

COVARDIA:

Funcionários da Zona Azul de Marília são agredidos durante serviço e placas de orientação implantadas pela empresa são vandalizadas.



Dois funcionários da concessionária que opera as vagas do estacionamento rotativo, chamado de Zona Azul, no Centro de Marília (SP), foram agredidos durante o serviço e são alvos de agressões verbais e físicas. Os municípios também têm vandalizado as placas de orientação implantadas pela empresa. **Página 06**

É ASSIM QUE SE FAZ:

Anápolis (GO), Projetos que criam Vale-Transporte Social e evitam aumento da passagem são enviados ao Legislativo.



O prefeito Roberto Naves entregou três Projetos de Lei que beneficiam os usuários do transporte coletivo em Anápolis. Eles vão garantir que a passagem não tenha aumento e ainda criam o Vale-Transporte Social, que vai permitir viagens gratuitas para pessoas em situação de vulnerabilidade social, desempregados e mulheres vulneráveis ou vítimas de violência. **Página 06**

O SEGREDO:

Aprenda onde fazer carinho no gato.



Neste post, vamos explorar e dar dicas de onde fazer carinho no gato e como ganhar a confiança desses adoráveis bichanos. **Página 13**

DESENVOLVENDO HABILIDADES:

Pós-graduação de Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Dor da Unimar.

ESPECIALIZAÇÃO EM

FISIOTERAPIA EM ORTOPEDIA, TRAUMATOLOGIA E DOR

O curso possui metodologia que une o conhecimento teórico e prático, com aulas ministradas por professores renomados e atividades realizadas nos laboratórios da instituição e no Hospital Beneficente Unimar (HBU). **Página 05**

FILTRO NELES:

Marília Centenária sugere “amplo debate” nos bairros, envolvendo entidades, comércio e igrejas para escolha de candidatos a vereadores.

JUSTIÇA ELEITORAL

Especial 2024

Eleições Municipais

MARÍLIA CENTENÁRIA, sugere a realização de debates nos bairros, envolvendo igrejas, comércio, associações de moradores e de conselhos de saúde com seus respectivos representantes e moradores. A proposta inédita é FILTRAR CANDIDATURAS inibindo velhas raposas e dando oportunidade para que a comunidade possa abraçar novos candidatos DOS BAIRROS. **Página 16**

JP Pizzaria

A ÚNICA PIZZARIA QUE VENDE PIZZA EM PEDAÇO!

CLIQUE AQUI

@JPPIZZARIA (14)99824-1002

RESTAM:

10 profissões com vagas sobrando e que dispensam o ensino médio.



Em um mercado de trabalho em constante mutação, onde novas demandas surgem a cada dia, encontrar oportunidades promissoras pode ser um desafio. No entanto, para aqueles que não concluíram o ensino médio, a boa notícia é que diversas profissões em alta oferecem excelentes perspectivas de carreira. **Página 15**

ENFIM CHEGOU:

Confira as melhores sugestões para o seu almoço de Páscoa.



Confira receitas para a Páscoa deliciosas da cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO, para montar um cardápio inteiro que vai surpreender os seus convidados com um almoço de Páscoa inesquecível do começo ao fim. **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



Ter a paciência de Jó.

Quem não quer ter a paciência de Jó? Jó, um homem íntegro e temente a Deus, passou por terríveis provações em sua vida. Ele perdeu seus filhos, sua saúde e sua riqueza, enfrentando sofrimentos indescritíveis. No entanto, ele manteve sua fé inabalável e sua paciência diante das adversidades.

A paciência de Jó é um exemplo inspirador de como devemos lidar com as tribulações que surgem em nosso caminho. Em vez de questionar Deus ou perder a esperança, Jó se humilhou diante do Senhor e continuou confiando em Sua soberania. Ele reconheceu que a vida é repleta de altos e baixos, mas sua confiança em Deus permaneceu firme.

A paciência de Jó nos ensina a perseverar na fé, mesmo quando não entendemos os propósitos de Deus. Ela nos lembra que o sofrimento não é o fim da história, mas apenas uma parte dela. Assim como Jó foi restaurado e abençoado após suas provações, Deus também pode nos restaurar e abençoar abundantemente quando confiamos Nele.

Em meio às dificuldades da vida, busquemos ter a paciência de Jó, mantendo nossa fé e confiando nos planos de Deus. Através da paciência, encontramos força, esperança e a promessa de que Deus está trabalhando em nosso favor, mesmo nos momentos mais complicados. Que sigamos o exemplo de Jó e perseverar, sabendo que a recompensa da fé está além de qualquer sofrimento que possamos enfrentar.

Tenha paciência, persevere e tenha fé em Deus!

- Fortaleça a fé com oração e estudo da Palavra de Deus diariamente.
- Enfrente as adversidades com humildade, confiança e esperança. Deus está no controle!
- Lembre-se de que o sofrimento não é o fim da história; Deus restaura e abençoa.

Para Orar:

Senhor, concede-me paciência para suportar as provações, ter confiança em Teu plano e humildade para seguir Teus caminhos. Em nome de Jesus, amém.



CARTAS MARCADAS: Cenário eleitoral já aponta os primeiros desafetos e até o momento sem um nome novo para romper com o sistema.

No momento que todos deveriam estar discutindo o centenário de Marília, os yré candidatos que se apresentaram para a disputa estão focando apenas em parcerias, alianças e apoios para se chegar a chave do cofre mais cobiçado do interior de nosso estado. O povo e seus problemas, são apenas mero detalhe.

Antes mesmo do ano de 2024 começar, as movimentações políticas em torno da escolha dos majoritários para as prefeituras já estavam em alvoroço. Mas com a proximidade das eleições municipais as articulações se intensificaram. Nas praças, comércios e empresas, a conversa já gira em torno da escolha dos candidatos, que em alguns municípios ainda é uma incógnita, e já em outros é previsível.

Em Marília, eu parabeno o mariliense Thiago Vinicius, hoje residindo na Espanha e que acompanha diretamente os bastidores do TEATRO DA POLÍTICA na capital nacional das multas e radares. De visão crítica e independente, o mesmo comparou disputa da terrinha a uma corrida de bicicletas, aonde a estratégia é todos correndo por um, sendo cada com uma função. NÃO É PRECISO TRADUZIR.

O que se percebe é que os grupos se movimentam para encontrar os nomes certos, e para isso, a fase atual é de conversação e “namoros” para se chegar a “casamentos” entre pré-candidatos a prefeitos, vice-prefeitos e vereadores. Nestes encontros e desencontros começam a aparecer os desafetos, desmembramentos e até reconciliações, atos perceptíveis dentro e fora das gestões das prefeituras municipais.

Na semana que passou a decisão da justiça de suspender o aumento abusivo da tarifa do transporte coletivo, trouxe à tona o “racha” no núcleo da família Camarinha, envolvendo o pai (ex prefeito) e o filho deputado. A briga era pela paternidade da ação e o povo apenas em segundo plano com a repercussão e ônus político.

Vinicius que sonha lançar Paloma Libânio a prefeita com Rogerinho ou Silvio Harada como vice. Já Abelardo Camarinha, caso não consiga uma decisão favorável em Brasília, já lançou a candidatura da esposa Fabiana Camarinha com o vice indefinido.

Qualquer outra dobradinha é mero blefe para fortalecer o nome luya insana por uma cadeira na Câmara mais cara da região,

onde cada vereador terá um salário de quase 12 mil reais, três assessores e ainda benesses incontáveis.

Na oposição Cicero do Ceasa, cessou as reuniões e visitas diárias e misteriosamente dá claros sinais que não irá mais sair. O que aconteceu para o mesmo mudar de ideia é um mistério. Com isto o caminho está livre para o Drº Alisson Alex, que pelo visto gostou do meio político. Restam ainda Juvenal do PT e ainda alguma candidatura de última hora.

O que está faltando é uma candidatura de verdade que não esteja atrelada a grupos e principalmente aos marajás que comandam a cidade provocando a estagnação decana e exploração imobiliária. Um nome independente que esteja disposto (a) a romper com o sistema DOMINANTE E OPRESSOR. A CIDADE TEM QUE SER DEVOLVIDA PARA O SEU POVO.

Sai na frente quem já está efetivando as mudanças de partido para garantir o grupo certo nas coligações. O prazo vai ficando cada vez mais apertado, já que, de acordo com o TRE-TO, dia 6 de abril, seis meses antes do pleito, é a data-limite para que todas as legendas e federações partidárias obtenham o registro dos estatutos no TSE. Esse também é o prazo final para que todos os candidatos tenham domicílio eleitoral na circunscrição em que desejam disputar as eleições e estarem com a filiação deferida pela agremiação pela qual pretendem concorrer.

Jornalismo VERDADE

Diante dos cenários de cada município com suas peculiaridades, o que cabe a nós é observar e se situar de acordo com os fatos. A equipe do JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA, vai acompanhar os acontecimentos sem antecipar os fatos, mas sempre buscando prevalecer com a verdade e noticiar os acontecimentos importantes.

Nesta eleição continuaremos a agir com imparcialidade e prevalecendo os interesses coletivos, para que a própria população tenha conhecimento real dos fatos, e assim, possa escolher com sabedoria quem vai administrar pelos próximos quatro anos.

Ainda assim, nosso foco é informar com qualidade o que passa nas administrações, mostrando as ações e iniciativas positivas em prol das comunidades. Agimos com parcerias e buscando demonstrar respeito a todos os grupos políticos, mas principalmente à população.

Cornetadas do dedão



- 1-) Na disputa entre pai e filho quem ganha a queda de braço, Abelardo ou Vinicius?
- 2-) Quantos candidatos a prefeito tentarão usar a imagem de Bolsonaro em Marília?
- 3-) Daniel Alonso será um bom cabo eleitoral?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) O partido que se identifica como de direita em Marília é o mesmo a nível de Brasil?

A CIDADE ERA ASSIM...

Indústrias Reunidas Francisco Matarazzo



As Indústrias Reunidas Francisco Matarazzo tiveram sua instalação em Marília-SP iniciada em 1937 e concluída em 1945. Em 1975, a IRFM foi completamente desativada e as edificações, parcialmente demolidas. O tombamento, em razão do estado de conservação do conjunto, incidiu apenas sobre as partes mais representativas e que permaneceram íntegras, como a chaminé, sala de caldeiras e o portal da indústria.

EXPEDIENTE

EDITORA PONTO A PONTO DE MARÍLIA.
 CNPJ: 29.482.184/0001-55
CORRESPONDENTE:
 Press Manager / São Paulo
 Rua Nestor de Barros 116 sala 72, Vila Santo Estevão – São Paulo – SP
PRODUÇÃO:
JORNAL DO ONIBUS DE MARÍLIA
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





CADA VEZ, MAIS DIFÍCIL:

Mercado eleva projeção da Selic para 2024, mas aposta em queda com mudança no tom do comunicado.

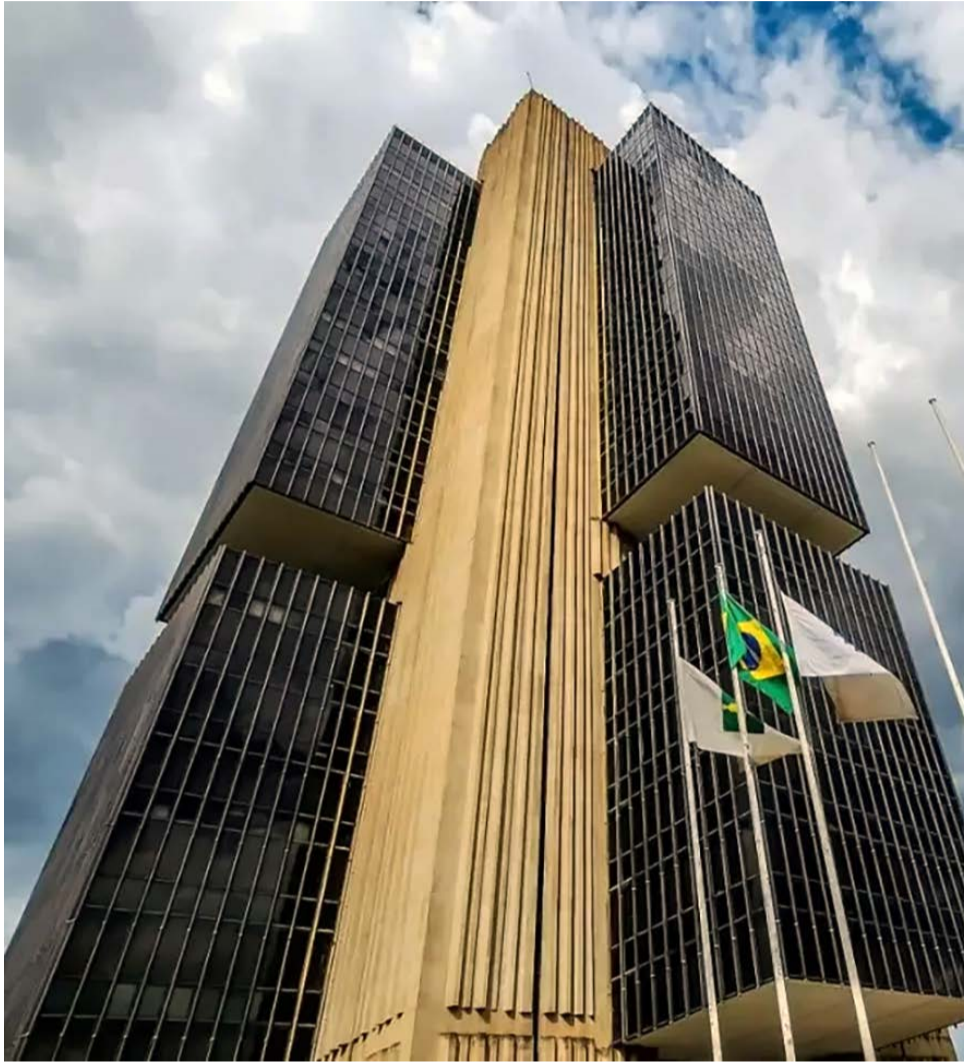
Os investidores estão atentos aos indicadores de dinamismo da economia para calibrar as apostas sobre o fim do ciclo de cortes da taxa básica de juros no Brasil. O mercado deve contrabalançar os fortes dados do varejo divulgados com os números do volume de serviços.

A expectativa é de que o setor apresente retração de 0,4% em janeiro, na comparação com dezembro do ano passado, quando a atividade avançou 0,3%. Na leitura anual, o consenso dos economistas consultados pela Bloomberg aponta um avanço de 1,8% contra -2,0% do dado anterior.

A aceleração da atividade econômica pode ser um dos elementos a compor a posição, atualmente majoritária, dos investidores de que o Copom (Comitê de Política Monetária) pode encerrar o ciclo de queda com a Selic a 9,5% ao ano, como indica a precipitação da curva de juros.

Além disso, a surpresa com a pressão inflacionária ao produtor nos Estados Unidos também contribuiu pra pressionar a curva de juros americana, o que acabou por se refletir nas previsões por aqui.

Na última sexta-feira, 15, dados das expectativas de inflação para os próximos anos divulgados pela Universidade de Michigan podem afetar a expectativas para os juros americanos novamente. Desde o início do mês, os investidores têm movimentado a



precificação do primeiro corte, que chegou a estar em maio, para o segundo semestre.

No cenário corporativo, a Petrobras divulgou comunicado na noite de quinta-feira, 14, reafirmando que não há decisão ou data definida para distribuição de dividendos extraordinários. Durante o dia, circularam notícias na mídia de que a companhia teria sinalizado que parte dos recursos seriam pagos até outubro deste ano.

No campo das commodities, os contratos de minério de ferro com vencimento em abril fecharam a primeira parte da sessão em Singapura abaixo de 100 dólares, o preço mais baixo para o contrato mais negociado desde agosto do ano passado, e devem influenciar negativamente as ações de mineradoras em geral.

Em um período de poucas convicções no mercado financeiro, ao menos um movimento é dado como certo. O de que o Comitê de Política Monetária (Copom) do Banco Central (BC) irá cortar 1% da taxa de juros Selic nas próximas duas reuniões do colegiado. Sendo a primeira queda já nesta próxima quarta-feira (20). E a segunda em maio, no dia 8.

Para o mercado, a Selic perderá 0,50 ponto porcentual nesta quarta-feira, o que vai levar a taxa básica para o patamar de 10,75% ao ano. E vai perder outros 0,50% em maio, passando a balizar os juros locais à taxa de 10,25% ao ano.

EXPECTATIVA:

Vendas do comércio na Páscoa devem crescer 4,5% e chegar a R\$ 3,44 bi.

Vendas do comércio na Páscoa devem crescer 4,5% e chegar a R\$ 3,44 bi

O comércio brasileiro espera um faturamento total de R\$ 3,44 bilhões em vendas relacionadas à Páscoa. Isso representa um crescimento de 4,5% na comparação com o ano passado, já descontada a inflação. A estimativa foi divulgada nesta quarta-feira (13) pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) e abrange itens característicos como chocolate, bacalhau e vinhos.

A Páscoa é a sexta data comemorativa mais relevante para o comércio. Se confirmada a expectativa, será o quarto ano seguido de alta nas vendas. A trajetória de crescimento que vinha sendo observada desde 2016 foi interrompida apenas em 2020, ano em que se iniciou a pandemia de covid-19, que afetou severamente toda a economia.

Quatro estados devem responder por mais da metade (51%) do total de vendas esperadas: São Paulo (R\$ 948,08 milhões),



Minas Gerais (R\$ 352,57 milhões), Rio de Janeiro (R\$ 243,19 milhões) e Rio Grande do Sul (R\$ 194,18 milhões).

Já em relação à evolução anual do faturamento, os maiores destaques são Santa Catarina e Minas Gerais, com crescimentos de 7,4% e 7,2%, respectivamente.

O levantamento da CNC aponta que a Páscoa deste ano vem acompanhada de grande alta de importação de itens típicos do período. As compras externas de chocolate devem alcançar 3,35 mil toneladas, avanço de 21,4% em relação a 2023. No caso do bacalhau, deve haver um crescimento mais significativo, 61,9%. São 7,12 mil tonela-

das, a maior importação registrada desde o início do levantamento, em 1997.

Preços

A pesquisa da CNC aponta que os preços dos produtos e serviços típicos estarão 5,2% mais caros este ano. Essa "inflação da Páscoa" é superior à inflação oficial acumulada no país em 12 meses, 4,5%.

A lista de itens inclui chocolate, peixe, bacalhau, bolos, azeite de oliva, refrigerante e água, vinho e alimentação fora de casa. O único que deve chegar mais barato este ano é o bacalhau, com recuo de 3,2% no preço.

Já o grande vilão é o azeite de oliva, que ficou 45,7% mais caro em relação à última Páscoa. De acordo com a CNC, a valorização do real frente o dólar ajudou a tornar mais baratos preços de produtos importados. A taxa de câmbio, que às vésperas da Páscoa de 2023 se situava em R\$ 5,20, atualmente se encontra perto dos R\$ 5 – um recuo de quase 4,3%.

CASA DE CARNES BOIZÃO

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

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

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

CASA DE CARNES BOIZÃO
A GRIFE DA CARNE!

VEM PRÁ CÁ !!!

FAZER COMPRAS NO ACOUGUE FICOU MAIS FÁCIL

CLIQUE AQUI

COVARDIA: Funcionários da Zona Azul de Marília são agredidos durante serviço.

Um boletim de ocorrência foi registrado na Polícia Civil pelo crime de roubo. Empresa que administra estacionamento rotativo alega insegurança aos funcionários desde retomada do serviço no centro da cidade.

Dois funcionários da concessionária que opera as vagas do estacionamento rotativo, chamado de Zona Azul, no Centro de Marília (SP), foram agredidos durante o serviço. O caso foi registrado no dia 7 de março, mas as imagens só foram divulgadas nesta sexta-feira (15), pela Rizzo Parking.

No vídeo, é possível ver um homem de mochila correndo pela calçada. Ele para e retorna para o sentido oposto que corria. Neste momento, ele passa a agredir um dos funcionários, que estaria com um equipamento na mão que serve para monitorar se os veículos estão com tíquetes ativos no sistema.

Após a confusão, as imagens mostram que o homem de mochila volta a correr pela calçada e foge do local. Um boletim de ocorrência foi registrado na Polícia Civil pelo crime de roubo.

Em nota, a empresa Rizzo Parking, responsável pela operação do sistema de Zona Azul em Marília, afirmou que, além do roubo do equipamento, casos de agressões, vandalismo em equipamentos e hostilidades aos funcionários têm sido registrados desde que o serviço foi retomado, no mês passado. A retomada da cobrança foi autorizada por uma decisão liminar da Justiça, que aceitou um recurso da empresa e reverteu o decreto da prefeitura que rompia o contrato de gestão das vagas.

BASTA: Rizzo contra a violência, empresa pede fim das agressões

Empresa Rizzo Park, responsável pela administração da Zona Azul de Marília, se posiciona e repreende ações dos munícipes que cometem agressões físicas e verbais contra agentes da mesma.

As atividades da Rizzo Park na cidade



retornaram em fevereiro de acordo com decisão da 6ª Câmara de Direito Público do Tribunal de Justiça, desta forma, a empresa continua com o atendimento no estacionamento rotativo a fim de manter a ordem e auxiliar no trânsito da cidade.

Desde a retomada do serviço, agentes da Rizzo Park têm sido alvos de agressões verbais e físicas, os munícipes também têm vandalizado as placas de orientação implantadas pela empresa, atos ilegais e que vão contra a necessidade do estacionamento rotativo.

Como forma de combate e conscientização, a empresa busca o diálogo com os munícipes e ressalta que os agentes estão nas ruas para auxiliar aos motoristas e não são os responsáveis pela aplicação de multas.

Atualmente, a Rizzo Park conta com 50 colaboradores na cidade de Marília, os profissionais são moradores do município e prestam o serviço com objetivo de tirar dúvidas e orientação aos motoristas. Para combate ao vandalismo e danos ao patrimônio, a empresa solicita que ações deste tipo sejam denunciadas pelo (19) 99846-7801.

Destruir ou danificar o patrimônio público é crime e está previsto no artigo 163 do Código Penal. Quando há vandalismo, os órgãos de segurança são acionados para registrar o boletim de ocorrência e adotar as medidas necessárias.

Para facilitar o atendimento aos motoristas, a Rizzo Park conta com o aplicativo Rizzo Pay que possui diversas funcionalidades como localizar a vaga mais próxima, pagar o estacionamento com facilidade, salvar a forma de pagamento e quitar pendências.

Nas ruas de Marília também há placas com QRCode que auxiliam os motoristas a adquirirem o ticket de forma rápida e prática, basta apontar a câmera do celular, fazer a leitura do código e pagar via pix a tarifa. Os munícipes também podem acessar o site estacione.rizzoparking.com.br para adquirir ao ticket.



RIZZO PARK

SUPORTE AO USUÁRIO

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

RIZZOPAY

App Store
Google Play



ZONA AZUL

PAGUE COM PIX

ACONTECE MARÍLIA II

DESENVOLVENDO HABILIDADES:

Pós-graduação de Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Dor da Unimar.

O curso possui metodologia que une o conhecimento teórico ao prático, desenvolvido em laboratórios e no Hospital Beneficente Unimar (HBU).

A Pós-graduação Lato Sensu de Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Dor da Universidade de Marília (Unimar) tem como objetivo preparar o profissional para o atendimento de demandas como lesões musculoesqueléticas por prática esportiva, queda ou envelhecimento. O curso possui metodologia que une o conhecimento teórico e prático, com aulas ministradas por professores renomados e atividades realizadas nos laboratórios da instituição e no Hospital Beneficente Unimar (HBU).

De acordo com a coordenadora do curso, a profa. Paula Seabra, o curso tem como objetivo a formação aprofundada na área. “A pós-graduação visa desenvolver habilidades nos fisioterapeutas para que possam avaliar, diagnosticar e planejar as intervenções ortopédicas e traumatológicas, assim, atuando de forma competente e eficaz no tratamento e reabilitação de pacientes com distúrbios ortopédicos e traumatológicos, abordando aspectos teóricos e práticos, com”, explica.

A constante demanda por profissionais especializados, com conhecimento sobre as novas tecnologias e técnicas de tratamento oferecem a vantagem de manter os fisioterapeutas atualizados, permitindo a incorporação ágil de inovações em suas práticas clínicas.

Ainda segundo a coordenadora, cerca de 80% dos pacientes relatam dor como queixa principal, tornando a especialização em Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Dor não apenas justificável, mas também necessária. “O perfil do fisioterapeuta é, por natureza, generalista, permitindo que ele transite por diversas áreas da saúde. No entanto, a crescente necessidade de aprimoramento contínuo é evidente, especialmente em campos específicos”, complementa.

A Pós-graduação Lato Sensu de Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Dor tem metodologia que oferece uma formação sólida e atualizada, com abordagem interdisciplinar que proporciona competências essenciais para uma reabilitação eficaz e melhoria na qualidade de vida dos pacientes ortopédicos.



Objetivos da Especialização:

- Capacitar profissionais para prevenção e reabilitação de distúrbios ortopédicos e traumatológicos.
- Fornecer embasamento teórico e prático sobre patologias ortopédicas e a ciência moderna da dor.
- Desenvolver habilidades de avaliação, diagnóstico e planejamento de intervenções fisioterapêuticas.
- Aprofundar conhecimentos em cinesilogia e recursos terapêuticos para fisioterapia ortopédica, traumatológica e dor.

A Pós-graduação em Fisioterapia em Ortopedia, Traumatologia e Dor será realizada de forma presencial, com encontros quinzenais aos sábados, das 8h às 17h. O programa abrange um período de 19 meses, totalizando carga horária de 360 horas. O investimento será com a primeira parcela no valor de R\$R\$242,50 e as demais de R\$485,00. Ex-alunos da Unimar possuem desconto especial de 10%, válido somente até a data do vencimento.

Mais informações sobre o curso no site: <https://oficial.unimar.br/pos/fisioterapia-em-ortopedia-traumatologia-e-dor/>



ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOTERAPIA EM ORTOPEDIA, TRAUMATOLOGIA E DOR



Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

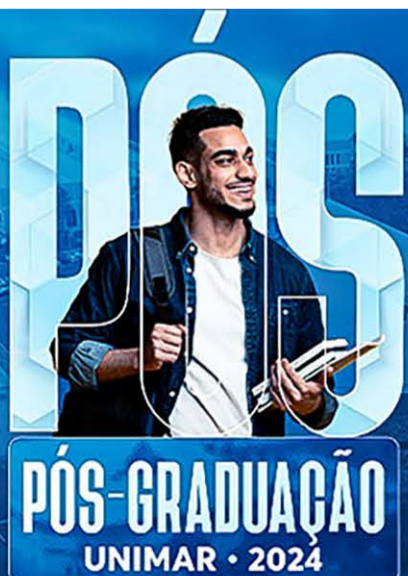
O curso capacita profissionais de fisioterapia para a atuação em prevenção e reabilitação específicas de distúrbios de origem ortopédica e traumatológica em diferentes ambientes de atenção à saúde.

19 meses

360 horas

Encontros presenciais aos sábados
(quinzenalmente)

Profissionais Fisioterapeutas



ESCOLHAS QUE
MOLDAM O FUTURO

ESPECIALIZAÇÕES

MESTRADOS

MBA'S

DOUTORADO

INSCREVA-SE
UNIMAR.BR/POS

Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA





PRIMEIRA PARADA

É ASSIM QUE SE FAZ:

Anápolis (GO), Projetos que criam Vale-Transporte Social e evitam aumento da passagem são enviados ao Legislativo.

Prefeitura de Anápolis adotou conjunto de medidas que beneficiarão os usuários do transporte coletivo em Anápolis.

Na última quarta-feira, 13, o prefeito Roberto Naves entregou ao presidente da Câmara Municipal, Domingos Paula, e demais vereadores, três Projetos de Lei que beneficiam os usuários do transporte coletivo em Anápolis. Eles vão garantir que a passagem não tenha aumento e ainda criam o Vale-Transporte Social, que vai permitir viagens gratuitas para pessoas em situação de vulnerabilidade social, desempregados e mulheres vulneráveis ou vítimas de violência.

O Projeto de Lei que cria o Vale-Transporte Social distribui até 80 passagens por núcleo familiar por mês. O benefício é concedido por até seis meses e, depois, o usuário poderá retornar ao programa após um espaço de três meses. “Todos os três projetos foram pensados para que a população anapolina não sofra com o reajuste da passagem. O nosso intuito é garantir que o cidadão não tenha mais essa conta para pagar”, disse o prefeito. “Nossa função é resolver problemas e cuidar das pessoas e é isso que estamos fazendo aqui”, completou.

A assessora especial, Eerizania Freitas,



disse ainda em relação ao impacto na vida da população que “esse benefício tem o objetivo primordial de proporcionar às famílias desempregadas e em vulnerabilidade social a oportunidade de buscar cursos de formação profissional, bem como inserção no mercado de trabalho. Além de considerarmos o Cadastro Único e o Cadastro Geral de Desempregados, priorizaremos as mulheres chefes de família e aquelas em situação de violência nos critérios de seleção”.

Em fevereiro, motoristas do transporte coletivo fizeram uma paralisação reivindicando reajuste salarial. Embora a negociação seja de competência exclusiva da Urban, concessionária do sistema, para acabar

com qualquer risco de greve e garantir a manutenção da passagem em R\$ 4,95, o prefeito fará um aporte, se autorizado pela Câmara, de R\$ 1,3 milhão.

A Prefeitura também isentará a operadora do transporte coletivo do pagamento do Imposto Sobre Serviços (ISS) até o fim do ano. “Esse conjunto de medidas vai garantir o equilíbrio econômico-financeiro do sistema. Os motoristas terão o reajuste acordado por eles com a Urban e nós evitaremos a greve e vamos manter a passagem no preço que está hoje”, pontuou Roberto Naves.

Sem os três projetos, o aumento da tarifa do transporte coletivo em Anápolis seria

inevitável, de acordo com a empresa. O preço da passagem foi reajustado pela última vez em 2022. O prefeito também reforçou que tem dialogado com o governo estadual para buscar a isenção do ICMS sobre o diesel e pneus utilizados pela concessionária e, assim, garantir melhorias ao sistema. Outro pedido do prefeito é que o Estado custeie a integralidade do Passe Livre Estudantil para os beneficiários do município.

Anápolis tem transporte coletivo gratuito; saiba quem tem direito

Um decreto do ano de 2017, editado pelo prefeito Roberto Naves (PP), garante acesso gratuito ao transporte coletivo urbano a determinados grupos. É o caso de quem recebe menos de um salário mínimo e, portanto, é considerado de baixíssima renda. O documento também elenca outros casos, como pessoas com Síndrome de Down.

De acordo com o documento, também têm direito à gratuidade hemofílicos, doentes renais crônicos, deficientes auditivos, deficientes visuais, deficientes físicos, deficientes intelectuais, assim como portadores de artroses, artrites, lúpus e outras doenças degenerativas musculares e neurológicas que dificultem o deslocamento.

CÂMARA ATUANTE:

Porto Alegre terá Frente Parlamentar em Defesa da Tarifa Zero.



A Tarifa Zero no transporte público urbano é realidade em mais de 100 cidades brasileiras, duas delas gaúchas

A Tarifa Zero no transporte público urbano é realidade em mais de 100 cidades brasileiras. No Rio Grande do Sul, o passe livre pleno é adotado em Parobé, no Vale do Paranhana, desde março de 2022, e em Pedro Osório, no Sul do estado, desde novembro de 2018. O tema foi debate na terça-feira (12), na Câmara Municipal de Porto Alegre, durante o lançamento da Frente Parlamentar em Defesa da Tarifa Zero no transporte coletivo da Capital, proposta pela vereadora Karen Santos (PSOL).

Os dados do passe livre pleno são do pes-

quisador da Universidade de São Paulo (USP) Daniel Santini que mantém a relação atualizada permanentemente, e que pode ser conferida neste link.

O levantamento feito pelo professor é corroborado pela Associação Nacional das Empresas de Transportes Urbanos (NTU), que apontou que até novembro do ano passado 103 cidades brasileiras já havia aderido à tarifa zero no transporte público. Segundo a entidade só em 2023 houve um aumento de aproximadamente 52,7% no número de cidades que adotaram a gratuidade em relação a 2022.

“A gente está vivendo um momento de expansão da política de tarifa zero no Brasil. 2023 foi o ano em que houve mais adesões e a

gente está vivendo uma tendência muito clara. Existe aí uma multiplicação de experiências, tem o que a gente chama de efeito contágio, ou seja, uma cidade vizinha influencia a outra, que influencia a outra, e a coisa vai se multiplicando”, afirmou Santini em entrevista à Agência Brasil, no fim de dezembro do ano passado.

De acordo com ele, o crescimento do número de cidades com tarifa zero no país ocorre dentro de um contexto de queda acentuada no número de passageiros do transporte público e da, consequente crise do sistema de financiamento baseado na cobrança de passagens. Dados da NTU, apontam que em 2023, 85,7% das viagens de transporte coletivo foram realizadas por ônibus.

Quem paga a conta do Tarifa Zero

Nos mais de 100 municípios que já possuem Tarifa Zero no Brasil foram encontradas soluções muito variadas, dependendo do tamanho da cidade e de seu sistema de transportes e da situação financeira da prefeitura, observa Augustin. Ele cita, como exemplo, o caso do município de Maricá (RJ), um dos mais conhecidos que recebe royalties do petróleo.

“Há prefeituras que encontraram novas fontes de receita como a criação de uma taxa cobrada das empresas em substituição ao vale-transporte, publicidade nos ônibus e parte das

multas de trânsito. Há ainda casos em que foi possível reorganizar o orçamento municipal e financiar a gratuidade do transporte coletivo sem a necessidade de novas receitas. É comum também o relato de prefeitos de que o aumento do movimento no comércio da cidade com a tarifa zero aumentou a arrecadação de ISS e compensou parte do gasto”, complementa. Conforme ressalta o pesquisador não há um modelo universal, cada cidade pode procurar as soluções viáveis para a sua situação.

Em sua avaliação uma solução mais abrangente para chegar na Tarifa Zero seria criar um Sistema Único de Mobilidade, com participação dos governos municipais, estaduais e federal, como propõe a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 25, que está tramitando na Câmara dos Deputados.

Desde setembro de 2015, o transporte é reconhecido como um direito social, quando foi promulgada a Emenda Constitucional 90/15. Ele foi incluído na Constituição Federal, juntamente com os demais direitos dos cidadãos como a educação; a saúde; a alimentação; o trabalho; a moradia; o lazer; a segurança; a Previdência social; a proteção à maternidade e à infância; e a assistência aos desamparados. A emenda originou-se da Proposta de Emenda à Constituição 90/11, de iniciativa da deputada Luiza Erundina (PSOL-SP).



ANUNCIE AQUI!



Clique aqui e mande sua mensagem



MEU CONDOMÍNIO

FIQUE POR DENTRO: Pets em condomínios.

Com o crescente número de famílias que optam por ter animais de estimação, a dinâmica dos condomínios residenciais tem enfrentado transformações significativas. A presença de pets nos lares brasileiros não é apenas uma tendência, mas um reflexo das mudanças sociais que valorizam a companhia dos animais como parte integrante da família.

Diante deste cenário, surge a necessidade de adaptar as regras e a gestão condominial para assegurar a convivência harmônica entre todos os moradores, sejam eles donos de pets ou não.

Crescimento da População de Pets em Condomínios

O advogado especialista em direito condominial, Dr. Issei Yuki, destaca que o aumento do número de animais de estimação nos condomínios traz consigo diversos desafios para a administração desses espaços.

A presença de pets nos ambientes compartilhados requer uma abordagem equilibrada que considere o bem-estar dos animais e a tranquilidade dos moradores. Este crescimento demanda uma reflexão profunda sobre como as estruturas físicas e as regras de convivência podem ser adaptadas para atender às necessidades de todos.

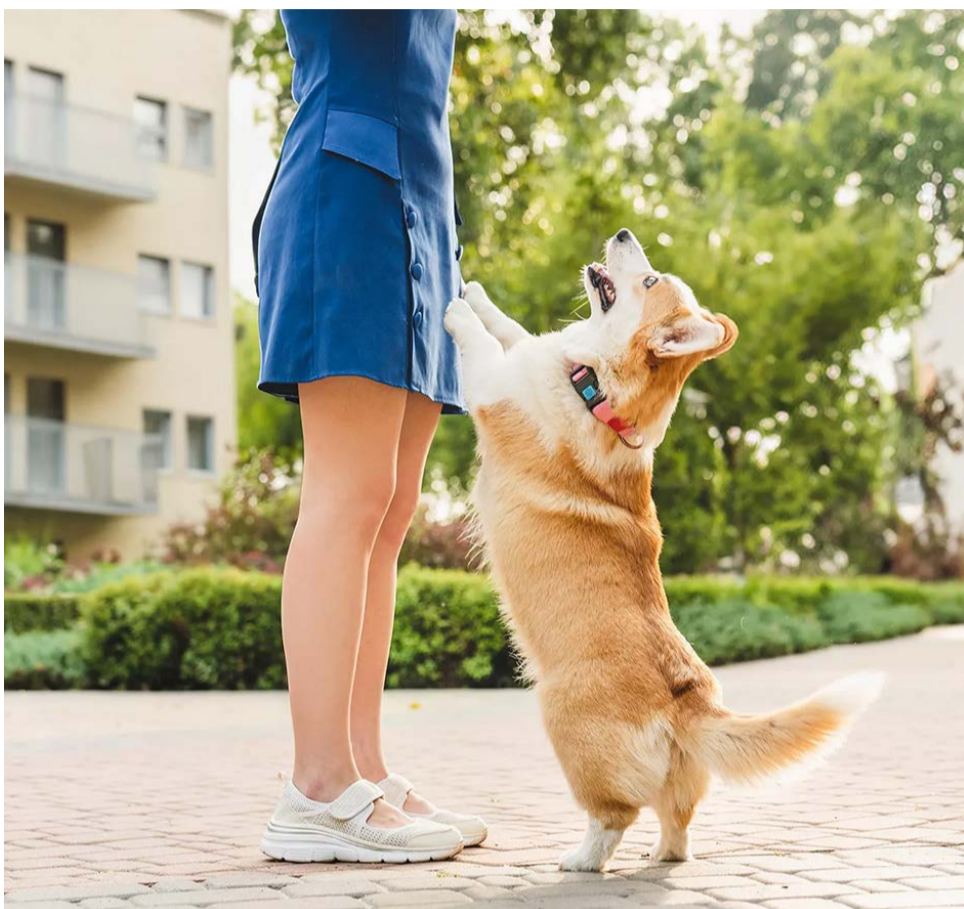
Regulamentação de animais em condomínios

A criação de regulamentações claras e atualizadas é essencial para gerenciar a presença de animais em condomínios. Estas regras devem considerar aspectos como o porte, a raça, o comportamento dos animais e as áreas permitidas para a sua circulação. A definição de normas claras não apenas previne conflitos, mas também assegura que todos os moradores, inclusive os pets, possam desfrutar de um ambiente saudável e seguro.

“Por exemplo, é fundamental estabelecer diretrizes sobre a utilização de espaços comuns, como jardins e elevadores, e implementar medidas para a manutenção da limpeza e prevenção de barulhos excessivos. Além disso, é importante considerar a implementação de espaços dedicados aos pets, como parques e áreas de lazer específicas, para promover a interação social e o exercício físico dos animais.”. Comenta o Dr. Issei Yuki.

Conflito de interesses

A convivência em condomínios pode, por vezes, gerar conflitos entre moradores com e sem animais de estimação. Para minimizar tais desencontros, é crucial promover o diálogo e a empatia entre todas as partes. Uma gestão condominial eficaz deve incentivar a comunicação aberta e construtiva, buscando sempre soluções que atendam às necessidades e expectativas de todos os envolvidos.



Tecnologias na gestão de animais em condomínios

A tecnologia surge como uma aliada importante na gestão de animais em condomínios. Aplicativos e plataformas digitais podem oferecer soluções inovadoras para o controle de acesso, a comunicação entre moradores e a administração das regras condominiais. Por exemplo, sistemas de registro e identificação de pets podem facilitar a gestão e o monitoramento dos animais dentro do condomínio, enquanto plataformas de comunicação permitem a interação e o compartilhamento de informações relevantes entre os moradores.

Essas tecnologias não apenas otimizam a gestão condominial, mas também promovem uma convivência mais harmoniosa e inclusiva, reconhecendo os animais de estimação como membros valiosos da comunidade condominial.

Além das reuniões com especialistas em comportamento animal e workshops educativos, existem outras estratégias eficazes para a mediação de conflitos relacionados a animais de estimação em condomínios. Estas abordagens complementares visam promover um ambiente de respeito mútuo e entendimento entre os moradores, garantindo

que tanto os interesses dos proprietários de animais quanto dos demais residentes sejam considerados. Aqui estão algumas dessas estratégias:

1. Comitês de Convivência: A formação de comitês ou grupos de trabalho focados na convivência pacífica pode ser uma excelente forma de abordar e resolver questões relacionadas a pets. Estes comitês podem ser responsáveis por avaliar situações específicas, sugerir melhorias e promover a integração entre os moradores.

2. Acordos de Convivência: A elaboração de acordos de convivência, negociados entre os moradores, pode ajudar a estabelecer expectativas claras e regras específicas para a presença de animais de estimação. Esses acordos devem ser flexíveis o suficiente para se adaptar às necessidades de todos os envolvidos.

3. Mediação Profissional: Em casos de conflitos persistentes, a contratação de mediadores profissionais pode ser necessária. Estes especialistas são treinados para facilitar o diálogo entre as partes em disputa, ajudando a encontrar soluções justas e práticas que respeitem os direitos e deveres de todos.

4. Programas de Educação e Sensibilização: Promover programas educacionais e campanhas de sensibilização sobre a posse responsável de pets e a importância da empatia e do respeito pelas diferentes necessidades e preferências dos moradores. Estes programas podem incluir informações sobre cuidados com os animais, saúde, e bem-estar, assim como orientações sobre comportamento adequado em áreas comuns.

5. Sistema de Feedback: Implementar um sistema de feedback que permita aos moradores expressar preocupações, sugestões ou reclamações de maneira construtiva. Este sistema pode ajudar na identificação precoce de potenciais conflitos, permitindo uma resolução mais rápida.

“A adaptação das regras e da gestão condominial à crescente presença de animais de estimação é um reflexo das mudanças sociais que reconhecem a importância dos pets nas famílias modernas. Uma abordagem equilibrada, que considere as necessidades de todos os moradores, é fundamental para garantir a harmonia e o bem-estar dentro dos condomínios. Por meio da regulamentação clara, é possível criar um ambiente acolhedor e seguro para todos, promovendo a convivência pacífica entre moradores com e sem animais de estimação.”. Conclui o Dr. Issei Yuki.

*Issei Yuki Júnior (Yuki, Lourenço Sociedade de Advogados): Graduado em Direito pela Universidade São Francisco com especialização em Direito de Família e Sucessões, e mais de 25 anos de experiência como advogado nas áreas de Direito Civil e Processual Civil, Família e Sucessões, Direito Condominial, Direito do Consumidor e Consultoria empresarial e societária.



PORTUGAL:

Com mais agilidade, brasileiros poderão se beneficiar com a Lei de Nacionalidade, entenda.



Nos últimos meses, o Parlamento de Portugal aprovou uma mudança na concessão de cidadania dentro da Lei da Nacionalidade, que modifica como é contabilizado o prazo de residência para efeito da solicitação. Ou seja, a emenda altera o tempo pelo qual brasileiros — e outros estrangeiros — levam para obter uma cidadania portuguesa.

O período em que famílias aguardam pela aprovação das autorizações de residência também entra nessa emenda. Isso porque, diferentemente de hoje em dia, o prazo se iniciaria no momento do pedido, ao invés de contar no momento em que o estrangeiro recebe o aceite. Apesar de ainda precisar ser promulgada pelo presidente de Portugal,

Marcelo Rebelo de Souza, acaba-se criando um sentimento de esperança e otimismo aos brasileiros e estrangeiros.

“Com a nova redação, pretende-se que passe também a contar para o pedido de nacionalidade portuguesa o tempo desde a submissão do pedido de residência, o que de fato beneficiará milhares de imigrantes que atualmente esperam o recebimento do título de residência para então poder iniciar a contagem do prazo exigido no país, de no mínimo cinco anos para os cidadãos da comunidade de países da língua portuguesa (CPLP) e seis anos para outras nacionalidades”, informa Rebeca Albuquerque, especialista em processo legislativo e advogada na ALM Advogadas Associadas.

Albuquerque ainda destaca que, nos últimos anos, Portugal vem proporcionando uma série de mudanças que visam regularizar a imigração e também facilitar o caminho para a obtenção da nacionalidade portuguesa.

Portugal, o que você precisa saber para solicitar a cidadania

A cidadania portuguesa pode ser requerida por descendência, casamento ou por tempo de residência:

- Cidadania por descendência: concedida apenas para descendentes diretos de portugueses, sem distinção de gênero;
- Cidadania por casamento: quem é casado ou vive em união estável com um português há, pelo menos, três anos, pode requerer a cidadania, caso tenha filhos, esse prazo cai pela metade;
- Cidadania por residência: pessoas que residem em Portugal legalmente há mais de cinco anos podem ser naturalizados portugueses.

O governo do país está em um processo de simplificar e facilitar os trâmites relacionados à solicitação de cidadania. Dessa forma, o novo regulamento da submissão da nacionalidade online, disponibilizado pelo Instituto dos Registos e do Notariado (IRN), possibilita que advogados deem início aos processos de forma online, não necessitando mais o uso e a impressão em papel.

“A obrigatoriedade da aplicação online

para advogados e profissionais visa facilitar e agilizar a tramitação de processos de nacionalidade. A novidade resulta do art. 43-A do Regulamento da Nacionalidade portuguesa (Decreto-Lei nº 237-A/2006), que foi modificado pelo Decreto-Lei nº 26/2022 e regulamentado pela portaria nº 344/2023, de 10 de novembro”, revela Vanessa Lopes, especialista em direito civil e sócia advogada do ALM Advogadas Associadas.

No entanto, os documentos apresentados de forma eletrônica têm força probatória dos originais, desde que tenham sido corretamente digitalizados e assinados eletronicamente com o certificado profissional.



DICAS:

Confira cidades que fazem sucesso entre os brasileiros que residem no país e o motivo.



Quando se fala sobre morar no exterior, o primeiro pensamento do brasileiro é Portugal, visto que é um dos destinos mais escolhidos por sua diversidade tanto na carreira educacional quanto na profissional.

No entanto, além das grandes metrópoles como Lisboa e Porto, muitos imigrantes têm optado por se estabelecer em cidades menores, buscando melhor qualidade de vida e oportunidades diferenciadas. Mas, afinal, qual a vantagem de morar em cidades menores do país?

De acordo com Leônia Pinheiro, sócia-diretora da CV Assessoria Internacional — empresa especializada em assessoria em imigração, nacionalidade e negócios internacionais —, além de ser uma excelente escolha para quem busca uma vida mais tranquila, o custo de vida é mais acessível e a comunidade mais acolhedora.

“Muitas dessas cidades oferecem oportunidades de melhor qualidade de vida comparáveis às grandes capitais, além de uma riqueza cultural e paisagística que encanta os imigrantes”, afirma.

Portugal: Quais as cidades “queridinhas” pelos brasileiros?

Apesar de Lisboa e Porto ainda liderarem a popularidade em Portugal, cidades menores como Braga, Coimbra, Aveiro, Évora e Faro têm atraído cada vez mais atenção dos brasileiros.

Segundo a especialista, ambas oferecem uma combinação única de infraestrutura urbana, história rica, belas paisagens e um custo de vida mais acessível, o que torna cada uma delas opções atraentes aos que desejam firmar moradia no país.

“Diante desse cenário, migrar para cidades menores de Portugal tem se mostrado uma escolha promissora para muitos brasileiros em busca de uma nova vida no exterior”, acrescenta Pinheiro.

Para a especialista, o equilíbrio entre

qualidade de vida, oportunidades de emprego e custo acessível torna essas cidades um ambiente propício para o sucesso e a realização pessoal dos imigrantes brasileiros.

Principais cidades:

- Lisboa;
- Porto;
- Évora;
- Fátima;
- Coimbra;
- Braga;
- Guimarães.

Principais cidades praianas:

- Setúbal;
- Aveiro;
- Lagos;
- Cascais;
- Faro;
- Cascais.

O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA!

CLIQUE AQUI

FAÇA SEU PEDIDO!

99824-1002
3367-4868/3417-5831

JP Pizzaria

VITRINE

EVENTOS BÍBLICOS:

Por que o criador de The Chosen, fez questão de exibir a 4ª temporada nos cinemas?

Na série The Chosen - Os Escolhidos, acompanhamos grandes acontecimentos da Bíblia.

The Chosen, a série religiosa que acumula uma legião de espectadores, estreia em 2024 sua 4ª temporada. No entanto, diferentemente das três primeiras temporadas, disponíveis tanto na Netflix, quanto online, desta vez, o público terá que ir aos cinemas, para conferir os primeiros episódios - e a nova temporada segue sem data para chegar ao streaming do Brasil.

Para o criador da série, Dallas Jenkins, este lançamento nos cinemas é fundamental, para que o público fiel possa ter a melhor experiência possível, ao ser apresentado a uma temporada repleta de acontecimentos marcantes da Bíblia - como a morte de João Batista e a ressurreição de Lázaro dentre os mortos.

Para o USA Today, Jenkins afirma: "É melhor assistir a esses momentos com uma multidão e na tela grande [...] as pessoas já demonstraram que querem vê-lo ombro a

ombro, chorando e rindo juntos".

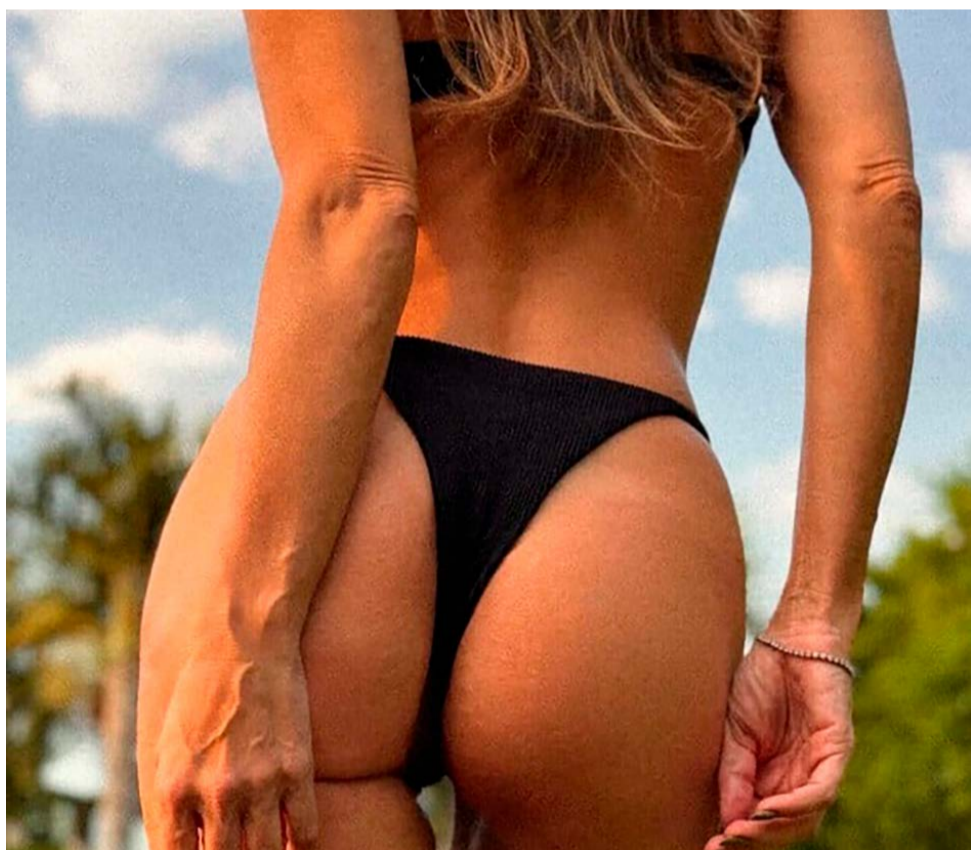
Na série The Chosen - Os Escolhidos, acompanham-se os principais momentos de uma grande narrativa religiosa. Nesta nova adaptação dos acontecimentos da Bíblia, na Galileia do século I, Jesus de Nazaré (Jonathan Roumie), um homem simples e de uma família humilde de carpinteiros, auxilia as pessoas à sua volta, independente de suas crenças, origens e aparência. Na companhia de 12 homens, escolhidos para serem seus discípulos, ele ampara os necessitados compartilhando palavras e ações de bondade por onde passa.

No Brasil, é possível assistir as três temporadas completas na Netflix. Alguns episódios também estão disponíveis no Globoplay. A série também é exibida pelo canal SBT, e pode ser vista gratuitamente online, no site oficial de The Chosen. Os dois primeiros episódios da quarta temporada, terão uma exibição especial nos cinemas, a partir de 21 de março. A temporada completa ainda não tem data para chegar ao streaming.



QUE CORPO É ESSE?

Adriane Galisteu faz topless em fotos e dá zoom em bumbum turbinado só de biquíni fio-dental.



Sem medo de causar na internet, Adriane Galisteu elevou a temperatura das suas redes sociais com novas fotos bellissimas fazendo topless em uma piscina. Veja!

A apresentadora Adriane Galisteu, no auge dos seus 50 anos, está com um corpão digno de 20 e poucos. Depois de se envolver em uma nova polêmica com Xuxa e destacar pelos em uma fantasia ousada no último Carnaval, a famosa voltou a dar o que falar na web.

Neste sábado (16), Adriane Galisteu publicou novas fotos ousadas em suas redes sociais. Em cliques só de biquíni preto, a comandante do reality show 'A Fazenda' ainda aproveitou para tirar completamente a parte de cima em um topless que deixou muita gente babando.

Com a legenda "O que tem pra hoje", Adriane Galisteu destacou todas suas curvas e ainda empinou o bumbum em registros bem naturais à beira de uma piscina. A beleza da apresentadora, que recentemente posou só de calcinha durante uma viagem, foi alvo de elogios de fãs:

"Galisteu está que nem vinho", comen-

tou um. "Que corpo é esse Brasil?", elogiou outro. "Zero celulite! Morro de inveja!!!", destacou uma terceira, elogiando as curvas de Adriane Galisteu, que podem ser vistas na galeria desta matéria.

Adriane Galisteu superou 'briga' com Ana Hickmann ao prestar apoio

Há anos, circulam na internet rumores de uma possível briga de Ana Hickmann e Adriane Galisteu. Em 2012, as duas se estranharam publicamente e, tempos depois, a ex de Ayrton Senna explicou à Vogue que isso se deu por causa de Alexandre Correa.

"Eu não tenho nada contra a Ana e acho que ela não tem nada contra mim. O problema é o marido da Ana", disse Galisteu em uma ocasião. Passada a polêmica, Ana Hickmann, que hoje está namorando com Edu Guedes, recebeu apoio de sua, até então, rival, pelo caso de agressão sofrido no ano passado.

Em uma postagem de Hickmann, Adriane Galisteu desejou forças à colega de profissão e fez questão de afastar a briga com a contratada da Record TV, o que pegou muita gente de surpresa nas redes sociais.

life
é MAIS!
Completa

FIBRA + CELULAR + CÂMERA
HDTV + TELEFONE

CLIQUE AQUI

life.com.br ☎ 14 3434.0400

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

Me tornei mãe e deixei de gozar.

Os impactos da maternidade na sexualidade feminina são diversos. Como voltar a ter uma vida sexual ativa e prazerosa depois da chegada de um bebê?

As formas de ser mãe são muitas e, independentemente de como foi que você recebeu um filho, o impacto na rotina é gritante. São horas a menos de sono, dedicação exclusiva às necessidades do pequeno, distanciamento do trabalho e da vida social, hormônios e aleitamento, relação conjugal e com a rede de apoio... Cada nova mãe terá um universo de novos desafios para enfrentar e, é claro que com a sexualidade não seria diferente.

Afinal... mãe transa?

Essa é a pergunta da qual todo mundo foge! Como se nossas mães não precisassem ter feito sexo para nos conceber (risos)... O problema é que nossa cultura convencionou um comportamento que coloca as mães em um lugar "santificado", como se a maternidade tirasse a sensualidade de uma mulher. Além disso, a chamada "culpa materna" amarrou nas costas da mulher um fardo muito grande para carregar: o de cuidar dos filhos antes de qualquer coisa, inclusive dela mesma. Isso advém de fatores históricos, religiosos e culturais – a história é longa! – mas o movimento que as mulheres vêm



fazendo para empoderar-se da sexualidade mostra que tudo está mudando. Afinal, mãe também é mulher e, portanto, transa sim!

Você nunca mais será a mesma. E isso afeta seu prazer.

O corpo e a autoimagem mudam em maior ou menor escala após a maternidade. Não só no caso da gestação, mas pelos próprios hábitos cotidianos que, agora, encon-

tram outras prioridades. O ato de se olhar no espelho se torna menos frequente, as roupas estão adaptadas para correr atrás de uma criança, e assim a mulher vai se colocando em um lugar secundário que a transforma em cuidadora 24 horas por dia. É fundamental, sempre, resgatar a potência orgástica que vive em nós, e que pode inclusive nos tornar melhores mães quando estamos bem com nosso corpo e nossas vontades.

Qual é o caminho para retomar a mulher para além da maternidade?

É importante entender que, após o parto, todo o corpo da mulher está passando por alterações hormonais e psíquicas que a afastam do sexo com seu par. A primeira coisa a se fazer é não se cobrar tanto e respeitar esse tempo, que dura entre 3 e 6 meses. Depois disso, é necessário que ela vá retomando suas atividades e se REconhecendo em termos de sexualidade. Perceber as mudanças, as novas curvas, novas sensações e dificuldades...

É uma nova viagem em busca de si mesma e do próprio prazer, que pode ocorrer sozinha ou na relação. O que eu destaco sempre para as mães que querem resgatar o prazer próprio é o seguinte: "ser mãe" não exclui "ser mulher". Estamos no papel de mãe quando nossos filhos estão ali, conosco, precisando de nós. Quando nos afastamos e temos outras vivências, assumimos outros papéis: de amiga, de esposa, de parceira, de chefe... e de mulher, no sentido mais carnal do termo! Delegar o cuidado dos filhos para outras pessoas da rede de apoio é fundamental para viver esses outros papéis e prazeres da vida. Assim, retorna-se mais viva, inclusive, para o cuidado com quem depende de nós. Gozemos, mães!

Você é feminista nas suas escolhas alimentares?

Desde que o acesso à alimentação saudável passou a ficar ameaçado, tornou-se fundamental fazer escolhas alimentares de forma consciente e crítica. Isso significa olhar para quem está por trás daquele alimento que decidimos comprar: uma cooperativa de agricultoras familiares, um assentamento quilombola, a indústria de alimentos ultraprocessados, e por aí vai.

É igualmente importante refletir sobre qual sistema alimentar estamos apoiando quando fazemos nossas escolhas. O sistema alimentar se refere a todos os processos envolvidos na produção, distribuição, comercialização, acesso e consumo de alimentos. Olhar para esse sistema implica em analisar o alimento para além das suas funções biológicas e nutricionais. Ele pertence à cultura do meu país?

Ao comprá-lo, quem está sendo favorecido: uma cooperativa que cultiva alimentos saudáveis e variados com consciência socioambiental ou uma indústria que polui, adoce a população com os seus produtos e remunera mal seus trabalhadores? E o chocolate "vegano", produzido com cacau obtido a partir de trabalho infantil, é saudável para quem? E a cápsula de café que polui o ambiente? Não seria melhor coar o café cultivado pelas cooperativas de agricultoras familiares do meu estado?

A ética e a ideologia política deveriam sempre motivar nossas escolhas alimentares.



Para isso, informações claras precisariam estar disponíveis para o consumidor: como a matéria-prima foi obtida, de onde ela veio, como são as condições de vida daqueles envolvidos na produção, qual o comprometimento de quem produz o alimento com o ambiente e os trabalhadores etc. No entanto, nem sempre existe essa transparência na cadeia produtiva dos alimentos.

Como agravante, é comum o uso do marketing disfarçado de informação. É o que observamos no pacote de hambúrguer vegano ultraprocessado, que se apresenta como "artesanal" e "plant-based" (feito de plantas). Consultando a lista de ingredientes do produto, uma infinidade de aditivos químicos (como aromatizantes e emulsificantes) estão presentes, além de ingredientes com cultivo nocivo ao ambiente (como a soja e o milho). Pesqui-

sando sobre o fabricante desse hambúrguer vegano, você descobre ser um frigorífico com grande responsabilidade no desmatamento da Amazônia.

Como nutricionista e entusiasta por gastronomia, sempre tento analisar criticamente a coerência do discurso das iniciativas que dizem promover a alimentação saudável. Lembrando que aqui nesta coluna o conceito de alimentação saudável abriga muito mais do que equilíbrio nutricional. A alimentação saudável é aquela assumida como um ato e um direito social, que preserva o meio ambiente e a cultura da população.

No município de São Paulo há alguns exemplos interessantes de iniciativas coerentes. O restaurante da Marlene em Parelheiros destaca-se pela oferta de alimentação saudável

preparada com alimentos cultivados na região, sendo muitos deles orgânicos. O cardápio é rotativo e composto essencialmente por preparações culinárias da cultura paulista, como tutu de feijão, farofa de couve, moqueca de peixe e pudim de tapioca. Marlene utiliza diversos ingredientes da Mata Atlântica fornecidos pelos agricultores da região, como o cambuci e outros frutos. Ao adquirir ingredientes desses agricultores, Marlene valoriza quem produz alimentos saudáveis na região. Diante da iniciativa sustentável, que se destaca na região, o restaurante integrou o 'Guia gastronômico das quebradas de São Paulo', conhecido como Prato Firmeza.

Para apoiarmos um sistema alimentar mais saudável, é importante reconhecermos o ambiente em que estamos inseridas, onde podemos comprar alimentos frescos para cozinhar e preparações culinárias para consumir, e quem está por trás desse alimento que decidimos comprar. Se eu posso apoiar a agricultora do meu município, por que fazer a feira no hipermercado? Se eu posso adquirir um pão artesanal feito pela Dona Maria do meu bairro, que utiliza ingredientes frescos da agricultura familiar, por que comprar o pão ultraprocessado feito por uma grande corporação?

Comer definitivamente é um ato político. E as nossas escolhas alimentares calibram toda uma engrenagem do projeto de país que desejamos.



ACONTECE INTERIOR

TRANSPARÊNCIA:

No Dia da Água (22/03), autarquia de Mogi das Cruzes realiza edição do Semae de Portas Abertas para comunidade em geral.

Tradicionalmente dedicada a estudantes, visita monitorada será para qualquer interessado maior de 12 anos; limite é de 60 vagas

No Dia Mundial da Água, que será celebrado na próxima sexta-feira (22/03), o Semae de Mogi das Cruzes promoverá uma edição especial do Semae de Portas Abertas. O programa de visitas monitoradas, tradicionalmente dedicado a estudantes, desta vez será aberto a qualquer interessado. O limite é de 60 vagas e a inscrição e confirmação do agendamento são por meio do preenchimento de formulário online (link no final do texto). A idade mínima é de 12 anos, mas os menores de 18 devem estar acompanhados de um dos pais ou de um responsável.

Com um passeio guiado pela Estação de Tratamento de Água (ETA) Centro, onde os participantes verão de perto o processo de purificação da água para conhecer as diferentes etapas do tratamento (incluindo os sistemas de filtragem e lavagem de filtros), uso consciente da água e responsabilidade com o meio ambiente, e poderão tirar dúvidas com técnicos da autarquia.

Serão duas visitas, com 30 pessoas cada (total de 60 vagas), no período da manhã.



A primeira visita será das 8h30 às 9h30, e a segunda das 9h40 às 10h40. As vagas serão preenchidas por ordem de inscrições no formulário online.

Para esclarecer dúvidas ou obter mais informações, é só entrar em contato com a Divisão de Meio Ambiente da autarquia,

no telefone 4798-6392 (de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h), ou enviar e-mail para visitas@semac.sp.gov.br.

A ETA Centro fica na rua Otto Unger, 450. A entrada dos visitantes será pela Portaria 1 (próxima à praça em frente ao Cemitério São Salvador).

Um bem essencial

O Dia Mundial da Água foi instituído em 1992 pela Organização das Nações Unidas (ONU) com o objetivo de despertar a conscientização da população para o respeito e a preservação desse bem fundamental para a vida em nosso planeta.

Regras de segurança durante a visita

Os participantes deverão seguir atentamente as orientações fornecidas pelo guia ou responsável durante a visita.

- Não tocar em equipamentos ou estruturas sem autorização prévia do guia ou responsável.
- Estar alerta quanto a movimentações operacionais de veículos e maquinários, se houver, bem como manter uma distância segura de áreas com produtos químicos, equipamentos em funcionamento ou locais com possibilidade de quedas.
- Manter a cortesia e o respeito durante a visita, tanto em relação aos outros participantes quanto ao ambiente de trabalho da ETA Centro.

Informações básicas:

Data: 22/03/2024

Duração da visita: das 8h30 às 9h30 e 9h40 às 10h40

Capacidade máxima por grupo: 30

SOCIAL DE VERDADE:

Programa de Órteses e Próteses de Rio Preto entrega 140 cadeiras de rodas motorizadas.

Municípios de Rio Preto e região receberam equipamentos nesta semana

A equipe do Centro Especializado em Reabilitação (CER III), por meio do Programa de Órteses, Próteses e Meios Auxiliares de Locomoção (POPM), entrega nesta semana 140 cadeiras de rodas motorizadas a pacientes de Rio Preto e outros 102 municípios da região.

O POPM é um serviço regional, habilitado pelo Ministério da Saúde, responsável pela aquisição, acompanhamento e distribuição dos itens. O Programa distribui cadeiras de banho, calçados ortopédicos, bengalas, muletas e andadores. Todos são personalizados, de acordo com a necessidade do paciente.

A distribuição dos equipamentos começou na terça-feira, 7/11, e termina nesta sexta-feira, 10/11. O prefeito em exercício, Paulo Paulera, visitou o serviço, onde conversou com municípios atendidos e acompanhou a entrega das cadeiras de rodas.

Uma das pessoas que recebeu foi Mi-



riam Carmen Damato, de 75 anos, moradora de Floreal/SP. A aposentada teve que amputar a perna direita e usa cadeira de rodas há três anos. "Eu dependo muito da cadeira, porque faço todo o serviço de casa na cadeira e a motorizada vai ajudar. Meus braços

vão agradecer muito", disse.

CER III

O CER III é um serviço que integra a Rede de Cuidados à Pessoa com Deficiência, da Secretaria de Saúde de Rio Preto,

destinado ao atendimento multidisciplinar de casos de média e alta complexidade em reabilitação dentro da Rede de Cuidados à Pessoa com Deficiência. Conta com as especialidades Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Fonoaudiologia, Nutrição, Assistente Social, Psicologia, Enfermagem, Proctologia, Fisiatria, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Neuropediatria e Psiquiatria.

Na Reabilitação Física, são atendidas todas as pessoas com deficiências físicas e disfunções permanentes ou transitórias. O CER III faz a dispensação e a adaptação de Órteses, Próteses e Meios Auxiliares de Locomoção e também conta com o Serviço de Atenção à Pessoa Estomizada, sendo ambos serviços regionais, atendendo aos 103 municípios da DRS XV.

Para acessar o serviço, é necessário o encaminhamento por meio de Guia de Referência e Contra Referência da Rede SUS municipal, ou regional no caso do Programa de Órteses, Próteses e Meios Auxiliares de Locomoção e Ostomias. O agendamento é feito prioritariamente pelo sistema EMPRO nas unidades solicitantes.

ANUNCIE AQUI!

MILHARES DE ACESSOS MENSAIS

Clique aqui e mande sua mensagem

Fonte: Google Analytics

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

GERAIS

ATENÇÃO:

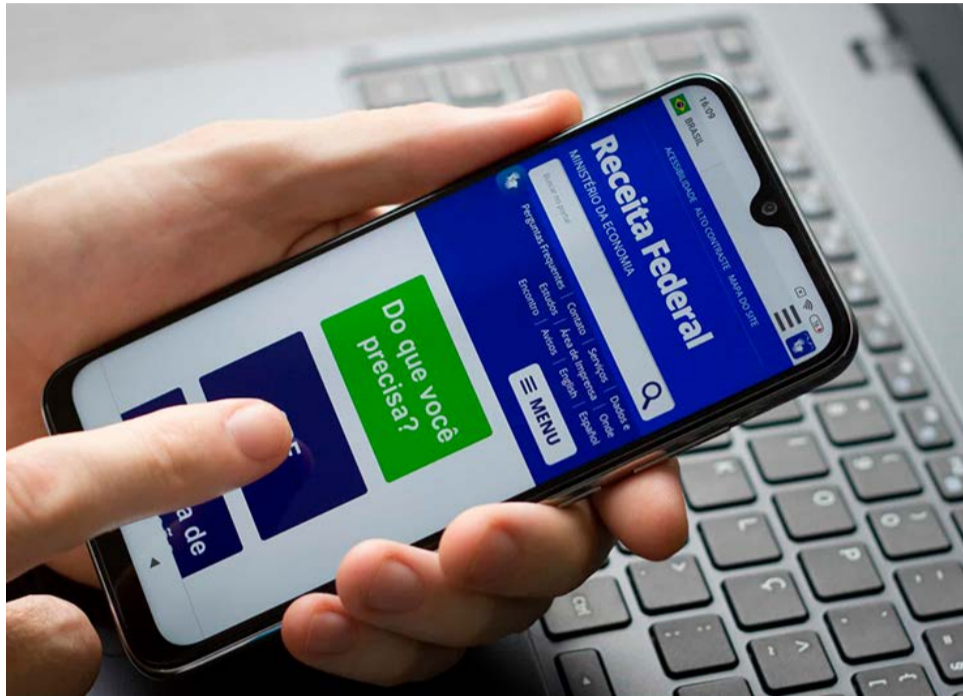
Com atraso, Receita libera envio do Imposto de Renda pelo celular e tablet.

A liberação do aplicativo teve um atraso e ocorreu por volta das 8h30. Às 8h, horário previsto para disponibilização, quem entrava no aplicativo via a mensagem que o “aplicativo estava em manutenção”

A Receita Federal liberou na manhã desta sexta-feira (15) o aplicativo Meu Imposto de Renda para a declaração do Imposto de Renda 2024 pelo celular e tablet. O portal e-CAC (Centro de Atendimento Virtual) da Receita também já disponibiliza a opção de quem prefere fazer a declaração online.

O PGD (Programa Gerador de Declaração), usado no computador, foi liberado na terça-feira (12), assim como a declaração pré-preenchida. O recurso que traz as informações já enviadas por fontes pagadoras, bancos e financeiras à Receita passa a exigir, a partir deste ano, conta ouro ou prata no portal gov.br.

Em 2023, era possível ter acesso aos



dados pré-preenchidos com a conta bronze também. Clique aqui para saber como criar a conta e atingir o nível exigido. A liberação do aplicativo teve um atraso e ocorreu por volta das 8h30. Às 8h, horário previsto para disponibilização, quem entrava no aplicativo via a mensagem que o “aplicativo estava em manutenção”. O app foi liberado cerca de 30 minutos depois.

Procurada, a Receita informou que a situação está normalizada e recomenda que quem já tem o aplicativo Meu Imposto de Renda faça a atualização do programa.

Nos últimos anos, a declaração pelo tablet, celular e pelo portal e-CAC vem crescendo. Em 2023, os dispositivos móveis foram usados em 7% das 41,1 milhões de documentos enviados à Receita, superando os 5% de 2022 e 4% de 2021. Já o uso da declaração pelo portal da instituição foi feito por 6% em 2023, 2% em 2022 e 1% em 2021.

PARA A CERVEJINHA:

3 em cada 10 moradores de SP já tiveram o celular roubado, aponta Datafolha.

Os dados fazem parte de pesquisa Datafolha realizada na capital paulista na primeira semana de março

Três de cada dez moradores da cidade São Paulo já tiveram o celular roubado, sendo que 15% foram alvos de ladrões mais de uma vez. Além disso, 18% das vítimas tiveram o aparelho levado por alguém em cima de uma bicicleta, modalidade de furto praticada pela chamada gangue da bike.

Os dados fazem parte de pesquisa Datafolha realizada na capital paulista na primeira semana de março. O levantamento ouviu 1.090 pessoas e apontou também o perfil de quem é alvo dos ladrões de celular com mais frequência. As vítimas mais recorrentes são pessoas entre 25 e 34 anos (51% de quem tem essa faixa etária já foi roubado) e quem tem renda de cinco a dez salários mínimos (41%).

A margem de erro geral é de três pontos percentuais para mais ou para menos. Morar na região central da cidade é um risco para se tornar alvo desse tipo de crime. Segundo a pesquisa, os habitantes dessa região relataram mais casos do que os que vivem em outras áreas.

Entre os entrevistados que moram no centro, 45% disseram já terem sido roubados; o percentual cai para 38% entre quem vive nas zonas oeste e leste e para 35% en-



tre os habitantes da zona sul. A zona norte (27%) aparece com menos frequência nos registros de roubos de celular. As vítimas da bike também estão mais no centro: 26% dos entrevistados que moram na zona central disseram ter tido o celular levado por ladrão em bicicleta. Já entre os moradores da zona sul o índice cai para 14%.

Enquanto a proporção de vítimas de roubo de celular é igual entre os gêneros, no caso da gangue bike a taxa é maior entre mulheres (22%) do que entre homens (14%). Os ladrões de bicicleta movimentaram entre R\$ 5 milhões e R\$ 10 milhões na região central da capital paulista nos últimos quatro anos, segundo investigação da Polícia Civil. Os acusados de liderar o esquema de receptação foram presos no Brás, na região central, na semana passada. Uma investigação de 2022 encontrou tabelas de preços de acordo com o modelo roubado. Um iPhone 13, por exemplo, que custa a partir de R\$

5.499 na loja virtual da marca Apple, rende R\$ 800 ao criminoso. Um iPhone 7, mais antigo e já fora de linha, R\$ 150.

Pontos onde há maior circulação de pedestres, o que aumenta a probabilidade de encontrar pessoas distraídas com o aparelho nas mãos, são os preferidos desses grupos. As ocorrências acontecem com mais frequência na avenida Paulista, praça da República e ruas do Brás e no entorno da rua 25 de março (ambos pontos de comércio popular), de acordo com dados da Polícia Militar. Os aparelhos são arrancados das mãos de seus donos com frequência também pela chamada gangue da pedrada, que aproveita o congestionamento para quebrar vidros e abordar motoristas e passageiros de carros de aplicativo e táxis.

No início de março, uma vítima de 35 anos que pediu para não ser identificada foi surpreendida por um homem que quebrou

o vidro do passageiro no táxi onde estava, em uma rua próxima da praça 14 Bis (no centro), e roubou o aparelho. No momento do ataque ela avisava sobre sua localização à amiga que ia visitar. A vítima mora nos EUA e estava em São Paulo visitando amigos e parentes. Segundo ela, em questão de 20 minutos suas contas bancárias foram invadidas.

Outra mulher perdeu o celular da mesma maneira e no mesmo ponto da cidade algumas semanas antes. A pesquisadora, que também não quis se identificar, estava em um carro de aplicativo quando foi atingida por estilhaços do vidro. A janela foi quebrada pelo ladrão, que levou o celular que ela segurava na mão.

Entre os entrevistados que avaliaram a gestão do prefeito Ricardo Nunes (MDB) como ruim ou péssima, 42% disseram terem sido alvo de ladrões de celular. Entre os que consideram ótimo ou bom o governo municipal, o índice cai para 35%.

No contexto das eleições municipais a serem realizadas em outubro, os paulistanos que declararam intenção de voto em Maria Helena (Novo) foram os que mais disseram terem sido alvo dos ladrões de celular: 44%. Na sequência estão os que declararam voto em Kim Kataguiri (União Brasil), com 38%; Guilherme Boulos (PSOL), com 37%; Nunes, com 33%; e Tabata Amaral (PSB), com 28%.

APOIO:



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



MUNDO PET

O SEGREDO:

Aprenda onde fazer carinho no gato.

Gatos são criaturas fascinantes, não é mesmo? Quando se trata de carinho, cada um tem suas preferências, zonas de conforto e áreas onde as carícias não são tão bem-vindas assim. Neste post, vamos explorar e dar dicas de onde fazer carinho no gato e como ganhar a confiança desses adoráveis bichanos.

Siga em frente: áreas para fazer carinho

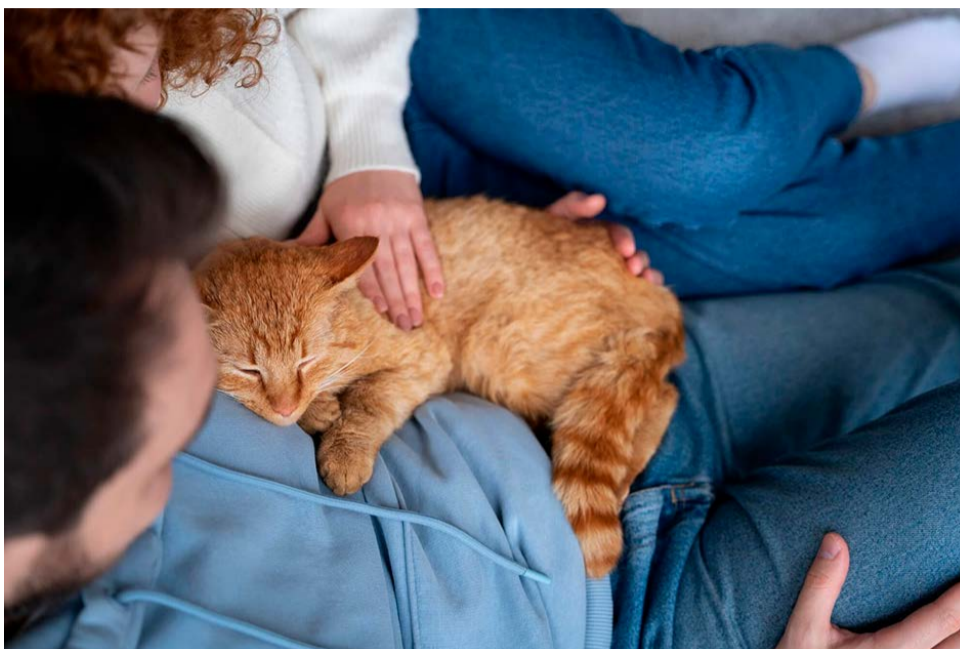
Os gatos são mestres em expressar suas preferências e não fazem cerimônia para demonstrar se algo não está agradando. Listamos áreas onde a maioria dos felinos adora receber carinho.

- Cabeça e pescoço: A maioria dos gatos aprecia carinho na cabeça e no pescoço. Para isso, passe as unhas suavemente atrás das orelhas e acaricie a testa. Isso os faz ronronar de felicidade.
- Queixo e mandíbula: Acariciar o queixo e a mandíbula é uma maneira de mostrar afeto. Muitos gatos inclinam a cabeça para facilitar o acesso a essa área.
- Costas e lombar: Os felinos amam carinhos nesta região! Alguns gatos gostam de pressão firme, enquanto outros preferem toques leves.
- Base da cauda: Por ser uma área sensível, alguns gatos adoram carinho nessa parte do corpo, enquanto outros podem ser mais ariscos.

Dê um passo atrás: áreas para evitar carinhos

Também existem lugares em que os bichanos preferem evitar receber carinho. Se você quer ser um tutor mais cuidadoso e entender os sinais que seu gato dá, fique atento a esses locais para evitar carícias.

- Barriga: Pode acreditar: a maioria dos gatos não gosta de carinho na barriga. Eles consideram essa área vulnerável e podem reagir com mordidas ou arranhões se você ultrapassar o limite.
- Patas e cauda: Evite tocar as patas e a cauda sem “permissão”. Vá com calma, pois essas áreas são sensíveis e podem causar desconforto ao bichano.
- Bochechas: Essa região, onde estão localizados seus bigodes, podem ser incômodas ao felino e desconfortáveis ao toque.



Como fazer carinho em gato: ganhando confiança

Quando se trata de ganhar a confiança de gatos mais reservados, é essencial adotar abordagens delicadas e respeitosas. Cada felino tem sua própria personalidade, e é crucial entender e respeitar seus limites individuais. Destacamos algumas estratégias importantes para conquistar a confiança dos bichanos que não gostam de receber carinho, permitindo que você desenvolva uma relação positiva e amorosa com seu companheiro felino.

Respeite o espaço do animal

Quando se trata de gatos mais reservados, é fundamental nunca forçar seu felino a fazer algo que ele não queira. Deixe o gatinho se aproximar de você por vontade própria e evite forçar o con-

tato físico, especialmente se ele estiver se escondendo ou demonstrando sinais de desconforto.

Observe os sinais

Preste atenção aos sinais que o gato está emitindo. Se ele se afasta, se esconde ou mostra agitação, pare imediatamente. Alguns animais precisam de mais tempo para se acostumar com a presença humana e desenvolver confiança e afeição. Seja paciente e permita que o gato estabeleça o ritmo de contato e carinho.

Associe carinho a algo positivo

Uma estratégia eficaz é associar o carinho a algo positivo. Ofereça petiscos e elogios quando ele permitir ser tocado. Dessa forma, o gato começará a associar

sua presença a experiências agradáveis e positivas para o bem-estar dele.

Entende o limite de tolerância

Os gatos têm um limite de tolerância para o toque e contato físico. Quando acariciados por muito tempo, alguns podem se sentir desconfortáveis ou superestimulados. Eles expressam isso mordendo ou arranhando como uma maneira de dizer “pare”.

Interprete a linguagem corporal

Os gatos não podem falar, então usam linguagem corporal para se comunicar. Se você não perceber os sinais sutis de que o gato está ficando irritado (como olhos estreitos, orelhas para trás), ele pode recorrer a mordidas ou arranhões para expressar sua insatisfação.

Considere os fatores externos

Às vezes, um gato pode ficar agitado ao ver outro gato ou animal do lado de fora da janela. Se não puder atacar o objeto, ele pode redirecionar a agressão para você. Sendo assim, se você estiver fazendo carinho no seu felino e observar a presença de outro animal, se afaste até que o seu pet fique totalmente calmo.

Como acostumar o gatinho aos carinhos?

É possível criar no bichano o hábito e uma segurança maior no momento de receber carinhos.

Estabeleça limites desde cedo

Ensine seu gatinho desde filhote que as suas mãos não são brinquedos. Por isso, use brinquedos apropriados para interagir com ele.

Não grite ou assuste o gato

Gritar ou assustar o gato quando ele te machuca, só aumentará o medo e a ansiedade do peludinho. Em vez disso, afaste-se calmamente e dê o espaço que ele precisa.

Redirecione a agressão

Se você quer ter brincadeiras saudáveis com o seu gatinho, mas sem sofrer com as mordidas e arranhões, que tal enriquecer este momento entre vocês? A melhor técnica para evitar que seu felino te arranhe durante a brincadeira é redirecionar a sua atenção, utilizando brinquedos específicos para felinos.

JORNALISMO **Valores**

RESPEITO

Profissionalismo **MORAL**

Responsabilidade

Direitos **IMPRENSA**

ÉTICA

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

14 99600-6375

jornaloonibusmarilia@gmail.com

RADAR DIGITAL
VÁ SE ACOSTUMANDO:

WhatsApp revela como será integração com aplicativos de terceiros.

A versão 2.24.6.2 do WhatsApp beta para Android inclui um recurso para gerenciar chats de outros aplicativos de mensagens

O WhatsApp beta para Android foi atualizado e agora inclui uma maneira de gerenciar a integração com outros aplicativos de mensagens. A novidade será liberada em breve para cumprir a nova Lei de Mercados Digitais da União Europeia. Confira abaixo o que muda.

WhatsApp receberá mensagens de outros aplicativos

- Segundo as informações do WA-BetaInfo, os usuários poderão aprovar quais aplicativos poderão interagir com o WhatsApp, ou até desligar a função.
- A versão 2.24.6.2 do WhatsApp beta para Android já inclui um recurso para gerenciar chats de outros aplicativos de mensagens.
- Este recurso ainda em desenvolvimento foi projetado para exibir conversas de outras plataformas dentro do WhatsApp.
- Como mostra a captura de tela abaixo, o WhatsApp também deve receber



uma opção de desligar totalmente o serviço.

- Além disso, o WhatsApp também terá um ajuste que permitirá escolher quais aplicativos de terceiros poderão se comunicar com o app, proporcionando mais autonomia na integração com serviços externos.

No fim, a possibilidade de escolher quais aplicativos podem se comunicar ou não com o WhatsApp deve oferecer aos usuários uma experiência mais personalizada. Além disso, a opção de desabilitar o serviço totalmente será importante para quem não deseja usar esse recurso.

É importante destacar que ao desabilitar a interoperabilidade de chat, os usuários perderão a capacidade de enviar ou receber mensagens em chats de terceiros dentro do WhatsApp.

Lançamento do recurso

O site informa que o recurso de gerenciamento de chats está atualmente em desenvolvimento e estará disponível para mais usuários em uma atualização futura ainda sem data definida.

QUEDA DE BRAÇO:

Meta vence recurso que proibia uso da marca no Brasil, entenda.

Justiça de SP havia determinado que big tech parasse de usar seu nome após queixa de empresa brasileira

A Meta, dona do Facebook, Instagram e WhatsApp, venceu na sexta-feira (15) um recurso do TJSP (Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo) que a proibia de usar seu nome no Brasil devido a uma confusão com empresa brasileira de mesmo nome. A decisão, publicada no final de fevereiro, dava 30 dias para a gigante das redes sociais deixar de usar sua marca por aqui.

- A empresa brasileira Meta Serviços em Informática argumentou em processo que já detinha os direitos sobre o nome antes da Meta (redes sociais) e que, como resultado da marca dos EUA, foi citado erroneamente em mais de 100 ações judiciais;
- Em fevereiro, o TJSP decidiu então que a empresa estadunidense deveria parar de usar o nome por aqui, dando 30 dias para a mudança;
- A big tech entrou com recursos contra

a decisão e venceu, conforme relatou a Reuters;

- A Meta brasileira ainda pode recorrer da nova decisão.

Em nota, a Meta brasileira reafirmou apenas ser a proprietária dos direitos do nome no Brasil, acrescentando acreditar que a lei deve ser seguida “independentemente das decisões de negócios tomadas por grupos que queiram operar em nosso país”.

Meta EUA e Meta Brasil

Para lembrar, a Meta (antes apenas Facebook) mudou de nome em 2021 em uma reformulação de marca que se concentrou na construção do “metaverso”, um ambiente virtual compartilhado. Já a empresa brasileira registrou sua marca junto ao INPI (Instituto Nacional de Propriedade Intelectual) em 2008. A Meta Serviços em Informática disse que, desde a mudança, tem tido prejuízos. Entre eles, perturbações sofridas por funcionários e recebimento de denúncias e reclamações relacionadas às redes sociais da big tech.



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



RESTAM: 10 profissões com vagas sobrando e que dispensam o ensino médio.

Se você não conseguiu concluir o Ensino Médio, independente do motivo, mas precisa de trabalho, fique de olho nesta lista de profissões.

Em um mercado de trabalho em constante mutação, onde novas demandas surgem a cada dia, encontrar oportunidades promissoras pode ser um desafio. No entanto, para aqueles que não concluíram o ensino médio, a boa notícia é que diversas profissões em alta oferecem excelentes perspectivas de carreira.

É importante ir além da visão tradicional que limita as oportunidades a carreiras com diploma de ensino superior. Uma gama de profissões, muitas vezes ignoradas, não exigem qualificações acadêmicas elevadas, abrindo portas para quem busca iniciar sua trajetória profissional.

1. Estoquista

Primeiramente, o estoquista é responsável pela organização e controle do estoque em estabelecimentos comerciais, o estoquista garante o bom funcionamento da logística interna. Nesse sentido, habilidades como organização, atenção aos detalhes e capacidade física são fundamentais para a execução das tarefas.

Embora não seja obrigatório, cursos técnicos em logística podem aprimorar o conhecimento e ampliar as oportunidades de carreira. A demanda por profissionais qualificados nesta área é crescente, tornando uma boa opção entre as profissões.

2. Profissões para todos: ajudante geral

Com atuação em diversas funções, como auxiliar em construções, fábricas e oficinas, o ajudante geral é um profissional versátil e adaptável. Flexibilidade, disposição para aprender e boa forma física são características essenciais para o sucesso nesta função.

A capacitação pode variar conforme o setor de atuação, com cursos específicos em áreas como construção civil, eletrotécnica ou mecânica. A alta demanda por profissionais em diferentes setores garante um mercado de trabalho aquecido.

3. Camareira

Atuando na organização e limpeza de quartos e áreas comuns em hotéis e pousada, a camareira é peça fundamental para o bom funcionamento do setor hoteleiro. Embora o ensino médio completo não seja obrigatório, habilidades como organização, atenção aos detalhes e capacidade de trabalho independente são essenciais para o sucesso nesta função. É uma das profissões mais procuradas em áreas turísticas, por exemplo.



Cursos específicos na área de hospitalidade podem agregar valor ao currículo, aprimorando conhecimentos e técnicas. A busca por profissionais qualificados neste segmento é constante, abrindo portas para uma carreira sólida e gratificante.

4. Profissões para todos: garçom

Servindo alimentos e bebidas em restaurantes, bares e eventos, o garçom proporciona uma experiência agradável aos clientes. Boas habilidades de comunicação, compreensão do serviço ao cliente e capacidade de trabalhar sob pressão são características essenciais para a função.

Cursos de atendimento ao cliente e técnicas de serviço podem aprimorar as habilidades e destacar o profissional no mercado. A constante busca por profissionais qualificados garante oportunidades de crescimento e desenvolvimento na área.

5. Cozinheiro: criatividade temperada com dedicação

Preparando refeições em restaurantes e lanchonetes, o cozinheiro transforma ingredientes em experiências gastronômicas. Habilidades culinárias, criatividade, trabalho em equipe e organização são características essenciais para a função.

A formação pode variar de cursos livres em culinária a graduações em Gastronomia, atendendo aos diferentes interesses e objetivos profissionais. A paixão pela arte da culinária é fundamental para o sucesso nesta área.

6. Profissões para todos: pizzaiolo

Especializado em pizzas, o pizzaiolo combina habilidades culinárias com criatividade no uso de ingredientes. Dedicação, organização e conhecimento sobre técnicas de panificação são essenciais para o sucesso nesta função.

Cursos de curta duração em culinária italiana ou específicos em pizzeria podem aprimorar o conhecimento e ampliar as oportunidades de carreira. A paixão pela pizza e a busca pela perfeição são características que distinguem os melhores pizzaiolos.

7. Atendente: comunicação e paciência em sintonia

Atuando no atendimento ao cliente em diversos ambientes, como lojas, supermercados e call centers, o atendente é a ponte entre a empresa e o público. Assim, habilidades de comunicação, cordialidade, paciência e capacidade de lidar com diferentes

situações são essenciais para o sucesso nesta função.

Embora não seja obrigatório, cursos de atendimento ao cliente podem aprimorar o conhecimento e diferenciar o profissional. A alta demanda por profissionais qualificados em diferentes setores garante um mercado de trabalho promissor.

8. Padeiro

Responsável pelo preparo de pães e produtos de panificação, o padeiro combina conhecimento técnico com habilidades manuais e paixão pelo seu trabalho. Dedicação, organização e disposição para trabalhar em horários alternativos são características essenciais para o sucesso nesta função.

Cursos profissionalizantes em panificação são altamente recomendados para aprimorar o conhecimento e desenvolver as habilidades necessárias. A busca por profissionais qualificados nesta área é constante, garantindo um mercado de trabalho promissor.

9. Investindo em aprimoramento e crescimento nas profissões

No cenário atual do mercado de trabalho, muitas empresas reconhecem o valor de profissionais qualificados, mesmo que não possuam ensino médio completo. Investir em cursos profissionalizantes é uma excelente forma de aprimorar o conhecimento e desenvolver novas habilidades.

Características como dedicação, disciplina, organização, comunicação e uma mentalidade aberta ao aprendizado contínuo são cruciais. Isso ajudará a conquistar melhores condições nas profissões da lista. Independentemente da formação acadêmica, a busca por aprimoramento e crescimento profissional é fundamental para construir uma carreira sólida e gratificante.

10. Encontrando o caminho para o sucesso

A jornada para o sucesso profissional começa com a autoavaliação. Desse modo, é importante identificar suas aptidões, interesses e talentos, alinhando-os com as profissões que oferecem melhores oportunidades. Com paixão, dedicação e foco no aprendizado, é possível alcançar seus objetivos e construir uma carreira de sucesso.

Lembre-se: o mercado de trabalho está em constante mudança, e a adaptabilidade é fundamental para prosperar. Acima de tudo, esteja sempre aberto a novas oportunidades, busque aprimorar suas habilidades e nunca desista dos seus sonhos.

ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO



FILTRO NELES:

Marília Centenária sugere “amplo debate” nos bairros, envolvendo entidades, comércio e igrejas para escolha de candidatos a vereadores.

DO JEITO QUE ESTÁ NÃO DÁ. Cá estamos para mais uma campanha eleitoral, onde nas ruas, já é possível encontrar os candidatos a reeleição depois de um período de hibernação que durou quase 4 anos. Adiciona-se ao cenário, ex vereadores que estão hiper motivados a lutar por uma cadeira.

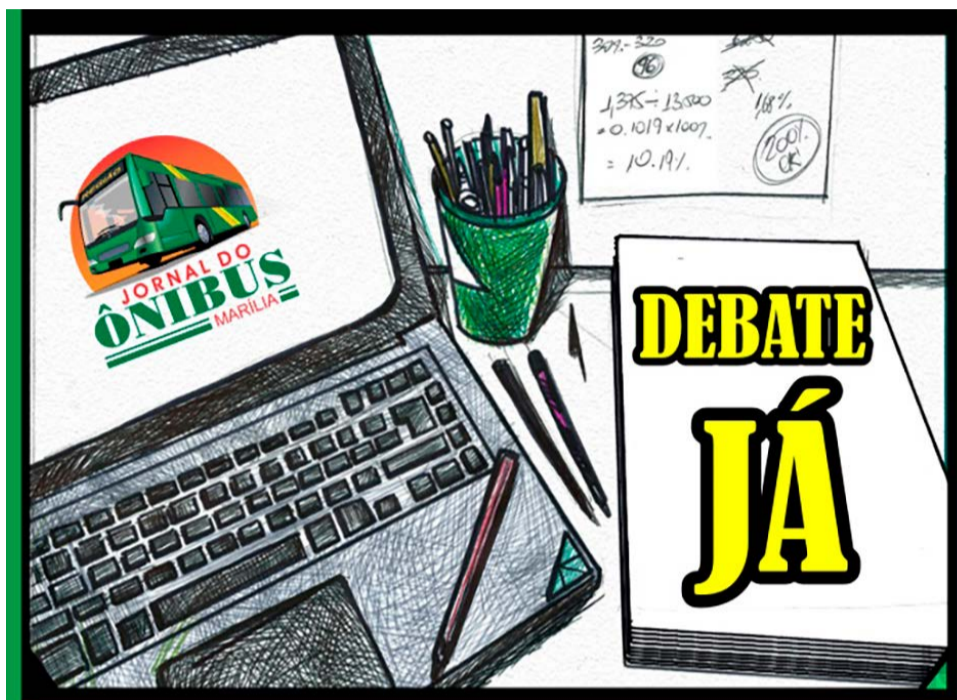
Seria uma avassaladora vontade de ajudar o povo e a estuprada cidade de Marília ou as benesses da Câmara Municipal mais cara da história da cidade? Vale lembrar que, de acordo com o que foi votado pelos nobres parlamentares, cada gabinete de vereador (a) terá um gasto aproximado de 30 mil reais ao mês. O salário de um (a) vereador (a) a partir de 2025 será de quase 12 mil reais com direito a três assessores e outras benesses como viagens e etc...

A atual legislatura também leva uma triste marca, A MENOS PRODUTIVA DA HISTÓRIA, além claro, de manter a famosa BANCADA DO AMÉM, que por razões óbvias não permitia sequer investigar o prefeito, além de votar a favor de todos os seus interesses.

Em razão da frustração da população e a importância de se eleger vereadores com independência em votações e com representatividade real, a página MARÍLIA CENTENÁRIA de forma INÉDITA NO PAÍS, apresenta a sociedade mariliense, a possibilidade do eleitor FILTRAR AS CANDIDATURAS.

As razões são óbvias; O próximo prefeito irá comandar em 4 anos de governo cerca de 10 bilhões de reais e para tanto, necessita eleger vereadores (as) com perfil fiscalizador e com visão empreendedora. Outro detalhe é que em 2029, Marília completará 100 anos, o seu tão aguardado centenário e caberá ao eleito para a cadeira do segundo andar, definir ações e prioridades para a construção da CIDADE QUE QUEREMOS. Está na hora de dar um basta em vaquinhas de presépio ou bancadas que só sabem dizer amém. PARA ISTO A REALIZAÇÃO PIONEIRA DE DEBATES NOS BAIRROS É A SOLUÇÃO.

Os debates eleitorais são espaços-chaves das campanhas eleitorais brasileiras, sendo realizados por diferentes meios de comunicação como emissoras de televisão, rádio ou veículos na internet. Como a propaganda eleitoral, o debate é uma das maiores vitrines de divulgação de propostas disponíveis em uma campanha.



Em outras palavras, o debate eleitoral serve para expor as ideias de cada candidato ao público para que este decida, supostamente melhor informado, qual opção lhe parece mais adequada. A Lei nº 9.504/97 estabelece condições para a realização de debates na programação normal das emissoras de rádio ou de televisão durante o período eleitoral, visando preservar o princípio da igualdade entre os candidatos.

A importância do debate na política

Os debates eleitorais possuem muita relevância para a população, uma vez que tendem a dar alguma noção das pessoas que estão na disputa eleitoral. Quando debates são transmitidos para um grande público, é uma oportunidade também para os candidatos divulgarem suas propostas. Nesse contexto, os debates televisionados ou transmitidos pela internet no formato de vídeo, tornam-se uma oportunidade de exposição.

Mas, o debate eleitoral não é bom apenas para os candidatos. Por serem espaços de confronto de ideias, o eleitor tem uma grande oportunidade de comparar os posi-

cionamentos dos candidatos e alcançar conclusões mais claras a respeito deles.

Estes “encontros” já são tradicionais entre os candidatos a prefeito, mas NUNCA ACONTECEU ENTRE VEREADORES (AS). Prova disto é que na tarde da última sexta-feira (15), a equipe da Band Paulista se reuniu com sete pré-candidatos à prefeitura de Marília-SP para as eleições de outubro deste ano. O encontro marcou o início das entrevistas que serão veiculadas no programa Band Eleições, a partir do dia 31 de março, sempre aos domingos. O mesmo deverá ocorrer com a TV TEM E A RECORD.

A ordem das entrevistas foi definida por sorteio, garantindo imparcialidade e equidade no processo. Os pré-candidatos que participarão do programa são: Cícero do Ceasa (PL), Vinícius Camarinha (PSDB), Eduardo Nascimento (SEM PARTIDO), Professor Juvenal (PT), Fabiana Camarinha (PODEMOS), Rogério Alexandre da Graça (PP) e Alysson Alex (PL). A PERGUNTA QUE FICA É; E OS VEREADORES ??

ELES (AS) SÃO MUITOS (AS) E CHEGAM EM BANDO. É difícil encontrar uma candidatura consistente que realmente possa defender os interesses da população que como dizia o saudoso Ulisses Guimarães, não mora na estado, na união ou na Câmara e sim nos bairros da cidade.

NECESSITAMOS DE REPRESENTANTES QUE LUTEM PELOS MENOS FAVORECIDOS, PELAS RUAS ESBUACADAS, PELO COMÉRCIO, POR MAIS SAÚDE E HABITAÇÃO DE INTERESSE SOCIAL. Pessoas que realmente estejam capacitadas e merecedoras de um voto de confiança que vem através da urna.

Para tanto, nossa página MARÍLIA CENTENÁRIA, sugere a realização de debates nos bairros, envolvendo igrejas, comércio, associações de moradores e de conselhos de saúde com seus respectivos representantes e moradores que com a iniciativa certamente inibirão a visita de parquedistas que só aparecem a cada 4 anos e depois somem, como está ocorrendo.

A democracia passa pelo estágio da politização, e essa etapa só é concluída quando o povo participa das discussões e dos debates na luta pela implantação de políticas públicas. O OBJETIVO É JUSTAMENTE ESTE, ENVOLVER OS MORADORES NAS DISCUSSÕES POLÍTICAS DA CIDADE

A ideia é novamente fortalecer o bairrismo e acabar com candidatura que sequer sabem o nome de ruas nos bairros e tampouco se atrevem a pisar no barro em dias de chuva. Por um outro lado, a proposta inédita é sim FILTRAR CANDIDATURAS inibindo velhas raposas e dando oportunidade para que a comunidade possa abraçar novos candidatos que convivam com o dia a dia de cada bairro e comunidade.

A iniciativa é uma oportunidade única dos eleitores de fato mudarem a história da cidade conhecendo as propostas e ideias de cada candidato, contribuindo assim para uma escolha minuciosa e consciente nas próximas eleições municipais. Desde já. O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARÍLIA SE COLOCA A DISPOSIÇÃO PARA AUXILIAR NA ORGANIZAÇÃO.

SE VOCÊ GOSTOU DESSA IDEIA, COMPARTILHE NOS GRUPOS E VAMOS LUTAR PELA CIDADE QUE QUEREMOS, COMEÇANDO PELA COMPOSIÇÃO DE UMA CÂMARA REPRESENTATIVA DE VERDADE.



IMPORTANTE:**Obesidade em jovens sobe 90%: como adultos podem ajudar?**

É possível modificar algumas ações dentro de casa para inspirar e ajustar o estilo de vida das crianças, adolescentes e jovens. Endocrinologista comenta os dados do Covitel 2023 e ensina maneiras para reverter o quadro que hoje exhibe 17,1% da população entre 18 e 24 anos com obesidade, contra 9% em 2022

No meio do ano passado, o Covitel (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia) divulgou o alarmante dado de que a obesidade entre pessoas com 18 a 24 anos subiu de 9% para 17,1% em apenas um ano, e que, além disso, 40,3% dos jovens estão com sobrepeso.

“Trata-se de um recorte de pessoas que bebem mais e não fazem atividade física, ou seja, possuem um estilo de vida que sustenta esses dados assustadores”, reflete a Dra. Tassiane Alvarenga, Endocrinologista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). A pesquisa ouviu 9 mil brasileiros das 5 regiões, entre janeiro e abril de 2023.

Em face desse resultado, a endocrinologista entende que existem ações que pais, cuidadores e a família desses jovens, em geral, podem adotar para iniciar um processo de reversão do quadro atual:

Envolvendo a todos no processo de alimentação da casa

Para a Dra. Tassiane, os pais e cuidadores desempenham um papel crucial na formação dos hábitos alimentares das crianças, já que podem influenciar positivamente através do exemplo. “Também podem influenciar oferecendo alimentos saudáveis, estabelecendo rotinas alimentares regulares e envolvendo crianças, adolescentes e jovens no processo de compra e preparo dos alimentos”, destaca a especialista, ao lembrar que as atitudes dos mais velhos tendem a ser imitadas pelos menores.

“A educação nutricional e o estabelecimento de limites claros quanto ao consumo de ultraprocessados são também fundamentais”, lembra a médica.

Falando em ultraprocessados...

O Covitel 2023 mostrou que a faixa etária entre 18 e 24 anos é a que menos consome frutas, verduras e legumes, as “comidas de verdade”, enquanto é a que mais



consome refrigerantes ou sucos artificiais, exemplos de alimentos processados e ultraprocessados. “Eles inflamam o hipotálamo, nosso centro regulador do apetite e nos fazem desejar cada vez mais este tipo de alimento”, explica a Dra. Tassiane.

Além disso, 32,6% dos jovens ouvidos na pesquisa relataram episódio recente de consumo abusivo de álcool, que, além dos malefícios do próprio álcool, ainda levam ao aumento de peso, já que bebidas alcoólicas são bastante calóricas.

Seguindo o raciocínio de que é melhor descascar do que desembalar, a endocrinologista sugere que os moradores da casa estimulem a ingestão do que se chama de comida de verdade, ou seja, alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras.

“A preparação de refeições caseiras, utilizando ingredientes frescos e evitando aditivos alimentares, é uma estratégia eficaz. Além disso, a oferta de água, leite e sucos naturais pode substituir bebidas açucaradas e refrigerantes”, sugere a especialista, ao continuar: “Por exemplo, no lugar de um bolo pronto do supermercado, que tal pre-

parar um bolo em casa, como nossos avós faziam?”.

Ela lembra que, nos últimos anos, houve uma redução em 40% da alimentação feita em casa e um aumento em 22% da alimentação fora de casa, o que facilita o consumo de processados.

Sedentarismo

A Dra. Tassiane resgata outro dado do estudo, que aponta que apenas 36,9% dos jovens ouvidos praticam os 150 minutos semanais recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS); “A inatividade física causa mais de 5 milhões de mortes por ano no mundo”, informa.

Não à toa, essas pessoas também são líderes em tempo de tela: 76,1% utilizam dispositivos como celulares, tablets ou televisão três horas ou mais por dia para lazer.

Uma sugestão da Dra. Tassiane para conter essa tendência é incentivar as atividades físicas regulares de forma lúdica e prazerosa. “Aos menores, os pais podem promover brincadeiras ao ar livre, passeios de bicicleta, caminhadas em família e esportes coletivos. E limitar o tempo de tela também é importante”, receita a endocrinologista.

Ela aponta ainda a iniciação esportiva e a participação em atividades extracurriculares como instrumentos que podem ajudar a despertar o interesse deles por um estilo de vida ativo.

Saúde Mental também lucra com o apoio familiar

À medida que ações como essas se tornam cotidianas nos lares, diversos outros aspectos que interferem na obesidade vão sendo automaticamente aliviados, como o sono insuficiente e a saúde mental prejudicada. O Covitel mostrou que metade dos jovens não dorme a quantidade de horas recomendadas para a idade. “Sabemos que, com isso, no outro dia ocorre um aumento da grelina que é o hormônio da fome e uma diminuição da leptina, hormônio da saciedade”, aprofunda a Dra. Tassiane.

Uma vez ajustado o tempo de tela, somado a uma alimentação mais natural e um gasto real de energia, com esportes e brincadeiras, o sono vem e permite que o corpo execute a restauração necessária durante o sono. “Assim, evitamos consequências de um sono não saudável, como maior risco de desenvolver doenças cardíacas, pressão alta, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, infertilidade, obesidade e até mesmo demência”, revela.

Dessa forma, como resultado, a saúde mental também é modificada nessa reorganização do dia a dia. A endocrinologista lembra que a pesquisa cita que 31,6% dos jovens já receberam diagnóstico médico de ansiedade e 14,1%, de depressão, em um período em que o final da pandemia se aproximava.

“Agora, este momento pós-pandêmico pode ser visto como uma janela de oportunidade para melhorias no comportamento e desenvolvimento das crianças, adolescentes e jovens. Com o retorno à escola e às interações sociais, espera-se uma recuperação dos aspectos psicossociais e comportamentais que foram afetados durante a pandemia”, observa a Dra. Tassiane.

Ela, então, considera importante monitorar e apoiar as pessoas nessa transição, já que os efeitos do isolamento prolongado podem persistir e requerer intervenções específicas. “A ansiedade e a depressão podem persistir por anos, e a comida muitas vezes é uma fuga, uma válvula de escape para preencher estes vazios”, alerta a endocrinologista.



PREVISÃO

HOROSCOPO

2023

DESVENDANDO OS FATOS:

Veja os mitos e as verdades sobre as características dos signos.



Astróloga desmitifica traços de personalidade atribuídos aos nativos

Ao longo do tempo, cada um dos 12 signos do zodíaco recebeu uma caracterização específica, mas, na maioria das vezes, essas construções sociais não são completamente verdadeiras. Vic Costa, astróloga do Astrocentro, conta que devemos considerar que uma pessoa não é influenciada apenas pelo seu signo solar, mas também por vários outros aspectos do Mapa Astral - como o posicionamento da Lua e do ascendente.

“É errado estabelecer características invariáveis a alguém levando em conta apenas o signo em que o Sol estava transitando no momento de nascimento da pessoa”, afirma. Por isso, ela conta os mitos e as verdades sobre cada um dos signos. Confira!



Áries

Mito: são impacientes e, até mesmo, desrespeitosos.
Verdade: Áries é o primeiro signo do zodíaco, o que representa, na prática, que

esses nativos têm uma força de vontade invejável, sendo considerados grandes pioneiros e desbravadores. O lado negativo desse traço comum da personalidade dos arianos é que a vontade de iniciar projetos de uma vez e sem medos acaba se configurando como imediatismo, o que afeta as pessoas ao seu redor. Toda essa ansiedade é mal-interpretada, porque faz com que não tenha paciência para pessoas que não conseguem acompanhar seu ritmo, seja em sua família, no trabalho ou até no trânsito.



Touro

Mito: preguiçosos e acomodados.

Verdade: os taurinos têm ritmo próprio e precisam se sentir fisicamente

confortáveis e emocionalmente estáveis. Muitas vezes, isso faz com que sejam lentos para tomar decisões e parecem desinteressados. Contudo, na verdade, eles estão ponderando sobre o que é melhor a se fazer e não gostam de ser apressados. Não significa que sejam acomodados, mas, sim, que sabem fazer escolhas cautelosas, o que pode ser mal-interpretado pela sociedade imediatista em que vivemos.

Gêmeos



Mito: falam demais e não se aprofundam em nada.
Verdade: os nativos de Gêmeos têm grande necessidade de comunicação e uma curiosidade acentuada

e constante. Isso faz com que sintam a necessidade de compreender de tudo um pouco, bem como de conversar (ou melhor, contar) sobre o que sabem. Por isso, eles estão sempre atualizados da pauta do momento e são capazes de relacionar referências diversas para falar sobre um assunto.



Câncer

Mito: extremamente sensíveis e apegados à família.
Verdade: os cancerianos costumam ser, sim, apegados às suas raízes. Pode ser

desafiador para eles identificarem as partes da sua personalidade influenciadas pelos pais, mas isso é aprendido ao longo da vida. Porém, o apego não costuma ser algo doentio como as pessoas pensam. Na verdade, tem mais a ver com o senso de lealdade e de cuidado desses nativos. Muitas vezes, a família do nativo de Câncer é majoritariamente composta pelas pessoas que ele encontrou e reconheceu como sua família do que por seus parentes de sangue.



Leão

Mito: são egocêntricos e exibicionistas.

Verdade: os leoninos são dotados de uma autoestima invejável, o que pode ser mal-

interpretado por outras pessoas, principalmente pelas mais reservadas e inseguras, que podem se sentir constrangidas e não compreender a espontaneidade dos leoninos. Apesar de toda essa autoestima, todos têm inseguranças e, por isso, nativos de Leão tendem a precisar da aprovação das outras pessoas para validar sua confiança em si. Assim, podem tomar atitudes um pouco infantis para receber elogios, mas, na maioria das vezes, trata-se de um mecanismo inconsciente.



Virgem

Mito: são compulsivamente organizados e têm mania de limpeza.

Verdade: essa característica se relaciona com a capacidade dos virginianos de observar os mínimos detalhes, o que indica maior probabilidade de darem valor à manutenção de um ambiente ordenado (mas não necessariamente no sentido de limpeza).

Porém, esse preconceito com os virginianos revela, na verdade, uma ideia simplista e machista. Virgem é o único signo do zodíaco representado por uma mulher e, ao longo do tempo, foi associado a ele o ideal de que a mulher tem o papel de cumprir os afazeres domésticos.



Libra

Mito: indecisos e falsos.
Verdade: pessoas que possuem o Sol em Libra no Mapa Natal buscam harmonia e equilíbrio em

todos os ambientes em que estão e em todas as relações que estabelecem. Por isso, buscam evitar conflitos e acabam cedendo suas próprias vontades e opiniões para agradar outras pessoas (o que acaba sendo compreendido como falsidade). Além disso, a justiça e a assertividade são muito importantes para esses nativos e, por isso, analisam todas as partes antes de decisões, mas, como sempre há a possibilidade de fazer a escolha incorreta, acabam tendo dificuldades para decidir.



Escorpião

Mito: não sabem perdoar e são vingativos.

Verdade: as pessoas que possuem o Sol em Escorpião no Mapa Natal são dotadas

de extrema intensidade emocional, apesar de raramente deixarem isso transparecer. A verdade é que os nativos desse signo têm medo de rejeição e, quando finalmente conseguem expor a sua intimidade, sentem-se profundamente magoados com quem não valoriza o seu esforço. Por isso, podem reagir de forma infantil (procurando conforto em comportamentos vingativos), mas não desejam verdadeiramente o mal para a pessoa.



Sagitário

Mito: são os insatisfeitos do zodíaco.

Verdade: pessoas que possuem o Sol em Sagitário no Mapa Natal sentem a

necessidade de evolução constante em sua vida, porque procuram o significado e o propósito da sua existência. Isso não quer dizer que sejam insatisfeitos, mas, sim, que acreditam em sempre ter espaço para melhorar e ultrapassar os limites pessoais. Porém, não são todos que sabem lidar com esse tipo de “incentivo”.



Capricórnio

Mito: workaholic e inimigo da diversão.

Verdade: as pessoas que possuem o Sol em Capricórnio são focadas em atingir as suas

ambições profissionais. Por isso, se tornam indivíduos disciplinados, organizados e que, de fato, colocam as obrigações em primeiro lugar. Para muitos, isso pode fazer com que alguns anos da sua vida sejam voltados ao trabalho, mas isso acontece apenas para que, posteriormente, o nativo de Capricórnio tenha estabilidade financeira e aproveite a vida da forma mais agradável.



Aquário

Mito: os desapegados.

Verdade: pessoas que possuem o Sol em Aquário no Mapa Natal têm um jeito muito próprio de se

relacionar com o mundo. Ao mesmo tempo em que esses nativos têm uma vida agitada e repleta de amigos, eles valorizam a independência de forma invejável, conseguindo distinguir claramente as pessoas que valem o seu tempo e esforço e as que não são merecedoras. Porém, quando estes encontram alguém que vale a pena, descobrem que não são tão desapegados quanto imaginavam



Peixes

Mito: vivem no “mundo da Lua”.

Verdade: as pessoas que possuem o Sol em Peixes no Mapa Natal são

extremamente sensíveis e intuitivas, o que faz com que absorvam com facilidade as emoções de quem está ao seu redor. Por isso, tendem a encontrar refúgio em seus próprios pensamentos, como se criassem um universo particular. Muitas vezes, isso é compreendido como algum tipo de problema, mas se trata da forma com que esses nativos conseguem lidar com dores e injustiças do mundo sem deixar que elas os consumam.



COZINHA DA VÓ OLINDA

ENFIM CHEGOU:

Confira as melhores sugestões para o seu almoço de Páscoa.



Quando acontece a Páscoa muda todo ano, mas o que não muda é que a Páscoa é celebrada no Brasil sempre com muita comida boa e o almoço no domingo é sinônimo de fartura. É um dia perfeito para juntar a família e compartilhar uma refeição completa com pratos de peixe, carne e, claro, sobremesas de Páscoa com muito chocolate. Confira receitas para a Páscoa deliciosas da cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO, para montar um cardápio inteiro que vai surpreender os seus convidados com um almoço de Páscoa inesquecível do começo ao fim.



LOMBO ASSADO COM TOMATE E ERVAS

O lombo assado é uma receita clássica que combina com o almoço de Páscoa. Para deixar a receita suculenta, ensinamos a fazer uma marinada seca. Depois de secar bem a carne com papel-toalha, o ideal é fazer furos com uma faca e temperar com sal, pimenta, azeite e alecrim. Em seguida, o lombo é levado para a geladeira por 45 minutos antes de ser assado.

Ingredientes:

- 1 quilo de lombo de porco em peça com capa de gordura
- 600 gramas de tomate cereja com rama
- 6 dentes de alho
- 1 xícara de chá de vinho branco
- Meia xícara de chá de água
- 6 galhos de alecrim
- 2 ramos de louro

- 1 colher e meia de sopa de manteiga
- 1 colher e meia de sopa de farinha de trigo
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

1- Seque bem a peça de lombo com papel-toalha ou um pano de prato limpo. Com a ponta de uma faca fina e afiada, faça furos na parte de baixo da peça de lombo (oposta parte com gordura), com cuidado para não transpassar a carne. Como a peça de lombo é grande, os furos fazem com que a carne absorva melhor o tempero. Transfira o lombo para uma tigela grande.
2- Debulhe e pique fino as folhas de 1 galho de alecrim e polvilhe sobre a peça de lombo. Tempere com 2 colheres de chá de sal e pimenta-do-reino moída na hora. Regue com 1 colher de chá de azeite

e espalhe os temperos com as mãos para cobrir toda a superfície da carne.
3- Deixe a parte do lombo com os furos virada para cima, tampe e leve à geladeira para por pelo menos uma hora para absorver os sabores.
4- Faltando 15 minutos para o tempo da marinada, retire o lombo da geladeira para perder o gelo. Preequeça o forno a 180 graus Celsius.
5- Leve uma frigideira grande, ou panela, ao fogo alto. Quando aquecer, regue com 1 colher de sopa de azeite. Coloque a peça com a gordura em contato com a frigideira e mantenha em fogo alto por 5 minutos, até ficar bem dourada. Diminua o fogo para médio e vá virando a peça com a pinça para dourar todos os lados do lombo, inclusive as pontas.
6- Desligue o fogo e transfira o lombo para uma assadeira grande. Reserve a frigideira enquanto separa os legumes. Ela não pode estar muito quente na hora de deglaçar, pois o vinho pode espirrar.
7- Com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque os dentes de alho. Lave os tomates com cuidado para não soltar das ramas e disponha na assadeira ao redor do lombo.
8- Distribua também na assadeira os galhos de alecrim, os dentes de alho e os ramos de louro. Regue as ervas e os legumes com azeite e tempere os tomates com sal.
9- Regue a frigideira com a água, o vinho e volte ao fogo médio. Raspe bem o fundo da frigideira com uma espátula para dissolver os queimadinhos – eles dão sabor ao

preparo. Mantenha no fogo até ferver.
10- Transfira o líquido da frigideira para a assadeira, com cuidado para não regar sobre o lombo. Leve ao forno para assar por cerca de 45 minutos para o lombo terminar de cozinhar internamente – para garantir que o lombo esteja assado, mas ainda suculento, espete a lateral da peça com a ponta da faca; se o líquido sair rosado, deixe assar por mais alguns minutos. Se estiver usando termômetro, a temperatura interna deve ser 68 °C.
11- Transfira a carne, os tomatinhos e as ervas para uma travessa – é importante deixar o lombo descansar por 10 minutos antes de fatiar, assim os sucos da carne se redistribuem e ela fica mais suculenta.
12- Enquanto isso, prepare o molho. Sobre uma jarra medidora, coe o líquido da assadeira numa peneira. Leve uma panela pequena com a manteiga ao fogo baixo.
13- Assim que derreter, acrescente a farinha de trigo e mexa com uma espátula por 1 minuto até começar a dourar – essa mistura de farinha e manteiga, chamada roux, serve para engrossar o molho.
14- Desligue o fogo, junte o caldo da assadeira ao roux e mexa bem com um batedor de arame para dissolver os gruminhos de farinha. Volte ao fogo baixo e mexa por mais 3 minutos para o molho engrossar.
15- Transfira para uma molheira. Corte o lombo em fatias finas e sirva a seguir com o molho e os tomatinhos assados. Fica uma delícia com viradinho de milho cremoso.



PICANHA AO FORNO

Esse corte nobre é retirado da parte traseira do animal, sendo localizado entre o lombo e a coxa traseira do animal. Assim, cada bovino possui duas picanhas: uma do lado direito e uma do lado esquerdo.

Por ser uma parte do animal que não sofre muito esforço, a carne se torna mais macia que outros cortes. A picanha ao forno é feita com uma carne tão deliciosa que não precisa de muito esforço ou tempero para que ela fique saborosa

Ingredientes:

- 1 peça de Picanha com aproximadamente 1 Kg
- sal grosso
- 3 kg de sal grosso

Molho:

- 4 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola (picada)

Modo de preparo:

1 Cubra o fundo de uma assadeira com 1 kg do sal grosso.
2 Coloque a picanha com a parte da gordura virada para cima. Dica: a picanha pode ser colocada para assar congelada.
3 Cubra a carne com o restante do sal, não deixando nenhuma parte da carne exposta.
4 Leve a assadeira para o forno a 200 graus.
5 Retire a camada do sal e corte em fatias.
6 Aqueça a manteiga junto com o azeite em uma frigideira, frite a cebola por alguns instantes e derrame sobre a picanha preparada.

CASA DE CARNES BOIZÃO
AQUI TEM !!! 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



Juliana Serva



Elizabeth Rossetto



Fernanda Viana



Sil Lima



Fabiana Camarinha



Elaine Ferraz



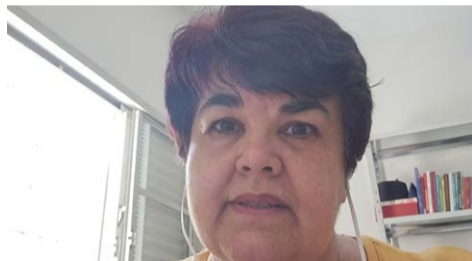
Juh Lacerda



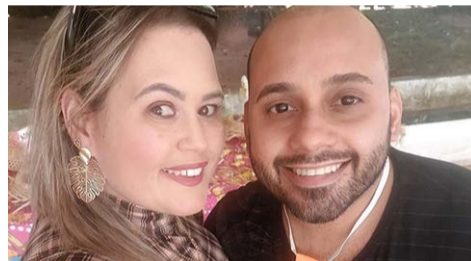
Tina Silva



Cristina De Fatima Bezerra



Lu Handa



Tatty Fernandes



Claudia Alves



Chymbinho Cryz



Marcelo Roldão



Anderson Marquizelli



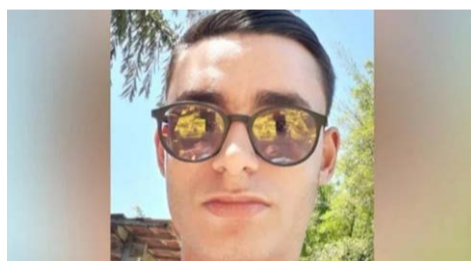
Paulo Berbel



Luan Campos



Adeir Ribeiro Alves



Heitor Sanches



Fabricio R Rocha



Marcio Magalhães



Walmir Saia



Giroto Filho



Lê Wilson

Aqui você encontra de tudo um pouco!

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA
O NOSSO JORNAL