



terça e quarta do
HORTIFRUTI
FRESQUINHO TODOS OS DIAS



CARNES COM ALTO
PADRÃO DE QUALIDADE
CORTES ESPECIAIS
PARA SEU CHURRASCO

quarta a sexta do
AÇOUGUE
CARNES COM PROCEDÊNCIA

CARNES SELECIONADAS, É GARANTIA DE TER SEMPRE MACIEZ,
SUGULÊNCIA E FRESCOR NA SUA MESA. EXPERIMENTE!



Chegou a hora das férias em família no Circuito das Águas Paulista

Página 11

Guarani FC promove três avaliações técnicas totalmente grátis

Página 15



DIVULGAÇÃO

Jaguariunense é contemplado com carro 0km do Jaguariúna de Mãos Dadas



O projeto realizou a ação Natal Iluminado em parceria com o comércio local

Ocorreu no sábado, 07, o sorteio da ação de Natal Jaguariúna de Mãos Dadas que premiou o dono do cupom 044353, com um carro 0km. O consumidor é da cidade e comprou em diversos comércios locais. O cupom sorteado ele garantiu na Casa Shopping Variedades.

O Jaguariúna de Mãos Dadas fará novos sorteios em 2023. A primeira ação é no mês das mães, depois aniversário da cidade e Natal.

Página 4

Na foto, representantes da Casa Shopping, sorteado Luiz Carlos e idealizadora do projeto, Edilaine

Histórica Igreja Matriz de Jaguariúna precisa ser restaurada

DIVULGAÇÃO



O restauro desse patrimônio histórico, artístico e arquitetônico é de extrema necessidade

Marco histórico, religioso e estético da fundação de Jaguariúna, a Igreja Matriz Centenária Santa Maria pede socorro. O prédio precisa urgentemente passar por uma restauração. **Página 5**

Governador e Defesa Civil do Estado reúne prefeitos em reunião no Palácio dos Bandeirantes

DIVULGAÇÃO



O governador Tarcísio deve fazer a liberação de recursos para que seja realizado um trabalho emergencial de limpeza e desassoreamento em Morungaba

Nesta semana uma reunião foi realizada no Palácio dos Bandeirantes com o novo governador Tarcísio de Freitas, juntamente com o secretário-chefe da Casa Militar e Coordenador Estadual de Proteção e Defesa Civil, Henguel Ricardo Pereira; o secretário-chefe da Casa Civil, Arthur Lima, e o secretário de Governo e Relações Institucionais, Gilberto Kassab. Participaram representantes dos 20 municípios mais atingidos pelas chuvas, com o objetivo de acelerar as ações emergenciais para a recuperação dos municípios afetados pelas intensas chuvas das últimas semanas. **Página 10**

MARIADITA AGRONEGÓCIOS JAGUARIÚNA

ACESSE www.gazetaregional.com.br
notícias em tempo real

NETELL AGORA E **DESKTOP**
ASSINE JÁ!
0800 774 5010



EDITORIAL

Ações

Quando algo toca grande número de pessoas e movimentar diversos setores é considerado um super sucesso. Seja para ganho privado ou público, a verdade é que ações precisam de pessoas engajadas.

Temos um exemplo, em Jaguariúna, que é o projeto Jaguariúna de Mãos Dadas, que acaba de sortear um carro 0km. O felizardo foi um morador da própria cidade – matéria completa nesta edição.

Usando este exemplo, existe uma grande ação que pode ser feita pela matriz centenária que está pedindo socorro. Não seria nada mal juntar forças e ajudar a entidade a ser pres-

vada, né? Saiba mais também nesta edição.

Fato é que quando as pessoas se identificam por uma causa elas ajudam, elas participam e colaboram. Recentemente fortes chuvas atingiram cidades da região e uma reunião com o governo foi realizada, nesta semana, com representantes para achar uma solução aos danos causados. Detalhes nesta edição.

Portanto, perceba que independente da finalidade: comunidade ou pública, o sentimento de pertencimento a um grupo mobiliza as pessoas. Estar ativo na sociedade é fundamental.



Tomaz de Aquino Pires*

105ª Festa de São Sebastião

De 19 a 22 de janeiro de 2023 - Paróquia de Santa Maria

No dia 19 de janeiro, próxima quinta-feira, às 19h30m, na Matriz Nova inicia a FESTA DE SÃO SEBASTIÃO. A Igreja fará Orações Súplicas pela povo brasileiro, natureza, Agricultura e Pecuária contra a fome, contra as pestes, drogas, guerras, terrorismo contra as catástrofes. Haverá preces para que os homens não providenciem o cancelamento de Deus no Brasil e no Mundo. Para que S. Sebastião interceda a Deus pela proteção, da FAMÍLIA, das Igrejas e pedirá luzes para os governantes. Voltemo-nos para o exemplo do mártir da Fé, São Sebastião. Morreu, mas não negou a Fé em CRISTO. Jaguariúna reúne o povo da cidade, dos sítios e das fazendas, trazendo seus animais e produtos de sua lavoura, ao redor da igreja, para receberem as bênçãos do céu e homenagear São Sebastião. Tais animais e produtos de sua colheitas são leiloados em benefício das necessidades da Igreja. Neste 2023, a renda do movimento beneficente terá dupla aplicação. O Leilão dos Garrotes ficará para a salvação do marco da fundação de Jaguariúna: A Capela Centenária de Santa Maria de 1894. É um patrimônio histórico, artístico, arquitetônico que tem traços do estilo gótico e seu teto é do estilo barroco alemão. Pode desaparecer, se jaguariunenses não se unirem e com vontade empreenderem ação de salvamento. A Associação dos arquitetos, engenheiros e agrônomos solicitada pela Igreja e Poderes Públicos aprontou Projetos emergenciais antes de proceder ao Restauo. Mas nem para estas primeiras ações, a Igreja dispõe de finanças para executá-las. Por isso o Revmo Padre Ademir Bernardelli reservará a renda do Leilão para renovar a instalação elétrica. Com outras realizações beneficentes espera-se reparar a

cobertura, para raios, rebocos que se esboroam... A renda conseguida com a Praça da Alimentação será aplicada no início do reparo do telhado da Matriz Nova. Se a comunidade receber ajuda das grandes indústrias e grandes instituições e do povo da cidade poderá realizar o restauro planejado desde 2014. Tal projeto havia sido confiado ao prof. Dr. Marcos Tognon da UNICAMP. Mas Padre Milton Modesto conseguiu realizar apenas três fases de descupinização de seu teto. PROGRAMAÇÃO DA FESTA : Tríduo de Santas Missas Solenes de 19 a 21 de janeiro às 19h 30m na Matriz Nova. Dia 21, após a Missa 3ª Noite- Bênção das chaves e dos Veículos, Show Musical. Todas as noites com Praça da Alimentação (Pastel, Lanches, Bebidas). Domingo - dia 22 de janeiro, Dia da Festa. Às 10h Missa Solene e Bênção dos Pets. Às 11h00 chegada da 13ª Cavalgada de São Sebastião. Ela sairá do Clube do Cavalo, Guedes e a comitiva se dirigirá até à Matriz Nova, entrando pela Rua José Alves Guedes. Estuda-se a presença de Folia de Reis ou Congada na Festa. Desde a manhã chegada dos Garrotes ao recinto do leilão em área coberta, na Praça Papa João XXIII. Praça da Alimentação em pleno funcionamento, a partir das 10h00. Às 14h00 acontecerá o tradicional e concorrido Leilão dos Garrotes. Leilão até à noite, até o término das Prendas. Às 17h00- Santa Missa de Encerramento e Procissão. A Festa perdura até às 22h00 com Praça da Alimentação.

Tomaz de Aquino Pires

Casa da Memória Padre Gomes



João Rodrigues*

Começo o ano informando a todos que desde o dia 06 de janeiro de 2023 a Associação Comercial e Industrial de Jaguariúna, realizou seu sonho, que era o de ter sua SEDE PRÓPRIA após 41 anos de sua Fundação, a qual está localizada na Rua Sílvia Bueno, 484, Centro, Jaguariúna (SP), liderando junto com minha Diretoria Atitude e estando no cargo diretivo de presidente desde 01 de Fevereiro de 2019 quando assumi para exercê-lo por um mandato de quatro anos, colocamos como Plano de Governo a construção da sede, pois acreditamos que com este pilar importante, o associativismo e o empreendedorismo se fortalecerão muito em nossa cidade, proporcionando mais negócios, melhoria de renda e empregabilidade, pois é de conhecimento mundial que o EMPREENDEDORISMO é fundamental para o desenvolvimento econômico e social em uma cidade.

Há quatro anos estou à frente da ACI e neste período que tenho escrito sobre liderança para este jornal destaquei o plano de Governo de nossa gestão e os feitos realizados, mesmo tendo passado por dois períodos eleitorais e dois anos de pandemia e que ainda volta e meia insiste em nos assolar (veja o caso do uso ainda de máscara na área de saúde e nos aeroportos), porém como empreendedor sempre ressalto, que palavras motivam, mas ações de fato é que movem as pessoas em busca de suas metas e objetivos.

E o texto desta semana é para que possamos refletir sobre o discurso que temos, e ver se realmente nossas ações condizem com ele, é muito comum o Patrão, Chefe, Supervisor, Gerente ou o nome que queiram dar para a pessoa que Lidera o processo, querer lhe afagar com palavras gentis, porém as atitudes concretas são vagas ou incipientes para atender o desejo do “ser humano”, é lindo eu dizer “obrigado”, “valeu”, “você fez um trabalho sensacional”, “você é de longe o destaque”, “tenho falado aos demais o seu valor para nossa orga-

Ver pra crer

nização”, “tenho planos para você”, “você vai longe”, “tenho lhe elogiado”, “o destaque deste mês é você”, porém na hora de lhe contemplar com o bônus financeiro ou de benefícios, o mesmo sempre alega dificuldades e empecilhos para transformar as palavras em ações concretas, não que o reconhecimento elogio não sejam importantes, porém eles são uma parte, ou como escrevi no parágrafo anterior são motivadores mas não lhe fazem ser persistente nas suas ações e se comprometer realmente com um resultado melhor no seu dia, pois assim como o empresário, ele mede indicadores, ou seja, um deles importantíssimo para ver o resultado das palavras e ações é o indicador financeiro, pois se este não lhe fizer frente aos custos e investimentos que fez, a empresa quebra ou fica inadimplente no mercado, assim é a vida do liderado, por isto recompense também financeiramente ou com benefícios aqueles que se destacam e vestem a camisa da sua empresa, para não correr o risco de perde-lo ou o mesmo ir para a concorrência e fortalecer o mesmo com seu expertise que você tanto elogiou mas que não o recompensou na medida justa.

A dica preciosa empreendedora e de líder é ouvir, dar atenção, ser empático, e dialogar para que ambos cheguem a um consenso de ganha a ganha para ambos, para não pagar o preço do VER PRA CRER quando o mesmo lhe abandonar.

2023 nos mostra que o diálogo é fundamental para se construir pontes com aqueles que tem diferença de pensamento mas principalmente com aqueles mais próximos e que tanto prezamos, visando um futuro de ganhos permanente para todos.

João Rodrigues

Presidente ACI-Jaguariúna

Administrador – Gestor de Negócios – Empreendedor do Bem

GAZETA REGIONAL NA REDE



recepcaogazetaregional@gmail.com



www.gazetaregional.com.br



/gazetaregional.jaguariuna



@jornalgazetaregional



Rua Cândido Bueno, 1299 – Sala 4 – Piso Superior
(Jaguar Center Plaza) – Jaguariúna

Jaguariunense é contemplado com carro 0km do Jaguariúna de Mãos Dadas

O projeto realizou a ação Natal Iluminado em parceria com o comércio local

Ocorreu no sábado, 07, o sorteio da ação de Natal do Jaguariúna de Mãos Dadas que premiou o felizardo Luiz Carlos, dono do cupom 044353, com um carro 0km. O consumidor é da cidade e comprou em diversos comércios locais. O cupom sorteado ele garantiu na Casa Shopping Variedades.

“Ele tinha cupom da cidade toda, ou seja, comprou no comércio local e foi sorteado. Fico muito feliz em realizar esse sorteio e proporcionar essa felicidade para o consumidor. Que ano que vem vocês possam comprar muito, acreditar no comércio da cidade, fazer suas compras aqui e concorrer a um super prêmio

mais uma vez”, diz emocionada a idealizadora Edilaine Alves.

O Jaguariúna de Mãos Dadas fará novos sorteios em 2023. A primeira ação é no mês das mães, depois aniversário da cidade e Natal. O intuito é prosseguir com o movimento que agita o comércio local, com benefícios para o comerciante e consumidor.

“Me sinto realizada ao começar com o projeto tão pequeno e hoje poder contar com maior número de patrocinadores, maiores prêmios, além de incentivo e apoio de todos. Agradeço a todos que fizeram parte deste Natal Iluminado 2022. Esperamos você em 2023”, finaliza Edilaine.



Na foto, representantes da Casa Shopping, sorteado Luiz Carlos e idealizadora do projeto, Edilaine

Um cantinho para ser seu

LANÇAMENTO

MARAVILHOSA LOCALIZAÇÃO



PLANTÃO NO LOCAL

TC IMÓVEIS
CRECI 11662-J

IMOBILIÁRIA TROLES!
CRECI 33707-J



CHÁCARA PRIMAVERA
Jaguariúna/SP

PEQUENA ENTRADA

15%
PARCELAS ATÉ
192 MESES

LOTES A PARTIR DE
175m²



19 99169.6364
99862.6648

@tcimoveisjaguariuna

@imobiliaria.trolesi



DIVULGAÇÃO

Histórica Igreja Matriz de Jaguariúna precisa ser restaurada

Marco histórico, religioso e estético da fundação de Jaguariúna, a Igreja Matriz Centenária Santa Maria pede socorro. O prédio precisa urgentemente passar por uma restauração.

Fundada a pedido do Coronel Amâncio Bueno, a construção começou em 1889 pelo engenheiro Guilherme Giesbrecht. Ela foi feita no estilo gótico-bizantino caracterizado pelas torres pontiagudas e uso de vitrais. “Faz sete anos que estamos nos reunindo, estudando como atualizar a documentação da capela para fazer o tombamento”, afirma o secretário da Paróquia Santa Maria, Tomaz de Aquino Pirez.

Caso seja feita a reforma, o piso, tetos e vitrais

permanecerão inalteráveis, pois já estão preservados pelo Conselho de Defesa do Patrimônio. No entanto, as paredes estão descascadas (algumas com infiltrações), teto com buraco e a parte externa sofre ações de vandalismo.

Em um levantamento feito por Marcos Tognon a reforma fica em torno de 1,5 milhão de reais. “A Igreja foi a pupila do Padre Gomes, ele não deixava colocar um prego na parede”, complementa Pirez. O famoso ex-padre da cidade, Antônio Joaquim Gomes, está enterrado na própria igreja.

As doações podem ser feitas no Banco do Brasil, na Agência: 2200-4 e C/C: 11739-0.

O restauro desse patrimônio histórico, artístico e arquitetônico é de extrema necessidade

Deocleciu'S

CHURRASCARIA & LANCHONETE



SELF SERVICE



(19) 3937-5162

(19) 3937-4205



HERING JAGUARIÚNA



Nosso endereço:



Rua Maria Angêla, 390
Loja térreo 010.
Jardim Berlim
Jaguariúna.

***Liquidação:** até 50% em peças selecionadas.

***Jeans em dobro:** Na compra de um jeans, o segundo jeans, você ganha 50% de desconto no jeans de menor valor.



FAÇA AS PAZES COM A COMIDA E SEU CORPO!

VC
VANESSA COITINHO
Nutricionista Clínica

- NUTRIÇÃO CLÍNICA
- NUTRIÇÃO ESPORTIVA
- COACHING DE SAÚDE E BEM-ESTAR
- ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL
- NUTRIGENÉTICA
- TRANSTORNOS ALIMENTARES

ATENDIMENTOS PRESENCIAIS OU ONLINE
CONSULTAS - WHATSAPP: (51) 99888888
INSTAGRAM: @RAVANESSACOITINHO

Prefeitura inicia obras de recapeamento nos bairros Bela Vista e São João

Melhoria atua positivamente na segurança de pedestres, motoristas e passageiros

A Prefeitura de Jaguariúna deu início nesta quarta-feira, 11, às obras de recapeamento dos bairros Jardim Bela Vista e São João. Durante essa semana o trabalho será nas ruas Pernambuco, Paraná e Rio de Janeiro.

Essa obra de 12mil m² tem como objetivo renovar a pavimentação das ruas que sofrem com o desgaste do tempo e, conseqüentemente, melhorar a segurança de pedestres, motoristas e passageiros que trafegam nesta região

De acordo com as secretarias de obras e serviços e de mobilidade urbana, os investimentos na infraestrutura da cidade não devem parar por aí e em breve vão abranger novos bairros da cidade.



Recapeamento de vias em Jaguariúna

Prefeitura abre inscrições para o transporte escolar

A Prefeitura de Jaguariúna, por meio da Secretaria Municipal de Educação, vai abrir as inscrições para o transporte escolar de estudantes de faculda-

des e ensinos técnicos. A partir desta segunda-feira, 16, os interessados podem se inscrever. O período de cadastro segue até o dia 31 de janeiro, sempre das

8h às 20h, na sede do Departamento de Transporte Escolar, localizado na Rua Holanda, 201 – Santa Cruz.

Para fazer a inscrição,

o aluno deve apresentar os seguintes documentos: declaração de matrícula fornecida pela instituição com data de 2023, comprovante de endereço

atualizado (no máximo, 3 meses) em nome do aluno ou dos pais (conta de água, luz, internet fixa ou IPTU), RG, Cartão Cidadão e foto 3x4.

O Departamento de Transporte Escolar destaca que a declaração de matrícula do aluno precisa ser original. Já os outros documentos podem ser cópias.

Vestibular 2023: Grupo UniEduK realiza provas presenciais com bolsas de estudo no dia 21 de janeiro

O Grupo UniEduK realiza no sábado, 21, das 14h às 17h, as provas presenciais do seu Vestibular 2023. As avaliações ocorrem tanto no Centro

Universitário Max Planck (UniMAX), em Indaiatuba, quanto no campus 2 do Centro Universitário de Jaguariúna (UniFAJ), ambos no Estado de São Paulo.

Para realizar a prova, os interessados devem fazer a inscrição no site grupounieduk.com.br, até 19 de janeiro (quinta-feira). O candidato que alcançar a

melhor nota no vestibular presencial, de cada centro universitário onde ocorrerá a avaliação, ganhará uma bolsa de estudos com 100% de desconto na mensalidade

durante um ano, exceto para o curso de Medicina. Ao todo são oferecidos 24 cursos pelo Grupo UniEduK, nas modalidades presenciais ou à dis-

tância, nas áreas de Saúde, Exatas e Humanas disponíveis na UniFAJ, UniMAX e FAAGROH (Faculdade de Agronegócios de Holambra).

CONEXÃO

Carolina Pepe, empresária e escritora



A trava da inovação

De acordo com Larry Keeley há dez tipos de inovação. Você pode combinar os diversos tipos em seus processos para ter cada vez mais sucesso. Antes, porém, é necessário avaliar o que pode ser considerado inovação dentro do mundo dos negócios. Inovação não é necessariamente criação, nem essencialmente ligada à tecnologia. É uma mudança que gera valor (financeiro ou não), que gera impacto.

Faz parte intrínseca de gerir um negócio pensar em possíveis melhorias para o seu negócio e colocá-las em prática. Seja no atendimento, na experiência do cliente, na logística ou no produto/serviço em si. Aí é que entra a inovação, muitas vezes com algo simples, que nem sempre gera necessidade de investimento. Amplie sua visão e ouça clientes e parceiros para encontrar o que pode ser melhorado. Faça pequenos testes, veja o que funciona e amplie o que estiver dando certo.

Pequenos movimentos muitas vezes geram grandes impactos.

Com o apoio do Sebrae e da redação "Whow", listamos abaixo os tipos de inovação de Larry Keeley para você se inspirar:

- 1) Modelo de lucro – aquela que gera resultado financeiro.
- 2) Rede – conexões com outras empresas ou pessoas que criam valor. O tal do "network"!
- 3) Estrutura – inclui tanto a organização do ambiente quanto com colaboradores, clientes e fornecedores, é o alinhamento do seu talento com ativos.
- 4) Processo – melhorias na forma de fazer o seu trabalho.
- 5) Performance do produto – distinguindo recursos e funcionalidades.
- 6) Sistema do produto - Produtos e serviços complementares são as chaves nestes tipos de inovação. Pacote de produtos, que ofereçam várias opções à venda em uma combinação como um produto combinado, por exemplo.
- 7) Serviço – trazer valor através de suporte nos serviços que envolvem seu negócio. Uma das formas está em fornecer um serviço

premium, assumindo tarefas para as quais os clientes não têm tempo.

8) Canal – como suas ofertas são entregues aos clientes e usuários. A empresa pode focar em canais não tradicionais, com o uso de formas novas e relevantes para alcançar os clientes. Um exemplo seria a criação de um ambiente digno de ser notado, mas temporário para mostrar ou vender ofertas.

9) Marca – Como sua marca é representada no mercado. Para criar tipos de inovação algumas formas nesta categoria são: combinar marcas para reforçar mutuamente os principais atributos ou aumentar a credibilidade de uma oferta; ter um novo produto ou serviço amparados por uma marca existente; e permitir que os clientes vejam suas operações e participem com sua marca e ofertas.

10) O envolvimento do cliente – foca na experiência do seu cliente com seu negócio, como são as interações do cliente com o seu negócio (o quanto ele pode personalizar sua experiência, por exemplo).

DENGUE OVER

Elimine os criadouros do *Aedes aegypti* para vencer este jogo em Jaguariúna

- ✖ Bebedouros de animais
- ✖ Vasos de plantas
- ✖ Ralos
- ✖ Pneus velhos
- ✖ Garrafas vazias
- ✖ Caixa d'água

Receba bem os agentes da vigilância. Eles vão ajudar você a ganhar vidas.

Siga nos: /prefeituradejaguariuna jaguariuna.sp.gov.br

Secretaria Municipal de Saúde

JAGUARIÚNA PREFEITURA



UniEduK

SEU FUTURO NA PRÁTICA

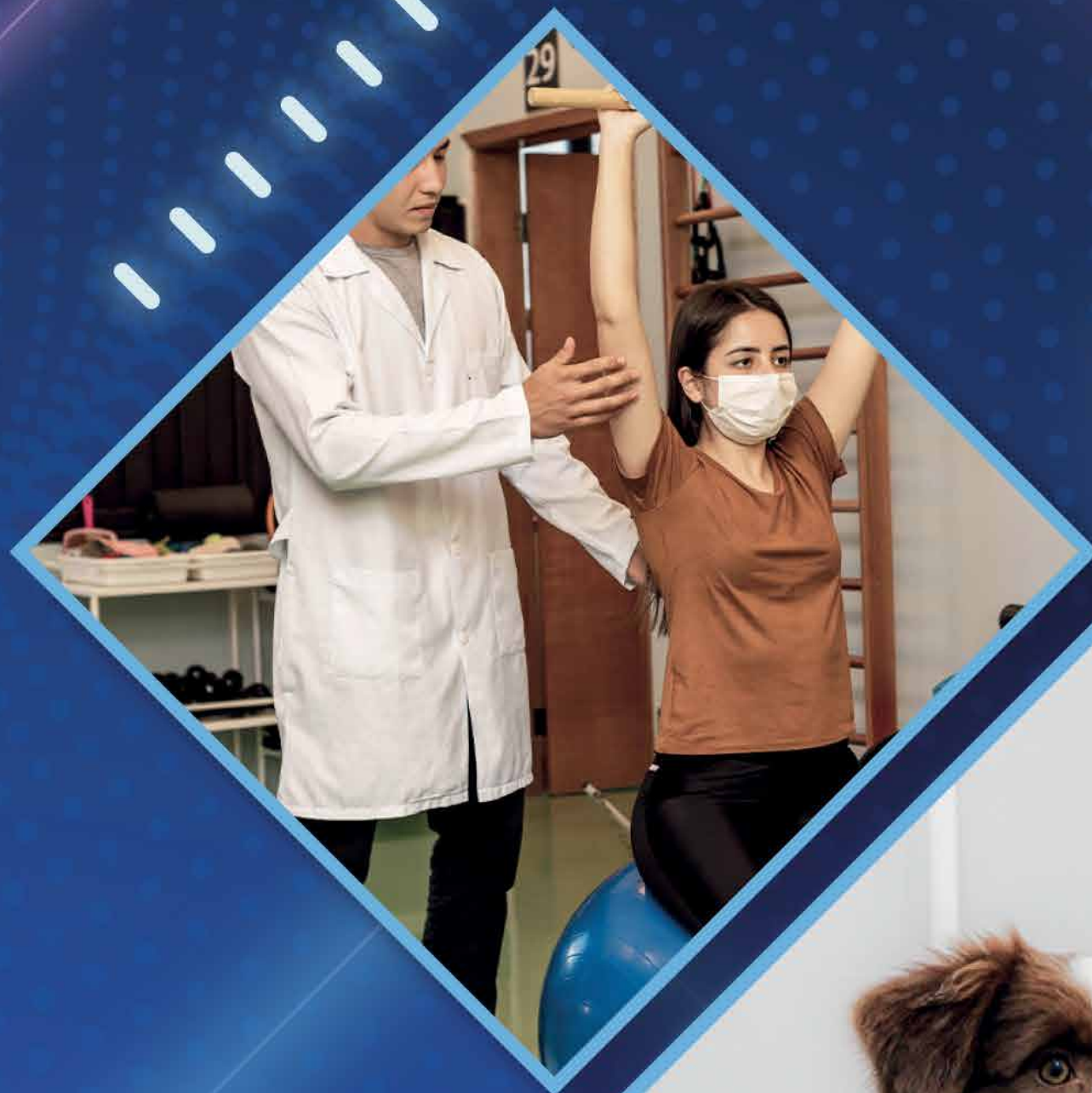
unifaj unimax faagroh



ALUNOS: VITÓRIA QUEIROZ,
AMANDA LOURENÇO, MATHEUS LIMA

VESTIBULAR

>>>>> 2023



INSCREVA-SE

GRUPO UNIEDUK.COM.BR

Governador e Defesa Civil do Estado reúne prefeitos em reunião no Palácio dos Bandeirantes

Reunião contou com a presença de representantes dos municípios mais atingidos pelas chuvas

Nesta semana o prefeito da Estância Climática de Morungaba, Marco Antonio de Oliveira, participou de uma reunião no Palácio dos Bandeirantes com o novo governador Tarcísio de Freitas, juntamente com o secretário-chefe da Casa Militar e Coordenador Estadual de Proteção e Defesa Civil, Henguel Ricardo Pereira; o secretário-chefe da Casa Civil, Arthur Lima, e o secretário de Governo e Relações Institucionais, Gilberto Kassab.

Participaram da reunião os representantes dos 20 municípios mais atingidos pelas chuvas, com o objetivo de acelerar as ações emergenciais para a recuperação dos municípios afetados pelas intensas chuvas das últimas semanas.

Os índices pluviométricos em Morungaba superaram a média esperada no início da noite de quarta-feira, 04, por volta das 18h30, em uma hora de chuva intensa e contínua. As enxurradas provocaram alagamentos em vários pontos da parte



DIVULGAÇÃO

O governador Tarcísio deve fazer a liberação de recursos para que seja realizado um trabalho emergencial de limpeza e desassoreamento em Morungaba

baixa do município, próximo ao Ribeirão dos Mansos que transbordou em alguns pontos, afetando o comércio, indústria e residências e resultando em queda de barreiras em estradas que ligam o município a cidades vizinhas, como Amparo e Tuiuti, atrapalhando o trânsito local e intermunicipal.

A reunião desta terça, 10, teve como propósito receber as solicitações das 20 prefeituras para a recuperação dos estragos. Durante seu pronunciamento, o prefeito Marquinho agradeceu a prontidão do Governo por ter enviado logo no dia seguinte, 05, pela manhã os

representantes da Defesa Civil do Estado.

“Isso mostra a solidariedade e a boa vontade do Governo em ajudar. Morungaba é uma estância turística e nós sofremos com este problema recorrente das enchentes há tempos. Devido a esta situação do município solicitamos o

apoio da Defesa Civil do Estado para um estudo geológico das bacias do Ribeirão dos Mansos que viria complementar um levantamento hidrográfico já feito pela prefeitura, concluído em dezembro. Por ser uma estância turística, existe o projeto do Parque Linear ao longo do Ribeirão, porém no momento a prioridade é o desassoreamento e a limpeza no ribeirão e nos córregos”, explica.

Segundo o prefeito Marquinho, o governador Tarcísio sinalizou positivamente quanto à liberação de recursos para que seja realizado um trabalho emergencial de limpeza e desassoreamento do Ribeirão dos Mansos e córregos adjacentes que deságuam no ribeirão: “Portanto saímos desta reunião com a expectativa de que estes recursos sejam liberados o mais breve possível para que as obras emergenciais sejam executadas”, diz o prefeito.

Além de Morungaba, participaram do encontro os municípios de Amparo, Araraquara, Brotas, Caieiras, Cajamar, Capivari, Dois Córregos, Franco da Rocha, Indaiatuba, Jacupiranga, Juitituba, Laranjal Paulista, Monte Mor, Porto Ferreira, Rafard, São Carlos, Socorro, São José do Barreiro e Santo Antônio.



ART NOBRE

SEU SONHO NA MEDIDA CERTA!

CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS:

- DECKS
- MÓVEIS EM GERAL
- MÓVEIS PLANEJADOS
- MÓVEIS EM METALON
- PERGOLADOS



ART.ANOBRE



ART NOBRE



(19)97125-9526

Em toda casa tem Jaguar Utilidades.





Linha completa de utilidades que simplificam e organizam diversos ambientes.

Conheça mais em:
www.jaguarutilidades.com.br




@jaguarutilidades
jaguarutilidades





Chegou a hora das férias em família no Circuito das Águas Paulista

O Circuito é composto por nove cidades: Águas de Lindóia, Amparo, Holambra, Jaguariúna, Lindóia, Monte Alegre do Sul, Pedreira, Serra Negra e Socorro

Chegou um dos momentos mais esperados do ano: as férias em família! Antes de voltar à rotina, que tal uma visitinha para conhecer o destino mais completo do Brasil? Essa é uma chance imperdível para viver experiências únicas ao lado de quem mais amamos no Circuito das Águas Paulista.

Viajar é uma boa ocasião para que os membros

da família se desconectem um pouco do dia a dia. É a hora de relaxar e curtir as cidades do Circuito das Águas Paulista. Pegar a estrada é muito importante para melhorar a comunicação e o vínculo familiar, além de ser incrível!

Contudo, alguns detalhes importantes. Por exemplo: é fundamental incluir as crianças nos planos, escolhendo (e permi-

tindo que eles escolham) passeios que irão gostar. Não se esqueça de buscar experiências novas e praticar atividades que você não costuma fazer no cotidiano.

O destino, certamente, faz toda a diferença. Nesse caso, as nove cidades que compõem o Circuito das Águas Paulista oferecem muita história, cultura, e proporcionam contato com a natureza e o meio

ambiente.

Por aqui, pode-se viver uma grande aventura, com trilhas, caminhadas ecológicas, cachoeiras, tirolesa e arborismo. E o melhor: sempre com segurança e com passeios adequados às diferentes faixas etárias. A rede hoteleira da região também tem muitas opções de hospedagem com monitores para os pequenos.

E se você gosta de planejar. A temporada de inverno vem aí. Que tal garantir sua reserva para as próximas férias no destino mais completo do Brasil? Viva essa experiência!



Férias em família é no Circuito das Águas

♥ Pedreira

Gramado de campos de futebol estão sendo recuperados

A bola vai rolar com mais categoria nos campos de futebol de Pedreira com a reforma que vem sendo realizada pela equipe da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. A reforma visa a recuperação dos gramados

das praças esportivas do Jardim Andrade, Jardim Triunfo, Kobayashi e Estádio Municipal.

Segundo o secretário Valdir Carlos Volpato, as benfeitorias estão sendo desenvolvidas nos locais que apresentaram pro-

blemas com falhas que atrapalham o bom desenvolvimento da partida de futebol. “Os campos serão liberados para as equipes no final do mês de fevereiro, após o Carnaval”, enfatiza o secretário Patão.



A recuperação visa oferecer mais qualidade aos jogadores que utilizarem as quadras

♥ Amparo

Venda direta de produto orgânico exige atualização cadastral

Produtores familiares de Amparo que cultivam alimentos orgânicos e possuem cadastro no Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa) para a venda direta por meio das Organizações de Controle Social (OCSs) devem providenciar a atualização cadastral até 31 de março. As OCSs são um mecanismo

de garantir a qualidade de orgânicos disponível gratuitamente aos produtores que não têm interesse ou condições de contratar uma certificadora.

Formada por um grupo de agricultores familiares, a OCS se organiza para praticar o controle social da conformidade orgânica. Seus membros podem ven-

der os produtos em feiras, na unidade de produção, entregar nas casas (cestas) ou participar de programas de compras públicas.

Amparo tem uma OCS ativa: Associação dos Produtores Orgânicos de Socorro e Região. A atualização é requerida pelo Mapa porque ainda neste semestre está prevista uma

mudança de sistema para a consulta aos produtores orgânicos brasileiros. Atualmente qualquer consumidor pode verificar no portal do Mapa as propriedades regularizadas para produção orgânica através de um catálogo com todos os produtores em uma planilha. Essa apresentação será alterada para um sistema

específico sobre o tema.

As OCSs que já revisaram seus dados em 2022 e entregaram todos os documentos solicitados, podem considerar atualizado o cadastro anual. A venda direta dos produtos pode prosseguir normalmente.

Já as OCSs que não fizeram a revisão ou deixaram de entregar documentos

de recadastro anual devem providenciar o envio por meio de petição eletrônica no sistema SEI para usuários externos, conforme descrito no manual. Em caso de dúvidas, contatos com o Núcleo de Suporte à Produção Orgânica (Nusorg-SP) podem ser feitos pelo e-mail organicos-sp@agro.gov.br.



McCrispy Chicken

100% Peito de frango temperado e empanado



Deluxe



Spicy Deluxe



Melt & Bacon

NOVI DADE!

Autoconhecimento, trabalho e carreira

Jéssica Castro
Coach

Treinar seus pontos fracos vai te deixar medíocre

Talvez um dia alguém tenha te dito que é muito importante você sempre focar em melhorar seus pontos fracos. Talvez alguns anos atrás isso realmente funcionava, talvez!! Hoje eu estou aqui hoje pra te falar: PARE IMEDIATAMENTE DE FAZER ISSO, ou você vai permanecer medíocre nisso pro resto da sua vida!

Todos nós temos certas aptidões ou talentos que parecem ser inaptos, por vezes parece até que nascemos melhores em certas habilidades e piores em outras, ninguém é excepcional em tudo, ninguém é péssimo em tudo, e ainda somos medianos em muita coisa.

A parte boa é saber que, apesar desses aparentes talentos, todas as habilidades como tocar música, praticar um determinado esporte ou até mesmo falar em público, não se trata de apenas talento, trata-se de competências e, portanto, podem ser desenvolvidas com foco e treino.

De fato, Malcolm Gladwell, autor do livro FORA DE SÉRIE, traz

diversas pesquisas que comprovam que toda pessoa que se tornou mestra em alguma determinada habilidade, só conseguiu isso após muito tempo de estudo e de prática dessa habilidade... na verdade no livro ele nos apresenta a conclusão de que são necessárias 10.000 horas de prática para se atingir a maestria em qualquer habilidade.

Tá, mas o que isso tem a ver com meus pontos fortes e pontos fracos?!

Pense comigo: desde criança somos treinados pela nossa cultura que temos certas habilidades e outras não, que nascemos com talentos e com limitações, muitas vezes não há nada que possamos fazer para mudarmos isso.

Ainda somos doutrinados a trabalharmos mais intensamente para melhorarmos naquilo que somos ruins, do que praticarmos ainda mais aquilo que somos naturalmente mais habilidosos, a fim de atingirmos uma média nas coisas e aqui está o grande erro da maioria

das pessoas.

Vamos fazer um exercício para exemplificar melhor isso...

Pega aí um papel e uma caneta... nessa folha em branco, eu quero que você escreva o seu nome com a sua mão dominante: se você é destro, escreva com a direita, se você é canhoto, escreva com a esquerda.

Escreveu?! E aí, como foi fazer isso?!

Como você se sente ao realizar essa tarefa dessa forma?! Sei que é meio estranho pensar nisso, mas provavelmente tenha passado pela sua cabeça coisas como: foi fácil, natural, tranquilo, rápido, não precisei me esforçar quase nada, ficou bonita letra, usual...

Agora repita o exercício e escreva novamente o seu nome, porém, dessa vez, faça isso com a sua outra mão.

Mais uma vez eu te pergunto, como foi fazer isso?!

Como você se sentiu ao realizar essa tarefa dessa forma?!

Talvez esteja pensando aí em coisas do tipo: foi bem mais difícil, é estranho, deu trabalho, foi mais demorado, ficou um garrancho horrível, tive que me esforçar mais...

Agora eu te faço a seguinte proposta. Você deve praticar a sua escrita por 6 meses para participar de um concurso de caligrafia, e o texto que for redigido com a caligrafia mais bonita vai receber um prêmio de um milhão de reais. Com qual das suas mãos você vai preferir praticar, aquela que é mais ou a que é menos habilidosa?!

Nesse caso, talvez tenha ficado fácil de você responder que você vai praticar com a mão que é MAIS HABILIDOSA, pois se ela já é boa, se eu praticar intensamente com ela, com certeza minha caligrafia com essa mão ficará ainda melhor e se eu praticar com a mesma intensidade a mão menos habilidosa, pelo mesmo tempo, provavelmente o máximo que eu vá conseguir é fazer com que minha caligrafia fique

igual ou talvez um pouquinho melhor do que a mão mais habilidosa consegue fazer hoje.

Quando focamos em nos desenvolvermos naquilo que não somos bons ou que não temos paixão em fazer, a tendência é conseguirmos no máximo nos tornarmos medianos, nos tornarmos MEDÍOCRES, e infelizmente somos doutrinados desde pequenos para buscarmos isso.

Portanto, para que você deixe de ser medíocre e comece a se desenvolver para verdadeiramente sair da média e se destacar naquilo que você busca, naquilo que você quer, comece a dar foco nas habilidades que você já é bom naturalmente, e intensifique-as até o ponto de atingir a maestria nisso... isso vai te diferenciar, isso vai te tirar da média, e provavelmente você começará a atingir os resultados fora da média que você tanto deseja!

Liste num papel todas as habilidades que você entende que já têm uma facilidade natural e de foco nelas.

BASTIDORES DO PODER

Ataques em Brasília

Ao menos 16 bolsonaristas da região de Campinas foram identificados e presos durante os atos terroristas de domingo, 08, em Brasília. Entre eles, uma servidora pública de Limeira, um eletricitista de Pedreira, autônomo de Sumaré, além de outros de Americana, Jaguariúna, Campinas, Mogi Guaçu e Nova Odessa.

A Advocacia-Geral da União pediu e a Justiça Federal atendeu o pedido de bloqueio de R\$6,5 milhões em bens de

52 pessoas e sete empresas apontadas como financiadoras do transporte de envolvidos nos atos terroristas.

Tombo histórico

As ações da varejista Americanas (AMER3) tiveram uma queda histórica, nesta quinta-feira, 12, depois do anúncio de um rombo de R\$20 bilhões no balanço da empresa. A inconsistência contábil, em análise preliminar, deixou os investidores em pânico. O mercado abriu, e as ações da empresa desabaram.

Censo

O prefeito de Jaguariúna, Gustavo Reis, chama a atenção da população para a participação no Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que ainda está acontecendo na cidade. "Esse trabalho é importante porque é com ele que é definido quanto o município receberá de recursos federais nos próximos anos. Sem essas informações ou com informações que não condizem com a nossa realidade, os recursos não vão chegar na quantidade necessária e nós não vamos conseguir atender a

população com as políticas públicas que queremos", diz o prefeito.

Identificação

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) sancionou nesta quinta-feira, 12, a lei que estabelece o CPF como número suficiente para identificar um cidadão nos serviços públicos. Os governos têm prazo de 12 meses para se adaptar à nova regra. Com a mudança, órgãos de governo deixarão de exigir outros números de identificação para preencher um cadastro.



Tudo de graça pra você!

Apresentações musicais
Cinema · Teatro · Passeios

Confira a programação deste final de semana

13/01 · Férias no Parque · Parque Benedito Bergamasco · 13h às 17h

13/01 · Contação de História · Biblioteca Municipal · 14h

13/01 · Espetáculo Teatral · "O Despertar da Primavera" · Teatro Municipal · 19h30

14/01 · Música na Praça com Luciano Abruhez · Praça Umbelina Bueno · 10h30

14/01 · Passeio de Maria Fumaça · Saída do Centro Cultural às 10h · Retirar ingresso na Secretaria de Turismo e Cultura, dia 13/01, das 09h às 16h · Mediante entrega de 1 litro de leite · 45 INGRESSOS

14/01 · Espetáculo Teatral · Mickey e o Mundo das Fantasias · 16h

14/01 · Férias no Parque · Parque Américo Tonietti · 13h às 17h

14/01 · Quarteto de Cordas · Fazenda da Barra · 10h

15/01 · Passeio de Maria Fumaça · Saída do Centro Cultural às 10h · Retirar ingresso na Secretaria de Turismo e Cultura, dia 13/01, das 09h às 16h · Mediante entrega de 1 litro de leite · 45 INGRESSOS

15/01 · Teatro Infantil · "A Pequena Sereia" · 10h

Siga nos:

/prefeituradejaguariuna
jaguariuna.sp.gov.br

Secretaria Municipal de
Turismo e Cultura

JAGUARIÚNA
PREFEITURA

Menopausa – como melhorar os sintomas indesejáveis pela dieta

Dra. Vanessa Coutinho CRN3:6183
Nutricionista Clínica Geral e Desportiva
Ph.D pela USP
Coaching Saúde e Bem-estar
Consultas: (19) 998710507
Instagram: @dravanessacoutinho



São várias as alterações experimentadas no corpo e comportamento da mulher entre 45 e 51 anos. As mulheres iniciam a menopausa em períodos distintos e marcado pela queda gradual de estrogênio, hormônio feminino produzido pelos ovários.

Alterações que identificam um conjunto de sintomas que apresentam intensidades diferentes em cada pessoa, com forte correlação com a genética e genômica, estilo de vida, estresse, alimentação e sedentarismo.

As 3 fases do climatério são a perimenopausa, menopausa e pós-menopausa e abrange todo o período de transição entre a fase reprodutiva e não reprodutiva da mulher. A duração é diferente para cada mulher, e finaliza quando ocorre a amenorreia (ausência total de menstruação).

A grande maioria das mulheres apresentam alguns dos sintomas descritos a seguir: tristeza, ondas de calor, ganho de peso, irritabilidade, depressão, cansaço, dores nos membros inferiores, inchaço, insônia, oscilações de humor, secura vaginal, pele seca, diminuição do dese-



DIVULGAÇÃO

jo sexual, memória fraca, queda de cabelo, cansaço frequente, suores noturnos e menstruação irregular.

Certamente a ciência ainda tem muito a estudar e revelar sobre este período, o que se sabe é que é muito bem-vindo maiores esclarecimentos para ajudar as mulheres que se encontram nesta fase, ou que já passaram dela, mas ainda continuam a sentir os sintomas por décadas.

Entre as várias complicações associadas a saúde, a osteoporose é uma manifestação bem comum, devido a redu-

ção hormonal, deficiência na ingestão de proteínas, cálcio, magnésio, cobalto, zinco, fosfato e vitamina D. Também o sedentarismo aumenta o impacto na desmineralização óssea, por isso a importância de treinos regulares, musculação mesmo, pois a contração muscular ajuda a reter cálcio nos ossos.

Os alimentos mais indicados neste caso são, o leite, queijos, iogurtes, soja, tofu, repolho, folhas de nabo, couve, brócolis, espinafre, feijão branco e outros, gergelim e sementes de modo geral, aveia,

grão de bico, oleaginosas, manjerição, entre outros alimentos.

A melhor notícia é que sabiamente a natureza já produz estes alimentos com alta biodisponibilidade de cálcio, ou seja, a forma molecular é bem digerida e absorvida, também estes alimentos são ricos nos outros minerais necessários e ainda contém proteínas.

Contudo a vitamina D parece não ser suficientemente alcançada só pela dieta, sendo necessário banhos de sol regulares de pelo menos 20 minutos ou

se for o caso, suplementar.

Já a vitamina E é outro importante nutriente neste período, ela fortalece o sistema imunológico, age na saúde da pele e é um importante antioxidante. Encontrada em oleaginosas, vegetais verdes escuros e sementes, que além de cálcio são também fontes deste nutriente. E podemos incluir o salmão, gema de ovo e óleos vegetais.

Alimentos ricos em ácidos graxos essenciais também ser incluídos, são mais conhecido como ômega-3, e estão presentes em peixes de água fria (salmão, bacalhau, atum e sardinha enlatados e frescos etc.), oleaginosas, sementes, vegetais verdes escuros e feijões, entre outros. São importantes para a saúde neurológica, melhoram a memória e reduzem os sintomas de depressão, também melhoram o humor em geral, e ainda tem efeito na saúde cardiovascular, prevenção do câncer entre outros benefícios.

É essencial que a mulher inclua na sua dieta, alimentos ricos em substâncias naturais chamadas de fitoesteróis. Eles agem como similares hormonais, conferindo melhor

equilíbrio hormonal, associadas a redução dos calores e equilíbrio do sono e libido. São encontrados em alimentos como a soja e seus derivados, tofu, misso, leite de soja e óleo de soja, mas também em menores quantidades no abacate, oleaginosas, sementes, feijões e algumas verduras.

Você percebe aqui o padrão alimentar? Os mesmos alimentos ricos em cálcio são boas fontes dos demais nutrientes e fitoquímicos que são necessários para prevenir, atenuar e tratar mulheres durante a menopausa.

Então de modo geral coma mais alimentos integrais, inclua vegetais verdes escuros, sementes, leite e derivados, oleaginosas, feijão e peixes de água fria na sua alimentação. Consuma estes alimentos muito antes de chegar nesta fase, eles devem fazer parte da sua dieta, pois assim a chance de você ter os sintomas ou serem mais leves é muito maior.

Quer ajuda para aprender como incluir e consumir estes alimentos com prazer? Marque sua consulta e vamos juntas abordar a melhor estratégia.

Turismo

Terra de Cleópatra?

10 Curiosidades sobre o Egito que vão te surpreender

Vanessa Novais Fernandes
Turismóloga formada com mais de 15 anos de experiência no turismo.
Proprietária da Agência Inova Tur Jaguariúna.



1. Domingo é dia útil

Você não leu errado! No Egito, o domingo não conta como final de semana, como rola aqui no Brasil. Os dias de descanso são sexta-feira e sábado. Sendo assim, vale a pena ficar de olho nos horários e dias de funcionamentos do comércio e das atrações turísticas.

2. Punição com morte em caso de extermínio de gatos

Os felinos eram bastante valorizados no Egito Antigo. Portanto, a pessoa que matasse algum gato era punida com morte. Os egípcios chegavam até a depilar a sobrancelha como demonstração de luto e respeito. Atualmente esse costume já não existe, mas, enquanto estiver por lá, você verá muitas esculturas e souvenirs com imagens dos bichinhos.

3. Algodão mais valorizado do mundo

Quem nunca ouviu falar dos lençóis egípcios com milhares de fios,

hein? Além de serem famosos por seus tecidos, os egípcios também são muito conhecidos pela qualidade do seu algodão. Isso porque o célebre algodão egípcio é colhido à mão, o que ajuda a preservar as características originais da fibra, como maciez e brilho.

4. O Cairo tem apenas 25 semáforos

Na região metropolitana da capital do Egito, Cairo, há apenas 25 semáforos. O mais impressionante é saber que na cidade moram mais de 20 milhões de pessoas. Não à toa, é preciso muito cuidado ao atravessar as ruas – e dá-lhe buzina!

5. Camelos e Uber no trânsito

Tá a fim de saber mais uma curiosidade sobre o trânsito no Egito? Pois bem, assim como no Brasil, lá é bastante comum a utilização de Uber, principalmente para quem viaja de forma independente. Contudo, os camelos tam-



bém fazem parte do trânsito e são “veículos” super comuns, principalmente em destinos de Gizé. Só não pode estar com pressa!

6. É proibido demonstrar afeto em público

Beijos e demonstração de afeto em público entre casais são proibidos no Egito. Por outro lado, é comum ver homens se cumprimentando com três beijos na bochecha e caminhando de mãos dadas.

7. Programas de TV sem

beijo

Além de serem proibidas as demonstrações de afeto em público, o mesmo acontece com os programas de televisão. Ou seja: filmes e programas produzidos no país não podem veicular imagens de beijos. Produções de outros países não têm esse impedimento, embora muita gente considere isso como algo ofensivo.

8. Bebidas alcoólicas são proibidas

As bebidas alcoólicas são proibidas para os

egípcios. Até mesmo entre turistas é raro encontrar pessoas consumindo este tipo de bebida. Entretanto, fumar é permitido e a população tem o costume de fumar bastante cigarro e narguilé.

9. Troca de mulheres por camelos

Apesar de ser constrangedor quando acontece, não se assuste se você, mulher, for oferecida em troca de camelos, ouro e frutas, uma vez que isso faz parte da cultura local. Afinal, antes de se casar

existe uma negociação – e o homem deve pagar um dote para a família da potencial esposa. Esses dotes podem ser camelos, ouro, frutas e outras riquezas da região, e o papel do homem inclui também comprar uma casa e mobiliá-la para a nova mulher. Essa oferta não está restrita às egípcias, já que também pode acontecer com estrangeiras. Já pensou?

10. Não há sinais de que Cleópatra tenha existido

Ela é uma das figuras históricas mais conhecidas do mundo. No entanto, não há nenhum vestígio da famosa Cleópatra, que comandou o Egito por 22 anos. Por isso mesmo, muita gente ainda faz escavações em todo o país em busca de algum sinal. Até agora nada. E esse é apenas um dos vários mistérios que o Egito esconde!

Ficou com vontade de programar sua ida pra lá? Então procure seu agente de viagens!

Lições do mercado: esteja sempre pronto para vencer seus pontos fracos

Edilaine Alves
Analista de Crédito e
Cobrança
Eip Cred



Uma gigante do mercado financeiro nos deu esta semana mais uma importante lição. Pois afinal, quem diria que uma empresa com um valor de mercado de 10 bilhões de reais, operando na bolsa de valores e com um nome conhecido nacionalmente poderia passar a estampar os noticiários econômicos por possuir um rombo que equivale a duas vezes o seu valor?

A lição nos foi dada pela Americanas e o seu ex-CEO Sérgio Rial. A lição é: qualquer um pode cair não importa quão grande seja e nenhum plano é bom o suficiente que não deva ter uma medida de segurança. A estratégia de Rial, pode custar não apenas o seu cargo de chefia na varejista, mas também impactar toda a economia nacional.

Para aqueles que pos- sam pensar que estou exagerando é bom lembrar

que crises financeiras não já nascem grandes, elas escalonam até tomarem as dimensões assustadoras nas quais dominam os noticiários. Normalmente tudo começa com a crise em uma empresa, que gera incerteza pública com relação a um setor, a fragilidade do setor arrasta toda a economia para uma queda e com isso nasce uma crise.

Olhando assim, neste início de 2023 tudo o que não precisamos em nosso país é exatamente a formação de uma crise econômica que possa tornar ainda mais difícil a vida do cidadão. Apesar de graças de a pandemia do novo coronavírus não ter sido uma grande preocupação para a população ao longo do ano em termos sanitários, apenas no segundo semestre do ano começamos a ver nossa economia se recuperar do impacto financeiro causado pela pandemia.

A forte inflação ainda é um problema para o brasileiro em termos gerais, apesar de alguns meses de deflação seguidos que tivemos na segunda metade do ano passado, não foi o suficiente para garantir que nos recuperássemos propriamente para números iguais aos anteriores a chegada da doença em nosso país.

Portanto, uma nova crise financeira é a última coisa que podemos esperar em nosso país. Caso tenhamos qualquer abalo em nossa já muito fragilizada economia o impacto sentido por ela será potencializado em decorrência das muitas e seguidas influências externas negativas sobre o poderio econômico do nosso povo.

E é exatamente por isso que devemos estar sempre atentos aos nossos planejamentos e olharmos para todos os aspectos daquilo que

pretendemos fazer. Eu já falei isto algumas vezes nesta coluna em textos anteriores e volto a dizer, olhar os pontos fracos da sua estratégia é fundamental.

Apenas tendo conhecimento sobre quais são os seus pontos fracos e suas fraquezas enquanto empreendedor é que você poderá redobrar o cuidado com relação a estes tópicos e aí sim seguir adiante, mas com garantias de que mesmo nos maus momentos se estará pronto para resistir.

Um dos problemas existentes na estratégia de Sérgio Rial foi que ele superendividou a Americanas em busca de conquista capital de giro para investir. Este é um erro que muitas vezes pessoas de negócios ou até mesmo consumidores cometem sem perceber ou sem assumir uma dimensão de endividamento tão grandiosa.

Rial assumiu premeditadamente uma dívida que é equivalente ao dobro do valor de mercado da companhia cujo comando lhe foi confiado baseado que os credores não cobriam de forma adiantada o pagamento das dívidas. Bem, como a fuga em massa dos investidores e a venda de papéis da empresa na bolsa de valores tem mostrado esta não é uma estratégia que se mostra acertada na visão da população em geral.

O problema dela está que ela se baseia fortemente no imponderável. Ela depende que os credores se comportam como o ex-CEO da empresa esperava, que os investimentos com o crédito tomado se provem tão vantajosos quanto ele imaginou e que, portanto, neste período a economia nacional se mostre favorável ao crescimento.

E embora o mercado

esteja num bom momento para grandes varejistas, principalmente no mercado online onde Magazine Luiza, Americanas e Mercado Livre nadam de braçada numa categoria própria, o mercado não viu com bons olhos a movimentação da empresa.

Pode ser que a Americanas se recuperem outras grandes empresas já se recuperaram de escândalos piores, mas a sobrevivência ao problema não significa que ele não deixará sequelas, podemos aqui facilmente enumerar algumas marcas que eram líderes de mercado, ou algo próximo a isso e que praticamente caíram no ostracismo após alguma polêmica.

Por isso que precisamos aprender a planejar sempre bem o futuro, cada passo mal-dado no presente representará a possibilidade de um desastre vindouro.

**FIM DE ANO
LIMPE SEU**

Não conte com a sorte.

NOME

Conte com nossa seriedade.

A EIPCRED trabalha com seriedade e profissionalismo ajudando a quem mais precisa ter seu nome e crédito/score recuperados.

Entre em contato conosco!



Te ajudamos a limpar o nome, descomplicando e facilitado.



WHATSAPP - EIPCRED
(019) 3847-1138

Rua Coronel Amancio Bueno, 236 - Centro | Jaguariúna/SP

Categorias de base do Guarani FC retornam as atividades no Centro Esportivo JBM em Morungaba

Atletas retornam aos treinamentos no Centro Esportivo JBM

Na terça-feira, 10, mais de 100 garotos que fazem parte das categorias sub 10, 11, 12, 13 e 14 do Guarani FC retornaram aos treinamentos no Centro Esportivo JBM em Morungaba. Seguindo

o planejamento em forma de uma mini pré-temporada, durante o mês de janeiro a comissão técnica está priorizando as atividades físicas visando uma melhor preparação para os jogos amistosos

agendados e as competições que começam em março deste ano.

Entre as principais competições que a base irá disputar em 2023 estão previstos o INTERIOR CUP com as ca-

tegorias sub 10, sub 11, sub 12, sub 13 e sub 14, o CAMPEONATO PAULISTA com as categorias sub 11 e sub 13, o GO-TCHA CUP na Suécia com a categoria sub 14, o UNIÃO CUP com as

categorias sub 10, sub 11, sub 12, sub e sub 14, o PAULISTA CUP sub 12 e sub 14 e a COPA FLORIPA com as categorias sub 11, sub 12 e sub 14.

Entre os meses de fevereiro e março estão pré-a-

gendados três jogos amistosos contra equipes que disputarão o Campeonato Paulista e demais competições, entre elas, as equipes do União Barbarense, Rio Claro FC, Velo Clube EC e CFA- Itatiba.

Guarani FC promove três avaliações técnicas totalmente grátis

Buscando alcançar o mesmo sucesso dos últimos anos, a comissão técnica das categorias de base do Guarani Futebol Clube que realiza seus treinamentos em Morungaba, estará promovendo três avaliações técnicas nos próximos dias para garotos nascidos nos anos de 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 e 2014 para compor as categorias sub 10, sub 11, sub 12, sub 13 e sub 14 do bugre em 2023.

As avaliações serão totalmente gratuitas e realizadas em três datas e em três cidades diferentes. Os jovens que forem aprovados nesta primeira etapa das avaliações serão encaminhados para Morungaba onde irão passar 30 dias treinando com sua respectiva categoria e se aprovados na segunda etapa, passam a compor a sua respectiva categoria de base.

Para participar das avaliações gratuitas, os

jovens interessados terão que se apresentar uma hora antes do seu horário programado, nas datas e locais escolhidos por região, munidos com todo o uniforme de jogo contendo camisa, calção, meias, chuteiras, caneleiras, apresentando um atestado médico ou uma autorização de próprio punho assinada por um responsável maior de 18 anos. Em todas as cidades a comissão técnica seguirá a mesma

programação de horários e categorias, lembrando que todas as avaliações serão gratuitas, porém os interessados em participar deverão seguir as orientações no sentido de uniformes, documentos e horários, chegando no local escolhido no mínimo 30 minutos antes do horário programado de sua respectiva categoria.

A primeira avaliação ocorre em Mogi Mirim, no dia 21 de janeiro (sábado), no campo do Lava

Pés localizado na avenida Luiza Gonzaga de Amoredo Campos, nº 190. A segunda avaliação será na cidade de Cabreúva, no estádio Municipal José Bartagni, localizado na avenida Vereador José Donato, nº 852, bairro Jacaré no dia 28 de janeiro (sábado), e a terceira avaliação será realizada na cidade de Amparo, no estádio do Rio Branco EC, localizado na rua Raul de Oliveira Fagundes, nº 771 no dia 04 de fevereiro (sábado).

Programação das avaliações:

08h – Nascidos em 2013 e 2014 (Sub 10)
09h30 – Nascidos em 2011 e 2012 (Sub 12 e 11)
11h – Nascidos em 2009 e 2010 (Sub 14 e 13)



Prof. Julio do Vado



Saúde e bem estar
para toda
Família

Aqui tem as melhores Ofertas!



Loja-1: Rua Tomas Jasso, 518
Santa Cruz de Cima - Jaguariúna
Delivery ☎️ (19) 3867 3635 📱 (19) 99938 9876
(Localizada dentro do Supermercado Lavapés)

Loja 2: Av. Dr. Durval Nicolau, 1572 - Parque Colina da Mantiqueira
São João da Boa Vista - Delivery ☎️ (19) 3631 5994 📱 (19) 99767 0114
(Localizada dentro do Supermercados Spasso Sabores em São João da Boa Vista)



“Mãos na massa”

Ecofarm Agroambiental
Eng. Agrônomo Carlos Rosin
Fone: (19) 99363-8210
E-mail: carlos.ecofarm@gmail.com

Pesquisas científicas recentes revelaram que a utilização do fertilizante orgânico composto da linha Tera Nutrição Vegetal melhora o desempenho das plantas e contribuiu para o controle de nematoides, pequenos vermes que costumam atacar os canaviais. O primeiro foi coordenado pela pesquisadora Raffaella Rossetto e realizado pela Agência Paulista de Tecnologia dos

Agronegócios (APTA) -- Polo Regional Centro Sul, da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo. Ele demonstrou que o uso do fertilizante orgânico da Tera Nutrição Vegetal, em todas as doses avaliadas, aumentou significativamente a produtividade da cana-de-açúcar em relação às plantas que receberam apenas adubação mineral. “Os três componentes da

produtividade - altura, diâmetro e número de perfilhos (ramos laterais) - apresentaram médias altas com o uso do insumo nas doses de 5 e 7,5 toneladas por hectare, as que apresentaram maior eficácia, não diferindo estatisticamente dos resultados obtidos apenas com a aplicação do fertilizante orgânico sem a adubação mineral. Nesse sentido, a dose recomendada é de 5 toneladas por hecta-

re de fertilizante orgânico como o tratamento mais econômico, ou 2,5 toneladas por hectare do produto, associado à adubação mineral. Para condições de alta produtividade esperada, a recomendação é de 5 toneladas por hectare, junto com adubação mineral”, indica a empresa. O segundo estudo foi realizado na Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias (FCAV), Campus de Jabo-

ticabal, da Universidade Estadual Paulista (Unesp), pelo nematologista professor doutor Pedro Luiz Martins Soares. Seu objetivo foi avaliar a eficácia do fertilizante orgânico no controle de dois tipos de vermes nematoides - o Meloidogyne incognita e o Pratylenchus zeae - e no desenvolvimento da cultura de cana-de-açúcar. “O tratamento com o fertilizante orgânico no controle

do Pratylenchus zeae apresentou, aos 78 e 133 dias após a inoculação, médias da população de nematoides menores do que as verificadas nas plantas que não receberam o produto. Os índices de controle foram de 49,2% e 82,2%, respectivamente. No solo e raízes, no 78º dia, o tratamento apontou 48,8% e, no 133º dia, 82,1% de controle”, conclui.

MOMENTO DO AGRONEGÓCIO

A recuperação de crédito no agro



É sabido por todos nós que o agronegócio é o nosso maior setor produtivo, gerando alta diversidade e produção, além de conter diferentes benefícios tributários que podem ser aproveitados.

E se tratando destas oportunidades, vale ressaltar a que está relacionada ao PIS e COFINS, que em uma regra geral, as empresas atuantes no setor não possuem esta cobrança sobre as devidas receitas.

Mas como já foi citado,

devido ao grande número de produtos e operações que o agronegócio gera, é imprescindível a avaliação do que está sendo produzido ou comercializado, já que seria imprudente generalizar e dizer firmemente de que todos estes produtos são beneficiados, por isso sempre é recomendado a atuação de um profissional especializado para tal identificação e assim após a análise se iniciar um trabalho de recuperação.

É importante destacar

que estamos neste caso falando de contribuintes que estão enquadrados no regime não-cumulativo (lucro real), aonde é permitida a obtenção de créditos em suas aquisições, ou seja, créditos permitidos nas aquisições de insumos, produtos, despesas que possuem a característica de “conceito de insumos”.

Tais créditos que serão acumulados no momento da apuração do contribuinte, podendo assim serem utilizados na compensação

de alguns outros tributos federais ou até mesmo para solicitação de restituição, que desta forma, será recebida pelo contribuinte em dinheiro diretamente em sua conta corrente.

Então, o que irá nos dizer a possibilidade de crédito ser ou não do setor do agronegócio, está diretamente relacionado ao tipo da atividade e regra para tal produto, missão esta que cabe a um profissional especializado.

Como quando falamos

sobre a restituição seja ela de qual forma for, estamos tratando com Receita Federal do Brasil (RFB), órgão que é sabido por todos não ser tão simples como imaginamos, nos deparamos com a divergência entre as análises de diferentes profissionais, já que este assunto já circulou por diversos questionamentos e tribunais, mas é certo que a RFB possui seus termos legais para questionar tais créditos.

Há decisão do Superior

Tribunal de Justiça (STJ) onde temos que o direito do crédito não é nenhum tipo de benefício fiscal, e sim, um direito constitucional do contribuinte, sendo este regido pelo princípio da não-cumulatividade, mas o primeiro passo para saber se a sua empresa tem ou não esse direito, é fundamental a avaliação de um profissional da sua confiança para que não haja problemas futuros com equívocos nesta apuração.

Dr. Caius Godoy (Dr. Da Roça), Advogado e Presidente da Comissão de Agronegócios e Assuntos Agrários da OAB Jaguariúna. – e-mail: caius.godoy@adv.oabsp.org.br

MARIADITA ASSESSORIA JAGUARIÚNA

NOSSOS SERVIÇOS

- ➔ Cálculo de Juros Abusivos (veículos e imóveis)
- ➔ Cálculo da Previdência
 - Aposentadoria
 - Auxílio Doença
 - Pensões
 - Benefícios para PCD (mesmo sem contribuição)*
 - Aposentadoria aos 65 anos (mesmo sem contribuição)*
- ➔ Assessoria Imobiliária
- ➔ Empréstimo Consignado para aposentados e pensionistas do INSS

*Sujeito a análise



(19) 99215-4852
Caius Godoy
Dr. Da Roça

CONTATO

SOLUÇÕES PRÁTICAS E EFICIENTES PARA VOCÊ!



R. CEL. AMÂNCIO BUENO, 236
3º ANDAR, CENTRO, JAGUARIÚNA - SP



mais vantagens e descontos!

Spasso Sabores

ESCANERE O QR CODE PARA FAZER O DOWNLOAD DO APP

Google Play App Store



1 BAIXE O APP 2 CADASTRE-SE 3 GANHE DESCONTOS

Ofertas válidas para loja de Jaguariúna de 17 a 23/01/2023 ou enquanto durarem nossos estoques.

<p>AZEITE ANDORINHA EXTRA VIRGEM 500ML</p> <p>DE R\$ 26,90</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 25,90</p>	<p>COMPATÍVEL COM CAFETEIRA DOCE GUSTO!</p> <p>CÁPSULAS DE CAFÉ BICAFÉ COM 16 UNIDADES</p> <p>DE R\$ 24,90</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 22,90</p>	<p>MOLHO DE TOMATE POMAROLA TRADICIONAL SACHE 300G</p> <p>DE R\$ 3,49</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 2,69</p>	<p>MACARRÃO DONA BENTA COM OVOS 500G</p> <p>DE R\$ 4,39</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 3,49</p>	<p>TOMATE PELADO CAPONE INTEIRO LATA 400G</p> <p>DE R\$ 7,79</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 6,79</p>
<p>PALMITO D'REI PUPUNHA PICADO VIDRO 300G</p> <p>DE R\$ 12,98</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 10,98</p>	<p>SARDINHA COQUEIRO COM ÓLEO 83G</p> <p>DE R\$ 5,99</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 4,99</p>	<p>BOMBOM GAROTO SORTIDOS 250G</p> <p>DE R\$ 10,49</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 9,98</p>	<p>BATATA PRINGLES SABORES 114G/120G</p> <p>DE R\$ 12,98</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 11,98</p>	<p>MISTURA LÁCTEA CONDENSADA MOCOCA TP 395G</p> <p>DE R\$ 4,99</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 3,99</p>
<p>BISCOITO BAUDUCCO BISCUIT SABORES 80G</p> <p>DE R\$ 5,89</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 5,49</p>	<p>SOBREMESA BATAVO FLAN SABORES 200G</p> <p>DE R\$ 3,99</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 2,99</p>	<p>MASSA PARA PASTEL HIRATA ROLO 1KG</p> <p>DE R\$ 12,49</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 10,90</p>	<p>PÃO DE ALHO ZINHO TRADICIONAL OU PICANTE 300G</p> <p>DE R\$ 12,49</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 9,98</p>	<p>REQUEIJÃO VALEZA TRADICIONAL 400G</p> <p>DE R\$ 17,49</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 13,98</p>
<p>LINGUIÇA TOSCANA SADIÁ GRANEL 1KG</p> <p>DE R\$ 19,90</p>	<p>APRESUNTADO MARCHIORI CADA 100G</p> <p>DE R\$ 2,15</p>	<p>SALAME ITALIANO SADIÁ CADA 100G</p> <p>DE R\$ 7,99</p>	<p>BATATA PALITO SADIÁ 2KG</p> <p>DE R\$ 29,98</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 19,90</p>	<p>DESODORANTE NIVEA AERO 150ML</p> <p>DE R\$ 14,89</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 12,99</p>
<p>FRALDAS DESCARTÁVEIS HUGGIES TRIPLA PROTEÇÃO BIB 276167 GIR 7 XG12 XKG12</p> <p>DE R\$ 22,99</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 17,99</p>	<p>DETERGENTE YPE FRAGRÂNCIAS 500ML</p> <p>DE R\$ 2,49</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 2,19</p>	<p>LAVA-ROUPAS OMO LAVAGEM PERFEITA CAIXA 1,6KG</p> <p>DE R\$ 25,90</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 21,99</p>	<p>REFRIGERANTE GUARANÁ ANTÁRTICA PET 2 LITROS</p> <p>DE R\$ 7,19</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 6,98</p>	<p>SUCO DE UVA BEBAH INTEGRAL 1,35 LITRO</p> <p>DE R\$ 13,99</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 11,98</p>
<p>CERVEJA ITAIPAVA LATA 350ML</p> <p>DE R\$ 2,59</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 2,19</p> <p>LIMITE DE 120 UNID. POR CPF</p>	<p>CERVEJA IMPÉRIO LATA 350ML</p> <p>DE R\$ 2,79</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 2,59</p> <p>LIMITE DE 120 UNID. POR CPF</p>	<p>CERVEJA BLACK PRINCESS 600ML</p> <p>DE R\$ 14,79</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 8,99</p> <p>LIMITE DE 12 UNID. POR CPF</p>	<p>VINHO PASO DE LOS ANDES 750ML</p> <p>DE R\$ 34,90</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 25,90</p>	<p>VODKA SMIRNOFF RED 600ML</p> <p>DE R\$ 29,90</p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p>Club Plus R\$ 27,90</p>

<p>COXA COM SOBRECORA DE FRANGO KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ 7,99</p>	<p>COSTELINHA SUÍNA KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ 21,90</p>	<p>ACÉM BOVINO KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ 24,90</p>	<p>MIOLO DA ALCATRA BOVINA KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROCEDÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ 39,90</p>	<p>CONTRAFILÉ BOVINO MATABOI PORCIONADO KG</p> <p>DE R\$ 39,98</p>
---	--	---	---	---

HORTIFRUTI Ofertas válidas de 17 e 18/01/2023

<p>LARANJA PERA KG</p> <p>DE R\$ 1,98</p>	<p>MELANCIA KG</p> <p>DE R\$ 2,49</p>	<p>CEBOLA KG</p> <p>DE R\$ 4,98</p>	<p>TOMATE ITALIANO KG</p> <p>DE R\$ 5,98</p>
--	--	--	---

Ofertas válidas para loja de Jaguariúna de 17 a 23/01/2023 ou enquanto durarem nossos estoques.

NÃO VENDEMOS NO ATACADO, PORTANTO NOSSOS PRODUTOS ESTARÃO LIMITADOS PARA ATENDER O MAIOR NÚMERO DE CLIENTES.

Rua Gáspere, 1333
Bairro Cruzeiro do Sul - Jaguariúna
Fone (19) 3867-6999



Dra. Marina H. Del Poente –
CRMV –SP 46072
Médica Veterinária –
Atendimento a Domicílio
(VETMÓVEL) (19) 9.7417-2979

Férias à vista: dicas de como viajar com seu melhor amigo

Ao decidir fazer uma viagem de férias em família e seu pet, lembre-se de que não é tão simples rsrs... Não basta colocar seu pet no carro e cair com o pé na estrada. Alguns cuidados são necessários para se evitar transtorno a você e seu amigo.

O transporte irregular de seu amigo no carro em território brasileiro, sejam viagens curtas ou longas, com eles soltos no banco, pode ser perigoso em um acidente, e pode acarretar multas e até apreensão do veículo. Existe um mercado muito amplo de acessórios que podem ser utilizados para transportar seu pet.

Em casos de cães grandes e ou gigantes existem cintos de segurança pet o qual uma parte se acopla nas coleiras e outra no acessório do cinto, fazendo com que em freadas bruscas e ou em momentos de excitação o cão fique preso e delimitado em um espaço do banco. Para cães menores existem caixas de transportes que são escolhidas através do kg de peso de seu animal, para

que assim a caixa seja o suficiente para ele deitar-se e se levantar com segurança durante a viagem.

Ela também é indicada para o transporte de felinos.

Além da maneira que vocês devem transportar seus pets de maneira segura separei aqui algumas dicas de manejo para que a viagem seja o mais tranquila possível.

1 - Deixe seu pet de jejum alimentar quatro horas antes da viagem, e uma hora hídrico. Isso faz com que se evite os possíveis enjoos com o balançar do veículo;

2 - A cada duas horas de viagem, se possível, faça paradas para que seu pet possa fazer suas necessidades e possa realizar hidratação;

3 - Leve junto a sua bagagem acessórios que seu pet esteja acostumado (camas, cobertas, brinquedos, comedouros bebedouros);

4 - É obrigatório ter em mãos a carteira de vacinação do seu pet. A carteira de vacinas remete ao documento do seu amigo. Para



viagens a outros estados é necessário um guia de trânsito emitido pelo médico veterinário;

5 - Se seu pet não for acostumado com passeios de carro, faça o teste 10 dias antes da viagem para

que ele possa se adaptar;

6- Durante o caminho manter a temperaturas semelhante ao externo

nada de ar-condicionado!

Boa viagem! Nos vemos na próxima edição.



Residencial Jequitibá
MORE EM
JAGUARIUNA
tranquilidade e segurança
que você merece.

AGORA
simule seu financiamento
(19) 9.9486-3050

2 dormitórios - 1 suíte - 1 vaga de garagem - Varanda



JR TEIXEIRA
NEGÓCIOS & ASSOCIADOS
Acreditamos no seu Sonho!



Vem comigo

19

Rafael
@rafalanga_oficial



"A maior arma que possuímos é nossa habilidade de escolher um pensamento ao invés de outro."

@rafalanga_oficial

Dia a dia estamos vivendo uma sobrecarga maior de tarefas e compromissos e, com isso, momentos de estresse podem nos dominar. Estar atento (a) sobre o que sentimos e pensamos e como reagimos ao que sentimos e pensamos é essencial para percebermos o que, de fato, nos estressa. Precisamos olhar pra dentro de nós e, muitas vezes, escolher o que vamos pensar em determinados momentos.

Não escolhemos o que sentimos, mas podemos organizar nossos pensamentos para não darmos ênfase ao que nos estressa, sejam tarefas, rotinas, pessoas e/ou sentimentos. Pensamentos geram sentimentos que geram comportamentos que irão gerar resultados, por isso é tão importante aprender a gerenciar e escolher nossos pensamentos. Você sabe escolher seus pensamentos?

Jaqueline
@jaquecammarasemijoias
@jaquecammara_



Você já deve ter ouvido várias vezes a frase "a primeira impressão é a que fica"... Pois bem! Estudos indicam que ao nos apresentar e relacionar, seja na vida pessoal ou profissional, logo nos primeiros 10 segundos estamos sendo julgados quanto a nossa classe social, situação financeira, personalidade e nível de sucesso, isso tudo, baseado 55% na sua aparência e comportamento, 38% no seu tom de voz e apenas 7% no que de fato você fala. Sendo assim, o capital visual adequado é imprescindível para que tenhamos sucesso em nossas relações.

Nossa imagem pessoal, quando construída com charme e inteligência, comunicamos confiança e assertividade, no contexto atual que vivemos de extrema competitividade seja no mercado de trabalho ou simplesmente de atenção que precisamos das pessoas, é um fator

predominante, sendo essa uma questão de SOBREVIVÊNCIA e não de vaidade, como muitas pessoas ainda acreditam e costumam dizer: "Sou gorda, isso é pra gente magra", "Ah! Sou pobre, isso é coisa de gente rica" ou ainda, "O que importa é a beleza interior" (rsrs essa é a pior). Partindo do princípio que na maioria das vezes não temos segunda chance de causar uma boa impressão, vou trazer aqui uma sequência de dicas e métodos simples para te ajudar a avançar na sua imagem pessoal a começar pela descoberta do seu estilo pessoal, e qual impacto ele causa no dia a dia com sua representatividade.

Te convido a refletir hoje sobre qual mensagem, na sua opinião, você passa com sua imagem, será que ela está em conformidade com que verdadeiramente você gostaria?

Beijo da Jaqueline e até mais!

Marta Santana
@martamelosantana



Criadora de conteúdo e colunista

De psicopata a pastor?

Essa semana comecei a assistir o documentário Pacto Brutal - O assassinato de Daniella Perez disponível na HBOmax e desde então estou incrédula com esse crime que aconteceu em 1992 que inclusive eu não era nem nascida ainda. O documentário conta a história e traz todos os autos do crime que chocou o país. O assassino era ator na época, que orquestrou juntamente com a esposa (que inclusive estava grávida) e executou o plano da morte da atriz. Indico vocês assistirem porque o documentário traz desdobramentos muito interessantes de várias perspectivas desse acontecimento que marcou o país e também a dor de uma mãe, a força que ela teve em meio a tanto sofrimento para buscar justiça para a filha e em meio a tudo isso conseguiu fazer um feito até então único, ela conseguiu criar uma nova emenda de lei que mudou o crime hediondo no Brasil. Mas, o que mais me chocou nessa história toda foi a impunidade da justiça brasileira que o condenou há 19 anos de prisão e ele juntamente com a ex-esposa cumpriu aproximadamente 6 anos de sentença cada um e depois disso foram viver suas vidas, não cumpriram nem metade da sentença, o delito ficou praticamente impune.

Diagnosticados como psicopatas, o assassino virou pastor de uma igreja tradicional brasileira e a ex-esposa cursou faculdade de Direito. Ambos se casaram nova-

mente e seguiram com as suas vidas.

Eu acredito que as pessoas possam se regenerar, possam mudar, mas psicopatia é um transtorno de personalidade que segundo os psiquiatras não tem cura, eles são 100% razão e 0% emoção, são capazes de uma frieza e uma crueldade sem tamanho pra conseguir qualquer coisa que querem e em contrapartida tem uma lábia e um poder de persuasão que nos fazem duvidar que realmente possuem esse transtorno até ser tarde demais e cometerem a próxima crueldade. Então ainda estou aqui pensando, será mesmo que um psicopata pode deixar de ser um? Será mesmo que um psicopata conseguiria preencher todos os requisitos para ser um pastor? Acredito que Deus, Ele o poder de restaurar a vida de



qualquer pessoa e a perdoa se ela se arrepende de todo o coração, mas será que um psicopata desprendido de qualquer emoção pode se arrepender verdadeiramente? Estou divagando nessas reflexões. A mente do ser humano é muito complexa, não sei se algum dia teremos todas essas respostas, mas o documentário rende boas reflexões.

Vitória Savioli
@visavioli



Cronograma anual

O resultado vem acompanhado do planejamento. Por isso, uma dica infalível para sua campanha de marketing não perder nenhum dia comemorativo ou datas importantes é a criação de um cronograma anual.

Atualmente a concorrência cresce cada dia mais, portanto, para você sair na frente, esteja atento a todos os significativos do dia. Por exemplo, hoje, dia 14 de janeiro, é o dia do treinador de futebol, e todos os dias do ano temos uma homenagem à determinado assunto importante ou alguma profissão. Mas seu cronograma não deve parar por aí, fique atento a feriados também para realizar campanhas de vendas antes que a maioria das pessoas viagens.

Suas campanhas devem ser bem planejadas para obter o sucesso desejado. Crie seu cronograma anual e não perca oportunidades de colocar suas estratégias em práticas.

Roberta Laterza



Olá, queridos leitores!!!

Quero começar nossa ligação por aqui cheia de desafios e boas reflexões, para nos desenvolvermos de maneira extraordinária em 2023!! Quem topa? Já que estamos iniciando um novo ano, que tal pensarmos em recomeçar? Será que toda virada de ano temos esse direito? Então, vamos lá...

Recomece

Recomece. Recomece sendo você, por você e com você. Recomece alinhando planos, sonhos e desejos. Recomece escrevendo uma nova história para sua vida e acredite nela. Recomece um novo curso, um novo trabalho, um novo

projeto. Recomece se amando mais. Recomece levando paz, calma e luz para quem precisar, inclusive para você. Recomece sendo sua melhor versão. Recomece plantando coisas boas que lá na frente você as colherá. Recomece eliminando da sua vida tudo aquilo que te impede de voar. Recomece, hoje, agora, a qualquer momento. Porque enquanto há vida, há esperança, há mudanças, há recomeços, há novas histórias... Acredite no seu potencial. Ignore o que não te agrada. Esteja em paz consigo e busque sempre cultivar bons hábitos, boas energias., boas ações e vibrações positivas por onde estiver.

Até sábado que vem!!!

Edilaine Alves
Analista crédito Cobrança



Crédito uso consciente

O uso do crédito de forma inteligente é sempre uma boa estratégia para o crescimento. Se você quer conquistar algo ou busca crescer, mas quer fugir de juros abusivos, buscar instituições que oferecem uma taxa menor ou condições de pagamentos mais favoráveis é sempre uma estratégia. Assim você alcança o que tanto sonha e não corre riscos ao assumir um compromisso desfavorável.



O melhor da Gastronomia Japonesa da região!

Comida Japonesa
Pratos à la Carte
Rodízio Yummy
Rodízio Premium
Risotos e Saladas
Drinks

Peça no Delivery: **ifood** ou **goomer** ou pelo **WhatsApp** (19) 99792.5449

Rua Maranhão, 260 Jaguariúna/SP
@yummygastronomiaoficial



BONFIM
— CONTABILIDADE —

Gestão Contábil
Planejamento Tributário
Legalização Empresas
Contabilidade para MEI

www.bonfimcontabil.com.br
Rua Erasmo Braga, 860 - Jd. Chapadao - Campinas/SP
19-33950350



NETELL
INTERNET

AGORA É

DESKTOP

ASSINE JÁ!

0800 774 5010



NOVOS ENDEREÇOS
EM JAGUARIÚNA E HOLAMBRA

CLÍNICA DE NUTRIÇÃO
Dra Vanessa Coutinho

Já sabe da novidade?
Tempo de renovar, agora atendo em novos endereços, mas mantenho a essência do que é verdadeiramente importante, ajudar você a ter uma alimentação saudável e melhor qualidade de vida!

CLÍNICA SELTEN
Rua Sílvia Bueno, 363 - Centro, Jaguariúna - SP, 13910-005
Whats: (19) 998898833

ESPAÇO LUZ
Rua O Semeador, 135 Centro Holambra - SP, 13825-000
Whats: (19) 998898833

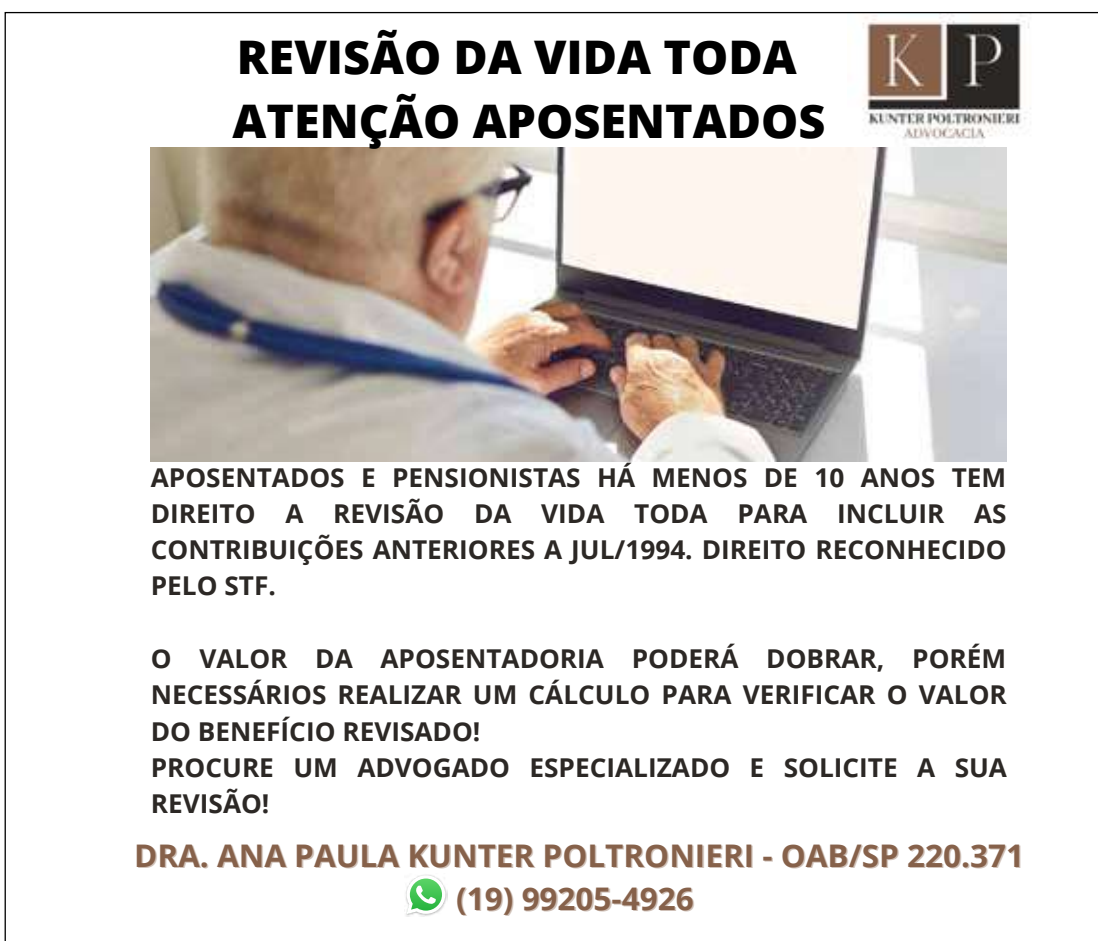
Vanessa Coutinho



EXTENSÃO DE CÍLIOS

(19) 97189-8859 (19) 99181-7155
@MRBEAUTYS
Av. Rota dos Imigrantes, 495 - Loja 08
Piso 2 - Centro - Holambra

MILLENA REIS
BEAUTYSTUDIO



REVISÃO DA VIDA TODA ATENÇÃO APOSENTADOS

K P
KUNTER POLTRONIERI
ADVOGACIA

APOSENTADOS E PENSIONISTAS HÁ MENOS DE 10 ANOS TEM DIREITO A REVISÃO DA VIDA TODA PARA INCLUIR AS CONTRIBUIÇÕES ANTERIORES A JUL/1994. DIREITO RECONHECIDO PELO STF.

O VALOR DA APOSENTADORIA PODERÁ DOBRAR, PORÉM NECESSÁRIOS REALIZAR UM CÁLCULO PARA VERIFICAR O VALOR DO BENEFÍCIO REVISADO!
PROCURE UM ADVOGADO ESPECIALIZADO E SOLICITE A SUA REVISÃO!

DRA. ANA PAULA KUNTER POLTRONIERI - OAB/SP 220.371
(19) 99205-4926



Restaurante Fran

Todos os Sábados
Feijoada Completa

(19) 3837-4427
9 7409-8359

Café da Manhã Completo

Temos também Lanches e Salgados

Almoço diário com Diversas Misturas Pratos variados todos os dias

Rua Cosmópolis, 79 - Dom Bosco - Jaguariúna
(Atrás do Hospital Walter Ferrari)



ESTAMOS CONTRATANDO

ELETRICISTA AUTOMOTIVO

- Ensino fundamental completo.
- Desejável experiência comprovada mínima de 1 ano.
- Residir em Jaguariúna, Pedreira ou Campinas.

MECÂNICO DIESEL "B" (Noturno)

- Ensino fundamental completo.
- Desejável experiência comprovada mínima de 1 ano.
- Residir em Jaguariúna, Pedreira ou Campinas.

MECÂNICO DIESEL "A" (Diurno)

- Ensino fundamental completo.
- Desejável experiência comprovada mínima de 2 anos.
- Residir em Jaguariúna, Pedreira ou Campinas

ESTAMOS CONTRATANDO

MOTORISTA DE ÔNIBUS

- Habilitação D ou E.
- Ensino fundamental completo.
- Desejável experiência mínima de 6 meses.
- Curso de Transporte Coletivo e Escolar.
- Residir em Campinas, Jaguariúna, Santo Antonio de Posse, Pedreira e Amparo.

MONITORA ESCOLAR (Meio Período)

- Ensino fundamental completo.
- Residir em Jaguariúna.

AUXILIAR DE LIMPEZA

- Ensino fundamental completo.
- Residir em Jaguariúna.

LAVADOR DE VEÍCULOS

- Ensino fundamental completo.
- Residir em Jaguariúna.

Interessados enviar currículo para: rhumanos@expressometropolis.com.br com o cargo desejado no campo assunto ou comparecer diretamente ao RH. Endereço: Rua Testa, 291 - Jd. São Sebastião - Jaguariúna/SP




VAGAS PCD's

A empresa Servizi Itália Brasil está em constante evolução, e por isso está sempre buscando os melhores talentos para compor seu time.

Neste momento temos vagas para PCD em algumas áreas. Caso você tenha interesse ou conheça alguém será muito bem vindo.

Vagas Disponíveis em São Roque, Jaguariúna e Poá





Interessados enviar CV com laudo médico: bianca.silva@servizitaliagroup.com.br



JAGUAR CENTER PLAZA
CONDOMÍNIO EMPRESARIAL
20 anos

JAGUAR CENTER PLAZA


completa 20 anos e oferece a você, sua empresa, colaboradores e clientes a melhor infraestrutura em Jaguariúna!

- Salas de 54 a 108 m² com localização central
- Estacionamento privativo e para seus clientes
- Acessibilidade (escada rolante e elevador)
- Câmeras de segurança
- Ambiente agradável e com paisagismo
- Facilidade de acesso e transporte
- Redes bancárias próximas

Enfim, ambiente ideal para alavancar seus negócios!

Venha fazer parte deste tradicional Condomínio Empresarial!

Rua Cândido Bueno, 1299 Jaguariúna/SP
jaguarcenterplaza@hotmail.com
face: Jaguar Center Plaza 19 3867-4391



EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE CANDIDATOS PARA ADMISSÃO

Processo Seletivo nº 001/2021

O Superintendente do "CONSORCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE NA REGIÃO METROPOLITANA DE CAMPINAS – NORTE - CISMETRO", com sede à Rua Amarilis, 118 B – Jardim Holanda - SP – CEP - 13.825-000 e foro na Cidade de Holambra – SP, pessoa jurídica de direito privado da administração de caráter assistencial, inscrito no CNPJ 19.947.645/0001-64, conforme o Processo Seletivo nº 0001/2021, **CONVOCA** os selecionados abaixo relacionados a comparecerem à sede do CISMETRO, no endereço sobredito, no período de **13 de janeiro de 2023 à 19 de janeiro de 2023**, no horário das **09:30hs às 11:00hs** e das **14:00hs às 16:00hs**, para entrega dos documentos necessários a admissão (CTPS, Cópia CPF/RG/Comprovante de Endereço/Titulação/Carteira Funcional/Título de Eleitor/01 fotos 3x4). Após a entrega da documentação e estando em ordem, o candidato deverá no mesmo período acima, comparecer ao **SEESMT** – Serviço Especializado em Engenharia, Segurança e Medicina do Trabalho - Departamento de Segurança, localizado na Rua Amarilis, 118 B – Jardim Holanda – Holambra - SP ou no local informado pela Diretoria Administrativa, devendo em seguida, com a apresentação do **ASO** - Atestado de Saúde Ocupacional, dirigir-se à Coordenação Geral do CISMETRO, na sede do consórcio, para que sejam ultimados os atos de contratação. Os candidatos convocados para a contratação obrigam-se a **declarar por escrito**, no prazo de **05 (cinco) dias**, a contar desta convocação se aceita ou não assumir o cargo para o qual foi selecionado, na forma do que prevê o Edital do Processo Seletivo nº 001/2021. O candidato que não comparecer no prazo acima estabelecido será considerado desistente.

RELAÇÃO DOS CONVOCADOS	
Classificação	Candidato
23º	Fernanda de Oliveira Rodrigues Assis
24º	Ryan Tenório de Freitas
25º	Ricardo Pereira Alves

Holambra, 13 de janeiro de 2023

Écio Ferreira Trentin
Superintendente do CISMETRO




BAILE DIRECT

sábado 21 janeiro 15 horas

RAPHAEL AQUINO || DJ THON || KAROL FIQUEIREDO || DIRECT SAMBA
INCENDEIA || BRUNO BARELLI || CLEBER JB || LEANDRO MELO || DANI ZANOLO

byma | pix | Int'Cell | Gazeta Regional | Piatos



EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE CANDIDATOS PARA ADMISSÃO

Processo Seletivo nº 001/2022

O Superintendente do "CONSORCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE NA REGIÃO METROPOLITANA DE CAMPINAS – NORTE - CISMETRO", com sede à Rua Amarilis, 118 B – Jardim Holanda - SP – CEP - 13.825-000 e foro na Cidade de Holambra – SP, pessoa jurídica de direito privado da administração de caráter assistencial, inscrito no CNPJ 19.947.645/0001-64, conforme o Processo Seletivo nº 0001/2022, **CONVOCA** os selecionados abaixo relacionados a comparecerem à sede do CISMETRO, no endereço sobredito, no período de **13 de janeiro de 2023 à 19 de janeiro de 2023**, no horário das **09:30hs às 11:00hs** e das **14:00hs às 16:00hs**, para entrega dos documentos necessários a admissão (CTPS, Cópia CPF/RG/Comprovante de Endereço/Titulação/Carteira Funcional/Título de Eleitor/01 fotos 3x4). Após a entrega da documentação e estando em ordem, o candidato deverá no mesmo período acima, comparecer ao **SEESMT** – Serviço Especializado em Engenharia, Segurança e Medicina do Trabalho - Departamento de Segurança, localizado na Rua Amarilis, 118 B – Jardim Holanda – Holambra - SP ou no local informado pela Diretoria Administrativa, devendo em seguida, com a apresentação do **ASO** - Atestado de Saúde Ocupacional, dirigir-se à Coordenação Geral do CISMETRO, na sede do consórcio, para que sejam ultimados os atos de contratação. Os candidatos convocados para a contratação obrigam-se a **declarar por escrito**, no prazo de **05 (cinco) dias**, a contar desta convocação se aceita ou não assumir o cargo para o qual foi selecionado, na forma do que prevê o Edital do Processo Seletivo nº 001/2022. O candidato que não comparecer no prazo acima estabelecido será considerado desistente.

RELAÇÃO DOS CONVOCADOS	
Classificação	Candidato
01º	André Pascual Ramos

FUNÇÃO: Psicólogo 20h – Artur Nogueira	
Classificação	Candidato
04º	Natalia de Sousa Viana

FUNÇÃO: Técnico de Enfermagem 40h – Artur Nogueira	
Classificação	Candidato
01º	Paloma Novaes Binotto

Holambra, 13 de janeiro de 2023

Écio Ferreira Trentin
Superintendente do CISMETRO



JAGUAR TÊNIS CLUBE



Tel.: (19) 3867.1338/3867.4133
Rua General Gomes Carneiro, 419



VAGAS

Supermercado Spasso Sabores

Jaguariúna

**INSPEÇÃO DE QUALIDADE
ACOUGUEIRO
JOVEM APRENDIZ**

Residir em Jaguariúna/SP
Salário mais benefícios
Início imediato
recrutamento@redezeferino.com.br
Assunto: JAGUARIUNA

ATÉ 30/09/2022



VAGAS

Supermercado Lavapés

Jaguariúna

**EMPAOTADOR
REPOSITOR
BALCONISTA DE FRIOS
OPERADOR DE CAIXA
BALCONISTA DE PADARIA
ENCARREGADO DE PADARIA
JOVEM APRENDIZ**

Residir em Jaguariúna/SP
Salário mais benefícios
Início imediato
recrutamento@redezeferino.com.br
Assunto: LAVAPÉS JAGUARIUNA

ATÉ 15/09/2022



VAGAS

Supermercado Lavapés

Jaguariúna



PNE
Pessoa com Necessidades Especiais

Residir em Jaguariúna/SP
recrutamento@redezeferino.com.br
Assunto: Jaguariúna

ATÉ 31/10/2022