



Lógica

Informações - Direitos - Variedades

(11) 9.8314-0177



Seu Jornal Revista

Ano XXIV- Edição Nº 292 de Outubro de 2025
-E-mail: jornallogica@hotmail.com

Distribuição Mensal Gratuita
www.jornallogica.com.br

Diretora, Jornalista Responsável e Idealizadora:
Edmara Martins Soares

25
Anos
Grupo Lógica

© Grupo Lógica expressa sua profunda gratidão a todos que fizeram e continuam fazendo parte desta trajetória: às prefeituras, patrocinadores, parceiros, amigos e fiéis leitores deste jornal

Suzano: É homenageada pelo Tribunal de Contas entre as 25 cidades paulistas com melhor gestão efetiva

Itaquá: Com LED em 100% na cidade, economiza energia, inibe criminalidade e reduz acidentes

ARUJÁ: ACEA lançam da campanha "Comprar em Arujá dá Sorte"

Guararema: Prefeitura reforça inscrições para a Corrida Noturna Francisco Bueno

São Paulo: Jornada da Tecnologia com mais de 1 milhão de vagas gratuitas em cursos de Inteligência Artificial

RIBEIRÃO PIRES: Prefeitura discute ajustes finais do projeto de implantação da Delegacia da Mulher

Mogi: 1ª cidade do Brasil a receber a certificação "Cidade AbraçAR - Nível Jade

Poá: Tradição e encanto marcam a abertura da Orquídea Fest Poá 2025

SAÚDE: Água saborizada: benefícios, receitas e quanto tempo ela dura

SEXO: Como segurar o prazer?

CASO BIZARRO: Mulher é atacada pela própria mão

Itaquá: Com LED em 100% na cidade, economiza energia, inibe criminalidade e reduz acidentes

Itaquaquecetuba, cidade com cerca de 500 mil habitantes, alcançou 100% de cobertura com lâmpadas de LED, substituindo integralmente as antigas luminárias de mercúrio. A modernização da rede de iluminação pública foi concluída em outubro de 2025, após três anos de execução e um investimento total de R\$ 44 milhões da Prefeitura. Além da troca das lâmpadas, o projeto incluiu a ampliação dos pontos de luz, que passaram de

20 mil para 24 mil, contemplando tanto as áreas centrais quanto os bairros mais afastados — locais historicamente carentes de infraestrutura. Segundo o prefeito Delegado Eduardo Boigues (PL), o novo sistema garante melhor visibilidade noturna, reduz acidentes de trânsito, aumenta a sensação de segurança e auxilia no combate à criminalidade, já que ruas escuras favorecem a ação de infratores. Boigues ressaltou que a iluminação pública é

“um dos pilares da segurança” e afirmou que o investimento refletiu o compromisso da gestão em oferecer mais dignidade e proteção aos moradores. Do ponto de vista ambiental e econômico, as lâmpadas de LED consomem menos energia — proporcionando economia de até 25% na conta de luz — e têm maior durabilidade. Além disso, não contêm mercúrio, o que elimina riscos à saúde e ao meio ambiente e dispensa o descarte especializado exigido

pelas lâmpadas fluorescentes. Como complemento à modernização, a Prefeitura implantou, em 2024, o canal “Alô, Iluminação!”, um call center exclusivo para solicitações de manutenção e reparo em pontos de luz. O atendimento é feito pelo número 0800-0800-006, com prazo de resolução de até 72 horas, permitindo respostas mais ágeis às demandas da população e garantindo o pleno funcionamento da nova rede de iluminação.

Com essas ações, Itaquá se consolida como referência em iluminação pública eficiente no Alto Tietê, unindo tecnologia, economia, segurança e sustentabilidade.



550 pessoas participam da Caminhada Outubro Rosa

Mais de 550 pessoas participaram, no sábado (18), da Caminhada Outubro Rosa em Itaquaquecetuba, organizada pela Secretaria da Mulher, Direitos Humanos e Cidadania com apoio do Fundo Social de Solidariedade. O evento, realizado no Itaquá Park Shopping,

contou com um percurso de 3 km, atividades de aquecimento, orientações sobre saúde da mulher, distribuição de frutas, água, brindes, sorteios, música e entrega de medalhas. A primeira-dama Mila Boigues destacou a importância do autocuidado e da realização de

exames preventivos, enquanto a secretária Hadia Issa reforçou que o trabalho de conscientização deve acontecer durante todo o ano. O prefeito Eduardo Boigues também participou da caminhada e ressaltou o compromisso da gestão com a promoção da saúde e a prevenção do câncer de mama.

Mais de 3 mil pessoas participam da Marcha para Jesus

Mais de 3 mil pessoas participaram, no sábado (18), da Marcha para Jesus de Itaquaquecetuba, que reuniu fiéis em uma caminhada de 3,6 km entre a praça Padre João Álvares e o Largo Vila São Carlos, encerrando com shows e celebrações musicais. Organizado pelo Conselho Ministerial de Pastores (Compi), o evento contou com apresentações de

Gabriela Rocha, Lagoinha Music, Marcados para Marcar e outros artistas locais. Mesmo sob chuva, o público demonstrou fé e entusiasmo. O prefeito Eduardo Boigues destacou a união e a devoção dos participantes, enquanto a secretária de Cultura, Maria Ana Rosa, ressaltou a importância da celebração para fortalecer a

identidade da cidade. Um espaço acessível foi montado em frente ao palco para garantir a participação de pessoas com deficiência. A Marcha, que integra o calendário oficial do município, é considerada uma das maiores manifestações cristãs de Itaquaquecetuba, reunindo famílias em um momento de fé, gratidão e confraternização.

Guararema: Prefeitura reforça inscrições para a Corrida Noturna Francisco Bueno

Prova será realizada no dia 15 de novembro, às 20 horas, no Complexo Esportivo “Paulo Geanetti Machado”. A Prefeitura de Guararema, por meio da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, abre inscrições para a Corrida Noturna Francisco Bueno, que será realizada no dia 15 de novembro, com largada às 20 horas, no Complexo Esportivo “Paulo Geanetti Machado”, com percurso de 6 quilômetros em piso asfáltico.

As inscrições seguem até o dia 1º de novembro e devem ser feitas presencialmente na Secretaria do Ginásio Municipal Lázaro Germano, localizado na rua José Ramires, 160, no bairro Ipiranga, e a entrada é solidária para moradores de Guararema, que devem levar um documento com foto, comprovante de residência e um kit de limpeza composto por um limpador multiuso, um detergente e um sabão em pó, que serão doados às famílias

assistidas pelo Fundo Social de Solidariedade de Guararema. Excepcionalmente, nos sábados de 25 de outubro e 1º de novembro, a Secretaria do Ginásio Lázaro Germano estará aberta para receber inscrições. Já moradores de outros municípios devem se inscrever mediante pagamento de taxa pelo site <https://minhasinscricoes.com.br/pt-br>. Todos os inscritos receberão um kit com camiseta, chip e medalha. A prova faz parte do calendário esportivo do

município e tem como objetivo incentivar a prática esportiva e a integração entre os participantes em um ambiente de lazer e bem-estar. A Corrida do Trabalhador é promovida pela Prefeitura de Guararema em parceria com as empresas EsportesOn e CK Eventos. Mais informações podem ser obtidas diretamente com a Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Qualidade de Vida, pelo telefone (11) 4693-3601.



Prefeitura reforça importância do uso consciente da água

A Prefeitura de Guararema reforçou o alerta sobre o uso consciente da água, diante das altas temperaturas e da queda no volume dos reservatórios em todo o Estado. Reconhecida

pela certificação ISO 14001 por sua gestão ambiental eficiente, a administração municipal destaca que o consumo responsável é essencial para garantir o abastecimento e preservar os

recursos naturais. A campanha orienta a população a reduzir o tempo de banho, fechar a torneira ao escovar os dentes ou lavar louças, reaproveitar água e evitar o uso

de mangueiras para limpeza. Essas ações integram o Sistema de Gestão Ambiental da Prefeitura, que também realiza

programas educativos em escolas e espaços públicos para incentivar práticas sustentáveis. Com o aumento do calor e da

demanda, o município pede a colaboração de todos: cada gota economizada faz diferença para o futuro de Guararema.

Mogi: 1ª cidade do Brasil a receber a certificação “Cidade AbraçAR - Nível Jade

Mogi das Cruzes alcançou uma conquista inédita na área da saúde pública e tornou-se a primeira cidade do Brasil a receber a certificação “Cidade AbraçAR – Nível Jade”, concedida pela farmacêutica Boehringer Ingelheim. O reconhecimento foi entregue na noite de quinta-feira (16/10), durante o evento em homenagem ao Dia do Médico, em Mogi das Cruzes. O vice-prefeito Téo Cusatis recebeu a premiação em nome da administração municipal. A certificação “Cidade AbraçAR” coloca Mogi das Cruzes e destaque no cenário nacional da saúde pública e representa o reconhecimento do compromisso do município com a melhoria contínua da linha de cuidado respiratório, qualificando cidades que adotam estratégias integradas de prevenção, diagnóstico e reabilitação de pacientes com doenças respiratórias. Em 2025, o município registrou 2.205 espirometrias realizadas entre janeiro e setembro, com 645 laudos obstrutivos, 430 restritivos e 634 normais. Também foram capacitados tecnicamente 78 médicos e 175 agentes comunitários de saúde. Outros 10 médicos da Atenção Primária foram matriciados presencialmente, além de 18 médicos participando do telematricamento com a especialidade. O impacto do Programa AbraçAR também é evidenciado nos resultados clínicos. Após a implantação do projeto, em maio de 2025, Mogi reduziu, em apenas cinco meses, a taxa de mortalidade por doenças respiratórias de 9,43% para 8,33% (queda de 11,66%); o valor médio das internações, de R\$ 2.751,72 para R\$ 2.444,52 (redução de 11,11%); e a média de internação, de 10,7 para 8,9 dias (redução de 16,82%). A tendência é de que estes índices reduzam ainda mais a



longo prazo. Além disso, o telematricamento em pneumologia já reduziu o número médio de encaminhamentos das UBSs ao serviço especializado de 100 para 34 por mês, demonstrando maior resolutividade e eficiência na Atenção Básica. “Esse reconhecimento reafirma o compromisso de Mogi das Cruzes com a saúde preventiva e a valorização dos nossos profissionais. Temos uma rede que busca continuamente o aperfeiçoamento técnico e o cuidado humanizado, o que reflete diretamente na qualidade de vida da população”, destacou o vice-prefeito Téo Cusatis, que representou a prefeita Mara Bertaiolli na cerimônia. A secretária municipal de Saúde e Bem-Estar, Rebeca Baruffi, também celebrou o resultado, ressaltando o impacto do trabalho das equipes e o avanço do cuidado respiratório no município. “A certificação Jade é fruto de um esforço coletivo e da integração entre as equipes da Atenção Básica, Especializada e Vigilância em Saúde. Nossos indicadores mostram que o trabalho está dando resultado, com mais diagnósticos, capacitação e resolutividade”, afirmou. A avaliação é compartilhada pelo secretário adjunto de Saúde e Bem-Estar, Luiz Bot. “Esta certificação reconhece o avanço de Mogi das Cruzes no desenvolvimento de um ecossistema de saúde pública

mais integrado e eficiente, com foco na prevenção e no cuidado contínuo de doenças respiratórias”, completa. A diretora da Rede Básica de Saúde, Juliana Matos, enfatiza que o título nível Jade destaca que Mogi atingiu uma série de metas e critérios de excelência. “Ampliamos o diagnóstico de doenças respiratórias, com uso de espirometrias; realizamos a capacitação de profissionais da Atenção Primária e Especializada; criamos protocolos clínicos e fluxos assistenciais específicos; e estruturamos a linha de cuidado voltada à saúde respiratória”, aponta, acrescentando que a empresa Boehringer fornece em média 150 espirometrias por mês ao município, sendo que, em outubro, este número foi ampliado para 300 e possibilitou o atendimento de toda a demanda reprimida de pacientes acima de 60 anos de idade. O programa da farmacêutica Boehringer também oferece consultoria técnica a médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, farmacêuticos e agentes comunitários, visando fortalecer o cuidado integral ao paciente respiratório — desde o diagnóstico até a reabilitação. Também participaram do evento o vereador Otto Flores de Rezende, presidente da Comissão de Saúde da Câmara de Mogi das Cruzes, profissionais da Saúde, autoridades locais e convidados.

Outubro Rosa

A prevenção é a melhor forma de vencer o câncer de mama

O autoexame é uma forma simples de se conhecer melhor.

Faça o autoexame todos os meses, preferencialmente após o período menstrual, e esteja sempre atenta ao seu corpo.

SINAIS DE ALERTA

- ✓ Presença de nódulos ou caroços
- ✓ Alterações na pele da mama
- ✓ Dor ou sensibilidade anormal
- ✓ Veias visíveis ou protuberantes
- ✓ Inchaço nas axilas

Previna-se



Suzano: É homenageada pelo Tribunal de Contas entre as 25 cidades paulistas com melhor gestão efetiva

A Prefeitura de Suzano foi destaque estadual ao figurar entre as 25 melhores administrações públicas avaliadas pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo (TCE-SP), com base no Índice de Efetividade da Gestão Municipal (IEG-M) 2024. O município obteve a nota "B" (Gestão Efetiva), sendo a mais alta do Alto Tietê e uma das melhores do Estado. A cerimônia de entrega da homenagem ocorreu no dia 13 de outubro, na sede do TCE-SP, em São Paulo, e contou com a presença do governador Tarcísio de Freitas, da presidente do Tribunal, Cristiana de Castro Moraes, e de diversas autoridades estaduais e municipais. Entre os 644 municípios paulistas avaliados, Suzano foi reconhecida pelo bom desempenho em todas as áreas analisadas, especialmente nos eixos de Planejamento, Fiscal, Saúde, Cidades Protegidas e Governança em Tecnologia da Informação (TI). No eixo Planejamento (i-Plan), a cidade evoluiu do conceito "C" para "B", com destaque para a integração entre se-

cretarias e o acompanhamento do Plano Plurianual (PPA). Em Gestão Fiscal (i-Fiscal) e Saúde (i-Saúde), manteve a nota "B", refletindo equilíbrio financeiro, ampliação dos serviços e fortalecimento da atenção básica. Já em Cidades Protegidas (i-Cidade), obteve "B+", uma das melhores notas da região, impulsionada pelo trabalho da Defesa Civil e ações de prevenção. Em Governança de TI (i-Gov TI), Suzano subiu de "C", em 2015, para "B+" em 2024, consolidando o uso de sistemas digitais e integração de dados para melhorar os serviços públicos. O prefeito Pedro Ishi, que recebeu o reconhecimento, afirmou que o resultado é fruto de uma gestão "comprometida, transparente e planejada", destacando a continuidade do modelo implantado pelo ex-prefeito Rodrigo Ashiuchi. "Esse prêmio pertence a todos os servidores e à população, que confia no trabalho sério e responsável que estamos fazendo. Suzano vive um novo momento de eficiência e resultados concretos", disse. A presidente do TCE-SP, Cristiana de

Castro Moraes, afirmou que o IEG-M é hoje uma das ferramentas mais importantes para o aprimoramento das gestões municipais, permitindo identificar boas práticas e oportunidades de melhoria. O coordenador do Índice, Sidney Beraldo, reforçou que o reconhecimento aos 25 municípios premiados representa "a valorização da boa governança e da eficiência administrativa". Durante o evento, o governador Tarcísio de Freitas elogiou o comprometimento das prefeituras que alcançaram os melhores índices, afirmando que "a boa gestão é o caminho para transformar os serviços públicos e melhorar a vida das pessoas". Já o presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp), deputado André do Prado, destacou Suzano como exemplo de gestão moderna e responsável, ressaltando a importância da continuidade administrativa para alcançar resultados de excelência. O Índice de Efetividade da Gestão Municipal (IEG-M) foi criado em 2015 e avalia o desempenho das prefeituras



paulistas em sete áreas estratégicas: Educação, Saúde, Planejamento, Fiscal, Meio Ambiente, Cidades Protegidas e Governança em Tecnologia da Informação. Em dez anos, o indicador se consolidou como uma ferramenta de diagnóstico, transparência e melhoria da gestão pública, estimulando a responsabilidade fiscal e o uso eficiente dos recursos.

Entre as autoridades que acompanharam o prefeito na cerimônia estavam o secretário de Comunicação Pública, Paulo Pavione; o assessor da Secretaria de Governo, Marcos Vieira; o assessor estratégico da Secretaria de Assuntos Jurídicos, José Serafim da Silva Júnior; e o coordenador do Sistema de Controle Interno, Ricardo Elias Alves.

Secretário de Segurança Cidadã acompanha evento da Polícia Militar no Tiro de Guerra

O secretário de Segurança Cidadã, Francisco Balbino, acompanhou na manhã de quinta-feira (23/10) a ação "Proerd Vai ao Quartel", realizada pela 1ª Companhia

do 32º Batalhão de Polícia Militar com alunos da Escola Municipal Profª Neyde Pião Vidal, do bairro Parque Buenos Aires, no Tiro de Guerra de Suzano (TG 02-081). A atividade, que contou com apoio de empresários e entidades, proporcionou um dia de integração e aprendizado sobre o papel das forças de segurança na sociedade.

O encontro reuniu 131 alunos do 2º ao 4º ano da unidade, além de integrantes da Polícia Militar, Exército Brasileiro, Corpo de Bombeiros e Guarda Civil Municipal (GCM) de Suzano. "Ver o brilho nos olhos dessas crianças nos mostra que o Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência, o Proerd, segue cumprindo seu papel de aproximar

a segurança pública da comunidade, despertando valores de cidadania e respeito", destacou Balbino. Também estiveram presentes no evento o capitão André Cavallari, da 1ª Companhia; o cabo Jefferson Baraúna; o comandante da GCM de Suzano, Rodrigo Kanashiro; o vice-presidente da Câmara, Marcos Antonio dos Santos, o Maizena; o vere-

ador Adilson de Lima Franco, o Adilson Horse; o 1º sargento do Corpo de Bombeiros, Leandro de Almeida; os cabos Ronaldo Neres, André Fernandes e Renato Alvinho, também do Corpo de Bombeiros; o diretor da escola, Luiz Agostinho; o chefe de Instrução do Tiro de Guerra, 1º sargento Vinicius Santos; e o instrutor, 1º sargento Fernando Caetano.

Expediente

Lógica
Informações - Notícias - Variedades
11 98314-0177

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:
Márcia do Socorro O.G. Malafaia, Isadora Barbosa Pontes da Silva, Andréia Gomes, Layza Martins Soares de Oliveira Saylor - Hamaly Martins Soares de Oliveira, Dr. Epaminondas Nogueira, Major Fábio Ap. Doll de Moraes, André Luiz de Mello, Ricardo Sobrinho, Rui Paulino do Nascimento,

ARUJÁ: ACEA LANÇAM A CAMPANHA "COMPRAR EM ARUJÁ DÁ SORTE"

Em mais uma ação voltada ao fortalecimento do comércio local, a Prefeitura de Arujá, em parceria com a Associação dos Comerciantes e Empreendedores de Arujá (ACEA) e por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e do Serviço Brasileiro de Apoio às micro e Pequenas Empresas (Sebrae), lançou na segunda-feira (13), no Lions Clube de Arujá, a campanha "Comprar em Arujá dá Sorte" e o programa "Loja do Futuro". A campanha "Comprar em Arujá dá Sorte" permite que os comerciantes participantes entreguem

cupons para clientes a cada compra. Por meio dos cupons, a população poderá participar, no mês de dezembro, de um sorteio com uma variedade de prêmios que incluem: moto elétrica, televisores, geladeira e muito mais. Dentre os empreendedores participantes do lançamento, 30 garantiram a inscrição gratuita no programa Sebrae "Loja do Futuro", um curso de qualificação completo que tem como objetivo aprimorar o atendimento, a inovação e a gestão de negócios, tornando o mercado arujense mais competitivo e modernizado.

Compareceram ao evento o prefeito de Arujá, o Dr Luis Camargo, o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, José Carlos Santos, bem como a secretária-adjunta da pasta, Flávia Sanches, os representantes da ACEA Anderson Diniz e Eduardo Prado, a presidente da Câmara Municipal, Prof.ª Cris, além dos representantes do

Sebrae Guarulhos, Sérgio Gromik e Paula Faria Silva. Os comerciantes inscritos na ação ainda assistiram a palestra ministrada pelo jornalista e profissional em Marketing Digital, Kurth Tonn.



Arujá leva arte e gastronomia tropeira à feira "Revelando SP"

De 25 a 28 de outubro, Arujá marcou presença na feira "Revelando SP", realizada no Parque do Trote, na Vila Guilherme, em São Paulo. Promovido pelo Governo do Estado de São Paulo e gerido pela Associação Paulista dos Amigos da Arte (APAA), o evento celebrou as tradições culturais, gastronômicas e artesanais de diversas regiões

paulistas, com entrada gratuita. Representando o município, o artesão André Melecsevics apresentou suas peças entalhadas em madeira no stand "Asas de Tradição", exibindo esculturas de pássaros, carrinhos, totens e instrumentos musicais. Com mais de 25 anos de experiência, o artista também ofereceu uma oficina para crianças,

incentivando o aprendizado da arte do entalhe. Já na área gastronômica, a chef Minervina Alves, do stand "Mãos na Massa", preparou pratos típicos da culinária tropeira, como arroz carreteiro, vaca atolada, feijão tropeiro, torresmo e farofa. Com 13 anos de trajetória, Minervina destacou a importância de

representar Arujá em um evento de grande alcance cultural. A participação da cidade reafirma o compromisso da Prefeitura de Arujá com o fortalecimento da cultura local e o incentivo aos artistas e empreendedores do município. Para saber mais sobre o evento, acesse o Instagram oficial: @revelando.sp

EDITORIAL

25 Anos do Grupo Lógica – Uma Jornada de Confiança e Conquista

Há 25 anos, o Grupo Lógica iniciou uma jornada marcada por desafios, superações e, acima de tudo, pela confiança que recebemos de cada um de nossos leitores, anunciantes, parceiros e amigos. Hoje, ao celebrarmos este marco, é impossível não olhar para trás com gratidão por tudo o que conquistamos juntos.

de qualidade, sempre com foco no que mais importa: as pessoas que fazem parte da nossa história.

cer aos amigos que estiveram ao nosso lado nos momentos de desafios e vitórias. Vocês são parte fundamental dessa história de sucesso e evolução. Este é apenas o começo de uma nova fase, e estamos ansiosos para continuar essa jornada com todos vocês. Com confiança renovada, continuaremos trabalhando com a mesma

paixão e empenho que nos trouxeram até aqui.

25 anos de Lógica, 25 anos de gratidão. Obrigado por fazerem parte dessa história.

Com carinho,
Equipe do Grupo Lógica

Foi com muita luta, amor e determinação que chegamos até aqui. Cada página virada, cada projeto realizado e cada nova parceria foi construída com o esforço coletivo de pessoas que acreditaram em nossa missão. E, a cada passo dado, fomos reafirmando o compromisso de entregar conteúdo

Agradecemos profundamente a todos que, ao longo desses anos, confiaram em nosso trabalho. A vocês, leitores que acompanharam nossa trajetória, que se emocionaram, se informaram e se inspiraram, nosso sincero obrigado. Agradecemos também aos anunciantes que acreditaram em nossa plataforma para divulgar suas marcas, e aos nossos parceiros, que, com sua colaboração, fizeram com que o Grupo Lógica se tornasse ainda mais forte. Mas, acima de tudo, queremos agrade-

Ratificação de informe: informamos a todos nossos caríssimos leitores (as), colaboradores (as), amigos (as) e Clientes em geral que o Jornal Lógica, não possui qualquer tendência político-partidária, sectarismo religioso, ou que pertença a qualquer movimento institucional, social ou econômica, tornando-o assim um instrumento isento e imparcial. E que tem por seu exclusivo interesse o de bem informar. Os espaços de publicidade estão de acordo com as normas comerciais e estão à disposição dos interessados. A responsabilidade das informações contidas nos anúncios é de inteira responsabilidade do anunciante. Edmara Martins Soares - Editora



Anuncie:
(11) 98314-0177

Ateliê Minh'Avô Faria
A. T. F. F.

Quem faz artesanato

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

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

Buquês, Crochê e muito mais...

Buquê noiva + Buquê daminha + Buquê para jogar

Epaminondas Nogueira Advogados há 60 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

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

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

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

RIBEIRÃO PIRES: Prefeitura discute ajustes finais do projeto de implantação da Delegacia da Mulher

A Prefeitura de Ribeirão Pires avança na implantação da primeira Delegacia da Mulher da história da cidade. Na terça-feira (21), o prefeito Guto Volpi se reuniu com a delegada titular da DDM de Diadema Renata Lima de Andrade; Maurício Calado, delegado de Santo André e o secretário de Obras Agostinho Gomes para definir os ajustes finais do projeto arquitetônico do prédio que abrigará o novo equipamento público. A Delegacia da Mulher será instalada ao lado

do Fórum Municipal, na Avenida Prefeito Valdirio Prisco, no espaço onde atualmente funciona o Lavoisier. "A Delegacia da Mulher é uma demanda que estamos conduzindo com muito carinho e dedicação para atender Ribeirão Pires. Estamos ajustando os últimos detalhes do projeto para que possamos avançar com segurança para as próximas etapas", destacou o prefeito Guto Volpi. A Delegacia da Mulher é uma demanda aguardada há

mais de 20 anos pela cidade. Esta é mais uma etapa rumo à implantação do projeto. O prefeito Guto Volpi articulou junto ao Governo do Estado e, em parceria com o deputado Thiago Auricchio, viabilizou uma emenda parlamentar de R\$ 600 mil para a construção do novo espaço. Ações de Segurança das Mulheres - A Prefeitura de Ribeirão Pires conta com o Aplicativo Ana para proteção de mulheres vítimas de violência. Para ter acesso

ao aplicativo é só se dirigir à sede da Guarda Municipal, (rua Ágida Sortino, 15), munida de documentos pessoais e a medida protetiva. A Guarda Civil Municipal também conta com a Patrulha Maria da Penha, com ronda 24 horas.



Poá: Tradição e encanto marcam a abertura da Orquídea Fest Poá 2025

A Orquídea Fest Poá 2025 foi aberta oficialmente na manhã de quinta-feira (23) pelo prefeito Saulo Souza e pela primeira-dama Flavia Souza, reunindo autoridades municipais, comerciantes, artistas e a população na Praça de Eventos. A edição deste ano homenageia a Holanda, país com vínculos históricos com Poá, trazendo decoração temática com moinho, vila típica e cenários instagramáveis. A abertura contou ainda com a apresentação da Miss Orquídea 2025, Beatriz Suyama, e suas princesas, encantando o público presente. O evento, considerado um símbolo de resgate cultural e tradição, ocorre diariamente das 10h às 18h e oferece diversas atrações: exposição e venda de orquídeas,

praça de alimentação, barraca do Fundo Social, feira de artesanato, ambientes interativos e a tradicional feira da indústria e comércio, que promove o empreendedorismo local. Autoridades presentes à cerimônia de abertura incluíram o presidente da Câmara Municipal, Lucas Ferrari, secretários municipais, a primeira-dama e presidente do Fundo Social de Arujá, Clau Camargo, além de outros representantes da cidade e região. Durante os discursos, o prefeito destacou a importância da festa como símbolo de orgulho para os poaenses, reforçando o valor cultural, social e econômico do evento. A primeira-dama Flavia Souza agradeceu a todos os envolvidos na organização e

destacou o cuidado e carinho com que a festa foi preparada, enquanto os secretários ressaltaram a valorização de artistas, artesãos e empreendedores locais. A programação noturna da Orquídea Fest inclui shows com entrada solidária mediante a doação de 1 kg de alimento, que será revertido para o Fundo Social de Solidariedade de Poá. A cada dia de apresentação, um alimento específico será arrecadado: macarrão (23/10 - Bruna Karla), arroz (24/10 - Simone Mendes), feijão (25/10 - Alok) e leite (26/10 - Péricles). Além disso, haverá show infantil da Patrulha Canina no domingo (26) às 16h, ampliando as



atrações para toda a família. O evento combina tradição, cultura, entretenimento e solidariedade, reafirmando o compromisso da cidade com a valorização de talentos locais, do artesanato e do comércio poaense. A Orquídea Fest se consolida como uma das festas mais importantes da

região, atraindo visitantes de Poá e cidades vizinhas, fortalecendo a economia local e promovendo a cultura e o lazer. Mais informações sobre ingressos gratuitos, compra de camarotes e área VIP estão disponíveis no site oficial da festa: www.poaorquidea-fest.com.br.

Ferraz: Fundo Social recebe contribuição dos produtores e empreendedores da Vila da Uva

Os produtores e empreendedores da Vila da Uva, do espaço destinado à venda de produtos durante a 41ª Festa da Uva Fina de Ferraz de Vasconcelos, entregaram na tarde de quarta-feira (22) uma contribuição ao Fundo Social de Solidariedade como forma de colaborar nas causas

sociais do município e ajudar as famílias mais vulneráveis. A coordenadora do Fundo Social, Silvana Santos, recebeu os expositores que, acompanhados pela coordenadora da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Érika Esteves Mellem, realizaram a ação social. Eles ressaltaram que,

em outras prefeituras e cidades, os expositores precisam pagar para participarem da festa, mas no caso da Prefeitura de Ferraz, foi apenas no sentido de incentivá-los a participarem dos eventos realizados no município sem a cobrança de taxas adicionais. "Estamos felizes e gratos e a

Vila da Uva foi um sucesso", afirmou Érika. A Thalita, uma das empreendedoras, que levou variedades de uvas para a festa, parabenizou pela iniciativa e afirmou que espera estar nos próximos eventos realizados no município. Para Silvana Santos, esta contribuição vai ajudar a comprar os restantes de alimen-

tos que faltaram e compor mais cestas para as famílias carentes. A Vila da Uva foi uma das atrações da 41ª Festa da Uva Fina de Ferraz de Vasconcelos, realizada de 9 a 14 de outubro para marcar o aniversário da cidade. No local, foram comercializadas uvas, compotas e vários produtos à base de uva



como geléias e pães, além de vinhos, taças e copos personalizados da festa.



smart SUZANO

Tecnologia que protege



Câmeras inteligentes com reconhecimento facial, que localizam:

-  Procurados e foragidos da Justiça
-  Pessoas desaparecidas

Tecnologia a favor da população:
Monitoramento em tempo real pela Central de Segurança Integrada (CSI)










PREFEITURA DE Suzano



COMO USAR LOOKS COM JAQUETA DE COURO NO TRABALHO

Inspirações de looks com jaqueta de couro que provam que a peça também tem lugar garantido nas produções de trabalho. Clássica, versátil e sempre cool, a jaqueta de couro é o tipo de peça que ultrapassa gerações — e, agora, também códigos de vestimenta. Esqueça a ideia de que ela pertence apenas aos looks noturnos: quando combinada com alfaiataria, tecidos fluidos e bons acessórios, ela ganha um ar elegante e perfeitamente adequado ao ambiente de trabalho. A seguir, seis formas de atualizar os looks com

jaqueta de couro no escritório: A jaqueta de couro adiciona peso fashion à delicadeza da saia mídi, criando um contraste equilibrado entre o feminino e o moderno. O escarpim finaliza o visual com elegância e alonga a silhueta. O duo gola alta + alfaiataria cria uma base sofisticada, enquanto a jaqueta de couro quebra a formalidade e injeta personalidade. Ideal para dias de reunião que pedem seriedade, sem abrir mão de estilo. Uma proposta que une conforto e elegância. A modelagem

mais curta da calça destaca o calçado e ajuda a deixar o look mais leve, enquanto a jaqueta de couro mantém o ar contemporâneo. Um truque fashion poderoso: usar a jaqueta de couro como terceira peça sobre o terno. O resultado é uma sobreposição ousada, ideal para quem quer modernizar o visual executivo. Um look clássico de escritório que ganha um toque urbano. A jaqueta dá uma atualizada instantânea à combinação tradicional de camisa e jeans, sem perder a elegância clean.



A mistura perfeita entre o delicado e o edgy. A jaqueta de couro quebra a feminilidade do vestido mídi e deixa o look mais interessante, enquanto o sapato de boneca adiciona um toque retrô e sofisticado.

Beleza



O conceito de inflammaging — uma inflamação silenciosa e crônica que acelera o envelhecimento da pele — vem ganhando destaque no campo da dermatologia. O termo, criado pelo gerontólogo italiano Claudio Franceschi nos anos 2000, descreve como inflamações de baixo

grau se acumulam ao longo da vida, afetando tecidos do corpo, incluindo a pele. A dermatologista Patrícia Ormiga explica que a inflamação não é apenas uma consequência do envelhecimento, mas também um fator que impulsiona o processo de envelhecimento, formando um

Já ouviu falar em Inflammaging?

ciclo vicioso. Pesquisadores analisaram quatro populações distintas e descobriram que grupos indígenas, como os Tsimane (Bolívia) e os Orang Asli (Malásia), não apresentaram os mesmos níveis de inflamação associados ao envelhecimento observados em sociedades industrializadas. Isso sugere que a inflamação crônica está mais relacionada ao estilo de vida urbano e industrializado do que ao envelhecimento em si. Apesar de algumas divergências na comunidade científica, dermatologistas concordam que controlar a inflamação é essencial para retardar o envelhecimento da pele. Karine Cade, dermatologista, destaca que a medicina regenerativa não se limita ao tratamento dos sinais visíveis de envelhecimento, mas também visa atuar nos gatilhos inflamató-

rios que aceleram esse processo. Tratamentos promissores para controlar o inflammaging e estimular a regeneração da pele incluem terapias de luz, antioxidantes, compostos calmantes, PRP (plasma rico em plaquetas) e exossomos. Os antioxidantes, como a niacinamida e a centella asiática, ajudam a neutralizar radicais livres e a reduzir o estresse oxidativo, enquanto compostos calmantes aliviam a vermelhidão e a sensibilidade da pele. O PRP utiliza fatores de crescimento do próprio sangue para estimular a renovação celular e a produção de colágeno, e os exossomos favorecem a comunicação entre as células, promovendo a reparação profunda da pele. Entre as tecnologias mais eficazes, o laser ADVATx se destaca. Este aparelho emite feixes de luz

amarela, menos agressivos, que atuam seletivamente em áreas inflamadas e vasos dilatados. Ele estimula a produção de ATP nas mitocôndrias, reduz radicais livres e inibe mediadores pró-inflamatórios, controlando o inflammaging e promovendo a renovação do colágeno. Além disso, a tecnologia resfria a pele entre os pulsos, evitando ferimentos, e é segura para todos os tipos de pele. Outra opção eficaz é o SylfirmX, um tratamento de microneedling com radiofrequência que combina microperfurações na pele com a emissão controlada de energia. Essa técnica trata tanto aspectos estéticos, como linhas finas e rugas, quanto inflamações e pigmentações localizadas. O SylfirmX remodela a matriz dérmica, estimulando a produção de colágeno e elastina, ao mesmo

tempo em que regula mediadores inflamatórios, proporcionando efeito calmante em condições como rosácea, vermelhidão e acne inflamatória. Por fim, o hidratante ExoBalm, desenvolvido pela marca sul-coreana ExoCoBio, é outra opção para combater os efeitos do inflammaging. Com exossomos de rosa damascena, peptídeos e vitaminas em nanotecnologia, o cosmético promove a reparação da barreira cutânea e melhora o viço da pele, potencializando os efeitos dos tratamentos tecnológicos. O controle da inflamação é, portanto, uma estratégia essencial para preservar a saúde e beleza da pele, retardando os sinais do envelhecimento e promovendo uma aparência mais jovem e saudável.

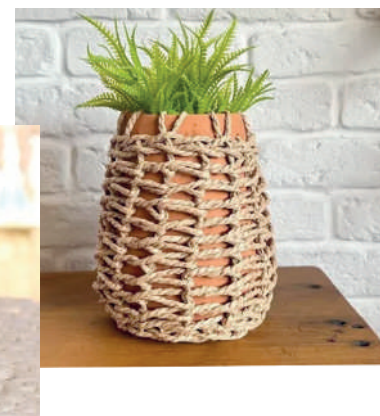
Faça Você Mesma

Vasos Decorados com Jornal

- Materiais:**
- Vasos de plástico ou vidro
 - Jornal
 - Cola branca
 - Água
 - Tinta acrílica
 - Verniz (opcional)
 - Pincel
 - Tesoura

- Passo a Passo:**
1. Rasgue o jornal em tiras pequenas.
 2. Misture cola branca com água (1:1) em um recipiente.
 3. Cole as tiras de jornal sobre o vaso, sobrepondo-as para criar textura. Pressione bem.
 4. Crie relevos com camadas

5. Deixe secar por algumas horas.
6. Pinte o vaso com tinta acrílica e deixe secar.
7. Aplique verniz (opcional) para acabamento durável
8. Use a criatividade em peças incríveis!



Enriquecimento ambiental para aves: como deixá-las felizes?



O enriquecimento ambiental é essencial para a felicidade e saúde das aves, pois simula o ambiente natural e oferece estímulos que ajudam a prevenir tédio, comportamentos indesejados e problemas de

saúde. Com isso, as aves se tornam mais ativas, alegres e saudáveis. **As categorias principais de enriquecimento incluem:** Enriquecimento alimentar: Ofereça uma dieta variada

com petiscos recomendados por veterinário, além da ração. Esconda a comida na gaiola para estimular o instinto natural de busca por alimentos. Use comedouros interativos e espalhe folhas, galhos e grama para que as aves procurem o alimento como fariam na natureza. **Enriquecimento físico:** Ofereça espaço amplo para liberdade de movimento. Inclua poleiros de diferentes tamanhos e texturas, variando a altura para incentivar a exploração. Pendure brinquedos seguros e adicione cordas, galhos ou escadas para escalar. **Enriquecimento sensorial:** Proporcione texturas como madeira e sisal, introduza sons naturais e apresente novos objetos periodicamente para despertar a curiosidade das aves. **Enriquecimento cognitivo:** Use quebra-cabeças e jogos que exigem inteligência e destreza, como esconder alimentos ou usar comedouros interativos. **Para um ambiente estimulante,** varie os itens de enriquecimento conforme as necessidades da espécie. Evite objetos pontiagudos e materiais tóxicos, e garanta que os itens estejam bem fixados na gaiola.

Cuidados com a limpeza: Retire o fundo da gaiola e lave os potes de comida e água diariamente. Lave a

gaiola e os poleiros semanalmente e desinfete os itens de enriquecimento a cada 15 dias. Investir no enriquecimento

ambiental melhora o bem-estar físico e mental das aves, proporcionando uma vida mais saudável e feliz.



VOCÊ CONSEGUE VER ISSO?

Nem todo mundo consegue. A acessibilidade digital garante que todos possam acessar o mesmo conteúdo.

Lei municipal 5.691/2025, de minha autoria.

VEREADOR/PRESIDENTE
ARTUR
TAKAYAMA

MANUTENÇÃO DE COMPUTADORES E NOTEBOOKS
REDES E PROGRAMAÇÕES
TROCA DE PEÇAS EM GERAL
CELULARES E APPS
TV, IMPRESSORAS
TABLETS

(11) 9.6306-6791
ALEXANDRE

Forum das Mulheres



Andrineia Gomes
Psicoterapeuta, idealizadora do Mulheres e sua voz.

“A violência, em suas mais diversas formas, tem sido uma constante nos noticiários, nas ruas e, infelizmente, no cotidiano de milhões de brasileiros. Mais do que um reflexo da criminalidade ou da desestrutura familiar, a violência é, sobretudo, um sintoma de falhas estruturais na gestão pública. A ausência de políticas públicas eficazes de educação, saúde, segurança, moradia e assistência social contribui diretamente para a manuten-

Violência também é falta de política pública

ção de um ambiente propício à violência. Portanto, é necessário compreender que combater a violência não é apenas tarefa da polícia, mas exige ações integradas do Estado em todas as suas esferas. Em vez de apenas reforçar o policiamento nas ruas, especialistas têm alertado para uma verdade incômoda: a violência no Brasil também é consequência direta da falta de políticas públicas. Diariamente, os noticiários relatam crimes, conflitos e situações que afetam diretamente a segurança e o bem-estar da população. Muito além de uma questão de polícia, a violência também é fruto da ausência — ou da ineficácia — de políticas públicas que garantam os direitos básicos da população. A negligência com a educação,

por exemplo, contribui para a exclusão social e dificulta o acesso dos jovens a oportunidades dignas de futuro. Sem acesso à escola de qualidade, à cultura, ao esporte e ao mercado de trabalho, muitos acabam sendo captados pelo crime organizado como forma de sobrevivência. Além disso, a ausência de investimentos em saúde, moradia, transporte e assistência social agrava a desigualdade e cria ambientes propícios ao surgimento de conflitos. Nas comunidades onde o Estado não chega com serviços básicos, é comum que facções assumam esse papel, impondo regras e punições à margem da lei. A violência doméstica também é um reflexo da omissão estatal, quando faltam casas de acolhimento, apoio psicológico e

redes de proteção às vítimas. Quando o Estado se omite, a violência ocupa esse vazio. Por isso, afirmar que “violência também é falta de política pública” não é apenas uma crítica: é um chamado à responsabilidade coletiva e à ação transformadora. Enquanto políticas públicas forem tratadas como “gasto” e não como investimento social, o país seguirá enxugando gelo no combate à violência. A criminalidade, afinal, não nasce no escuro das vielas, mas na sombra da negligência. Peça ajuda! Defensoria Pública do Estado de São Paulo. Através do formulário disponível no site (<https://www.defensoria.sp.def.br/dpesp>) Central de atendimento à mulher - 180 Atendimento urgente - 190



PROMOTORAS LEGAIS POPULARES

De mulher para Mulher
Falas de PLPs No Jornal **Lógica**



Meu nome é **Jaqueline da Silva Vanucci**, tenho 36 anos, sou moradora de Poá, sou casada e mãe de três filhos. Atualmente, sou estudante de Serviço Social, uma área que escolhi com muito amor, porque acredito na importância de lutar pelos direitos das pessoas. Tive uma experiência muito marcante participando do curso Promotoras Legais Populares. Foi uma oportunidade incrível, com aulas ricas em conteúdo, que falaram sobre direitos das mulheres, cidadania, saúde, violência doméstica e outros temas que fazem toda a diferença na vida das mulheres. Esse curso me fortaleceu como mulher, mãe e futura profissional, e me despertou ainda mais o desejo de levar esse conhecimento adiante, especialmente para outras mulheres. Acredito que quando a mulher tem informação, ela se empodera e transforma sua própria história. Conheci as Promotoras Legais Populares através da dra. Sandra Lopes Nogueira, Andrineia Gomes e Janaina Bueno. Agora posso dizer que sou roteirista de minha história.

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 a ONG Elas Por Elas. Novo endereço das PLPs: Rua Gato Cinzento, N. 511, apartamento 62 A- Vila Urupês - Suzano, SP

São Paulo: Jornada da Tecnologia com mais de 1 milhão de vagas gratuitas em cursos de Inteligência Artificial

O Governo de São Paulo, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico (SDE), lançou na terça-feira (21) a Jornada da Tecnologia, uma trilha formativa gratuita disponível no Portal Trampolim voltada ao desenvolvimento de competências em Inteligência Artificial (IA) e outras áreas da tecnologia. A iniciativa oferece mais de 1,2 milhão de vagas e tem como objetivo preparar e atualizar os participantes para as novas demandas do mercado de trabalho, conectando-os diretamente a oportunidades de empregabilidade. Fruto de parceria entre a SDE e as empresas StartSe e Salesforce (por meio da K2), a Jornada da Tecnologia oferece três etapas de formação: a primeira, “IA para Todos”, é um

curso introdutório da StartSe com carga horária de 4 horas e 1 milhão de vagas; a segunda, “Agentes de IA”, promovida pela Salesforce, aborda temas como Ciência de Dados, Business Intelligence, Ética e Governança, com 15 horas de duração e 250 mil vagas; e a terceira etapa, “Formação em Tecnologia”, do programa Qualifica SP, é prática e voltada à empregabilidade, com 80 horas e 120 vagas em cursos de desenvolvimento de chatbots, Internet das Coisas (IoT), cibersegurança e computação em nuvem, destinados a diferentes faixas etárias. Ao todo, a trilha soma cerca de 100 horas de capacitação, podendo ser concluída até janeiro de 2026. Os participantes que completarem as três etapas serão convi-



dados a participar de uma Ação de Empregabilidade promovida pela SDE, em parceria com empresas de tecnologia de todo o Estado. As inscrições podem ser feitas na área “Vitrine de Qualificação” do Portal Trampolim, onde os interessados encontram todas as informações e orientações necessárias para garantir uma vaga. Podem participar moradores do Estado de São Paulo, alfabetizados e com idade a partir de 16 anos.

dados a participar de uma Ação de Empregabilidade promovida pela SDE, em parceria com empresas de tecnologia de todo o Estado. As inscrições podem ser feitas na área “Vitrine de Qualificação” do Portal Trampolim, onde os interessados encontram todas as informações e orientações necessárias para garantir uma vaga. Podem participar moradores do Estado de São Paulo, alfabetizados e com idade a partir de 16 anos.

SEGURANÇA E MOBILIDADE

MURALHA ELETRÔNICA

OBRAS

MAIS DE 103 KM DE VIAS PAVIMENTADAS

SAÚDE

50 MIL ATENDIMENTOS PELO AGILIZA SUS

UMA NOVA ITAQUÁ EM CONSTRUÇÃO, POR VOCÊ E COM VOCÊ.

Em Itaquá, já são mais de **300 obras entregues**. Construir uma realidade onde o cuidado chega mais rápido e com mais qualidade, a gente vê por aqui.

Saiba mais em:
itaquaquecetuba.sp.gov.br

@prefitaqua
 Prefeitura de Itaquaquecetuba

PREFEITURA DE ITAQUAQUECETUBA

RECONSTRUÇÃO DA NOSSA CIDADE. AMOR POR NOSSA GENTE.

Momento de Fé

Deus nos ouviu

Mas, na verdade, Deus me ouviu; atendeu à voz da minha oração.

Salmo 66.19

A vinda de Jesus ao mundo foi um plano de Deus, que queria nos ver livres para a Sua glória e satisfação. Para serem libertas do jugo do diabo, as pessoas só precisam crer nas declarações bíblicas acerca da posição delas diante do Inferno. As Escrituras desdenham do poder maligno, dizendo: Mas em todas estas coisas somos mais do que vencedores, por aquele que nos amou (Rm 8.37). Diga: "Amém!". O medo que vinha sobre nós, quando o diabo se levantava para anunciar que

nos destruiria, acabou. Nós causamos pavor nele e no seu exército ao nos levantarmos em Nome de Jesus. Eles sabem que, nesse Nome, as forças malignas são paralisadas e vencidas para a glória dos Céus, que os despojou (Cl 2.15). Somos autorizados a usar o Nome que é sobre todo nome (Fp 2.9-11). Nesse Nome há vitória! Não temos de temer nenhuma reação do príncipe das trevas. Ao contrário, devemos enfrentá-lo no Nome de Jesus. O Pai colocou, no santo Nome que foi dado ao nosso Salvador, o poder para paralisarmos o ataque maligno. Não dê permissão ao diabo para adoecer você

nem ameaçar a sua felicidade. Quem dá esse consentimento se desqualifica. Cria em Jesus! Alegamos o Salvador quando usamos o Seu Nome para abençoar alguém e repreendemos o mal. Os 70 discípulos que receberam a missão de precederem a Jesus nas cidades que Ele haveria de ir voltaram com alegria no rosto, relatando que, pelo Nome do Mestre, até os demônios se submetiam (Lc 10.17-20). Ao ouvir isso deles, Jesus ficou satisfeito! Ao ouvir dos Seus 70 discípulos que até os demônios lhes obedeciam, Jesus lhes falou que via Satanás cair do Céu. Cristo louvou ao

Pai, declarando: Naquela mesma hora, se alegrou Jesus no Espírito Santo e disse: Graças te dou, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste essas coisas aos sábios e inteligentes e as revelaste às criancinhas; assim é, ó Pai, porque assim te aproueu (Lc 10.21). Deus é maravilhoso! Todo cristão tem de saber que foi resgatado pela morte de Cristo para andar com Deus. Devido a isso, precisam ser intrépidos e agir em Nome de Jesus, pois Ele mesmo falou sobre o Seu engajamento na nossa vida:

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

Pedido de oração "www.ongrace.com"



E tudo quanto pedirdes em meu nome, eu o farei, para que o Pai seja glorificado no Filho (Jo 14.13). Esse pedir significa determinar, tomar posse do que lhe pertence em Cristo e exigir a saída do mal. Seja vencedor! O salmista entendeu o que a humanidade ganhou com a vinda do Filho de Deus ao mundo e escreveu que Deus não somente o ouviu,

como também atendeu à sua oração. Portanto, não há motivo para pedir que o Senhor nos cure, liberte ou prospere e nos dê uma bênção, pois isso já nos foi concedido. Agora, só precisamos assumir o que é nosso e fazer a verdade das Suas palavras aparecer. Basta orar como uma criança e crer que já foi ouvido (Mc 11.24).

Proteger as emoções: um ato de cuidado e sabedoria

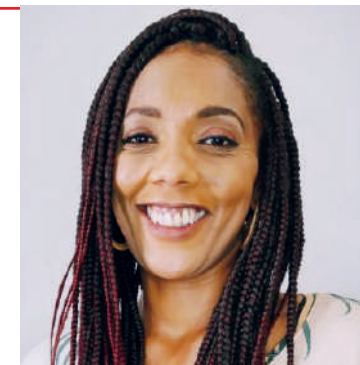
Em um mundo cada vez mais acelerado, onde somos constantemente expostos a estímulos, cobranças e comparações, proteger as emoções tornou-se um verdadeiro ato de sobrevivência. Mais do que um conceito abstrato, esse cuidado diz respeito à forma como

lidamos com o que sentimos, com as relações que cultivamos e com os ambientes aos quais escolhemos nos expor. Proteger as emoções não é o mesmo que se fechar para o mundo. Não se trata de evitar sentir ou negar a dor, mas de desenvolver consciência

emocional: reconhecer o que está acontecendo dentro de nós, dar nome aos sentimentos e compreender de onde eles vêm. Quando aprendemos a identificar o que nos fere, podemos também escolher o que desejamos permitir que permaneça em nossa vida. É comum acreditar que ser emocionalmente forte significa suportar tudo em silêncio, mas a verdadeira força está em saber estabelecer limites. Dizer "não" quando necessário, afastar-se de situações tóxicas

e reservar momentos para o autocuidado são atitudes de maturidade emocional. Cuidar de si não é egoísmo — é uma forma de preservar a energia necessária para seguir construindo uma vida com mais equilíbrio e propósito. Emoções não protegidas podem se transformar em sobrecarga: o corpo sente, o sono muda, o pensamento acelera. Por isso, é importante olhar para dentro com gentileza. Um descanso, uma conversa sincera, um momento de silêncio ou

uma sessão de terapia podem ser gestos simples, mas profundamente restauradores. Proteger as emoções é, em última instância, honrar o próprio coração. É reconhecer que a sensibilidade não é fraqueza, mas uma das formas mais belas de humanidade. Quando cuidamos de nosso mundo interno, passamos também a cuidar melhor dos outros — com mais empatia, paciência e amor. "Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim,



livasperandio@gmail.com
Livia Sperandio
Psicóloga e Ministra de Louvor

pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas." Mateus 11:29



No espaço, ninguém pode ouvir você gritar

"No espaço, ninguém pode ouvir você gritar" essa é uma frase vinculada a um thriller espacial, alias acho que o mais famoso

da década de 80. Parafrasear essa sentença é muito prazeroso, já que o espaço está muito em voga ultimamente. Depois da corrida até a lua, agora estamos correndo para chegar em Marte, um planeta vizinho, metade da terra, mas com a duração do ano parecida e meia gravidade. Marte sempre foi um imã para a imaginação humana, desde homenzinhos verdes, disco voadores, mais recentemente fazendeiros de batatas esquecidos na sua superfície, rostos gigantes esculpidos em sua superfície. Muita coisa já foi dita e ainda estimula a imaginação para muito mais. John Carter ficou pulando entre estes dois mundos, mas o que eu quero frisar é que todas as corridas espaciais trazem um enorme avanço tecnológico para a humanidade, um dos mais interessantes subprodutos é o famoso repelente de água WD-40, que tem mais funções que a palha de aço mais famosa do Brasil. Aí também cabe um parêntese, essa palha de aço serviria, precipuamente, para limpar painéis de metal, mas serve até para fazer fogos de artifício,

"estrelinhas", quando feita. Serve para antena de televisão, e milhares de outros usos. A imaginação e a necessidade andam juntas, uma a alguns passos na frente da outra. Revezam, de vez em quando a necessidade vem na frente e a imaginação corre e resolve um problema. Mas às vezes a imaginação corre muito na frente e fica anos correndo e a necessidade acaba alcançando, um exemplo foram os telefones portáteis, nos anos 50 era uma coisa impossível, só foi chegar nos anos 80 e em 2025 são praticamente apêndices indispensáveis para os dias da vida. Ainda temos coisas que não conseguimos alcançar, mas Albert Einstein dizia que o impossível era algo que ainda não tinha sido feito, então chegaremos lá. Uma utopia de igualdade e plena satisfação pessoal onde todos conhecem suas obrigações e as cumprem sem coerção, é um ideal que eu acho que nem Platão imaginava ser possível, mas é a mola propulsora que motiva a evolução da ética humana. Enquanto esse mundo ideal



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

não existe o que nos resta é o império das leis, do direito e da moralidade que devem por hora ser flanqueado pelos princípios gerais do direito. A meu ver, a aplicação do ordenamento jurídico é a decretação da falência da moralidade. Como disse o ideal seria que cada um fizesse o que deve ser feito pela satisfação pessoal de ver o que é correto prosperar e não pelo temor de ser reprimido coercitivamente pelas penas da lei. Neste mundo as coisas ainda não são plenas, mas reforço o sentimento de que quanto menos for necessário a aplicação da lei para correção de desvios de conduta e violação de direitos, mais humanos seremos. Que Deus dê pão a quem tem fome e fome de justiça a quem tem pão.

A toalha

O bem-sucedido empresário completava mais um ano de vida. A cada temporada seus negócios prosperavam mais e os bons princípios que regem sua vida permaneciam rígidos, o que faz do empreendedor pessoa empática, altruísta, simples e hospitaleiro. O ouro não aguçou seu orgulho e vaidade e por isso o fazia querido por todos. As congratulações vinham acompanhadas de valiosos presentes na empresa. Desde ternos de alto custo, perfumes raros, joias, relógios de elevado preço. Não havia espaço para acondicionar tanta roupa, joias, perfumes. Já no final do expediente, a copeira da empresa, aproximou-se do aniversariante e lhe entregou um pequeno pacote. Dentro uma pequena toalha, bordada com seu nome. Disse a funcionária que sempre observa que quando o patrão sai do setor onde se situa as caldeiras, local de elevada temperatura, percebia nele excessiva transpiração, deixando

a camisa ensopada. Até então isso era fator que ninguém nunca havia se preocupado. O empresário, sensibilizado pela preocupação da moça, passou a refletir sobre os inúmeros presentes que recebera. Alguns entregues com carinho, mas muitos com o fito de ostentar. Outros para exercer o famigerado "puxa-saquismos". Outros para disputar quem daria o mais caro. De todos presentes, sabia que alguns eram repetidos, que talvez sequer usaria. Mas a toalha veio acompanhada de uma preocupação com o seu bem estar e revelou um senso de observação na pessoa que presenteou. Nunca alguém havia se preocupado com o desconforto gerado pelo suor que jorrava sobre suas vestes. O empresário ganhou o dia. Sabia que muitas congratulações poderiam não ser verdadeiras, mas a vinda da colaboradora era legítima. Sentiu-se ele abraçado pelo carinho e preocupação sincera. Preço e valor possuem diferenças. Às vezes há um antagonismo



André Luiz Costa de Melo
Escrivão de Polícia- DP de Poá- SP

mo entre eles. O pouco, quando acompanha o coração repleto de boa vontade é bênção sem fim. Nem toda fortuna brilha. Nem toda fortuna é inacessível. Há recursos valiosíssimos que partem de corações sinceros e bondosos. Num mundo fugitivo pelo egoísmo, consumismo, ostentação, um mimo de baixo valor comercial pode suprir a necessidade que um relógio de ouro seria ineficaz. Finalizo com um trecho da canção "Índios" da Legião Urbana que muito bem define isso: "(...)quem me dera ao menos uma vez que o mais simples fosse visto como o mais importante"



VOCÊ FALA, A CÂMARA OUVI E APRIMORA.

Por telefone, através do site, por correspondência e até mesmo presencialmente, você fala com a Ouvidoria da Câmara, solicita informação, sugere, elogia, reclama ou denuncia.

SUGIRA, ELOGIE, RECLAME, DENUNCIE.

Por telefone ou e-mail

(11) 4798-9636

ouvidoria@cmmc.gov.br

Pelo site www.cmmc.com.br

Presencial ou correspondência

Câmara Municipal de Mogi das Cruzes
Av. Ver. Narciso Yague Guimarães,
381, Centro Cívico – CEP 08780-902
Mogi das Cruzes / SP



CÂMARA MUNICIPAL DE
MOGI DAS CRUZES

Economia

Pix Automático torna-se obrigatório

Lançada em caráter opcional em junho, a extensão do Pix foi desenvolvida para o usuário autorizar pagamentos periódicos a empresas e prestadores de serviços, como microempreendedores individuais (MEI). O cliente autoriza uma única vez, com os débitos ocorrendo automaticamente na conta do pagador. A ferramenta pretende beneficiar tanto empresas como consumidores. De acordo com o Banco Central (BC), o débito automático beneficiará até 60 milhões de brasileiros sem cartão de crédito.

Para as empresas, a nova tecnologia facilitará a cobrança ao simplificar a adesão à cobrança automática. Isso porque o débito automático exige convênios com cada um dos bancos, o que na prática só era possível a grandes companhias. Com o Pix automático, bastará a empresa ou o MEI pedir a adesão ao banco onde tem conta.

Como funciona

- Empresa envia pedido de autorização de Pix automático a cliente
- No aplicativo do banco ou instituição financeira, o cliente acessa a opção "Pix automático"
- Lê e aceita os termos da operação
- Define a periodicidade da cobrança, o valor (fixo ou variável) e o limite máximo por transação
- A partir da data acordada, o sistema faz os débitos automaticamente
- Cobrança pode ser feita 24 horas por dia, sete dias por semana, inclusive em feriados
- Usuário pode cancelar autori-

zação e ajustar valores e periodicidade a qualquer momento

>> Siga o canal da Agência Brasil no WhatsApp

Tipos de contas

O Pix automático só é válido para pessoas físicas como pagadoras e empresas ou prestadores de serviços como cobradores. O pagamento periódico entre pessoas físicas, como mesadas ou salários de trabalhadores domésticos, é feito por outra modalidade, o Pix agendado recorrente, serviço que os bancos devem oferecer obrigatoriamente desde outubro de 2024.

Algumas contas pagas com Pix automático

- Contas de consumo (luz, água, telefone)
 - Mensalidades escolares e de academias
 - Assinaturas digitais (streaming, música, jornais)
 - Clubes de assinatura e serviços recorrentes
 - Outros serviços com cobrança periódica
- Algumas empresas, principalmente micro e pequenas empresas, usavam o Pix agendado recorrente para cobranças periódicas. O Pix automático promete simplificar as operações de cobrança. No Pix agendado recorrente, o pagador tinha de digitar a chave com a conta da empresa, o valor e a periodicidade da cobrança, o que poderia levar a erros e divergências. No Pix automático, o usuário receberá uma proposta de adesão, bastando confirmar a cobrança, podendo ajustar valores e a frequência

dos pagamentos.

Segurança

O Pix automático traz alguns riscos de segurança. O principal são falsas empresas que enviam propostas de cobrança que irão para contas de terceiros. Para minimizar o risco de golpes, o BC editou, em junho, uma série de normas para as empresas que aderirem ao Pix automático.

Bancos e instituições de pagamentos deverão checar uma série de informações das empresas, divididas em três eixos: dados cadastrais, compatibilidade de entre a atividade econômica e o serviço ofertado no Pix automático e histórico de relacionamento com o participante. Para impedir fraudes por empresas recém-criadas, somente empresas em atividade há mais de seis meses poderão oferecer a nova modalidade do Pix.

As regras de segurança que os bancos deverão checar são as seguintes:

- Data de inscrição no Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas (CNPJ); situação cadastral dos sócios e administradores no Cadastro de Pessoas Físicas (CPF), e outras informações da empresa
- Compatibilidade entre a atividade econômica e o serviço oferecido para o Pix automático
- Quantidade de funcionários, valor do capital social e faturamento
- Tempo de abertura da conta e uso de outros meios de cobrança
- Frequência das transações com o participante

Seus Direitos!



Dr. Epaminondas Nogueira

Dra. Carmen Cecilia Nogueira Beda

Sócia do Escritório Epaminondas Nogueira Sociedade de Advogados OAB/SP 111.878 contato@epaminondas.com.br WhatsApp +55 11 998914848

Existem vários tipos de assédio, que podem acontecer dentro e fora do ambiente de trabalho, o maior desafio para que haja o reconhecimento do assédio, tanto na esfera cível quanto criminal é poder provar que houve assédio.

Não é fácil obter a prova, porque em geral o assediado não sabe o exato momento em que o assediador vai agir, o que torna a situação mais complexa, especialmente se for um fato isolado, mas ainda assim, em se tratando de fato de extrema gravidade, é preciso buscar aju-

Assédio no Ambiente de Trabalho

da, para que se possa denunciar o assediador. Em casos de assédio é repetitivo é possível provar como a gravação de conversas, filmagem do local, e assim por diante.

No processo Trabalhista, também pode existir denúncia de assédio, que pode ser tanto moral como sexual.

Toques no corpo, insinuações sexuais, convites inapropriados, envio de fotos de cunho sexual, comportamentos inadequados, telefonemas constrangedores, comentários ofensivos de conteúdo sexual, tudo isso, é considerado Assédio Sexual.

O Assédio Moral acontece quando há xingamentos, tratamento inadequado, estabelecimento de metas inatingíveis, exposição ao ridículo, comentários pejorativos, desqualificação do trabalho, racismo ou homofobia, e assim por diante.

O Assédio não necessariamente precisa vir de um superior, pode acontecer vindo de colega de trabalho de qualquer nível hierárquico, e, também não é limitado pelo sexo, tanto do assediador quanto do assediado, podem ser do mesmo sexo ou de sexos opostos, tanto mulheres como homens, podem ser vítimas.

Aqueles que tenham notícia de situações de assédio têm obrigação de se manifestar, tanto dentro da empresa, quanto fora do ambiente de trabalho. E se for o caso, ajudar o assediado a comprovar a situação, já que como dissemos, nem sempre o assediado, consegue sozinho realizar a prova, e, muitas vezes nem mesmo se desvencilhar da situação.

Crime e atitude que não condiz com a dignidade humana, todos devem se posicionar contra o assédio em qualquer ambiente, e, proteger aquele que sofre, apresentando possibilidades de apoio, e, ainda ajudando a obter provas que possam ajudar a condenar o Assediador.

Em qualquer situação de assédio, o ideal é sempre procurar um advogado, que poderá ajudar na busca por uma reparação, e, pela penalização do assediador.



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

Tecnologia



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

Tecnologia sustentável: o desafio de inovar sem destruir o planeta

ters estão sendo movidos por energia solar, produtos eletrônicos ganham ciclos de vida mais longos e a palavra "reciclagem" finalmente entrou no vocabulário da indústria de tecnologia. Até gigantes como Apple e Samsung já falam em neutralizar emissões de carbono e reaproveitar metais raros de aparelhos antigos.

Mas sustentabilidade não é só sobre o que as empresas fazem. O consumo consciente também é uma parte importante da equação. Comprar menos, consertar mais, usar por mais tempo — simples atitudes que reduzem a montanha de lixo eletrônico que cresce

no mundo. Só em 2024, o planeta gerou mais de 60 milhões de toneladas de resíduos tecnológicos, e menos de 20% disso foi reciclado.

O número assusta, mas também mostra o tamanho da oportunidade.

A boa notícia é que a tecnologia pode ser parte da solução. Sensores, softwares de gestão e até inteligência artificial estão ajudando a otimizar o uso de energia, reduzir desperdícios e monitorar impactos ambientais em tempo real.

O futuro verde da tecnologia já começou — e depende das escolhas que fazemos agora.

A tecnologia sempre foi sinônimo de progresso. Mas agora, mais do que correr atrás do novo, o grande desafio é fazer diferente: inovar sem deixar um rastro de destruição. É aí que entra a tecnologia sustentável — um conceito que mistura inovação, consciência ambiental e eficiência energética.

De uns anos pra cá, empresas de todos os tamanhos começaram a perceber que não dá mais pra fingir que o planeta é infinito. Data cen-

MOLAMEC

POSTO DE MOLAS SERVIÇOS e VENDA DE PEÇAS

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

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

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

NOVIDADE!

DTE
Domicílio Tributário Eletrônico

Agora a comunicação entre a Prefeitura de Guararema e os contribuintes é **100% digital!**

dteguararema.giss.com.br

Menos burocracia e mais velocidade.

- Notificações fiscais
- Intimações
- Lançamentos de tributos
- Protestos de dívida ativa
- Informações cadastrais
- Outras comunicações oficiais

O cadastramento é simples, gratuito e deve ser feito pelo site.

- 1 Acesse dteguararema.giss.com.br
- 2 Clique em **Cadastre-se**
- 3 Selecione **Contribuinte**
- 4 Escolha entre **Pessoa Física** ou **Pessoa Jurídica**
- 5 Preencha seus dados (CPF, nome, celular, e-mail e setor de atuação)

ANTES

Carta impressa e entregue via Correios



AGORA!

On-line e fácil de acessar pelo DTE!



Pronto!

Domicílio Tributário Eletrônico (DTE) de Guararema: Notificações digitais e com total validade jurídica.

Mais informações:
(11) 2715-1145

*O DTE é regulamentado pela Lei Municipal nº 3.729/2023 e pelo Decreto Municipal nº 4.173/2023.

PREFEITURA DE
Guararema

NOSSO COMBUSTÍVEL É VOCÊ!



4744-5514

AUTO POSTO OKABE

Conveniência OKB



Lavanderia Express



R. Baruel, 261 - Vila Costa, Suzano - SP- 08675-000



SAÚDE

O principal objetivo da água saborizada é estimular a ingestão de líquidos e até mesmo substituir os refrigerantes. Quem assiste a novela "Vale Tudo" com certeza já viu Eugênio oferecendo água saborizada aos convidados dos Roitman. Mas você sabia que não é preciso ter um mordomo para fazer a versão da vida real da bebida? A receita é refrescante, nutritiva e fácil de fazer em casa. Essa mistura de frutas, ervas

Água saborizada: benefícios, receitas e quanto tempo ela dura

e especiarias à água não só melhora o sabor, como também pode agregar pequenas quantidades de vitaminas e minerais, dependendo dos ingredientes usados. A nutricionista e gastrônoma Fabiana Borrego explica que o principal objetivo da água saborizada é estimular a ingestão de líquidos e até mesmo substituir os refrigerantes. "A água saborizada é uma ótima alternativa para tentar atrair as pessoas que não conseguem consumir a água normal. Adaptar o sabor ao que mais agrada a pessoa, pode ajudar muito nesse estímulo ao consumo de água. É uma alternativa incrível para auxiliar as pessoas que estão deixando de consumir refrigerantes

e bebidas ricas em açúcares adicionados, podemos até usar a água com gás para trazer um frescor maior ainda", diz. Água saborizada faz bem, mas pede atenção. Apesar de conter frutas, a infusão não substitui o consumo do alimento, isso porque a quantidade de nutrientes que fica na água é bem pequena quando comparada ao da fruta in natura. "A concentração que possa ter de nutrientes nas águas saborizadas é muito pequena. O composto que mais é absorvido é a vitamina C, mas como ela oxida com muita facilidade, o consumo deve ser feito de forma bem rápida. Nesse caso, as frutas e demais alimentos que possam saborizar a água não vão enriquecer essa bebida

com nutrientes, a função maior delas é adicionar sabor", acrescenta Letícia Lenzi Claudino, nutricionista. O tempo de consumo da água saborizada é outro ponto importante. Nada de deixá-la por dias na geladeira, o ideal é que ela seja consumida no mesmo dia em que foi preparada a infusão. "Para fazer a infusão, podemos deixar de 30 minutos a 1 hora para que o sabor dos alimentos passe para a água, de forma que não irão amargar (caso de frutas cítricas) ou até mesmo oxidar dentro da bebida. A água saborizada pode ser mantida sob refrigeração e sem os alimentos sólidos por três dias, em um recipiente fechado e de vidro. Com os alimentos dentro da água, o consumo não deve passar o dia em que foi feito",



detalha Borrego. Frutas que se desmancham rápido como banana ou mamão não são recomendadas para colocar na infusão, pois podem deixar a água com uma textura "pastosa". Também deve-se tomar cuidado com cascas de cítricos em excesso. "A parte branca da casca de laranjas e limões pode liberar um sabor amargo, use sempre fatias mais finas da fruta ou raspas da casca. Ervas muito potentes, como alecrim ou sálvia, têm sabor muito forte. Use-as com moderação", acrescenta Borrego. Como preparar e ideias de receitas de água saborizada A base da água saborizada é simples: água filtrada ou água

com gás, frutas frescas cortadas e lavadas previamente e ervas aromáticas. **Sugestões de água saborizada:**
 • 1 litro de água + 4 ramos de tomilho + 4 rodela de limão siciliano
 • 1 litro de água + 4 framboesa + 6 blueberries
 • 1 litro de água + 6 fatias finas de pera com casca + 6 fatias finas de maçã com casca
 Para preparar, basta adicionar os ingredientes a uma jarra, colocar a água e deixar descansar na geladeira. O ideal é manter a infusão reservada por cerca de uma hora, tempo suficiente para que o sabor e os nutrientes hidrossolúveis se difundam.

Sexo & Sensualidade



O edging é uma prática sexual que consiste em prolongar o prazer e adiar o orgasmo por meio do controle da excitação. O objetivo é aumentar a intensidade das sensações físicas e emocionais no momento do clímax, tornando-o mais satisfatório. Embora o termo

seja relativamente recente, a técnica foi descrita pela primeira vez nos anos 1980 no livro The One-Hour Orgasm. A psiquiatra e sexóloga Carmita Abdo explica que, ao controlar o orgasmo e manter o corpo em um nível elevado de excitação, as sensações ao atingir o clímax podem

Como segurar o prazer?

ser mais agradáveis do que o orgasmo convencional. Quando praticado em casal, é fundamental que ambos os parceiros estejam alinhados na intenção de prolongar o prazer. A prática pode ser frustrante se um deseja terminar e o outro quer continuar, por isso é importante que haja sintonia entre as partes. Além de melhorar o prazer, o edging também pode trazer benefícios terapêuticos, como o controle da ejaculação precoce. O urologista Elizeu Neto destaca que essa prática ajuda homens a treinar a percepção dos sinais corporais antes do clímax, proporcionando maior controle sobre o reflexo ejaculatório. O edging pode ser particular-

mente útil para homens com ejaculação precoce, pois auxilia no treinamento da percepção dos sinais de excitação e do ponto em que o orgasmo se aproxima. Isso pode resultar em um controle maior sobre o momento da ejaculação. No entanto, a prática deve ser realizada com cautela, pois sessões muito longas podem causar desconforto físico, como o famoso "blue balls" (desconforto testicular). Para as mulheres, a ginecologista e sexóloga Maria Carolina Dalboni observa que o edging pode aumentar o autoconhecimento e intensificar a resposta sexual. Ao prolongar a excitação, há maior estímulo do clitóris e do ponto G, o que melhora

a lubrificação e facilita a experiência de orgasmos múltiplos. Além disso, muitas mulheres relatam ganhos no fortalecimento da musculatura pélvica, especialmente quando a prática é associada ao pompoarismo, o que também ajuda a intensificar a experiência sexual. Embora seja uma prática geralmente segura, especialistas recomendam que homens com problemas na próstata ou dor pélvica consultem um médico antes de adotar o edging com frequência. Para mulheres com baixa libido ou dificuldades de excitação, a técnica não é indicada como uma solução, e outras abordagens podem ser mais eficazes. A prática, realizada de forma equilibrada, pode



trazer mais prazer e aumentar a conexão com o parceiro, proporcionando uma experiência sexual mais profunda e consciente. Em resumo, o edging pode ser uma ferramenta valiosa tanto para homens quanto para mulheres, oferecendo benefícios como o aumento da consciência corporal, maior intensidade no orgasmo e mais prazer durante o ato sexual. No entanto, deve ser praticado com atenção aos limites físicos e emocionais de cada pessoa, respeitando os sinais do corpo e buscando sempre o equilíbrio para evitar desconfortos.

Casos Bizarros



Imagine ser atacado por uma de suas próprias mãos, que tenta repetidamente estapear e socar você. Ou então entrar em uma loja e tentar virar à direita e perceber que uma de suas pernas decide que quer ir para a esquerda, fazendo-o andar em círculos. Essa realidade é bem conhecida da americana Karen Byrne, de 55 anos, que sofre de uma condição rara chamada Síndrome da Mão Alheia. A síndrome de Byrne é fascinante, não somente por ser tão estranha, mas também por

ajudar a explicar algo surpreendente sobre como nossos cérebros funcionam. O problema começou após ela passar por uma cirurgia, aos 27 anos, para controlar sua epilepsia, que havia dominado sua vida desde seus 10 anos de idade. A cirurgia para curar a epilepsia normalmente envolve identificar e depois cortar um pequeno pedaço do cérebro no qual os sinais elétricos anormais se originam. Quando isso não funciona, ou quando a área danificada não pode ser identificada, os pacientes precisam passar por

Mulher é atacada pela própria mão

uma solução mais radical. No caso de Byrne, seu cirurgião cortou seu corpo caloso, um feixe de fibras nervosas que mantém os dois hemisférios do cérebro em permanente contato.

Novo problema

O corte do corpo caloso curou a epilepsia de Byrne, mas a deixou com um problema totalmente diferente. Ela conta que inicialmente tudo parecia bem, mas que então os médicos começaram a notar um comportamento extremamente estranho. "O médico me disse: 'Karen, o que você está fazendo? Sua mão está se despidendo'. Até ele dizer isso eu não tinha percebido que minha mão esquerda estava abrindo os botões da minha camisa", diz. "Então eu comecei a abotoar a camisa novamente com a mão direita, mas assim que eu terminei, a mão esquerda começou a desabotoar de novo. Então o médico fez uma chamada de emergência para um outro mé-

dico e disse: 'Mike, você precisa vir aqui imediatamente, temos um problema'." Karen Byrne havia saído da operação com uma mão esquerda que estava fora de controle. "Eu acendia um cigarro, colocava-o no cinzeiro e então minha mão esquerda jogava-o fora. Ela tirava coisas da minha bolsa sem que eu percebesse. Perdi muitas coisas até que eu percebesse o que estava acontecendo", diz. Em alguns casos, a mão esquerda dela chegava a estapeá-la, sem controle. Ela conta que seu rosto chegava a ficar inchado com tantos golpes. Luta de poder O problema de Byrne foi provocado por uma luta por poder dentro de sua cabeça. Um cérebro normal é formado por dois hemisférios que se comunicam entre si por meio do corpo caloso. O hemisfério esquerdo, que controla o braço e a perna direi-

tos, tende a ser onde residem as habilidades linguísticas. O hemisfério direito, que controla o braço e a perna esquerdos, é mais responsável pela localização espacial e pelo reconhecimento de padrões. Normalmente o hemisfério esquerdo, mais analítico, domina e tem a palavra final nas ações que desempenhamos. A descoberta do domínio hemisférico tem sua raiz nos anos 1940, quando os cirurgiões decidiram começar a tratar a epilepsia com o corte do corpo caloso. Após a recuperação, os pacientes pareciam normais. Mas nos círculos psicológicos eles se tornaram lendas. Isso porque esses pacientes revelariam, com o tempo, algo que parece incrível - que as duas metades do nosso cérebro têm cada uma uma espécie de consciência separada. Cada hemisfério é capaz de ter sua própria vontade independente. **Experiências** O homem que fez muitas das experiências que primeiro provaram essa tese foi o neurobiólogo Roger Sperry. Em um

estudo particularmente notável, que ele filmou, é possível ver um dos pacientes com o cérebro dividido tentando resolver um quebra-cabeças. O quebra-cabeças exigia o rearranjo de blocos para que eles correspondessem a padrões em uma imagem. Primeiro o homem tentou resolver o quebra-cabeças com sua mão esquerda (controlada pelo hemisfério direito), com bastante sucesso. Então Sperry pediu ao paciente que usasse sua mão direita (controlada pelo hemisfério esquerdo). Essa mão claramente não tinha nenhuma ideia de como fazê-lo. A mão esquerda então tentou ajudar, mas a mão direita parecia não querer ajuda, então elas terminaram brigando como se fossem duas crianças. Experiências como essa levaram Sperry a concluir que 'cada hemisfério é um sistema de consciência isolado, percebendo, pensando, lembrando, raciocinando, querendo e se emocionando'.

Carros & Motos

A primeira IA automotiva feita no Brasil



A Volkswagen do Brasil iniciou oficialmente a operação do OTTO, sua nova inteligência artificial automotiva generativa. O sistema, desenvolvido no país, é o primeiro do tipo criado por uma montadora nacionalmente e já está disponível para os clientes do Novo VW Tera que possuem plano de carro conectado ativo e utilizem o sistema operacional Android. A ativação do recurso marca um passo importante na estratégia de transformação digital da marca e no avanço do

conceito de carro conectado no mercado brasileiro. Primeira IA automotiva feita no Brasil Mais do que um simples assistente virtual, o OTTO foi criado para oferecer uma interação contínua e personalizada entre o motorista e o veículo, dentro do conceito de Companionship, que busca aproximar emocionalmente o condutor de seu carro, pelo menos é o que diz a Volkswagen. Com o comando de voz "Fala, OTTO!", o sistema responde

a perguntas abertas, fornece informações sobre o veículo, indica manutenções, explica trechos do manual de forma interativa e pode até sugerir rotas, verificar o clima e localizar serviços próximos. A tecnologia foi desenvolvida pela equipe VW Tech, iniciativa de inovação tecnológica da Volkswagen, em parceria com a Accenture Brasil e com o time de Design da Volkswagen Américas. O OTTO foi apresentado pela primeira vez durante o lançamento do Novo VW Tera. O sistema combina grandes modelos de linguagem do Google com arquitetura proprietária da Volkswagen, integrando dados do veículo e aplicativos externos. A chegada da IA é mais um avanço dentro do ecossistema digital da Volkswagen, que teve início em 2020 com o lançamento do VW Play no

Nivus, e foi ampliado em 2024 com o VW Play Connect e o app Meu VW 2.0, com recursos como internet a bordo, controle remoto de funções e alertas inteligentes de manutenção. Atualmente, os modelos T-Cross e Tera já saem de fábrica com o sistema VW Play Connect, e o Novo Taos 2026 também passará a contar com

o recurso. Com o OTTO, a marca reforça sua posição como pioneira no uso de IA generativa no setor automotivo nacional e amplia o alcance de seus serviços digitais. O recurso integra o Volks Club, programa que reúne benefícios como Sem Parar gratuito, vouchers para abastecimento

e pontos mensais no programa Nivel, aproximando ainda mais a montadora de seus clientes. Segundo a Volkswagen, o lançamento do OTTO "abre um novo capítulo" na jornada de inovação da empresa no Brasil e representa um avanço na personalização da experiência de condução.



GRUPO SÃO LUCAS

CONVÊNIO FUNERÁRIO

C.B.O

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)



Horóscopo



Aries
21/03 a 20/04

Marque reuniões curtas, apresente uma proposta objetiva e teste um formato novo de divulgação. No amor, o clima esquentará com uma conversa instigante. O mês terminará animada, com mudanças na equipe ou no ambiente social.



Touro
21/04 a 20/05

O mês terminará com boas notícias na área financeira, você poderá conquistar novos públicos, firmar bons acordos comerciais e brilhar em apresentações públicas ou nas redes. Aproveite para fazer compras com mais segurança.



Gêmeos
21/05 a 20/06

Apresente uma ideia num texto, vídeo ou pitch em formato curto e convide alguém que você admira para co-criar um novo projeto. No amor, conversa bem-humorada esquentará o clima. Evite excesso de abas abertas no computador e se concentre em finalizar o que já começou.



Câncer
21/06 a 21/07

Encerre pendências e o acúmulo de tarefas com concentração e procedimento simples. No amor, conversa franca e acolhedora aumentará a segurança. Um ajuste no ambiente de trabalho melhorará bastante seu desempenho.



Leão
22/07 a 22/08

Reative contatos, ofereça colaboração e publique conteúdos relevantes nas redes. No amor, um programa cultural criará novas memórias. Se estiver só, amplie conexões e renove o ambiente social. Casa e família com reestruturas, encerre o passado.



Virgem
23/08 a 22/09

Padronize seus métodos de produção, troque uma ferramenta difícil por solução intuitiva e entregue uma versão enxuta do que estava longo demais. No amor, afinidades profissionais aumentarão a sintonia. O mês terminará com elogios e espaço na agenda para novos prazeres.



Libra
23/09 a 22/10

Conversas trarão alinhamento nas relações profissionais e também abrirão novos caminhos. Marque reuniões curtas, sintetize apresentações ou propostas e desenhe os próximos passos com prazos confortáveis. No amor, uma viagem decidida de última hora animará o clima!



Escorpião
23/10 a 21/11

Acerte a documentação ou faça ajustes técnicos no trabalho e se concentre em resolver assuntos práticos. No amor, revelações e surpresas gostosas aumentarão a confiança. Explore uma solução diferente para um problema antigo, o segredo será simplificar. Poder pessoal em alta!



Sagitário
22/11 a 21/12

O mês terminará com sucesso nos empreendimentos e surpresa gostosa do par. Teste um canal novo para compartilhar seu conteúdo, o retorno surpreenderá. Caminhos estarão abertos para você transformar entusiasmo em resultados consistentes.



Capricórnio
22/12 a 21/01

O mês terminará com uma proposta inesperada que terá tudo para dar certo e aliviar pressões financeiras. Priorize o que paga suas contas e também alimenta a alma. Conexões com pessoas queridas de longe falarão alto ao coração. Caminhos para o futuro estarão iluminados.



Aquário
21/01 a 19/02

Curta as coisas boas da vida na companhia de quem você ama. A semana terminará com bons resultados no trabalho e poder de negociação. Alcançe metas mais elevadas e garanta conquistas consistentes. Se estiver só, um encontro casual poderá despertar paixão instantânea.



Peixes
20/02 a 21/03

O mês terminará com tranquilidade na área financeira, rotina mais leve e uma resposta positiva que chegará por você mostrar seu valor com sensibilidade e clareza. Novidades da família e clima animado em reencontros darão sabor intenso aos dias.

Poesia

Espaço a fronteira final

(acrostico)
Era uma tarde nebulosa
Sempre chovia no verão
Parecia que o céu chorava
A cada gota que desabava
Cada poça aumentava
Eis que no pátio brincava
Água espalhava quando pulava

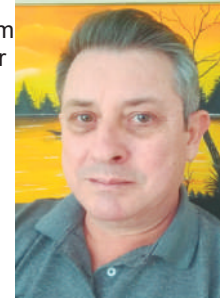
Fazia um vento muito gostoso
Raios do sol nas poças brilhavam
O horizonte colorido com o arco sem fim
Natureza de verão alegre com a iris emoldurada
Todos corriam, lama voava, criança gritava
Era alegria na chuva quente de janeiro
Indo de poça em poça
Ria e pulava, espalhava a água e a lama
A roupa suja de lama e molhada

Foi quando as mães gritaram
Iria começar o programa
Não podia entrar embarreado
A torneira do jardim jorrou e todos foram
Levados para uma nova jornada



Amarelinha

Pula para frente
Pula para o lado
Com um pé só
Com dois lados a lado
Vai de um a dez
No fim pula o inferno
Volta para o céu
E começa de novo
Vai sem errar
Pular e pular
Joga a casca de banana
Pisa e escorrega
Cai e esparrama
Todos riem e gritam
Minha vez de pular
O corrido.



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

Primavera: o renascimento da natureza

A primavera chega como um sorriso depois de um longo silêncio. O frio vai embora aos poucos, e o sol volta a brilhar com delicadeza. As flores nascem nas calçadas, nos campos e até nos lugares mais inesperados, lembrando que a vida sempre encontra um jeito de florescer.

respirasse alívio. As borboletas dançam no ar, os ventos sopram com suavidade e tudo parece convidar à esperança. A primavera não é apenas uma estação do ano — é um convite para acreditar novamente na beleza das pequenas coisas.



Flor de Lis
Suzano

Os dias ficam mais coloridos e leves, como se o mundo

Culinária

Pão de ora-pro-nóbis



ingredientes
200 ml de leite integral
75 gramas de folhas de ora-pro-nóbis
3 colheres de sopa de açúcar
10 gramas de fermento biológico seco
50 ml de óleo girassol
5 gramas de sal
1 ovo
500 a 550 gramas de farinha de trigo

modo de preparo
Em um liquidificador, bata o leite e as folhas de ora-pro-nóbis até triturar bem; Ingredientes secos adicionados na mistura. Transfira para uma tigela e acrescente o açúcar, o fermento, o óleo, o sal e o ovo. Misture até ficar homogêneo; Farinha sendo acrescen-

tada aos poucos na massa. Aos poucos, acrescente a farinha e mexa sempre; Massa um pouco mais pesada com um pouco de farinha ao lado. Quando a mistura estiver mais densa, amasse com as mãos e continue adicionando a farinha até que a massa desgrude das mãos; Massa lisa em formato de uma bolinha. Em uma superfície lisa, limpa e enfarinhada, sove a massa até que fique lisa e uniforme; Bolinha da massa em uma tigela com o pano coberto. Retorne a massa para a tigela, cubra com um pano e deixe crescer até dobrar de tamanho; Massa em formato de pão. Modele a massa em formato de pão; ou Massa do pão em uma forma inglês. Acomode-a em uma forma de pão untada com óleo e deixe crescer novamente até dobrar de tamanho. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C até dourar.

Divirta-se:

FOTOS ENGRAÇADAS:



CACHORRO CRIADO COM VÓ



E	R	W	A	I	Y	D	P	I	M	X	A	P	I	R	E	H	L	U	M	ALFINETE
A	H	S	C	L	E	Q	T	Y	E	E	C	I	C	N	J	F	O	P	L	BANHEIRO
X	L	Q	Z	P	F	C	D	H	C	C	M	L	P	A	C	A	T	X	U	BRINCO
F	X	A	E	C	Q	I	S	I	C	E	F	O	Z	P	M	C	R	A	Q	BULE
O	S	R	S	B	O	N	N	T	N	D	S	H	G	S	A	A	H	A		CADEIRA
K	I	I	X	A	T	Z	I	E	I	S	P	A	R	Q	U	E	U	L	A	CAMA
M	Z	E	P	C	J	F	I	A	T	S	M	O	D	M	R	G	Q	A	T	CIDADE
Y	I	D	N	R	L	B	A	N	H	E	I	R	O	I	H	V	O	O	S	COLHER
L	V	A	P	X	E	O	G	S	H	B	L	D	E	V	C	L	A	T	A	COPO
S	D	C	X	Z	C	S	E	B	B	A	L	G	O	S	O	X	P	A	P	COZINHA
H	S	L	G	G	N	R	E	H	F	J	U	J	A	R	R	O	A	A	M	FAÇA
F	I	A	G	K	I	V	R	N	W	W	K	E	M	J	D	V	R	M	G	FESTA
S	E	W	B	P	P	E	T	D	T	V	G	R	Z	E	A	B	E	B	N	HOMEM
Y	T	S	R	O	H	A	N	I	N	E	M	Q	O	S	U	R	D	E	P	JARRO
Y	E	J	T	L	N	I	F	T	O	E	R	S	I	Q	Q	E	N	L		MENINA
Y	P	H	O	A	Z	E	J	N	N	J	I	O	W	O	T	A	R	P	T	MENINO
Z	A	C	P	E	Z	D	T	I	Z	O	U	A	P	P	A	N	E	L	A	MULHER
B	T	R	H	L	D	M	N	E	B	R	I	N	C	O	D	I	S	P	L	PANELA
D	T	I	B	U	C	O	P	O	A	N	A	Z	Q	I	H	I	M	M	S	PAREDE
E	T	G	A	B	Y	L	X	K	M	H	Q	S	B	U	G	C	P	M	Q	PARQUE

Simpatias

- Para afastar fofocas

• Pegue um limão inteiro, espete sete cravos-da-índia e coloque num canto da casa. Quando o limão murchar, jogue fora e diga: "Assim como secou, secam as línguas que falam de mim."

- Para quebrar o clima pesado

• Em dias tensos, jogue sal grosso no fogo do fogão e mentalize tudo se acalmando. Dize que o estalo do sal é o "barulho do mal indo embora".
- Para proteção pessoal
• Coloque um alfinete virado pra baixo dentro da roupa (no forro). A tradição diz que espanta mau-olhado e inveja antes que cheguem até você.

Frase de caminhão



Humor

Bebida de macho

Um gaúcho entra em um bar e diz: — Me dá a bebida mais forte que você tiver!
O dono do bar, sem perder tempo, coloca todas as opções de bebida que tinha e entrega ao gaúcho. Ele dá um gole e faz uma cara de desgosto: — Isso é muito fraco! Quero algo realmente de macho!
O dono, então, pega alguns ingredientes exóticos: pólvora, bala de 38, solvente, soda cáustica... mistura tudo e entrega ao gaúcho. Ele toma tudo de uma vez, fica alguns segundos em silêncio, olha para o dono e diz: — Agora sim, isso é bebida de macho! — e sai do bar, tranquilo.
No dia seguinte, o gaúcho retorna e pede: — Quero a mesma bebida de macho, mas sem a bala de 38, por favor.
O dono, curioso, pergunta: — E por que a mudança?
O gaúcho, sério, responde: — Porque ontem, depois de beber aquilo, eu peidei e matei meu cavalo.



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

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

Lógica 25 Anos: Um Marco de Sucesso

Uma celebração inesquecível, envolta em requinte, dedicação e o brilho inconfundível de uma noite mágica.

Comemorar os 25 anos do Grupo Lógica Comunicação foi uma experiência incrível! No dia 4 de outubro, realizamos um evento super especial no Salão Nobre do Suzano Futebol Clube, e foi maravilhoso reunir tantas autoridades e pessoas queridas de várias cidades do Alto Tietê. Eu, Edmara Martins Soares, junto com minhas filhas, fizemos as boas-vindas aos nossos convidados, que estavam ali para celebrar não apenas o nosso jornal impresso, mas também o portal, a revista e as publicações online do Grupo Lógica.

Foi uma festa incrível, feita com muito carinho, mas que também teve um toque muito especial de homenagem. Como uma forma de reconhecer o trabalho e a dedicação de muitos prefeitos das cidades do Alto Tietê, entregamos o Prêmio Melhor Gestor a diversas autoridades. O prêmio de Melhor Gestor Municipal de Suzano foi para o prefeito Pedro Ishi, orquídeas para a Débora Ishi, secretária de Promoção Social, Poá, o prêmio foi para o prefeito Saulo Souza, e a Chefe de Gabinete, Fernanda Alves, recebeu o prêmio por ele, Arujá, o prêmio de Melhor Gestor foi para o prefeito Luís Antônio de Camargo, e teve a honra de receber também a primeira-dama, Clau Camargo com o Prêmio Excelência em Projetos Socioambientais. O prêmio de Melhor Gestor de Itaquaquecetuba

foi para o prefeito Eduardo Boigues, que foi representado pelo secretário de Administração, Mário Toyama. Também entregamos o Prêmio Melhor Gestor de Suzano entre 2017 e 2024, que foi para o ex-prefeito Rodrigo Ashiuchi, representado pelo secretário de Comunicação, Paulo Pavione Miyaniishi. Ele também foi homenageado com o Prêmio Melhor Secretário de Comunicação de Suzano. O Prêmio Melhor Secretário de Governo foi para Marcelo Barbosa, de Itaquaquecetuba, e quem o representou foi a diretora Jéssica Araújo. Também fizemos questão de homenagear nossos patrocinadores, que confiaram em nosso trabalho e estiveram ao nosso lado, Fernando Brandão e sua esposa Marisa da Senchi alimentos japoneses, Rafael e Giseli da RP Portaria e Serviços, Alison e Angélica da Ótica Kómos, Givanildo e Cássia da CSE- Consultoria e Soluções Empresariais, Rodrigo e Daniela Associação Comercial e Empresarial de Suzano.

Depois de tanta emoção com a entrega dos prêmios, exibimos um vídeo que contou a história do Grupo





Lógica ao longo desses 25 anos. Foi uma sensação de orgulho e gratidão! Eu, emocionada, compartilhei um pouco da nossa jornada, desde que lançamos a primeira edição do jornal em 14 de setembro de 2000, enfrentando desafios e superando obstáculos com muita fé, coragem e determinação. Deixei uma mensagem para minhas filhas e netos, lembrando-os de que o trabalho honesto sempre vale a pena, e que aquela cerimônia era uma celebração das vitórias que conquistamos juntos. O evento se concluiu com um jantar maravilhoso, seguido de um baile animado e vibrante que levantou todos os presentes, com a energia contagiante da Banda Matrimonial e o talentoso DJ Rui Paulino. Uma noite memorável, cheia de alegria e com todo o carinho de cada pessoa ali presente! Veja mais detalhes na Revista de Natal



Em Destaque...

Padre Jonas recebe título de Cidadão Mogiano

A Câmara Municipal de Mogi das Cruzes realizou, na noite desta terça-feira (21), uma sessão solene para entrega do título de Cidadão Mogiano ao padre Jonas Cunha da Silva, pároco da Paróquia Santo Antônio, no bairro Mogi Moderno. A homenagem, proposta pelo vereador Edson Santos (PSD), reconhece o trabalho pastoral e social desenvolvido pelo sacerdote na cidade. Durante a cerimônia, Edson Santos destacou o empenho do padre Jonas na evangelização e na mobilização da comunidade local. "Ele é responsável por um grande engajamento na paróquia e por levar as pessoas à igreja. Todas as missas estão lotadas", afirmou o parlamentar.

O presidente da Câmara, Francimário Vieira Farofa (PL), complementou: "Quem ganha com essa homenagem é a cidade de Mogi das Cruzes com esse novo mogiano tão comprometido com a obra à frente da Paróquia de Santo Antônio". A prefeita Mara Bertaiolli (PL) também participou da solenidade e ressaltou a trajetória do padre, lembrando seu voluntariado no Hospital de Mogi das Cruzes. Já o bispo diocesano dom Pedro Luiz Stringhini afirmou que o título simboliza reconhecimento e responsabilidade para com a cidade. Entre os presentes estavam o Dr. Saul Grinberg, mantenedor da Sociedade Educacional Braz Cubas; a vice-presidente da Associação

Comercial de Mogi das Cruzes, Celucéia de Souza Campolino Santos; e o colunista Gil Fuentes, do Diário de Suzano. Emocionado, o padre Jonas agradeceu a honraria: "Receber o Título de Cidadão Mogiano constitui uma honra que guardarei com especial estima. Não se trata apenas de uma homenagem, mas de um gesto simbólico de acolhida e reconhecimento. Mogi das Cruzes, que um dia me recebeu como estudante, agora me adota como filho". Natural de Suzano, nascido em 15 de agosto de 1993, o padre Jonas iniciou sua caminhada religiosa em 2011, no Seminário Diocesano Sagrado Coração de



Jesus, e foi ordenado sacerdote em 2020. Desde então, atuou em paróquias de Mogi das Cruzes, Itaquaquecetuba, Ferraz de Vasconcelos e Salesópolis, além de contribuir com diversas pastorais e conselhos. Em 2020, foi empossado como pároco da Paróquia Santa

Helena, em Suzano, onde se destacou pela Missa por Cura e Libertação e pela revitalização da igreja matriz. No ano seguinte, integrou o Conselho Municipal do Patrimônio Histórico de Suzano, representando a Mitra Diocesana. Atualmente, além de liderar a

Paróquia Santo Antônio, exerce funções no Tribunal Eclesiástico Diocesano, na Pastoral Carcerária e cursa Direito no Centro Universitário Piaget, em Suzano. Seu trabalho é reconhecido por inspirar fé, engajamento e solidariedade entre os fiéis da região.

Parabéns para você...

Feliz Aniversário, Nathalia Silva Maciel!

Mesmo que seu dia especial tenha sido no dia 10, foi emocionante celebrar junto com você no dia 12 de outubro! Que cada momento da sua vida seja tão lindo quanto a alegria que você espalhou na sua festa. Que este novo ano seja cheio de amor, saúde, sonhos realizados e momentos inesquecíveis. Que você continue iluminando a vida de todos ao seu redor com seu sorriso e carinho! Você é uma pessoa especial lembre sempre disso e que DEUS te abençoe! É o que deseja toda a equipe do Jornal Lógica! Parabéns!



Parabéns, Marcello Barbosa, secretário de Governo de Itaquaquecetuba, que completou aniversário no dia 3. Que neste novo ano a vida continue te surpreendendo com momentos incríveis e experiências inesquecíveis! Que cada dia seja uma oportunidade para conquistar sonhos e celebrar vitórias.

Parabéns, Adilson Martins Soares, que completou mais um ano de vida no dia 18. Que sua trajetória seja repleta de sucesso, sabedoria e felicidade. Que todos os seus planos se concretizem e que você continue sendo essa pessoa inspiradora e generosa.

Parabéns, Eduarda Alves de Oliveira, que completou mais um ano de vida no dia 16. Que a vida te presenteie sempre com alegria, amor e muitas realizações. Que DEUS continue te abençoando, e nós, sua família, sempre te acompanhará com carinho e apoio! De sua Vovó Edmara.

Parabéns, Luiz Kagohara, que completou aniversário no dia 25. Que seu novo ano seja repleto de amor, boas oportunidades e realizações. Que cada dia traga alegria, motivação e momentos memoráveis ao lado das pessoas especiais da sua vida.

Parabéns, Carlos Tiyogi H. Rakawa, que completou mais um ano de vida no dia 17. Que todos os seus sonhos se transformem em conquistas e que cada dia seja repleto de oportunidades, entusiasmo e felicidade. Que DEUS continue te abençoando!

Parabéns, Laercio Dias Gouveia Malafaia, que completou mais um ano de vida no dia 9. Que sua vida seja preenchida com amor, sucesso e serenidade. Que cada novo dia traga realizações e motivos para celebrar. É o que desejamos seus pais, Maria do Socorro e Antonio Malafaia.

Sempre inovando para levar O melhor ATÉ VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

SENSHI

せんしの製品を 家族のために お選びいただき、誠にありがとうございます。

Muito obrigado por escolher os produtos da SENSHI para a sua Família!

Receitas originais do Japão

@senshibrasil senshibrasil.com
Rua Caboclos, 886 - Vl. Urupês - Suzano/SP - CEP: 08615-190
(11) 4742.8099 (11) 9 9990.8099

VOCÊ SABIA?
O músculo que nos faz piscar é o mais rápido do corpo humano. É possível piscar até 5 vezes no período de um segundo.

VOCÊ SABIA?
Nossas pupilas dilatam quando nos apaixonamos

VOCÊ SABIA?
O uso de telas na forma de smartphones, games e tablets está associado a maior progressão da miopia

Siga a gente!

Ótica Kosmos Classic
Suzano 11 4746-1130
Mogi 11 4762-1266