



Lógica

Informações - Direitos - Variedades

(11) 9.8314-0177



Seu Jornal Revista

Ano XXIV- Edição Nº 282 de Dezembro de 2024

-E-mail: jornallogica@hotmail.com

Distribuição Mensal Gratuita

www.jornallogica.com.br

Diretora, Jornalista Responsável e Idealizadora:

Edmara Martins Soares

CONFRATERNIZAÇÃO INTELIGENTE PARA UM NOVO ANO DE SUCESSO

Feliz
Natal
Próspero
Ano Novo

Suzano: Prefeitura lança pedra fundamental do Centro de Apoio à Criança com Deficiência

Itaquá: Boigues, do PL, é primeiro prefeito eleito do Alto Tietê a ter contas de campanha aprovadas pela Justiça Eleitoral

Arujá: Prefeitura discute últimos ajustes com a Caixa sobre as 150 moradias pelo Programa Minha Casa Minha Vida

Guararema: Prefeito reinaugura Estádio Municipal Paulo Raimundo

RIBEIRÃO PIRES: Prefeitura terá orçamento de R\$ 579 milhões em 2025

Poá: Delegado da Cunha visita Saulo Souza e destina recurso para Segurança Pública

São Paulo: Ônibus iluminados: Prefeitura organiza passeios durante o período natalino

Beleza: Você já ouviu falar em shampoo sólido ou shampoo em barra?

Sexo: Motivos pelos quais o desejo sexual aumenta no Natal

Itaquá: Boigues, do PL, é primeiro prefeito eleito do Alto Tietê a ter contas de campanha aprovadas pela Justiça Eleitoral



Tarento (PSD); candidatos a vereador da coligação do delegado também tiveram contas aprovadas. O prefeito reeleito de Itaquá, Eduardo Boigues (PL), e seu vice, Rogério Tarento (PSD), são os primeiros a terem as contas de campanha aprovadas

Decisão atesta regularidade da arrecadação e dos gastos eleitorais do prefeito reeleito de Itaquá, Eduardo Boigues, e de seu vice, Rogério

pela Justiça Eleitoral no Alto Tietê. Esta etapa atesta a regularidade da arrecadação de recursos e dos gastos durante as eleições municipais

de 2024. A decisão sobre a aprovação das contas é do juiz da 419ª Zona Eleitoral de Itaquá, Antenor da Silva Capua. Antes, a contabilidade da campanha do liberal passou pelo crivo do Ministério Público Eleitoral (MPE), que também atestou legalidade, sem ressalvas. O MPE não apontou nenhuma dúvida no que foi apresentado, nem solicitou esclarecimentos posteriores: "A movimentação financeira da campanha foi feita regularmente, respeitando-se as normas eleitorais aplicáveis, especialmente no que tange à arrecadação de recursos e à realização de despesas", diz um trecho do relatório final assinado por Capua.

A Justiça Eleitoral também aprovou as contas das candidaturas a vereador da coligação liderada por Boigues, "Força que faz Itaquá Avançar", composta por 13 partidos: PL, Avante, MDB, PSD, Democracia Cristã, Progressistas, PMN, PSDB / Cidadania, PSB, União Brasil, Republicanos e PMB. Considerada o maior do Alto Tietê e um dos maiores do estado de São Paulo, o arco partidário lançou, ao todo, 170 postulantes ao Poder Legislativo, em 2024. Transparência O delegado recebeu com satisfação a decisão da Justiça Eleitoral e admite que acompanhou de perto toda a gestão de sua campanha à reeleição, para que, não

somente fossem cumpridas as normas eleitorais, mas para que não houvesse qualquer inconsistência na prestação de contas: "Por aqui, a postura é muito séria, com transparência e respeito à legislação. E isso desde o início da campanha. Agora, chegamos ao fim com a aprovação total das contas. Fizemos uma campanha limpa e com propostas consistentes, nos quatro cantos da cidade. A população de Itaquá entendeu nosso propósito e nos confiou uma nova gestão. O trabalho continua", destaca Boigues. Colecionador de vitórias O delegado também foi, no início da campanha eleitoral de 2024, o primeiro candidato a prefeito

do Alto Tietê a ter o registro da candidatura aprovada pela Justiça Eleitoral. Na ocasião, a decisão indicava que o então pré-candidato à reeleição preenchia todas as condições de elegibilidade para dar início à disputa, que, ao final, resultou em vitória esmagadora nas urnas. O liberal foi reeleito com 165.975 votos - 91,70% dos sufrágios válidos, o maior percentual do País entre cidades com mais de 200 mil eleitores e que, assim, prevê segundo turno de votação. No âmbito do Legislativo, Boigues teve sucesso com a eleição da maior bancada do PL no estado de São Paulo, com nove cadeiras, de um total de 19 vagas da Câmara Municipal de Itaquá.

Operação Natal Azul para reforço da segurança nos centros comerciais

A Guarda Civil Municipal (GCM) de Itaquá iniciou, na segunda-feira (9), a Operação Natal Azul para garantir a segurança nos centros comerciais durante o período de compras de fim de ano. Com o aumento no fluxo de pessoas

nas ruas, a ação busca proporcionar tranquilidade à população e aos comerciantes. Na prática, os agentes atuarão em locais estratégicos de grande movimentação comercial como o Centro, Parque Piratininga, Jardim Caiuby

e Jardim Odete. A operação inclui patrulhamento reforçado para prevenir práticas ilícitas e aumentar a sensação de segurança. A novidade deste ano é a inclusão de agentes em bicicletas para realizar rondas nas ruas.

A abordagem vai oferecer mais agilidade e eficiência no atendimento. "Os guardas vão conseguir se deslocar mais rápido pelas vias mais movimentadas que muitas vezes com a viatura é mais difícil", explicou o secretário de

Segurança Urbana, Anderson Caldeira. A operação vai até o fim deste mês. "Nossa estratégia reforça as patrulhas que já ocorrem durante o ano e garantem a segurança dos munícipes ao longo do período de maior movimentação

nos polos comerciais. Estamos comprometidos em garantir que todos façam suas compras de forma segura e ordenada, sem prejuízos para o vendedor e consumidor", completou o prefeito Eduardo Boigues.

Guararema: Prefeito reinaugura Estádio Municipal Paulo Raimundo

Na sexta-feira (13), a Prefeitura de Guararema reinaugurou o Estádio Municipal Paulo Raimundo, no bairro Paratei/Galeto, com a presença do prefeito Zé, do deputado estadual e presidente da Alesp, André do Prado, além de outras autoridades e grande participação popular. O local foi revitalizado e agora conta com grama sintética, iluminação de LED e novas instalações, destacando-se como um espaço moderno para a prática de esportes e lazer. O evento teve um Jogo das Estre-

las, com grandes ex-atas, como Sérgio (ex-goleiro do Palmeiras), Elano (ex-Seleção Brasileira), Viola, Jean Carlo, Biro Biro e outros craques. A reinauguração marcou um momento importante para a comunidade, celebrando o esporte e a memória do homenageado Paulo Raimundo, antigo morador local. Em discurso, o prefeito Zé destacou a importância da obra para a qualidade de vida dos moradores, enquanto André do Prado, que inaugurou o estádio em 2006,

ressaltou a revitalização como um símbolo de valorização do esporte e da comunidade. A cerimônia contou ainda com falas do vice-prefeito Odvane Rodrigues, da presidente da Câmara, Vanessa Martins, e de Adrieli Raimundo, neta do homenageado, que emocionou o público ao relembrar a trajetória de Paulo Raimundo, conhecido por sua vida simples e dedicação à família. Além das autoridades, vereadores, secretários municipais e a família do homenageado marcaram pre-

sença no evento, que proporcionou interação entre os moradores e os atletas, com fotos e autógrafos. O estádio, agora modernizado, é um símbolo de revitalização, esporte e memória local, beneficiando os moradores do Paratei/Galeto e fortalecendo o lazer e a cultura esportiva na região.



Guararema é premiada no Município Agro – Ranking Paulista 2024

Guararema conquistou a 24ª colocação no grupo 2 do Município Agro – Ranking Paulista 2024, que reúne 193 municípios com

PIB entre R\$ 500 milhões e R\$ 3 bilhões. O município foi reconhecido pelo desenvolvimento

sustentável e fortalecimento do setor agropecuário, recebendo R\$ 50 mil e uma medalha comemorativa. O evento, realizado no

Palácio dos Bandeirantes, contou com a presença do vice-prefeito Odvane Rodrigues e representantes do setor de agricultura

local. O programa, promovido pelo Governo do Estado, premia iniciativas que fortalecem a produtividade,

sustentabilidade e qualidade de vida nas áreas rurais, beneficiando 117 municípios e distribuindo um total de R\$ 5 milhões.-

AVANÇOS NOS QUATRO CANTOS DE SUZANO

As obras que resgataram o orgulho de ser suzanense!

+140 ENTREGAS NOS ÚLTIMOS 8 ANOS

Marginal do Una

Central de Segurança Integrada (CSI)

Parque do Mirante no Sesc



Para conferir as 143 entregas realizadas, acesse o QR Code

PREFEITURA DE Suzano

Arena Suzano

Escola Municipal no Chácaras Nova Suzano

UPA 24h do Jardim Revista

UPA 24h UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO

ANDRÉ DE ABREU

Suzano: Prefeitura lança pedra fundamental do Centro de Apoio à Criança com Deficiência

No sábado (14/12), a Prefeitura de Suzano deu início ao projeto do Centro de Apoio à Criança com Deficiência, no Parque Max Feffer, Jardim Imperador. O centro atenderá crianças de 0 a 12 anos com deficiência, incluindo autismo, em um espaço planejado de 1.430 m².

Serão construídos oito consultórios, salas de integração sensorial, brinquedoteca, áreas de estimulação precoce, salas de intervenção e setor administrativo, além de uma área externa pavimentada e com infraestrutura adaptada.

A obra é financiada por emendas parlamentares dos deputados Marco Bertaiolli (R\$ 2 milhões) e Saulo

Pedroso (R\$ 3 milhões), totalizando R\$ 5 milhões. A execução será da empresa P.S. Engenharia Construção e Comércio Ltda., com previsão de conclusão em até 18 meses após o início.

Objetivo e impacto
O centro vai oferecer habilitação e reabilitação de crianças, com foco no desenvolvimento de autonomia e aprendizado, por meio de terapias personalizadas e oficinas educacionais. Entre as metodologias, destaca-se o modelo Denver para crianças com autismo e atendimento em braille. A iniciativa une as secretarias de Educação e Saúde, reforçando o atendimento integrado na cidade.

Solenidade de lançamento

O evento contou com a presença do prefeito Rodrigo Ashiuchi, do vereador Denis Claudio da Silva, que intermediou uma das emendas, do prefeito eleito Pedro Ishi e dos secretários municipais. Todos destacaram o caráter inovador do projeto e seu potencial para transformar a vida das crianças e suas famílias.

Infraestrutura complementar e outros projetos
Além do centro, Suzano já oferece ações para pessoas com deficiência, como a Ciptea, academias adaptadas, semáforos sonoros, polos de Libras e teclados inteligentes para inclusão educacional. O novo equipamento será um marco no atendimento especializado e na inclusão social na cidade.

Prefeitura entrega Mercado Municipal

A Prefeitura de Suzano entregou, nesta quarta-feira (18/12), o aguardado Mercado Municipal, situado entre as ruas Konoe Endo e Nove de Julho, no Jardim Japão. Permissão terão 25 dias para organizar os boxes, com a abertura oficial ao público prevista para 15 de janeiro de 2025.

O espaço conta com 21 boxes, dos quais 12 já foram definidos, oferecendo produtos variados, como açai, sorvetes, pães artesanais, shawarma, temperos, hortifrutti e itens gourmets. O mercado funcionará como um polo gastronômico estratégico, integrando-se ao Largo da Feira e atraindo visitantes de Suzano e municípios vizinhos.

O projeto foi iniciado em dezembro de 2023, com investimento de R\$ 457.818,52 em recursos próprios, e busca valorizar comerciantes locais e oferecer opções da culinária nacional e internacional. A cerimônia de inauguração incluiu homenagens a João Braghirioli e Marco Antônio Loducca, empreendedores que marcaram a história de Suzano e da região. Com 771,85 m², o mercado foi implantado em um ponto estratégico, próximo à Delegacia Central e acessível por vias importantes, como a rua Benjamin Constant e a avenida Armando Salles de Oliveira. Além disso, o espaço promete ser um centro de referência gastronômica, oferecendo grãos, especiarias, cervejas artesanais e comidas orientais.

O Mercado Municipal simboliza um marco no desenvolvimento econômico de Suzano, promovendo oportunidades para comerciantes e ampliando as opções de consumo para a população.

Suzano recebe Caravana da Coca-Cola e celebra 'Acender das Luzes' de Natal

Na quarta-feira (04/12), Suzano foi iluminada pela primeira passagem da Caravana da Coca-Cola, que marcará o "Acender das Luzes de Natal". O evento, aguardado pelos moradores, contou com a chegada do Papai Noel às 20h na Praça João Pessoa, seguido do desfile de caminhões iluminados às 21h. A caravana percorreu as principais vias da cidade,

como a avenida Antônio Marques Figueira e a rua General Francisco Glicério, terminando na avenida Mogi das Cruzes, no Jardim Monte Cristo. Para garantir a segurança, mudanças no trânsito serão implementadas, com proibição de estacionamento em áreas da rua General Francisco Glicério e recomendações para evitar o centro. Além disso, Suzano também

recebeu o trem iluminado "Rumo ao Natal" no dia 22 de dezembro, iniciativa que promete encantar os bairros próximos à ferrovia. A primeira-dama Larissa Ashiuchi convidou as famílias a prestigiar os eventos, enquanto o prefeito Rodrigo Ashiuchi destacou o simbolismo da celebração como um marco para a cidade, encerrando o ano com ruas iluminadas e um clima festivo especial.



Expediente



Seu Jornal Revista
CNPJ: 24.958.890/0001-07

Escritório:
R. Tiradentes, 385 - Centro - Suzano
CEP: 08674-195
Tel: 98314-0177

E-mail: jornallogica@hotmail.com
Edmara Martins Soares
MTB 38.730 DRT/SP
Diretora, Proprietária,
Jornalista Responsável e Idealizadora

Colaboradores:
Mária do Socorro O.G. Malafaia,
Dra. Jaqueline M. B. Tamura, Layza Martins Soares de Oliveira - Hamaly Martins Soares de Oliveira, Dr. Epaminondas Nogueira, Major Fábio Ap. Doll de Moraes, André Luiz de Mello, Ricardo Sobrinho, Rui Paulino do Nascimento, Addressa Rodrigues do Nascimento

Cidades abrangentes:
Alto Tietê: Suzano, Poá, Ferraz de Vasconcelos, Guaianazes Itaquaquecetuba, Mogi das Cruzes, Santa Izabel, Arujá, Ribeirão Pires, parte da Zona Leste de São Paulo, e por mala postal a vários órgãos na esfera estadual e federal.

Público Alvo:
Atinge leitores de todas as classes sociais, sendo que 60% são da classe C; 55% mulheres e 70% são pessoas entre 30 e 45 anos. (Profissionais liberais, entidades, ONGs, prefeituras Municipais, Secretarias municipais, Câmaras Municipais, Assembléia Legislativa de São Paulo, Foruns, Subsessões das OABs, Congressos, Clínicas Médicas, Microempresas, Comércios, residências e outros).

Impressão:
Gráfica: Editora Pana Ltda
Cambuci - SP

Distribuição Gratuita
Circulação
Tiragem : 20.000 exemplares
Periodicidade : Mensal

Arujá: Prefeitura discute últimos ajustes com a Caixa sobre as 150 moradias pelo Programa Minha Casa, Minha Vida

A Prefeitura de Arujá, representada pelo prefeito Luis Camargo, realizou uma reunião com a Superintendência da Caixa Econômica Federal para discutir os avanços do projeto Minha Casa, Minha Vida na cidade. Durante o encontro, o chefe do Executivo Municipal recebeu a notícia de que o projeto está praticamente concluído, com o convênio com a Caixa a ser assinado em dezembro de 2025. A reunião foi realizada no final da semana anterior. De acordo com as informações, ainda

no primeiro trimestre de 2026, as inscrições para as famílias arujaenses se inscreverem e realizarem o sonho da casa própria serão abertas. A primeira etapa do Minha Casa Minha Vida em Arujá construirá 150 residências, com cerca de 50m² cada. Essa conquista representa um grande avanço na qualidade de vida para os moradores de Arujá. O programa Minha Casa, Minha Vida é uma iniciativa do Governo Federal que visa fornecer habitação para famílias de baixa renda.



Mogi: Evento comemora a escolha da cidade como a primeira cidade do Brasil no Projeto Uma Escola Sustentável

A Prefeitura de Mogi das Cruzes anunciou, em 11 de dezembro, a chegada do Projeto Uma Escola Sustentável à Escola Municipal Rural Nossa Senhora da Conceição, no bairro do Tabor. Essa é a primeira escola do Brasil a receber a iniciativa, que inclui recur-

sos sustentáveis, como energia solar, telhado verde e sistema de tratamento de água. A obra foi realizada com apoio da Fundação Norma e Leo Werthein e da Vrio.Corp, controladora da SKY Brasil. O projeto visa transformar a escola em um modelo de inovação e

sustentabilidade, servindo de referência para outras escolas do Brasil e América Latina. Durante o evento, autoridades destacaram a importância do projeto para a educação e para a comunidade local, que participou ativamente da constru-

ção. A escola atende 96 alunos e contará com novas salas e espaços ampliados, como hortas e refeitórios. O projeto também promoveu o engajamento de voluntários de diferentes países. Fonte: PMC

Coleta de lixo em Mogi começará mais cedo nos dias 24 e 31 de dezembro, vésperas de Natal e Ano Novo

A coleta de lixo em Mogi das Cruzes será antecipada nos dias 24 e 31 de dezembro, vésperas de Natal e Ano Novo. O atendimento da manhã come-

çará às 6h, e o da noite às 17h. Nos feriados de 25/12 (Natal) e 01/01/25 (Ano Novo), não haverá coleta. A mudança vale para o lixo úmido e a coleta

seletiva. A Secretaria de Infraestrutura Urbana solicita que os moradores separem o lixo com antecedência. A alteração visa

permitir que os funcionários aproveitem os feriados com suas famílias. A programação completa está disponível no site da Prefeitura.

EDITORIAL

"Agradecimento e Esperança para 2025"

"Mais um ano se encerra, e com ele levamos aprendizados, conquistas e muitas histórias que construímos juntos. É tempo de celebrar o presente, agradecer pelo passado e renovar as esperanças para o futuro. Queremos dedicar um momento especial para expressar nossa gratidão a todos os amigos, parceiros e clientes que confiaram e caminharam conosco ao longo de 2024. Em especial, agradecemos àqueles que, com suas ações, debates e escolhas, contribuíram para o fortalecimento da nossa democracia e para a construção de um cenário

político mais justo e comprometido com o bem-estar de todos. Que o Natal encha seus lares de amor, paz e união, trazendo a certeza de que juntos somos mais fortes. Que o Ano Novo seja um capítulo repleto de saúde, realizações e novas oportunidades, especialmente para aqueles que seguem empenhados em trabalhar pelo progresso de nossa sociedade. Nosso compromisso é seguir ao seu lado em 2025, reforçando parcerias e laços de confiança, sempre com o propósito de promover mudanças positivas, que promovam transformações significa-

tivas e um futuro repleto de conquistas para todos." Feliz Natal e um Próspero Ano Novo! Com carinho e gratidão,

Edmara Martins Soares



Jorge Antun

Cível-Criminal-Trabalho e Previdenciário

Tel.: 4748-2882

e-mail: antun@aasp.org.br

R. Dr. Portugal Freixo, 358 - casa - Centro-Suzano



Jaqueline Mendes Ferreira

Av. Mogi das Cruzes, 225

Jd. Imperador- Suzano

Fone: 4746-3811



Anuncie: (11) 98314-0177



Epaminondas Nogueira

Advogados há 57 anos

Mogi das Cruzes e Região - São Paulo - Guarulhos - São José dos Campos Vale do Paraíba

Mogi das Cruzes
(11) 4799-1510
(11) 9.9891-4848

São Paulo
(11) 3392-3329

São José dos Campos
(11) 3302-6023

Atendemos toda a Capital de São Paulo
www.epaminondas.com.br

TRABALHISTAS - INDENIZAÇÕES
FAMÍLIA - BANCOS - SEGUROS
INSS - ACIDENTES - REAJUSTES
BENEFÍCIOS

Av. Ver. Narciso Yague Guimarães, 664 - Centro Cívico - Mogi das Cruzes - SP
Em frente a Justiça do trabalho e INSS

RIBEIRÃO PIRES: Prefeitura terá orçamento de R\$ 579 milhões

em 2025

Receitas e potencial de investimento do Executivo Municipal cresceram 9,5%; Saúde, Educação e Zedadoria terão o maior aporte financeiro. A Prefeitura de Ribeirão Pires terá orçamento de R\$ 579 milhões em 2025. A peça orçamentária, que prevê 9,5% de incremento de

receitas e investimentos em relação ao exercício atual, foi aprovada pela Câmara Municipal, após período de discussões e Audiência Pública sobre a LOA (Lei Orçamentária Anual). A Secretaria de Saúde e Higiene terá o maior aporte financeiro em 2025, com

previsão de investimentos de R\$ 173 milhões. Na sequência, a Secretaria de Educação e Cultura receberá R\$ 139,2 milhões. O Executivo destinará R\$ 42,1 milhões para o IMPRERP (Instituto Municipal de Previdência) e outros R\$ 13,3 milhões serão destinados ao Legislativo.

"Sem aumentar impostos, adotando medidas de austeridade, a exemplo da redução de gastos com locação de espaços públicos, estamos equacionando as contas públicas e garantindo ao município mais fôlego para investimentos. Isso se refletirá, em médio e longo prazo, em maior capaci-

dade para ações de valorização das equipes e melhorias realizadas com recursos próprios", destacou o secretário de Finanças e Administração da cidade, Eduardo Pacheco. Ribeirão Pires está entre as cidades do Grande ABC que superou, em 2024, a arrecadação prevista até o fim do se-

gundo quadrimestre. Levantamento realizado pelo TCE-SP (Tribunal de Contas do Estado de São Paulo) indica que o município teve variação positiva de 15,5%. A Prefeitura estimava R\$ 353 milhões em receitas e arrecadou R\$ 408 milhões no período.

Segue mais informações sobre o Natal Mágico

O Natal Mágico de Ribeirão Pires reuniu mais de 12 mil pessoas em dois dias, promovendo um ambiente inclusivo e festivo, com forte engajamento da comunidade. O evento valorizou talentos locais, impulsionou o turismo e fortaleceu a economia criativa da região. Apresentações de dança e música destacaram talentos locais, com momentos emocionantes, como o ballet da jovem Isabela, que iniciou aulas gratuitas

após assistir ao evento no ano passado. A EMARP encantou o público com o clássico Quebra-Nozes, encerrando a programação de domingo. O desfile temático, carros alegóricos e o acender das luzes natalinas transformaram a cidade em um espetáculo visual. **Festival do Cambuci: Sabores e Sustentabilidade** O Festival do Cambuci, parte integrante do evento, trouxe produtos típicos da Mata Atlântica,

como geleias, licore e sorvetes. A participação de produtores locais e regionais fortaleceu o turismo gastronômico e a economia criativa, conectando sustentabilidade e tradição. **Decoração Natalina: Magia para Toda a Família** A decoração natalina trouxe destaques como o túnel de luzes na Rua Felipe Sabbag, a árvore de Natal no Paço Municipal e o Jardim Japonês, disponíveis ao público até 6 de janeiro. A Casi-

na do Papai Noel, localizada na Vila do Doce, segue recebendo cartinhas das crianças até 23 de dezembro, criando momentos inesquecíveis para as famílias. Parcerias e Impacto Regional O evento foi realizado pela Prefeitura de Ribeirão Pires, com apoio da ACIARP, Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo e o Proac. Essas colaborações garantiram infraestrutura e diversificação da programação, fortalecendo o impacto cultural, turístico e econômico da região.



Poá: Delegado da Cunha visita Saulo Souza e destina recurso para Segurança Pública

Na segunda-feira (02/12), o deputado federal Delegado da Cunha (PP) visitou Poá e anunciou um investimento inicial de R\$ 200 mil em emenda para a área de Segurança Pública. Durante a visita, ele reafirmou seu compromisso em fortalecer a Guarda Civil Municipal (GCM) e as Polícias Civil e Militar, promovendo uma maior integração entre as corporações para reduzir os índices criminais na cidade. O deputado conheceu o Centro de Segurança Integrada (CSI) e destacou que sua missão é buscar recursos junto ao Ministério das

Cidades para implantar um moderado centro de controle operacional equipado com câmeras. "Poá é a cidade onde recebi, proporcionalmente, a maior votação do Estado e agora é o momento de retribuir esse apoio. Vamos trabalhar para integrar as forças de segurança e atender às demandas da população", afirmou. O prefeito eleito Saulo Souza (PP) e seu vice, Delegado Eliardo (PP), enfatizaram a prioridade em melhorar a segurança pública e consolidar parcerias. "Estamos construindo pontes e unindo esforços para proporcionar à nossa

população uma segurança de qualidade. A chegada de recursos e a colaboração de um deputado comprometido como o Delegado da Cunha só reforçam nossa determinação", destacou Saulo Souza. Além dos R\$ 200 mil para a segurança, o deputado anunciou que R\$ 1 milhão, destinado à área da saúde, será executado em 2024. Ele também mencionou a importância de dialogar com as corporações locais para identificar as principais necessidades e promover soluções efetivas. Participação de lideranças regio-

nais A visita também contou com a presença de várias lideranças, como os vereadores do Partido Progressistas Rogério Mathias, Dr. Saulo Souza e Beto Melo; os vereadores eleitos Edson Demétrio e David Júnior (de Ferraz de Vasconcelos); Dra. Jeruza Reis; Azuir Marcolino; o presidente da Associação Comercial e Industrial de Poá (ACIP), Fábio Fernandes; e o presidente do PP em Suzano, Mauro Vaz. O vice-prefeito eleito, Delegado Eliardo, reforçou que a experiência do parlamentar na área de



segurança será essencial para atender às demandas da cidade: "O deputado tem um olhar especializado para essas questões, e juntos vamos garantir avanços significativos para Poá."

A iniciativa reflete o compromisso da futura gestão em priorizar a segurança e promover melhorias que impactem diretamente a qualidade de vida da população.

Ferraz: Celebra o Natal com entrega de brinquedos para as crianças

O Fundo Social de Solidariedade de Ferraz de Vasconcelos está em clima natalino e as ações sociais começaram na

segunda-feira (16) com o "Natal Solidário", que presenteou as famílias ferrazenses com brinquedos para as crianças.

Pelo quarto ano consecutivo, o projeto atende moradores em situação de vulnerabilidade social assistidos pelo órgão.

Neste ano, mais de 120 crianças receberam os presentes, doados pelo Supermercado Veran, garantindo sorrisos e o espírito natalino. Cada item foi entregue pelas mãos do Papai Noel, que garantiu a tradicional foto com cada participante. Entre os brinquedos distribuídos, haviam bonecas, carrinhos, bolas, jogos educativos e outros itens que atendem às diferentes faixas etárias. Joseane é moradora da Vila Santo Antônio e, ao lado do filho e das netas, agradeceu o carinho do Fundo Social. "Sou muito grata a todos que contribuíram para esse evento se tornar possível. Ver a felicidade nos olhos das crianças enche meu coração de gratidão", destaca. Para a presidente do órgão,



Cida Gambale, a doação dos presentes simboliza amor, solidariedade e garante que muitas crianças vivam a magia do Natal. "Para muitas famílias em vulnerabilidade, essa ação

é uma oportunidade de garantir a alegria dos pequenos. Doar é um gesto que promove empatia e aquece corações, tornando o Natal especial para quem mais precisa", afirma.

REFIS ARUJÁ 2024

DESCONTOS DE ATÉ 90%

*Consulte condições

ÚLTIMOS DIAS PARA RENEGOCIAR SEUS DÉBITOS. JUNTOS, ESTAMOS CONSTRUINDO UMA CIDADE CADA VEZ MELHOR!

ATÉ 21 DE JANEIRO

APROVEITE SEU DÉCIMO TERCEIRO E COMECE 2025 SEM DÉBITOS

RENEGOCIE ON-LINE NO SITE DA PREFEITURA DE ARUJÁ

OU NO FÁCIL ARUJÁ

Rua José Basílio Alvarenga, 100
De segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas (exceto feriados)
Informações: (11) 4652-7632

PREFEITURA MUNICIPAL DE
ARUJÁ
CUIDANDO DAS PESSOAS

São Paulo: Ônibus iluminados: Prefeitura organiza passeios durante o período natalino

Os ônibus decorados com temas natalinos voltaram a iluminar a cidade neste fim de ano. A SPTrans iniciou em 30 de novembro os passeios gratuitos em direção à Árvore de Natal do Ibirapuera. São 89 veículos iluminados, partindo de três pontos da cidade para que o maior número de pessoas possa aproveitar a viagem e conhecer a árvore. As equipes de campo da SPTrans acompanham o trajeto, ajudando na organização dos passeios. Os ônibus seguem em carreatas partindo das zonas Leste, Sul e Norte. Além disso, motoristas estarão vestidos de Papai Noel, incorporando o espírito natalino para receber os passageiros. Além dos passeios, durante o mês de dezembro os ônibus iluminados também circulam em



suas linhas regulares nos dias úteis. Os passeios gratuitos vão até 22 de dezembro, sempre aos sábados e domingos, das 18h às 20h. Veja a programação:

Datas dos próximos passeios gratuitos: 21/12 e 22/12 - sábado e domingo
Zona Leste - total de 50 coletivos iluminados
Saída: Rua Alvinópolis (Metró

José Augusto Fiho
ADVOGADO

OAB/SP 458.635

11 9.4701-5864

augusto1967filho@gmail.com

Av. Antonio Marques Figueira, 1177 Sala 4 - Vl. Figueira - Suzano/SP

Vila Matilde)
Zona Sul - total de 15 coletivos iluminados
Saída: Shopping Interlagos

Zona Norte - total de 24 coletivos iluminados

Metró Parada Inglesa



Tendências de Moda para o Natal de 2024

O Natal de 2024 traz um leque de tendências que mesclam elegância, sustentabilidade e criatividade, inspiradas pelas passarelas e pelo desejo de personalização nos looks. Confira as principais apostas para brilhar nesta celebração especial:

Cores da Temporada

- **Vermelho clássico:** Um tom indispensável, ideal para transmitir o espírito natalino. Em 2024, ele aparece tanto em peças principais, como vestidos e conjuntos, quanto em detalhes sofisticados. Para quem busca modernidade, combinações com bege ou branco criam um equilíbrio charmoso.
- **Verde esmeralda:** Associado à sofisticação e sustentabilidade, esse tom é ideal para eventos mais formais, como ceias, ou para quem prefere um

visual sustentável com tecidos ecológicos. Vestidos e conjuntos nesse tom são apostas certas.

Tons metalizados continuam em alta, trazendo brilho e glamour às festas. Vestidos dourados remetem ao luxo clássico, enquanto os tecidos prateados fluidos e modernos são perfeitos para um visual arrojado.

- **Tons pastel:** Para um Natal mais delicado, vestidos e saias em tons pastel, como rosa claro ou azul bebê, oferecem romantismo, sendo ideais para celebrações tranquilas e encontros familiares. Modelos e Silhuetas
- **Vestidos:**

Protagonistas desta temporada, aparecem em diversos estilos, como os rodados, que trazem um ar romântico, ou os de corte midi, versáteis e práticos. Man-



gas bufantes e decotes quadrados reforçam o toque retrô, enquanto modelos ajustados garantem um visual moderno.

- **Macacões:** Alternativa prática e elegante, eles surgem como opções para quem quer sair do comum, com designs que vão do casual ao sofisticado.
- **Saia balonê:** Resgatada dos anos 1950, combina modernidade e nostalgia. Usada com camisetas ou blazers, ela ganha um ar atual, perfeito para quem deseja ousar. Sustentabilidade na Moda A conscientização ambiental segue em alta, com materiais reciclados e produções éticas ganhando destaque. Looks que aliam moda e respeito ao meio ambiente são tendência, refletindo um Natal mais alinhado com valores sustentáveis. Acessórios que Fazem a Diferença Itens como lenços, presilhas de flor, grampos decorados e bandanas de cetim estão em

alta, trazendo personalidade e estilo aos looks natalinos. Esses acessórios, além de funcionais, ajudam a compor visuais únicos e criativos, ideais para quem quer se destacar. Dicas para Escolher o Look Ideal Aposte em peças que reflitam seu estilo pessoal, mas que tam-



bém valorizem a ocasião. Seja para uma ceia íntima ou uma festa glamourosa, escolha tecidos de qualidade, priorize o conforto e complemente com acessórios que realcem a

produção. Com essas tendências, o Natal de 2024 promete ser inesquecível, com looks que celebram não só a data, mas também a individualidade e a sustentabilidade.

Beleza



Você já ouviu falar em shampoo sólido ou shampoo em barra?

Você já ouviu falar em shampoo sólido ou shampoo em barra? Se você é daquelas pessoas que estão sempre procurando alternativas naturais e eco-friendly para realizar tarefas simples do cotidiano, provavelmente já sabe o que é. Mas, se o shampoo sólido for uma novidade para você, chegou a hora de conhecer as vantagens desse produto. O shampoo sólido é, basicamente, um sabonete natural em barra, com o mesmo modo

de usar, só que no cabelo. A nomenclatura serve para diferenciar o sabonete corporal ou facial. A primeira coisa que você precisa saber sobre esse tipo de shampoo é que ele tem muito menos impacto ambiental do que o shampoo comum. Mais de 480 bilhões de garrafas plásticas foram vendidas em um ano no mundo todo, diante de cerca 300 bilhões há uma década. Menos da metade das garrafas compradas em um ano foram recolhidas para reciclagem e apenas 7% das recolhidas foram

transformadas em novas garrafas. Isso significa que aproximadamente 93% das 480 bilhões de garrafas plásticas de água vendidas foram parar em aterros ou no oceano.

Entre as inúmeras opções de shampoo no mercado, o shampoo sólido é o mais difícil de ser encontrado. No entanto, a crescente preocupação com o aumento dos resíduos plásticos na natureza tem ajudado a transformar esse cenário. Hoje, já é possível encontrar versões de shampoo sólido acessíveis,

veganas e 100% naturais em muitos lugares.

Todos nós já passamos pela tortura de tentar espremer um pouco de shampoo de um frasco quase vazio – ou adicionar água para fazer render o restinho que sobrou. Parece que, sempre que você compra um shampoo novo, ele desaparece antes que você perceba. O shampoo sólido é uma solução para esse problema, porque dura muito mais tempo e produz muita espuma com pouquíssimas passadas no cabelo.

Faça Você Mesma

Como fazer globo de neve

Você sabe como fazer globo de neve? Considerado um dos souvenirs de inverno mais populares do mundo, esse objeto mágico tem o poder de te transportar



para as últimas férias ou inspirar o seu desejo de ver neve pela primeira vez. Além de ser um ótimo presente para pessoas queridas, ele é um item de decoração muito charmoso, seja no Natal ou fora da época festiva. Uma estatueta ou miniatura de plástico;

Pote de vidro com tampa (certifique-se que o pote tenha uma boa vedação e que a miniatura escolhida caiba dentro);

1. Supercola;
2. Água;
3. Glicerina ou óleo para bebê;
4. Glitter na cor de sua preferência.

Passo 1) Fixe a miniatura escolhida na tampa do pote



Para aprender como fazer um globo de neve caseiro, o primeiro passo é pegar a miniatura escolhida e a tampa do pote de vidro. Comece passando uma boa quantidade de cola na base do objeto para fixá-lo bem na parte de baixo da tampa (a que fica para dentro do recipiente). Quando tudo estiver seco, vire de cabeça para baixo e agite algumas vezes para garantir que nada esteja descolando.

Passo 2) Encha o pote com água, glicerina e glitter. A próxima etapa consiste em encher o seu pote de vidro com água cristalina, quase até a borda. Em seguida, adicione de duas a três colheres (chá) de

glicerina ou óleo para bebê, dois ingredientes que fazem com que o glitter caia mais devagar dentro do globo. Por fim, adicione o glitter dentro do pote e mexa lentamente.

Passo 3) Passe cola transparente na boca do pote. Para o próximo passo dessa atividade lúdica, certifique-se mais uma vez de que a miniatura esteja bem colada. E para não correr o risco da tampa abrir e a água vazar, passe uma pequena quantidade de cola transparente ao redor da boca do pote ou vede tudo com fita adesiva colorida.

Passo 4) Mergulhe a miniatura na água e feche. Na sequência, vire a tampa de cabeça para baixo, coloque sua-



recipiente e deixar o globo com a sua cara. Outra opção é colocar guizos, fitas decorativas, e laços em volta do objeto. Inspire-se com as ideias abaixo

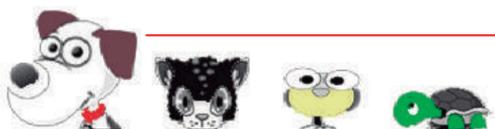
Agora que você sabe como fazer globo de neve, não perca tempo:

vemente sua estatueta na água e aperte a tampa. Deixe a cola secar e, em seguida, verifique se há vazamentos.

Passo 5) Decore o globo de neve do seu jeito

Após aprender como fazer globo de neve e concluir o processo, é hora de customizar sua obra e usar a criatividade. Você pode, por exemplo, pintar a tampa do

separe os materiais, reúna a família e solte a imaginação! E sempre que você olhar para a sua criação, lembre-se de que há destinos de neve fantásticos ao redor do mundo esperando por você.



Dicas para tornar o fim de ano mais agradável para os pets



Com o fim de ano, chega o planejamento para as celebrações em família que, apesar de muitos esquecerem, deve incluir os pets. Isso porque, nesta época, os pets costumam ficar mais assustados com o aumento de circulação de pessoas em

casa, música alta e barulho dos fogos de artifício. Por isso, Camila Costanza, da empresa de produtos para pets, e a veterinária Dra. Fernanda Binati elencam 5 dicas para garantir a saúde mental e física

dos pets nesta época do ano. Confira!
1. Compre roedores Isso ajuda a manter seus dentes saudáveis, alivia o estresse e mantém seu cérebro ativo. No entanto, é fundamental oferecer ao seu pet opções seguras e

saudáveis. Oferecer mordedores naturais ao seu cão não apenas satisfaz suas necessidades instintivas, mas também o mantém entretido e evita que ele direcio-

ne sua mastigação para objetos inapropriados, como móveis ou sapatos.

2. Ofereça alimentos de qualidade



Certifique-se de escolher alimentos de qualidade que atendam às necessidades nutricionais do pet. Consultar um veterinário pode ajudá-lo a determinar a dieta mais apropriada para a raça, idade e nível de atividade do animal.

3. Mantenha o pet ativo

Passeios diários, sessões de brincadeira e atividades ao ar livre são essenciais para o seu pet gastar energia e manter um peso saudável.

4. Visite o veterinário regularmente

Visitas regulares ao veterinário garantem que seu pet esteja

com a saúde em dia.

5. Preserve o bem-estar emocional do animal

Ofereça amor, carinho e companhia ao seu pet. Cães são animais sociais que prosperam na interação humana. Dedique tempo para brincar, treinar e criar laços com seu amigão de quatro patas.

Além disso, fique atento à movimentação. Nas festas, os animais podem ficar mais agitados e até fugirem. Na hora dos fogos, procure deixar o pet em um ambiente mais tranquilo; se possível, com uma música suave e com abrigo. Por Gabriela Andrade

Forum das Mulheres



Dr. Jaqueline Mendes Ferreira
Advogada

PROTEÇÃO À MULHER - O QUE MUDA COM A NOVA LEI Nº 14.994/2024

A nova lei prevê penas de 2 a 5 anos para lesões corporais cometidas com violência doméstica contra a mulher, especialmente quando motivadas por razões de condição do sexo feminino (art. 129, §13, CP). Incapacidade para exercício do poder familiar: Foi estabelecido um efeito automático da condenação, que impede o condenado por crimes dolosos contra a mulher, em razão de sua condição, de exercer o poder familiar, tutela ou curatela sobre descendentes ou tutelados (art. 92, CP). Aumento de penas em crimes contra a honra: A lei cria uma majorante nos crimes contra a honra e na ameaça cometidos contra a mulher, resultando em pena em dobro (art. 141, CP). Natureza da ação penal: As ameaças feitas contra mulheres por razões de gênero passam a ser consideradas ação penal pública incondicionada (art. 147, §2º, CP).

Inclusão do feminicídio nos crimes hediondos: Lei 8.072 (Lei de Crimes Hediondos): Houve a inserção do novo crime de feminicídio (art. 121-A) no rol de crimes hediondos. (Art. 1, I-B, Lei. 8.072/90). Descumprimento de medidas protetivas: O crime de descumprimento de medidas protetivas de urgência, previsto na Lei Maria da Penha, agora tem pena de reclusão de 2 a 5 anos e multa (art. 24-A). Prioridade nos processos judiciais: Os processos que apuram crimes hediondos ou violência contra a mulher terão prioridade de tramitação em todas as instâncias (art. 394-A do Código de Processo Penal). Isenção de custas processuais: As vítimas de violência contra a mulher não precisarão pagar custas, taxas ou despesas processuais, exceto em casos de má-fé (art. 394-A, §1º, CPP). Transferência de condenados: Condenados por violência doméstica que ameacem ou agredirem a vítima ou seus familiares durante o cumprimento da pena serão transferidos para estabelecimentos penais distantes (art. 86, §4º, LEP). Monitoração eletrônica: Os condenados por crimes contra a mulher, ao usufruir de benefícios como saídas do estabelecimento penal, serão monitorados eletronicamente (art. 146-E, LEP). Progressão de regime: Para condenados pela prática de feminicídio, a progressão de regime exige o cumprimento de 55% da pena, sendo vedado o livramento condicional (art. 112, LEP). Aumento de pena em contravenções: Se a contravenção for praticada contra a mulher por razões de gênero, a pena será triplicada (art. 21 do Decreto-Lei nº 3.688/41). Essas inovações legislativas têm o potencial de fortalecer a proteção das mulheres e aprimorar a resposta do sistema de justiça à violência de gênero. Fonte: Blog SUPREMO

A Lei 14.994/2024, também conhecida como Lei Anti Feminicídio, foi sancionada pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva e entrou em vigor em 10 de outubro de 2024.

A publicação da Lei nº 14.994/2024 traz importantes alterações na legislação brasileira, visando fortalecer a proteção às mulheres e combater a violência de gênero. Veja as principais mudanças!

Feminicídio como crime autônomo:

O feminicídio deixa de ser uma qualificadora do homicídio e se torna um crime autônomo (art. 121-A do Código Penal), com pena de 20 a 40 anos. Lesão corporal com violência doméstica:

POSTO DE MOLAS
SERVIÇOS e VENDA DE PEÇAS

- Solda Bruta
- Amortecedores
- Reforma de Carretas
- Alinhamento de Chassise
- Serviços de Truck

Tel: (11) 4727-1622 / 4727-4977 / 9.4710-0046

R. Benedicto dos Santos, 251 - Jundiapéba, Mogi das Cruzes - SP

QUERO AÇAÍ POR FAVOR!

O melhor combustível para a saúde

GUELA ROXA

@guela.roxa



PROMOTORAS LEGAIS POPULARES

De mulher para Mulher Falas de PLPs

No Jornal **Lógica**

Meu nome é **Miyoko Omori**, mãe de três filhas e casada com o ex Vereador de Suzano Rogério da Van. Tudo começou acompanhando meu marido Rogério nos trabalhos Sociais e voluntários pela Cidade, e senti a necessidade de ter mais conhecimento, tendo em vista trabalho com famílias e mulheres. Por isso ainda estou nessa área do social pois amo esse trabalho desde que me conheço por gente. Atualmente, trabalho



no gabinete da nossa primeira dama Larissa Ashiuchi, esposa do nosso prefeito Rodrigo Ashiuchi, por sinal, ambos ótimos gestores, Suzano sempre avançando, e caminhando para o Bem.

Em 2017, tive o prazer de conhecer a Dra Sandra Nogueira que, me convidou para conhecer PLPs, Promotora legal Popular de Suzano participei e participei até hoje, busco conhecimento, e isso mudou minha vida, abrindo portas me encontrei como mulher e como pessoa, comecei a desenvolver meus dons aumentando meu potencial e assim levar esse meu conhecimento para ajudar as pessoas, uma experiência maravilhosa que vivo até hoje. Através dos cursos conheci pessoas incríveis e com história incríveis, hoje meu conhecimento aumentou, me ajudando a desenvolver meu trabalho com as famílias e mulheres em geral. Sou muito grata a DEUS em primeiro lugar e a todos que, de alguma forma, me proporcionaram essa oportunidade e toda honra e glória de tudo isso que tem me levado e me sustentado até aqui.

Mulheres, tem o direito de participar ativamente dos mais diversos tipos de debates, tomando decisões que influenciarão no futuro de sua vida! Quem quiser participar do curso ou ter maiores informações procure o SASPE - Serviços de Ação Social e Projetos especiais. Rua Gal. Francisco Glicério 1332 - Centro - Suzano. Ou ligue 4743-1600

Ligue anuncie: 11-9.8314-0177

ITAQUÁ 2024

O MAIOR PROGRAMA DE RECUPERAÇÃO FISCAL DA HISTÓRIA DA CIDADE.

NEGOCIE SEUS DÉBITOS COM A PREFEITURA E FIQUE EM DIA COM ITAQUÁ.

DESCONTOS EM JUROS E MULTAS DE ATÉ:

100%

12 VEZES

75% - 24 VEZES

50% - 36 VEZES

25% - 48 VEZES

Impostos que podem ser parcelados

- IPTU (Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana)
- COSIP (Contribuição para o Custeio do Serviço de Iluminação Pública)
- TCA (Termo de Compromisso Ambiental)
- TLIF (Taxa de Fiscalização de Localização, Instalação e Funcionamento)
- ISSQN (Imposto sobre Serviços de Qualquer Natureza)
- Auto de Infração

Atendimento on-line:
itaquaquetuba.sp.gov.br/refis-2024

Atendimento presencial:
Departamento de Dívida Ativa
(Av. Ver. José Barbosa de Araújo, 260 - Vila Virgínia)
De segunda a sexta-feira, das 9h às 15h, para retirada de senha.

Informações:
(11) 4642-4043 ou dividaativa@itaquaquetuba.sp.gov.br.

PREFEITURA DE
ITAQUAQUECETUBA

RECONSTRUÇÃO DA NOSSA CIDADE. AMOR POR NOSSA GENTE.

Momento de Fé

Nasceu Jesus, a Luz do Mundo!

O Natal é um momento único e sagrado no qual a humanidade celebra o nascimento de Jesus, o Filho de Deus, que desceu à Terra para iluminar nossos corações e transformar nossas vidas. Em meio a uma noite silenciosa, em uma simples manjedoura, nasceu aquele que seria a luz que guiaria os homens, oferecendo uma nova perspectiva de amor, compaixão e esperança. Jesus Cristo, o Messias prometido, veio ao mundo humildemente,

renunciando a todo esplendor para se aproximar de nós. Sua luz nos guia em meio às trevas, dissipando o medo e a incerteza. Ele se tornou o exemplo máximo de entrega e amor ao próximo, e sua mensagem permanece viva, atravessando os séculos, alcançando todos os que abrem seus corações para acolhê-Lo. O nascimento do Menino Deus marca o início de uma nova era. Sua presença não apenas transformou a história da humanidade, mas

também cada vida que, a partir de então, pôde encontrar um sentido maior. Ao celebrarmos o Natal, registramos que a verdadeira luz não está nas decorações, presentes ou banquetes, mas no próprio Cristo, o qual é a fonte inesgotável de amor e paz. Neste tempo de renovação, somos chamados a refletir sobre como a luz de Cristo pode brilhar através de nossos atos, palavras e gestos. O nascimento de Jesus nos convida a vivenciar o amor ao próximo con-

cretamente, acolhendo os que mais precisam, sendo consolo para os aflitos e esperança para os desesperançados. Ele nos inspira um olhar para o outro com compaixão e ternura, a ser luz onde há escuridão. Por isso, que ao celebrarmos o nascimento de Jesus, podemos fazer um compromisso sincero com a Sua mensagem, buscando viver conforme os Seus ensinamentos. Ele nos chama à vida abundante, à fraternidade e à comunhão com

Deus e com os nossos irmãos. Que essa experiência transformadora de fé e amor se faz presente em todos os dias do novo ano que se aproxima. Desejamos a todos os leitores um Natal iluminado pela paz de Cristo e repleto da alegria que só Ele pode proporcio-

nar. Que a luz do Menino Jesus habite em cada lar, renovando a esperança, a fé e a coragem para enfrentar os desafios com o coração fortalecido e confiante em Seu amor. Que estejamos todos unidos na fé, certos de que Jesus é e sempre será a luz do mundo.

Marcio Fatioli
Advogado e Pastor na Igreja Internacional da Graça de Deus - Sede Suzano
R. Felício de Camargo, 575 - Centro

Pedido de oração "www.ongrace.com"

Maralyz
VENDEDORA INDEPENDENTE

ROUPAS POR ATACADO, CONJUNTOS, UNIFORME, TUDO O QUE VOCÊ PRECISA COM QUALIDADE

CONFIRA **PROMO**

ENTREGA A DOMICÍLIO - (11) 9.5610-0455
Aceitamos cartão de Crédito e Débito

HORA DE LIMPAR A CAIXA

Sempre que vamos nos aproximando de um novo ano, começamos a refletir nas coisas legais que aconteceram em nossas vidas, o que não foi tão bom, e começamos com as promessas de sermos pessoas no ano seguinte. E aí paramos e analisamos a quantidade de coisas ruins que aconteceram, e quantas vezes fomos magoados por pessoas que nunca imaginávamos que poderiam nos magoar um dia, e nos deparamos com tantas insatisfações e decepções que colecionamos. Esses dias, me atentei para uma caixa que estava embaixo da escada da minha casa. Essa caixa, quando me mudei há dois anos atrás, deixamos para colocar tudo

que não era tão importante naquele momento, e postergamos por dois anos a arrumação dessa caixa. Um certo dia pensei: "Preciso arrumar essa caixa, pois estamos guardando cada vez mais bagunças nela, e vai acabar entrando baratas nela.", só que quando fui arrumar, surgiram alguns pensamentos intrusivos como: "E se eu pegar tudo que tem aqui e jogar fora? Já que não nos serviu em dois anos, não deve ter nada importantes". Pois bem, venci esses pensamentos e decidi arrumar a caixa. E dentro dela, tinham tantas coisas importante, como fotos de viagens, fotos das crianças, certificado de cursos, objetos de trabalho

que eu nem lembrava mais que tinha, entre tantas outras coisas que estavam no meio de um monte de papel velho. O que eu quero dizer com tudo isso? Às vezes acontecem tantas decepções em nossas vidas, que enchemos o nosso coração de mágoas, e nos esquecemos de tantas memórias boas que estão guardadas em nosso coração. E às vezes, ao invés de "limpar a caixa", nós pegamos todas essas memórias e momentos bons e jogamos fora como se nunca tivesse acontecido. E essa limpeza serve para todas as áreas da nossa vida, como relacionamentos, família, saúde... Limpe a caixa do seu coração!



Livia Sperandio
Psicóloga e Ministra de Louvor

liviasperandiopsico@gmail.com

"Como purificará o jovem o seu caminho? Observando-o conforme a tua palavra. De todo o meu coração te busquei; não me deixes desviar dos teus mandamentos. Escondi a tua palavra no meu coração, para eu não pecar contra ti". Salmo 119 9-11

SUA TV LEVA VOCÊ AO FUTURO DE MOGI.

TVCÂMARA
MOGI DAS CRUZES



3.2 UHF

As sessões da Câmara de Mogi são abertas à população, presencialmente, pelas redes sociais e pela TV Câmara. Com dedicação e transparência, a Câmara trabalha para tornar Mogi das Cruzes cada vez melhor.
TV Câmara: a TV aberta para todos.

CÂMARA MUNICIPAL DE MOGI DAS CRUZES

www.cmmc.com.br



Fábio Ap. Doll de Moraes,
Tenente Coronel da Reserva PM.

Mais um ano bissexto termina, interessante que mesmo com um dia a mais ele pareceu correr mais rápido do que o normal, na minha perspectiva, realizei muita coisa este ano, e ainda tem muito chão pela frente. Este ano publiquei três livros, vendi alguns, tive uma noite de autógrafos, e tenho mais três livros em construção. Acho que peguei a veia de escritor de ficção e mistério. Por outro lado, me sinto muito gratificado por ter concluído meu Trabalho de Curso de Direito – Autismo: Responsabilidade Civil, que é um Artigo Científico que explora a Responsabilidade Civil em relação ao Portador de TEA (Transtorno do Espectro Autista), em todos os aspectos legais. Então posso dizer que no caráter intelectual eu me sinto bem produtivo. Claro que sempre temos revezes, carro quebrado, alguma dor de cabeça ou de barriga, mas isso faz parte e serve para valorizar tudo de bom que acontece com a gente. Natal se aproximando, festança, comilança, presentes, festas e muita magia em forma de Papai

Tajer enfeitado com o presépio

Noel e muita religiosidade nos Presépios. Gosto sempre de lembrar a história dos três Reis Magos e do Quarto que chegou atrasado, mas tão importante quanto os outros. Porque a busca dele pelo Rei dos Reis, nosso senhor Jesus resultou em uma vida santa de abnegação e caridade e as pérolas que havia separado para dar ao menino foram distribuídas para os necessitados. No dia que chegou a Jerusalém era o dia da crucificação, lamentou a demora, mas no seu leito de morte recebeu a visita do Cristo que o levou para a recompensa eterna. Esse é o ensinamento que mais me toca, não adianta ser bom só no dia de Natal, temos que trilhar o caminho do bem e da caridade todos os dias. Porque o Natal é marcado apenas com a passagem do tempo e nossa vida é eterna e tudo que realizamos é a única bagagem que levaremos para outra existência. Cada doutrina religiosa vê a passagem pela vida de uma forma singular, mas todas são unânimes de que somente a caridade é o caminho correto para ser trilhado. Francisco de Assis prega que onde houver trevas que eu leve a luz, onde houver discórdia que eu leve a união e não há momento mais propício para se unir e iluminar-se do que agora, quando estamos todos com os corações abertos pelo amor emanado pelo Cristo.

Quando era criança tínhamos uma tradição, montar o presépio na casa de minha Avó, cada criança punha um animalzinho, um anjo, um pastor etc. Tirávamos de uma caixa em que minha Avó guardava e montávamos sobre uma forração de palha no Tajer da sala que é um móvel grande e comprido com várias portas e gavetas, onde se guardam pratos, talheres, sopeiras e outros itens para jantar. Interessante que não me lembro de Árvore de Natal, mas o presépio era sempre o mesmo e era sagrado sua montagem. Em nossas casas tínhamos também nossos presépios, mas não tão grandes e bonitos, porque a ceia de Natal era sempre após a Missa do Galo e na casa de minha Avó, meus pais, tios e tias preparavam tudo durante o dia. Nós, as crianças, ficávamos agudados olhando os pudins e manjares que desfiliando a frente dos nossos olhos: pernil, frango, peru, panetones, avelãs, nozes, muitas bebidas doces e saborosas. Tínhamos que nos resignar até o amém da Missa do Galo para deitarmos nossos dedinhos sobre as gostosuras. Lembranças realmente doces e nem falei dos brigadeiros, olhos de sogra, quindins et cetera. Tive uma infância muito feliz. E me sinto abençoado em poder dividir com vocês, e mais do que nunca peço a o menino Jesus que de pão a quem tem fome e fome de justiça a quem tem pão, Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

QUE O AMOR E A BONDADE DE DEUS, NA SUA GRAÇA INFINITA, INUNDE AS NOSSAS VIDAS, HOJE E SEMPRE. FELIZ NATAL!

Economia

Confraternização Inteligente para um Novo Ano de Sucessos

Junto com o final do ano vem o sentimento de estar junto da família e dos amigos, compartilhar histórias e criar memórias. No entanto, as celebrações do final de ano também pesam despesas, que podem acabar ultrapassando os limites do orçamento, mesmo para quem busca fazer economia. Pensando em economizar e, ao mesmo tempo, aproveitar tudo o que essa época tem a oferecer, Thaísa Durso, educadora financeira da Rico, elencou dicas práticas, criativas e econômicas para organizar as festas de fim de ano sem comprometer suas finanças. Antes de sair para as compras, é importante fazer uma lista detalhada com tudo que precisa para as festas, incluindo os valores estimados de cada item, desde comida até decoração e presentes. Dividir o orçamento por categorias e estabelecer um limite para cada uma delas também é essencial. Além de controlar os gastos neste fim de ano, você pode começar o ano novo com as finanças mais

organizadas, utilizando a ferramenta "Meus Objetivos", informou a educadora financeira. Troque o amigo oculto tradicional por um "Amigo da Experiência". A ideia é, ao invés de objetos materiais, propor um "Amigo da Experiência" entre amigos e familiares. Nesse caso: cada pessoa oferece uma experiência, como um jantar caseiro, uma tarde de filmes, uma caminhada em um parque ou até uma tarde de jogos de tabuleiro. Para quem prefere a troca de presentes tradicionais, uma opção pensando na economia e sustentabilidade é o "Amigo Secreto Sustentável", em que todos trazem algo que já têm em casa, como um livro interessante, um acessório ou até um item de decoração. No esquema de "comida colaborativa", cada pessoa ou família fica responsável por levar um prato e uma bebida. Para tornar ainda mais interessante, pode-se estipular um tema (como pratos tropicais ou receitas tradicionais de família) ou até mesmo um ingrediente central que cada receita deve conter.

No quesito decoração, é possível criar um ambiente encantador sem gastar muito, para isso, a dica é apostar em elementos naturais. "Ramos de pinheiro, galhos secos, folhas, flores e frutas são itens que podem ser usados de diversas maneiras. Experimente fazer guirlandas com galhos ou decorar a mesa com laranjas desidratadas e velas, criando um clima acolhedor e festivo", disse a executiva da Rico. Ela citou que outra ideia de economia é reaproveitar potes de vidro como castiçais ou centros de mesa, preenchendo-os com frutas, ervas aromáticas, folhas e pequenas velas. Antes de fazer o cardápio da ceia, é necessário verificar itens que valem a pena comprar em grandes quantidades. A educadora indicou, se possível, convidar amigos e familiares para dividir as compras, especialmente em itens como bebidas, carnes e frios. "Alguns mercados também oferecem descontos para quem compra antecipadamente ou em grande volume, garantindo um valor mais

acessível. Nessa época, muitos produtos típicos de Natal, como nozes e castanhas, têm preços elevados. Uma alternativa para manter a economia nesse momento é apostar nas frutas da estação, que são frescas e mais econômicas. "Ingredientes como abóbora, manga e maracujá podem ser incorporados a pratos principais, saladas e até sobremesas, trazendo um toque tropical para a ceia. No quesito diversão e entretenimento, a educadora salientou que atividades caseiras, como jogos de tabuleiro, brincadeiras em equipe e até um caça ao tesouro com pistas espalhadas pela casa, são ótimas opções para animar a festa. "Outra ideia é criar um quiz com perguntas sobre o ano que passou ou sobre a história familiar, o que, além de divertido, aproxima todos e cria memórias. Jogos caseiros e interativos mantêm o clima alegre e promovem a interação, garantindo que todos se divirtam sem gastar", instruiu Durso.



Colheita: resultado do plantio



André Luiz Costa de Melo
Escrivão de Polícia- 1º DP de Suzano

Célia ostentava gênio irredutível. A simpatia não integrava seu vocabulário. Na escola, somente dialogava com quem e quando queria. A postura autoritária a repelia de colegas e professores. Era raro proferir um "bom dia", "boa tarde", "obrigada", "com licença". Tais palavras mágicas era artigo de luxo. No lar, ao acordar, sequer dirigia uma palavra aos pais. Expressão casmurra, o mau humor acentuado. Não pedia, exigia. A conduta da jovem entristecia os genitores. Quando saía para um passeio, os pais se preparavam para o pior. A garota agia com autoridade perante os garçons, balconistas, caixas de mercado. Era evasiva no que tange à empatia. Sentia-se o centro das atenções. O comportamento egocêntrico culminou na perda dos poucos amigos que possuía, além da antipatia de alguns familiares. Aos poucos o isolamento foi se estendendo, gerando melancolia na garota que passou a amargar rejeições. Nas férias escolares viajou para o interior, na singela casa do avô, pessoa simples e de elevada sabedoria. O idoso, ao ouvir as confidências da neta, conhecendo sua personalidade, engendrou uma estratégia para que Célia entendesse as razões das aversões que amargava. Na manhã, convidou-a a acompanhá-lo nas plantações. Pediu a garota que colhesse cinco espigas de milho, indicando a roça. A jovem ingressou nas plantações e não encontrou nenhum pé de milho, apenas quiabo. O avô insistiu para que buscasse o milho, tendo a menina procurado novamente e após varredura dirigiu-se ao avô dizendo que não havia pé de milho. O idoso questionou-a: ----

querida, por que aqui não nasceu milho? Veio a resposta: ----porque o senhor não plantou milho e sim quiabo. Asseverou o avô: ---- Exato! Nós colhemos apenas o que plantamos! A sementeira da simpatia, da boa educação, da boa vontade, do sorriso floresce no coração das pessoas. Uma simples palavra, um gesto, uma postura piedosa em favor do próximo vem acompanhado de uma carga de boas energias. Quando se tem empatia, as pessoas que recebem acolhem com carinho quem a elas dispensa a boa vontade. É agradável estar ao lado de pessoas virtuosas, que tratam todos com respeito, com igualdade, com educação. Não precisamos de muito para ser gentis, para olhar nosso próximo como a nós mesmos. É bom demais ter amigos. Para tanto, devemos exercitar a reciprocidade. Assim como desejamos ser respeitados, devemos fazer o mesmo. Assim é a sociedade. Ninguém é obrigado a ser empático, a servir, a ser cortês. Mas a alegria que se recebe com o sentimento de gratidão com a reciprocidade do afeto dispensado não tem preço. Assim como gostamos de ser respeitados, devemos cultivar o respeito ante nosso semelhante. O bumerangue arremessado retorna na mesma intensidade.

Carros & Motos

São Paulo sem rodízio: caos ou alívio no trânsito? Descubra

A cidade de São Paulo trará um alívio significativo para muitos motoristas ao suspender temporariamente o rodízio municipal de veículos para carros de passeio. A medida será válida entre os dias 23 de dezembro de 2024 e 10 de janeiro de 2025, um período marcado por viagens de final de ano e um tráfego mais leve na capital paulista. Companhia de Engenharia de Tráfego (CET) informou que as restrições retornarão ao normal no dia 13 de janeiro de 2025. É importante ressaltar que, durante a suspensão do rodízio de carros de passeio, outras limitações, como a circulação de caminhões e áreas de restrição ao fretamen-

to, continuarão em vigor. **Como Funciona o Rodízio Municipal de Veículos?** Nos dias úteis, a circulação de carros é restrita com base no dígito final das placas, contribuindo para a redução de congestionamentos e da emissão de poluentes. A distribuição das restrições é organizada da seguinte forma: Segunda-feira: Placas com finais 1 e 2 Terça-feira: Placas com finais 3 e 4 Quarta-feira: Placas com finais 5 e 6 Quinta-feira: Placas com finais 7 e 8 Sexta-feira: Placas com finais 9 e 0

Penalidades para o Não Cumprimento De acordo com o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), circular em horários ou locais proibidos constitui uma infração média. Motoristas que desrespeitarem as regras do rodízio estão sujeitos a uma multa de R\$ 130,16, além de quatro pontos no prontuário da CNH. **Restrições a Caminhões e Fretamento** Apesar da suspensão temporária do rodízio para carros de passeio, as zonas de Máxima Restrição de Circulação (ZMRC) para caminhões e fretamento continuarão em vigor. Essas restrições são essenciais para evitar que veículos

pesados sobrecarreguem áreas estratégicas da cidade, especialmente nos horários de pico. **Planejamento para as Festas de Final de Ano** Para as famílias que permanecem em São Paulo, a suspensão do rodízio representa uma oportunidade para usar o carro com maior liberdade. No entanto, é fundamental continuar respeitando as demais regras de trânsito para garantir a segurança e a fluidez no tráfego urbano. Com a flexibilização do rodízio durante este período, motoristas e passageiros podem planejar seus deslocamentos com mais comodidade, aproveitando o momento para descansar e aproveitar as festividades.



O golpe da CNH suspensa engana motoristas com mensagens falsas, que levam a roubo de dados ou pagamento indevido. Quem ainda não recebeu uma mensagem, que na verdade é um tipo de golpe, é porque não tem acesso a internet ou é muito sortudo. A bola da vez é o golpe da CNH suspensa e se você ainda não sabe do que se trata, preste atenção aos sinais. Fique atento para se proteger da tentativa de golpe espalhada nos últimos dias e que vem alarmando milhares de motoristas em todo o Brasil. Os golpistas intensificaram o envio de mensagens falsas sobre a cassação ou suspensão da CNH, que são distribuídas principalmente por SMS, WhatsApp e e-mail. O texto enviado afirma que o condutor está com a carteira irregular devido ao acúmulo de pontos ou infrações e fornece um link para "verificar" ou "regularizar" a situação. Esses avisos utilizam tons alar-

mistas para pressionar as vítimas a agir rapidamente. Ao clicar no link, o motorista é direcionado a sites falsos que se passam por órgãos oficiais, como o Detran, solicitando dados pessoais ou pagamento de taxas inexistentes. Em alguns casos, os dados coletados podem ser usados em fraudes mais graves, como roubo de identidade.

O que é o golpe da CNH suspensa? A vítima recebe uma mensagem informando que sua CNH foi suspensa ou está prestes a ser suspensa devido a infrações de trânsito ou excesso de pontos. A mensagem geralmente inclui um tom alarmista para gerar urgência (ex.: "Último aviso" ou "Evite penalidades"). Na sequência, existe um link que diz ser para "consultar" a situação da CNH e as instruções para pagar uma multa ou regularizar o documento. Ao clicar no link, a

O que é o golpe da CNH suspensa e como se proteger?

vítima é direcionada para um site falso, que imita um portal oficial de órgãos como o Detran. Nesse site, os golpistas pedem dados pessoais, como CPF, número da CNH, data de nascimento e até informações bancárias. Muitas vezes, a página solicita um pagamento imediato para "resolver a situação". Esse pagamento vai diretamente para os golpistas. Em alguns casos, os golpistas podem usar as informações fornecidas para aplicar outros golpes, como abrir contas bancárias ou contratar serviços em nome da vítima. **Sinais de alerta do golpe** Fique atento aos sinais de alerta do golpe. As dicas a seguir fornecem pistas de que a mensagem é fraudulenta (e servem para outros tipos de golpes, porque a fórmula é sempre muito parecida):

- Tom alarmista: mensagens urgentes e ameaçadoras, pedindo ação imediata.
- Links suspeitos: os endereços são estranhos, muitas vezes sem relação com o domínio oficial do Detran ou Gov.br.
- Solicitação de pagamento: órgãos oficiais não exigem pagamento por link ou WhatsApp.
- Erros de português: mensagens fraudulentas frequentemente contêm erros gramaticais ou de digitação.

Como se proteger do golpe da CNH suspensa? A primeira atitude a tomar é verificar a origem da mensagem. Nunca confie em mensagens recebidas por WhatsApp, SMS ou e-mail sem antes verificar diretamente no site oficial do Detran do seu estado.

Aliás, use apenas canais oficiais para consultar a situação da sua CNH, como o aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT) ou o site Gov.br. Nunca clique em links enviados por desconhecidos. Evite clicar em links enviados por mensagens não solicitadas. Eles podem conter malware ou levar a páginas falsas. A regra mais do que básica, nunca

vide dos seus dados. E aja para que outras pessoas não caiam no mesmo golpe. Para isso, denuncie os números e sites informando as autoridades, como a Polícia Civil e o próprio Detran. Assim como outros golpes, o golpe da CNH suspensa vem e vai na internet. Começou a ser amplamente noticiado no Brasil a partir de 2022, com registros de



forneça informações como CPF, número da CNH ou dados bancários sem ter certeza da legitimidade do site ou instituição. Qualquer cobrança referente a CNH ou multas deve ser feita exclusivamente por meio dos canais oficiais do Detran. O que fazer se for vítima? Tá bom, você vacilou e caiu no golpe, e agora? Bloqueie imediatamente sua conta bancária, se forneceu dados financeiros ou realizou pagamentos. Registre um boletim de ocorrência, isso pode ser feito online em muitos estados. Use serviços de proteção ao crédito (ex.: Serasa ou SPC) para verificar se não houve uso inde-

crescimento nos anos seguintes. O golpe já foi registrado em vários estados, e até pessoas que não possuem CNH relataram o recebimento dessas mensagens. A técnica explora o senso de urgência e a ameaça de penalidades para forçar a vítima a agir rapidamente. Depois cai no esquecimento e de repente, ressurgem com força total, como agora. Nos últimos dias, golpistas intensificaram o envio de mensagens falsas sobre a cassação ou suspensão da CNH. E o assunto tem sido amplamente discutido nas redes sociais, com muitas pessoas relatando terem caído ou quase caído nessa fraude.



Ricardo Sobrinho é especialista em tecnologia da informação, fotógrafo como profissão. Entusiasta e formado em marketing político

Vítimas têm compartilhado suas experiências nas redes sociais. Por exemplo, um usuário do X relatou ter recebido uma notificação de "suspensão" da CNH e, ao clicar no link enviado, encontrou um site imitando o portal do Detran, pedindo seus dados pessoais e um pagamento via Pix. Outro internauta contou que após fornecer suas informações e efetuar o pagamento de uma taxa solicitada, percebeu que se tratava de um golpe e imediatamente registrou a ocorrência na polícia. Essas pessoas têm exposto os comprovantes de pagamento e as mensagens recebidas. Os relatos mostram como o golpe é bem elaborado, com a intenção de enganar até motoristas mais cuidadosos. Por isso, é essencial que qualquer mensagem sobre a suspensão da CNH seja verificada diretamente nos sites oficiais do Detran, evitando clicar em links desconhecidos.

Auto posto
OKABE

R. Baruel, 261 - Vila Costa, Suzano - SP

Venha abastecer com qualidade e com o melhor atendimento!

Tel: 4744-5514

Troca de óleo



SAÚDE

Como o próprio nome sugere, a massagem relaxante é um tipo de terapia que promove o relaxamento. Segundo especialistas da área, esse é um conjunto específico de técnicas que visa movimentos mais suaves, a partir disso, você estimula exatamente os hormônios que promovem a sensação de relaxamento. Portanto, não é qualquer técnica de massagem que terá como objetivo relaxar:

- Bambuterapia: utiliza bambus entre os movimentos;
- Massagem com velas

Descubra as 7 principais manobras da massagem relaxante

quentes: aplica cera derretida na pele;

- Massagem com pedras quentes: usa o calor das pedras para relaxar os músculos;
- Reflexologia: faz pequenas pressões em pontos estratégicos para acionar os órgãos internos. Sendo assim, a massagem relaxante tem suas técnicas e objetivos específicos. Além disso, ela pode ser corporal ou facial, por exemplo. Vantagens e principais manobras da massagem relaxante

E afinal, quais são os benefícios da massagem relaxante? Primeiramente, deve-se citar que não se trata apenas de bem-estar físico, pois colabora também com a mente. Confira alguns dos principais benefícios que separamos para você entender melhor:

- Estimula a circulação

- sanguínea;
- Ameniza dores e tensões musculares;
- Aumenta a autoestima;
- Estimula o autocuidado;
- Diminui a sensação de cansaço físico e mental;
- Auxilia na eliminação de toxinas;
- Auxilia no tratamento de lesões.

De fato, é uma alternativa terapêutica muito positiva, pois ajuda com o seu efeito calmante. Agora que você já conhece as vantagens da massagem relaxante, é hora de conhecer as principais manobras da técnica., contudo, não se engane: são dicas para você começar, mas para ir fundo é preciso se especializar, aulas online como os cursos do Namu ajudam bastante, entretanto, com as dicas você vai começar a ficar mais íntimo do tema!

1. Deslizamento transversal
É um tipo de manobra indicada para os membros inferiores. Nela, com as duas mãos você vai deslizando de baixo para cima na lateral do membro. Assim, irá estimular toda a região com movimentos calmos e leves.

2. Movimento circular
Use toda a sua mão para essa manobra. A partir disso, faça movimentos circulares na pele, pressionando levemente. Repita algumas vezes o processo.

3. Passo de elefante
Essa é uma manobra de massagem relaxante voltada principalmente para a região dos glúteos. Você deve fechar as mãos e pressionar o glúteo com elas por cima da toalha.

4. Amassamento
Essa técnica pode ser circular ou transversal. Para isso, use as mãos sobrepostas e vá deslizando a mão pressionando leve-

mente a região.

5. Posição cumprimento
Apesar do nome curioso, é uma manobra interessante. Você usa nos membros superiores com uma mão só, deslizando e amassando a região pela parte externa.

6. Posição valsa
Assim como a anterior, ela é feita no membro superior deslizando e amassando a região, contudo, a diferença é que você a realiza na parte interna do braço.

7. Facial
A massagem facial também pode ser relaxante. A melhor dica é fazer movimentos de baixo pra cima e circulares com a ponta dos dedos, subindo até as têmporas. Confira as melhores que sepa-



- ramos:
- Retire todos os seus anéis, jóias e relógio antes de começar;
- Verifique se está com as unhas cortadas;
- Opte por fazer a massagem no chão ao invés da cama, caso não tenha a maca adequada;
- Utilize óleos vegetais ao invés de hidratantes corporais;
- Coloque uma música relaxante para melhorar ainda mais o ambiente.

Sexo & Sensualidade

Motivos pelos quais o desejo sexual aumenta no Natal



Entre as coisas que a ciência se preocupa está o nosso desejo sexual. Existem numerosos estudos que explicam como nossa libido funciona e flutua ao longo do ano. O calor do verão a faz

aumentar e assim temos mais vontade de manter relações, enquanto o frio e a diminuição das horas de luz do inverno geralmente costumam reduzi-la. Embora toda regra tenha sua

exceção, a desta são as festas natalinas. As férias e os jantares com amigos, colegas de trabalho e familiares parecem criar o coquetel necessário para elevar a temperatura durante os últimos dias do ano. Assim o explica o Boston Medical Group, empresa que se dedica ao tratamento de problemas de saúde sexual masculina, que indica que existem sete aspectos fundamentais que produzem esse aumento da libido.

1. O tempo livre. O Natal nos ajuda a desconectar do trabalho e descansar: "O corpo e a mente entram em um estado de relaxamento que leva a mais desejo e excitação".

2. Os alimentos afrodisíacos. Sim, eles existem e alguns são

geralmente um clássico nos jantares de Natal em muitas casas. Por exemplo, as ostras, como explicou Pilar Munné, dietista-nutricionista e membro da Associação Espanhola de Dietistas e Nutricionistas (AEDN), "são ricas em zinco, mineral imprescindível tanto para a fabricação de espermatozoides quanto para ativar a testosterona e aumentar a libido".

3. Álcool. Embora não seja bom para a saúde consumi-lo, os eventos festivos tendem a ter alguma bebida. "Um consumo moderado, equivalente a menos de duas taças, produz sensações positivas como a desinibição, aumentando a libido dos homens e fomentando a excitação", afirma o Boston Medical Group. Mas cuidado: exceder esse limite pode causar

problemas de ereção e diminuição da excitação.

4. Maior afeto. Nestas datas passamos mais tempo em ambientes de carinho, o que pode fazer aumentar a paixão no casal. E os solteiros? As festas também "são propícias à criação de vínculos afetivos e desejo de libertação, o que pode levar a uma paixão que mereça ser celebrada na cama", explica o Boston Medical Group.

5. Estado de ânimo. "O sexo depende do estado de ânimo coletivo das sociedades humanas", afirma o Boston Medical Group, que acrescenta que a felicidade nos faz sentir mais seguros, o que aumenta nosso desejo sexual.

6. Presentes sexuais. Os brinquedos são outro clássico do Natal e como não é para

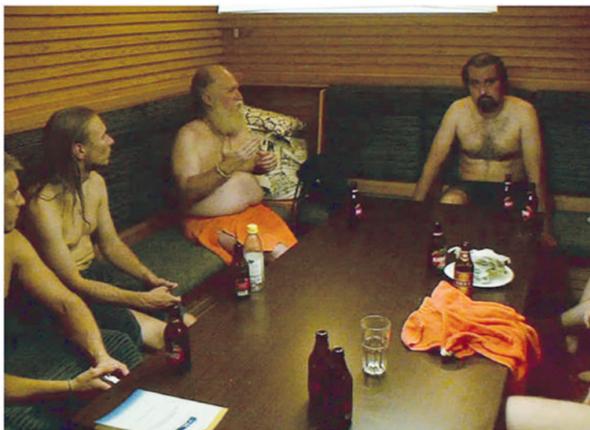
menos, os sexuais também têm seu lugar debaixo da árvore. De fato, as lojas eróticas ganham dinheiro nesta época. "É cada vez mais comum que os casais deem esse tipo de presentes no Natal", afirma o Boston Medical Group. Depois de abertos, é hora de usá-los. Embora deva ser lembrado que eles precisam de cuidados, não fazê-lo pode colocar nossa saúde em risco.

7. Imagem pessoal. "No período do Natal, as pessoas dedicam mais tempo para cuidar de sua imagem para participar dos eventos familiares ou com amigos", diz o Boston Medical Group. Se embonecar nos dá segurança e, como explica essa empresa, faz com que estejamos "mais abertos a ter encontros sexuais".



Casos Bizarros

Natal em sauna com os parentes



Passar um tempo com a família na sauna é uma tradição especial na Estônia e em algumas cidades da Finlândia. Mais do que uma atividade relaxante, esse costume é um verdadeiro ritual de conexão familiar e celebração, como o Natal! Imagine reunir todos os parentes para um momento de descontração, acompanhado de vodka e boas conversas. Essa prática tão autêntica

carrega também um toque de misticismo. Segundo a crença local, a sauna é habitada por duendes protetores, que cuidam das famílias enquanto elas desfrutam desse momento juntos. Há também uma curiosa tradição: após o pôr do sol, acredita-se que a sauna se transforma em um espaço reservado para os espíritos dos antepassados mortos, em um gesto de respeito

e reverência às gerações passadas. Nós do Viajei Bonito amamos o Natal em família, mas confesso que a ideia de compartilhar momentos como esses em uma sauna, cercados de tradição e misticismo, soa incrível. Quem sabe um dia não experimentamos essa vivência tão especial na Estônia ou na Finlândia? Afinal, explorar diferentes culturas é sempre uma forma de enriquecer a alma. Finlândia. Fonte: Flickr

COPIX INFORMÁTICA



Suporte e Serviços para Computadores

Rua Monsenhor Nuno, 294 Centro - Suzano - SP

Telefone: (11) 4748-1116

Uma marca quando registrada indica procedência, qualidade e agrega valor ao produto e serviços oferecidos. Anuncie: (11) 9.8314-0177

Na Câmara de Suzano,

Sua voz tem vez!

Acompanhe o trabalho dos vereadores e faça valer seu direito de cidadão! A democracia agradece.

PESQUISE POR

🔍 CÂMARA DE SUZANO

📷 📺 📱 📞

#suavozviralei

CÂMARA DE SUZANO Sua voz tem vez

Horóscopo



Aries
21/03 a 20/04

Este mês começou um pouco tenso e pode ser complicado manter o foco no serviço, especialmente se você se distrair com facilidade. É que alguns astros trocam farpas ao longo dos dias e os seus planos profissionais talvez enfrentem altos e baixos



Touro
21/04 a 20/05

Embora você comece o mês mais otimista, as estrelas pedem cautela com alguns planos e projetos profissionais, Touro. Há risco de surgir imprevistos pelo caminho, mas pode fechar um bom negócio se confiar na sua intuição.



Gêmeos
21/05 a 20/06

Com alguns astros se desentendendo, pode sobrar para os relacionamentos em geral, que passam por altos e baixos ao longo deste mês. Se quiser evitar atritos com pessoas próximas, é melhor ter cuidado e pegar mais leve nas críticas, meu cristalzinho, inclusive no trabalho.



Câncer
21/06 a 21/07

O céu fica tenso, e você vai precisar redobrar o cuidado no trabalho. As estrelas avisam que você pode se distrair com qualquer coisinha, então nada de marcar bobeira na hora de cuidar das tarefas. Ainda bem que as coisas melhoram no final do mês e são os relacionamentos que vão sair ganhando.



Leão
22/07 a 22/08

Há risco de se desentender com crianças ou com pessoas mais novas. Faça o possível para não perder a paciência e foque nas tarefas mais importantes. A boa notícia é que será mais fácil direcionar o seu foco para o serviço no final do mês.



Virgem
23/08 a 22/09

Vai ser difícil manter a harmonia com todo mundo. O jeito é redobrar a atenção para não deixar que isso atrapalhe a sua concentração no trabalho. Mas não se preocupe demais, pois o astral melhora no final do mês e o céu envia uma dose extra de sorte para colocar tudo nos eixos.



Libra
23/09 a 22/10

Tudo o que envolva comunicação vai precisar de atenção redobrada, meu bem, porque as chances de fazer confusão ou de pintar mal-entendido não são pequenas. O trabalho vai pedir um pouco mais de cautela, e há risco de perder informação importante pelo caminho.



Escorpião
23/10 a 21/11

As finanças precisam de cautela extra. Escorpião, porque a vontade de comprar tudo o que vê pela frente pode falar mais alto. Olha o prejuízo aí! Mas as estrelas avisam que as coisas entram nos eixos aos poucos e até o trabalho deve fluir melhor no final do mês.



Sagitário
22/11 a 21/12

Logo cedo, há sinal de altos e baixos em alguns relacionamentos, então pegue leve para evitar atritos com as pessoas à sua volta, seja no trabalho ou em casa. Mas, o astral melhora no final do mês, e as finanças prometem ser o grande destaque.



Capricórnio
22/12 a 21/01

O céu fica tenso, procure ficar no seu canto, cuidando de tarefas que podem ser feitas a sós, será a melhor pedida para evitar complicações. Redobre a atenção para não falar demais e acabar sendo alvo de gente fofoqueira no final do mês.



Aquário
21/01 a 19/02

As amizades podem passar por momentos de tensão, então é melhor separar as coisas, especialmente se envolver dinheiro. Também há risco de prejuízo se investir sua grana em um projeto arriscado demais, por isso, vá com calma e não assinie nada com pressa. Se ouvir seu sexto sentido, pode encontrar novas soluções e bons negócios



Peixes
20/02 a 21/03

Você conta com uma dose extra de ambição nesta, mas talvez não seja tão fácil conviver com colegas que estão concorrendo pelos mesmos objetivos. Faça um esforço para não perder a paciência e pense duas vezes antes de criticar os outros, porque pode receber o mesmo tratamento em troca.

Poesia



Noite pequenina

A vela está acesa
Na varanda que ilumina
Cai a noite pequenina
Com o sino que se dobra
Tá na hora de devoção
Arrumando as mãos
Com a prece que se faz
E a todos pede a paz.



Fábio Ap. Doll de Moraes,
Tenente Coronel da
Reserva-Veterano PM

Cristo vive

Caridade não é gentileza
Real é a força da beleza
Irmanada em alegria
Sobe no coração em cantoria
Tomado de emoção
Oremos em comunhão

Vendo a força do amor
Idolatra com fervor
Vem ao mudo o menino sagrado
Envolvendo e muito amado

Reflexão de um mês especial

Chegou o último mês do ano. O mês da maior festa, da reflexão e da sensação que em breve uma nova chance um novo ano para ser feliz irá surgir. Bem-vindo, dezembro! Espero e desejo que cada dia seja feliz, emotivo e cheio de surpresas inesquecíveis. Agradeço tudo que recebi ao

longo do ano e prometo ser uma pessoa melhor todos os dias. Dezembro é Natal e é calor da família e amigos. Dezembro é vida e é amor.

Flor de Lis
Suzano



Culinária

Nem Chester, nem bacalhau: esse é o prato principal perfeito para o seu Natal se você quiser economizar

Receita de lombo de porco recheado: aprenda como fazer para a ceia de Natal
Ingredientes:
•2 kg de lombo de porco
•300 g de presunto fatiado
•300 g de muçarela fatiada
•150 g de bacon fatiado
•150 g de azeitonas
•1 cebola média fatiada
•4 dentes de alho
•sal e pimenta-do-reino a gosto
•orégano e azeite a gosto



Modo de preparo:

1. Para fazer o lombo de porco recheado, você primeiro deve cortar e temperar a peça.
2. Em um recipiente, misture o alho amassado, sal, pimenta-do-reino, azeite e orégano a gosto. Reserve.
3. Corte a peça ao meio no sentido do comprimento e espalhe os temperos em ambos os lados e coloque o lombo em cima de um pedaço grande de plástico-filme.
4. Com o lombo aberto, coloque as fatias de muçarela, presunto, bacon, cebola e as azeitonas por cima dele.
5. Com cuidado, enrole o lombo com ajuda do plástico-filme. Quando estiver bem fechado, retire o plástico delicadamente.
6. Se necessário, use barbantes para amarrar a carne e não abrir durante o cozimento.
7. Unte uma forma com azeite, disponha o lombo recheado e cubra com papel-alumínio.
8. Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por 90 minutos.
9. Passado esse tempo, retire o papel-alumínio e volte com a forma ao forno, deixando por mais 15 a 20 minutos.
10. Sirva ainda quente.

Dicas

> Limpe e desinfete o micro-ondas: Coloque as cascas de laranja em um copo ou recipiente com água e aqueça no micro-ondas por cinco minutos. Depois, use um pano para remover a gordura e deixar o interior limpo.
> Limpeza do vaso sanitário: Poucos lugares acumulam mais bactérias e germes do que o vaso sanitário, não é mesmo? Mas o sal grosso pode resolver isso! O ingrediente possui propriedades abrasivas, ajudando na higienização necessária do vaso e a manter a porcelana brilhante por mais tempo. Para colocar essa prática em ação, basta despejar cerca de duas colheres de sopa de sal grosso na água do vaso e acionar descarga apenas no dia seguinte.
> Como saber se um ovo está estragado usando a lanterna do seu celular: O processo é muito simples: encoste a lanterna do celular à casca do ovo e observe. Se o ovo estiver fresco, ele vai iluminar-se como uma lâmpada. Já se o ovo permanecer escuro, é sinal de que está estragado e impróprio para consumo.
> Benefício da borra de café: MÃOS: Se você cozinhou usando ingredientes que exalam um cheiro forte, esfregue as mãos com um pouco de pó de café, depois enxague bem.

Simpatias

Para atrair fartura
Para atrair fartura para a vida financeira é guardar com carinho uma folha de louro na carteira na noite de réveillon. Reserve-a num espacinho bem protegido até o final de 2024. Na outra virada, a superstição se reinventa e você renova a boa energia financeira.

Vassoura para afastar energias negativas

Na noite de Ano Novo, varra toda a casa com uma vassoura nova, começando pelos quartos e terminando na porta da entrada. Isso simboliza a limpeza e a remoção das energias negativas que possam estar presentes em sua casa, preparando o ambiente para receber as bênçãos do novo ano.

Simpatia do anel de ouro para encontrar um amor

Coloque um anel de ouro em uma taça de champanhe ou espumante e beba à meia-noite. Essa simpatia tem como objetivo atrair um novo amor ou fortalecer o relacionamento atual.

Frase de caminhão



Humor

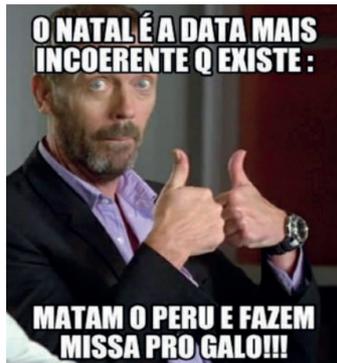
O que se teria passado, se, em vez de três Reis Magos, tivessem sido três Rainhas Magas?

- 1 – Teriam perguntado como chegar ao local e teriam chegado a horas.
- 2 – Teriam ajudado no parto e deixado o estábulo a brilhar.
- 3 – Teriam ainda preparado uma panela de comida.
- 4 – Teriam trazido ofertas mais práticas.

Mas quais teriam sido os seus comentários ao partirem?

- 1 – Viste as sandálias que a Maria usava com aquela túnica?
- 2 – O menino não se parece nada com o José!
- 3 – Virgem! Pois está bem! Já a coelho desde o liceu
- 4 – Como é que é possível que tenha todos esses animais imundos a viver dentro de casa?
- 5 – Disseram-me que o José está desempregado!
- 6 – Queres apostar em como não te devolvem a panela?

FOTOS ENGRAÇADAS:



Divirta-se:

A	D	F	C	V	B	E	T	A	N	I	C	O	L	A	U	U	J	I	O
E	R	B	A	S	R	T	G	O	P	L	T	G	R	O	L	P	T	E	C
Q	A	O	P	I	N	H	E	I	R	I	N	H	O	A	E	D	C	V	G
S	C	L	T	G	H	U	J	I	O	P	L	F	R	V	B	N	M	A	C
E	N	I	E	P	R	F	G	H	N	M	O	L	P	E	D	C	A	Q	U
D	A	N	D	A	U	A	S	D	E	R	F	E	S	T	R	E	L	A	O
A	T	H	C	P	J	A	S	D	F	C	V	R	T	E	D	C	N	H	U
S	A	A	V	A	O	A	S	D	F	R	T	V	B	U	O	P	E	R	U
D	L	S	F	I	L	E	P	R	E	S	E	P	I	O	A	R	D	F	J
E	D	T	R	N	P	D	A	F	G	T	H	U	J	O	O	E	C	S	N
R	F	G	T	O	L	C	S	E	D	F	F	E	D	F	L	S	V	I	M
F	R	H	U	E	M	F	D	T	G	B	A	T	G	I	P	E	F	N	L
H	E	U	B	L	N	T	C	A	S	C	M	O	T	P	I	N	R	O	O
U	Z	J	N	A	A	G	T	I	J	O	I	E	D	F	J	T	Q	O	P
S	A	P	A	T	I	N	H	O	R	F	L	Q	U	E	M	E	A	L	S
U	E	D	F	T	G	H	U	I	M	O	I	T	G	U	N	I	S	P	E
J	E	D	R	F	T	U	J	I	O	S	A	U	J	I	H	J	Z	I	D
O	A	S	A	N	J	O	R	F	T	H	N	M	O	P	T	O	V	H	F

PINHEIRINHO
NATAL
ESTRELA
PAPAI NOEL
PRESÉPIO
SINO
SAPATINHO
PRESENTE
ANJO
FAMÍLIA
NICOLAU
BOLINHAS



Loja 1: Av. Katsutoshi Naito, 974 / Sesc - Suzano -Tel: 4749-5523

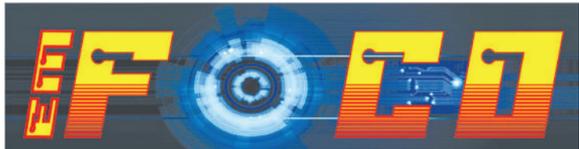
Os melhores preços e qualidades que só o Mago Supermercado oferece para você!

Social por Edmara Martins Soares

Festa do branco do Fundo Social de Itaquá reúne 700 convidados com glamour de Las Vegas

ao molho branco, risoto de tomate fresco com trufas e filé mignon. Bebidas como caipirinha, gin e licor foram servidas ao longo do evento, junto com cerveja, refrigerante, limonada e água, finalizando com uma panacota como sobremesa. Durante o evento, foi exibido um vídeo institucional do Fundo Social, seguido de performances de pirofagia e de um casal aéreo. Nos intervalos, o DJ Mario André comandou a música. Mila Boigues, presidente do Fundo Social e primeira-dama, agra-

deceu aos patrocinadores e à equipe pelo apoio ao evento. A Nigro Entretenimento organizou os shows com Afonso Nigro, Toni Garrido, Paula Lima (substituindo Paulo Miklos) e Buchecha, que trouxeram sucessos da música popular brasileira. O prefeito Eduardo Boigues elogiou a realização da festa e ressaltou a importância das parcerias para o Fundo Social. Ele reafirmou o compromisso de continuar realizando ações para beneficiar a população de Itaquaquecetuba em 2025



A Festa do Branco do Fundo Social de Itaquaquecetuba é um evento anual que visa arrecadar recursos para as ações sociais do município. Realizada no Arufest em 12 de dezembro, a quarta edição atraiu 700 convidados e trouxe o glamour de Las Vegas para a cidade. Entre as atrações, estavam um totem de fotos polaroid com a identidade visual do evento, pontos instagra-

máveis, e um cassino com sete opções de jogos, incluindo roleta com shots de tequila servidos por personagens vestidas de cartas de baralho. Os convidados também puderam renovar os votos com a presença de Marilyn Monroe e Elvis Presley. O jantar contou com uma decoração temática em preto e vermelho, remetendo aos jogos de cassino, e pratos como ravioli

Parabéns para você...



Major Joaquim Castro de Souza que irá completar mais um ano de vida dia 21 de dezembro. Que essa data seja repleta de festividades, é um imenso privilégio ter sua presença em nosso dia-dia. Que Deus em sua infinita bondade conceda anos de saúde e alegria de viver.



Parabéns, Fabiano Silva Sampaio, da Eiffel Móveis Planejados, que completou mais um ano de vida dia 6 de dezembro, é um prazer contar com o seu brilho alegrando e incentivando sempre. Que essa data se repita sempre com mais conquistas e muita saúde.



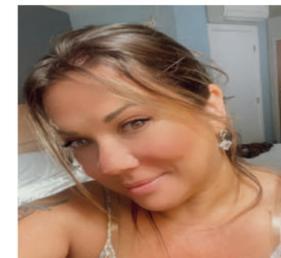
Bruno Colombo da empresa Delta Med completará mais um aniversário dia 21 de dezembro. Que essa data além repleta de alegrias, seja contemplada com muita saúde e amizades verdadeiras, e cada minuto de agradecimento pela vida seja eternizado e presenteado com novas conquistas



Parabéns, Cintia Lira que completou mais um aniversário dia 11 de dezembro, esbanjando alegria, otimismo e muita saúde. Que o seu brilho continue irradiante e você alcance todos seus objetivos com muita saúde e elegância.



Parabéns Ricardo Sobrinho, que completou mais um ano de vida no dia 19. Completar mais um ano além de celebração pela vida é oportunidade para alcançar novos objetivos e desejamos que seja repleto de saúde para comemorar cada conquista com pleno vigor.



Parabéns, Andreia Vaz Tostes Irente que completou aniversário dia 11 de dezembro. Que essa data seja início de grandes conquistas e todas possam ser celebradas com muita saúde e muito afeto ao seu redor.

boas festas!

Que a magia do Natal e a esperança do Ano Novo iluminem nosso caminho para um 2025 repleto de conquistas e união.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo!
Que Deus abençoe todos os suzanenses!

RODRIGO ASHIUCHI
PREFEITO

Parabéns Dirce, do Bar da Dirce Jardim Imperador, Suzano que completou mais um ano de vida no dia 8. Que essa data tão especial seja celebrada com muita saúde, bons amigos, familiares e muita saúde



Parabéns! Benedito Mendes Martins, que completou mais um ano de vida nesse último dia 4. Que todos os seus sonhos se realizem e possam ser celebrados com muita saúde e pessoas que realmente torcem por sua vitória

EQUIPE FESTAS DJ Rui

FAÇA SUA FESTA COM:

- DJ
- SOM
- LUZES
- SKY PAPER
- FOGOS INDOOR
- PISTA DE DANÇA

PISTA DE LED PARIS

GELO SECO
Maquininha de Bolinha de Sabão

A Partir de R\$ 500,00!!

(11) 97366-9914 / 9.7400-2568
Rua. Benjamin Constant, nº249 - Suzano - SP



Parabéns Ademar Bertoldo da rádio Pérola da Serra de Ribeirão Pires, que comemorou mais um aniversário no dia 14. Que o brinde de mais um ano de vida, seja festejado todos os dias com muita saúde e realizações. Pois é maravilhoso o bem que você planta ao longo do seu caminho. Que DEUS continue te iluminando e te abençoando!

UM FELIZ Natal E UM PRÓSPERO Ano novo!

QUE A MAGIA DO NATAL TRAGA RENOVAÇÃO E QUE O ANO NOVO SEJA O INÍCIO DE UM CICLO DE GRANDES CONQUISTAS PARA NOSSA CIDADE. COM UNIÃO E ESPERANÇA, CONSTRUIREMOS JUNTOS UM FUTURO PRÓSPERO PARA TODOS OS SUZANENSES.

PEDRO
PREFEITO DA SUZANO

“ Mais um ano se passou, com muito trabalho, novas parcerias, grandes conquistas e grandes momentos.

Gostaria de agradecer a população suzanense pelos **3.773 votos** de confiança.

Desejo a todos um **Feliz Natal** e um **Próspero Ano Novo!**

um grande **Abraço!**

VEREADOR
ARTUR TAKAYAMA

Te desejamos um ótimo fim de ano
Que neste Natal, nada seja mais urgente do que estar com quem mais importa para você.

Em Destaque...

Gov. do Estado publica edital que garante R\$ 13,9 bi em investimentos nas estações de trem da região

O Governo de São Paulo publicou no dia 03, o edital de parceria público-privada (PPP) do projeto de mobilidade urbana Lote Alto Tietê, que inclui as linhas 11 - Coral, 12 - Safira e 13-Jade da CPTM. A concessão irá beneficiar 4,6 milhões de habitantes da zona leste de São Paulo, além de Guarulhos, Ferraz de Vasconcelos, Poá, Suzano, Itaquaquecetuba e Mogi das Cruzes.

O leilão está marcado para 2025. No total, serão investidos R\$ 13,9 bilhões nos próximos 25 anos. A Linha 11, que atende todo o Alto Tietê, terá expansão em seus dois sentidos: no Centro da cidade de São Paulo, será estendida da Estação da Luz até a Estação Palmeiras-Barra Funda e, em Mogi das Cruzes, será prolongada em mais quatro quilômetros, da Estação Estudantes até a Estação César de Souza.

O deputado Marcos Damasio esteve em audiência com o presidente da CPTM, Michael Sotelo Cerqueira para falar sobre o projeto e previsão de início de obras. A expectativa é que as primeiras reformas em Mogi comecem já em 2026.

Confira as principais ações previstas no edital da CPTM:

- Investimentos Totais: R\$ 5,4 bilhões
- Expansão até a Estação Palmeiras Barra-Funda e até a Estação César de Souza
- 4 estações novas: Bom Retiro, Lajeado, César de Sousa e Penha
- 3 estações reconstruídas:

Jundiapéba, Mogi das Cruzes e Estudantes

- 3 estações ampliadas: Brás, Guaianases e Braz Cubas
- 11 estações reformadas: Palmeiras-Barra Funda, Luz, Tatapé, Corinthians-Itaquera, Dom Bosco, José Bonifácio, Antônio Gianetti Neto, Ferraz de Vasconcelos, Poá, Calmon Viana e Suzano
- Eliminação de todas as passagens em nível existentes na Linha 11-Coral e substituição por outros meios de transposição em desnível (passarelas, viadutos rodoviários ou passagens inferiores)
- Viagens a cada 3 minutos, entre Barra Funda e Suzano
- Viagens a 6 minutos, entre Suzano e Cezar de Souza
- A Linha 12 - Safira terá extensão entre a Estação Calmon Viana e a Estação Suzano, com cerca de 3 km de novos trilhos e nova integração com Linha 11. Também ganhará nova integração com a Linha 13 - Jade nas futuras estações Cangaíba e Gabriela Mistral.
- Investimentos totais: R\$ 3,2 bilhões
- Extensão da Estação Calmon Viana até a Estação Suzano, com nova integração com a Linha 11
- 2 estações novas: Cangaíba e Gabriela Mistral, com integração com a Linha 13
- 1 estação reconstruída: Itaquaquecetuba
- 6 estações reformadas: USP Leste, Comendador Ermelino, São Miguel Paulista, Jardim Helena/Vila Mara, Itaim Paulista e Jardim Romano

- Viagens a cada 3,25 minutos até Itaquaquecetuba
- Viagens a cada 6,5 minutos até Suzano
- A Linha 13 - Jade também terá expansão em seus dois sentidos: no sentido Guarulhos, será estendida da Estação Aeroporto-Guarulhos até a região de Bonsucesso, com 4 novas estações e 10,4 km de novos trilhos. Já no sentido São Paulo, será estendida até a Estação Gabriela Mistral, com 2 novas estações e 5,2 km de extensão.
- Investimentos totais Linha 13 - Jade e Serviço Expresso Aeroporto: R\$ 3,3 bilhões
- Expansão até Bonsucesso, com 4 novas estações: Jardim dos Eucaliptos, São João, Presidente Dutra e Bonsucesso, em 10,4km de novos trechos.
- Expansão até Gabriela Mistral, com 2 novas estações: Cangaíba e Gabriela Mistral, com 5,2 km de extensão.
- Novas integrações com a Linha 12 - Safira (Cangaíba e Gabriela Mistral) e Linha 2 - Verde do Metrô (Gabriela Mistral).
- 3 estações reformadas: Engenheiro Goulart, Guarulhos-CECAP, Aeroporto-Guarulhos
- Viagens a cada 10 minutos

O Serviço Expresso Aeroporto também terá melhorias, com a inclusão da Estação Gabriela Mistral e diminuição do intervalo entre os trens, com viagens a cada 60 min (vale) e 30 min (pico). O leilão do Lote Alto Tietê acontecerá no primeiro trimestre de 2025.

Seus Direitos!



Dr. Epaminondas Nogueira
Dra. Carmen Cecilia Nogueira Beda
Sócia do Escritório Epaminondas Nogueira Sociedade de Advogados OAB/SP 111.878 contato@epaminondas.com.br WhastApp +55 11 998914848

Novamente, nesse círculo louco que vivemos, chegamos ao fim do ano, Natal, Reveillon, novas promessas e o tradicional balanço do que fizemos no ano que se encerra, os sonhos para o próximo ano, a mega da virada, e outros tantos.

Ultimamente o tempo parece acelerado, um mês junta no outro, e nem percebemos, mal quitamos as contas de um mês, e as do seguinte já estão empilhadas. Nessa correria sem fim, temos nos perdido de nós mesmos, da nossa essência, e, daqueles que amamos.

É importante lembrar que nada substitui a presença, o carinho, a

Feliz Natal e um maravilhoso 2025

mão estendida o abraço. O estar presente é muito mais importante que o presente, o telefonema melhor que mensagem de texto. A conexão entre as pessoas é o que dá sentido à vida.

Ressalto também a relevância de cuidar da família, dos filhos, dos companheiros e companheiras, para evitar o desamparo, assim, relembro a importância de manter os recolhimentos do INSS em dia, visando a garantia da aposentadoria futura ou recebimento de um benefício previdenciário. Além de resguardar os dependentes no caso de vir a faltar, para que possam receber a Pensão por Morte. Recolher INSS é sempre um ato de amor, para consigo e para os que amamos.

Todo trabalhador SEM registro tem os mesmos direitos de qualquer trabalhador registrado, mas precisa buscar o reconhecimento de forma judicial.

Existindo dúvidas sobre questões previdenciárias e trabalhistas não espere, sempre procure um advogado especializado, quanto antes as providências forem

tomadas, maiores as chances de ter direitos resguardados.

Em 2025 nosso escritório irá completar 60 anos de existência, e queremos agradecer a cada um de nossos clientes e amigos, pela eterna confiança.

A Equipe do escritório Epaminondas Nogueira Advogados, deseja a todos um Natal maravilhoso cheio de paz e alegria, e, um 2025, repleto de esperança e coisas maravilhosas. Contem conosco por mais 60 anos!!! Feliz 2025!!!



Clique no QR Code para mais informações sobre esse e outros temas

スザノ本願寺

感謝する心さえあれば どんな日だって いい日になる

Possuindo um coração agradecido, não importa como seja o dia, será um bom dia.

Reverendo Iashito Kajiwara e sua esposa Mitiko, juntamente com Luiz Kogahara presidente do Templo Hongwanji de Suzano e sua esposa Akemi.

Uma marca quando registrada indica procedência, qualidade e agrega valor ao produto e serviços oferecidos.

Anuncie: 9.8314-0177

Conecte-se com o lado bom da vida em **GUARAREMA!**

Nestas férias, desconecte o celular e venha curtir a cidade mais charmosa da região!

Recanto do Américo (Pau d'Alho)

Natureza

Curtir com a família

Illa Grande

Oriar memórias

Mirante Prefeito Gerbásio Madedino

Conhecer a história

Igreja de Nossa Senhora da Escada

Desvendando mistérios

Parque Municipal da Pedra Mortada

+ de 10 opções de pontos turísticos

- Espaços pet friendly
- Boa gastronomia, pousadas aconchegantes e muito mais!

Consulte as opções de roteiros:

PREFEITURA DE Guararema

Visite, conheça, ame e compartilhe Guararema

Red Seg

Corretora de Seguros

Sempre tem as melhores soluções de planos de seguro para você proteger seu patrimônio e sua vida. Entre em contato e saiba mais!

TRABALHAMOS COM TODOS OS RAMOS DE SEGUROS

Rua Benjamin Constant, 1109 Centro - Suzano

4741-4800

CONVÊNIO FUNERÁRIO

C.B.O

GRUPO SÃO LUCAS

Previna-se para as horas mais difíceis da sua vida

- Assistência Familiar Integral
- Assistência Funeral 24 horas
- Serviços de informação e orientação 24 hs

ENTRE EM CONTATO E SAIBA MAIS

(11) 4746-3637

4741-2679

Visite nossa página facebook/@saolucas47463637

Sua tranquilidade é nosso compromisso!!

R. Cássia Francisco, 688 - Vl. Figueira - Suzano (em frente do IML)

Master Force

Instalações Elétricas

ÉDRICK RODRIGUES

(11)9.7053-8370

comercial@masterforce.com.br

@masterforceservicos

www.masterforce.com.br