

**DESFACELANDO:**

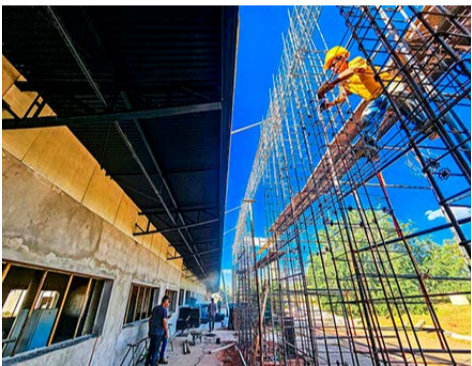
Após MP pedir impugnação, PL de Bolsonaro em Pompeia pede pra sair de coligação de Vinho e pode apoiar oposição com NOVO e PODEMOS.



O Ministério Público Eleitoral, apresentou ação de impugnação do registro de candidatura de Álvaro Prizão Januário “Vinho”, candidato em Pompeia, pela Coligação Experiência e Juventude. Após o fato, o Partido Liberal (PL), do ex-presidente Jair Bolsonaro, retirou o apoio a candidatura do ex-prefeito. **Página 04**

**VISÃO AMPLIADA:**

Construção do novo Terminal Urbano de Santa Bárbara avança.



O novo terminal contemplará os serviços de Coordenadoria de Transporte, espaço para a empresa responsável pela prestação do serviço do transporte do Município, Junta Militar, espaços para comércio, além de sanitários públicos e área de apoio para passageiros e funcionários. **Página 06**

**CHUPANDO O DEDO:**

Tarcísio anuncia AME Cirúrgico e duas obras para Araçatuba.



Marília continua chupando o dedo literalmente. As principais conquistas chegam a quase todas as cidades, menos na capital nacional dos radares. Vamos aos fatos. Durante visita a Araçatuba nesta sexta-feira (16), o governador Tarcísio de Freitas anunciou a construção do AME Cirúrgico e de duas obras de infraestrutura. **Página 11**

**UM MARCO PARA A REGIÃO:**

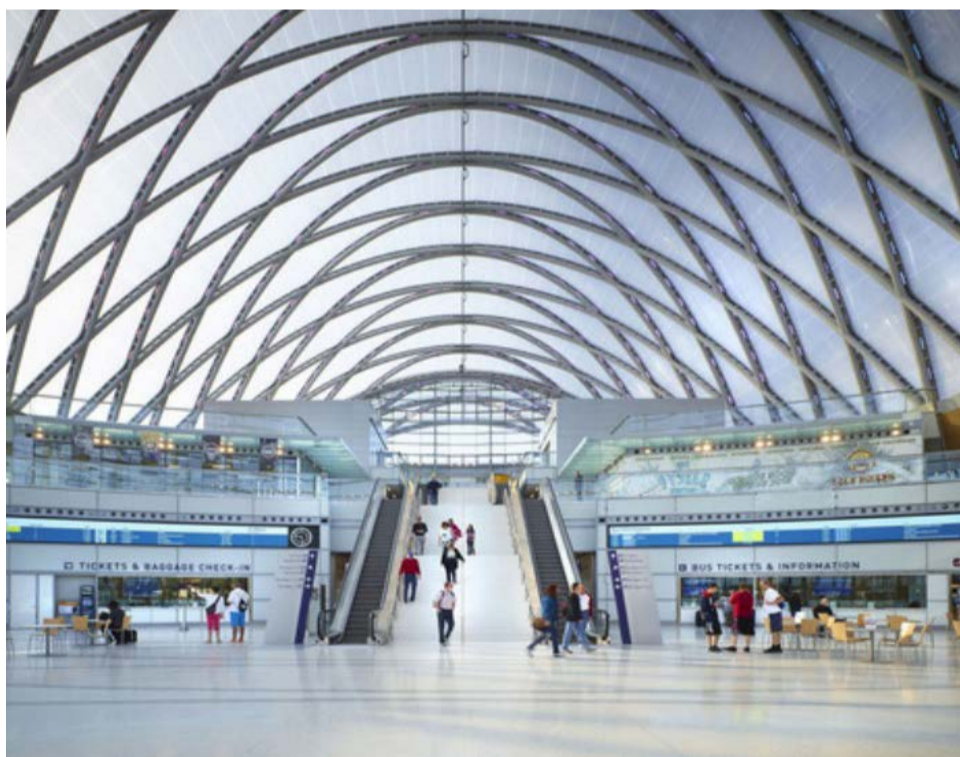
HBU inaugura novas alas no Centro Oncológico e começa atendimento de pacientes.



A inauguração do Centro Oncológico do Hospital Beneficente Unimar (HBU) deu início a mais uma fase de atendimento aos pacientes em tratamento de câncer. O evento é um marco histórico para Marília e para a família Serva, que concebeu e realizou o sonho do reitor da Universidade de Marília (Unimar), doutor Márcio Mesquita Serva. **Página 05**

**MOBILIDADE URBANA:**

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



O presente documento tem como produto conclusivo, o FIM DO CONCEITO DE TERMINAL URBANO e o case de um projeto arquitetônico de cinco Terminais Intermodais, desenvolvidos juntamente com praças e atrativos comerciais. **Página 16**

**A FOME BATEU? PEDE PIZZA**

**NOSSO CARDÁPIO**

**CLIQUE AQUI**

(14) 99824-1112

**ESGOTAMENTO EMOCIONAL:**

Mulheres sobrecarregadas à beira do limite.



A psicóloga Vanessa Vigatto fala sobre o assunto, suas complicações, causas, tratamentos e como evitar. Acompanhe! **Página 10**

**BOM APETITE:**

Três receitas de costela suculentas.



Veja receitas que te mostrarão como é simples cozinhar uma carne saborosa com poucos processos e ingredientes. Tenha em mãos uma refeição principal capaz de conquistar os mais variados paladares conferindo estas receitas se delicie com as experiências da cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO. **Página 19**

Inspiradas nas demandas visuais de nossos clientes e especialmente desenvolvidas para quem **faz questão de fugir do padrão.**



AV. ESMERALDA, 249

14 99690-3381 / 14 3432-3381





**O perigo da incredulidade e rebeldia**

*Por isso, quem crê no Filho tem a vida eterna; quem se mantém rebelde contra o Filho não verá a vida, mas sobre ele permanece a ira de Deus.*

João 3:36

Muita gente acredita na bondade e amor de Deus, mas ignora a sua justiça e severidade. Assim como Ele concede a vida eterna aos que crêem, também destina castigo eterno aos descrentes. Neste texto, João nos mostra que aquele que não acredita, age com rebeldia contra o Senhor Jesus e não receberá a salvação.

De fato a incredulidade e rebeldia andam de mãos dadas. Uma é a motivação interna, a outra a manifestação externa e prática de um coração perverso.

Quando não confiamos em Deus, nos inclinamos para desobediência e teimosia. Crer, por outro lado, é a resposta do homem com a mente, o coração, com toda a vida, à ação salvadora de Deus em Jesus Cristo. Lembre-se: a fé verdadeira se converte em atitudes internas e externas. Creia e viva eternamente com Jesus!

**Acredite e obedeça**

- Crer é um ato que envolve convicção e razão. Não se trata apenas de sensação ou emoção. Assuma o compromisso de confiar em Jesus com todo entendimento e disposição do coração.
- Ore por mudança de atitudes. Ato recorrentes de desobediência revelam um coração rebelde e afastado da fé.
- Não se iluda, nem se engane. Há muitos “simpáticos” ao cristianismo nas igrejas, mas que ainda não creem plenamente em Cristo. Decida viver pela fé na Palavra do Senhor!
- Apegue-se à Bíblia diariamente. As Escrituras Sagradas são a base de fé e prática do cristão.

**Para Orar:**

*Senhor meu Deus, obrigado por teu amor, graça e justiça. Ajuda-me a não ser rebelde à Jesus, nem aos seus ensinamentos. Que eu possa viver a fé verdadeira e constante na Tua Palavra, e que ela também se manifeste nas minhas atitudes. Permita que eu nunca prove a Tua ira e condenação, Pai. Mas, pela fé, concede-me a vida, para estar eternamente contigo! Em nome de Jesus, amém!*



Por Marcelo G. Pereira

**A indústria criminosa do cobre em Marília.**

O furto e o roubo de cabos de telecomunicação são crimes que vêm atormentando a população mariliense nos últimos anos. Os criminosos são flagrados, às vezes identificados e presos, mas falta repressão aos receptores e ao comércio ilegal do cobre, principal atrativo dos cabos. São raras as operações em nossa cidade.

A modalidade criminosa mostrou como pode ser danosa em escolas, unidades de Saúde e prédios públicos, causando impactos no atendimento básico aos usuários. Os prejuízos são sentidos também nas residências e nas empresas localizadas nos bairros que sofrem com a ação dos criminosos. Que o diga as imobiliárias.

As empresas de telefonia ficam sobrecarregadas, e o restabelecimento do serviço de internet chega a demorar horas. A inteligência policial desempenha um papel fundamental na supressão desse crime, identificando e rastreando os pontos de venda ilegal do material, por meio de investigações minuciosas e monitoramento de atividades suspeitas, mas falta constância.

A implementação de sistemas de segurança avançados, como câmeras de vigilância com reconhecimento facial e sensores de movimento, em locais estratégicos pode dissuadir potenciais criminosos e auxiliar na identificação dos responsáveis em caso de ocorrência.

Os roubos, não raramente, acontecem à luz do dia. Os criminosos se sentem à vontade para extrair o material e se deslocar com os fios roubados pelas ruas da cidade. Leis mais duras que enquadrem o roubo e a receptação de cobre devem estar na pauta de um Legislativo omissivo.

Com a implementação de estratégias integradas, baseadas em inteligência policial, tecnologia avançada e endurecimento das leis, será possível dizimar essa atividade criminosa e garantir uma cidade mais segura e conectada a todos. O aumento nas interrupções de serviços como luz e telecomunicações no Brasil pode ser impulsionado pela busca por metais valiosos para a transição energética, principalmente, o cobre. O aumento nos furtos de fios deste metal tem uma relação direta com a explosão nos

preços internacionais do cobre, o que levou também a uma mudança no perfil dos criminosos.

Nos últimos meses, o cobre na London Metal Exchange (LME), referência das cotações de metais, avançou mais de 10%, ficando cotado próximo dos 9 mil dólares por tonelada. A alta foi superior a 4%. O quadro consolida um novo patamar de preços que vem desde a pandemia. Antes, o cobre não costumava passar dos 6 mil dólares, mas os choques na oferta causados pelas restrições do período e o avanço de indústrias como a de carros elétricos e de painéis solares, que usam grandes quantidades do metal, repercutiram na cotação. Na visão de uma série de analistas, o boom está apenas começando, e a alta deve seguir em forte nos próximos trimestres. Além disso, a atividade industrial na China e a política monetária dos Estados Unidos são temas observados pelos investidores.

“Se espera que o lado da demanda aumente lentamente neste ano, especialmente no setor da energia verde. Nos veículos elétricos, o cobre é uma componente chave que é usado em motores, baterias e fiação, bem como em estações de carregamento”, aponta a analista de commodities do banco ING Ewa Mantley, em relatório.

“O cobre não tem substituto para a sua utilização em veículos elétricos, energia eólica e solar, e o seu apelo aos investidores como um metal verde fundamental apoiará preços mais elevados nos próximos anos”, afirma ainda. Alguns analistas apostam que o metal atingirá 15 mil dólares por tonelada em 2025.

No caso dos ferros-velhos, a mudança de patamar de preços foi bastante sentida. Hoje, o cobre é cotado em cerca de R\$ 40 o quilo, segundo uma série de tabelas disponíveis online em perfis sobre o tema. Antes da pandemia, o metal costumava ser cotado entre R\$ 15 e R\$ 20, nas categorias conhecidas como “mel” e “misto”. Apenas em um único passeio pela cidade, encontramos cerca de 4 locais diferentes de compras de fio de cobre livremente. Com a palavra, as autoridades.

**ESTA VOZ TAMBÉM É SUA**

*Há seis anos, O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARILIA decidiu se posicionar como um jHá vinte e sete anos, O JORNAL DO ÔNIBUS DE MARILIA foi criado com o firme propósito de um jornal independente com convicções fortes, levando adiante sua missão de despertar o que há de melhor em NOSSA CIDADE. Completamos cinco anos de nosso PORTAL DE NOTÍCIAS, um dos mais acessados na região e três de nossa versão digitalizada do então impresso, com exclusividade no interior paulista. Esse projeto de jornalismo com valores não é viável sem o apoio de quem se importa com o futuro da família Mariliense e da cidade. Portanto, é de fundamental importância que você nos auxilie. Compartilhe nosso Jornal como os amigos e não permita que uma voz única na mídia seja calada pelos poderosos da política local. Quanto mais pessoas acessando, melhor será o nosso poder de levar a verdade até as pessoas. Juntos somos fortes !!!*

**Cornetadas do dedão**



- 1-) A maldição dos 8 anos se repetirá em 2024?
- 2-) Quantos vereadores novatos serão eleitos em Marília?
- 3-) Quem se sairá melhor no primeiro debate?
- 4-) Já acessou o SITE do JORNAL DO ÔNIBUS MARILIA hoje??? O que está esperando??? Aqui tem muito mais conteúdo. Acesse já!
- 5-) Quantos eleitores comparecerão às urnas neste ano? 115 mil, 120 mil, 125 ou 130 mil

**A CIDADE ERA ASSIM...**

**HOTEL SÃO BENTO**



*Francisco Potenza, o “Ciccillo”, tinha uma fabriquinha de doces em Bocaina, no interior de São Paulo. Para expandir os negócios, ele se associou a Santo Barion, dono de um hotel em Marília, que também já tinha possuído uma barbearia e um bar na cidade. Os dois abriram a Fábrica de Doces Cristal em 1945. Algum tempo depois, Barion comprou a parte de Potenza e mudou o nome para Ailiram (“Marília” ao contrário). A família Barion vendeu a Ailiram para a americana Beatrice Foods em 1981, que seria adquirida depois pela Nestlé.*

**EXPEDIENTE**

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

**ANUNCIE AQUI!**

**MILHARES DE ACESSOS MENSAIS**

Clique aqui e mande sua mensagem

Fonte: Google Analytics

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





## TÁ EXPLICADO:

# O rugido selvagem da economia do tigrinho - e seu impacto no País.

A chiadeira no comércio é geral. O movimento caindo a cada mês e o verdadeiro moyivo acaba vindo a yona. Uma bomba de sucção poderosa está atuando na economia brasileira, drenando bilhões de reais que antes alimentavam o consumo popular e causando deslocamentos até nas igrejas evangélicas e no mundo da publicidade.

Bem-vindo à economia das apostas online – cujos clientes já são 7 vezes mais numerosos que os investidores na Bolsa. Impulsionada por aplicativos de celulares, a jogatina digital incendiou o País e hoje consome uma parcela crescente do orçamento dos brasileiros – principalmente entre os mais humildes e beneficiários do Bolsa Família.

É impossível afirmar com precisão o total gasto pelos brasileiros com as apostas online, mas uma estimativa do Itaú indica que o valor seria de aproximadamente R\$ 24 bilhões ao ano. Para chegar a esse número, o Itaú usou os dados das contas externas brasileiras – isso porque, em tese, essas empresas nem deveriam estar funcionando por aqui.

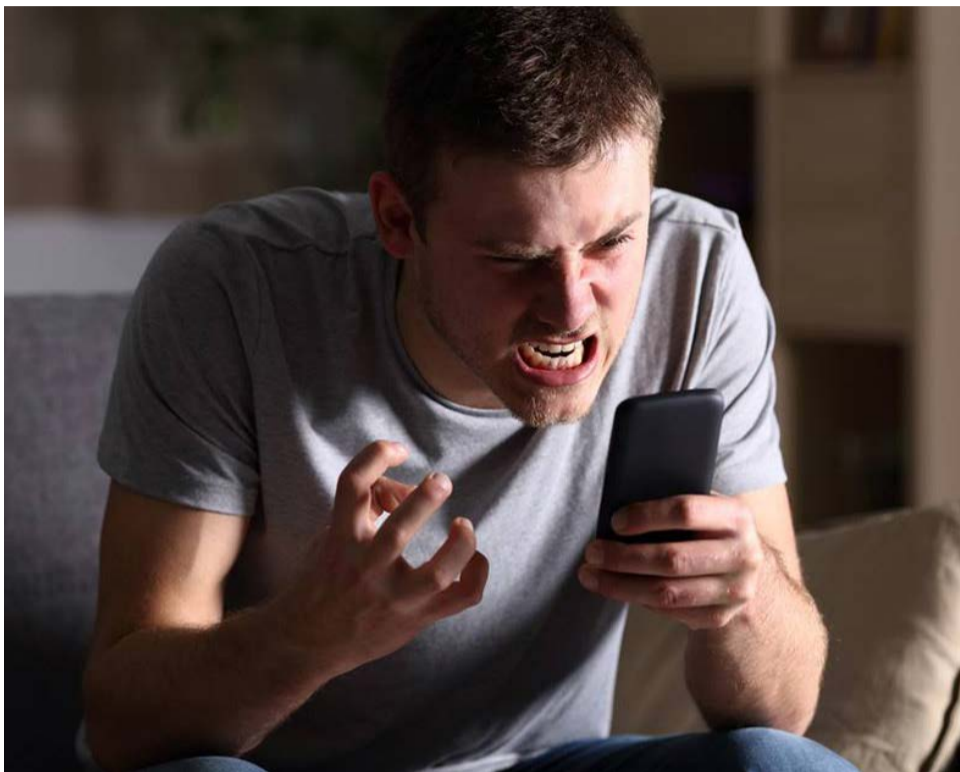
Uma lei de 2018, ainda no Governo Temer, autorizou os sites de apostas online – mas a regulação só foi aprovada no final do ano passado e ainda está em fase de implementação. A partir de 2025, as empresas precisarão de autorização da Fazenda para atuar no Brasil – e, obviamente, recolherem impostos.

Para fazer as estimativas, os analistas do time de macroeconomia do Itaú usaram dados da balança de pagamentos divulgados pelo Banco Central. O desembolso para os prestadores estrangeiros dos serviços de apostas totalizou R\$ 24,1 bilhões nos 12 meses encerrados em junho. Já os prêmios recebidos pelos brasileiros somaram R\$ 200 milhões.

Ou seja, por essas contas, os apostadores brasileiros ganharam em média R\$ 1 para cada R\$ 120 apostados. Do total gasto, 99,2% ficam com a banca – um dos maiores programas de transferência de renda do planeta. O saldo líquido de R\$ 23,9 bilhões entre gastos e ganhos equivale a 0,2% do PIB e a 1,9% da massa salarial, calcula o Itaú.

Os analistas do banco também fizeram um cálculo alternativo, levando em conta as estimativas dos gastos com marketing feitos pelo setor de apostas – um valor que deve ficar entre R\$ 5,8 bi e R\$ 8,8 bi. Usando como referência os números de outros países, o Itaú concluiu que a receita das empresas de apostas no Brasil fique entre R\$ 8 bilhões e R\$ 20 bilhões ao ano, com um valor mediano de R\$ 12 bilhões.

Um dos objetivos do relatório foi avaliar



se existe um impacto relevante do dinheiro das apostas no desempenho do setor varejista do País. “Nossos modelos não apoiam essa hipótese,” escrevem Luiz Cherman e Pedro Duarte, da equipe de macroeconomia do banco. “As vendas do varejo têm apresentado resultados dentro do esperado. Não identificamos aumento no erro de projeção com base nas variáveis macroeconômicas.”

Empresários do varejo, no entanto, discordam dessa conclusão – e dizem que os números do Itaú podem estar subestimados porque, além das apostas esportivas, existe o cassino eletrônico dos jogos de azar, como o Fortune Tiger – o popular ‘Jogo do Tigrinho.’ Privadamente, varejistas citam estudos próprios que colocam o mercado de apostas entre R\$ 60 bi e R\$ 100 bi.

Notando que as vendas em seus mercados ainda não retornaram ao nível pré-pandemia, o CEO do Assaí, Belmiro Gomes, disse ao Brazil Journal que, em pesquisas feitas pelo atacarejo, muitos clientes relataram o aumento do gasto com apostas e jogos online, e disseram que isto os levou a reduzir as despesas em outras áreas de consumo.

Não são apenas as gôndolas dos supermercados que foram impactadas pelas bets e pelo tigrinho. A adrenalina das apostas tem causado mais interesse do que a adrenalina da Bolsa – e olha que não tem faltado emoção ao mercado financeiro brasileiro.

Segundo os dados da mais recente edição do Raio-X do Investidor Brasileiro, publicado anualmente pela Anbima, 22,4 milhões de brasileiros fizeram algum tipo de

aposta online em 2023, um número equivalente a 14% da população. É um percentual superior ao de pessoas que possuem aplicações, como títulos, fundos de investimento ou planos de previdência. Apenas 2% dos brasileiros investem em ações – ou seja, para cada brasileiro com aplicação direta na Bolsa há sete que ‘aplicam’ nas bets esportivas e no tigrinho.

Outro setor que está sofrendo: a indústria da fé.

Igrejas evangélicas têm reclamado da queda nas doações, com muitos pastores relatando que a queda tem a ver com o crescimento das apostas. Uma parte do dinheiro tragado pelas apostas é bancada pelos recursos dos programas sociais. Segundo uma pesquisa do Datafolha no início do ano, 17% dos beneficiários do Bolsa Família disseram já ter feito apostas online – um percentual ligeiramente acima da população em geral, de 15%.

Ainda segundo a pesquisa, quase um terço das pessoas que recebem o Bolsa Família mantém gastos com apostas ao redor de R\$ 100 por mês. O hábito de apostar é mais frequente entre jovens e homens. Enquanto a regulamentação permanece numa zona cinzenta, as bets vão se multiplicando – como fica evidente na publicidade. Os sites estão invadindo o espaço antes ocupado por anunciantes tradicionais.

“Ao contrário da Espanha, aqui não tem restrição para patrocínio de times de futebol,” disse o sócio de um banco na Faria Lima. “Não tem controle da publicidade.

Meu filho pequeno vê propaganda de bet em programa de TV às 10h da manhã, mas anúncio de biscoito é proibido.”

Com relação aos jogos de azar, como o Tigrinho e o Mines, o Ministério da Fazenda acabou de publicar uma portaria com algumas regulamentações. As operadoras terão que se credenciar e obter uma autorização. Também terão que distribuir pelo menos 85% do que foi obtido nas apostas – ou seja, o chamado “return to player” (RTP) será de no mínimo 85%. Os 15% restantes são o lucro.

Mas muita gente está cética quanto ao enforcement, já que muitas empresas estão baseadas lá fora, mas seus sites estão disponíveis no Brasil. “Vamos ter um enorme problema com essa regulação frouxa das bets,” diz um executivo de um banco. “Não temos a regulação nem o aparato de fiscalização necessário pronto para esse rápido crescimento das bets no Brasil.”

O número de bets atuando no País pulou de 26 para 217 nos últimos três anos, segundo dados da plataforma Datahub citados no Estadão. “É difícil calcular qual o impacto real na economia, mas precisamos fazer essa conta,” disse Belmiro, do Assaí. “Em breve, isso também vai se tornar uma questão de saúde pública.”

### Já se tornou.

Segundo o Estadão, jovens com menos de 30 anos já somam 36,3% dos pacientes atendidos por dependência em apostas no Hospital das Clínicas de São Paulo. O aumento do número de pessoas da Geração Z viciadas em jogos vem chamando a atenção do Programa Ambulatorial do Jogo (Pro-Amjo), vinculado ao Instituto de Psiquiatria do HC. “Para especialistas, a falta de fiscalização da publicidade abusiva e a ampliação do setor de apostas no País impulsionam o problema,” relata o Estadão.

“Hoje vemos jovens de 20 e poucos anos muito endividados, contraindo dívidas e de uma maneira rápida,” Maria Paula Magalhães, uma psicóloga especialista em Transtorno do Jogo no Pro-Amjo, disse ao jornal. Para ela, “a instantaneidade das apostas e a relação das bets com esportes contribuem no processo de vício.”

Os jogos em caça-níqueis e roletas físicas continuam proibidas no Brasil. Por enquanto, jogatina legal só no mundo digital. Mas isso também poderá mudar em breve, com a aprovação do PL dos Jogos de Azar. Seja na roleta do day trade ou nas bets digitais, não vão faltar maneiras do brasileiro perder dinheiro.

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

**VEN PRÁ CÁ !!!**

FAZER COMPRAS NO ACOUGUE FICOU MAIS FÁCIL

**CLIQUE AQUI**

**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



## ACONTECE MARÍLIA I

### A FALTA DE ESTRUTURA:

# Ponte desaba com peso de carreta de laranja e interdita estrada rural do Distrito de Dirceu.

*Acidente aconteceu na manhã desta sexta-feira (23) em Dirceu, distrito de Marília (SP).*

Mais uma vez fica comprovada a falta de uma estrutura adequada em nossos distritos. A cidade wue mais arrecada no oeste paulista não tem dinheiro para construir uma ponte metálica ou de cimento nas estradas rurais. Isto é uma vergonha.

O abandono só pode gerar acidentes. Uma ponte de madeira desabou em um córrego no Distrito de Dirceu, em Marília (SP), na manhã de sexta-feira (23) após uma carreta carregada de laranjas passar pela via. O motorista pegou a carga na região e seguia para Catanduva (SP) quando o a ponte cedeu.

O acidente não deixou feridos mas in-



terditou o trânsito no local, que faz conexão com a Rodovia Rachid Rayes (SP-333) e com a região do distrito. A ponte é muito utilizada por fazendeiros, trabalhadores e moradores da região por ser uma via mais rápida.

A carreta carregava 23 toneladas de laranja, mas a ponte suporta apenas até 10 toneladas de peso. Segundo a Prefeitura de Marília, a ponte havia sido reformada recentemente. E como ficam agora os produtores das imediações agora?

Vergonha para uma administração que tem dinheiro para rodeio e valores milionários para publicidade, mas não tem para o básico que é a manutenção de nossas estradas rurais. Lamentável a omissão dos vereadores que nada fazem e ainda se calam diante da situação

### DESFACELANDO:

## Após MP pedir impugnação, PL de Bolsonaro em Pompeia pede pra sair de coligação de Vinho e pode apoiar oposição com NOVO e PODEMOS.

O sonho de (Vinho) voltar a comandar a cidade de Pompeia, pode estar com os dias contados. Ocorre que o Ministério Público Eleitoral, em nome do Promotor de Justiça Eleitoral, Doutor Artur Maldonado Gonzaga, apresentou ação de impugnação do registro de candidatura de Álvaro Prizão Januário "Vinho", candidato em Pompeia, pela Coligação Experiência e Juventude.

A ação foi protocolada e assinada pelos advogados pompeenses Luis Fernando Martins, Peterson Sampaio de Oliveira e Gisele May. Segundo o Ministério Público, Vinho está inelegível e portanto não pode concorrer nas próximas eleições em outubro.

O documento assinado pelo Promotor diz "trata-se de requerimento de registro de candidatura, formulado pelo ora impugnado, com o escopo de concorrer a cargo eletivo de PREFEITO MUNICIPAL nas próximas eleições, no município de Pompeia".

O pedido de impugnação lembra que o candidato era, até recentemente, casado com a atual prefeita do município de Pompeia (ISABEL CRISTINA ESCORCE), que está em sua segunda gestão e que eles somente se divorciaram em 10/05/2021. Em sendo assim, é caso de inexigibilidade reflexa do impugnado.

#### A LEI É CLARA

Para quem não se lembra o motivo é claro, o divórcio fora do prazo. Segundo a



Constituição (art. 14, § 7º), pessoa casada com prefeito(a) não pode se candidatar para nenhum cargo eletivo no município do cônjuge. E, em caso de divórcio, o STF (súmula 18) decretou que a inelegibilidade continua se o fim da relação houver ocorrido no curso do mandato.

Em outras palavras, para Vinho se candidatar em 2024, ele e Tina deveriam ter se divorciado antes de ela assumir como prefeita. Não há brechas para outra interpretação. Divórcio após a reeleição dela. A prefeita já estava em seu segundo e atual mandato e Álvaro e Isabel se divorciaram em 10 de maio de 2021.

Na certidão, constou que o casal viveu como marido e mulher até 29 de abril da-

quele ano. Para piorar a situação, mesmo divorciados, Vinho e Tina optaram por não fazer a partilha de bens. Assim, permanecem como coproprietários de todo o patrimônio formado em seus 27 anos de casamento e 20 anos (5 gestões) de Prefeitura. O vínculo existe e fim de papo.

Outra evidência são os E-mails compartilhados. No processo, consta também uma cópia da ficha de Vinho e Tina na Justiça Eleitoral. O documento mostra que, pelo menos até o dia 27 de março deste ano, os dois usavam a mesma conta de e-mail. Em seus dados pessoais, ambos informavam o endereço eletrônico tinavinho@hotmail.com.

Advogados dão impugnação como certa. Especialistas em lei eleitoral não veem

chances de a candidatura Vinho prosperar. O pedido de impugnação traz vários casos semelhantes. Em todos, a Justiça cassou os candidatos envolvidos.

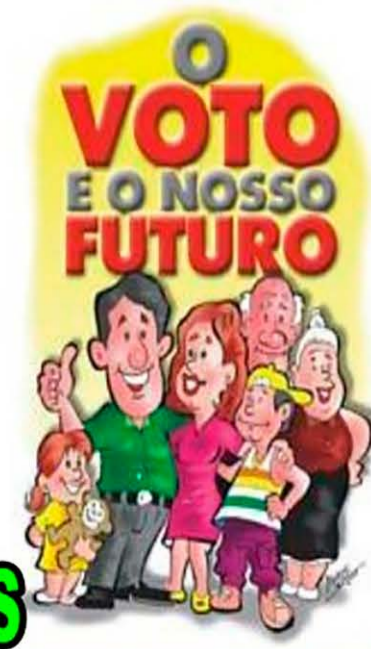
#### CASA CAINDO

Após MP pedir impugnação, PL de Bolsonaro pede pra sair de coligação de Vinho e pode se aliar ao NOVO e PODEMOS.

Após o Ministério Público pedir a impugnação da sua candidatura, o Partido Liberal (PL), do ex-presidente Jair Bolsonaro, retirou o apoio a candidatura do ex-prefeito.

O diretório estadual do PL informou à Justiça Eleitoral que "deixou de apresentar suas pretensões de coligação majoritária e a indicação de nomes dos candidatos a cargos eletivos no pleito desse ano". E mais, o ofício enfatiza que a candidatura de Álvaro Prizão "descumprir o artigo 2º da Resolução Administrativa nº2/2024 do PL. Com isso, o Partido pede a anulação da Convenção Partidária, na qual fazia parte da coligação "Experiência e Juventude", com os partidos REPUBLICANOS, PP, MDB, UNIÃO e PSD.

Recentemente, o grande aliado de Bolsonaro, Tarcísio de Freitas, Governador de São Paulo, gravou um vídeo sobre "Vinho", porém com as informações sobre os problemas do ex-prefeito com a Justiça, tudo pode mudar e se transformar numa grande e histórica gafe com a saída do PL da Coligação.





## ACONTECE MARÍLIA II

## UM MARCO PARA A REGIÃO:

# HBU inaugura novas alas no Centro Oncológico e começa atendimento de pacientes.

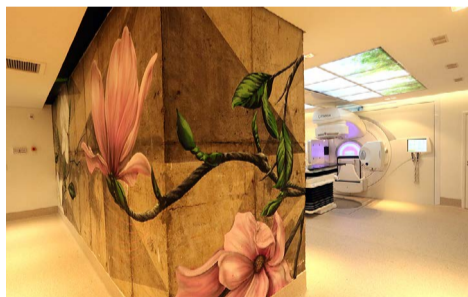
A inauguração do Centro Oncológico do Hospital Beneficente Unimar (HBU) deu início a mais uma fase de atendimento aos pacientes em tratamento de câncer. O novo prédio, equipado com tecnologias avançadas como radioterapia e PET Scan, representa um marco para a saúde de Marília e região, trazendo atendimento de alta tecnologia para diagnóstico e tratamento oncológico. O evento é um marco histórico para Marília e para a família Serva, que concebeu e realizou o sonho do reitor da Universidade de Marília (Unimar), doutor Márcio Mesquita Serva.

A superintendente da Associação Beneficente Hospital Universitário (ABHU), Márcia Mesquita Serva Reis, destacou que o novo prédio vai além de apenas estrutura predial e aparelhos. “O sonho do nosso pai, Dr. Márcio, foi concebido para atender as pessoas da melhor forma possível. Por isso contamos com ambientes humanizados, como obras do nosso artista Jabah e um Jardim Terapêutico com vista para o vale. Porque a gente fica feliz quando vê o sorriso dos pacientes ao demonstrar a alegria de estar em um ambiente agradável”, ressaltou.

Segundo Márcia, o atendimento aos pacientes conveniados e particulares começa imediatamente. Ela agradeceu as parcerias com a Unimed, Prefeitura de Marília e outras instituições. “Além dos atendimentos já firmados, continuamos buscando parcerias com outras grandes instituições dessa área, visando tanto a troca de experiências como também buscar uma maior qualidade de vida aos pacientes, mesmo porque estarão sendo atendidos em Marília com equipamentos de última geração, no tratamento e diagnóstico de câncer”, afirmou.

A quinta torre do HBU foi inaugurada no início da semana e contou com a participação de dezenas de pessoas, entre médicos, empresários, autoridades políticas, autoridades da área da saúde, secretários de saúde da cidade e região e colaboradores do HBU, além dos professores e pró-reitores da Universidade de Marília (Unimar).

O novo ambiente abriga equipamentos de radioterapia e PET Scan de alta tecnologia, os quais asseguram diagnósticos precisos, eficientes e completos para os pacientes, integrando o Centro Oncológico, que também oferece tratamentos de quimiotera-



pia, radioterapia e cirurgias oncológicas. O centro conta ainda com uma unidade especializada em procedimentos minimamente invasivos, tudo conduzido por uma equipe altamente qualificada.

Durante o evento, homenagens foram prestadas a pessoas que fizeram parte da construção. Emocionada, Márcia Serva fez questão de destacar o empenho e a dedicação de sua assessora de direção, a Rose, que recebeu uma orquídea em agradecimento ao seu trabalho incansável para realizar os eventos do hospital. Também foi prestada uma homenagem especial ao médico Ulysses Fecuri, falecido em fevereiro, que ajudou o HBU a desenvolver o projeto, além de ser reconhecido em todo Brasil pelo trabalho de ampliação e popularização dos sistemas de radioterapia. A nova ala leva seu nome.

O prefeito Daniel Alonso apontou que a quinta torre é um presente para Marília. “O HBU alcança, com mais essa inauguração, o patamar de melhor hospital do Estado de São Paulo e do Brasil. Marília passa a ser uma referência também no tratamento de câncer com a nova ala e a Prefeitura de Marília sempre estará presente, em parcerias que possam resultar em benefícios à nossa população”, disse.

A pró-reitora de Pesquisa, Pós-Graduação e Ação Comunitária da Unimar, Prof. Dra. Fernanda Mesquita Serva, apontou que o ambiente também contribui com os processos de educação da Universidade, contemplando a graduação e a pós-graduação. “Temos de parabenizar o nosso magnífico reitor, doutor Márcio, e a superintendente do hospital, a Márcia, por essa estrutura. E como ela disse, é mais do que uma estrutura, é todo um conjunto de profissionais com o mesmo propósito de fazer o bem, de promover a saúde e a alegria das pessoas. Inaugurar essa torre é um momento histórico para o Hospital, para a Universidade e o grande volume de profissionais de alto padrão que vão estar neste espaço”, completou.

Ao relembrar a origem do sonho do Centro Oncológico, há quase 10 anos, a vice-reitora da Unimar, Prof. Regina Lúcia Ottaiano Losasso Serva, destacou que sonhos são possíveis de serem transformados em realidade quando construídos “tijolinho por tijolinho”. “O Márcio sempre foi um idealista e as meninas herdaram isso dele, sempre pensando em fazer e beneficiar nossa comunidade”, conta.

20  
OUT

ESCOLHA  
O QUE FAZ  
VOCÊ  
AGIR

INSCREVA-SE  
UNIMAR.BR

Unimar  
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

CLIQUE  
AQUI





## PRIMEIRA PARADA

### VISÃO AMPLIADA:

# Construção do novo Terminal Urbano de Santa Bárbara avança.

*Espaço está sendo construído ao lado do complexo "Cidade Saúde"; e juntos somam R\$ 14,5 milhões em investimentos públicos.*

A construção do Novo Terminal Urbano de Santa Bárbara avançou, o novo terminal contemplará os serviços de Coordenadoria de Transporte, espaço para a empresa responsável pela prestação do serviço do transporte do Município, Junta Militar, espaços para comércio, além de sanitários públicos e área de apoio para passageiros e funcionários.

O Novo Terminal Urbano estará localizado às margens da Avenida Santa Bárbara, ao lado do complexo "Cidade Saúde" (também em construção), o espaço ganhou uma nova configuração, com a remodelação de toda a área de 1.800 m<sup>2</sup> de construção.



O espaço atenderá as normas vigentes de acessibilidade e tem todos os ambientes projetados com iluminação e ventilação naturais, contando ainda com ar-condicionado.

A iluminação será com lâmpadas LED proporcionando maior durabilidade e economia no consumo de energia e haverá a instalação dos equipamentos de proteção e combate a incêndios, sistema de proteção contra descargas atmosféricas (SPDA), sistema de alarme e monitoramento e sistema de geração de energia solar com produção de energia renovável, limpa e sustentável.

As obras do Novo Terminal Urbano, juntamente à obra do complexo "Cidade Saúde" contou com um investimento público de R\$ 14,5 milhões.

### É ASSIM QUE SE FAZ:

## Araras (SP) vai receber ônibus com motor traseiro e piso baixo.



*Os novos coletivos já receberam a padronização visual da cidade e estão passando pelas últimas adaptações antes de entrarem em operação.*

Inicialmente, serão duas unidades compradas pela Expresso Auto Bus ADAMO BAZANI Colaborou Vinicius de Oliveira O sistema de transportes em Araras, no interior de São Paulo, vai receber dois ônibus com piso baixo e motor traseiro para as linhas municipais.

O sistema de transportes público em Araras (SP), está prestes a receber uma melhoria significativa. Dois novos ônibus com piso baixo e motor traseiro foram adquiridos para servir as linhas municipais da cidade. Esses veículos foram comprados pela Expresso Auto Bus, uma empresa pertencente ao Grupo Viação Talismã, de Rio Grande da Serra, no ABC Paulista.

Desde 2021, a Expresso Auto Bus tem operado parte da frota municipal através de

um contrato de locação. Segundo a companhia, os novos ônibus são seminovos e apresentam baixa quilometragem, já que estavam fora de operação devido a pendências bancárias da antiga empresa proprietária.

Os novos coletivos já receberam a padronização visual da cidade e estão passando pelas últimas adaptações antes de entrarem em operação. Entre as melhorias e características dos veículos estão a suspensão a ar, vidros escurecidos para proteção contra os raios solares, tomadas USB para carregamento de celulares, letreiros eletrônicos e bancos demarcados para pessoas com deficiência, idosos, pessoas em recuperação de cirurgia, gestantes ou com crianças de colo.

A acessibilidade para pessoas com locomoção reduzida será garantida por meio de rampas. A expectativa é que esses ônibus entrem em operação nos próximos dias, proporcionando maior conforto e acessibilidade aos usuários do transporte público de Araras.

### PLANEJAMENTO:

## Pirassununga (SP) retoma licitação do transporte coletivo.



A prefeitura de Pirassununga, interior de São Paulo, vai lançar um novo edital para proceder a concessão dos serviços de transporte coletivo do município.

Em 2023 a administração municipal não conseguiu realizar o certame, que acabou sendo suspenso em publicação no Diário Oficial no dia 07 de dezembro.

O novo edital foi publicado somente na quarta-feira, dia 07 de agosto de 2024, nos sites <http://www.pirassununga.sp.gov.br>, <http://www.bll.org.br> e [www.gov.br/pncp](http://www.gov.br/pncp), data início para envio das propostas eletrônicas. A abertura da Sessão Pública será às 09:00 horas do dia 12 de setembro.

### EDITAL ANTERIOR

Pelo Edital publicado em 2023, suspendo no fim do ano, o critério de julgamento da Concorrência seria do tipo "maior percentual da outorga", a ser repassada equivalente ao percentual total da prestação de serviço ao município.

O valor estimado da licitação ainda segun-

do o edital anterior era de quase R\$ 83 milhões (R\$ 82.620.000,00), considerando-se para tal cálculo o número de passageiros equivalentes (75.750), multiplicado pelo valor de referência da tarifa de R\$ 8,85 pelo prazo inicial de vigência da concessão de 15 anos.

O valor da tarifa pública será estipulado pela Prefeitura, à título de subsídio, entre a diferença do valor da Tarifa Operacional x Tarifa Social. Todos os veículos deverão ter bilhetagem eletrônica. Pelo documento anterior, a frota prevista para o transporte era de 18 carros, sendo 15 operacionais e 3 reservas.

A idade máxima no decorrer do contrato deveria ser de 11 anos; já a idade média está entre nove e 10 anos. A demanda estimada era então de 110 mil pessoas transportadas para 75.750 mil passageiros equivalentes. A quilometragem mensal projetada, de 63.054 Km. Têm direito à gratuidade os estudantes de escolas públicas; os portadores de deficiências; os maiores de 65 anos; e crianças com até cinco anos de idade.



O melhor do transporte para sua empresa!

TRANSPORTADORA ALMEIDA

CLIQUE AQUI

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



## IMPORTANTE: Condomínio deve indenizar moradora por extravio de correspondência.

A 27ª Câmara de Direito Privado do Tribunal de Justiça de São Paulo manteve, em parte, decisão da 6ª Vara Cível do Foro Regional de Nossa Senhora do Ó, proferida pela juíza Sabrina Salvadori Sandy Severino, que condenou condomínio a indenizar moradora após extravio de correspondência de carta de citação. O ressarcimento, por danos morais, foi reduzido de R\$ 10 mil para R\$ 5 mil.

Segundo os autos, o porteiro recebeu duas cartas com aviso de recebimento para citação da autora e sua irmã (falecida), relacionadas à processo de execução de título ajuizado pelo próprio condomínio, mas não as repassou à apelada nem anunciou ao carteiro a ausência da irmã falecida. A omissão fez com que o processo corresse à sua revelia, ocasionando a penhora de seus bens.

Em seu voto, o relator do recurso, desembargador Dario Gayoso, destacou que, de acordo com legislação, os responsáveis pelo edifício são credenciados a receber cor-



respondência endereçada às unidades, respondendo pelo seu extravio ou violação.

“Os réus tinham o ônus de comprovar que houve a entrega da correspondência para a condômina, mas não se desincumbiram, pois conforme depoimento do zelador do condomínio, estas cartas não foram registradas no livro de protocolo de entrada”, escreveu.

O magistrado acrescentou que, no caso dos autos, o extravio causou dano moral, uma vez que a autora sofreu consequências diretas da não ciência da ação de execução, pois além de não ter tido a oportunidade de embargar, foi surpreendida por bloqueio de ativos financeiros em sua conta bancária, ainda que posteriormente a execução tenha sido extinta por acordo.

Completaram a turma de julgamento, que teve decisão unânime, os desembargadores Alfredo Attié e Daise Fajardo Nogueira Jacot. Com informações da assessoria de imprensa do TJ-SP.

## Quando o síndico não cumpre as regras de condomínio: O que os condôminos podem fazer?

A gestão de um condomínio é regida por uma série de normas que visam garantir a harmonia e a boa convivência entre os moradores. Essas normas estão estabelecidas na convenção condominial e no regulamento interno. Quando o síndico, responsável por administrar o condomínio, não cumpre essas regras, os condôminos têm alguns recursos para buscar a regularização da situação.

### 1. Diálogo e Tentativa de Solução Amigável

O primeiro passo sempre deve ser tentar resolver a questão de forma amigável. Os condôminos podem marcar uma reunião com o síndico para discutir as irregularidades e buscar um entendimento. Muitas vezes, o diálogo pode ser suficiente para resolver o problema.

### 2. Registro Formal de Reclamação

Caso o diálogo não resolva a situação, os condôminos podem formalizar a reclamação. Isso pode ser feito por meio de um abaixo-assinado ou de um registro de ocorrência no livro de atas do condomínio. Esse documento deve detalhar as infrações cometidas pelo síndico e ser assinado por uma quantidade significativa de condôminos. O condômino, numa ação individual pode formalizar uma queixa para a administração do condomínio e administradora, em documento registrado, iniciando assim formação de provas para uma eventual ação na justiça.

### 3. Convocação de Assembleia Extraordinária

Se a situação não se resolver, os condôminos têm o direito de convocar uma assembleia extraordinária. Para isso, é necessário reunir a

assinatura de, no mínimo, 1/4 dos condôminos, conforme previsto no Código Civil. Durante a assembleia, a questão será discutida e poderão ser tomadas medidas como advertências, multas ou até mesmo a destituição do síndico.

### 4. Destituição do Síndico

A destituição do síndico é uma medida drástica, mas pode ser necessária em casos de infrações graves ou reincidência. A decisão de destituir o síndico deve ser tomada em assembleia, com a aprovação de pelo menos 2/3 dos condôminos presentes. Após a destituição, será necessário eleger um novo síndico para assumir a administração do condomínio.

### 5. Ação Judicial

Em casos onde as medidas internas não surtam efeito ou as infrações sejam muito graves, os condôminos podem recorrer à justiça. A ação judicial pode ser movida para obrigar o síndico a cumprir as normas ou, em casos extremos, para responsabilizá-lo por danos causados ao condomínio.

### Conclusão

A administração de um condomínio deve ser pautada pelo cumprimento das normas estabelecidas na convenção e no regulamento interno. Quando o síndico não cumpre essas regras, os condôminos têm diversos mecanismos para buscar a regularização da situação, desde o diálogo até medidas mais drásticas como a destituição e ações judiciais. É importante que todos os condôminos estejam cientes de seus direitos e deveres para garantir uma convivência harmoniosa e justa.

## Os condomínios estão preparados para receber o carro elétrico?



O Poder Legislativo Municipal de São Paulo promulgou a Lei 17.336/2020 onde estabelece a obrigatoriedade da previsão de solução para recarga de veículos elétricos em edifícios (condomínios) residenciais e comerciais no Município de São Paulo. Os carros elétricos (EVs) estão se tornando realidade em muitos locais do mundo e no Brasil, segundo a Associação Brasileira de Carros Elétricos (ABVE), em pesquisa divulgada em novembro de 2023, há 67.047 carros elétricos circulando no território nacional.

Somos amplos defensores de que toda a legislação, quando promulgada, foi pensada para sanar uma determinada demanda da sociedade. Tal como São Paulo, outros municípios já possuem legislação própria que tratam sobre o carro elétrico em condomínio. Mas chamamos a atenção para a obrigatoriedade trazida pela lei em atribuir aos Condomínios em solucionar as recargas dos carros elétricos que seus condôminos, porventura, possuem.

### E então surge a pergunta: Os Condomínios estão preparados para se adequarem a esta imposição legal?

A lei paulista ainda determinou que as despesas decorrentes da execução desta Lei correrão

por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário e vale para projetos de edificações novas, a contar da promulgação da lei, que se deu em 2021. Quando se trata de um condomínio que está surgindo, as despesas correrão, ao menos se espera, por conta da construtora.

Mas os Condomínios já existentes já enfrentam o assunto e com outro dilema: As despesas com a instalação correrão por conta do Condomínio ou do Condômino proprietário do veículo elétrico? Se as vagas de garagem forem individualizadas e não rotativas fica mais claro pensar no projeto, correndo as despesas pelo interessado.

### Mas se forem rotativas, como organizar?

Seria a solução uma “tomada” central em área comum para atender a demanda? E o controle da energia desprendida caso haja mais de um veículo elétrico?

O Síndico deverá chamar uma Assembleia e submeter o assunto à massa condominial e se fazer valer um parecer técnico, de engenharia e do jurídico, para conduzir o assunto de modo assertivo, a fim de resguardar a responsabilidade civil que lhe cabe e sempre com o objetivo de manter a convivência condominial em harmonia.





**O REINÍCIO:**

# Após enchentes, Litoral Norte aposta no verão para retomada do turismo.

*Rio de Janeiro e Bahia são os estados onde estão centralizadas os destaques do país.*

Desde as enchentes que devastaram o Rio Grande do Sul, o turismo tem enfrentado dificuldades significativas para se restabelecer no Estado. De acordo com a Pesquisa Mensal de Serviços do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em junho, o volume de atividades turísticas no RS caiu 35% quando comparado ao mesmo período em 2023. Como resultado, bares e restaurantes que dependem de maior faturamento nos meses de alta temporada têm sido impactados.

Um dos obstáculos para a retomada é o fechamento temporário do Aeroporto Internacional Salgado Filho, interditado desde maio por conta dos danos causados pelos alagamentos. Dados do relatório de movimentação aeroportuária da Fraport, empresa responsável pela administração do terminal, apontam que, apenas durante o período de maio a julho de 2023, mais de 950 mil pessoas desembarcaram na capital. A expectativa é que a reabertura parcial do aeroporto, prevista para outubro, ajude a retomar o fluxo de turistas e a restabelecer uma das principais portas de entrada para estrangeiros no país.

Segundo o presidente da Associação Brasileira de Agências de Viagem do Rio



Grande do Sul (ABAV-RS), João Augusto Machado, os preços elevados e a pouca disponibilidade de voos têm afetado também os gaúchos que desejam viajar para fora do Estado. Machado ainda ressalta a necessidade de mostrar ao resto do Brasil que estamos nos reconstruindo, e que o Estado está apto

para receber turistas. O turismo corresponde a 4% do PIB, mas movimenta indiretamente diversos outros setores da economia gaúcha.

**Otimismo no horizonte**

“Foi um mês bom, mas não foi ótimo como poderia ter sido caso não fossem as

enchentes.” É o que relata Diego Castillo, dono de uma lancheria em Tramandaí, sobre as vendas durante o mês de julho. Normalmente, há bastante movimento em razão das férias de inverno. Este ano, no entanto, ele relata que o faturamento caiu significativamente.

Para ele, o motivo é simples: muitas pessoas ainda estão se reerguendo financeiramente após a tragédia que atingiu o Estado em maio deste ano. Mesmo assim, ele se mantém confiante em relação ao verão, período responsável por cerca de 50% do seu faturamento anual. “Acredito que vai ser um bom verão para todos e vamos vender bastante”, antecipa.

No setor hoteleiro, a previsão também é esperançosa. A presidente do Sindicato dos Hotéis, Restaurantes, Bares e Similares do Litoral Norte (SHRBS-LN), Ivone Ferraz, conta que a região foi prejudicada por conta do grande número de reservas e eventos cancelados, mas que a preparação para receber os turistas no final do ano já começou. “Estamos realizando reformas, compras de materiais e equipamentos para que tudo esteja preparado”, afirma. Ela ainda ressalta que grande parte dos turistas estrangeiros que vêm ao Litoral Norte chegam por meio das estradas, o que reduz o impacto causado pelas opções limitadas de transporte aéreo.

**FORÇA TOTAL:**

# Turismo de SP é destaque na Festa do Peão de Barretos.

A Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo (Setur-SP) participa da 69ª edição da Festa do Peão de Boiadeiro de Barretos, maior festival de rodeio e música sertaneja da América Latina. Em seu estande, a Secretaria exibe vídeos promocionais, divulga cinco regiões turísticas de SP, promove a interação do público em espaços temáticos e serve como vitrine para a exposição de obras de artesãos de diversos municípios paulistas.

A Setur-SP ainda coleta informações sobre o perfil do público do evento e estima a movimentação financeira por meio de uma pesquisa realizada pelo Centro de Inteligência da Economia do Turismo (Ciet). “Barretos tem se tornado um grande palco de desenvolvimento do turismo, um polo estratégico de lazer no norte de SP, além de ter se tornado um grande centro pecuarista”, afirma o secretário Roberto de Lucena, que estará presente no evento.

Além de shows e atrações musicais, a Festa do Peão de Barretos, cujas origens remetem ao transporte de gado pelas estradas de terra do município, traz concursos de berrante, tradicional instrumento do peão de boiadeiro; de pau de sebo e concurso culinário da queima do alho, que é o nome dado para a tradicional culinária típica das comitativas de peões de boiadeiro.

Turismo em Barretos – Capital Nacional do Rodeio, o município de Barretos se tornou estância turística em 2021 pela força do turismo rural e religioso, além de potencial para feiras e eventos e um rico patrimônio cultural. Integra a Região Turística Águas Sertaneja, ao lado dos municípios de Bebedouro, Colina, Colômbia, Guaira, Guaraci, Jaborandi, Monte Azul Paulista, Pirangi, Tabapuã e Viradouro. Também faz parte do programa de certificação de segurança SP Ecoaventura e do guia turístico da Setur-SP.



**O PEDAÇO MAIS GOSTOSO DE MARÍLIA!**

**CLIQUE AQUI**

**JP Pizzaria**

**FAÇA SEU PEDIDO!**

99824-1002  
3367-4868/3417-5831



**VITRINE**

**FILMAÇO:**

# Onde assistir a Furiosa, a Saga Mad Max com Anya Taylor-Joy e Chris Hemsworth no streaming.

Furiosa: Uma Saga Mad Max finalmente chegou ao streaming brasileiro. O derivado de Mad Max com Anya Taylor-Joy e Chris Hemsworth conta os primeiros anos da heroína apresentada em Estrada da Fúria, em 2015. O filme está disponível a partir de hoje no catálogo da Max, mas também para aluguel no Prime Video e Microsoft Store, e para compra no Apple TV+, Prime Video e Microsoft Store.



Com Anya Taylor-Joy no papel principal e Chris Hemsworth como Dementus - um cara violento e brutal, segundo o próprio ator, Furiosa: Uma Saga Mad Max tem a volta de George Miller na direção, que também co-assina o roteiro e produz o longa ao

lado de Doug Mitchell.

Na trama, a jovem Furiosa cai nas mãos de uma grande horda de motoqueiros liderada pelo senhor da guerra Dementus, vivido por Chris Hemsworth. Varrendo Wasteland, eles encontram a Cidadela, presidida pelo Immortan Joe. Enquanto os dois tiranos lutam pelo domínio, Furiosa logo se vê em uma batalha ininterrupta para voltar para casa.

A direção do filme é de George Miller, responsável pelos demais filmes da franquia, além de sucessos como "As Bruxas de Eastwick" (1987), "Babe: O Porquinho" (1995) e "Happy Feet" (2006).

**ACERTE OU CAIA:**

## Estreia, como funciona e quem são os participantes famosos do game show de Tom Cavalcante?

**Programa dominical terá participantes famosos e queda em buraco!**

Após 12 anos afastado da telinha da Record TV, Tom Cavalcante fez seu retorno à emissora no ano passado. Agora, ele está em um novo desafio: comandar o programa inédito Acerte ou Caia Brasil nas tardes de domingo!

Inspirado no game show argentino Still Standing (em tradução livre, "Ainda em Pé"), a nova atração promete agitar as telinhas com uma boa dose de competitividade e diversão. E, para deixar o público ainda mais animado, o programa conta com a participação de jogadores já conhecidos e queridos pelos telespectadores!

**Como funciona o Acerte ou Caia?**

O novo game show da Record mistura curiosidades, agilidade mental e conhecimentos gerais. No palco, os duelos são marcados por perguntas de múltipla escolha, com uma contagem regressiva que aumenta ainda mais a tensão. A cada rodada, o líder, que fica posicionado no centro do cenário, escolhe um participante para responder.

O objetivo é acumular a maior quantidade de dinheiro. Aqueles que respondem corretamente permanecem no jogo, enquanto os que erram são eliminados através de um buraco que se abre no chão do estúdio! O participante que vencer o último duelo terá a chance de enfrentar o desafio final, com a possibilidade de dobrar o prêmio ou perder tudo!

Para quem se lembra, o formato do programa é bastante parecido com o antigo Roleta Russa, exibido em 2003 na Record e apresentado pelo jornalista Milton Neves.

**Programa terá participantes famosos**

As gravações do Acerte ou Caia! aconteceram na Argentina, reunindo 176 participantes, com 11 competidores em cada episódio. O grupo é composto por uma diversidade de figuras públicas, incluindo cantores, ex-participantes de reality shows como Big Brother Brasil e A Fazenda, ex-atletas, atores e influenciadores. Veja alguns nomes confirmados:

- Deolane Bezerra (Ex-A Fazenda);
- Adriana Bombom (Ex-A Fazenda);
- Babi Xavier (Ex-A Fazenda);
- Rodrigo Capella (Humorista);
- Gizelly Bicalho (Influencer e Ex-BBB);
- Gustavo Mendes (Humorista);
- Mateus Carrieri (Ex-A Fazenda e ex-Casa dos Artistas);
- Edilson Capetinha (Ex-jogador de futebol);
- Tiago Piquilo (Cantor e Ex-A Fazenda);
- Sarah Andrade (Ex-BBB);
- Rafael Cortez (Humorista e apresentador);
- Silvia Abravanel (Apresentadora);
- Duda Nagle (Ator);
- Mariano (Cantor e ex-A Fazenda);
- Rodrigo Mussi (Ex-BBB);
- Frank Aguiar (Cantor);
- Simony (Cantora)

**Com será a sequência do Acerte ou Caia?**

Após estreia neste domingo, 18 de



agosto, às 14h, o Acerte ou Caia terá 16 episódios, que serão exibidos nas tardes do domingo da Record até meados de novembro. Segundo a emissora, "apesar de ser originalmente um game show, a presença

de Tom Cavalcante na apresentação, e a participação de pessoas das mais diferentes, deve fazer o programa receber também outros contornos". Podemos esperar surpresas por aí?

**Life**  
**é MAIS!**  
*Completa*

FIBRA + CELULAR + CÂMERA  
HDTV + TELEFONE

life.com.br ☎ 14 3434.0400

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



## ESGOTAMENTO EMOCIONAL: Mulheres sobrecarregadas à beira do limite.

*O estresse e o cansaço fazem parte do dia a dia de muitas pessoas. Entretanto, a frequência e a intensidade podem desencadear o quadro de esgotamento emocional, que gera riscos à saúde. A psicóloga Vanessa Vigatto fala sobre o assunto, suas complicações, causas, tratamentos e como evitar. Acompanhe!*

### O que é esgotamento emocional?

Segundo a psicóloga, o esgotamento emocional é “considerado um estado de estresse prolongado e excessivo que deixa a pessoa incapacitada para enfrentar desafios e realizar atividades do cotidiano”. Dessa forma, chega-se ao limite do cansaço mental e parece que tudo na vida está dando errado.

A condição pode atingir qualquer pessoa e se tornar um problema, pois, normalmente, afeta a vida pessoal e profissional. Além disso, as mulheres estão mais propensas a terem esgotamento emocional, principalmente quem é mãe solo e precisa conciliar a maternidade, os afazeres domésticos e a carreira.

### Como saber se eu tenho esgotamento emocional

O esgotamento emocional precisa ser tratado por profissionais da área da saúde. Ao identificar os sinais precocemente, será mais fácil cuidar do quadro. Abaixo, a psicóloga lista os principais indícios que merecem atenção:

- Sono não reparador: apesar de “dormir 8 horas por dias, ainda assim, a pessoa acorda cansada” e sem disposição para as atividades cotidianas.
- Falha de memória: “a pessoa pode esquecer de realizar as tarefas ou de cumprir com compromissos”.
- Insônia: “tanto o sono excessivo quanto a insônia durante à noite” indicam um possível esgotamento emocional.
- Desânimo: “normalmente, as pessoas com esgotamento deixam de fazer atividades que lhe dão prazer”. É comum recusarem convites de amigos.
- Ansiedade: a pessoa psicologicamente esgotada “sofre de ansiedade, dificuldade de concentração, irritabilidade, fadiga, inquietação, bem como suor frio e taquicardia”. Além disso, “sente tristeza e angústia, muitas vezes, sem conseguir identificar a causa”.

O esgotamento emocional pode causar inseguranças e afetar a autoconfiança. Muitas vezes, devido à correria do dia a dia, a pessoa ignora os sinais até chegar ao seu limite, quando a qualidade de vida já está comprometida.

### Possíveis causas do esgotamento emocional

Existem várias situações que geram cansaço excessivo e esgotam uma pessoa emocionalmente. Entretanto, nem sempre há uma razão específica. Abaixo, entenda quais são as possíveis causas:

### Acúmulo de funções no trabalho

Segundo a psicóloga, o acúmulo de trabalho prejudica a saúde mental e gera sérias consequências. Assim, as múltiplas funções podem resultar em síndrome de burnout. Esse distúrbio emocional é desencadeado por estresse crônico e



tensão emocional ligados às condições físicas e psicológicas no ambiente de trabalho.

### Péssimas condições no trabalho

Para a especialista, “um lugar onde o profissional não tem recurso para trabalhar, como computador, mesa e cadeira”, desencadeia esgotamento mental. O ambiente externo desestimula a pessoa, que fica desanimada e frustrada. Por isso, “é importante considerar a necessidade de cada área de trabalho”.

### Relacionamento tóxico

Um relacionamento tóxico gera sérios prejuízos à saúde mental da mulher, entre eles, o esgotamento emocional. “Uma pessoa tóxica tem comportamentos desagradáveis, de violência emocional e até física”. Esse tipo de relação é “caracterizada pelo excesso de poder de uma pessoa sobre a outra, ou seja, não há equilíbrio”.

### Burnout materno

Atualmente, a preocupação das mulheres vai além dos cuidados com a casa e com os filhos. Elas precisam encarar o mercado de trabalho para suprir as necessidades básicas da família. Com isso, o termo mãe cansada tem sido atrelado ao esgotamento emocional e, consequentemente, ao burnout materno. Afinal, a maioria convive com a exaustão e tensão emocional para dar conta da vida pessoal e profissional.

### Falta de lazer

O trabalho excessivo, muitas vezes, sob pressão para cumprir metas, é um dos principais motivos de doenças ocupacionais. Segundo a psicóloga, “são muitas horas de trabalho semanal que se estendem para os fins de semana”. Assim, é comum a pessoa não reservar um tempo para relaxar e se divertir com a família e amigos. Desse modo, a falta de lazer provoca o cansaço emocional e físico.

### Autocobrança excessiva

A autocobrança excessiva acontece “quando a pessoa quer dar conta de fazer tudo e, muitas vezes, assume mais responsabilidades por não conseguir recusar”. Esse comportamento gera insatisfação, autojulgamento, estresse e ansiedade, principalmente se a pessoa não se considera produtiva e eficiente nas atividades do dia a dia.

### Situações estressantes

Seja por problemas no trabalho, financeiros ou pessoais, o estresse a longo prazo também desencadeia o esgotamento emocional. Isso acontece quando uma pessoa está “muito tempo vivendo ou lembrando situações estressantes”. Dessa forma, esse ciclo pode ser prejudicial afetando a autoestima, comportamentos e emoções.

Além disso, a maternidade exige dedicação e equilíbrio emocional, especialmente durante a gestação, parto e puerpério, devido às mudanças na vida da mulher. Por esse motivo, é importante ter uma rede de apoio para prevenir o esgotamento em mães sobrecarregadas.

### Riscos do esgotamento emocional

O esgotamento emocional pode impactar a saúde mental e física, afetando o convívio social, familiar e a vida profissional da pessoa. Abaixo, confira quais são os principais riscos:

- Saúde mental: permanecer no limite do cansaço emocional “pode desencadear outros sintomas, como depressão, síndrome do pânico, dificuldade de concentração, irritabilidade, fadiga, inquietação, entre outros”.
- Saúde física: o alto nível de estresse prolongado pode causar doenças cardíacas. Além disso, a pessoa fica suscetível às gripes, resfriados e infecções, pois o esgotamento emocional enfraquece o sistema imunológico.
- Problemas no trabalho: uma pessoa com “esgotamento emocional apresenta baixo

rendimento nas tarefas diárias”, inclusive, pode prejudicar o desenvolvimento profissional e causar problemas no trabalho.

- Afeta a vida pessoal: o desânimo e a falta de prazer nas atividades cotidianas afetam a vida pessoal, pois essas sensações não permitem que a pessoa sinta vontade de encontrar amigos e fazer passeios.
- Doenças psicossomáticas: são caracterizadas por dores e problemas físicos, gerados pelo sofrimento emocional, que pioram quando a pessoa está em situações de estresse, ansiedade e pressão psicológica.

A fibromialgia, por exemplo, é uma doença enquadrada nas perturbações psicossomáticas, que afeta cerca de 2% da população, em que 90% são mulheres. A dor é generalizada e se manifesta em determinadas regiões do corpo, apontando um sofrimento emocional muito grande.

### Quando e como procurar ajuda?

Segundo a especialista, “o esgotamento emocional pode ser confundido com depressão, estresse e até mesmo preguiça”. Ela comenta que a pessoa está frequentemente triste, angustiada e não consegue identificar o motivo. Além disso, está sempre cansada, quer ficar sozinha e se irrita facilmente.

No dia a dia, a pessoa não encontra motivação e não sabe como sair dessa situação sozinha. Por isso, se os sintomas mencionados persistirem, é importante procurar a ajuda de uma psicóloga. Essa profissional saberá “identificar se é necessário realizar uma avaliação psiquiátrica ou se o acompanhamento psicoterápico é o suficiente”, orienta Vanessa.

### Como tratar o esgotamento emocional?

Cada caso é avaliado individualmente. Entretanto, segundo a psicóloga, normalmente, o tratamento é feito por meio de psicoterapia. Dessa forma, a pessoa pode se conhecer, entender os seus conflitos e encontrar uma solução com o autoconhecimento. Além disso, a meditação pode auxiliar no tratamento, pois ajuda a promover o relaxamento, foco e tranquilidade. A técnica “pode ser feita até mesmo antes de dormir com uma música calma”.

### Como evitar o esgotamento emocional

Para a psicóloga, é preciso avaliar o estilo de vida e adotar algumas práticas assim que perceber os primeiros sintomas de esgotamento emocional. Ela orienta a pessoa a “tirar um tempo para si, realizar atividades prazerosas, fazer exercícios físicos por pelo menos 20 minutos, bem como tomar um café com as amigas para encontrar equilíbrio e paz”.

Também “é importante não se cobrar para produzir o tempo inteiro e não ultrapassar seus limites”. Além das dicas, é válido procurar ajuda profissional para evitar o surgimento de outros transtornos e doenças psicossomáticas. Para prevenir o esgotamento emocional, é fundamental cuidar de si, tanto fisicamente quanto mentalmente. Então, exercite o autocuidado, estabeleça limites, não se cobre o tempo todo, faça coisas que lhe dão prazer, se abraça e se acolha!





ACONTECE INTERIOR

SEGURANÇA:

# Escolas de Piracicaba serão obrigadas a ter detector de metais.

A presidência da Câmara de Piracicaba promulgou o projeto de Lei 10.116 que dispõe sobre a obrigatoriedade da instalação de detectores de metais em todas as escolas de Piracicaba, públicas ou privadas. A promulgação da lei foi publicada no Diário Oficial do Município no último dia 16 de agosto, e dá 180 dias para que as escolas se adequem à legislação. A versão final do projeto foi aprovada em 24 de junho de 2024, mas foi vetada pelo prefeito Luciano Almeida (PP) em 11 de julho. O veto foi derrubado em 12 de agosto.

“É obrigatória a instalação de detector de metal na entradas das escolas municipais públicas e privadas no Município de Piracicaba. O Poder Executivo e os responsáveis pelas escolas particulares poderão optar pelo tipo de detector de metal mais eficiente e adequado à estrutura do estabelecimento de ensino e à quantidade de alunos”, cita o projeto publicado no Diário Oficial. “A operação do equipamento deverá ficar a cargo de pessoa

devidamente habilitada para manejá-lo. Esta Lei entra em vigor após decorridos 180 dias de sua publicação”, completa o texto.

Após a publicação da promulgação da lei, a Prefeitura de Piracicaba informou, em nota da Procuradoria Geral, que vai à Justiça contra a promulgação da nova lei, já que o projeto seria inconstitucional e fere princípios de proporcionalidade, razoabilidade e proteção integral das crianças. “A Prefeitura, por meio da Procuradoria Geral, informa que o Projeto de Lei proposto é inconstitucional por violar princípios fundamentais da Constituição Federal, especialmente no que diz respeito à proporcionalidade, razoabilidade e à proteção integral das crianças e vai ajuizar Ação Direta de Inconstitucionalidade”, citou.

Em explicação, a Procuradoria Geral considerou que a medida é considerada desproporcional e irrazoável, principalmente em escolas do ensino fundamental. “A im-



plantação desses dispositivos em ambientes frequentados por crianças pequenas pode transmitir a ideia de um ambiente hostil e violento, o que contraria os princípios educacionais de um ambiente seguro e acolhedor para o desenvolvimento infantil”, citou. “É importante considerar que medidas de segurança devem ser implementadas de forma a respeitar o ambiente escolar e o desenvolvimento das crianças”, completou.

Por fim, a Procuradoria Geral considerou que a presença dos detectores de metal podem criar um ambiente de medo e insegurança “incompatível com o objetivo de proporcionar um espaço educativo saudável”, afirmou. “Recomenda-se que outras medidas de segurança, mais compatíveis com o ambiente escolar, sejam avaliadas, sempre preservando o caráter acolhedor e educativo das instituições de ensino”, finaliza a nota.

MOBILIDADE:

## Evento no Parque das Águas em Sorocaba vai ensinar uso correto dos patinetes.



Um conjunto de patinetes elétricos estará à disposição da população no sábado (24), das 11h às 17h, no Parque das Águas — Jardim Maria do Carmo —, em Sorocaba. Trata-se da nova edição da Escola de Direção Segura, promovida pela empresa JET.

No evento, a equipe de instrutores desenvolverá uma ação de orientação aos munícipes sobre o bom uso dos equipamentos, em ação com apoio da Administração Municipal.

Os interessados serão informados sobre regras de trânsito e uso do aplicativo e poderão ter breves aulas referente a condução

com cones, sistema de freios, uso de acelerador e limites de velocidade.

De acordo com a empresa responsável pelo serviço de patinetes na cidade, é importante que as pessoas utilizem o equipamento de modo seguro tanto para quem dirige, quanto para pedestres e motoristas ao redor.

Os instrutores explicarão a importância de normas como: ter mais de 18 anos para utilizar patinetes; não ingerir bebida alcoólica antes; não dar carona; reduzir a velocidade em faixas de pedestres e lombadas; e como estacionar corretamente sem incomodar os demais munícipes.

CHUPANDO O DEDO:

## Tarcísio anuncia AME Cirúrgico e duas obras para Araçatuba.



Marília continua chupando o dedo literalmente. As principais conquistas chegam a quase todas as cidades, menos na capital nacional dos radares. Vamos aos fatos. Durante visita a Araçatuba nesta sexta-feira (16), o governador Tarcísio de Freitas anunciou a construção do AME Cirúrgico e de duas obras de infraestrutura: a rotatória na Marechal Rondon (SP-300) para a estrada que passa por diversos empreendimentos, como o Hotel Botânico, e a pavimentação da estrada que liga a rodovia Elyeser Montenegro Magalhães (SP 463) a residenciais como o Condomínio Copacabana.

O governador esteve na cidade para participar da cerimônia de entrega de chaves de moradias do Residencial Sylvio José Ventu-

rolli. As três demandas foram apresentadas pelo prefeito Dilador Borges durante encontro entre ambos antes do evento.

Para a construção do AME, Araçatuba já tem aprovada lei, de 2019, de 2.243 metros quadrados na Vila Mendonça, na região central e próximo da Santa Casa, para instalação do serviço. A expectativa é a de que o serviço possa oferecer cerca de 150 cirurgias de baixa complexidade e 300 de média complexidade.


“Fiquei feliz com os anúncios e agora vamos começar a gestão junto ao Estado para que possamos dar andamento dos projetos. As três obras são importantes para o desenvolvimento e qualidade de vida da população”, disse Dilador.

**influenciador magalu**


# tem no magalu

tem na minha loja

Vendido e entregue por Magalu










## TEM UMA BOQUINHA AÍ?

# Confira quais os famosos que são candidatos nas eleições de 2024.

*Nomes como Datena, Beto e Alexandre Frota estão na lista das celebridades que estarão nas urnas*

Em todas as eleições, diversas celebridades costumam lançar seus nomes na disputa por cargos políticos e, em 2024, o cenário não será diferente. Com as campanhas eleitorais já a todo vapor, inúmeros famosos de diversas áreas estão nas ruas ou nas redes sociais para convencer os eleitores de que são os melhores nomes para os cargos de prefeito ou vereador.

Na lista dos famosos que participam do pleito deste ano estão, entre outros nomes, o apresentador José Luiz Datena, o empresário Pablo Marçal, o ex-deputado e ex-ator Alexandre Frota, a empresária Zilu Camargo e os cantores Álvaro Tito e Cristina Mel.

### DATENA

Após desistir de ser postulante a cargos políticos em quatro ocasiões: prefeito de São Paulo (2016), vice-prefeito de São Paulo (2020), senador (2018 e 2022), Datena finalmente formalizou uma candidatura. Filiado ao PSDB, ele disputa neste ano a Prefeitura de São Paulo contra outros nove concorrentes.

### PABLO MARÇAL

O empresário goiano é candidato a prefeito de São Paulo pelo PRTB no pleito deste ano. Em 2022, ele chegou a ser eleito deputado federal pelo PROS, mas acabou tendo a candidatura indeferida pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE) devido à falta de documentos.

### ÁLVARO TITO

Filiado ao Podemos, o cantor é candidato a vereador pela cidade do Rio de Janeiro neste ano. Essa é a sexta vez que o artista tenta ser eleito para um cargo político.

Em 2016 e 2020, Álvaro já tinha se candidatado a vereador pelo município do Rio de Janeiro, primeiro pelo PRTB e depois pela Rede, mas não obteve sucesso em nenhuma delas. Já nas eleições de 2010, 2014 e 2018, o artista concorreu ao cargo de deputado estadual por, respectivamente, PSC, PSL e PRB.

### CRISTINA MEL

A cantora e compositora gospel Cristina Mel tenta pela terceira vez ser eleita para um cargo político. Nas outras duas vezes, em 2018 e 2022, a artista não conseguiu se eleger para uma das vagas do Rio de Janeiro na Câmara dos Deputados. Neste ano, Cristina será postulante ao cargo de vereadora em Nova Iguaçu, na Baixada Fluminense, no Rio de Janeiro, pelo Partido Liberal (PL).



### ANDREA FONTES

A exemplo de Cristina Mel, a também cantora gospel Andrea Fontes é candidata ao cargo de vereadora do município de Nova Iguaçu pelo Partido Liberal.

### MÁRIO GOMES

O ator tenta pela quinta vez ser eleito para um cargo eletivo. Nas primeiras duas vezes, em 2006 e 2016, quando concorreu respectivamente aos cargos de deputado estadual e vereador, o artista não chegou a ter o nome nas urnas. Já nos dois últimos pleitos, em 2018 e 2022, quando chegou a ser votado, ele não conseguiu ser eleito. Neste ano, Gomes concorre a vereador pelo Rio de Janeiro pelo Republicanos.

### ZILU CAMARGO

A empresária e ex-esposa do cantor Zezé Di Camargo concorre ao cargo de vereadora da cidade de São Paulo pelo partido União Brasil. A eleição deste ano marca a estreia de Zilu nas urnas.

### SERGIO HONDJAKOFF

O ator Sergio Hondjakoff é mais um famoso a estrear nas urnas em 2024. Filiado ao Cidadania, ele é candidato a vereador da cidade do Rio de Janeiro.

### BABU SANTANA

Filiado ao PSOL, Babu também está na disputa por uma vaga na Câmara dos Vereadores

do Rio de Janeiro neste ano. Ele nunca concorreu a um cargo político antes.

### LUCIA GAGLIASSO

Mãe do ator Bruno Gagliasso e do deputado estadual Thiago Gagliasso (PL-RJ), a chef de cozinha Lucia Gagliasso é mais uma estreante nas urnas e concorre neste ano a uma vaga de vereadora da cidade do Rio de Janeiro pelo PL.

### BEBETO (EX-JOGADOR)

Tetracampeão da Copa do Mundo em 1994, o ex-jogador concorre pela quinta vez a um cargo político. Em 2010, 2014 e 2018, Beto foi eleito para o cargo de deputado estadual do Rio de Janeiro por, respectivamente, PDT, Solidariedade e Podemos. Em 2022, o ex-atleta tentou uma vaga de deputado federal pelo PSD, mas não obteve sucesso.

### WAGUINHO (CANTOR E PASTOR)

Cantor e pastor, Waguinho volta a concorrer a um cargo político em 2024 após oito anos de ausência das urnas. Filiado ao PL, ele buscará uma das vagas a vereador pelo Rio de Janeiro. As eleições deste ano marcam a quinta tentativa de Waguinho de se eleger a um cargo público. Nas outras quatro vezes, ele não obteve sucesso.

Em 2010, o cantor concorreu pelo extinto PTdoB (hoje Avante) ao cargo de senador

pelo estado do Rio de Janeiro. Em 2012, o hoje pastor tentou se eleger pelo PCdoB a prefeito da cidade de Nova Iguaçu (RJ). Já em 2014, Waguinho concorreu a deputado federal pelo Rio de Janeiro pelo PDT, enquanto que em 2016 a candidatura foi a vereador por Nova Iguaçu pelo então PMDB (hoje MDB).

### MARQUITO

Outro nome que persiste na tentativa de se eleger a um cargo político é o humorista Marquito, famoso por fazer parte do Programa do Ratinho. Em 2024, ele concorre pela sexta vez a um posto eletivo. A primeira candidatura de Marquito foi no longínquo ano de 2004, pelo PSDB, ao cargo de vereador da cidade de Osasco (SP), mas o comediante não teve sucesso.

Em 2008, 2012 e 2016, o humorista colecionou mais três insucessos na busca por uma vaga em câmaras municipais. Em 2008, a candidatura foi pela cidade de São Lourenço da Serra (SP) pelo então PMDB. Já em 2012 e em 2016, Marquito se candidatou ao cargo pela cidade de São Paulo pelo extinto PTB (hoje PRD).

Em 2014, também pelo PTB, o humorista foi postulante ao cargo de deputado estadual, mas não conseguiu conquistar uma das cadeiras da Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp).

### THAMMY MIRANDA

Após conseguir se eleger pelo PL para a Câmara Municipal de São Paulo em 2020, Thammy busca a reeleição para o cargo neste ano pelo PSD. Antes de conquistar o cargo há quatro anos, Thammy havia concorrido, pelo PP, para o cargo de vereador da capital paulista em 2008 e em 2016, mas sem sucesso.

### DUDU CAMARGO

Já do universo jornalístico, um dos representantes no pleito deste ano é Dudu Camargo, que concorre pela primeira vez a um cargo político. Filiado ao Republicanos, ele é candidato a vereador pela cidade de São Paulo.

### ALEXANDRE FROTA

Ex-deputado federal entre 2019 e 2022, Frota saiu derrotado das urnas há dois anos quando tentou conquistar uma vaga de deputado estadual pelo estado de São Paulo. Neste ano, o ex-ator é candidato a vereador pelo município de Cotia (SP) pelo Partido Democrático Trabalhista (PDT).

### ALEXANDRE CORREA

Ex-marido da apresentadora Ana Hickmann, que o acusou de violência doméstica em novembro do ano passado, o empresário concorre ao cargo de vereador da cidade de São Paulo pelo partido Avante.

APOIO:



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





CONHEÇA MELHOR CÃO PARTE 1:

# Qual o signo do seu cachorro? Estudos apontam características.

Descubra a personalidade do seu cão através dos signos do zodíaco. Cada signo tem características únicas que podem ajudar você a entender melhor o seu pet.

Você já parou para pensar que até os nossos amigos de quatro patas podem ter características influenciadas pelos signos do zodíaco? Assim como nós, cada cachorro possui uma personalidade única que pode ser explicada pelas características dos signos. Embora essas descrições sejam apenas uma forma divertida de entender o comportamento dos nossos pets — já que a ciência tradicional não considera a astrologia uma ferramenta precisa para avaliar o temperamento dos cães — elas podem ajudar a fortalecer ainda mais o vínculo com eles.

Com isso, caso você saiba a data de aniversário do seu cachorro, os astros poderão te ajudar a conhecer ainda mais o seu amigo. À CNN, a astróloga e terapeuta holística Luzia Rocha detalha quais são as características dos cachorros de cada signo, com exemplos de raças que podem combinar. Vamos explorar como os signos influenciam nossos pets!

Você já parou para pensar que até os nossos amigos de quatro patas podem ter características influenciadas pelos signos do zodíaco? Assim como nós, cada cachorro possui uma personalidade única que pode ser explicada pelas características dos signos. Embora essas descrições sejam apenas uma forma divertida de entender o comportamento dos nossos pets — já que a ciência tradicional não considera a astrologia uma ferramenta precisa para avaliar o temperamento dos cães — elas podem ajudar a fortalecer ainda mais o vínculo com eles.

Com isso, caso você saiba a data de aniversário do seu cachorro, os astros poderão te ajudar a conhecer ainda mais o seu amigo. À CNN, a astróloga e terapeuta holística Luzia Rocha detalha quais são as características dos cachorros de cada signo, com exemplos de raças que podem combinar. Vamos explorar como os signos influenciam nossos pets!

### Áries: Os Cães Energéticos

- Características: energéticos, independentes e aventureiros.
- Raças que combinam: Jack Russell Terrier, Border Collie.
- Comportamento: gostam de atividades físicas, brincadeiras intensas e podem ser um pouco teimosos.

Os cachorros arianos são cheios de energia e precisam de bastante exercício para gastar essa vitalidade. Eles adoram correr, pular e participar de atividades que desafiem sua agilidade. Podem ser um pouco teimosos, mas com paciência e treinamento consistente, tornam-se grandes companheiros de aventuras. Esses cães precisam de



bastante exercício e desafios para manter-se felizes.

### Touro: Cães Leais e Afetuosos?

- Características: leais, calmos e afetuosos.
- Raças que combinam: Bulldog Inglês, Basset Hound.
- Comportamento: adoram conforto, comida e carinho. São pacientes e um pouco teimosos.

Cachorros taurinos adoram uma boa soneca em um lugar confortável e são conhecidos por seu apetite robusto. São muito leais e apreciam rotinas estáveis. Podem ser teimosos, especialmente quando encontram algo que gostam, mas são geralmente fáceis de agradar com um bom petisco ou carinho. Proporcione um ambiente confortável e rotinas estáveis para esses cães.

### Gêmeos: Curiosos e Brincalhões

- Características: curiosos, brincalhões e inteligentes.
- Raças que combinam: Poodle, Beagle.
- Comportamento: gostam de explorar, são comunicativos (latem bastante) e se entediam facilmente.

Esses cachorros são muito ativos mental e fisicamente. Adoram explorar novos ambientes e descobrir coisas novas. São conhecidos por serem bastante vocais, latindo para chamar a atenção ou expressar suas curiosidades. Precisam de bastante estímulo mental e físico para evitar o tédio. Diversifique os brinquedos e atividades para mantê-los mentalmente estimulados.

### Câncer: Protetores e Carinhosos

- Características: sensíveis, protetores e carinhosos.
- Raças que combinam: Golden Retriever, Cocker Spaniel.
- Comportamento: apegados aos donos, gostam de aconchego e podem ser tímidos.

Cachorros cancerianos formam laços fortes com seus donos e podem ser muito protetores da família. Eles adoram estar perto das pessoas que amam e frequentemente procuram aconchego e carinho. Podem ser um pouco tímidos com estranhos, mas uma vez que se sentem seguros, mostram seu lado afetuoso. Dê bastante carinho e segurança a esses cães; eles apreciam rotinas e estabilidade emocional.

### Leão: Confiança e Lealdade em Cães

- Características: corajosos, leais e vaidosos.
- Raças que combinam: Chihuahua, Pug.
- Comportamento: adoram ser o centro das atenções, são confiantes e protetores.

Esses cachorros gostam de ser o centro das atenções e geralmente são bastante confiantes. Adoram mostrar suas habilidades e receber elogios. São muito leais e podem ser protetores com seus donos. Gostam de atividades que permitam brilhar, como truques e competições. Elogie-os bastante e envolva-os em atividades que permitam mostrar suas habilidades.

### Quais Romances do Zodíaco Funcionam Melhor para Cães?

Algumas combinações de signos podem resultar em amizade ideal entre cães. Por exemplo, um cão de Áries pode se dar bem com um de Leão, compartilhando a energia e o amor por aventuras. Já um Touro pode encontrar estabilidade e lealdade em um cão de Virgem. Entender essas compatibilidades pode ajudar a harmonizar mais ainda o ambiente pet.

Cachorros de Virgem e sua Inteligência Organizada

- Características: inteligentes, organizados e metódicos.
- Raças que combinam: Border Collie, Pastor Alemão.
- Comportamento: gostam de limpeza, são fáceis de treinar e observadores.

Cachorros virginianos são muito inteligentes e rápidos para aprender comandos. Eles gostam de ambientes limpos e organizados e podem ser bastante metódicos em seus comportamentos. São ótimos em seguir rotinas e podem ser muito úteis em tarefas que exijam obediência e precisão. Mantenha uma rotina regular e um ambiente limpo para esses cães.

### Libra e a Harmonia Social dos Cães

- Características: sociáveis, equilibrados e charmosos.
- Raças que combinam: Labrador Retriever, Poodle.
- Comportamento: gostam de estar em grupo, são pacíficos e adoram carinho.

Esses cachorros são muito sociáveis e adoram estar em ambientes onde possam interagir com pessoas e outros animais. São pacíficos e, geralmente, evitam conflitos. Adoram receber carinho e são muito charmosos, muitas vezes conquistando todos ao seu redor com sua natureza amigável. Proporcione interação social e momentos de carinho e beleza para esses cães.

### Escorpião: Lealdade e Intensidade Canina

- Características: intensos, leais e intuitivos.
- Raças que combinam: Rottweiler, Doberman.
- Comportamento: profundamente ligados aos donos, são protetores e determinados.

Cachorros escorpianos são extremamente leais e formam vínculos profundos com seus donos. São muito intuitivos e podem perceber quando algo está errado. Sua natureza protetora os torna excelentes guardiões. São determinados e não desistem facilmente de algo que consideram importante. Crie um ambiente seguro e demonstre confiança e lealdade para esses cães.

### Curiosidades Sobre Cães e Astrologia, Compatibilidades Interessantes

Assim como nos humanos, a compatibilidade entre cães de diferentes signos pode resultar em grandes amizades caninas.

Personalidades Únicas: Cada signo do zodíaco traz características únicas que podem ser observadas no comportamento dos cães.

Influência dos Astros: Embora não seja cientificamente comprovada, a astrologia oferece uma maneira divertida de entender nossos pets.

Entender as características dos cachorros de cada signo pode nos ajudar a proporcionar um ambiente mais harmonioso e adequado para nossos amigos peludos. Então, qual é o signo do seu cão e como ele se encaixa nessas descrições?

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



## RADAR DIGITAL

## VOCÊ PRECISA SABER:

# 6 hábitos que estão DESTRUINDO a bateria do seu notebook.

*Práticas comuns diminuem a vida útil das baterias de laptops, mas alguns hábitos são inevitáveis; veja o que está fazendo a bateria do seu notebook diminuir com o tempo*

A bateria é um componente fundamental em notebooks, pois é ela que determina quanto tempo o dispositivo pode ser usado sem estar conectado à tomada. Por se tratar de equipamentos que demandam um alto investimento inicial, é fundamental que o usuário evite alguns hábitos que podem encurtar a vida útil da bateria. Demorar muito para carregar, deixar o computador no sol e usar aplicativos que demandam muito da energia estão entre os principais motivos que levam ao desgaste da bateria. Confira, a seguir, seis hábitos que estão destruindo a bateria do seu notebook.

## Como saber se a bateria do meu notebook está saudável?

Existem algumas formas de saber se a bateria do seu notebook está saudável. Uma delas é por meio do próprio sistema operacional. No caso do Windows, essa informação pode ser obtida no Prompt de Comando, que é acessado digitando "cmd" no menu Iniciar. Com o prompt aberto, digite "powercfg /batteryreport" para gerar um relatório completo, que inclui a capacidade de carga original e o valor atual, além do histórico de uso.

Além dos próprios sistemas operacionais que rodam no notebook, é possível utilizar sites e aplicativos de terceiros para conhecer a situação atual da sua bateria. É o caso do software gratuito BatteryInfoView, que permite aos usuários de Windows acessar informações completas sobre o componente, incluindo ciclos de carga e descarga. Outros aplicativos, como BatteryMon e BatteryCat oferecem informações semelhantes. Veja, abaixo, alguns dos motivos que podem estar danificando a bateria do seu notebook:

- Você demora muito para carregar;
- Você deixa seu notebook ao sol;
- Você usa carregadores baratos;
- Você usa apps que demandam muito da bateria;
- Você usa o notebook para carregar outros dispositivos;
- Bônus: você simplesmente usa o seu notebook.

### 1. Você demora muito para carregar

Quando a energia do notebook está constantemente perto de se esgotar, o aparelho enfrenta mais ciclos de carga completos, o que acelera o desgaste natural ao longo do tempo. Logo, caso você passe muito tempo



sem carregar o seu laptop, é possível que a vida útil da bateria esteja diminuindo.

Além disso, operar o notebook com níveis de bateria muito baixos pode aumentar o estresse sobre o componente, levando a uma degradação mais rápida da sua capacidade de reter carga. Isso acontece porque os ciclos de carga que um aparelho pode aguentar são limitados e podem variar de acordo com a bateria.

Vale dizer que um ciclo completo não significa necessariamente uma única carga do início ao fim, mas sim o consumo cumulativo de 100% da capacidade da bateria. Por exemplo, se você usar 50% da bateria em um dia, para depois recarregá-la totalmente, e no dia seguinte usar mais 50%, isso contaria como um ciclo completo de carga.

### 2. Você deixa seu notebook ao sol

Deixar um notebook exposto ao sol pode causar sérios problemas à bateria e ao próprio dispositivo. O calor intenso gerado pela luz solar direta pode fazer com que a temperatura interna suba além dos níveis

seguros, resultando em superaquecimento. Principalmente em modelos a base de lítio, esse problema pode acelerar a degradação dos componentes, reduzindo sua capacidade de armazenar carga e, conseqüentemente, diminuindo sua vida útil.

Além disso, o calor extremo pode levar ao inchaço da bateria, um sinal de que ela está danificada e, assim, pode se tornar perigosa. Isso pode pressionar outros componentes internos do notebook, causando danos físicos que podem afetar o desempenho do dispositivo ou até levar a falhas mais graves, como vazamentos ou, em casos extremos, incêndios.

### 3. Você usa carregadores baratos

Carregadores baratos muitas vezes são de baixa qualidade ou falsificados, e acabam não seguindo os padrões de segurança e qualidade necessários. Isso significa que a bateria pode ser submetida a variações de tensão e corrente que não são adequadas, causando sobrecargas ou subcargas.

Carregadores baratos geralmente não apresentam sistemas de proteção adequados contra superaquecimento, curto-circuito ou sobrecarga. Sem isso, a bateria pode ser exposta a condições perigosas, que não só reduzem sua capacidade de retenção de carga, mas também aumentam o risco de danos físicos, como inchaço ou vazamento.

### 4. Você usa apps que demandam muito da bateria

Usar aplicativos que demandam muito da bateria pode diminuir a vida útil do componente devido ao aumento do número de ciclos de carga e ao estresse térmico. Programas que exigem alto desempenho, como jogos com gráficos avançados, editores de vídeo, ou streaming contínuo, fazem com que o processador e outros componentes trabalhem intensamente, forçando você a recarregar o dispositivo com mais frequência.

Cada recarga completa contribui para o desgaste natural da bateria, acelerando a perda de capacidade ao longo do tempo. Além disso, esses aplicativos podem causar aquecimento excessivo do dispositivo, o que também afeta negativamente a bateria. O calor gerado pelo uso intensivo pode acelerar a degradação química, reduzindo sua eficiência e capacidade de reter carga.

### 5. Você usa o notebook para carregar outros dispositivos

Como já deu para perceber, qualquer demanda extra que se dê ao notebook influencia em um aumento desnecessário nos ciclos de cargas da bateria. Sendo assim, quando você usa o próprio laptop para fornecer energia a outros dispositivos, o consumo é muito maior. Inclusive, essa demanda de trabalho extra também gera calor adicional dentro da máquina, o que pode danificar principalmente as baterias de lítio, que são mais sensíveis ao aumento de temperatura.

### 6. Bônus: você simplesmente usa o seu notebook

Mesmo tomando todos os cuidados, para preservar ao máximo a vida útil da bateria, a sua eficiência tende a diminuir com o tempo. Isso ocorre porque elas têm um número limitado de ciclos de carga e descarga antes que sua capacidade comece a diminuir. Com o uso contínuo, essa capacidade diminui de forma natural, resultando em uma menor autonomia.

Adotar boas práticas é fundamental para prolongar a vida útil do aparelho, mas não tornam a bateria imortal. Porém, é claro que essas práticas ajudam a reduzir o desgaste da bateria, evitar sobrecargas e minimizar o impacto do calor excessivo, garantindo um desempenho mais estável e confiável do dispositivo por um período mais longo.



## Stonehenge

Music Store

Instrumentos Musicais Multimarcas

Novos, Seminovos e Vintage  
Compramos, Vendemos e Trocamos

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





## NA RUA DA AMARGURA: Onda de demissões atinge grandes redes e mais de 35 mil funcionários são dispensados no Brasil.

Grandes empresas do varejo brasileiro enfrentam uma crise sem precedentes, resultando no fechamento de mais de 750 lojas em todo o país. Nomes conhecidos como Carrefour, Americanas, Dia, Marisa e Casas Bahia estão entre os afetados, e o impacto na força de trabalho é significativo, com cerca de 35 mil funcionários podendo perder seus empregos.

As dificuldades variam entre as empresas, mas o resultado final é semelhante: uma substancial redução na infraestrutura operacional. As Casas Bahia, por exemplo, encerraram 55 lojas ao longo de 2023, com 17 fechamentos ocorrendo apenas no quarto trimestre. A empresa também demitiu 8,6 mil funcionários nesse período, buscando eliminar pontos de venda com prejuízos ou margens negativas.

A situação nas Casas Bahia é emblemática da crise mais ampla que afeta o setor. No balanço do quarto trimestre de 2023, revelado em 25 de março, a empresa registrou um prejuízo de R\$ 1 bilhão. A reestruturação incluía uma redução significativa de cargos de alta liderança, diminuindo em 42%, e redução de 18% nos gastos com pessoal.

A Americanas, outro gigante do varejo, entrou em recuperação judicial em janeiro de 2023, após a descoberta de uma fraude contábil de R\$ 25,2 bilhões. Desde então, a Americanas fechou 152 lojas e reduziu sua força de trabalho de 43.123 para 32.248 funcionários, uma queda de 13.875 empregados.

### Quais Empresas Reduziram suas Operações?

Além das Casas Bahia e Americanas, outras empresas também estão sentindo o impacto das dificuldades econômicas. O Dia, que iniciou seu processo de recuperação judicial em 26 de março, planeja fechar 343 de suas 587 lojas, concentrando suas operações na capital de São Paulo. Sua força de trabalho, que hoje conta com 5,5 mil empregados, será reduzida para 2 mil.

O Carrefour e a Marisa também anunciaram fechamentos e reestruturações. O Carrefour registrou um prejuízo de R\$ 565 milhões no último trimestre de 2023, resultando no fechamento de 123 lojas e uma estimativa de 12,5 mil demissões, segundo a Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC). Já a Marisa adiou a divulgação de seus resultados financeiros anuais e confirmou o fechamento de 91 lojas, o que pode



afetar até 2,4 mil funcionários.

### Como o Varejo Brasileiro Está Se Adaptando?

As empresas estão tentando se adaptar a essas mudanças drásticas. Nas Casas Bahia, a reestruturação visa eliminar pontos de venda com baixo desempenho. Já a Americanas busca ressurgir após sua recuperação judicial, enquanto o Dia está refocando suas operações na capital paulista. O Carrefour e a Marisa estão recalculando seus passos para maximizar eficiência e minimizar perdas.

- Casas Bahia: 55 lojas fechadas em 2023, 8,6 mil funcionários demitidos.
- Americanas: 152 lojas fechadas e 13.875 demissões após fraude contábil.
- Dia: 343 lojas fechadas, 3,5 mil funcionários demitidos.
- Carrefour: 123 lojas fechadas, 12,5 mil possíveis demissões.
- Marisa: 91 lojas fechadas, 2,4 mil possíveis demissões.

Essas medidas visam garantir a sobrevivência destas empresas em um mercado cada vez mais competitivo e desafiador. Para muitos funcionários, no entanto, isso representa a perda de emprego e a necessidade de buscar novas oportunidades em um ambiente econômico instável.

### Qual o Futuro do Varejo no Brasil?

O cenário atual levanta várias questões sobre o futuro do varejo no Brasil. As empresas precisarão continuar inovando e se adaptando para sobreviverem a longo prazo. A digitalização e o foco em e-commerce são caminhos possíveis para reduzir custos operacionais e alcançar um público mais amplo.

O impacto dessas mudanças ainda será sentido por um longo tempo, tanto para as empresas quanto para os trabalhadores. A reestruturação pode ser um meio necessário para alcançar a estabilidade, mas os desafios para aqueles que perdem seus empregos são significativos. O varejo brasileiro está em um ponto crítico, onde a inovação e a resiliência são mais importantes do que nunca.

Para os consumidores, essas mudanças podem significar menor diversidade de opções e possíveis aumentos de preço à medida que as empresas tentam equilibrar suas finanças. Contudo, a esperança é que essa crise force uma transformação positiva no setor, resultando em operações mais eficientes e competitivas no futuro.

ACESSE O MELHOR SITE

JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA

www.jornaldoonibusmarilia.com.br

A INFORMAÇÃO DE PONTO A PONTO





## MARÍLIA CENTENÁRIA

### MOBILIDADE URBANA:

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

RECORDANDO. Voltamos a recordar os melhores projetos apresentados pela MARÍLIA CENTENÁRIA, focando o CENTENÁRIO de MARÍLIA. Tal iniciativa se justifica pelo fato da campanha eleitoral e a diversidade de candidatos sem projetos. Nosso objetivo é chamar a atenção dos vislumbrados para algumas sugestões que podem constar no plano de governo dos mesmos. Nesta edição, vamos reler a matéria publicada na edição 85 de Março de 2024 versando sobre a cidade que queremos em 2029.

O fato de apresentarmos constantemente sugestões de melhorias para a cidade, se deve ao fato de que nela residimos e temos como ideal a cidade que queremos para o centenário da mesma em 2029. NADA MAIS QUE ISTO.

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

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

#### Cidade mais inclusiva.

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

Na capital nacional dos radares, segundo o último balanço divulgado, a frota de veículos individuais aumentou assustadoramente, alcançando a marca de aproximadamente 185 mil veículos emplacados. É por causa desta situação que a mobilidade urbana vem se tornando cada vez mais relevante no cenário atual.

É preciso minimizar os problemas e tornar a cidade mais inclusiva. Para isso é necessário um planejamento a longo prazo,



envolvendo todos os setores da sociedade, adotando uma política que oriente esforços e ações para garantir uma cidade mais justa à todos. Foi pensando nisto que, em 2012, foi instituída a Lei da Política Nacional de Mobilidade Urbana (Lei 12.587/2012), criando em 2014 o Sistema Nacional de Mobilidade Urbana.

#### Fim do conceito de terminal urbano

O presente documento tem como produto conclusivo, o FIM DO CONCEITO DE TERMINAL URBANO e o case de um projeto arquitetônico de cinco Terminais Intermodais, desenvolvidos juntamente com praças e atrativos comerciais, de modo a exemplificar o processo de estudo e proposição de um dos componentes de uma rede de terminais urbanos para a cidade de Marília.

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

O terminal urbano foi pensado quando de sua criação, exclusivamente em atender a função de concentrar e distribuir os fluxos

dos usuários do transporte público. Por isso, a estrutura acaba se fechando para o seu exterior, o que faz com que seu entorno seja bastante hostil. Assim, é preciso projetar um equipamento de qualidade, para que os usuários possam se apropriar do espaço, de forma agradável e segura, e ainda estabelecer uma maior relação entre o edifício e o meio urbano, para proporcionar uma melhor mobilidade urbana na cidade.

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

Partindo disso, o presente trabalho tem como objetivo geral a derrubada do ultra-

passado conceito de terminal urbano central para todas as linhas e realização de um projeto arquitetônico de um Terminal Intermodal Urbano, na área central, porém não no coração da cidade. O mesmo apenas captaria usuários com destino aos terminais regionais, sendo um na zona sul, outro na zona Norte, um na Oeste e mais um na Leste.

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

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

Essa novidade é a instalação de bicicletas elétricas dotadas de pedal assistido e autonomia mínima de 50 km. Para se ter ideia dos ganhos, a Prefeitura de Fortaleza, uma referência no assunto, destacou que o programa evitou, desde o início das atividades, em 2014, a emissão de mais de 2.740 toneladas de gás carbônico na atmosfera com quase sete milhões de viagens.

#### Este nosso ambicioso Projeto tem como objetivos específicos:

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





**BOM DEMAIS:****Saiba quais são os benefícios do orgasmo para a saúde.**

Durante a excitação sexual, há um aumento do ritmo cardíaco, da pressão arterial e da respiração, além de um maior fluxo sanguíneo para os órgãos genitais.

O orgasmo, considerado o clímax de uma relação sexual, envolve uma série de respostas fisiológicas e emocionais do corpo. Além deste ponto alto, tudo que engloba o sexo é benefício para o organismo, por causa da liberação de hormônios, como ocitocina e a dopamina, proporcionando bem-estar.

Ludmila Bercaire, ginecologista especializada em reprodução humana pela Unesp (Universidade Estadual Paulista), explica que “a própria saúde sexual é um dos pilares do bem-estar físico e emocional. Conhecer o próprio corpo, entender o processo da sexualidade, saber como chegar ao orgasmo, tudo isso faz parte da saúde sexual”.

Durante a excitação sexual, há um au-

mento do ritmo cardíaco, da pressão arterial e da respiração, além de um maior fluxo sanguíneo para os órgãos genitais. “Isso culmina na fase de platô, seguida por contrações musculares rítmicas dos músculos pélvicos e áreas adjacentes”, explica a médica.

O orgasmo ajuda a diminuir o estresse do dia a dia. “Com a liberação de dopamina, serotonina e adrenalina, atua como um inibidor de estresse, como um fator de relaxamento, que contribui para a saúde mental, até melhorando o sono, por exemplo.”

Bercaire afirma que “quando o organismo está em homeostase -o equilíbrio das funções metabólicas do corpo- isso tende a fortalecer o sistema imunológico. Portanto, a relação é mais indireta, pois não é a atividade sexual ou o orgasmo que diretamente influenciam o sistema imunológico, mas sim o equilíbrio geral do organismo”.

A atividade sexual contribui para a saúde cardiovascular e pode ser considerada uma forma de exercício físico, promove essa harmonia do corpo e, consequentemente, melhora a imunidade.

A sexóloga e CEO da marca de sexual wellness Dona Coelha, Natali Gutierrez, explica que ter orgasmos com certa frequência contribui significativamente para nossa saúde mental. Contudo, ela afirma que não devemos delegar toda a nossa estabilidade emocional ao orgasmo.

“Precisamos fazer outras coisas: terapia, atividade física, comer bem, beber água e estar bem com nós mesmas. Contudo, o orgasmo é um complemento excelente para nosso bem-estar. Estar nesse lugar de autoconhecimento, de gostar de estar comigo, de me relacionar bem com meu corpo e comigo mesma, é fundamental”, completa.

O orgasmo está também ligado à autoestima, o que promove um equilíbrio também no corpo feminino. “Não há nada mais libertador do que conhecer nosso próprio corpo e ter uma relação bem resolvida com nossa sexualidade”, diz a sexóloga Natali Gutierrez.

**AUTOCONHECIMENTO É A CHAVE PARA PLENITUDE SEXUAL**

Ainda que o orgasmo feminino esteja ligado a tabus, a sexóloga cita a importância de se conhecer. “Falar sobre sexo é um grande tabu, e o orgasmo feminino é ainda mais”, afirma.

“Uma mulher que compreende o que é um orgasmo, sabe como estimular o clitóris e entende seu próprio momento de conexão

enfrenta muitos tabus. Ser mulher, por si só, parece ser um grande tabu, já que desde o nascimento nós carregamos uma carga de tabus que envolvem a sexualidade”, completa.

Não há uma prescrição formal de frequência para a atividade sexual ou masturbação, nem estudos que determinem a quantidade ideal por dia. Mas a ginecologista Ludmila Bercaire frisa que “o essencial é manter uma boa conexão com a própria sexualidade, seja por meio da masturbação ou da troca sexual”.

A médica cita que esse vínculo sexual pode ser essencial para o controle da ansiedade, do estresse e para o bem-estar geral. Bercaire explica que, cientificamente falando, que depressão e ansiedade tendem a diminuir quando há uma saúde sexual satisfatória.

Por outro lado, Bercaire cita que pessoas com ansiedade frequentemente enfrentam queda de libido ou disfunção sexual, o que também precisa ser tratado, de uma forma que considere o aspecto emocional, a autoestima, relacionamentos e os hormônios.

“A libido é multifatorial e complexa, especialmente nas mulheres. A sexualidade e o bem-estar emocional se reforçam mutuamente”, completa. Para esse tipo de terapia os médicos precisam usar de estratégias multifatores para promover a saúde sexual e a estabilidade emocional.

A médica cita também que esse ciclo pode ser virtuoso ou vicioso, como disse a sexóloga Natali Gutierrez acima, não dá para usar do orgasmo como uma forma de fugir de todas as frustrações, assim como acontece com os vícios.

**DICA:****Cientistas apontam dois momentos marcantes no processo de envelhecimento. Saiba quais são.**

Existem dois momentos mais marcantes no processo de envelhecimento: aos 44 e 60 anos.

Um estudo recente publicado na revista Nature sugere que o envelhecimento, ao contrário

do que se pensa comumente, não acontece de maneira linear e lenta. De acordo com a pesquisa, existem dois momentos mais marcantes no processo de envelhecimento: aos 44 e 60 anos. Nessas idades, aconteceriam duas explosões de envelhecimento, com mais propensão a aparecimento de rugas, de algumas doenças e diminuição do metabolismo.

O método utilizado para o estudo foi a análise de milhares de moléculas diferentes em 108 pessoas de 25 a 75 anos residentes da Califórnia, nos Estados Unidos. Segundo os pesquisadores, em quaisquer moléculas analisadas, observou-se o mesmo padrão, com duas idades referência para o envelhecer.

Para que essa observação fosse feita, os voluntários enviaram amostras de sangue, fezes, pele, muco nasal e oral durante um período entre 1,7 e 6,8 anos. No total, 5.405 amostras biológicas foram analisadas. Cerca de 135 mil moléculas diferentes foram submetidas a análises, envolven-

do exemplares de RNA, proteínas e metabólitos, e também microrganismos que vivem no corpo humano, como bactérias, vírus e fungos.

**Mudanças aos 40 anos**

O pico de envelhecimento nos meados dos 40 anos surpreendeu os pesquisadores, que estavam percebendo que, ao longo dos anos anteriores, não havia um padrão gradual de envelhecimento. A princípio, supunha-se que as mudanças bruscas na casa dos 40 estavam associadas à menopausa - o que rapidamente comprovou-se falso, uma vez que os homens também apresentaram um pico de envelhecimento na mesma época.

A primeira explosão de mudanças está ligada principalmente à suscetibilidade a doenças cardiovasculares e à menor capacidade de metabolizar cafeína, álcool e lipídios. Além disso, moléculas associadas ao envelhecimento da pele e dos músculos acontecem nos dois momentos registrados.

**Envelhecimento aos 60 anos**

Já na segunda fase de envelhecimento brusco, há mudanças associadas à regulação imunológica, ao metabolismo de carboidratos e à função renal. Além disso, há um aumento acentuado do risco de desenvolvimento de Alzheimer e de doenças cardiovasculares, o que se encaixa com evidências de pesquisas anteriores.

O estudo indica que pode haver também mais um pico de envelhecimento por volta dos 78 anos, mas o escopo da pesquisa não foi suficiente para comprovar a hipótese, exigindo mais estudos posteriores. Os resultados atingidos até agora, porém, podem amparar intervenções mais acertadas no processo de envelhecimento, como a aderência a atividades físicas nos períodos de maior perda muscular. Cabe ressaltar, no entanto, que as evidências observadas podem ter sido influenciadas por padrões de comportamento.

Nossa luta é pela vida de todas!

AGOSTO  
**Lilás**

Mês de Conscientização  
para o Combate da  
Violência Contra a Mulher



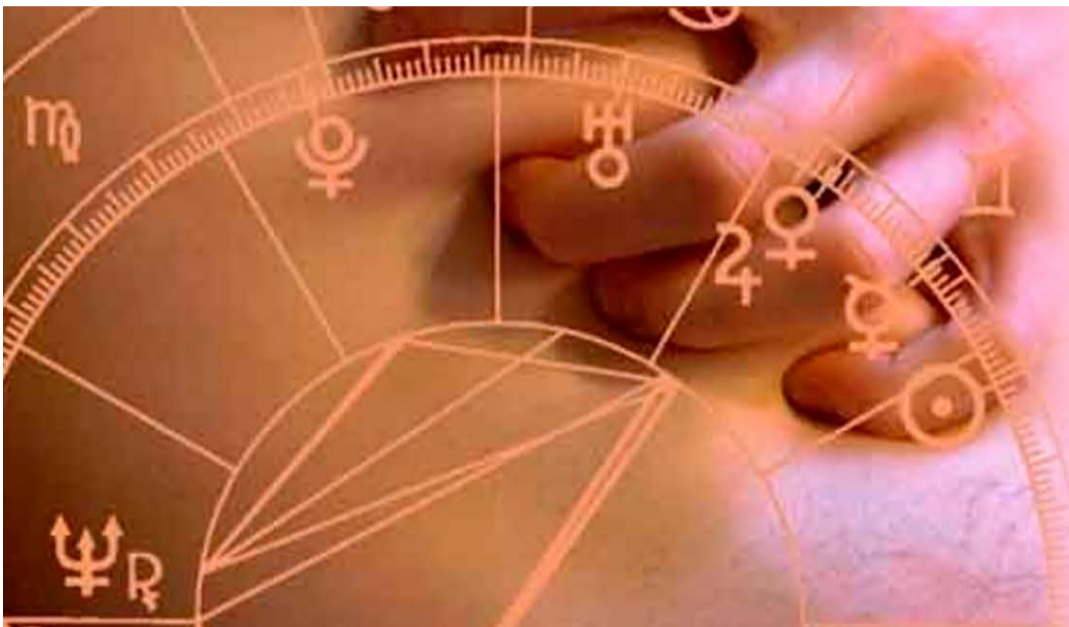
**JORNAL DO  
ÔNIBUS**  
MARÍLIA



**PREVISÃO** **HOROSCOPO** **2023**

**SURPREENDA-SE:**

**Meigo ou escandaloso? Como cada signo costuma agir na hora do orgasmo.**



**Conheça as peculiaridades sexuais de cada um dos doze signos do Zodíaco!**  
*Áries é puro escândalo. Câncer e Peixes são meiguinhos na hora H, enquanto Capricórnio e Touro começam em marcha lenta e atingem o clímax em grande estilo. Saiba mais sobre como cada membro do Zodíaco se comporta no momento do gozo.*

**Áries**  
Intensos, ardentes e impulsivos, os arianos são puro fogo e paixão na cama. Assim, é óbvio que não têm o menor pudor em gritar e fazer todo o tipo de som escandaloso na hora H. Dica extra: quanto mais se sentir no domínio da situação (todo nativo tem um “quê” de Christian Grey), maiores as chances de Áries ter um orgasmo bombástico.

**Touro**  
Sensualizar é a especialidade de qualquer taurino que se preza. Isso significa que, além de caprichar muuuuito nas preliminares, Touro gosta de gemer gostoso quando está chegando lá, arrematando o ato com um grunhido sexy à la filme pornô. Depois que goza, é comum sentir fome e apelar para o delivery.

**Gêmeos**  
Trata-se do signo da comunicação, então é evidente que tanto os homens quanto as mulheres de Gêmeos amam falar bastante durante o sexo – alguns até exageram um pouco, transformando a transa numa espécie de narração de partida de futebol. Em todo o caso, é comum Gêmeos gritar bastante quando atingir o clímax, com direito a palavras de baixo calão.

**Câncer**

Românticos e afetuosos, os nativos de Câncer preferem as posições tradicionais e não são de grandes arroubos ao chegar ao orgasmo. Eles apreciam um sexo mais fofo, entende? No auge do prazer, é comum que façam declarações de amor e comentários do tipo “isso é tão gostoso”, “você é o máximo” e “que delícia”.

**Leão**  
Os leoninos seguem a cartilha dos arianos: adoram momentos tórridos de prazer e não têm pudor a realizar as mais loucas fantasias. A diferença é que, como são narcisistas, provavelmente farão sexo diante do espelho e observarão a si mesmos em cada minuto de êxtase. Como nativos de Leão adoram elogios, soltam frases como “fala que sou a mais gostosa” e “tá gostando?”.

**Virgem**  
Discretos e até um pouquinho tímidos, os nascidos sob o signo de Virgem não são nem de longe os mais barulhentos na cama... pelo menos no início da coisa toda. Os virginianos começam falando e sussurrando bem baixinho, mas no momento do orgasmo costumam extravasar com toda a energia de que são capazes e se soltam pra valer.

**Libra**  
O signo da indecisão parece não saber muito bem o que quer na hora do sexo: “mais para a direita”, “não, não, pra esquerda”, “isso, assim, não aí não”, “para”, “não para” são as expressões típicas de seu repertório. A dica para fazer alguém de Libra gozar é apelar para carícias bem lentas e suaves (nada de oral com sofreguidão!) e muitos beijos.

**Escorpião**  
Tido com o signo mais sexual do Zodíaco, Escorpião costuma fazer do sexo um espetáculo, com muitas posições mirabolantes, carícias ousadas e masturbação mútua. Na hora H, os nativos de Escorpião costumam gritar muito, passar a mão sensualmente pelo corpo, amassar os cabelos, bater as mãos nos móveis e por aí vai. Faz parte do show.

**Sagitário**  
Do mesmo modo que Escorpião, Sagitário também é bem chegado numa dose de teatralidade. Porém, é um signo aventureiro, ligado em novidades e que costuma topar tudo. Inclusive inventar uma posição bem louca para gozar, sugerir sex toys ou até mesmo querer imitar alguma cena quente de um vídeo pornô.

**Capricórnio**  
Contidas, elegantes e reservadas, as pessoas de Capricórnio são a prova viva de que as aparências enganam. Elas podem ser comparadas a um vulcão adormecido. Começam a fazer sexo de uma maneira lenta, meio arrastada até, para depois se entregarem 100% ao momento e arderem em brasa, transformando o orgasmo numa tremenda explosão.

**Aquário**  
Os nativos de Aquário gostam de loucurinhas na cama. Vale surpreendê-los com mordiscadas, puxões de cabelo e até umas palmadas para tornar o clímax uma experiência mais prazerosa. Meio ansiosos, os aquarianos às vezes podem gozar muito rápido. A dica é fazer paradas estratégicas quando estiverem quase lá e mudar o ritmo ou tipo de estímulo.

**Peixes**  
Primeira lição: Peixes não faz sexo, Peixes faz amor. Aliás, um amorzinho gostosinho. Sonhadores e bastante melosos, os nativos desse signo costumam chegar ao orgasmo mais rapidamente com uma boa sessão de sexo oral e aproveitam o calor do momento para acariciar os cabelos do par e se declararem – ou cobrarem de modo fofo uma aliança na mão esquerda.







## DELÍCIAS: Três receitas de costela suculentas.



Vai receber visitas em casa ou quer simplesmente fazer aquela refeição gostosa e irresistível para a família? Veja a seguir, receitas de assado de panela que te mostrarão como é simples cozinhar uma carne saborosa com poucos processos e ingredientes. Tenha em mãos uma refeição principal capaz de conquistar os mais variados paladares conferindo estas receitas se delicie com as experiências da cozinha gourmet da CASA DE CARNES BOIZÃO



### COSTELA BOVINA NA LARANJA

Apesar de ter um tempo de cozimento mais longo, os ingredientes como sucos cítricos, alho, cebola e temperos são fáceis de encontrar, o que a torna prática para quem gosta de preparar pratos saborosos. Indicada para apreciadores de carne que buscam uma opção suculenta e cheia de sabor, essa receita é ideal para um almoço ou jantar especial, seja para a família ou para receber convidados.

#### Ingredientes:

- 2 kg de costela bovina
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 4 laranjas
- Suco de 1 limão
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de chimichurri

- 4 dentes de alho fatiados
- 2 cebolas grandes em rodelas
- 2 sachês de tempero para carne

#### Modo de preparo:

1. Tempere a costela com o sal e a pimenta-do-reino e reserve.
2. Em um refratário, coloque o suco de laranja, o suco de limão, o louro, o chimichurri, o alho, a cebola e o tempero para carne.
3. Misture bem, adicione a costela nessa marinada e cubra com papel alumínio.
4. Leve para assar em forno preaquecido durante 2h.
5. Passado o tempo, vire a costela e deixe assar por mais 1h.
6. Para finalizar, retire o papel alumínio e retorne a carne ao forno até dourar.
7. Agora é só servir! Bom apetite.



### COSTELA JANELA COM CACHAÇA NA CHURRASQUEIRA

Indicada para quem aprecia um churrasco suculento e cheio de sabor. Com apenas três ingredientes - costela bovina, cachaça e sal grosso - é fácil de preparar e os ingredientes são comuns e fáceis de encontrar. O método de cocção na grelha, primeiro enrolada em papel-alumínio para reter os sucos e depois grelhada diretamente para obter uma crosta dourada, garante uma carne macia e aromática, com um toque especial da cachaça.

#### Ingredientes:

- 5 kg de costela bovina janela
- 200 ml de cachaça

- Sal grosso a gosto

#### Modo de preparo:

1. Em uma travessa, coloque a carne, despeje a cachaça e tempere com sal grosso.
2. Enrole com papel alumínio dando quatro voltas.
3. Leve a costela para a grelha com os ossos virados para baixo e por 4 horas em braseiro fraco.
4. Retire o papel alumínio e leve a costela novamente para a grelhar com os ossos para cima em braseiro médio por 20 minutos.
5. Agora é só servir! Bom apetite.



### RAGU DE COSTELA

Uma excelente opção para quem procura uma refeição reconfortante e cheia de sabor. O resultado é uma costela macia, suculenta e cheia de sabor, perfeita para ser servida com acompanhamentos como arroz branco ou purê de batatas. Ideal para um almoço em família ou para impressionar os convidados em uma ocasião especial.

#### Ingredientes:

- 1 kg de costela de boi
- 1 limão
- 1 cebola picada
- 1 alho-poró picado
- 6 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada
- 1 lata de tomate pelado
- 1 xícara de chá de vinho branco seco

- Cheiro verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de preparo:

1. Tempere a costela com sal e pimenta.
2. Derreta a manteiga em uma panela de pressão.
3. Sele a costela com um pouco de azeite. Reserve.
4. Na mesma panela, refogue a cebola, alho-poró e cenoura.
5. Adicione o vinho, os tomates e mais uma medida de água da lata de tomate.
6. Feche a panela e aguarde 45 minutos assim que pegar pressão.
7. Desfie a costelinha e retorne para a panela com o molho.
8. Finalize com cheiro-verde e sirva. Bom apetite.

**CASA DE CARNES BOIZÃO**  
**AQUI TEM !!!**  
**CARNES COM PREÇOS ESPECIAIS**  
**PARA RESTAURANTES PASTELARIAS LANCHONETES**  
**CLIQUE AQUI**  
**ENTREGAMOS EM QUALQUER REGIÃO DE MARÍLIA**

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





*Aniversariantes do Mês*



Ana Gil



Camila Lapa



Carmelita Alves



Charlene Rocha



Cristina Biudes



Eunice Pereira Vieira



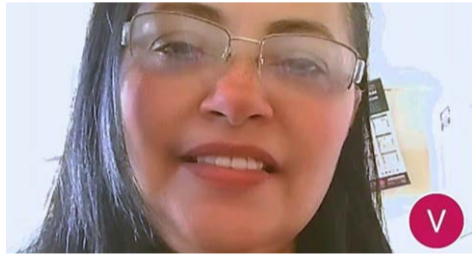
Janaina Pádua



Nikita Kirah



Sheila Alicate



Valéria Lopes Dal Evedove



Gisele Cristina Balbo



Nina Carnezi



Amauri Castro



Irineu Ataíde



Jorge Antonio Putinatti



Lobato Eduardo



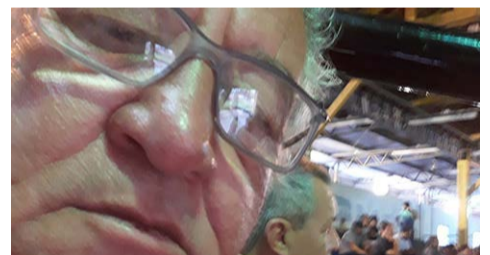
Mauricio Maldonado



Miguel Angelo Marvulo



Mingao Gat Gat



Pedro Baldicera



Walter Freitas



Francisco José



Marcelo Alexandre



Cleberson Antonio Quintino

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

**CLIQUE AQUI**

**JORNAL DO ÔNIBUS MARÍLIA**  
O NOSSO JORNAL