



Lógica



Informações - Direitos - Variedades

(11) 9.8314-0177

Seu Jornal Revista

Ano XXII- Edição Nº 265 de JULHO de 2023

-E-mail: jornallogica@hotmail.com

Distribuição Mensal Gratuita

www.jornallogica.com.br

Diretora, Jornalista Responsável e Idealizadora:

Edmara Martins Soares

DESENROLA BRASIL

Conheça as regras para participar! Limpe seu nome!



Está em vigor a Lei da Igualdade Salarial: homens e mulheres na mesma função devem receber a mesma remuneração

MODA:
Calça de couro: o item essencial no guarda-roupa das estilas

SEXO:
O que é amor líquido?

Casos Bizarros:
Casal tatua crianças e depois corta a pele delas para encobrir

SUZANO:
Governador reforça compromisso com abertura do Hospital Regional

Itaquá:
Em 6 meses, alcança R\$ 73,5 milhões de investimentos em obras de infraestrutura de dez regiões

Poá:
Instalação das vigas de concreto do novo viaduto de Poá é iniciada

Arujá:
Central De Monitoramento 24 Horas Reforça Segurança

Mogi:
Prefeitura entrega mais uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI)

Ribeirão Pires:
Em seis meses de gestão, Guto Volpi entrega obras e avança em ações sustentáveis

Guararema:
Prefeito Zé recebe André do Prado e secretário estadual de Segurança Pública nas instalações do CSI

São Paulo:
Edifício Matarazzo, sede da Prefeitura, é aberto à visitação

Itaquá: Em 6 meses, alcança R\$ 73,5 milhões de investimentos em obras de infraestrutura de dez regiões

A Prefeitura de Itaquaquecetuba alcançou, só neste ano, a marca de R\$ 73,5 milhões em investimentos de infraestrutura em ruas e avenidas de dez regiões da cidade. Os trabalhos ocorrem simultaneamente e envolvem a implantação de sistema de drenagem e saneamento, guia, sarjeta, recapeamento asfáltico, calçadas e iluminação de LED. Entre os serviços, a primeira etapa do recapeamento da avenida Ítalo Adami, na Vila Ursulina, iniciada em abril, já foi finalizada. Com investimento de R\$ 2,3 milhões, o primeiro trecho contempla 1,1 km da via, que na segunda etapa vai receber execução de passeio,

sinalização horizontal e acessibilidade. Além disso, também foram concluídos os trabalhos na rua Fernão de Magalhães, no Pequeno Coração, que recebeu investimento de R\$ 1,7 milhões. As ruas Canápolis e Caraibas, no Parque Nossa Senhora das Graças, com investimento de R\$ 1,3 milhões, está com 95% de conclusão. Já as 19 ruas da Vila Celeste, com R\$ 13,3 milhões empenhados, contabilizam 34% de obras realizadas. Com R\$ 7,5 milhões investidos, a lista segue com dez ruas do Recanto Mônica que também estão ganhando nova infraestrutura e contam com 50% dos

trabalhos realizados. A pasta ainda contabiliza R\$ 5,8 milhões investidos na rua do Índio e avenida Moisés, na Terra Prometida, que alcançaram 50% de conclusão. O levantamento da Secretaria de Obras ainda destaca as melhorias na avenida Canaã, que é uma importante via de acesso do Jardim Canaã e tem R\$ 2,1 milhões investidos, além da obra na Vila Virgínia: a avenida João Fernandes da Silva vai ter o canteiro central reconstruído, com pista de caminhada e nova pavimentação. Foram destinados R\$ 6 milhões para o local. Fechando a lista, estão as duas últimas obras lançadas na cidade,

em junho, que contemplam 22 ruas do Parque Viviane, com investimento de R\$ 27 milhões, e seis ruas do Marengo, com R\$ 6 milhões investidos. "Quando falamos que Itaquá está em reconstrução, não é exagero. A cidade nunca viu tantos investimentos em tão pouco tempo. São bairros que infelizmente não foram assistidos em anos anteriores, mas que agora estão ganhando nova cara, como merecem", disse o secretário de Governo e Obras, Marcello Barbosa. "A infraestrutura de uma cidade é mais do que uma rua asfaltada, um sistema de esgoto ou uma iluminação. Estamos



Fotos: Dayane Oliveira, Caroline Assis e divulgação

falando em dignidade e respeito às famílias que agora vão sentir orgulho do lugar onde vivem, com segurança, qualidade e

saúde. Esse é um grande legado que vamos deixar", completou o prefeito Eduardo Boigues.

Município recebe selo de gestão eficiente em ranking estadual de gestão de resíduos sólidos

O município de Itaquaquecetuba se destacou na gestão de resíduos sólidos em um ranking elaborado pela Secretaria de Estado de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística, que avalia as 645 cidades de São Paulo. Itaquá ficou em terceiro lugar entre os municípios do Alto Tietê e ganhou o selo de gestão eficiente pelo Índice de Gestão de Resíduos Sólidos (IGR), que avalia estratégias e projetos

desenvolvidos durante o ano de 2022. O índice também serve para identificar fragilidades e oportunidades, além de subsidiar o desenvolvimento de políticas públicas estaduais e municipais voltadas à melhoria da gestão. A nota pode ser de 0 a 10 e o município alcançou 7,8965, atrás apenas de Salesópolis e Suzano e à frente de Guarulhos e Poá. Outros sete municípios

da região tiveram nota mediana e dois foram classificados como ineficientes. "Fiquei muito feliz de alcançarmos essa posição no ranking. Mostra que estamos no caminho certo e que a população está mais consciente e preocupada com o meio ambiente", declarou a secretária de Meio Ambiente e Saneamento, Yasmin Zampieri. "Estamos investindo pesado

nas questões ambientais no município e é gratificante ver que está dando bons resultados e que podemos conseguir mais recursos para continuar trabalhando em prol da causa", acrescentou o prefeito Eduardo Boigues. **Iniciativas** Entre as ações desenvolvidas pelo município, destaca-se a criação da Guarda Ambiental para combater o descarte

irregular e a criação do projeto EcoItaquá, que promove a educação ambiental através da arrecadação de tampinhas e caixas TetraPak pela troca de produtos no EcoBazar. Já foram construídos 12 ecopontos em bairros diferentes e PEVs (Ponto de Entrega Voluntária) foram instalados em equipamentos públicos para a arrecadação de recicláveis. Em junho é realizada a Semana do

Meio Ambiente, com palestra e doação de mudas, e a secretaria também promove o plantio das mesmas pela cidade. Ao longo do ano letivo, são realizadas palestras de educação ambiental nas escolas da rede municipal e visitas guiadas ao Parque Ecológico com instituições de ensino, grupos organizados e entidades beneficiadas pelo programa Visita ao Parque.

POÁ: Instalação das vigas de concreto do novo viaduto de Poá é iniciada



Operação foi realizada sob a linha férrea da CPTM e próximo a rua Herculano Duarte Ribas. As obras de construção do novo viaduto na região central de Poá seguem avançando e atingem fase final de conclusão. No domingo (16), foi realizada a instalação de quatro vigas de concreto sob a linha férrea da Companhia Paulista de Trens Metropolitanos (CPTM). No

dia (17), mais quatro vigas foram fixadas próximas a rua Herculano Duarte Ribas. Segundo o secretário de Obras Públicas de Poá, Francinaldo Alves, mais quatro vigas serão instaladas entre esta segunda e terça-feira. Ainda de acordo com o chefe de Obras Públicas de Poá, esta fase da obra requer cautela e prudência

para que seja realizada da melhor maneira possível. "Estamos realizando a supervisão e inspeção minuciosa de cada detalhe", afirmou Francinaldo Alves. Realizado por meio de um contrato firmado com a Construtora Etama, o projeto é de grande importância, pois visa desafogar o tráfego de veículos sobre a linha férrea da CPTM que, atualmente, é feita apenas

pelo viaduto Tancredo Neves. A prefeita Marcia Bin Resallou a importância da obra para mobilidade urbana do município. "A nova alça do viaduto irá aliviar o tráfego. Este equipamento trará inúmeros benefícios e impulsionará o desenvolvimento em diversas áreas", destacou a chefe do Executivo municipal.

Prefeitura inaugura o Viveiro Municipal

A Prefeitura de Poá, por meio da Secretaria de Meio Ambiente e Recursos Naturais inaugurou na sexta-feira (30/06), o Viveiro Municipal e a estufa, que integram o Centro de Educação Ambiental (CEA). A entrega dos espaços marcou também o

encerramento da programação 'Junho Mais Verde' que contou com diversas ações realizadas durante este mês em prol do meio ambiente. Com diferentes espécies de plantas e árvores, o Viveiro Municipal e a estufa estão

localizados na sede da Pasta, na avenida Aduadora, nº 1.111, Jardim Nova Poá. De acordo com a secretária de Meio Ambiente, Claudete Canada, com os espaços para cultivo, as atividades no CEA serão promovidas para os

alunos das escolas poenses. A Pasta informou que as plantações de hortaliças, leguminosas e espécies medicinais que serão feitas na estufa também reabastecerão o projeto "Horta nas Escolas", que já é realizado em diver-

sas instituições de ensino do município. Além disso, também serão produzidas espécies arbóreas nativas e ornamentais que serão utilizadas na arborização de espaços públicos da cidade. A estufa construída na área

permite o acompanhamento de todas as variáveis necessárias para o bom cultivo de hortaliças, plantas e árvores. Após o cultivo dos plantios, eles serão realocados para o Viveiro onde receberão toda manutenção adequada.

MOGI: Prefeitura entrega mais uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) em Jundiapéba



A Prefeitura de Mogi das Cruzes, por meio da Secretaria Municipal de Assistência Social, fez na sexta-feira (14/07) a entrega oficial de mais uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI). Situada em Jundiapéba, a unidade atenderá inicialmente 12 pessoas idosas e representa mais um esforço da atual Administração rumo à meta de zerar na cidade a fila de espera por esse tipo de acolhimento. A nova ILPI atenderá pessoas idosas (acima de 60 anos), com

grau de dependência de I a III. Nesta unidade em específico, a prioridade será atender o grau III. Isto é, aquelas pessoas que precisam de ajuda para basicamente todas as atividades cotidianas. A unidade será gerida em parceria com a organização da sociedade civil Lar Batista, que foi selecionada mediante chamamento público, para a execução do serviço. "Quero agradecer muito ao Lar Batista, que sempre foi uma referência. Para nós é uma tranquilidade quando uma entidade

tão séria, com histórico de bons serviços, faz parceria com a Prefeitura. E acabo de receber a notícia de que tivemos aprovação da Vigilância Sanitária para atender até 16 pessoas idosas aqui, então serão 16 atendidos no total", destacou o prefeito Caio Cunha, lembrando o foco da atual gestão, de dar dignidade para as pessoas. O imóvel onde a nova ILPI funcionará passou por reformas e adaptações, para atender os ditames legais da Vigilância Sanitária, garantindo assim um espaço físico adequado e com qualidade, para o bem-estar das pessoas idosas. Esta é a segunda ILPI inaugurada pela Prefeitura neste ano. No dia 2 de maio, a Secretaria Municipal de Assistência Social entregou uma primeira unidade, no Socorro, capacidade para atender 12 pessoas idosas. E, em breve, uma terceira unidade será inaugurada, com 20 vagas e atendimento preferencial para pessoas idosas do sexo masculino e em situação de rua,

com grau I e II de dependência (pessoas idosas com autonomia e/ou semidependentes). A coordenadora da Coordenadoria Municipal da Pessoa Idosa, Vera Lúcia de Freitas, também ressaltou a importância da entrega. Todas as ILPIs são destinadas a pessoas idosas (60 anos ou mais) de ambos os sexos, com algum grau de dependência. São, portanto, destinadas a pessoas idosas que não têm condições de permanecer com a família, pois passaram por situações de violência e negligência, estão em situação de rua ou de abandono. Presente no evento, o presidente do Lar Batista, pastor Marcelo Longo, enfatizou que a entidade aceitou a parceria com a Prefeitura pois acredita na seriedade do trabalho que a gestão desenvolve em torno do social. Vale lembrar que o acolhimento é uma medida excepcional, quando esgotadas todas as possibilidades de autossustento e convívio com os familiares. Para diminuir a

demanda pela institucionalização de pessoas idosas, tendo em vista que o acolhimento é o último recurso, a Secretaria de Assistência Social também vem trabalhando, em especial no reordenamento do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) para pessoas idosas. As unidades do SCFV oferecem atividades com grupos de pessoas idosas que apresentam autonomia nas atividades básicas da vida diária. Atualmente, há dois novos núcleos operando e atendendo quatro grupos em dois períodos - matutino e vespertino. Ao todo, são 120 pessoas idosas, que ganham em qualidade de vida e bem-estar nesses espaços cedidos pela Prefeitura. Pela primeira vez no município, este serviço está sendo realizado também por meio de uma parceria intersecretarial com a Secretaria de Educação e Secretaria de Esporte, que cedem os espaços físicos da Escola de Empreendedorismo e Inovação, no Centro e da Praça

da Juventude, no Jardim dos Amarais, para realização das atividades. Os serviços são conduzidos por uma organização da sociedade civil, selecionada mediante chamamento público. Além dos novos serviços, a Secretaria de Assistência já oferta 108 vagas em Instituições de Longa Permanência para pessoas idosas, tem 22 vagas de moradia na Vila Dignidade e outras 42 vagas no Centro Dia do Idoso. Neste último, as pessoas idosas passam o dia, desenvolvem atividades diversas e depois retornam para suas respectivas moradias. Também são ofertadas 80 vagas para pessoas idosas em atendimento domiciliar, por meio do Serviço de Proteção Social Básica no Domicílio. Tanto o serviço de convivência quanto o Centro Dia e o atendimento domiciliar estimulam a parte cognitiva e a interação social, melhorando a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento e atuando de forma preventiva, diminuindo a demanda por acolhimento institucional (ILPI).

Guararema: Prefeito Zé recebe André do Prado e secretário estadual de Segurança Pública nas instalações do CSI

O prefeito de Guararema, o Zé, recebeu na sexta-feira (30) o secretário estadual de Segurança Pública, Guilherme Derrite, e também o deputado estadual e presidente da Assembleia Legislativa do Estado (Alesp), André do Prado, para uma visita ao Centro de Segurança Integrada (CSI) de Guararema. "A presença do secretário Derrite significa muito para Gua-

rarema e toda a região do Alto Tietê. O diálogo com o Governo do Estado de São Paulo tem sido muito positivo, e seguimos juntos na busca por ambientes mais seguros", afirma o prefeito Zé, que agradece o sempre presente apoio dos deputados André do Prado e Marcio Alvino, que possibilitaram a visita do gestor do Estado. "Este é um equipamento de

referência, que merece ser reconhecido. São câmeras de monitoramento que ajudam na resolução de crimes e facilitam o trabalho das Polícias Civil e Militar, contribuindo para a sensação de segurança em Guararema", explica André do Prado, ao apresentar Derrite ao secretário municipal de Segurança Pública, Edson Roberto Pinto de Moraes. A visita também foi acompanhada

pelo capitão Flávio Roberto da Silva, da 3ª Companhia do 17º Batalhão de Polícia Militar Metropolitana (BPM/M), e ao mostrar o funcionamento das telas que gerenciam as imagens em tempo real de diversos pontos da cidade, o prefeito Zé detalhou o trabalho do CSI, que é referência não apenas regional, mas também estadual, atuando na prevenção de delitos

e também na resolução de todo o tipo de crimes. Pela manhã, antes de conhecer as instalações do CSI, o prefeito Zé, o deputado André do Prado e o secretário Guilherme Derrite participaram, a convite dos deputados federais Marcio Alvino e Marco Bertaiolli, de uma audiência pública sobre Segurança Pública na Câmara Municipal de Mogi das Cruzes.

Na ocasião, além de abordar temas relacionados a vigilância e monitoramento nas cidades da região, o secretário Derrite participou da cerimônia de entrega de duas Unidades de Resgate do Corpo de Bombeiros, que atuarão nas regiões de Mogi e Guarulhos e foram adquiridas com recursos de emenda da bancada de São Paulo, indicada em 2021.

Ribeirão Pires: Em seis meses de gestão, Guto Volpi entrega obras e avança em ações sustentáveis



Inauguração de unidades de saúde, implantação de calendário de eventos e projetos ambientais estão entre destaques

Seis meses à frente da Prefeitura de Ribeirão Pires, o prefeito Guto Volpi segue no objetivo de transformar a

cidade, elaborando pacote de obras por todo o município, mas sem deixar de lado o foco nas iniciativas de sustentabilidade e também na tradição dos eventos, marcas da Estância ribeirão-pirense. Por toda a cidade é possível observar as intervenções estruturais e investimentos destinados para as áreas de Cultura, Zeladoria, Saúde e Educação, entre outras. Tudo com objetivo de deixar Ribeirão Pires alinhada com o futuro e promover ações que busquem atender aos 17 objetivos propostos pela Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas. "A ideia é estabelecer uma conexão com

as diversas obras que estamos trabalhando, com a proposta de nos tornarmos uma cidade alinhada com o futuro. Por isso estabelecemos atender aos 17 objetivos da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, sempre visando criar uma cidade em que a sustentabilidade seja um dos pilares", afirmou o prefeito Guto Volpi. Neste sentido, a Prefeitura de Ribeirão retoma as atividades de eventos marcantes da cidade, como o Festival do Chocolate, que une ações culturais com shows de artistas de diversos estilos musicais, mas também dá espaço à atividade que fomenta a economia local, reunindo comerciantes e empreendedores do município para expor e comercializar suas produções durante os três finais de semana de festejos. Uma das iniciativas pioneiras da gestão e que segue diretamente a questão de sustentabilidade é o projeto Condomel,

que visa a preservação de abelhas nativas e entender seu ciclo dentro da natureza.

A ação já ocupa oito locais na Estância, mas que poderá ser ampliado. Pacote de investimentos - Somente na área da Saúde foram entregues equipamentos que trazem melhorias diretas para os moradores da cidade. No dia 17 de junho, por exemplo, foi inaugurada a USF Parque Aliança, a maior da cidade, com cerca de três mil atendimentos por mês.

Além disso, uma das principais demandas dos municípios, o Hospital Santa Luzia, deverá ser entregue no ano que vem. Ao todo, as obras de melhorias para a Saúde de Ribeirão receberam investimentos de R\$ 19 milhões, na construção de novos equipamentos, na adequação de clínicas, na reforma de unidades de saúde. Outra importante demanda que a Prefei-

tura de Ribeirão Pires também se dispôs a resolver, e que traz benefícios diretos aos moradores da cidade, foi o projeto de recapeamento de vias para levar asfalto em ruas que ainda eram de terra. Ao todo, R\$ 79 milhões em convênio com os governos Estadual e Federal, além de recurso do Tesouro Municipal, estão em utilização para pavimentar, ao todo, 140 vias no município. São R\$ 24 milhões reservados para asfaltar vias de terra. A Educação também tem recebido investimentos e intervenções importantes e que seguem os alinhamentos determinados pela atual gestão. Entre janeiro e junho deste ano, R\$ 700 mil já foram destinados a intervenções estruturais em escolas municipais. A administração entrega kit de materiais e uniformes para todo os alunos da rede municipal, que também recebem mais de 13 mil refeições por dia

Iluminação nova: lâmpadas de vapor de metálico e sódio por leds

Em processo final de substituição do parque de iluminação pública da cidade, a Prefeitura de Ribeirão Pires, por meio da Secretaria de Zeladoria e Manutenção Urbana, tem expectativa de economizar quase R\$ 2 milhões ao ano, já a partir do ano que vem.

Desde 2022, a municipalidade já substituiu mais de 70% dos pontos de iluminação de vias e áreas públicas - 12.910 unidades num total de 18.225. As lâmpadas de vapor metálico e sódio foram trocadas por iluminação de led, com maior potencial de iluminação e

com longevidade de material maior. A Secretaria de Zeladoria e Manutenção Urbana, que realiza a troca da iluminação, tem expectativa de concluir a substituição das antigas lâmpadas por iluminação de led até o final de 2023. "Acho importante, não só pela troca de

tecnologia, que também é um dos benefícios, mas por toda a economia que a nova iluminação traz para os cofres públicos. Vamos concluir a mudança dos pontos de luz até o final do ano e o dinheiro economizado poderá ser investido em outras áreas da cidade", declarou

o secretário Raphael Volpi, titular da pasta. Atualmente, o valor mensal de economia nos cofres públicos é de mais de R\$ 111 mil por mês. Mas, a possibilidade é de que a economia atinja R\$ 150 mil por mês, assim que o projeto de troca da iluminação seja concluído.

Expediente

Lógica

Informações - Direitos - Veracidade
(11) 9.8314-0177

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:

Maria 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, Nubya Roberta R. Lione dos Santos.

Cidades abrangentes:

Alto Tietê: Suzano, Poá, Ferraz de Vasconcelos, Guaiunazes 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: CENTRAL DE MONITORAMENTO 24 HORAS REFORÇA SEGURANÇA

A Prefeitura de Arujá ampliou em mais de 13 vezes o número de câmeras de segurança instaladas na Cidade. Eram apenas 21, em 2020, contra as atuais 280. Para vigiar todas elas e adotar providências imediatas, já está funcionando a nova Central de Monitoramento da Guarda Civil Municipal (GCM), batizada de Central de Operações Integradas (COI). Inaugurado na segunda-feira (26), na sede da corporação (R. Rio de Janeiro, 95, Chácara São José), o moderno complexo opera 24 horas por dia, num trabalho conjunto da GCM e da Polícia Militar. Supervisionadas pela Secretaria Municipal de Segurança Pública e Cidadã, as equipes monitoram as câmeras existentes em vias públicas, em prédios municipais,

nas muralhas eletrônicas e nos radares. O videomonitoramento é um eficaz instrumento de combate à criminalidade, porque permite atuação imediata das forças de segurança para coibir delitos e capturar suspeitos de ilegalidades. O investimento integra a agenda de atividades comemorativas do Aniversário do Município. Está em sintonia com os avanços consolidados na atual gestão para fortalecer a segurança. Para se ter ideia, a frota da segurança pública municipal mais que triplicou em relação ao total de 2020. São 18 viaturas ante as oito de três anos atrás. No mesmo período, o efetivo da GCM também cresceu de 51 integrantes



tes para 76. "A Central é mais um investimento da Prefeitura, que veio para somar na área da segurança, incluindo o Plano de Carreira a toda a nossa Guarda, que já entregamos na Câmara para debates", adiantou o prefeito Luis

Camargo, o Dr Camargo, que inaugurou a COI, ao lado do secretário de Segurança, Washington Adami, de vereadores, de autoridades das Polícias Civil e Militar, do Corpo de Bombeiros, das GCM de Arujá, Poá, Guarulhos e de São Paulo, entre outros.

1º ENCONTRO ANUAL DE ANTIGUIDADES DE ARUJÁ É UM SUCESSO

Mais de 600 veículos antigos atraem público estimado em 5 mil pessoas e garantem 1.200 quilos de alimentos para doação. Um espetáculo de curiosidades fez moradia na Praça de Eventos do Centro Residencial de Arujá no domingo (17). Os visitantes ficaram encantados com os mais de 600 veículos antigos, alguns com quase 100 anos de idade, e utensílios domésticos que há muito deixaram a rotina do mundo moderno. Todas as iguarias culturais movimentaram o 1º Encontro Anual de Antiguidades de Arujá, que incluiu shows de primeira com

as bandas Foxes on The Run e Coletivo Pop, brincadeiras para a criançada, sorteios de brindes e delícias gastronômicas. Com público estimado em 5 mil pessoas, o evento foi realizado pela Prefeitura de Arujá, por meio da Secretaria de Turismo e Lazer, em parceria com a organização do Encontro Mensal de Antiguidades e apoio da Associação Brasileira de Veículos Automotores Antigos (Abravaa), além das Secretarias Municipais de Desenvolvimento e de Cultura e do Fundo Social de Solidariedade de Arujá. Expositores e fre-

quentadores foram generosos doando alimentos não perecíveis: 1.200 kg de alimentos arrecadados. Destes, 200 kg serão direcionados para a Fraternidade da Luz e o restante será distribuído pelo Fundo Social a quem mais precisa. Tudo perfeito para um domingo diferente e especial! Veja os vencedores: Veículo mais antigo 1º Lugar: Amadeu - Ford Tudor 1940 2º Lugar: Fábio Sucena - Jeep Militar 1942 3º Lugar: Marcos Araújo - Ford F8 1951 Veículo mais customizado

1º Lugar: Brasília Amarela - São Jorge e Ninho da Coruja
2º Lugar: Fusca Amarelo - CTM 2B73
3º Lugar: Big Job - Caminhão Studio Box
Veículo com maior distância
1º Lugar: Maria Lindalva - Picape Mitsubishi: 226 km
2º Lugar: Douglas Mankaloco - Fusca 1964: 120 km
3º Lugar: Robson - Variante: 110 km
Maior equipe
1º Lugar: GOR
2º Lugar: Pápapa Capela
3º Lugar: Serralhaça

EDITORIAL

O individualismo mata!

Nos dias de hoje é complicado escrever sobre qualquer tema, pois a desigualdade existe sempre vai existir. A individualidade, infelizmente, brota nos corações como ervas daninhas. Não estou falando por exemplo da individualidade de um casal. Manter a individualidade é necessário pelo bem das duas partes que formam o casal e, também, da relação. Afinal de contas, quando alguém deixa de ser quem é para viver a vida do outro, acaba perdendo sua essência, que é o que faz com que uma pessoa se apaixone pela

outra. As coisas deixam de ser interessantes e se tornam monótonas, cansativas, e isso sem contar no quanto essa anulação faz mal. Estou dizendo do caminho contrário de agir, o modo individualista, que é egocentrismo e soa assim: "os meus interesses estão acima não só dos seus como dos da sociedade, da natureza, do planeta, o que me importa é o que eu quero, a minha liberdade de escolher o que me convém e o que for bom para mim. Individualismo não é egoísmo.

O egoísmo é algo sem controle já o individualismo é consciente. Ele faz com que as pessoas pensem em seu próximo como um ser que existe apenas para o servir. Na sociedade de hoje, e nas corridas das matérias e fatos que cobrimos e vemos nas mídias de nossos colegas, tudo acontece por causa de conceitos próprios que podiam ser evitados. A alegria e a tristeza que sobressaem, pelo prazer de ser o "melhor, os mais sabe tudo",

transforma vidas e situações que marcam a vida e o sentimentos das outras pessoas, infelizmente. Porém, os conselhos a essas pessoas são palavras ao vento! Procura você, que está nos acompanhando, verificar se seu eu está maogando, ou ferindo outras pessoas. Não vou citar exemplo. Mas, seja você de qualquer área ou posição na sociedade, analise! Que DEUS abençoe a todos!

Edmara Martins Soares

Anuncie:

(11) 98314-0177

En Epaminondas Nogueira

Advogados há 57 anos

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

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

Mogi das Cruzes	(11) 4799-1510 (11) 9.9891-4848
São Paulo	(11) 3392-3329
São José dos Campos	(11) 3302-6023

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

Jaqueline Mendes Ferreira

Av. Mogi das Cruzes, 225
Jd. Imperador- Suzano
Fone: 4746-3811

Jorge Antun

Cível-Criminal-Trabalho e Previdenciário
R. Dr. Portugal Freixo, 358 - casa - Centro-Suzano
Tel.: 4748-2882
e-mail: antun@aasp.org.br

SUZANO: Governador reforça compromisso com abertura do Hospital Regional

Créditos da foto: Divulgação/Secop Suzano

A abertura do Hospital Regional do Alto Tietê (HRAT), localizado na Vila Amorim, em Suzano, foi lembrada pelo governador Tarcísio de Freitas durante evento no Palácio dos Bandeirantes que contou com a participação do prefeito Rodrigo Ashiuchi, na quarta-feira (19/07). De acordo com o chefe do Executivo estadual, a unidade deverá iniciar as atividades em aproximadamente 40 dias.

A fala de Tarcísio ocorreu durante cerimônia do programa "Casa Paulista". Na oportunidade, o republicano destacou a importância da regionalização da Saúde a partir de estratégias

que visam desafogar o sistema. "Se a gente não trouxer a média complexidade para São Mateus, para Guaianases (bairros da zona leste da capital), e se a gente não resolver a questão de Suzano, eu vou comprimir o atendimento no hospital de Itaquera (onde há uma unidade do Santa Marcelina). Então, eu preciso fazer uma cobertura de média complexidade para liberar Itaquera para fazer a alta. E é isso que a regionalização vai fazer em todo o Estado", exemplificou. Após essa explicação, Tarcísio falou diretamente ao prefeito suzanense. "Rodrigo Ashiuchi, (prefeito) de Suzano,

vamos inaugurar a unidade. Está chegando perto, mais 30, 40 dias, e a gente estará abrindo o hospital. Vai ser importante, referência para o Alto Tietê", reforçou o governador ao cumprimentar o chefe do Poder Executivo municipal. Para Ashiuchi, o aceno representa o compromisso do governo paulista com as demandas da Saúde do município e da região. "O funcionamento da unidade será uma grande conquista para todo o Alto Tietê, fruto de muito diálogo e contando sempre com o apoio do presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São

Paulo (Alesp), o deputado André do Prado. Agradeço a atuação do governador Tarcísio; do secretário estadual de Saúde, Eleuses Paiva; do nosso secretário municipal de Saúde, Pedro Ishi; dos nossos vereadores e dos prefeitos do Condemat (Consórcio de Desenvolvimento dos Municípios do Alto Tietê) para que possamos tirar esse sonho do papel", avaliou.

A unidade O Hospital Regional do Alto Tietê (HRAT) será gerido pela Organização Social de Saúde (OSS) Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM). A unidade funcionará



nas dependências do Hospital das Clínicas (HC) de Suzano (rua Prudente de Moraes, 2.200, Vila Nova Amorim), e oferecerá serviços de urgência e emergência, atendendo casos de média e alta complexidade, inclusive

com cerca de dez leitos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI), além de procedimentos cirúrgicos e exames como tomografias computadorizadas, ultrassonografia, radiografia, análises clínicas, entre outros.

Saúde conta com novo método contraceptivo para planejamento familiar

A Prefeitura de Suzano, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, está disponibilizando um método contraceptivo inédito e gratuito às mulheres suzanenses. O novo procedimento é efetuado com aplicação de hormônios de forma subdérmica que inibem a gravidez por um longo período de tempo. A novidade, dirigida pelos profissionais do grupo condutor da Rede Cegonha, visa a redução dos índices de

gestações indesejadas a partir da adolescência, além da diminuição da mortalidade materna e infantil. O método consiste na aplicação de um bastão sob a pele contendo o hormônio etonogestrel, que inibe o processo de ovulação, impedindo assim a possibilidade de gravidez. Inserido de preferência no antebraço, o objeto tem o tamanho aproximado de um palito de fósforo, sendo imperceptível à

vista e com uma validade que pode durar anos. Os procedimentos serão feitos conforme critérios e protocolos estabelecidos pelo grupo condutor da Rede Cegonha nas unidades municipais de saúde. Mediante avaliações ginecológicas, a mulher pode ser indicada a uma unidade de referência, onde poderá fazer o processo para aplicação do bastão contraceptivo, sendo sempre acompanhada pelos médicos,

garantindo um processo humanizado e indolor. Os profissionais responsáveis pelas aplicações já estão capacitados para atuar e orientar o público feminino. A diretora de Atenção Básica à Saúde, Flávia Verdugo, explicou que este método contraceptivo é um dos mais assertivos na atualidade. "A taxa de gravidezes registrada após a aplicação deste implante hormonal é inferior a 1%, portanto, é extremamente

confiável. Ressaltamos que para disponibilizar o método, é importante que saibamos das condições das mulheres, visto que, por exemplo, a mera possibilidade de uma gestação estar em curso já é suficiente para vetar a inserção do hormônio", pontuou. O secretário municipal de Saúde, Pedro Ishi, ressaltou que a medida atende as necessidades de planejamento familiar e das mulheres que

mais precisam desse controle. "Sendo adequadamente encaminhadas pelo Grupo Condutor da Rede Cegonha, mulheres em situação de vulnerabilidade clínica e social, mulheres que vivem com HIV e adolescentes de 14 a 17 anos que fazem parte do grupo específico e que terão a possibilidade de ter acesso a esse método que trará a redução da mortalidade e o incentivo ao planejamento familiar na cidade", comentou.

FERRAZ: Polícia Militar participará de projeto contra bullying nas escolas

Foto: Secretaria de Educação/ Secom Ferraz

Para trabalhar a cultura de paz nas escolas, a Secretaria de Educação de Ferraz de Vasconcelos, em parceria com a Polícia Militar (PM), dará continuidade ao projeto Combate ao Bullying na rede municipal de ensino. A ação terá início no segundo semestre. A reunião de alinhamento ocorreu na segunda-feira (26) e discutiu quais medidas serão fundamentais para aplicar o tema nas salas de aula. A iniciativa será destinada aos alunos do ensino fundamental anos iniciais e fundamental anos

iniciais. As palestras e rodas de conversas serão ministradas pelas equipes da Polícia Militar, uma vez na semana, a partir do mês de agosto. Além da parceria e apoio dos psicólogos da Secretaria de Saúde e os profissionais da Guarda Civil Municipal de Ferraz (GCM). Vale ressaltar que os professores também participarão de formações on-line com a psicóloga e gestora educacional Dulcemara Almeida. Segundo a pasta, esse é um

trabalho em conjunto com toda a rede municipal. "Nosso objetivo é buscar a saúde e bem-estar físico e mental dos estudantes, mas nossos profissionais também precisam desse apoio emocional. O projeto Combate ao Bullying incentiva o respeito às diferenças e promove o combate à violência e discriminação de qualquer tipo", pontua a titular Paula Trevisolli. Também estiveram presentes no encontro a diretora do departamento pedagógico, Sônia Regina Fernandes, as



gestoras educacionais, Roberta Rodrigues e Dulcemara Almeida, de coordenador da Secretaria de Segurança Urbana, Joaz

Batista, o comandante da GCM, Cleverson Ramos, o representante da Segurança, Washington Sousa, o capitão

da Polícia Militar, Kaio Siqueira, e os cabos Alex Sandro Godoi e Fabiano Rodrigues. Texto: Jamile Matos

SUZANO ACELERA NA MOBILIDADE

EM MENOS DE UM ANO, MUITAS CONQUISTAS PARA VOCÊ CONTINUAR SEGUINDO EM FRENTE!

120 ÔNIBUS
0 KM ATÉ 2024
23 JÁ EM OPERAÇÃO AINDA ESTE ANO

50 NOVOS PONTOS DE ÔNIBUS
+ 55 REVITALIZADOS

100 RUAS
COM ASFALTO NOVO
NO 1º SEMESTRE DE 2023

FUTURO TERMINAL DE PALMEIRAS
JÁ EM OBRAS





Calça de couro: o item essencial no guarda-roupa das estilosas

A calça de couro é um clássico da moda, com inúmeras opções de modelagem e combinações possíveis.

Modelos de calça de couro

Apesar da calça de couro ter seus códigos, sua modelagem, cor e caimento podem expressar um estilo totalmente diferente e ajudar na construção das mais diversas composições. A seguir, descubra quais são os modelos de calça de couro mais cobijados no momento:

Calça de couro reta

Mingle Izabele

A calça reta, como o próprio



nome já sugere, tem uma modelagem com proporções similares

entre o quadril e pernas. Sem afunilar ou acinturar alguma parte do corpo, esse corte deixa a silhueta mais reta. É um modelo muito clássico, mas que dá um ar despojado ao look por não ter muitas marcações no corpo.

Calça de couro flare

A calça flare é mais justa ao corpo, mas suas barras ficam mais largas a partir da região dos joelhos, formando uma silhueta afunilada. É um modelo que foi muito utilizado nos anos 70, mas que, atualmente, passa um ar delicadeza e sofisticação. O couro deixa essa

modelagem mais despojada e pode compor um styling mais chic, ou ousado.

A wide leg é uma calça mais larga, que mistura características da calça reta e da pantalon. Ela tem as pernas mais largas, como a pantalon, porém, seu caimento é mais reto e sua barra é menos larga. Essa calça de couro larga deixa o look super despojado e descontraído, afinal, mistura a estrutura pesada do couro com um modelo de calça mais amplo.

Calça jogging de couro

A calça jogging, ou jogger, é um modelo que possui elástico no

cós e na barra. É originalmente uma calça de ginástica, mas que foi inclusa no guarda-roupa urbano. A modelagem, aliada ao material do couro, cria um look que mescla um visual moderno e esportivo, ideal para quem gosta de misturar estilos.

Calça leggings de couro

O modelo de calça leggings, fusô, ou até mesmo skinny de couro combina conforto e muito estilo. Apesar de ser de couro, a maioria das opções possui bastante elasticidade, o que possibilita o tecido se adapte ao corpo. Se você busca um styling com uma pegada mais despojada,



combine a peça com camisas ou camisetas mais soltinhas. Para looks mais sensuais, utilize tops e croppeds. Além das opções destacadas, existem diversos outros modelos de calças de couro, incluindo a pantalon, pantacourt, mom e slouchy.

Beleza

Erros que prejudicam sua rotina de skincare

Uma rotina de cuidados é de extrema importância para manter a saúde e a beleza da pele em dia. Ela não apenas ajuda a manter uma aparência jovem e radiante, mas também desempenha um papel essencial na proteção contra os danos causados pelo ambiente, como poluição, raios solares e substâncias químicas.

No entanto, se você está praticando a rotina há algumas semanas e percebeu que não está obtendo os resultados desejados, pode ser que alguns erros estejam prejudicando o seu skincare (Cuidado com ele).

1. Não limpar a pele corretamente

A limpeza diária da pele é indispensável para remover resíduos e sujidades que podem impedir que o cosmético hidratante penetre de forma adequada e exerça a ação esperada", diz a dermatologista Dra. Paola Pomerantzeff.

2. Falta de esfoliação

Outra estratégia para garantir que os produtos penetrem adequadamente na pele é investir na esfoliação. "Além de renovar a aparência da pele, tornando-a mais suave e luminosa, o esfoliante, ao remover as células mortas da superfície da pele, aumenta a eficácia dos

cosméticos que serão aplicados em seguida", explica a dermatologista

3. Utilizar produtos inadequados

Quando o assunto é a penetração dos cosméticos na pele, é importante prestar atenção também se os ativos utilizados na fórmula são realmente capazes de ultrapassar as camadas da pele e alcançar o alvo.

4. Usar cosméticos vencidos Caso o produto não esteja funcionando como deveria, vale checar se ele continua dentro da validade. "O prazo de validade é fundamental para garantir a efetividade de

um produto. Produtos fora da validade podem causar intolerâncias, reações alérgicas e até mesmo infecções", diz Maria Eugênia Ayres.

5. Investir em produtos que não são para o seu tipo de pele Cada pele é única, com características e necessidades específicas. E, para garantir a eficácia do skincare, os cosméticos devem suprir essas necessidades. "Enquanto pessoas com pele seca, por exemplo, devem optar por cosméticos formulados com veículos mais 'pesados', como cremes, aqueles que possuem a pele mais oleosa ou acneica



devem dar preferência para produtos mais fluidos, em gel ou gel-creme", aconselha a Dra. Paola Pomerantzeff. Ter noções básicas sobre as indicações dos principais ativos do mercado cosmético também é importante

6. Não adaptar o skincare As necessidades da pele mudam de tempos em tempos, o que pode acontecer com o passar dos anos, devido à idade, ou até mesmo de um

mês para o outro, devido às mudanças climáticas de cada estação. "Por exemplo, no inverno, a pele fica naturalmente mais seca por conta do frio, baixa umidade, banhos quentes e ventos constantes. Então, temos que adequar os produtos do necessary a esse novo momento, procurando por cosméticos com maior capacidade hidratante que privilegiem a pele nessa estação", afirma a Dra. Paola Pomerantzeff.

Faça Você Mesma



Aparador de panelas feito com rolhas

Nada de jogar fora as rolhas, nem ficar enchendo vasos de vidro. Elas tiveram a nobre missão de preservar seu vinho e agora devem continuar sendo úteis! Que tal fazer as rolhas se transformarem em um aparador de panelas?

Material

31 rolhas de vinho (todas da

mesma altura)
1/1,5 metro de fita
Pistola de cola quente
Tesoura
Lixa fina
Faca de cozinha serrilhada afiada
Tábua de corte

1 - Corte cada rolha de vinho pela metade com a faca de cozinha. Tente cortar o mais próximo possível do meio,

para que todas fiquem com a mesma altura.

2 - Lixe as arestas para deixar a altura das rolhas uniforme, se necessário.

3 - Organize as rolhas de vinho da maneira como preferir. A sugestão aqui foi um hexágono.

4 - Separe as rolhas, e em seguida comece a colar uma por uma, formando filas.

5 - Continue colando as rolhas, até que todas estejam bem coladas.

6 - Comece colando a fita pela borda externa. Esprema uma linha fina de cola entre cada rolha (uma de cada vez) e pressione a fita entre a fenda (espaço) das rolhas.

Deixe a última linha de cola esfriar um pouco antes de colar o seguinte, assim você pode

apertar bem a fita para que cole melhor.

7 - Quando chegar ao fim, corte a fita e cole bem a ponta, pressionando e esperando secar. Depois de seco, retire os fios de cola extras que ficam. Feito! Seu aparador de panelas sustentável, econômico e de bom gosto, feito com rolhas está pronto para ir à mesa. Fonte: Crafty Nest

Forum das Mulheres



Dr.ª. Jaqueline

Mendes Ferreira

Advogada, Presidente do COMDICAS (Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Suzano)

Está em vigor, desde o dia 4 de julho, a Lei 14.611/2023, que garante a igualdade de salário e de critérios de remuneração entre trabalhadoras e trabalhadores.

Lei da Igualdade Salarial: homens e mulheres na mesma função devem receber a mesma remuneração

Além de estabelecer salários iguais para a mesma função, a nova legislação visa aumentar a fiscalização contra a discriminação e facilitar os processos legais.

Justiça do Trabalho

A lei determina que, na hipótese de discriminação por motivo de sexo, raça, etnia, origem ou idade, o pagamento das diferenças salariais devidas não exclui o direito de quem sofreu a discriminação ajuizar uma ação trabalhista de indenização por danos morais, considerando-se as especificidades do caso concreto.

Perspectiva de Gênero

Em 2021, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) criou o

Protocolo para Julgamento com Perspectiva de Gênero, com o propósito de orientar a magistratura para que os julgamentos ocorram sob a lente de gênero, a fim de evitar preconceitos e discriminação e avançar na efetivação da igualdade e nas políticas de equidade.

O documento funciona como um guia com orientações para que, nos julgamentos em que as mulheres são vítimas ou mesmo acusadas, não ocorra a repetição de estereótipos.

Grupo de Trabalho

Em 2022, o TST e o Conselho Superior da Justiça do Trabalho (CSJT) criaram o Grupo de Trabalho em Estudos de

Gênero, Raça e Equidade. Composto por 12 mulheres (entre magistradas e servidoras) e um juiz, o grupo tem o objetivo de propor políticas e programas institucionais voltados à promoção da equidade e ao enfrentamento das discriminações no âmbito da Justiça do Trabalho.

Confira os principais dispositivos da Lei da Igualdade Salarial: **Multa**

A norma altera a multa, prevista no artigo 510 da CLT, para as empresas que não pagarem o mesmo salário para homens e mulheres que desempenham a mesma função. A partir de agora, o valor será dez vezes o novo salário devido pela

empresa à trabalhadora ou ao trabalhador discriminado.

Transparência

Empresas com 100 ou mais empregadas deverão divulgar, semestralmente, relatórios de transparência salarial, garantindo o anonimato de dados pessoais. Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad) de 2019, o rendimento das mulheres representa, em média, 77,7% do rendimento dos homens (R\$ 1.985 frente a R\$ 2.555).

Metas e prazos

Caso seja identificada desigualdade salarial ou de critérios remuneratórios, as empresas privadas deverão criar planos

de ação para mitigá-la, com metas e prazos, garantida a participação de representantes das entidades sindicais e de representantes dos empregados nos locais de trabalho.

Mercado de Trabalho

A lei prevê ainda a criação de canais específicos para denúncia, o incremento da fiscalização, a promoção de programas de inclusão no ambiente de trabalho e o incentivo à capacitação e à formação de mulheres para o ingresso, a permanência e a ascensão no mercado de trabalho, em igualdade de condições com os homens.

Fonte: Tribunal Superior do Trabalho (Andrea Magalhães/CF/NP)

Venha abastecer com qualidade e com o melhor atendimento!

Troca de óleo

Conveniência

Auto posto OKABE

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

Tel: 4744-5514

VEREADORA GERICE LIONE APRESENTA MOÇÃO DE APLAUSOS AO GOVERNADOR TARCÍSIO DE FREITAS



Na sessão da Câmara Municipal de Suzano, do dia 28/06, a vereadora Gerice Liona, Esposa do Prefeito da Academia Jeffer-

son Ferreira apresentou uma moção de Aplausos ao Governador Tarcísio de Freitas por ser o único Governador a fazer uma promessa aos Policiais Militares e Civis e que foi cumprida. Segundo a vereadora Gerice: "O Governador deu uma

porcentagem de em média de 20,2% na reposição salarial para o maior cargo iniciais da carreira militar. A Lei foi aprovada no dia 23 de maio, na Assembleia Legislativa, no dia 12/06 foi sancionada, e no dia 1º de julho os policiais Militares e Civis já começaram a receber esse valor no salário". "Estamos extremamente comprometidos com a segurança pública. Temos que aproveitar o que temos de mais valioso, que é o nosso profissional. Se nós proporcionarmos tecnologia e infraestrutura e se valorizarmos

as corporações, eu não tenho dúvida: nós vamos vencer a guerra da segurança pública e garantir a paz para o cidadão", afirmou o governador. Segundo o Governador, o aumento beneficiará mais de 100 mil integrantes das forças estaduais de segurança, incluindo profissionais das polícias Civil, Militar, Técnico-Científica, aposentados e pensionistas. O governador também anunciou novas ações para melhorar a qualidade do trabalho policial, como repasse extra de R\$ 23 milhões para o Hospital da

PM; elaboração de projeto de lei para contratação de médicos, enfermeiros, dentistas e psicólogos como oficiais temporários da PM; proposta de reajuste na Diária Especial por Jornada Extraordinária de Trabalho (Dejem); e investimentos em equipamentos de tecnologia, monitoramento e inteligência para a Polícia Civil. Por fim, a Esposa do prefeito da academia pediu apoio aos nobres vereadores para a aprovação



São Paulo: Edifício Matarazzo, sede da Prefeitura, é aberto à visitação

O Edifício Matarazzo, sede da Prefeitura de São Paulo, é um dos prédios mais icônicos da cidade. Instalado no Centro Histórico, no viaduto do Chá, o local pode ser desvendado graças às visitas guiadas que acontecem durante a semana e aos finais de semana. Um programa perfeito para as férias e que ainda vai render fotos incríveis para as suas redes sociais, pois não faltam cantinhos instagramáveis. Com uma hora de duração, o passeio leva dez pessoas por vez e pode ser feito de terça a sexta, às 14h30 e às 16h30, e aos sábados e domingos, às 10h30 e às 16h30. É preciso chegar com uma hora de antecedência. A Prefeitura oferece outros passeios gratuitos e guiados para quem quer conhecer a região central. Veja mais no programa Vai de Roteiro. <https://cidadedesapaulo.com/novidades/programa-vai-de-roiteiro-estimula-visitacao-de-regioes-e-atrativos-turisticos-pela-cidade/?lang=pt>

O Edifício Matarazzo pertencia à família que batiza o nome do prédio até 1972, quando foi comprado pelo banco Banespa. Em 2004, foi transferido ao município. Assim que se entra no prédio, pelo 3º andar, onde começa o roteiro, os visitantes logo veem um imponente painel de mosaico com o mapa do Brasil que ainda traz o Estado do Mato Grosso sem ser dividido e a grafia do Estado de Goiás ainda com Z. Depois, o grupo chega ao ponto alto da visita: o Jardim Suspenso Walter Galera (que criou o espaço na década de 1960 e cuidava do local) e seus três mirantes: Palácio Anchieta, Edifício Altino Arantes e Theatro Municipal. No local, também é possível contemplar um lago com carpas e mais de 400 espécies de plantas. Dicas para aproveitar o passeio A visitação tem duração prevista de uma hora. Não há agendamento antecipado. É preciso chegar com no mínimo 1 hora de antecedência à recepção do edifício e no máximo 15 minutos antes da visita. As visitas são preenchidas por ordem de chegada. Ponto de encontro: recepção do Edifício Matarazzo – Sede da Prefeitura – Viaduto do Chá, 15. Para a realização da visita é necessária a apresentação de um documento original e oficial com foto, inclusive para crianças (para crianças até 5 anos incompletos também é aceita certidão de nascimento). Em caso de mobilidade reduzida, informe com no mínimo de 24h de antecedência pelo e-mail: cotur@prefeitura.sp.gov.br. Alguns acessos são feitos por meio de escadas. Carrinhos de bebê, assim como outros pertences, serão guardados no armário destinado a esse fim ou na sala de segurança no início da visita. Em caso de chuva ou motivo de força maior, a visita poderá ser cancelada sem aviso prévio.



Smartwatches: O futuro da tecnologia pessoal

Os smartwatches são dispositivos que estão se tornando cada vez mais populares. Eles oferecem uma série de vantagens em relação aos relógios tradicionais, como a capacidade de monitorar a saúde, receber notificações, controlar músicas e muito mais.

Aqui estão algumas das vantagens de ter um smartwatch:

Monitoramento da saúde: Os smartwatches podem monitorar uma variedade de parâmetros de saúde, como frequência cardíaca, batimentos cardíacos, passos dados, calorias queimadas, qualidade do sono e muito mais. Essas informações podem ser usadas para melhorar a saúde e o bem-estar.

Notificações: Os smartwatches podem receber notificações de chamadas, mensagens, e-mails, redes sociais e muito mais. Isso pode ajudar a manter você conectado sem precisar tirar o telefone do bolso.

Controle de músicas:



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

Os smartwatches podem ser usados para controlar a reprodução de músicas em um smartphone ou outro dispositivo. Isso pode ser útil para ajustar o volume, avançar ou retroceder faixas e até mesmo criar listas de reprodução. Outras funções: Os smartwatches também podem ser usados para fazer chamadas, enviar mensagens, navegar por mapas, e muito mais. As funções específicas variam de acordo com o modelo do smartwatch. Se você está procurando um dispositivo que pode ajudá-lo a melhorar sua saúde, ficar conectado e fazer mais com seu tempo, um smartwatch pode ser uma ótima opção.



André Luiz Costa de Melo Escrivão de Polícia- DP Central de Suzano

O relógio do tempo possui ponteiros que seguem seu curso sem nunca retroagir. Aquilo que passou permanece apenas na lembrança. Nossas

CONSTRUINDO UMA NOVA HISTÓRIA

ações, quando boas, geram bem estar; quando não, culminam em lamentos e arrependimentos. As lamúrias não reparam os danos causados. Se por um lado o retorno é irreparável, noutro prisma, a vida concede novas oportunidades. A ofensa proferida não pode ser "desdita", mas um pedido de perdão

pode atenuar; a oportunidade ignorada não voltará, mas outras podem surgir; o erro ante o descendente não pode ser apagado, mas não cometê-los novamente abrandam o remorso. Vamos encarar as oportunidades perdidas como uma planilha contábil. O débito não deixa de existir, mas para cada um, há um "crédito" correspondente. O que não se pode é

remoer o passado. Sofrer pelo que já se passou é desperdício de energia mental e mitiga o ânimo de preparar um futuro diferenciado, despojado das falhas precedentes. As águas passadas não voltam, mas novas águas sempre existirão! Não há borracha que apague o passado; mas há lápis que desenha um novo futuro.

Carros & Motos



A fabricante de aeronaves Eve Air Mobility, controlada pela Embraer, anunciou que os 'eVTOLs' (sigla em inglês para "veículo elétrico de pouso e decolagem vertical"), conhecidos 'como carros voadores', serão produzidos em Taubaté, no interior de São Paulo. O anúncio foi feito na quinta-feira (20), data do aniversário de 150 anos do nascimento de Santos Dumont.

Os carros voadores serão fabricados em uma unidade já existente da Embraer na cidade e que será ampliada para receber a linha de produção de eVTOLs. Os primeiros modelos devem sair da fábrica a partir de 2026. "O local se beneficia de uma logística estratégica, oferecendo fácil acesso por meio de rodovias e proximidade de uma linha ferroviária.

Primeira fábrica de 'carros voadores' no Brasil

Ainda não há detalhes sobre contratações futuras para produção dos carros voadores. A Embraer informou que tem uma carteira de encomendas de 2,8 mil eVTOLs, o que representa mais de US\$ 8 bilhões em vendas, para clientes operadores de helicópteros, companhias aéreas, empresas de leasing e plataformas de voos compartilhados. São 28 clientes. A expectativa é de que o chamado eVTOL receba certificação em 2026, mas faça um voo de teste em escala real ainda até 2024. Ainda serão definidas áreas de origem e destino das viagens, além da rede de rotas de mobilidade urbana aérea.

Em 2022, a United Airlines já havia anunciado um investimento de R\$ 15 milhões na Eve e um acordo para compra condicional de até 400 carros voadores, como parte de uma estratégia de investir em tecnologias de ponta. O que são os 'carros voadores'? Os eVTOLs oferecerão aos clientes uma forma rápida, econômica e sem emissão de carbono para chegar a aeroportos e se deslocar em ambientes urbanos. O veículo é 100% elétrico e possui um alcance de 60 milhas (100 quilômetros), que permite uma variedade de misturas de mobilidade aérea.



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

Diz a lenda que os humanos na antiguidade eram redondos e perfeitos, e não tinham nenhuma ambição porque não precisavam evoluir, já tinham em si tudo o que precisavam. E o Criador não estava contente com aquela passividade, desejava que a criação pudesse alcançar novos patamares evolutivos e explorasse o enorme potencial que possuíam. Precisava dar-lhes algum propósito, alguma motivação

A FÁBULA DAS METADES

para expandir os limites que havia se autoimposto. Decidiu, então, que a melhor forma seria partilhá-lo ao meio, e espalhar as metades por todo o mundo e que eles iriam buscar seu complemento. A experiência deu resultado melhor que o esperado, o ser evoluiu, pois, para superar suas imperfeições e atingir o ideal da realização pessoal e se tornar completo novamente precisava desenvolver as artes, as ciências, e todas as culturas no geral. Precisava de mais conhecimento, mais experiência, maior entendimento das leis da natureza. Precisava criar regras para conviver com as próprias imperfeições e a de seus semelhantes. Teve que aprender a se

relacionar e multiplicar o conhecimento adquirido. Aprendeu a se multiplicar, embora gerasse novos seres imperfeitos aprendeu o ensinamento supremo de que mais importante que a perfeição é a busca contínua por ela. E que a tolerância aos defeitos próprios e dos conviventes e o que sedimenta uma sociedade. Aprendeu que não existem dois grãos de areia iguais, logo não se pode exigir o mesmo entre os seres ditos mais evoluídos. Cada ser é um universo, e só se religando ao Criador ele se completa, mas para isso tem que se harmonizar com toda a criação. Estamos no meio do ano, momento de pausa e reflexão, férias para alguns, mas de forma geral há um desa-

celeramento que nos permite refletir sobre a condição humana e o que vem pela frente, o segundo semestre normalmente é mais corrido e mais curto, devemos planejar cuidadosamente o que vamos realizar para não termos surpresas desagradáveis. O ser humano ainda não é perfeito, e de longe vai chegar à perfeição, mas eu reiterei que a busca pelo ideal é o que dignifica a criatura. Quando nos colocamos no lugar do outro damos largos passos nesse sentido. Recentemente em conversa com um jovem empreendedor, ele disse que busca lucro em suas atividades, mas não um lucro desmedido, um lucro justo, embora a margem seja pequena é suficiente para recompensar os esforços, após pago os

custos do empreendimento. Se todos pensarem assim o comércio e a indústria se tornam sustentáveis, e fidelizam os usuários e clientes no geral. O Capitalismo nem em sonho é a forma mais perfeita de gerenciamento, mas é, no

meu entendimento, a forma mais adequada para nosso estágio evolutivo, porque mede meritariamente o esforço pessoal de cada um. Que Deus dê pão a quem tem fome e fome de justiça a quem tem pão. Fiquem em paz.



Na Eiffel Móveis Planejados você encontra móveis de qualidade com material de excelência e com 5 anos de garantia e assistência vitalícia.

MÓVEIS PLANEJADOS

Inaugurada no dia 04/12/2020 em Suzano, a loja alcançou as expectativas dos seus clientes o que trouxe uma grande demanda, e sendo necessário abrir uma nova unidade em Mogi das Cruzes, com qualidade e preço justo!!

(11) 96386 - 1313
@eiffelmovels_oficial

Unidade 1: R. Tiradentes, nº424 - Centro Suzano
Unidade 2: Av. Fernando Costa, nº121 - Mogi das Cruzes

Momento de Fé

CADA QUAL NA SUA POSIÇÃO

Na verdade, na verdade vos digo que não é o servo maior do que o seu senhor, nem o enviado, maior do que aquele que o enviou. João 13.16

Não importa onde Deus o colocou na congregação; se na linha de frente, no altar e na direção da igreja, ou, simplesmente, como um membro fiel e obediente a Ele. Se tiver alguma obra maior para você realizar, o Senhor mostrará onde e como executá-la. Faça conforme as suas forças a tarefa dada por Ele. Sendo o melhor Estrategista do Universo, o Altíssimo lhe

dará os recursos suficientes para cumprir a missão. Ele é perfeito! Jamais queira dar conselhos a Cristo, porque Ele é Deus com o Pai e todo sabedoria. No início, o Pai dizia algo e o Filho fazia, conforme a Santa Escritura registra: Todas as coisas foram feitas por ele, e sem ele nada do que foi feito se fez (Jo 1.3). O Pai falou: E disse Deus: Haja luz. E houve luz (Gn 1.3). Jesus, na Sua forma eterna, criou a luz. Era o início do mundo material, que precisava de luz e energia para viver. Tudo foi feito na maior perfeição!

Nenhum servo do Altíssimo se equipará ao Filho de Deus, pois a Cristo foi dado a primazia entre os Seus irmãos: E ele é a cabeça do corpo da igreja; é o princípio e o primogênito dentre os mortos, para que em tudo tenha a preeminência (Cl 1.18). Ora, sem o Filho, nada podemos fazer. No entanto, sendo enviados por Ele para qualquer missão, somos equipados e bem preparados para agir em Seu Nome, realizando o mesmo que Ele faria se estivesse aqui! Jesus é o Autor da nossa fé, e tudo começou com a Sua obediência ao Pai. Deus O

entregou para morrer em nosso lugar, quando ainda estávamos condenados ao suplício eterno. Cristo veio e realizou a perfeita obra de salvação, cumprindo, assim, a missão de modo perfeito e aceito pelo Pai como o único e suficiente Salvador. Hoje, por causa do Seu sangue, o Pai nos recebe, perdão e santifica, tornando-nos irrepreensíveis. O Mestre nos ensinou que devemos nos submeter à Sua potente mão, a fim de nos levar ao patamar de servos obedientes ao Senhor. Por isso, alcançamos no Filho de Deus uma situação

tão boa que nenhuma condenação é achada em nossa ficha: Portanto, agora, nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o espírito (Rm 8.1). Esse é o nosso lugar diante do Pai celestial e também do diabo. Ao nos humilharmos, o Senhor nos posicionará conforme Seu desígnio para nossa vida. Portanto, siga a Palavra e você será reconhecido e levantado por Ele: Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Deus, para que, a seu tempo, vos exalte (1 Pe 5.6). Reconheça o Senhor

como Autoridade máxima sobre você e nunca mais será derrotado por nenhuma força infernal. A Verdade vence sempre! Que tal se consagrar, arrependendo-se dos seus pecados e obtendo tudo o que o Senhor prometeu a quem O busca? Então, a sua vida mudará completamente. Assim, tudo o que possui um valor imenso para você desaparecerá diante dos seus olhos e as novas e maravilhosas coisas que Deus sonhou para você lhe darão a verdadeira alegria!

Em Cristo, com amor,

Missionário R. R. Soares da Igreja Internacional da Graça de Deus

Mais mensagem ou pedido de oração "www.ongrace.com"

COMO ANDA SUA SAÚDE MENTAL?

Atualmente, o tema "Saúde Mental", tem sido muito divulgado em praticamente todas as mídias sociais, sendo pautas de muitos assuntos e discussões, tanto por profissionais, quanto por pessoas que se interessam pelo assunto.

O motivo para tanto interes-

se, seria esse excesso de tarefas diárias, e que cada vez, vem ocupando o nosso tempo, causando stress, crises de ansiedade, síndrome de burnout, baixa autoestima, entre outros problemas.

Mas, afinal, o que é Saúde Mental?
Quando pensamos em

saúde física, pensamos nos cuidados com o nosso corpo e alimentação.

Ou seja, sair do sedentarismo praticando algum tipo de atividade física, fazer uma reeducação alimentar, buscando se alimentar de modo mais saudável. Outra coisa muito importan-

te para nossa saúde física, é estar em dia com os nossos exames clínicos, buscando fazer check up pelo menos uma vez por semana.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental é um Estado de bem-estar emocional no qual o indivíduo consegue desenvolver suas competências, atingir os seus objetivos e gerenciar o stress e emoções negativas.

Isso significa que, para termos uma saúde mental satisfatória, é necessário que a nossa saúde física, também esteja em dia. Não existe um remédio para

Saúde Mental, a não ser trabalhar o seus limites e o autoconhecimento.

Algumas dicas para melhorar sua Saúde Mental:

- Ter uma boa noite de sono;
- Tomar sol;
- Ter uma boa alimentação;
- Fazer atividade física;
- Fazer terapia;

Ressalta-se ainda, a importância da oração para nossa saúde mental. No livro de Romanos, capítulo 12, versículo 12, diz assim:

"Alegrai-vos na esperança, sede pacientes na tribulação, perseverai na oração"

Quando perseveramos em oração, conseguimos ser



Lívia Sperandio
Psicóloga e Ministra de Louvor

E-mail: liviasperandiopsico@gmail.com
Instagram: [liviasperandiopsico](https://www.instagram.com/liviasperandiopsico)

pacientes nos momento mais difíceis, e conseguimos nos alegrar, pois sabemos que no momento certo, teremos respostas aos nossos questionamentos.

Trabalho com amor

Se você tem uma peça de roupa encostada, que não usa mais. Desapegue! Tem sempre alguém que está precisando de um abraço quentinho. A Igreja Internacional da Graça de Deus, localizada na Rua Dr. Felício de Camargo, 575, no centro de Suzano, do Pastor Márcio Fatiolo, está com um trabalho de coração. Estão recebendo peças de roupas, as quais eles lavam e passam, colocam em araras e doam para as pessoas que necessitam. A arrecadação acontece diariamente das 8h às 18h, e basta adicionar na caixa que fica no hall de entrada da igreja. Toda doação é bem-vinda! E quem precisar desses agasalhos, é só procurar a irmã Rute que ela irá com carinho ajudá-lo. A distribuição ocorre toda última quarta-feira do mês, às 9h, 15h e 19h30, no mesmo endereço

A ESPERA ACABOU!

UBS JARDIM FORTUNA
"Ivonete de Oliveira Silva"

Nova UBS Fortuna

A nova UBS Jardim Fortuna é mais uma importante conquista para Itaqué, oferecendo serviços de clínico geral, pediatria, ginecologia e odontologia para moradores de 11 bairros da região.

7 mil atendimentos por mês

PREFEITURA DE ITAQUAQUECETUBA
RECONSTRUÇÃO DA NOSSA CIDADE. AMOR POR NOSSA GENTE.

Economia

Conheça as regras para participar do Desenrola Brasil

O Ministério da Fazenda publicou, na quarta-feira (28), os requisitos, condições e procedimentos para adesão ao Programa Emergencial de Renegociação de Dívidas de Pessoas Físicas Inadimplentes (Desenrola Brasil). As regras foram detalhadas em portaria publicada no Diário Oficial da União.

Faixa 1

A portaria estabelece duas faixas para adesão ao programa. A faixa 1 é para quem tem renda mensal de até dois salários mínimos, o que atualmente soma R\$ 2.640, e ainda para devedores inscritos no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico). Para este grupo, a dívida não pode ultrapassar R\$ 5 mil. Também é necessário ter

sido incluído no cadastro de inadimplentes no período entre 1º de janeiro de 2019 a 31 de dezembro de 2022. Podem ser renegociadas todos os tipos de dívidas, incluindo as de consumo, como água, luz, telefone, varejo e bancárias e também as de empréstimo consignado. Não podem ser renegociadas pelo programa as dívidas com garantia real ou as que sejam relativas a crédito rural, financiamento de imóvel ou de operações como funding (captação de investimentos para empresas). As pessoas da faixa 1 só poderão aderir ao Desenrola Brasil pela plataforma digital gov.br, com certificados prata ou ouro, onde poderão escolher o agente financeiro, as dívidas para renegociação e a

forma de parcelamento.

Faixa 2

A faixa 2 atende aos devedores com renda mensal de até R\$ 20 mil, que poderão aderir ao programa tanto pela plataforma gov.br, quanto por canais indicados pelos agentes financeiros. Eles poderão quitar as dívidas de forma parcelada, a partir de 12 prestações. Também é necessário ter sido incluído no cadastro de inadimplentes até 31 de dezembro de 2022. Para esse grupo, não podem ser renegociadas dívidas do programa dívidas de crédito rural; dívidas que possuam garantia, equalização de juros pela União, entidade pública ou aporte de recursos públicos; e dívidas que não tenham risco de crédito assumido.

Credor

Os agentes financeiros e credores que quiserem participar precisam se cadastrar na plataforma do programa e no Fundo de Garantia de Operações. Também podem utilizar uma solução tecnológica para troca de informações com a plataforma do programa, por arquivos específicos. As informações a serem fornecidas são relativas aos registros ativos de inadimplentes no perfil do Desenrola Brasil, como número de contrato, data da negociação e da inserção no cadastro de inadimplência, além os três dígitos iniciais do número do CPF do devedor. Todas as operações do programa são isentas de IOF e funcionarão por meio de leilão entre

os credores que farão ofertas de descontos sobre os créditos incluídos nos lotes.

Cadastro de devedores

Os devedores que queiram aderir ao Desenrola Brasil devem acessar www.gov.br, clicar em "entrar com o gov.br", preencher o número do CPF para criar ou alterar a conta. Para aumentar o nível da conta de bronze para prata ou ouro, basta seguir as orientações do aplicativo ou pela internet na opção "aumentar o seu nível" e, em seguida, "selos de confiabilidade". Outra forma de aumentar o nível é realizar o login com a conta do banco. O devedor deverá ter o número de telefone cadastrado no banco para recebimento de SMS e confirmação do acesso. Fonte: agência Brasil

Maralyz
Consultora Independente
Entrega a domicilio

- ✓ O Boticário
- ✓ Eudora
- ✓ Natura
- ✓ Abelha Rainha
- ✓ Jequiti
- ✓ Avon

Produtos para cabelo
Selagem Progressiva
Botox
Máscara de hidratação entre outros

9.5610-0455

Ateliê Minh'avó Fázia
Sr. Tati Germano

Quem faz artesanato

- ✿ Vende seu tempo
- ✿ Vende sua imaginação
- ✿ Vende sua criatividade
- ✿ E entrega um pedaço do seu coração

(11)98442-2532 (Tati)
@atg.minhavofazia

Buquiza, Crochê e muito mais...



PROMOTORAS LEGAIS POPULARES

De mulher para Mulher
Falas de PLPs

Meu nome é **Rejane Sales Mourão**, sou da cidade de Diamantina Minas Gerais. Sou Mineira, afinal tenho muito orgulho da minha cidade, onde nasceu um grande presidente JK! Trabalho como voluntária no Projeto Mesa Fraterna, onde servimos almoço gratuito, para pacientes de 34 cidades. Conheci o projeto PLP através da nobre vereadora de Parapoeba, Monalisa Cardoso Mota. Descobri nesse grande projeto que além de auxiliar as mulheres a terem acesso adequado à justiça, podemos fazer muito mais que uma prevenção contra a violência feminina, pode-

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

mas ajudá-las no crescimento pessoal, na autoestima e adquirir mais dignidade para continuarem alcançando seu espaço na sociedade. Agradeço a oportunidade e não poderia deixar de citar a doutora Sandra e Milton que com grande maestria coordenam esse grande projeto. Minha eterna gratidão. O curso PLPs abriu novos horizontes em minha vida, com isso pude ter uma clareza maior dos meus direitos e de outras mulheres, como trilhar os caminhos da justiça no combate à discriminação e violência doméstica, me deu uma nova visão

de conhecimentos e com isso posso detectar quando uma mulher está sofrendo algum tipo de opressão em seu convívio matrimonial. Acredito que novos caminhos agora, serão trilhados à medida que ampliar o curso em outras cidades, assim poderemos amenizar esse tipo de violência que tanto vem afetando as mulheres e como consequência acabam atingindo os próprios filhos que presenciam esse tipo de violência. Portanto, é de extrema importância que nós mulheres, tenhamos conhecimento dos nossos direitos, principalmente de proteção e amparo quanto



à violência doméstica, mas para isso tem que partir do primeiro passo, que é o conhecimento através desse curso (PLPs) que é uma ponte entre a mulher e a justiça.

SUA TV LEVA VOCÊ AO FUTURO DE MOGI.



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

Arujá
cuidando da natureza

PEV
PONTO DE ENTREGA VOLUNTÁRIA

DESCARTE AQUI

Resíduos de construção civil

+ de **21,5**
TONELADAS

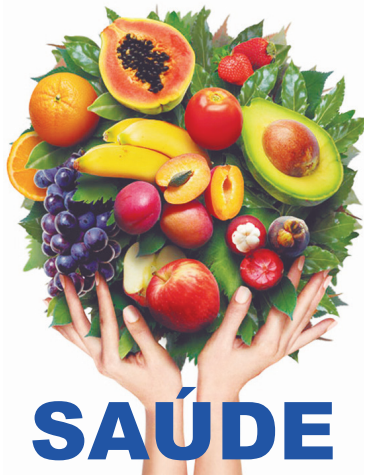
de resíduos da construção civil
recolhidos em um mês de funcionamento

PEV
PONTO DE ENTREGA VOLUNTÁRIA

Vem mais por aí...

Unidades do PEV no Mírrante, Jardim Real e Jardim Emília

PREFEITURA MUNICIPAL DE
ARUJÁ
CUIDANDO DAS PESSOAS



SAÚDE

Você sente inchaço com frequência? Além desse sintoma, a retenção de líquido também pode provocar dor e rigidez. Isso acontece porque há um acúmulo na quantidade de líquidos presentes nos tecidos da pele, que pode ocorrer por diferentes motivos. Entre eles, estão alergias, uso de medicamentos e, principal-

Formas de aliviar a retenção de líquido

mente, problemas na circulação sanguínea.

Alguns hábitos de vida, como o consumo de alimentos ricos em sódio e o sedentarismo também podem causar a retenção.

Quando o problema tem como origem situações do dia a dia, ou seja, não é provocado por doenças graves, é possível controlar o inchaço com algumas medidas simples. Confira!

Como aliviar a retenção de líquidos?

Marina Lopes, médica angiologista e cirurgiã vascular, e Fabiana Seidl, médica dermatologista, compartilharam algumas dicas de como melhorar a circulação sanguínea e reduzir os inchaços:

Atividade física: a prática regular de exercícios é uma das principais maneiras de aliviar a retenção de líquidos. Uma simples caminhada, por exemplo, ajuda a bombear o sangue de volta ao coração e a diminuir a sensação de peso e cansaço.

Beber água: a ingestão de água com frequência ajuda a regular a temperatura corporal e a quantidade de líquido no corpo, o que evita episódios de inchaço.

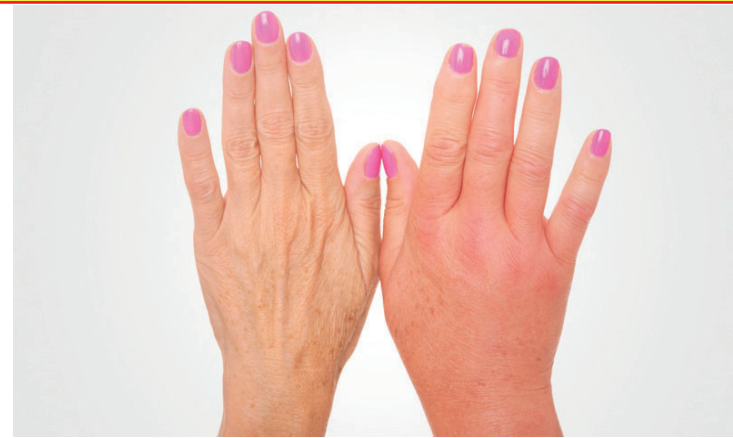
1- Cuidado com a alimentação: o consumo de sal em excesso e bebidas ricas em sódio, como refrigerantes, aumenta o risco de retenção de líquidos. Por isso, é importante manter uma dieta balanceada. Diminua vícios: é importante

evitar o fumo e a ingestão de bebidas alcoólicas, já que o álcool contribui para o acúmulo de açúcar no sangue, o que leva à retenção de líquidos.

2- Drenagem linfática: a técnica de drenagem linfática ajuda a eliminar o excesso de líquidos nos tecidos corporais, diminuindo o inchaço.

3- Levantar as pernas: é recomendado deixar as pernas para cima, com a ajuda de uma almofada, por pelo menos 20 minutos por dia.

- **Uso de meias:** em casos específicos e determinados pelo médico, como em suspeita de trombose, o uso de meias elásticas pode ajudar a aliviar o problema. Identificado o problema



Entre as formas de entender se há retenção de líquido no corpo, está apertar a pele com o polegar por alguns segundos e notar se foi formada uma "covinha" na região, chamada de sinal do café. Outra dica é observar se as roupas deixaram marcas fortes no corpo ao final do dia.

Também é importante entender que, durante o verão, o calor faz com que os vasos sanguíneos se dilatam para regular a temperatura corporal, fazendo com que uma quantidade alta

de líquidos seja liberada para os tecidos da pele. Por isso, dias quentes podem levar a episódios de inchaço.

"O calor excessivo pode agravar ainda mais os quadros de varizes, por exemplo. Por isso, é comum pacientes reclamarem no verão. Isso acontece porque as altas temperaturas induzem o processo de vasodilatação, tornando as veias maiores e mais dilatadas - o que pode causar desconforto e inchaço", explica Marina Lopes

Sexo & Sensualidade



Nossa sociedade está atravessando um novo paradigma: o amor líquido. Saiba mais sobre isso e veja se as suas relações também são assim.

Traçando o que é amor líquido Existe um paralelo entre a velocidade das mudanças e a estabilidade das relações. No amor líquido, já não se encontra mais o hábito de consentar as coisas que se deterioram. Isso acontece pela recente necessidade de acompanhar sempre

o ritmo enlouquecido dos acontecimentos. Em nossa sociedade atual costuma-se jogar fora o velho para dar lugar à novidade, ao novo desejo, de forma a substituí-lo por algo "diferente". O que importa não é exatamente algo, um objeto, um produto,

ou pessoa, mas sim o poder de escolher, de adquirir, ter, comprar e possuir. Este novo modelo, baseado no poder de ter, mas que nada pode reter, foi translado para os relacionamentos. Na base da velocidade em que a tecnologia evolui e transforma a sociedade, as redes sociais cada vez mais vão impondo um novo olhar sobre as relações pessoais. Hoje, costuma-se selecionar as pessoas pela sua estética, mesmo que ela seja virtual, ou

O que é amor líquido?

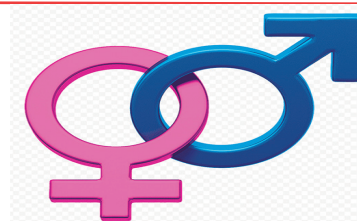
melhor, pela capa. Muitas vezes, pessoas com quem costumamos manter contato no meio digital, ao nos depararmos com ela na rua não as cumprimentamos. Ou ainda sentimos angústia e ansiedade a ponto de desejarmos que ela se vá logo. Nosso relacionamento com ela é digital. Outra coisa que ocorre é quando nos desagradamos de uma pessoa digitalmente. Costumamos simplesmente bloqueá-la, como uma morte digital. Ela simplesmente para de existir. Não existe conversa nem tentativa de buscar um entendimento. Apenas joga no lixo e parte para o novo. E esse tipo de atitude acaba sendo repetida no mundo físico. Com isso não aprofundamos os relacionamentos. Eles se tornam superficiais e frágeis, o chamado amor líquido. As relações deixam de ser orgânicas para se transfor-

marem em meras conexões. O que é amor líquido? Ele é a relação que se esvai como água, sendo totalmente instável, sem forma e perene. Para a psicologia atual, a grande insegurança da atualidade está nessa liquidez, no não enfrentamento de desejos conflitantes, na frouxidão dos laços afetivos. Consequências e desafios Para os psicólogos, tal cenário se evidencia nas crescentes estatísticas de casos de transtornos psicológicos cada vez mais presentes na população. Torna-se um grande desafio buscar alguém para tornar essa liquidez em algo mais sólido e permanente. Evite a fuga e aceite o presente fugir de algo que desagrada não necessariamente irá fazer bem para você. Busque as relações que sejam ou estejam no presente, no agora. Uma técnica importante que pode ajudá-lo nisso é treinar

a chamada "atenção plena" ou Mindfulness.

Ela treina sua mente para focar no "instante-agora". Seja onde estiver, feche os olhos e apenas sinta o momento presente como único, concentrando-se na interação com o que o rodeia. Autoconhecimento e individualidade no que o amor líquido produz, ou seja, a indiferença com as demais pessoas, recorde-se de que, assim como tal, todas as pessoas são únicas e individuais, e a sua interação com elas também será. Essa ideia de que a singularidade merece um contato verdadeiro, próximo e humano, desfaz a bolha egoísta em torno de si.

Autoestima: A boa autoestima envolve o amor-próprio, permitindo minimizar a perda, deixando de estar em situações de vulnerabilidade. Ela ainda nos dá a chance de arriscarmos. E para quem tem no amor líqui-



do a sua forma de lidar com o mundo, ela pode ser muito útil: o encoraja a arriscar e investir em uma paixão, saber doar e trocar e idealizar a construção de uma relação.

Romper o individualismo: O individualismo apenas busca satisfazer as próprias necessidades pontuais, o que é amor líquido em sua essência. Na verdade, com um mundo cada vez mais individualizado e frágil em suas relações, estabelecer e comprometer-se em vínculos de compromisso parecem ser grandes desafios. Porém, por trás do amor líquido, se oculta um sentido de humanidade que ainda existe e que pode representar a autêntica relação sólida, de estabilidade e de projeto. Veja como é importante começar pouco a pouco a ter mais confiança em si mesmo e que é possível apostar na estabilidade.



A incrível capacidade de associação dos cães muitas vezes surpreende seus tutores. Afinal de contas, os bichinhos costumam se familiarizar com barulhos, cheiros, gestos e, é claro, pessoas. É certo dizer que quase todos os cachorros sabem quem são seus donos e quem são estranhos. Eles mudam o jeito de agir com pessoas de fora: latem, se escondem, ficam agitados ou até mesmo nervosos. No entanto, os pets sabem muito bem quem são aqueles que moram na mesma casa que ele, que lhe dão alimento, carinho e proteção.

Por isso, quando falamos de cachorros e seus donos, acaba sendo bastante perceptível que os animais reconhecem os tutores na maioria dos casos. Como funciona a identificação? É de conhecimento geral que os cães não têm a melhor visão do Reino Animal. Sendo assim, como é possível os bichinhos diferenciarem pessoas, uma vez que a aparência pouco importa? De fato, os rostos das pessoas não fazem tanta diferença para esse reconhecimento. Um detalhe que será crucial, no entanto, é seu cheiro. Estudos indicam que os cães conseguem dife-

Como o cachorro sabe quem é seu dono?

renciar as pessoas pelo olfato. Sendo assim, por passar muito tempo com você, o pet conhece muito bem seu cheiro. Esse é um dos motivos que explicam por que o cachorro reconhece seu dono depois de muito tempo. Sua voz também pode ficar marcada, uma vez que a audição dos animais é muito poderosa. Você já sabe como o cachorro sabe quem é seu dono. No entanto, em famílias grandes, o animal pode acabar se apegando mais a uma pessoa específica. É quase como se o animal tivesse um "favorito" entre seus tutores. Porém, como é feita

essa decisão? Normalmente, os pets acabam se apegando mais a quem passa o máximo de tempo com eles. Alguns comportamentos específicos ajudam a descobrir quem é o "preferido" do pet. Por exemplo, se o bichinho costuma seguir você o tempo todo (e não faz o mesmo com outros integrantes da família), ele provavelmente o adotou como tutor ou tutora. Outro indicio é ele mostrar brinquedos e chamar você para brincar. Muitos se perguntam por que cachorro lambe o dono, e a explicação é que essa é uma forma que os animais têm de

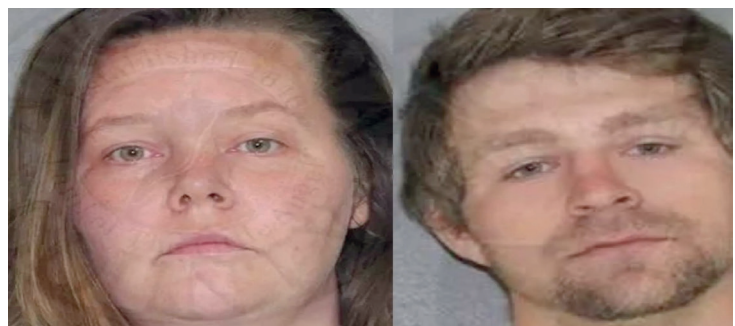


demonstrar carinho. Outras maneiras de associar os tutores como o cachorro sabe que seu dono está chegando em casa? Alguns pets demonstram animação antes mesmo de os tutores abrirem os portões de suas residências e entrarem em contato com os pets. Eles latem, pulam e até choram de emoção.

Esse tipo de reconhecimento pode acontecer pelo horário em que o dono costuma chegar em casa do trabalho, por exemplo, ou pela associação de algum som, como o barulho do carro encostando na garagem, por exemplo. É comum, inclusive, que os pets fiquem de prontidão para receber seus tutores

Casos Bizarros

Casal tatua crianças e depois corta a pele delas para encobrir



Riscos teriam sido feitas pela mãe e pelo padrasto das crianças e denunciadas pelo pai biológico. Um casal foi preso nos Estados Unidos após serem acusados de tatuar seus filhos e depois cortarem o local da pele com a tatuagem para tentar encobrir o que fizeram, de acordo com o portal britânico Mirror.

Megan Mae Farr, de 27 anos, e o padrasto das crianças, Gunner Farr, de 23, teriam amarrado as duas crianças, de 9 e 5 anos, para tatuá-las à força, no Texas. Uma recebeu uma tatuagem no ombro e outra no pé, enquanto estavam amarradas com uma corda e tinham os olhos cobertos com um pano, segundo a polícia.

As tatuagens teriam sido denunciadas ao Child Protective Services dos EUA pelo pai biológico das crianças, que

afirma ter perguntado sobre elas a Megan e recebido como resposta apenas uma risada. Depois de serem acu-

sados de tatuar as crianças, os dois teriam tentado omitir o crime cortando, raspando e esfregando a área da pele

das crianças. As crianças estão atualmente com o serviço social, segundo o jornal Mirror

MOLAMEC 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

COPIX
INFORMÁTICA

Suporte e Serviços para Computadores

Rua Monsenhor Nuno, 294
Centro - Suzano - SP
Telefone: (11) 4748-1116

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)

TERRA NOVA IMÓVEIS

Contabilidade
Administração de Condomínios
ANDREA THOMAZ
4799-1405

Horóscopo



Aries 21/03 a 20/04

Procure evitar ímpetos reativos e os gastos com lazeres. Os debates podem ser revelar intelectualmente estimulantes frente ao encontro Lua-Mercúrio na área social. Contudo, é preciso não se envolver em conflitos que enfraqueçam sua imagem perante suas redes.

Touro 21/04 a 20/05

É importante não se deixar sobrecarregar. Os assuntos ligados à vida doméstica tendem a emergir com o encontro Lua-Mercúrio na área familiar, o que favorece revisões que ajudem você a aprimorar o funcionamento das rotinas e a infraestrutura.

Gêmeos 21/05 a 20/06

Busque se mostrar discreta sobre os desafios pessoais. A tendência é que você se mostre mais aberta ao diálogo com Lua e Mercúrio na área comunicativa. Contudo, é importante evitar que o excesso de críticas e questionamentos prejudique sua relação com as pessoas próximas.

Câncer 21/06 a 21/07

É necessário reduzir os gastos com o social, sem se mostrar mesquinha. O encontro entre Lua e Mercúrio na área material tende a oportunizar revisões que ajudem você a aperfeiçoar a gestão financeira e dos aspectos envolvidos no universo patrimonial.

Leão 22/07 a 22/08

É importante evitar impor suas opiniões para as pessoas próximas neste momento. Com Lua e Mercúrio em seu signo, você tende a ficar mais rápida no raciocínio e na comunicação, o que contribui para dar direcionamento aos assuntos prioritários.

Virgem 23/08 a 22/09

Tente ser seletiva, evitando excessos. Suas atenções tendem a se voltar para os problemas com Lua e Mercúrio na área de crise, o que lhe ajuda a avaliar os cenários de modo objetivo. Contudo, é preciso ter cuidado com posicionamentos excessivamente críticos.

Libra 23/09 a 22/10

Busque preservar sua intimidade. Com Lua e Mercúrio na área das amizades, suas redes sociais tendem a se revelar intelectualmente estimulantes nessa jornada, mas é preciso evitar se envolver em conflitos que nutrem as polaridades ideológicas.

Escorpião 23/10 a 21/11

É preciso ser mais cautelosa na comunicação com o entorno. Sua capacidade de análise tende a ficar apurada frente ao encontro Lua-Mercúrio na área profissional, o que ajuda com o planejamento das tarefas e com atividades intelectuais de maneira geral.

Sagitário 22/11 a 21/12

Cuidado para não se apegar a ideias que não são viáveis. Lua e Mercúrio juntos na área espiritual podem favorecer reflexões profundas a respeito da vida, o que ajuda com seu amadurecimento. Tente evitar que o foco na teoria não afete a gestão prática do cotidiano

Capricórnio 22/12 a 21/01

Busque considerar o impacto de suas decisões nas pessoas do entorno, evitando atitudes egoístas. Os processos introspectivos tendem a ganhar profundidade com Lua e Mercúrio no setor íntimo, o que ajuda você a analisar de forma crítica sua vida e traçar metas.

Aquário 21/01 a 19/02

Procure se mostrar aberta a acordos frente aos desafios domésticos. O encontro entre Lua e Mercúrio na casa dos relacionamentos tende a lhe fazer valorizar o diálogo como uma forma de promover entendimento e cumplicidade. Mas é preciso aliviar a convivência forçada.

Peixes 20/02 a 21/03

As demandas do dia a dia podem demandar capacidade de análise e de planejamento, visto o encontro entre Lua e Mercúrio no setor das rotinas. Procure evitar decisões unilaterais, mostrando-se mais aberta ao diálogo e a acordos com o entorno imediato.

Poesia



Ovo

Em sua casca branca e lisa
Um ser se acomoda
Num berço redondo
Em uma bela forma
Na luz na casca esmaece
Aqui o embrião desenvolve
O dia do pico aproxima
O pio da ave se forma
Debate e bica a casca
Se lança no novo espaço
Sai para o mundo com graça
Piando e cantando a vida
Curioso, encontra a mãe
Que o bico aberto alimenta
Alegria que a vida arrebatada.

O sol

Longe quente e brilhante
Nos traz a vida alegria
Mesmo de noite projeta
Sua luz na lua discreta
Aquece a mata e os mares
De baixo para cima enriquece
E com sol a vida floresce



Fábio Ap. Doll de Moraes,
Tenente Coronel da Reserva



O TREM DA VIDA

Viver é um desafio diário. A vida não nos dá trégua, não importa o momento pelo qual estamos passando, o mundo não vai parar para esperar que nós recuperemos o fôlego.

O trem continua andando e nós não podemos ficar para trás, ainda que em muitos momentos apenas tenhamos a vontade de contemplar a paisagem e deixar o trem partir por entre as montanhas.

É verdade que em alguns mo-

mentos precisamos recuar. Andar mais devagar, mas se paramos somos atropelados. O mundo exige de nós que sejamos fortes, mas isso não significa ser duros, nem com a gente e nem com os outros. É preciso encontrar um meio termo, nem muito ao céu e nem muito à terra.

A nossa saída, em muitos momentos, é aprender a ouvir o nosso coração. É ele que dá a nós o ritmo da vida. Em alguns momentos é preciso fazer silêncio para saber que passo dar, em qual estação do trem descer e como continuar a viagem.

Flor de Lis
Suzano



Dicas

- > Cerveja como polidor: segundo a arquiteta, utilizar cerveja para polir mobília de madeira ou mesmo objetos de ouro é uma boa alternativa se o produto convencional estiver em falta na hora da faxina.
- > Tampe buracos na parede: faça uma massa misturando um pouco de sal, amido de milho e água até obter uma consistência cremosa. Agora é só aplicar no buraco, esperar secar e lixar a parede.
- > Caneca de cerâmica para afiar facas: um bom objeto a ser utilizado como improvisado na hora que você precisa afiar uma faca, mas não possui um afiador, é a caneca de cerâmica. Para que a mesma cumpra este papel, basta virá-la de ponta cabeça e passar a lâmina da faca sempre no mesmo sentido em seu fundo
- > Utilize água morna na limpeza da casa: Água morna é definitivamente o melhor produto de limpeza e resolve na maioria das vezes, além de ser "quase de graça"
- > Guarde filme de PVC na geladeira: Guarde filme de PVC na geladeira, pois na hora de usar ele o filme não irá embolar facilitando o uso.
- > Use spray fixador para passar a linha na agulha: Para ajudar a colocar a linha no buraco da agulha, borrife spray fixador de cabelo na linha e passe no buraco da agulha.

Simpatias

Para atrair boas energias

- Você vai precisar de:
- 3 dentes de alho
 - 1 vaso com flores
1. Segure os três dentes de alho e faça um pedido para cada um deles, incluindo a recuperação da alegria de viver.
 2. Guarde os dentes de alho em uma gaveta, onde ninguém poderá vê-los.
 3. No outro dia, antes do meio-dia, entre os dentes de alho em um vaso com flores e reforce os três pedidos.
 4. Faça uma oração de sua preferência.
 5. Acredite-se que, quando os alhos brotarem, os desejos começarão a se concretizar.

Frase de caminhão



Culinária

Quibe de abóbora

INGREDIENTES

- 250 g de farinha para quibe
 - 250 g de abóbora paulista ou japonesa
 - 1 cebola média picada
 - salsa picada a gosto
 - cebolinha picada a gosto
 - hortelã picado a gosto
 - sal a gosto
 - pimenta a gosto
 - noz-moscada a gosto
- Hidrate a farinha de quibe com

água morna com sal e noz-moscada suficiente para cobrir a farinha, por 30 minutos
Cozinhe a abóbora picada em cubos pequenos na água e sal até que ela esteja bem mole; amasse com um garfo até obter um purê. Escorra a água da farinha de quibe e misture bem com o purê de abóbora. Adicione os temperos, misturando sempre.



Unte um refratário com óleo de coco, coloque a massa e leve para assar em forno médio (180° C), até que o quibe esteja com uma casquinha crocante sobre ele (aproximadamente 30 minutos)

Humor

Joãozinho foi preso. Chegando à delegacia, pertunta ao Delegado: -Posso ligar para meu irmão Ministro lá em Brasília, ou para minha mãe promotora, ou para meu pai procurador? O Delegado, de posse de tanta influência, solta Joãozinho. Lá fora, o guarda que o prendeu, pergunta: - Me conta direito sobre sua família? Ao que Joãozinho prontamente responde: -Meu irmão é Ministro da Assembléia de Deus já em Brasília, minha mãe é promotora da Avon e meu pai procurador de emprego!

FOTOS ENGRAÇADAS:



Divirta-se:

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

- ARANHA
- BODE
- CACHORRO
- COELHO
- ELEFANTE
- GALINHA
- GALO
- GATO
- GIRAFÁ
- GRILHO
- OVELHA
- PAPAGAIO
- PATO
- PEIXE
- RATO
- TIGRE
- TUCANO
- URSO



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



Loja 2: Av. Dona Laurinda, 449 Guararema Tel: 4693-3100

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

Social por Edmara Martins Soares

Parabéns para você...



Parabéns vereador de Poá Edevaldo Gonçalves que completou mais um ano de vida no dia 13. Que todos os seus sonhos sejam realizados e seus desejos, alcançados.



Parabéns ao ex-secretário de comunicação de Suzano Marcelo Prado que completou mais um ano de vida no dia 29 de junho. Que você se rodeie de pessoas que te amam e busque fazer o que te faz feliz. Que o sucesso seja seu parceiro, porque você é pessoa super especial!



Parabéns Major Hiram Gouveia que aniversariou no dia 15. Que a sabedoria conquistada no passar dos anos seja apenas um incentivo para suas futuras vitórias!



Parabéns Layza Martins S. de Oliveira que completou mais um ano de vida no dia 16. Eu te desejo uma vida cheia de momentos felizes, de leveza, paz, ternura, carinho e sonhos. Feliz aniversário meu amor. Você merece muita alegria! Dê sua mãe e família com amor.



Parabéns Gabriel Talarico Moreira que completou mais um ano de vida no dia 12. Muitos anos de vida e muitas bênçãos. Que a sua alegria e o seu amor sejam espalhados e notados por todos os lugares onde você passar!



Parabéns Tatiane Aparecida Duque Germano que completará no dia 29 mais um ano de vida. Desejamos que você seja sempre feliz e que nunca lhe falte amor e saúde na sua vida. Que Deus continue te iluminando hoje e sempre.



Parabéns Cely Miguel que completou mais um ano de vida no dia 16. Feliz aniversário, muitos anos de vida e muitas bênçãos. Que a felicidade acompanhe sempre você, não só hoje, mas todos os dias da sua vida.



Parabéns Fábio Ferraz dos Santos que completou mais um ano de vida no dia 3. Que Deus, lhe dê tudo de bom que você deseja e merece. Muita alegria, paz, saúde e felicidade.



Parabéns Jaqueline Martins que completa mais um ano de vida no dia 27. Que esse ano seja ainda melhor do que o que passou. Que seus sonhos possam se tornar reais, e que seja feliz em cada dia da sua vida.



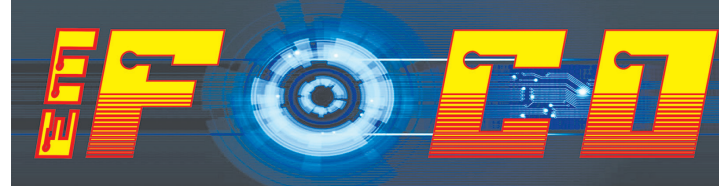
Parabéns Benedito Mendes Martins que completou mais um ano de vida no dia 16. Que a sabedoria conquistada no passar dos anos seja apenas um incentivo para suas futuras vitórias! Parabéns!



Parabéns Josi Noguchi Matsui, que completa no dia 20 mais um ano de vida. Que sua vida seja uma soma de bênçãos e de vitórias. Que a felicidade te persiga para sempre. E ai seu filho, Lucas Yudi Matsui que completou mais um ano de vida no dia 27 de junho. Que todos os seus sonhos sejam realizados e todos os seus desejos sejam alcançados.



A você Domenica Aparecida Firmino, que completará mais um ano de vida no dia 26. Você merece tudo do bom e do melhor que a vida pode te proporcionar. Você é luz e ilumina todo caminho por onde passa. Feliz aniversário.



7º Festival de Inverno de Guararema

Julho está chegando ao fim, mas a programação do 7º Festival de Inverno de Guararema ainda tem muito fôlego e continua dese de quinta-feira (20), com Espaço Gastronômico organizado pela Associação Comercial e atividades artísticas promovidas pela Secretaria Municipal de Cultura e Turismo.

Quem abriu o palco na quinta, no estacionamento do Recanto do Américo (Pau D'Alho) é a dupla Libinha & Eliane, e foi show com Elton Carlos. Já no sábado foi Nhyll Ferreira, seguido por Kelly & Alexandre. E no domingo Claus e Bilé Jr.

O horário de funcionamento do Espaço Gastronômico é das 18 horas à meia noite. Durante estes períodos, o público pode desfrutar de 22 contêineres com variadas opções culinárias, que vão desde pizza e hambúrguer à fish and chips, pastel, lanche, porções, comida japonesa, espetinhos, costela no bafo, tilápia e pratos variados com peixes, vinhos, cervejas, chopp e bebidas quentes, nhoque, panqueca, doces diversos, torresmo e muito mais.

A programação completa está disponível em <https://guararema.sp.gov.br/turismo/calendario-de-eventos/> e também nas redes sociais da Prefeitura de Guararema (Facebook, Instagram e Threads).

Itaquá abre inscrições para o concurso Rainha do Rodeio 2023 com prêmio de até R\$ 3,5 mil

Concurso vai eleger rainha, primeira e segunda princesa! Desde sexta-feira dia 30 de junho, mulheres de 18 a 35 anos podem se inscrever no concurso Rainha do Rodeio Itaquá 2023, evento promovido pela Associação Comercial e Industrial de Itaquaquecetuba (Acidi) em parceria com a Secretaria de Cultura. As interessadas têm até 31 de julho para ir à secretaria, na avenida Vereador João Fernandes da Silva, 53 – Vila Virgínia, de segunda a sexta, das 8h30 às 16h30.

Para participar, além do critério da idade, é necessário residir no município, ter disponibilidade para estar no Rodeio em setembro, não ter recebido o título de rainha nas edições anteriores e não ter parentesco, natural ou civil, de primeiro e segundo grau, com qualquer jurado. No momento de inscrição é necessário apresentar a ficha preenchida, cópia do RG, comprovante de endereço e o termo de responsabilidade.

"O concurso Rainha do Rodeio do último ano foi um sucesso, com candidatas que levaram o nome de Itaquá e representaram a beleza da cidade que queremos. Neste ano não será diferente. Queremos valorizar as mulheres e o concurso vai enaltecer isso, sem qualquer distinção", comentou a secretária de Cultura, Maria Ana Rosa. Haverá uma reunião no dia 5 de agosto com todas as candidatas na sede da Cultura para detalhamento sobre o desfile e a produção. Segundo o cronograma, os ensaios e a produção para o desfile da fase eliminatória vão ocorrer de 6 a 9 de agosto. Já no dia 12, haverá o desfile da fase eliminatória sem a presença do público e as candidatas desfilarão para uma comissão julgadora que escolherá dez candidatas para o desfile final, no dia 25 de agosto.

As candidatas serão avaliadas por uma comissão de especialistas com conhecimento nas áreas de estética/beleza e personalidades de destaque social. Serão levados em consideração critérios de beleza, elegância, simpatia, desenvoltura e comunicação. "O Rodeio de Itaquá é uma tradição que não pode ser perdida. O concurso da rainha sempre acrescenta e torna essa festa ainda mais especial. Queremos mostrar a beleza, inteligência e simpatia das mulheres da nossa cidade. Será uma disputa difícil. Boa sorte a todas", completou o prefeito Eduardo Boigues.

A premiação conta com faixas alusivas aos títulos, troféus e prêmio em espécie, sendo R\$ 3,5 mil para a rainha, R\$ 2,5 mil para a primeira princesa e R\$ 1,5 mil para a segunda. Os valores serão custeados com o apoio do comércio local. O regulamento completo está disponível no site da prefeitura: <https://cutt.ly/lwy8Pbr6>.

Com shows ao vivo, comidas típicas e quadrilha, Itaquá promove festa julina

O Largo da Vila São Carlos, em Itaquaquecetuba, vai receber nos dias 28, 29 e 30 de julho a festa julina da Secretaria de Cultura. O evento vai contar com barracas de comidas típicas, food trucks, quadrilha, shows ao vivo, playground para as crianças e área pet. A festa tem por objetivo manter as tradições julinas e deve atrair cerca de 8 mil pessoas.

Na sexta-feira (28), a programação será aberta às 18h e vai receber shows da dupla Marcos e Bueno às 20h e da banda Bicho de Pé às 22h. Já no sábado (29), a celebração começa às 15h com shows da dupla Simão e Felipe às 20h, seguido do Trio Virgulino às 22h. Fechando as atividades, no domingo (30), também a partir das 15h, será a vez do cantor Carlos Gabriel subir ao palco às 20h e da banda Benziê às 22h.

De acordo com a secretária de Cultura, Maria Ana Rosa, a ideia do evento é reunir as famílias. "Serão três dias de programação com muita música, quadrilha e as tradicionais comidas típicas. É o momento ideal para reunir a família e os amigos pra curtir com segurança e em ritmo de festa."

"A cultura é fundamental em qualquer momento, especialmente quando temos muito a celebrar, que é o caso de Itaquá. A cidade vem sendo transformada em todas as áreas, então a população merece o entretenimento, a festividade e a cultura que a festa julina promove", completou o prefeito Eduardo Boigues.

EQUIPE
WEST DJ

FAÇA SUA FESTA COM:

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

GELO SECO
Maquininha de Bolinha de Sabão
☎ (11) 97366-9914 / 9.7400-2568
Rua. Benjamin Constant, nº249 - Suzano - SP

PISTA DE LED PARIS



Conquistada por Emenda impositiva para Apae de Suzano.

No dia 19/07/2023, vereador Artur Takayama acompanhou as instalações de toldos na Apae de Suzano, e também teve a oportunidade de ver os equipamentos comprados com a verba Impositiva destinada pelo vereador, o mesmo informa que é uma grande satisfação poder ajudar essa renomada instituição.

Interligados

MOSTRA DE DANÇA

DATA CONFIRMADA
19 DE AGOSTO
LOCAL: TEATRO DOUTOR ARMANDO DE RÉ

APOIO Prefeitura de Suzano
Secretaria de Cultura

Suzano
Invites para Dançar

Em Destaque...

Guto Volpi apresenta calendário de atrações e destaca retorno da Festa do Chocolate em Ribeirão Pires

O prefeito de Ribeirão Pires, Guto Volpi, apresentou na terça-feira (12) o calendário de eventos da cidade para os exercícios de 2023 e 2024, em coletiva de imprensa que aconteceu na Emarp (Escola Municipal de Artes de Ribeirão Pires). Durante o evento, o chefe do Executivo apresentou planejamento que supera cem atividades, entre feiras, festivais culturais e gastronômicos. A programação ocupará quase 50 semanas anualmente.

Um dos destaques elencados pelo prefeito Guto Volpi foi a volta da Festa do Chocolate, em sua 14ª edição, que retorna com diversidade cultural e gastronomia após três anos de ausência, devido à pandemia do Covid-19. "O Festival do Chocolate é mesmo nossa cereja do bolo. Nosso evento mais aguardado e o mais querido. Ainda mais após três anos de ausência, o pessoal deve voltar com força. Teremos mais de 75 atrações culturais, sendo

80% desse número de artistas da região", declarou Guto. Ainda na conversa com a imprensa, Guto revelou que pretende adicionar mais eventos ao calendário, sempre prezando pela qualidade da festividade, assim como a questão eclética das apresentações. Fazem parte do calendário anual para os exercícios 2023 - 2024 a Entoada Nordestina, em março; a tradicional Festa do Pilar, entre abril e maio; o encontro de

carros antigos e estilizados Old Classic; Corpus Christi e Festa de Santo Antônio em junho; Feira Mundo Novo, Rock This Town e Copa Sejel - Veteranos e Kids em julho; Festival Vocacional e Circuito Empreenda Tur em agosto; Festival Oriental e de Samba Rock em setembro; Festa Italiana entre setembro e outubro; Feira Literária de Ribeirão Pires - FLIRP em outubro; Feira Vegana e Expo Cães em novembro; Festival do Cambuci

e Natal Iluminado em dezembro. **Ingressos para o 14º Festival do Chocolate:** A Prefeitura divulgará a relação dos pontos de troca dos ingressos para as atrações principais do 14º Festival do Chocolate. Além de endereços na cidade, o Consórcio Intermunicipal Grande ABC, em Santo André, será ponto de troca, além de locais em Mauá e São Caetano. O Festival acontecerá nos finais de semana entre 28 de julho e 13

de agosto, no Complexo Ayrton Senna. Cada ingresso para as atrações principais será trocado por 2 Kg de alimento não perecível ou 2 Kg de ração para pet. O início da troca está previsto para 18 de julho, com limite de cinco ingressos por pessoa. O 14º Festival do Chocolate contará com 20 chales gastronômicos, 25 expositores de artesanato, área kids, reino encantado em espaço estruturado para acolher os visitantes.



Dr. Epaminondas Nogueira

Dra. Carmen Cecilia Nogueira Beda

Sócia do Epaminondas Nogueira - Sociedade de Advogados

A importância do Planejamento Previdenciário tem se mostrado cada vez maior, tanto para quem já está próximo de se aposentar, mas principalmente para quem está iniciando no mercado de

Planejamento Previdenciário a Nova Demanda

trabalho agora. Com a última reforma da Previdência de 2019, a regra para se aposentar, para quem iniciou o recolhimento ao INSS após essa data, passou a ser a da idade mínima 65 anos para homens e 62 anos para mulheres, com o tempo mínimo de contribuição de 20 anos.

Considerando que a idade será, em tese a grande balizadora do benefício, e da qual não se pode fugir, resta então, refletir sobre outra alteração importante, que é a nova fórmula de cálculo para se estabelecer o valor do benefício, que considera 100% de todos os salários de contribuição. Assim,

desde o primeiro salário até o último salário recebido, é realizada uma média, e é esse valor médio encontrado que será o valor inicial da aposentadoria.

Se antes da reforma trabalhar sem registro em carteira não era bom, agora é muito pior, porque para conseguir o máximo valor por aquela média dos salários, será necessário ter 40 anos de recolhimentos ao INSS, logo, cada ano sem registro, é um prejuízo futuro que dificilmente será recuperado.

Para se aposentar com 65 anos, com a máxima renda possível, um homem tem que recolher 40 anos de contribuição ao INSS,

sem nenhuma interrupção, e começar a trabalhar registrado com no máximo com 25 anos de idade.

Os que estão no caminho, ainda longe da idade mínima, provavelmente somente vão conseguir se aposentar por idade, e com valores que serão bastante inferiores aos valores recebidos por último salário, considerando a média salarial. A exceção é para quem recebe um salário-mínimo, uma vez que o benefício de aposentadoria não pode ser inferior a um salário-mínimo.

O Planejamento Previdenciário, busca determinar o melhor

momento para aposentadoria, e em conjunto com os recolhimentos ao INSS obrigatórios, verificar a possibilidade de recolhimentos adicionais, e, principalmente, buscar outras formas de rendimentos que possam complementar a renda após aposentadoria, para que no momento da aposentadoria, não haja uma perda significativa do padrão de vida, mas isso é algo que precisa ser realizado a longo prazo, logo, o dia correto para começar é o primeiro dia de trabalho.

Ainda existe um mito grande de que próximo ao momento da aposentadoria, basta que se efetue recolhimentos maiores, para

que se possa aumentar o valor a receber, essa não é uma verdade, porque como o valor final é realizado pela média do tempo de contribuição, considerando, por exemplo 38 anos de contribuição, recolher valores maiores nos 2 últimos anos não fará uma diferença considerável ao valor final, porque os valores recolhidos serão diluídos pelo tempo total, é só lembrar das aulas de matemática.

Importantíssimo, portanto, consultar um advogado especializado para realizar o seu Planejamento Previdenciário, e, estabelecer o melhor momento, que garanta o máximo de recebimento.

30 Anos

Lumbini

Tradição e qualidade de ensino!

Colégio LUMBINI

anglo

(11)4747-4639

R. Antônio Marin, 247 - Vila Mazza

Aqui só tem Fera!

14º Festival do Chocolate

Ribeirão Pires

de 28 de julho a 13 de agosto

Atrações Kids

<p>04 SEX 21h DEMÔNIOS DA GAROA</p>	<p>28 SEX 21h ROUPA NOVA</p>	<p>29 SAB 21h ATITUDE 67</p>	<p>30 DOM 21h ISABELLA TAVIANI</p>
<p>05 SAB 21h PAULA LIMA CANTA RITA LEE</p>	<p>20h ANA CAÑAS CANTA BELCHIOR</p>	<p>06 DOM 21h FALAMANSA</p>	<p>30 DOM 15h SHOW DA LUNA</p>
<p>11 SEX 21h HENRIQUE & DIEGO</p>	<p>12 SAB 21h GIAN & GIOVANI</p>	<p>13 DOM 21h BIQUINI CAVADAO</p>	<p>06 DOM 15h BOB ZOOM</p>
<p>13 DOM 15h MUNDO DE KABOO</p>			

+ e mais

- Programação infantil
- Gastronomia & Artesanato

No Complexo Ayrton Senna

Av. Prefeito Valdirio Prisco, 193 - Centro

• Confira •

A PROGRAMAÇÃO COMPLETA E PONTOS DE TROÇA DE INGRESSO

ribraopires.sp.gov.br

Entrada **2Kg de alimento** não perecível ou **2Kg de ração**

Fundo Social de Cidadania

ESCANEE O QR-CODE

www.turismoribraopires.com.br

PATROCÍNIO:



APOIO:



REALIZAÇÃO:

