto, é de fundamental importância que você nos auxilie. Compartilhe nosso Jornal como os amigos e não permita que uma voz única na mídia seja calada pelos poderosos da política local. Quanto mais pessoas acessando, melhor será o nosso poder de levar a verdade até as pessoas. Juntos somos fortes !!!

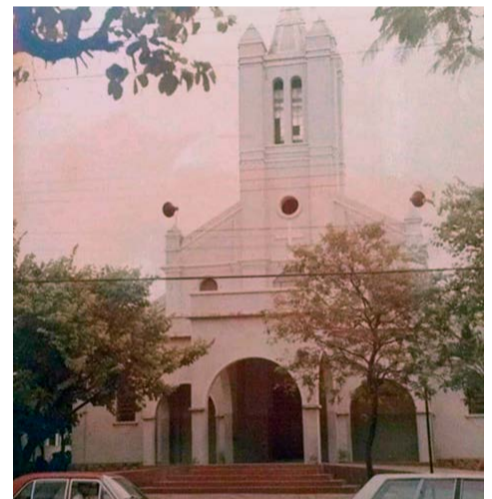
Cornetadas do dedão



- 1-) Com 2 Bi no orçamento, quais devem ser as três principais prioridades do próximo prefeito eleito?
- 2-) Você deseja votar em um candidato apoiado por Lula ou por Bolsonaro?
- 3-) A melhor opção é reeleger um (a) vereador (a) ou votar em novos nomes?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) O que você acha do camelódromo e do calçadão de Marília?

A CIDADE ERA ASSIM...

IGREJA DE SÃO MIGUEL



Um dos mais antigos templos religiosos da cidade. Imagem de 84. A construção, mesmo após reformas, mantém os traços originais de arquitetura.

EXPEDIENTE

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





E AGORA?

Dólar acima de R\$ 5, bolsa abaixo de 140 mil pontos e Selic a 8%: o que esperar do mercado agora que o ano começa de verdade.

O Bank of America fez um levantamento com investidores na América Latina e diz o que deve acontecer com o câmbio e com o Ibovespa daqui para frente

Todo mundo sabe que o ano só começa de fato depois do Carnaval e agora que a folia está chegando ao fim, o investidor já tem pistas do que esperar para 2024. O Bank of America (BofA) fez uma pesquisa na América Latina e traçou os possíveis cenários para o dólar, para a bolsa e para a taxa de juros no Brasil a partir de agora.

De cara, o levantamento mostra que o grau de otimismo com a bolsa brasileira em 2024 diminuiu, ao mesmo tempo que a aposta de dólar mais forte aumentou.

Agora, 47% dos participantes do mercado esperam que o Ibovespa fique acima de 140 mil pontos no final do ano contra 63% da pesquisa anterior, feita em janeiro. Acompanhe nossa cobertura ao vivo dos mercados.

Para o câmbio, cresceu este mês a aposta de dólar no intervalo de R\$ 4,81 a R\$ 5,10. No mês passado, 70% dos gestores previam dólar abaixo de R\$ 4,80 — um número que caiu para menos de 20% hoje.

Um cenário onde o real é valorizado está em linha com a visão para o dólar no mun-



do: 28% dos participantes do mercado acreditam que a moeda norte-americana ficará mais fraca este ano no mundo. No levantamento de janeiro, eram 77%.

O Bank of America ouviu 32 gestoras que administram US\$ 57 bilhões na América Latina. A maioria deles está com apostas abaixo da média do mercado em China e acreditam que os estímulos anunciados pelo governo de Xi Jinping não serão suficientes.

Além da bolsa e do dólar

Além de bolsa e dólar, o BofA também ouviu os gestores sobre alguns dos principais indicadores da economia brasileira. De acordo com a sondagem, 68% esperam que a taxa básica de juros termine o atual ciclo de cortes em 9%. Cerca de 8% dos gestores veem a Selic caindo para abaixo de 8%.

O principal risco para a América Latina é um cenário no qual a taxa de juros nos EUA fique mais alta por mais tempo, seguido da economia da China. Em relação ao crescimento econômico, a previsão é de Produto Interno Bruto (PIB) acima de 2% em 2024. Em janeiro, apenas 2% previam PIB avançando entre 2% e 3% — número que subiu para 20% agora. Embora a maioria (60%) espere um crescimento econômico entre 1% e 2% este ano, começa a aparecer uma pequena parcela de investidores (3%) que projeta um PIB acima de 3% para 2024.

EXPECTATIVA:

Mercado financeiro eleva projeção de inflação para 2024 e 2025.

Os economistas do mercado financeiro elevaram marginalmente a estimativa de inflação para os anos de 2024 e de 2025. A informação consta no relatório "Focus", divulgado nesta quinta-feira (15) pelo Banco Central. O levantamento ouviu mais de 100 instituições financeiras, na semana passada, sobre as projeções para a economia.

Para este ano, a projeção subiu de 3,81% para 3,82%. Com isso, a estimativa dos analistas para a inflação de 2024 se mantém abaixo do teto da meta definida pelo Conselho Monetário Nacional (CMN). A meta central de inflação é de 3% neste ano, e será considerada formalmente cumprida se o índice oscilar entre 1,5% e 4,5% neste ano.

Para 2025, a estimativa de inflação avançou de 3,50% para 3,51% na última semana. No próximo ano, a meta de inflação é de 3% e será considerada cumprida se oscilar entre 1,5% e 4,5%. Para definir a taxa básica de juros e tentar conter a alta dos preços, o BC já está mirando, neste momento, na meta do



ano que vem, e também em 12 meses até meados de 2025.

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

Produto Interno Bruto

Sobre o resultado do Produto Interno Bruto (PIB) de 2024, o mercado financeiro manteve a projeção de crescimento em 1,60% na semana passada. O PIB é a soma de todos os bens e serviços produzidos no país. O indicador serve para medir a evolução da economia. Já para 2025, a previsão de crescimento da economia do mercado financeiro ficou estável em 2%.

Taxa de juros

Os economistas do mercado financeiro mantiveram as estimativas para a taxa básica de juros da economia brasileira para o final deste ano e de 2025.

CASA DE CARNES
BOIZÃO

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

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

BOIZÃO III
Rua São Luiz, nº 1162 - Centro

VEN PRÁ CÁ !!!

FAZER COMPRAS NO ACOUGUE FICOU MAIS FÁCIL

CLIQUE AQUI

A GRIFE DA CARNE!

ACONTECE MARÍLIA I

O RISCO MARÍLIA:

A mais importante eleição da história administrativa da cidade pode ofertar uma aventura trágica às vésperas do centenário.

Candidatos se apresentam de olho na chave do cofre ou estão realmente preocupados com a cidade?

A cidade de Marília mais uma vez está sendo estuprada de forma violenta pelos pseudos atores políticos que se apresentam até o momento para a disputa política que se aproxima. Pelo atual cenário, cerca de dez a doze candidaturas que na realidade fazem o jogo de cena.

A estratégia é simples, dos pré candidatos que se apresentaram até o momento, pelo menos sessenta por cento está apenas esquentando o nome, ou seja; fortalecendo a logomarca para a disputa de uma cadeira na câmara municipal que em 2025 permitirá dezessete cadeiras. Teatro...

Dos que restam, apenas figuras conhecidas da política mariliense. Uns mais novos, outros mais velhos, mas ambos com o mesmo objetivo; gerenciar o maior orçamento da história da cidade que mais arrecada em toda a região.

Se perguntarmos para qualquer um sobre o plano de cidade, não existe, o importante é a chave do cofre e o status. A cidade caminha para o seu centenário sem planejamento em todas as áreas e o pior sendo ultrapassada até por cidade de menor porte.

A ganância é tanta que tem gente gritando aos quatro cantos que é candidato, mas não conseguiu nem se filiar a um partido, primeiro quesito para a disputa, Por um outro lado, temos candidatos que já passaram por pelo menos uns 4 a 5 partidos. Não existe ideologia e sim o insano e sem escrúpulo desejo de estar no poder, não importa os meios.

Talvez por esta razão, seria importante a realização de segundo turno na cidade. A disputa elevaria o tom do debate e acabaria por expor as fragilidades e consistências de cada candidatura. Infelizmente houve uma reviravolta e não será dessa vez. Não temos duzentos mil eleitores.

Se para este ano o orçamento chega a aproximadamente 1,7 bi, para o ano vindouro a expectativa é de alcançar a cifra de 2 bi de reais e seguindo o ritmo de arrecadação, fechando mandato com o gerenciamento de 10 bilhões de reais. Abriu o apetite de muita gente.....

E se a fome para sentar na cadeira executiva à partir de 2025 é grande, para o legislativo não fica atrás, pois os atuais vereadores, aumentaram o salário dos mesmos para quase 12 mil reais ao mês, fora três



didato que ainda não decorou o número da legenda e outros que nem sabem o que significa a sigla do partido. E tem aqueles que não sabe o que é ser direita ou esquerda, conservadorismo, comunismo e socialismo. Apenas quer estar no meio para comer um pedaço do bolo. É por esta razão que ex-vereadores estão retornando para a corrida eleitoral. Nunca esteve tão fácil e por um salário desses...

Pior situação são os comissionados que são obrigados a saírem candidatos para trazerem votos para a legenda, mesmo sabendo que não irão ganhar, pois, já existem os escolhidos da escadinha. Não podemos deixar de mencionar as lideranças de comunidades e entidades que são cooptados para a disputa objetivando conquistar os votinhos de amizade por tabela. E por último temos aqueles (as) que submetem a disputa por ordem do padrão, senão....

Este é o retrato da disputa eleitoral mais importante da cidade onde prefeito e vereadores terão o dever de preparar a cidade para o centenário em 2029, visto que o mandato irá se expirar em dezembro de 2028.

São raras as figuras com espírito público, vontade de fazer acontecer e com independência e caráter para desenvolver seu mandato. Os bons não se envolvem, pois a sujeira é muito grande e o chiqueiro está cheio de ratos enlameados. Triste situação desta que já foi a cidade menina do interior paulista.

Vai competir a você eleitor (a) saber escolher, pesquisar e relembrar o papel de cada um antes de ser candidato. Para os que partem para a reeleição, investigue a produção, como se conduziu nas votações e se existe pendência ou investigação na esfera judicial. Hoje, vários aplicativos ajudam neste trabalho.

A consequência do seu voto, dura 4 anos. O dinheiro deles cai todo santo mês na conta. E você tem que trabalhar para pagar o salário desse povo, através dos impostos. O arrependimento aparece no postinho de saúde, nas ruas esburacadas, na falta de habitação de interesse social, no transporte coletivo de péssima qualidade, na falta de medicamentos, etc...

Marília de Dirceu, cantada em prosa e verso, não merece o atual cenário. Reiteramos, esta será a mais importante eleição da história da cidade. Não venda seu voto. Pesquise e na hora de votar, pense nos seus filhos, seus netos, sua família. O FUTURO DELES ESTÁ EM JOGO.

ESTA É A ARMA QUE O MARILIENSE DEVE UTILIZAR NAS PRÓXIMAS ELEIÇÕES

CONTRA CORRUPTOS
CONTRA MAL GESTORES
CONTRA MENTIROsos
CONTRA INCOMPETENTES

POR UMA MARÍLIA MAIS JUSTA E HUMANITÁRIA

assessores, verba para viagens e etc... Quem não quer 4 anos de cheque carimbado garantidos na conta?

Se na história recente tínhamos vereança que não sabia diferenciar projeto de lei de decreto lei, não se assuste, pois teremos candidatos para todos os gostos e modelos. Existem aqueles que irão no impulso da ego, se baseando na popularidade da realização de eventos, sem qualquer noção do que o

cargo representa, apenas de olho na carteira.

Em outro cenário, tem aqueles que nem sabe onde fica a tribuna legislativa, pois NUNCA adentraram o prédio da Câmara Municipal de Marília. Há também os que não sabem o que uma lei orgânica e muito menos para que serve um regimento interno.

E o que estava ruim pode estar ainda pior. Para se ter uma ideia tem aquele can-

ACONTECE MARÍLIA II

ESCOLHA O SEU:

Unimar potencializa carreiras com cursos de Pós-Graduação Lato Sensu, são mais de 30 opções com metodologia inovadora e disciplinas sempre atualizadas.

A Universidade de Marília (Unimar) reforça seu compromisso com a formação acadêmica e o desenvolvimento profissional ao oferecer mais de 30 cursos de Pós-Graduação Lato Sensu que possuem disciplinas continuamente atualizadas e metodologia ativa, as quais proporcionam o aprimoramento das habilidades profissionais, promovendo o destaque em um mercado que segue em constante evolução.

A Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Ação Comunitária da Unimar, prof. Dra. Fernanda Mesquita Serva, destaca que o conhecimento é fundamental para o sucesso profissional em um mercado cada vez mais competitivo. “As oportunidades de emprego e promoções estão mais concorridas do que nunca. Os candidatos que buscam por esses diferenciais serão reconhecidos pelos recrutadores, uma vez que estarão capacitados para enfrentar os desafios emergentes”, destaca.

Outro fator de destaque nos cursos de pós-graduação é que o profissional foca a aprendizagem na área de atuação que tem mais afinidade, proporcionando uma especialização mais aprofundada e alinhada às suas aspirações profissionais. A abordagem personalizada não apenas aprimora as habilidades específicas necessárias para o mercado de trabalho, mas também estimula um ambiente de aprendizado mais engajador, permitindo que os participantes explorem tópicos relevantes e se tornem especialistas em suas áreas de interesse.

Foi o que a fisioterapeuta Caroline Beatriz Maganhin buscou. Ela fez a especialização em Fisioterapia em Dermo-Funcional, área que desejava seguir, e após o curso conta ter se encontrado profissionalmente. “Escolhi essa qualificação porque sempre gostei da área da beleza, bem estar, autocuidado ou seja, em trazer de volta a autoestima das pessoas. Gostei muito da Pós e consegui me encontrar profissionalmente e dar um novo sentido a minha vida”, conta.

“A Universidade de Marília está alinhada com as necessidades do mercado, por isso, proporciona não apenas conhecimento, mas uma educação continuada que impulsiona esse crescimento”, complementa a pró-reitora Fernanda.

As matrículas estão abertas e os egres-



sos da Unimar contam com 10% de desconto para ex-alunos. Para mais informações, acesse www.unimar.br/pos ou entre em contato pelos telefones (14) 2105-4199 ou 2104-4000.

Conheça nossos cursos:

Saúde:

- Biomedicina Estética
- Dermatologia Estética
- Dor
- Enfermagem em Cardiologia e Hemodinâmica
- Enfermagem em Neonatologia
- Enfermagem em Terapia Intensiva Adulto
- Enfermagem em Urgência e Emergência
- Estética Avançada
- Farmácia Estética
- Fisioterapia Cardiopulmonar: da UTI à Reabilitação
- Fisioterapia Cardiorrespiratória em UTI
- Fisioterapia Dermo-funcional
- Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Dor
- Fisioterapia em Terapia Intensiva Neonatal e Pediátrica
- Geriatria
- Medicina do Trabalho
- Nutrição Esportiva e Obesidade
- Psicologia Hospitalar
- Psiquiatria
- Terapia Cognitiva e Comportamental em Saúde Mental
- Terapia Nutricional da Gestação à Adolescência
- Treinamento Esportivo da Iniciação ao Alto Rendimento

Humanas:

- Auditoria, Compliance e Proteção de Dados
- Direito Digital, Compliance e Proteção de Dados
- Marketing Estratégico e Inovação
- MBA em Mastermind Coaching Leadership

Exatas:

- Ciência de Dados e Inteligência Artificial
- Desenvolvimento Full Stack
- MBA em Engenharia de Confiabilidade
- MBA em Engenharia de Estruturas
- MBA em Engenharia de Manutenção
- MBA em Gestão de Processos Industriais

Agrárias:

- Programa de Aprimoramento Profissional em Medicina Veterinária



PÓS-GRADUAÇÃO UNIMAR • 2024

ESCOLHAS QUE MOLDAM O FUTURO

CLIQUE AQUI

ESPECIALIZAÇÕES MESTRADOS

MBA'S DOUTORADO

INSCREVA-SE UNIMAR.BR/POS

Unimar UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

Com o QR Code você pode acessar o site de inscrições em qualquer dispositivo.

PÓS-GRADUAÇÃO 2024 • UNIMAR



PRIMEIRA PARADA

É ASSIM QUE SE FAZ:

Em São Caetano, Tarifa Zero completa 3 meses com mais de 3,6 milhões de passageiros transportados na cidade.

O Tarifa Zero, programa que concede gratuidade nos ônibus de São Caetano, completou três meses de operação, no dia último dia 1º, tendo transportado neste período mais de 3,6 milhões de passageiros, nas nove linhas municipais – foram 1,22 milhão somente em janeiro.

O número de passageiros transportados por dia, que era de 22 mil em média antes do Tarifa Zero, chegou a atingir picos de 60 mil em janeiro. Para garantir o conforto do passageiro, em dezembro foram incluídos mais seis veículos à frota do sistema, todos com Wi-Fi e tecnologia Euro 6, que emite menos poluentes.

“O Tarifa Zero está consolidado como um programa que abrange três pilares fundamentais, além, é claro, do incentivo à mobilidade urbana. O social, pois a gratuidade beneficia a todos, especialmente quem mais precisa; o econômico, desonerando a folha de pagamento de trabalhadores da indústria, fazendo com que a Economia gire de forma maior e melhor; e o ambiental, porque reduz a quantidade de carros nas ruas e, conseqüentemente, a poluição. É claro, que um programa deste de alto impacto requer ajustes permanentes e estamos muito atentos a isso, principalmente nesta primeira semana de volta às aulas”, ressalta o prefeito José Auricchio Júnior.



APROVAÇÃO POPULAR

O Tarifa Zero tem ampla aprovação popular. Um exemplo é Vinicius Henrique Gomes de Araújo, 19 anos, morador do Bairro São José. O auxiliar de professor de tênis usa o transporte público para chegar ao trabalho.

“Todas as prefeituras do país deveriam seguir este programa de São Caetano, que ajuda muito no orçamento familiar. É um dinheiro que, ao invés de gastarmos com transporte, podemos usar com outras coisas que estamos precisando, ou, até mesmo, poupar. É sensacional”, destaca Vinicius.

A jovem Sofia Sokolofski Cruz, 18 anos, moradora do Jardim Grimaldi, na capital, pega o transporte público todos os dias para trabalhar em uma empresa de cobrança, no Bairro Santa Paula.

“Comecei a trabalhar nesta empresa no meio de 2023, quando ainda não existia o Tarifa Zero. Muitas vezes, não tinha dinheiro e ia a pé para o trabalho. Agora, o dinheiro que economizo da passagem eu uso na alimentação”, resumiu Sofia, enquanto aguardava o ônibus no Terminal Rodoviário Nicolau Delic.

AQUI ACONTECE:

BRT-ABC avança na construção do novo terminal São Bernardo.

As obras de construção do Terminal São Bernardo do BRT-ABC avançaram nas últimas semanas. A estrutura metálica da antiga cobertura já está sendo retirada para início da construção do novo terminal que abrigará o moderno Centro de Controle Operacional – CCO, de onde será possível realizar o planejamento e controle, de forma centralizada, toda operação do BRT ABC, suportado pela utilização de ITS (Intelligent Transport System), ou seja, produtos e serviços que usam informações e comunicação avançadas para melhorar os níveis de mobilidade e segurança no transporte público.



FASE 1

As equipes também concluíram a preparação e concretagem da pista no trecho de 2,5 km da Fase 1 (São Bernardo-São Paulo), e já começaram as obras no sentido oposto. Também avançaram as obras de recapeamento perto no cruzamento da Avenida Aldino Pinotti com Rua Dr. Marcel Preotesco e na Rua Versoloto, em São Bernardo, e os trabalhos de confecção dos jardins ao longo do corredor do BRT-ABC.

A Fase 1 começou nas Avenidas Aldino

Pinotti e Lauro Gomes, em São Bernardo, e terminou na Avenida Winston Churchill, em Rudge Ramos, divisa com São Caetano do Sul. A próxima fase, a partir da divisa com São Caetano até o Terminal Sacomã, começa agora com a liberação da licença ambiental pela Cetesb, publicada no Diário Oficial do dia 7/02/2024.

BRT-ABC EM NÚMEROS

• Capacidade de até 600 mil passageiros/dia, com demanda inicial de 173 mil passageiros/dia.

- Operação com 92 ônibus totalmente elétricos fabricados no Brasil, com tecnologia nacional, inclusive baterias, por meio de parceria entre empresas como Eletra, Mercedes-Benz, WEG, Caio e outras;
- Veículos de piso baixo, não poluentes, silenciosos e confortáveis, com wi-fi e ar condicionado;
- Trajeto em via segregada, com 16 paradas fechadas, com ar condicionado e wi-fi, mais três terminais;
- Cobrança realizada antes do embarque nos veículos, facilitando o acesso; embarque em nível e ampla acessibilidade;
- Investimento total estimado em R\$ 950 milhões, inteiramente a cargo da empresa privada operadora (Next Mobilidade);
- Interligação com três terminais: São Bernardo (Corredor ABD), Tamanduateí (Linha 2-Verde do Metrô e Linha 10 Turquesa da CPTM) e Sacomã (Linha 2-Verde do metrô e Expresso Tiradentes).
- Três opções de linhas: Paradora (16 paradas), Semiexpressa (8) e Expressa (só os terminais São Bernardo, Tamanduateí e Sacomã).

ANUNCIE AQUI!

Clique aqui e mande sua mensagem

CHUVAS EM CONDOMÍNIO: Cuidados importantes para o verão.

Síndicos devem investir em ações preventivas para evitar impactos

Todo início de ano vem as chuvas intensas de verão e é um período muito temido por toda sociedade, principalmente porque é um dos principais causadores de problemas em condomínios.

Sucessivamente muitas cidades do Brasil encaram os problemas com o excesso de chuvas, provocando as situações mais adversas possíveis, como por exemplo, as enchentes, alagamentos e entupimentos, desabamentos, deslizamentos, quedas de árvores e muitos outros. O período chuvoso começa em Dezembro e vai até meados de Abril.

Conheça os principais perigos da temporada de chuva nos condomínios:

Em um levantamento realizado pelo Grupo de Eletricidade Atmosférica do Inpe, o Brasil é o país que mais sofre com a queda de raios no mundo, mais de 70 milhões de descargas elétricas caem por ano e atingem pelo menos 300 pessoas, sendo cerca de 100 vítimas fatais. Atenção para algumas situações básicas que podem acontecer em tempos de chuva em condomínio e previna-se.

Quedas em pisos escorregadios

Manter as áreas comuns do condomínio sempre sequinhas é uma preocupação relevante para a segurança dos moradores, principalmente as portarias e corredores do prédio. Piso úmido ou com poças, aumentam muito as chances de acidentes, portanto, dê atenção especial a este tipo de manutenção no seu condomínio e instrua o responsável para manter os cuidados necessários e evite o risco de acidentes causados por pisos molhados e escorregadios.

Ventania: estrutura do empreendimento e queda de árvores

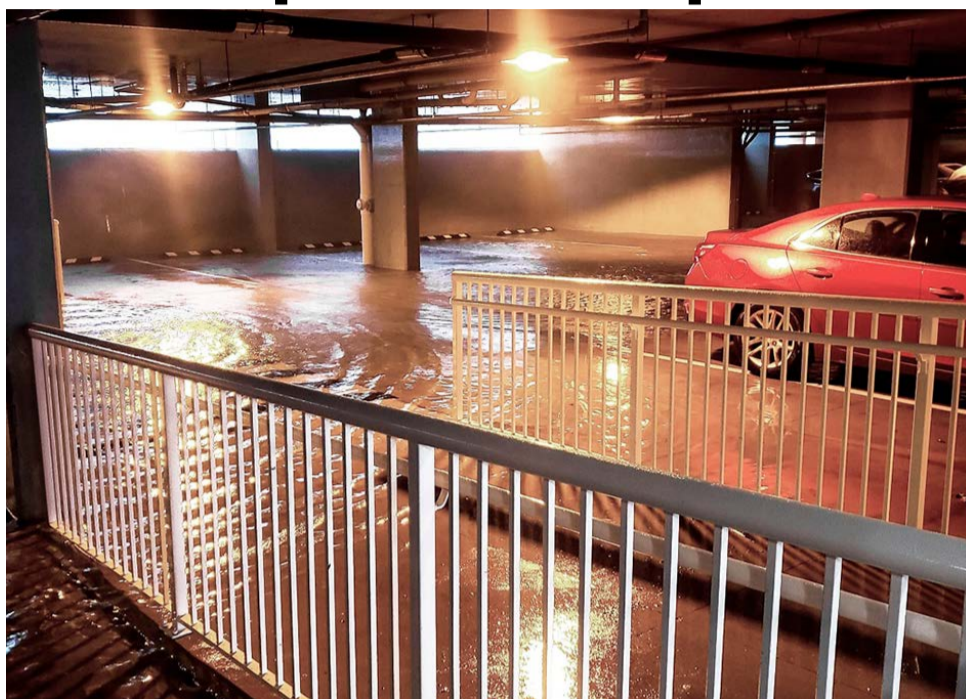
Os ventos fortes durante os temporais e chuvas de verão podem causar danos irreparáveis à estrutura do prédio. Assim como outra preocupação pode ser a queda de árvores que põem em risco a vida de pessoas e danos à veículos. É importante fazer a manutenção preventiva e entender se há algum risco presente neste sentido.

Alagamentos em condomínios

Chame um especialista para verificar os sistemas de esgoto e hidráulico do condomínio. Caso aconteça algum entupimento ou falha no sistema de drenagem é provável que ocorram alagamentos nas áreas comuns do prédio, então,

Para facilitar, criamos um checklist com 11 tarefas que precisam ser feitas para manter a segurança dos moradores.

1- Lembre-se sempre de limpar os ralos, as calhas e subsolos, térreo e topo do prédio. Calhas e ralos entupidos causam não só



o entupimento ou a estética do prédio, mas também podem afetar a estrutura do prédio, além de provocar doenças, como a proliferação do Aedes Aegypti, comprometendo a saúde de muitos moradores.

2- Verifique todos os toldos, coberturas, telhados, luz piloto e antenas.

O cuidado com toldos, coberturas, telhados, luz piloto e antenas é importante para evitar que essas áreas acumulem água no período de chuvas e se mantenha em compatibilidade com a saúde e bem-estar dos condôminos, prezando pelo conforto e proteção.

3- Verifique se o jardim composto por árvores e arbustos estão saudáveis

Se caso não estiver, solicite à prefeitura podas e devidos cuidados, para evitar problemas com a estética do condomínio e proliferação de doenças na vegetação e insetos no jardim.

4- É importante verificar se a placa está fixada sobre o alerta de temporais localizada nas áreas comuns.

A placa de conformidade NBR 5419/2015 precisa estar fixada nas áreas comuns do condomínio, com alerta: “Não cir-

cular pelas áreas externas do condomínio em casos de tempestade”, a fim de prezar pelo bem-estar e segurança dos condôminos.

5- Verificar sistema de iluminação de emergência

É necessário testar a iluminação de emergência, e fazer a revisão das lâmpadas e baterias. Caso não estejam com a vida útil adequada, é necessário providenciar a troca o quanto antes.

6- Revisão de quadro elétrico

A manutenção preventiva dos quadros elétricos é importante para a preservação da segurança dos condôminos e do patrimônio e eficiência energética.

7- Verificar se o encanamento está programado para ação rápida

É necessário realizar essa verificação, para que em casos de acidentes nos apartamentos ou a necessidade de fechamento imediato não comprometa o encanamento de água dos demais moradores.

8- Verificar se houve limpeza na tubulação e esgoto

As caixas de esgoto no térreo e os drenos no jardim devem estar limpos e livres para a passagem de água da chuva, evitando infiltrações, entupimento e alagamentos nos primeiros andares dos apartamentos e na área comum do prédio.

9- Conferir as bombas de água do prédio

As bombas que fazem a drenagem de água do prédio precisam estar em pleno funcionamento para evitar que haja um alagamento interno, provocando diversos problemas na estrutura e ambientes.

10- Verificar os para-raios do prédio

É importante ressaltar que os riscos de não ter para-raios ou não realizar a manutenção preventiva corretamente podem trazer muitos problemas para o condomínio, tais, como: queima de equipamentos, riscos de choques e acidentes fatais, danos a estrutura de edificação do prédio, e até a invalidação do seguro condominial. Verifique e realize a manutenção preventiva para evitar que essas situações aconteçam.

11- Cuidados com a garagem

É imprescindível realizar a verificação e inspeção necessária da garagem, pois a falta desses procedimentos preventivos podem trazer infiltrações graves que podem provocar danos severos na estrutura do condomínio. Em períodos de chuvas, é importante contar com a limpeza do ambiente, a impermeabilização e segurança da garagem, evitando acidentes e possíveis problemas na estrutura do prédio. Após realizar todos os procedimentos preventivos para a temporada de chuvas no condomínio, você garante a segurança e conforto de todos os condôminos.



**VIAGENS E CIA
SENSACIONAL:**

Turismo paulista espera arrecadar R\$ 304 bilhões em 2024, aponta Setur-SP.

Expectativa é a de que o PIB do setor cresça 5,1%, representando 9,6% de todas as riquezas produzidas. Com expansão sólida e sustentável, setor deve gerar 46 mil novos empregos ao longo do ano e atrair 49,1 milhões de visitantes

O turismo no Estado de São Paulo continua em alta este ano, de acordo com projeção divulgada pelo Centro de Inteligência da Economia do Turismo (CIET), ligado à Secretaria de Turismo e Viagens de SP (Setur-SP). O estado deve ultrapassar os 49 milhões de turistas até dezembro, número recorde da série histórica, gerando 46 mil novos postos de trabalho formais diretos e movimento de R\$ 304 bilhões na economia do estado.

“É uma expansão sólida e sustentável em todos os sentidos. O turismo paulista se tornou uma das principais apostas da economia de SP, seja pela abrangência da cadeia, que inclui gastronomia, transporte e comércio; seja pela rapidez e pelo dinamismo com que converte novas oportunidades em empregos e renda para a população”, afirma Roberto de Lucena, secretário de Turismo e Viagens de SP.

O PIB do turismo paulista deve crescer 5,1%, ocupando um percentual cada vez mais relevante no PIB do Estado: pelas projeções, o turismo de SP vai representar 9,6% de todas as riquezas produzidas por São Paulo, com impacto na geração de empregos. Serão 46 mil novos postos de trabalho gerados este ano pelo setor, um acumulado que deve chegar a 937,8 mil em 2024. De acordo com o Seade, para cada emprego



direto criado no setor, são gerados outros dois indiretos.

O fluxo de turistas também aumenta de forma representativa este ano em destinos do litoral, interior e capital, ultrapassando os 46,8 milhões de brasileiros em SP e a 2,3 milhões de

estrangeiros no estado este ano. A alta do turismo é estimulada, em grande parte, pelo avanço da conectividade aérea, a partir de ações como o acordo da Setur-SP com as empresas aéreas que atuam em SP, reduzindo os impostos que incidem sobre os combustíveis em troca do aumento do número de voos.

Em janeiro, o Governo de SP anunciou a criação do distrito turístico do Centro, o primeiro urbano do Brasil, parte de um conjunto de iniciativas de fomento à requalificação da área central da cidade. A ação promove a criação de um território seguro e sustentável a partir de corredores turísticos, fachadas ativas, novas habitações e postos de trabalho, com o incentivo à instalação de novos negócios, benefícios econômicos, fiscais e de crédito. O Turismo de SP marcou presença na World Travel Market London 2023 - WTM, que aconteceu de 06 a 08 de novembro, no ExCel, em Londres, Inglaterra.

A Secretaria de Turismo e Viagens de SP (Setur-SP) esteve presente participando no Destino Brasil – Estande da Embratur apresentando ofertas de destino de natureza, como o Vale do Ribeira, Circuito das Águas, Mantiqueira e Serra do Itaqueri; além de destinos de gastronomia, cultura, história e mais. Além disso, como o Reino Unido é o sexto maior emissor de turistas para São Paulo, sendo um importante mercado para o fomento do turismo, o objetivo foi fortalecer o Turismo de Negócios e divulgar destinos de natureza, observação de vida Silvestre, afroturismo, eventos, entre outros.

A Setur-SP também realizou uma outra ação apoiando a nova rota de voo da Virgin que fará Londres x São Paulo. A previsão de início é para maio de 2024, onde a companhia aérea irá operar diariamente do Aeroporto de Londres-Heathrow para o Aeroporto de Guarulhos em São Paulo com o Boeing 787-9 Dreamliner.

Conheça o Rio Azuis, o menor do Brasil.

Viajando pelo Brasil é possível chegar ao menor rio da América Latina e o terceiro menor do mundo. Localizado na cidade de Aurora do Tocantins (TO), o Rio Azuis leva esse título por contar com apenas 147 metros de extensão. Com águas transparentes, o Rio Azuis é a principal atração turística da região e uma das mais visitadas em todo o estado, atraindo turistas que buscam, principalmente, contato com a natureza e gostam de desfrutar de belas paisagens.

As curiosidades não param por aí. O nome da cidade que abriga o Rio Azuis surgiu por causa de uma característica peculiar. Aurora, que significa nascer do sol, é o único município do estado onde o sol nasce mais tarde. Por conta da Serra Geral,

que margeia a localidade, o sol demora mais a incidir a luminosidade no local.

Segundo o IBGE, a cidadezinha, com pouco mais de 3 mil habitantes, está a 530 km da capital, Palmas (TO). O lugar faz parte das Serras Gerais, região tocantinense que reúne outras cidades onde é possível fazer turismo de aventura.

Rota Nacional do Turismo

Em 2023, o Governo Federal sancionou a Lei nº 14.658, que incluiu Tocantins, considerado o estado mais jovem do Brasil, na Rota Nacional do Turismo. Com a nova lei, será possível impulsionar ainda mais a atividade turística na região, promovendo o turismo de aventura, ecológico, rural, de sol e praia doce, de vivência, cultura, religião e gastronomia.



O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA!



FAÇA SEU PEDIDO!

99824-1002
3367-4868/3417-5831



VITRINE

VOCÊ NÃO SABIA:

Como a fama de Titanic quase destruiu Kate Winslet.

Kate Winslet virou uma estrela de Hollywood após o sucesso de Titanic, onde foi indicada ao Oscar pelo papel da protagonista Rose.

Titanic (1997) é um dos maiores clássicos do cinema, vencedor de 11 Oscars e quarta maior bilheteria da história, o que fez dos protagonistas Leonardo DiCaprio e Kate Winslet estrelas de Hollywood. Mas, ao contrário do que muitos imaginam, Winslet não ficou nada feliz com a fama que conquistou pelo papel de Rose DeWitt Bukater no filme.

Em entrevista ao Net-a-Porter, Kate Winslet revelou como a fama por Titanic afetou sua carreira e vida pessoal. Segundo a atriz, indicada ao Oscar pelo filme de James Cameron, as coisas mudaram bastante para as mulheres na indústria desde que ela ficou famosa.

“É diferente agora. Mia [sua filha, também atriz] é muito independente. [As jovens agora] sabem como usar a voz”, compara Winslet com a experiência que ela teve aos 22 anos.

Eu senti que tinha que ter uma determinada aparência, ou ser uma determinada coisa, e como a intrusão da mídia era tão significativa naquela época, minha vida era bastante desagradável

“Os jornalistas sempre diziam: ‘Depois de Titanic, você poderia ter feito qualquer coisa e ainda assim escolheu fazer essas pequenas coisas’... e eu dizia, ‘Sim, pode apostar a sua vida que eu fiz! Porque, adivinhe, ser famosa era horrível’. Fiquei grata, é claro. Eu tinha vinte e poucos anos e consegui um apartamento. Mas eu não queria ser seguida literalmente alimentando os patos”, lembra sobre a exposição de sua vida pessoal.

Hoje em dia, aos 48 anos e vencedora do Oscar por O Leitor (2008), ela lida bem melhor com a fama que conquistou. “Oh, é uma palavra tão ridícula! Eu a uso com muita leveza. Não é um fardo, nada disso. [Titanic] continua trazendo muita alegria às pessoas. A única vez que penso, ‘Oh Deus, esconda-se’, é se estivermos em um barco em algum lugar”.

Jack Dawson (Leonardo DiCaprio) é um jovem aventureiro que, na mesa de jogo, ganha uma passagem para a primeira viagem do transatlântico Titanic: um luxuoso e imponente navio, anunciado na época como inafundável, que parte para os Estados Unidos. Nele está também Rose DeWitt Bukater (Kate Winslet), a jovem noiva de Caledon Hockley (Billy Zane).

Ela está descontente com sua vida, já que se sente sufocada pelos costumes da elite e



não ama Caledon. Entretanto, ela precisa se casar com ele para manter o bom nome da família, que está falida. Um dia, desesperada, Rose ameaça se atirar do Titanic, mas Jack consegue demovê-la da ideia. Pelo ato ele é convidado a jantar na primeira classe, onde

começa a se tornar mais próximo de Rose. Logo eles se apaixonam, despertando a fúria de Caledon. A situação fica ainda mais complicada quando o Titanic se choca com um iceberg, provocando algo que ninguém imaginava ser possível: o naufrágio do navio.

NÃO FOI FÁCIL:

Onça no carnaval 2024, Paolla Oliveira relata forte dificuldade com fantasia no desfile da Grande Rio.



Paolla Oliveira virou onça no desfile do carnaval 2024 da Grande Rio, uma das escolas favoritas ao título na apuração desta quarta-feira (14), e usou um mecanismo para baixar o capacete que era ao mesmo tempo a cabeça do felino. E quando acionava um dispositivo, a atriz enfrentava uma séria dificuldade.

“A cabeça era um pouco pesada, com o mecanismo e toda cravejada em cristais. O mais difícil é porque eu não ouvia direito e eu não enxergo quando ela abaixa. Era no escuro”, contou a rainha de bateria da tricolor ao jornal “O Globo” em um camarote da Sapucaí nesta madrugada de terça-feira, onde voltou a atrair os holofotes ao apostar em um croset.

Paolla Oliveira vai ser rainha de bateria no carnaval 2025?

Pela sexta vez no posto cobiçado, sen-

do o quarto ano seguido, Paolla contou ainda ter se surpreendido com a própria performance na Sapucaí quando tinha o rosto coberto pelo capacete da fantasia. “Hoje eu vi os vídeos e eu estava correndo. Como é que eu corri? Eu não sei. Como eu dei conta? Tem coisa que só acontece ali”, disse.

A namorada de Diogo Nogueira foi uma das 12 rainhas a cruzar a Passarela em dois dias de desfile do Grupo Especial e vai repetir a dose em 2025 (o sábado da folia será 1º de março e a Quarta de Cinzas, dia 5). “Já me confirmaram como rainha ano que vem, nem me perguntaram. E se eles quiserem, a gente volta!”, assegurou horas antes de acompanhar o namorado no Bloco Clube do Samba, que atinge os 45 anos em 2024.

Life
é MAIS!
Completa

FIBRA + CELULAR + CÂMERA
HDTV + TELEFONE

life.com.br ☎ 14 3434-0400

* Consulta disponibilidade e condições de contratação, para mais informações acesse www.life.com.br/ocs

Chás para aumentar o desejo feminino: prazeres, aromas e sabores.

Há milênios, os chás são conhecidos por auxiliarem no bom funcionamento do organismo. Além de proporcionarem bem-estar físico e emocional, algumas ervas, raízes e frutas ajudam a melhorar a libido. A erveira Priscila Picon listou e explicou as propriedades dos principais chás para aumentar o desejo feminino. Aproveite para anotar várias receitas!

5 chás para aumentar o desejo feminino e aquecer a paixão

Os estimulantes sexuais femininos naturais são opções saudáveis e práticas para o dia a dia. Priscila conta que, em grande parte, a libido está associada à autoestima e à autoconfiança: “quando uma mulher está com a autoestima baixa, quando não está se sentindo confiante e não está bem consigo mesma, automaticamente, acontece a queda da libido”.

Mulheres de todas as idades podem enfrentar flutuações no desejo sexual por uma série de fatores do cotidiano. Segundo Priscila, o poder energético de cada chá serve para despertar o amor-próprio, a sensualidade, a feminilidade e a coragem. É importante lembrar que os chás devem ser consumidos com moderação. Se você tiver algum problema de saúde, alergia ou estiver grávida, consulte um especialista antes de incorporar ervas e raízes na sua dieta.

1) Chá de maçã com canela

A primeira infusão indicada por Priscila é o saboroso chá de maçã com canela. “A maçã é o fruto do amor, da paixão e do poder. Ela atua diretamente no chakra cardíaco, ou seja, está ligada às emoções”. A canela está associada “ao campo do amor, da luxúria e da sensualidade”. A união de ambos os ingredientes causa uma “explosão de desejo sexual”.

Ingredientes

1 xícara de água
1 fatia de maçã
1 lasca de canela em pau
Mel a gosto

Modo de preparo

- Lave e corte a maçã com casca;
- Em uma panela, coloque a água, a fatia de maçã e a canela. Deixe ferver, em temperatura alta, até que a maçã fique macia;
- Com o auxílio de uma peneira, coe o chá em uma xícara;
- Se preferir, adoce com mel.

Contraindicação: no geral, a maçã é uma fruta que não possui contraindicações para a maioria das pessoas, mas é bom ficar atenta às alergias e problemas gastrointestinais. A canela “deve ser evitada por gestantes, lactantes e por pessoas que sofrem com problemas de pressão, independentemente se



for alta ou baixa, pois há indícios de que a canela aumenta a pressão”. Desfrute sua xícara de chá com essa mistura reconfortante e apaixonante em todos os sentidos!

2) Chá de hibisco com hortelã

O chá de hibisco com hortelã é uma infusão tão deliciosa quanto poderosa. “A energia do hibisco está ligada diretamente ao amor, sensualidade, liberdade, sentimento de autoestima e o poder pessoal de cada mulher. A hortelã está relacionada à autoconfiança, ao positivismo, e a renovação”.

Ingredientes

1 xícara de água
1 colher de chá de hibisco ou 2 pétalas frescas
1 colher de chá de hortelã ou 3 folhas frescas
Mel a gosto.

Modo de preparo

- Coloque a água em um recipiente para ferver;
- Quando atingir a fervura, acrescente as ervas e apague o fogo;
- Abafe o chá por cerca de 3 a 5 minutos;
- Adoce com mel se preferir.

Contraindicação: o hibisco “é contraindicado para gestantes, lactantes e pessoas que sofrem com problemas de pressão alta ou baixa”. A hortelã “também deve ser evitada por gestantes e lactantes, além de pessoas que possuem qualquer tipo de alteração na vesícula”. Se você não se enquadra nos perfis de contraindicação, experimente se deliciar com esse chá poderoso e cheio de sabor!

3) Chá de lavanda com canela

Um chá composto por dois ingredientes maravilhosos: lavanda e canela! A canela é considerada “uma bomba afrodisíaca que desperta o apetite sexual”. A lavanda, por sua vez, está associada ao romance, à fantasia, ao relacionamento a dois: “aquela energia de romances de filme”.

Ingredientes

1 xícara de água
1 colher de chá de lavanda
1 lasca de canela em pau
Mel a gosto

Modo de preparo

- Ferva a água juntamente com a canela e a lavanda;
- Ao levantar fervura, apague o fogo e deixe o recipiente abafado por cerca de 3 a 5 minutos;
- Caso ache necessário, adoce com mel.

Contraindicação: “a lavanda não pode ser consumida por gestantes, lactantes e pessoas com problemas cardíacos ou doenças neurológicas”. Também não é indicada para quem toma sedativos, antidepressivos, tranquilizantes ou medicamentos para pressão arterial. A canela deve ser evitada por gestantes, lactantes e por pessoas com problemas de pressão. O Chá de lavanda com canela exala romance e sedução, você não acha?

4) Chá de romã com hortelã

Mais uma infusão que esbanja romance e paixão: o chá de romã com hortelã. “A romã é um símbolo do amor, da sensualidade e da fertilidade”. A fruta pode despertar a

libido e, conseqüentemente, aumentar o desejo. A hortelã é ótimo para a autoconfiança. Uma conselho da erveira: “se a mulher não tiver o desejo de engravidar, por favor, após tomar esse chá, previna-se, porque a romã está muito ligada à fertilidade”.

Ingredientes

1 xícara de água
1 lasca de casca de romã
3 folhas frescas de hortelã ou 1 colher de chá
Mel a gosto

Modo de preparo

- Ferva a água juntamente com a romã e a hortelã;
- Quando levantar fervura, apague o fogo e deixe o recipiente abafado em média de 3 a 5 minutos;
- Adoce com mel.

Contraindicação: a hortelã é contraindicada para gestantes, lactantes e pessoas com doenças do trato biliar. A romã “também é contraindicada para gestantes e lactantes”, bem como para pessoas alérgicas, com alterações renais ou que fazem uso de anticoagulantes. Aromas que se casam perfeitamente! Experimente a combinação e viva o seu prazer.

5) Chá de morango e anis-estrelado

O chá de morango e anis-estrelado é um charme no sabor, na estética e na energia. Priscila explica que o morango está associado à deusa Afrodite. Por isso, “seus efeitos são sempre avassaladores, principalmente quando se trata de sexualidade, sensualidade, amor, paixão e luxúria”. O anis-estrelado compõe a bebida para “despertar a feminilidade e o desejo”.

Ingredientes

1 xícara de água
1 morango picado ou esmagado
1 anis-estrelado
Mel a gosto.

Modo de preparo

- Lave e pique o morango com cuidado;
- Ferva a água com o morango e um anis-estrelado;
- Quando levantar fervura, desligue o fogo e abafe o chá por 5 minutos;
- Se desejar, adoce com mel.

Contraindicação: o morango só deve ser evitado se a pessoa for alérgica. O anis-estrelado “deve ser usado com moderação, sempre uma unidade pequena pra cada xícara de chá, pois, em doses altas, pode causar náuseas”. Também é contraindicado para gestantes, lactantes e pessoas com condições gastrointestinais. Desperte a deusa da paixão e da sedução que habita em você com uma xícara desse delicioso chá.



ACONTECE INTERIOR
UM PASSO A FRENTE:

Aprovação de projetos será agilizada com novo sistema online contratado pela Prefeitura.

Com o novo sistema, não será necessário o deslocamento até a Secretaria de Planejamento, Obras e Serviços

A Prefeitura Municipal de Assis, através da Secretaria Municipal de Planejamento, Obras e Serviços, realizará aprovações de projetos, alvarás de construção e emissão de habite-se de forma totalmente digital. Após solicitações dos profissionais e da Associação dos Engenheiros e Arquitetos de Assis, conduziu um processo licitatório com o objetivo de informatizar os processos de admissão de projetos junto ao Departamento de Controle Urbano. Este processo abrange tanto os projetos de parcelamento de solo, como loteamentos, quanto a aprovação de projetos de reformas, alvarás de construção e emissão de habite-se, todos de forma totalmente digital. A empresa vencedora foi a GeoPixel, que já atua nesta área em diversos municípios do Brasil.

O secretário da pasta, Fábio Nossack

explica que engenheiros e proprietários poderão utilizar uma plataforma conectada ao Gov.br para realizar a submissão de arquivos de maneira totalmente digital, sem a necessidade de ir até a prefeitura para protocolar projetos. Isso pode ser feito confortavelmente a partir de seus escritórios ou residências.

O secretário destaca ainda que o processo de submissão de projetos ocorrerá diretamente na plataforma digital, permitindo o acompanhamento transparente de todas as etapas. Essa abordagem visa agilidade, praticidade e a redução da burocracia, eliminando a necessidade de documentos físicos, como papéis e plantas, já que tudo será digitalmente inserido e assinado na plataforma. Além disso, a mesma plataforma abrangerá o banco de dados espacial da cidade de Assis, englobando o mapeamento atualizado, cadastro multifinalitário e informações sobre os imóveis urbanos, incluindo áreas construídas de cada terreno.



INCLUSÃO:

Em Franca, Curso de Informática para pessoas com mais de 50 anos começou na segunda-feira.



Com duas turmas formadas, sendo uma com 12 alunos e outra com 9, dois cursos de Informática Básica serão iniciados na próxima semana, voltados para pessoas com 50 anos ou mais, através do Programa 'Caminho para o Emprego', da Secretaria de Desenvolvimento.

Serão 16 aulas com três horas diárias, das 14 às 17 horas. O primeiro curso terá início na segunda-feira, 19, às segundas e quartas-feiras, na Sala de Informática do Terminal Rodoviário. A segunda turma terá aulas às terças e quintas-feiras, a partir do dia 20, tendo como local a Escola Profissionalizante 'Caminho para o Emprego', no Centro da cidade, na rua Dr. Júlio Cardoso, 1948.

A iniciativa faz parte da Lei de Economia Solidária, em parceria com a instituição ACT (Ciência Tecnologia e Inovação). Além da produção de textos, os alunos

aprenderão sobre os equipamentos, conceitos e evolução digital, papel das redes de computadores, bem como entender a funcionalidade dos aparelhos, os recursos que oferecem, aprendendo também a utilizar e realizar configurações simples no sistema operacional Windows, como também em programas, aplicativos e utilitários. Eles também terão aulas sobre como usar e-mails, geração de contas, abertura de janelas, arquivos, pesquisa e demais recursos disponíveis, ganhando autonomia e até condições para melhor inserção no mercado de trabalho.

No segundo semestre do ano passado, a iniciativa da Secretaria de Desenvolvimento de fazer cursos gratuitos de informática para a terceira idade formou 70 alunos. Em 2023 foram oferecidos quatro cursos em outras áreas, com 750 participantes no total.

NOVAS E MODERNAS INSTALAÇÕES:

Sedepp convoca suplentes interessados em ocupar os 44 boxes restantes no Shopping Popular de Presidente Prudente.



A Prefeitura de Lins A Prefeitura de Presidente Prudente, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico (Sedepp), publicou no Diário Oficial desta sexta-feira (16/02) a convocação dos suplentes sorteados, do número 177 ao 240, para a exploração comercial dos últimos 44 boxes disponíveis no Shopping Popular 'Professora Ana Cardoso Maia de Oliveira Lima - Dona Ana'.

Os convocados devem apresentar a lista dos documentos entre os dias 16 de fevereiro e 1º de março, que precisam ser anexados via protocolo eletrônico, no site da Prefeitura Municipal.

De acordo com a pasta, esta convocação tem 20 suplentes a mais em relação ao número de unidades disponíveis, visando a agilidade na distribuição dos últimos boxes, considerando possíveis desistências no de-

correr do processo ou caso os 44 primeiros não se enquadrem nas regras, porém, a ocupação respeitará a ordem do sorteio.

Dados de ocupação

Os dados da Sedepp mostram que, atualmente, há 195 unidades já distribuídas no Shopping Popular 'Professora Ana Cardoso Maia de Oliveira Lima - Dona Ana'. Já as unidades vagas somam 44. Com a distribuição dos últimos 23 boxes, restaram 44, que serão ocupados neste chamamento.

Há um box que está sendo utilizado pela Sedepp como ponto de apoio, a unidade 177. Um funcionário da pasta ficará no local, a partir desta quinta-feira (15) para atender os comerciantes. O servidor está disponível para auxiliar sobre pendências de obra, informações, como proceder na emissão do alvará, entre outras solicitações.

ANUNCIE AQUI!

MILHARES DE ACESSOS MENSAIS

Clique aqui e mande sua mensagem

Fonte: Google Analytics

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

TENDÊNCIA:

Pix deve chegar a 40% do total de pagamentos online até 2026.

O Pix deve atingir 40% do mercado brasileiro de pagamentos até 2026, projeta a empresa de pagamentos Ebanx. Com uma movimentação financeira anual próxima a 200 bilhões de dólares (o equivalente a R\$ 985,5 bilhões), o sistema de pagamentos instantâneos deve empatar com os cartões de crédito no posto de meio de pagamento mais utilizado no comércio digital.

Em 2023, o Pix respondeu por 29% do total de pagamentos do e-commerce no Brasil, aponta a Payments and Commerce Market Intelligence (PCMI) em dados utilizados no estudo, enquanto o cartão de crédito foi responsável por 49%. Em dois anos, essas participações devem mudar para 40% e 42%, respectivamente.

Segundo estudo da Ebanx, o Pix respondeu no ano passado por 15% das vendas online em toda a América Latina, sendo o segundo meio de pagamento mais utilizado na região.

– Em apenas três anos, esta fatia vai crescer para 20% – aponta o relatório, divulgado nesta quinta-feira (25).

Dados internos da companhia apontam que nos últimos três anos, ou seja, desde que o Pix foi lançado, oito em cada dez pessoas optaram por utilizá-lo na primeira vez em que compraram online de alguma empresa



ou vendedor. Foram consideradas 221 milhões de transações feitas por cerca de 30 milhões de pessoas, o que equivale a 20% de todos os usuários de Pix do país.

O avanço do Pix se deu neste período no território que antes era dominado pelo boleto, de acordo com a Ebanx. Entretanto, o cartão de crédito também perdeu espaço neste campo: em 2020, 56% das primeiras compras online eram feitas com cartão, porcentual que caiu para 4% no ano passado.

Números da ACI Worldwide utilizados

pelo estudo apontam que, em 2022, o Pix respondeu por 15% dos pagamentos instantâneos feitos em todo o mundo. O sistema brasileiro e o UPI, seu “irmão” utilizado na Índia, foram responsáveis por seis em cada dez operações instantâneas no planeta naquele ano.

AINDA EM CRESCIMENTO

O estudo da Ebanx aponta, por outro lado, que o uso de cartões continua crescendo no Brasil, após um aumento de 130% na emissão nos últimos quatro anos. No País, o crédito era o principal meio de pagamento

para compras online no ano passado. O débito vinha bem atrás, escolhido em apenas 2% das transações feitas pela internet.

Ainda assim, o cartão de débito é mais disseminado na população brasileira: 66% dos brasileiros adultos possuem um cartão, que é associado a contas correntes bancárias, enquanto apenas 40% detêm um cartão de crédito. A mesma tendência é vista em outros mercados emergentes.

Em países emergentes sem sistemas de pagamentos instantâneos, o débito é a principal avenida de crescimento para os pagamentos digitais, de acordo com dados internos da Ebanx. No Peru, no Chile e no México, a modalidade adicionou 25 milhões de clientes às bases das empresas que utilizam os sistemas da companhia desde 2020.

Ao todo, 97% dos vendedores online do Brasil aceitam cartões, contra uma média de 82% nos mercados emergentes, segundo a Ebanx. Na Índia, o porcentual está em linha com a média. No México, está em 70%.

O levantamento aponta ainda uma tendência de crescimento mais acelerado de bandeiras de cartão locais nestes países. No Brasil, a marca citada pelo estudo é a Elo, controlada por Caixa Econômica Federal, Bradesco e Banco do Brasil, forte no débito e que vem tentando crescer no crédito e em outros produtos relacionados a pagamentos.

CRÉDITO CONSIGNADO:

Governo quer criar portal para comparar planos.

O governo brasileiro planeja implementar um portal único para crédito consignado, com o objetivo de facilitar a comparação de taxas e prazos para trabalhadores do setor privado. A Caixa Econômica Federal está encarregada de desenvolver o sistema, no qual os trabalhadores com carteira assinada poderão se inscrever e escolher a instituição financeira para obter empréstimos. A informação é do jornal O Globo.

Atualmente, os trabalhadores só podem contratar crédito consignado com o banco associado à empresa em que trabalham. Com a nova plataforma, essa restrição será eliminada. O portal fornecerá um ranking das taxas cobradas pelos bancos, permitindo uma comparação mais transparente.

A iniciativa é desenvolvida em conjunto pelos ministérios da Fazenda e do Trabalho, além da Caixa Econômica Federal. A plataforma, semelhante ao FGTS digital, terá integração com o e-Social administrado pela Caixa, possibilitando que todos os trabalhadores, inclusive os domésticos, contratem crédito consignado diretamente

da plataforma, sem depender de convênios entre empresas e bancos.

Os empregadores poderão incluir na guia de recolhimento do e-Social o valor da parcela, descontado do contracheque, e o sistema fará a transferência automática para os bancos credores. Em uma segunda fase do projeto, será possível realizar a portabilidade do empréstimo para outro banco com taxas mais vantajosas.

O governo espera que a plataforma beneficie especialmente trabalhadores de pequenas e médias empresas, que geralmente têm menos recursos para estabelecer acordos com bancos. A intenção é ampliar a acessibilidade ao crédito consignado, que historicamente tem taxas mais baixas devido à natureza da operação.

Além disso, o governo estuda a possibilidade de aumentar a margem de consignação de 30% para 35% e estender a plataforma aos funcionários públicos no futuro.

Também está em análise a utilização do FGTS como garantia em caso de demissão



sem justa causa para quitar ou amortizar o saldo devedor, o que poderia impactar positivamente nas taxas oferecidas. O objetivo

é aprimorar o crédito consignado para os trabalhadores do setor privado, tornando-o mais acessível e competitivo.

APOIO:



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



CONFIRA: Como cortar unha de cachorro?

Indispensáveis para a mobilidade dos cães, as unhas cumprem um papel muito importante no dia a dia dos pets. No universo desses animais, elas também são usadas como mecanismo de defesa e como uma ferramenta para explorar e conhecer o mundo.

Os cuidados com essa parte do corpo também merecem (muita) atenção! Saber como cortar a unha de cachorro em casa proporciona mais qualidade de vida para o peludinho, auxilia no seu desenvolvimento saudável e evita acidentes.

Vamos direto ao ponto: você sabe como cortar as unhas do seu pet? Não? Então, leia o nosso post para saber um passo a passo de como realizar essa tarefa. Vamos lá?

Qual a importância de cortar as unhas do cachorro?

Quem nunca viu um cãozinho passar horas cavando um buraco no chão, correndo pelo quintal sem parar, entretido segurando um ossinho ou extremamente relaxado coçando seu corpo?

Essas atividades só são possíveis pela função das unhas, tão essenciais na vida dos cachorros como os dedos são para os humanos.

Além disso, as unhas protegem o animal contra impurezas, empurram as células mortas para fora, dão mais estabilidade para as caminhas do pet e preservam as almofadinhas da pata.

Quando é o momento de cortar as unhas do cachorro?

Não há uma frequência certa de quando é o momento certo para aparar as unhas do doguinho. É preciso observá-las e identificar se o tamanho que elas estão no momento podem atrapalhar o cão nos seus movimentos mais básicos.

De modo geral, quando as unhas ultrapassam o limite das almofadinhas da pata (também conhecidas como coxins) e tocam o chão, atrapalhando a mobilidade do pet, é o momento de cortá-las. Na dúvida, consulte o médico-veterinário de confiança para entender se as unhas precisam ou não de reparos no momento.

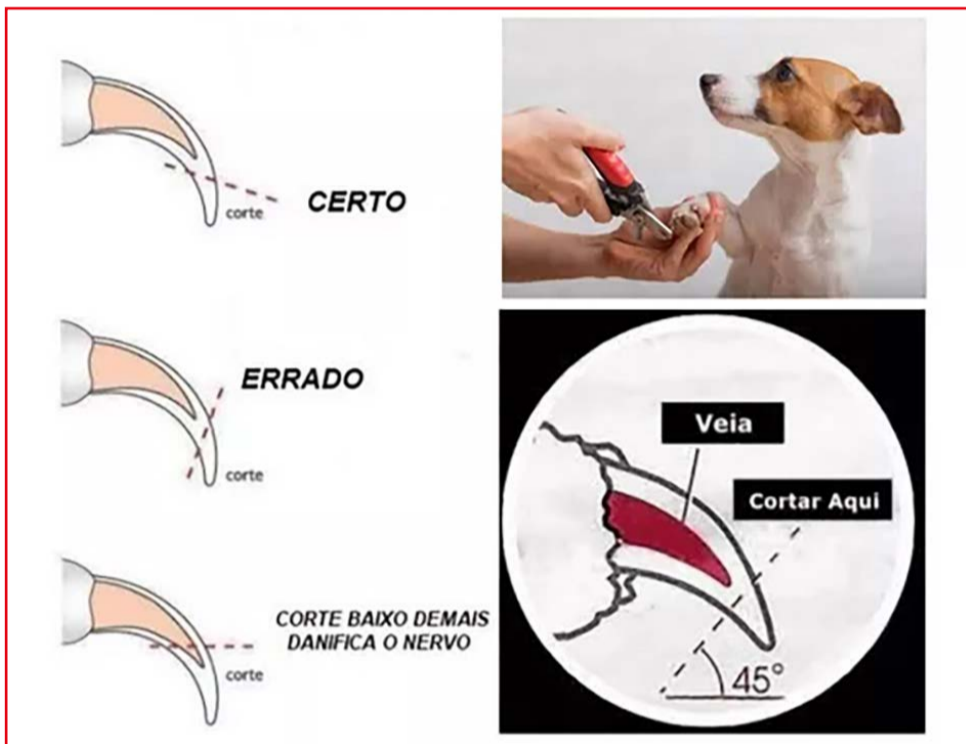
Riscos de unhas muito grandes

Saiba que não fazer a manutenção correta e periódica das unhas do seu animal pode ser um risco para você e para ele, causando:

- Feridas ao se coçar
- Arranhões ao tocar em pessoas
- Problemas de coluna e mobilidade
- Desconforto e dor na região das patas
- Sangramentos constantes

Materiais necessários para cortar as unhas do cão

Antes de saber como cortar as unhas do



jeito certo, é preciso conhecer os materiais necessários para essa tarefa.

Uma dúvida muito comum é se pode cortar a unha do cachorro com cortador normal. A resposta é não! O ideal é usar somente produtos específicos para cães, ou seja, evite qualquer utensílio de humanos.

Produtos essenciais

Para cortar as unhas do seu peludo de forma correta, você precisará de produtos essenciais para o pet. Por se tratar de uma atividade delicada, é fundamental estar equipado de materiais específicos.

Alicate de unhas para cães

São bem parecidos com os alicates para humanos, mas adaptados para as unhas mais longas e finas dos cães.

No momento de escolher o alicate, verifique se o produto tem limite de corte, trava de segurança e lâminas de aço inoxidável, itens que vão dar mais praticidade e segurança no processo.

Lixa para unhas para cães

Este é um item fundamental para dar o acabamento ao corte, deixando a ponta das unhas mais macias e lisinhas. É importante observar se o modelo escolhido atende aos requisitos de segurança, como:

- Acabamento suave e arredondado
- Material não agressivo às unhas
- Dificuldade para quebrar
- Design ergonômico

Pó hemostático

Este item, apesar de importante, só será útil para emergências, como a quebra irregu-

lar da unha e possíveis sangramentos na região. O pó hemostático age para conter ferimentos e evitar o contato com impurezas. O pó deve ser aplicado na região com a quantidade recomendada no rótulo do produto.

Produtos auxiliares

Aqui, listamos alguns produtos que podem auxiliar no processo de cortar as unhas do peludo. Lembre-se que a tarefa pode ser estressante para o animal, o que exige ter algumas "ferramentas" disponíveis.

Coleira

Este item evita que o pet saia correndo no momento do corte. Isso pode acontecer principalmente para cães que ainda não se acostumaram com o procedimento, logo é bom estar preparado para esse tipo de situação.

Petisco

Seu amigo se comportou e deixou você cortar as unhas tranquilamente? Dê um petisco como recompensa! Esse hábito pode fazê-lo associar que deve colaborar com a tarefa para ganhar seu presentinho.

Como cortar a unha do cachorro: passo a passo

Agora que você já entendeu sobre os riscos, vantagens e produtos necessários para o corte das unhas, chegou o momento de aprender como realizar o procedimento de maneira simples e segura.

1. Separe um momento tranquilo

Aproveite um momento de tranquilidade do dia em que não há tanta correria e barulhos na casa. Quanto menos estressante for essa ocasião, mais seguro ele vai se sentir.

Vale a pena separar um cantinho em que ele se sinta seguro e não associe a outras atividades.

2. Faça a imobilização correta

Nas primeiras vezes, vale a pena prendê-lo na coleira e imobilizá-lo de uma forma que não o incomode, pensando em não deixar o pet fazer movimentos muito bruscos no momento do corte.

Se puder contar com a ajuda de outra pessoa, melhor ainda!

3. Tome cuidado com o "sabugo"

O sabugo é um nervo que fica no interior das unhas, bem próximo à pele. Ele jamais deve ser cortado! Dessa forma, quanto maior a unha cresce, maior é o seu tamanho.

Quando a unha do peludo é clara ou rosada, é possível enxergar essas inervações (é o ponto mais escuro próximo à base), o que torna o processo mais fácil. Quando a unha do animal é escura, o corte deve ser bem mais cauteloso, já que não se sabe exatamente onde é o limite para o sabugo.

JORNALISMO **Valores**

RESPEITO

Profissionalismo **MORAL**

Responsabilidade

Direitos **IMPREENSA**

ÉTICA

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

14 99600-6375

jornaloonibusmarilia@gmail.com

GEMINI: Nova IA do Google não precisa “ser chamada” para responder pergunta.

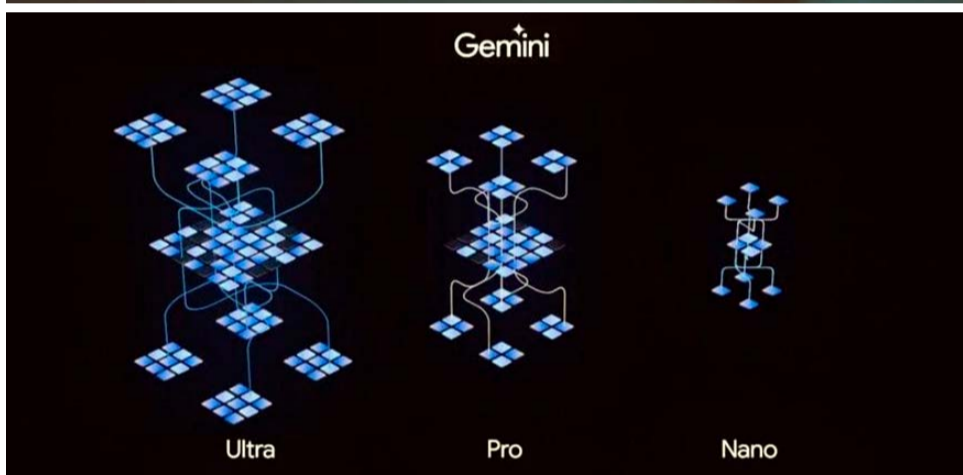
Substituta do Google Assistente, Gemini pode entrar em ação mesmo sem o tradicional “Ok Google” antes da pergunta.

Lançado no fim do ano passado, o Gemini está sendo incorporado aos dispositivos do Google nos últimos dias. Sendo uma espécie de substituto do Google Assistente (e claro, do Bard), a novidade agora é que ele não precisa mais do clássico “Ok Google” para ser invocado.

O que você precisa saber?

- App do Google Gemini acabou de chegar, mas já mudou;
- Agora não é mais necessário usar o “Ok Google” para falar com ele;
- Ao deslizar a tela para cima ou apertar o botão o chatbot é acionado sem precisar do comando de voz;
- Usuários ainda podem usar o comando para acionar o Gemini sem tocar no aparelho.

Desde a última atualização, o modelo de inteligência artificial responde a pergunta automaticamente quando o usuário desliza a tela para cima ou pressiona o botão de liga e desliga no Android. A primeira versão do Gemini ainda precisava da frase, que está presente nos dispositivos com o sistema operacional da empresa desde que o Assistente foi lançado em 2016.



O que é o Google Gemini?

O Gemini é o novo Google Bard, que recebeu esse nome durante suas versões de teste. A nova IA do Google conta com app próprio nos dispositivos Android (no caso de iPhones, vai dar para acessá-lo no app do Google) e substituiu o Assistente. Por enquanto, ele funciona somente em inglês, mas pode ser acessado em 150 territórios, inclusive o Brasil.

A integração do Gemini em serviços como e-mail, chatbot e assistente digital é uma das transições mais importantes da história do Google, segundo a vice-presidente da empresa, Sissie Hsiao. Essa integração ocorrerá de forma gradativa.

Com a mudança de Bard para Gemini, o endereço de acesso ao chatbot também foi atualizado para “gemini.google.com”. Para usuários Android, são necessários pelo menos 4 GB de memória RAM e Android 12 para rodar o app, que processa dados na nuvem do Google.

O serviço ainda conta com três planos: Nano, Pro e Advanced. Segundo o CEO do Google, Sundar Pichai, a versão premium dá conta de tarefas que exijam raciocínio e “colaboração criativa”, por exemplo. Essa versão estará incluída em um novo plano do Google One.

FIQUE POR DENTRO: Celular não deve carregar a noite toda? Veja três mitos sobre baterias.

Os carregadores sem fio também não afetam a saúde da bateria dos celulares, desde que sejam homologados pelo fabricante

Ainda existem mitos sobre baterias de celulares que datam da década de 1990, quando eram utilizadas baterias de níquel-cádmio. Esses mitos não fazem sentido, pois as baterias de lítio-ion, que são utilizadas na maioria dos celulares modernos, têm características diferentes.

É prejudicial deixar o celular carregado a noite toda?

A resposta curta é não. As baterias de lítio-ion são protegidas contra sobrecargas, por isso não há problema em deixá-las carregadas por toda a noite.

Não se deve usar carregadores sem fio?

Mais um mito. Os carregadores sem fio também não afetam a saúde da bateria dos celulares, desde que sejam homologados pelo fabricante.

Só posso usar o cabo oficial para carregar o meu celular?

Aqui, a resposta é mais complexa. Um carregador não oficial não necessariamente danifica o celular, mas é importante escolher um carregador de uma empresa confiável, que passe por rigorosos controles de qualidade.

Também é importante verificar se a voltagem e os amperes do carregador são adequados para o celular.

Aqui estão algumas dicas para prolongar a vida útil da bateria do seu celular:

- Evite deixar o celular descarregar completamente.
- Não deixe o celular exposto a altas temperaturas.
- Não use o celular enquanto ele está carregando.
- Se você não for usar o celular por um longo período de tempo, desligue-o ou coloque-o em modo de hibernação.



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



REALIDADE:

Quem cata suas latinhas é trabalhador?

Sem glitter, nem mesmo a transcendência gerada pela folia é capaz de suspender a realidade: quem recolhe as toneladas de lixo carnavalesco são, na maior parte, homens e mulheres negros - o alto preço da sustentabilidade. Todo Carnaval tem seu fim.

E com ele toneladas e mais toneladas de lixo...

Não importa como você decidiu comemorar o seu Carnaval. Se decidiu cair na folia, lá estavam eles e elas, os catadores de latinhas. E quem olhou com atenção para as ruas das cidades brasileiras nestes quatro dias, percebeu que "Carnaval é cheio de cor, mas só uma cata latinha". Essa frase do artista A Coisa Ficou Preta estampou um post que circulou muito nas redes sociais mais progressistas do país, traduzindo aquilo que já sabemos quase que "intuitivamente", mas que foi confirmado por estudos do IPEA: os catadores são, na sua maioria, homens e mulheres negros.

É isso, nem mesmo a festa momesca e a transcendência que ela provoca conseguem alterar ou suspender a realidade: quem recolhe as toneladas e mais toneladas de latinhas tem uma cor específica, e não usa glitter.

Em artigo publicado no portal Mundo Negro em 12 de fevereiro de 2024, Priscila Arantes sublinhou questões fundamentais que acompanham a intrínseca relação entre catar lixo, a pertença racial desses sujeitos e as péssimas condições de trabalho em que eles estão. Dois em cada três catadores se autodeclararam negros ou pardos.

Precariedade é pouco para definir as condições de trabalho a que estão submetidos (tanto aqueles que se organizam em associações e cooperativas, como os que trabalham de forma autônoma) e, se isso não bastasse, nos últimos anos a renda mensal de catadoras associadas caiu drasticamente. Atualmente, muitas dessas trabalhadoras não conseguem tirar nem R\$ 300 por mês, catando a mesma quantidade de



lixo que, há três anos, lhes rendia um pouco mais do que um salário mínimo.

De acordo com o Movimento Nacional de Catadores de Materiais Recicláveis (MNCR), estamos falando das condições de vida de aproximadamente 800 mil pessoas, que são diretamente responsáveis por 90% da reciclagem de lixo no Brasil.

As pessoas cujo trabalho permite que o custo da reciclagem de alumínio caia pela metade, são as mesmas que, embora organizadas em cooperativas e tendo contratos assinados com algumas prefeituras do país, não têm previsão de quanto vão receber, e muitas vezes estão sujeitas a condições de trabalho que colocam sua saúde em risco por razões desnecessárias, como a falta de equipamento adequado para trabalhar.

Antes trabalho de escravizados, hoje invisível

O mais perverso disso tudo, é que vivemos numa era em que o princípio da sustentabilidade está em voga. Ainda bem. Afinal, é fundamental revisarmos os padrões de consumo e descarte das últimas décadas.

Mas, como sublinhado por Anita Cristina de Jesus, chefe da Divisão de Sustentabilidade, Acessibilidade e Inclusão do TRT-4 do Rio Grande do Sul, esse processo não pode simplesmente desconsiderar as questões que norteiam a vida dos catadores e catadoras, como se eles apenas fizessem parte do cenário que compõe o processo de reciclagem. Antes de mais nada é preciso enxergar esses homens e mulheres naquilo que são: trabalhadores.

Essa vem sendo a luta da maior parte dos catadores e catadoras, sobretudo aqueles que atuam no MNCR, como Alexandre Cardoso, o Alex Catador, importante liderança do movimento que recentemente concluiu uma etnografia na qual analisa e humaniza a vida e o trabalho dos catadores.

Um estudo que vale a pena ser lido, para que não esqueçamos do estigma histórico que acompanha pessoas negras e pobres que trabalham com a coleta de lixo e dejetos (lembramos que por muito tempo eram escravizados que faziam tais atividades), mas também para lembrar que, embora achemos reciclagem uma coisa bacana e importante, não temos muita ideia de como e onde esse processo se dá.

Sendo bem francos: a parte mais substancial do trabalho dos catadores é invisibilizada, e aquela que aparece acaba gerando compaixão, mas não nos mobiliza muito: o máximo que fazemos é sermos educados e solícitos ao entregar as latinhas nas mãos desses homens e mulheres.

Tudo isso para dizer o óbvio: um projeto sustentável que não leve em consideração o trabalho e as exigências por condições minimamente dignas dos catadores é falho em sua essência. Sustentabilidade que descarte pessoas, sobretudo as pobres e negras, é apenas outro nome para racismo ambiental.

Antes que nosso planeta esquente a ponto de tornar a vida humana insustentável, famílias de catadores podem morrer de fome. Uma contradição trágica que diz muito sobre nosso tempo, e que exige que as ações do Estado, mesmo quando bem-intencionadas, devam colocar os direitos dos trabalhadores em primeiro lugar na formulação de políticas públicas sobre reciclagem.

Pois é, todo Carnaval tem seu fim. E precisamos decidir para onde vai o lixo que produzimos nele e em todo o restante do ano. A sorte é que caminhos já foram traçados. E um bom começo é enxergar, escutar e aprender com os trabalhadores quem vêm coletando nosso lixo há tanto tempo.

Mestre e doutora em História Social pela USP, Ynaê Lopes dos Santos é professora de História das Américas na UFF. É autora dos livros Além da Senzala. Arranjos Escravos de Moradia no Rio de Janeiro (Hucitec 2010), História da África e do Brasil Afrodescendente (Pallas, 2017), Juliano Moreira: médico negro na fundação da psiquiatria do Brasil (EDUFF, 2020) e Racismo brasileiro: Uma história da formação do país (Todavia, 2022), e também responsável pelo perfil do Instagram @nossos_passos_vem_de_longe.

IBGE:

Desemprego de mulheres e negros termina 2023 acima da média nacional.

A taxa de desocupação de mulheres e negros (conjunto de pretos e pardos) terminou 2023 acima da média nacional. Os dados fazem parte da Pnad Contínua, divulgada pelo IBGE nesta sexta-feira (16). Segundo o IBGE, enquanto o Brasil alcançou o índice de 7,4% no último trimestre de 2023, a taxa das mulheres ficou em 9,2%. Já a dos homens, 6%.

A comparação significa que o desemprego das mulheres é 53,3% maior que o dos homens, de acordo com o instituto. A diferença já foi de 69,4% no 1º trimestre de 2012, quando

começou a série histórica do IBGE. A menor discrepância registrada foi de 27% no 2º trimestre de 2020, durante o Governo Bolsonaro.

Segundo o IBGE, pelo prisma de cor da pele, a população branca apresentou taxa de desemprego de 5,9%, enquanto a de pretos (8,9%) e pardos (8,5%) superou a média nacional. De acordo com o órgão, a diferença entre os grupos é praticamente igual à do início da série histórica, quando a taxa dos brancos era de 6,7%, a dos pretos correspondia a 9,7%, e a dos pardos, a 9,2%. A média nacional atingia 8% na época.



ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO



MARÍLIA CENTENÁRIA

MOBILIDADE URBANA:

Terminais Intermodais e um “case” inovador para comodidade de usuários e fluidez do trânsito.

NÃO, NÃO, MIL VEZES NÃO. Estamos sendo questionados por reiteradas vezes sobre a possibilidade de lançamento de nossa candidatura a prefeitura de Marília. Reafirmo de forma pública mais uma vez, que essa possibilidade jamais foi ventilada. Houve até o convite de um grande partido na esfera nacional, mas descartamos de imediato. O fato de apresentarmos constantemente sugestões de melhorias para a cidade, se deve ao fato de que nela residimos e temos como ideal a cidade que queremos para o centenário da mesma em 2029. NADA MAIS QUE ISTO.

Nesta edição de fevereiro, estamos destacando um problema crônico da cidade, a MOBILIDADE URBANA. A partir dos anos 1950, devido ao rápido processo de Industrialização, houve um crescimento acelerado e disperso dos grandes centros urbanos, principalmente em Marília, uma das cidades que mais se desenvolveu na referida década.

Este crescimento acabou ocasionando uma mudança nos deslocamentos diários devido a concentração dos locais de trabalho nas zonas mais centrais enquanto a maior parte da população reside em áreas distantes. Esta dispersão faz com que a distância percorrida diariamente seja grande, tornando boa parte da população dependente dos sistemas de transporte público

Em 2016, a média mensal de passageiros pagantes registradas nos ônibus de Marília era de 35 mil usuários por dia. No entanto, devido à falta de infraestrutura adequada e da qualidade do transporte público, o número de usuários de transporte individual, como motos e carros, aumenta a cada ano. Isto é percebido pela expansão da frota na cidade.

Na capital nacional dos radares, segundo o último balanço divulgado, a frota de veículos individuais aumentou assustadoramente, alcançando a marca de aproximadamente 185 mil veículos emplacados. É por causa desta situação que a mobilidade urbana vem se tornando cada vez mais relevante no cenário atual. É preciso minimizar os problemas e tornar a cidade mais inclusiva. Para isso é necessário um planejamento a longo prazo, envolvendo todos os setores da sociedade, adotando uma política que oriente esforços e ações para garantir uma cidade mais justa à todos. Foi pensando nisso que, em 2012, foi instituída a Lei da Po-



lítica Nacional de Mobilidade Urbana (Lei 12.587/2012), criando em 2014 o Sistema Nacional de Mobilidade Urbana

O presente documento tem como produto conclusivo, o FIM DO CONCEITO DE TERMINAL URBANO e o case de um projeto arquitetônico de cinco Terminais Intermodais, desenvolvidos juntamente com praças e atrativos comerciais, de modo a exemplificar o processo de estudo e proposição de um dos componentes de uma rede de terminais urbanos para a cidade de Marília. A proposta é uma resposta à necessidade de integração entre os diferentes tipos de transporte público urbano existentes, como os ônibus, e possíveis como vans, além de bicicletas e carros compartilhados.

O terminal urbano foi pensado quando de sua criação, exclusivamente em atender a função de concentrar e distribuir os fluxos dos usuários do transporte público. Por isso, a estrutura acaba se fechando para o seu exterior, o que faz com que seu entorno seja bastante hostil. Assim, é preciso projetar um equipamento de qualidade, para que os usuários possam se apropriar do espaço, de forma agradável e segura, e ainda estabelecer uma maior relação entre o edifício e o

meio urbano, para proporcionar uma melhor mobilidade urbana na cidade.

É inadmissível permitir ainda o fluxo de ônibus de transporte coletivo em ruas de grande movimento como a rua 9 de julho, Ipiranga, Parte da Pedro de Toledo e outras, em um trânsito que já se encontra caótico. Em 2006, este editor, juntamente com o “pai” da ideia, arquiteto Laerte Rojo Rosseto, quando iniciávamos as discussões do Plano Diretor, essa ideia foi aprovada por unanimidade. Acontece que, infelizmente “interesses do SISYEMA comandado pelos marajás da indústria especulativa e imobiliária, fora outros interesses acabaram travando uma grande solução para a mobilidade urbana da cidade, ao mesmo contribuindo com o meio ambiente.

Partindo disso, o presente trabalho tem como objetivo geral a derrubada do ultrapassado conceito de terminal urbano central para todas as linhas e realização de um projeto arquitetônico de um Terminal Intermodal Urbano, na área central, porém não no coração da cidade. O mesmo apenas captaria usuários com destino aos terminais regionais, sendo um na zona sul, outro na zona Norte, um na Oeste e mais um na Leste.

Sua implantação será o ponto de partida para a implementação da Rede de Terminais Intermodais na cidade, sempre atrelado à um modal de transporte, como já mencionamos. Com isso, diminuí o fluxo de Ônibus pelas ruas centrais, com a trafegabilidade sendo transferida apenas para avenidas de grande porte como Santo Antônio, Sampaio Vidal, Rio Branco e ademais. Nos bairros, ou intermodais regionais, a novidade é a implantação de vans e micro ônibus, justamente por realizar apenas o transporte Inter bairros. O sistema de portabilidade de cartões continua o mesmo, e até ampliando em meia hora o período de validade.

Outra novidade e já passou da hora, é a implantação de estações do Bicicletar em todos os terminais intermodais para incentivar a prática do transporte sobre duas rodas. Todos os equipamentos novos com instalação de dispositivos antifurtos, modernização do sistema de câmeras de videomonitoramento com identificação facial e atualização da identidade visual dos equipamentos.

Outra novidade é a instalação de bicicletas elétricas dotadas de pedal assistido e autonomia mínima de 50 km. Para se ter ideia dos ganhos, a Prefeitura de Fortaleza, destacou que o programa evitou, desde o início das atividades, em 2014, a emissão de mais de 2.740 toneladas de gás carbônico na atmosfera com quase sete milhões de viagens.

Este nosso ambicioso Projeto tem como objetivos específicos:

1. Expressar uma crítica acerca de como os terminais urbanos estão sendo construídos, criando um ambiente segregador no meio urbano;
2. Apresentar uma outra perspectiva de implantação, com a proposta de um terminal urbano, contendo uma arquitetura mais inclusiva, permeável e de qualidade;
3. Viabilizar a ocupação e permanência nos espaços propostos, diversificando o uso e promovendo a utilização em horários diversos, combatendo a inatividade noturna do bairro;
4. Desenvolver uma integração entre os variados modais de transporte, além de ressaltar a importância de se buscar modelos de cidades sustentáveis



GRAVE:**Crise dos 30 anos aflige jovens com pressão por estabilidade e sucesso.**

São jovens que acham que, ao completar três décadas, deveriam ter cumprido as expectativas como a de independência financeira, a de ter a própria casa, a de ter estabilidade nos relacionamentos afetivos -na forma de casamentos, namoros firmes e até filhos- e a de ter uma carreira bem encaminhada.

No papel, crianças viram adultos aos 18 anos no Brasil, quando são obrigados a votar e já podem beber e dirigir. Mas, na prática, a entrada na vida adulta é cheia de outros códigos e ritos de passagem -e eles vêm causando ansiedade aos que chegam aos 30, idade eleita como marco de um período de crise das gerações millennial e Z.

São jovens que acham que, ao completar três décadas, deveriam ter cumprido as expectativas como a de independência financeira, a de ter a própria casa -ou pelo menos morar fora da casa dos pais, mesmo que seja de aluguel-, a de ter estabilidade nos relacionamentos afetivos -na forma de casamentos, namoros firmes e até filhos- e a de ter uma carreira bem encaminhada. Planos que nem sempre estão todos cumpridos ao soprar as 30 velinhas, o que gera uma ansiedade batizada de crise dos 30.

É o caso do publicitário Alef Lima, 30. Ele divide apartamento com um amigo em João Pessoa e é analista de marketing em uma construtora, mas nem por isso passou incólume pela tal crise. “Todo mundo fala dela. É a mais temida. Eu ia fazer aniversário e me perguntava, o que eu fiz da vida?”, diz. “Quando



a gente é criança, espera conquistar o mundo aos 30. Parece algo tão distante.”

Para a psicóloga americana Satya Doyle Byock, especialista em jovens adultos, o termo crise não é a melhor palavra para definir esse período. “É um estado inteiro de desenvolvimento da vida, não um período de pânico que passa. Não quero enfatizar vergonha e disfunção, é um período que pode durar anos, mas isso não significa que não se pode sair dele”, afirma.

Doyle Byock escreveu “Quarterlife: The Search for Self in Early Adulthood”, crise de um quarto e o autoconhecimento no início da vida adulta, em tradução livre. O livro é fruto da ansiedade que ela mesma viveu nesse período, que ela define como o primeiro estágio da vida adulta, “entre a adolescência e a meia-idade”.

Ela diz que a própria definição do que é um adulto é uma questão filosófica. “O que foi ti-

picamente definido pela cultura é que o adulto é alguém estável, que pode se sustentar, cuidar dos outros, sejam crianças ou idosos. Há um senso de estabilidade financeira e das relações. E as mulheres, historicamente, sofrem com a exigência do casamento e dos filhos.”

Essa expectativa de estabilidade por si só não explica o fato de a crise dos 30 ser um tema debatido entre os Millennials e a Geração Z, ou seja, os nascidos entre 1980 e 2010. Para o professor de finanças do Insper Ricardo Humberto Rocha, a preocupação financeira afeta os jovens atualmente.

“Hoje, eles passaram por processos de pandemia, estão vendo guerras na Europa e no Oriente Médio. Os baby boomers [nascidos entre 1945 e 1964] foram levados a acreditar que o mundo era tranquilo, que a Guerra Fria tinha acabado.”

Doyle Byock também ressalta que as instabilidades globais têm um papel grande no

agravamento dessa ansiedade. “É confuso porque a ideia de ser adulto é calcada na noção de estabilidade, mas, em termos globais, vivemos instabilidade social, econômica, ambiental. É difícil fazer sentido.”

Mesmo assim, a comparação com gerações anteriores parece inevitável para os jovens de hoje. Alef, por exemplo, pensa no que a mãe dele havia conquistado aos 30 e se compara. “Não que eu esteja desconfortável, mas sempre bate aquela crisezinha. Aquela insatisfação de pensar que minha mãe com 30 anos já tinha casa, já tinha carro.”

A psicóloga ressalta outro aspecto da ansiedade associada ao período, que diz respeito ao autoconhecimento. Ela afirma que, embora essa busca pareça uma novidade das novas gerações, sempre esteve ali, “só foi suprimida por expectativas culturais e sociais” e ganha espaço agora.

Ela divide os jovens adultos em dois tipos: os que buscam estabilidade e os que buscam significado. “Os primeiros ficam confortáveis subindo degraus da trajetória pré-estabelecida da vida adulta, mas frequentemente se frustram quando conseguem todas essas coisas”, diz.

Essa frustração ocorre porque são marcos que costumam ser associados à economia. “De modo geral, não temos valores religiosos, familiares ou sociais claros. Isso pode ser bem vazio e gerar frustração. Em sociedades menores, a participação é mais direta e isso gera um senso de pertencimento.”

IMPORTANTE:**Conheça os hábitos considerados inofensivos que envelhecem o cérebro.**

São hábitos comuns que acabam por ter um impacto na saúde cognitiva.

Ter uma boa saúde cognitiva é importante para conseguir manter as capacidades vitais do corpo funcionando. Existem alguns comportamentos que podem estar envelhecendo o cérebro de forma precoce. O agregador de blogues Huffpost falou com alguns especialistas para entender os hábitos que estão tirando anos de vida do seu cérebro. Veja se é o seu caso.

Não ter interação social suficiente

“Precisamos ter algum tipo de rede social à qual possamos recorrer sempre que precisarmos, ou mesmo se acharmos que não precisamos dela”, afirma o médico Zaldy Tan.

Manter o cérebro ativo com as mesmas atividades

“O melhor é sair da sua zona de conforto



e não manter apenas as habilidades que já possui”, diz Glen Finney.

Não se libertar do stress crônico

“Somos realmente hábeis em manter a resposta ao stress o dia todo num nível moderado que talvez nem percebamos”, conta Elissa Epel.

Come muito fast food

“É uma tendência natural escolher alguma coisa que seja rápida, mas a longo prazo, isto pode não ser realmente o melhor para o cérebro”, continua Glen Finney.

Não dorme um sono de qualidade

“Quando o sono é curto ou de má qualidade, existem vários processos que são interrompidos.”

Faz pouca atividade física

“É algo importante e ajuda a promover a saúde do cérebro.”



FEVEREIRO
Roxo e Laranja

Mês de prevenção ao lúpus, Alzheimer, fibromialgia e leucemia



PREVISÃO

HOROSCOPO

2023

O BE-A-BA DE CADA SIGNOS:

Na volta às aulas, descubra como é o aluno(a) de cada signo.



A Astrologia pode explicar como cada pessoa se comporta na sala de aula. Vem conhecer como é o aluno de cada signo.

O Carnaval passou e o ano vai oficialmente começar. Com isso, os estudantes retornam às salas de aula para o início de um novo período letivo. Toda escola tem aquele mais dedicado, o aluno no mundo da lua e a turma do fundão. Será que a Astrologia influencia nessas características? Sim! Então, vem descobrir como é o aluno de cada signo.



Áries

O aluno de Áries é cheio de energia e disposição, mesmo que a aula comece 7 da manhã. Eles adoram engajar com as discussões em aula, contudo, sua impaciência faz com que eles percam o foco na explicação, gerando dispersão no assunto.



Câncer

Sabe aquele estudante que tem a caligrafia perfeita e está sempre em dia com os estudos? Então, ele é de Câncer. Além disso, eles são muito bem vistos pelos professores e pelos colegas de turma.



Libra

Há quem não goste de trabalho em grupo, mas este definitivamente não é o caso do aluno de Libra. Eles são bem sociáveis e possuem vários amigos na sala de aula. Além de serem muito criativos e sempre entregarem trabalhos impecáveis.



Capricórnio

O aluno de Capricórnio é aquele que tem a maior nota da sala. Dedicado e ambicioso, o capricorniano estuda sempre focado no futuro, buscando ter domínio em todas as disciplinas. Desse modo, ele se empenha muito até entender cada vírgula do conteúdo trabalhado em sala de aula.



Touro

Já o aluno de Touro é aquele que anda sempre com um caderninho para anotar o máximo de informações possíveis. Eles têm mais afinidade com disciplina prática do que teórica, e por isso podem dar um cochilo na aula depois do recreio.



Leão

Apesar de amarem ser o centro das atenções entre os colegas de turma, a maior preocupação do aluno de Leão é agradar os professores. Eles gostam de tirar notas altas e serem elogiados por sua inteligência.



Escorpião

Estes são os alunos que se dão bem em disciplinas de exatas. Os estudantes de Escorpião têm uma memória de elefante e adoram desafios que envolvam lógica e conhecimentos gerais. De poucos amigos, eles preferem ficar na deles e não se envolver em fofocas na hora do recreio.



Aquário

O aquariano é aquele tipo de aluno que tem uma nota ótima mesmo com o professor chamando a atenção toda hora por não parar de conversar. Eles chamam atenção por seu jeito único de se comportar e sua habilidade em aprender, principalmente conteúdos que despertam sua paixão.



Gêmeos

Os geminianos são a famosa “turma do fundão”. Eles são quase celebridades, assim tendo muitos amigos em várias turmas e sabendo todas as fofocas da escola. Além disso, eles formam suas “panelinhas” para conversar durante as aulas e fugir dos conteúdos mais complexos.



Virgem

Eles são os nerds da sala. Atenciosos, organizados, cuidadosos e práticos, os virginianos não ficam com dúvidas nas disciplinas e estão sempre dispostos a ajudar os colegas de turma a irem bem nos exames.



Sagitário

Apesar de não serem os maiores fãs de ir para a aula, os sagitarianos amam adquirir conhecimento e acreditam no poder transformador da educação. Além disso, sua espontaneidade ajuda com que eles sejam queridos por toda a turma e ótimos apresentadores de trabalho, assim colhendo bons resultados.



Peixes

Focados no próprio mundinho, os piscianos não se importam com as fofocas da escola. Eles dão pouca importância para os conteúdos que julgam ser complexos e se dedicam de corpo e alma naqueles temas de interesse.

O ESTUDANTE DE CADA SIGNO, SEGUNDO O MEC

“Como não entendi esse exercício de física, vou estudar até aprender.”

— ÁRIES —

“Já estudei muito. Vou fazer uma pausa para o lanchinho.”

— TOURO —

“Minhas matérias prediletas são todas.”

— GÊMEOS —

“Vou chorar muito quando eu passar!”

— CÂNCER —

“Sou muito bom em português, mas é porque vocês não viram minhas notas em geografia.”

— LEÃO —

“Toda segunda-feira eu estudo química e terça é dia de matemática. Tudo muito planejado.”

— VIRGEM —

“Hoje vou estudar matemática. Não, melhor português. Ou geografia?”

— LIBRA —

“Se eu não passar nessa disciplina, ninguém passa!”

— ESCORPIÃO —

“Só hoje já fiz um milhão de exercícios. É sério, não estou exagerando!”

— SAGITÁRIO —

“Estou no ensino médio, mas já sei onde quero fazer faculdade e mestrado.”

— CAPRICÓRNIO —

“Mantenho o foco nos estudos para passar no curso dos meus sonhos!”

— AQUÁRIO —

“O quê? A prova é hoje?”

— PEIXES —



COZINHA DA VÓ OLINDA

SEM POLÊMICAS:

Receitas sem remorsos para saborear durante a Quaresma.



Durante a Quaresma, o jejum e a abstinência são práticas realizadas pelos cristãos como uma forma de se preparar para o início da Semana Santa. Segundo os dogmas, as igrejas definem que o jejum e abstinência são obrigatórios na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Paixão. Já ao longo da Quaresma, a abstinência é obrigatória durante as sextas-feiras, enquanto o jejum e a abstinência parcial são apenas recomendações para os demais dias. Quando a questão é qual carne se pode comer na Quaresma, o peixe é uma resposta que está na ponta da língua. O motivo é que trata-se de um ser de sangue frio e carne branca, diferentemente da carne vermelha, provinda de animais de sangue quente e que remetem ao derramamento do sangue de Jesus Cristo durante o seu sacrifício. Quanto a comer frango na Quaresma, alguns cristãos acreditam que, como trata-se de uma carne branca, é permitido. Confira com o cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO 3 deliciosas receitas.

FRICASSÊ DE FRANGO

Aprenda como fazer receita de fricassê de frango fácil e muito saboroso. O fricassê fica cremoso, suculento e agrada em cheio.

Ingredientes:

- 500 g de peito de frango
- 1 limão
- ½ cebola em cubinhos
- 3 dentes de alho
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de milho verde
- 1 xícara (café) de água do cozimento do frango
- 1 copo de requeijão cremoso
- 100 g de azeitona sem caroço

- 200 g de muçarela fatiada ou ralada
- 100 g de batata palha

Modo de preparo:

1. Comece a receita de fricassê de frango cortando a carne em cubos e temperando com sal, cebola, alho, suco de 1 limão e pimenta-do-reino a gosto. Aguarde 10 minutos em temperatura ambiente.
2. Na panela de pressão, adicione o azeite e quando estiver quente, doure os pedaços de frango. Quando estiverem dourados, adicione água até cobrir e cozinhe por cerca de 20 minutos após pegar pressão. Passado esse tempo, reserve 1 xícara de chá para o fricassê, e transfira o caldo para um recipiente, para usar em outras receitas (pode congelar).

3. Desfie o frango e reserve (ou veja como fazer frango desfiado aqui).

4. No liquidificador, bata o milho, o requeijão, o creme de leite e a água do cozimento do frango.
5. Em uma panela, adicione um fio de azeite e refogue esse creme. Acrescente o frango desfiado e as azeitonas, mexendo até ficar com uma textura cremosa. Corrija o sal, se preciso.
6. Coloque o refogado numa assadeira, cubra com muçarela e espalhe a batata palha por cima.
7. Leve o fricassê de frango para assar em forno preaquecido a 180°C até borbulhar e dourar o queijo.
8. Sirva o fricassê de frango quente, acompanhado de arroz.



MEDALHÃO DE FRANGO

Veja como fazer medalhão de frango, receita sem muito mistério que incrementa qualquer refeição e é simplesmente deliciosa.

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango
- 3 dentes de alho
- 1 colher (chá) de colorau
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 500 g bacon em fatias
- palitos de dente

Modo de preparo

- Em uma vasilha, misture a carne com arroz,

metade da cebola, alho, sal, páprica e pimenta-do-reino. Reserve.

- Em uma panela com água fervente, coloque as folhas de couve a cada 3 e cozinhe por alguns minutos, até amolecer. Escorra.
- Utilize as folhas cozidas para enrolar o recheio de carne com arroz, dispondo um pouco dessa mistura na folha e enrolando como um rocambole.
- Em uma panela, coloque o restante da cebola, o extrato de tomate, sal e um pouco de água.
- Cozinhe até reduzir um pouco.
- Coloque nessa panela com molho os charutos, com cuidado.
- Adicione 1/2 xícara de água e cozinhe por 40 minutos.
- Agora é só servir! Bom apetite.



FILE DE TILÁPIA À PARMEGIANA FÁCIL

A parmegiana é uma montagem clássica da cozinha italiana. O filé de tilápia feito dessa maneira fica saboroso e crocante, além de ser perfeita para os amantes de queijo. Com uma receita comum de molho de tomate, você empanará os filés da forma como preferir, assará eles e gratinará com o molho e muito queijo.

Ingredientes para o creme de milho

- 800 gramas de filé de tilápia empanado tradicional Copacol
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 sachês de molho de tomate (600 gr. no total)
- 1/2 colher de chá de sal (ou a gosto)
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino (ou a gosto)
- 1/3 xícara de chá de cheiro-verde (ou a gosto)

Modo de preparo

1. Reúna todos os ingredientes do seu filé de tilápia à parmegiana fácil;

2. Para o molho, leve uma frigideira ao fogo médio, coloque o azeite e frite a cebola e depois o alho;
3. Tempere com sal, pimenta e acrescente o molho de tomate;
4. Cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos, desligue o fogo, coloque o cheiro-verde, misture e reserve.
5. Para o peixe, já separe os seu filés de tilápias empanados da Copacol. Caso você não tenha eles empanados, confira as nossas dicas lá em baixo para fazer um empanado perfeito;
6. Leve uma frigideira ao fogo e esquite bem o óleo;
7. Coloque um filé no óleo, deixe fritar até que ele fique bem douradinho e depois vire para dourar a outra parte. Frite um por vez;
8. Em um travessa, forre o fundo com um pouco do molho, disponha os filés fritos por cima, despeje o molho de tomate sobre eles e salpique a mussarela;
9. Depois leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos, ou até o queijo gratinar;
10. Agora é só servir. Bom apetite!

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

PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES

ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA

CLIQUE AQUI

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



Aniversariantes do Mês



Agata Reineri



Ana Claudia Manzson



Alzira Meleiro



Maria Elpidia Ferreira Dal Evedove



Janaina Ribeiro



Carla Farinazzi



Iracema Alves



Juliana Alexandre



Patricia Motta de Souza



Angela Bertolotti



Soraia Sanches



Solange Sanches



Tales Mariano



Mauricio Pompeu Olea



Jefferson Dias



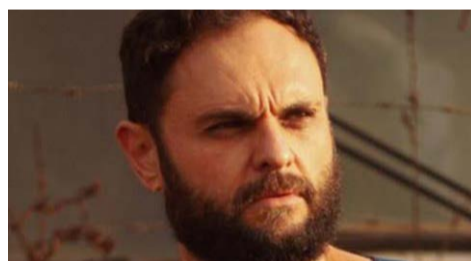
Carlos Alberto Christianini



Elson Cavenago



Wiliam Caetano



Rodrigo Más



Roberto Cezar



Jorge Nelson



Jose Roberto Casagrande



Junior Martins de Oliveira



Rubertino Silva

Aqui você encontra de tudo um pouco!

CLIQUE AQUI

JORNAL DO ÔNIBUS
MARÍLIA
O NOSSO JORNAL