

**IDADE DESDE A ORIGEM**  
**Spasso Sabores**  
Spasso Sabores Supermercados

*terça e quarta do*  
**HORTIFRUTI**  
FRESQUINHO TODOS OS DIAS

**PREMIUM**  
hortifruti  
QUALITY

**AÇOUGUE**  
PRIME QUALITY  
**Spasso Sabores**  
CARNES NOBRES  
CORTES PREMIUM  
GARANTIA DE QUALIDADE

**CARNES COM ALTO PADRÃO DE QUALIDADE**  
**CORTES ESPECIAIS PARA SEU CHURRASCO**

*quarta a sexta do*  
**AÇOUGUE**  
100% GARANTIA  
CARNES COM PROCEDÊNCIA

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

Spasso Sabores Supermercados:  
Tomas Jasso, 518 - Santa Cruz de Cima  
Jaguariúna-SP - (19) 3937 7098  
[www.spassosabores.com.br](http://www.spassosabores.com.br)

**Spasso Sabores**

## Nas vésperas de completar 69 anos, Jaguariúna é eleita pela 5ª vez consecutiva a Cidade mais Inteligente e Conectada do Brasil

Cidade conquista também a 1ª colocação geral em Educação e é o município da RMC mais bem colocado no ranking nacional

DIVULGAÇÃO



Foto aérea do portal de Jaguariúna

Jaguariúna foi eleita, pela quinta vez consecutiva, a cidade brasileira mais inteligente e conectada dentre os municípios de 50 mil a 100 mil habitantes, pelo ranking Connected Smart Cities 2023, promovido pela consultoria Urban Systems e divulgado nesta semana em São Paulo, nas vésperas de completar seus 69 anos.

Página 4

### Jaguariúna comemora aniversário com grandes shows e eventos

DIVULGAÇÃO



Parque Santa Maria abre às 16h para shows de aniversário da cidade

Os próximos dias serão repletos de shows e eventos para uma comemoração superespecial: os 69 anos de Jaguariúna. Tem a 6ª edição da Corrida Turística, show com Lucas

Lucco e Guilherme & Benutto, inauguração do Parcão e muito mais. Faça parte deste momento comemorativo. Confira todos os detalhes nesta edição.

Página 5

### Serasa estende por mais uma semana atendimento na região central de Campinas

Em função da grande procura proporcionada pelos moradores de Campinas e região, a Serasa decidiu prorrogar por mais uma se-

mana a permanência do caminhão da empresa no centro da cidade.

Página 11

### Prefeitura de Morungaba promove arrastão contra a Dengue

Página 8

### Procon de Jaguariúna forte e atuante fortalece a cidadania e a justiça social

Página 15

### Integrantes da Agência de Desenvolvimento do Circuito das Águas Paulista visitam cidades da região

Página 11

**unifaj**  
Centro Universitário de Jaguariúna

AGENDE SUA PROVA ONLINE

**VESTIBULAR**

GRUPO UNIEDUK.COM.BR

NOVA GERAÇÃO!

Gráfica Nova Geração

Imprimindo arte com tecnologia!

VAI BORA NOS CONECTAR

+55 19 3937 4856

+55 19 97407 8371

office@graficanovageracao.com.br

NETELL

ACORRE

**DESKTOP**

ASSINE JÁ!

0800 774 5010



## EDITORIAL

## GAZETA REGIONAL NA REDE

## Parabéns, Jaguariúna

Uma história tão rica quanto a de Jaguariúna merece os parabéns. São 69 anos do velho e amado Jaguar.

A história de Jaguariúna remonta aos tempos do antigo Caminho dos Goyazes, quando por ali passaram bandeirantes, tropeiros e boiadeiros rumo a Goiás

e Mato Grosso em busca de ouro. Desbravando os ermos, semearam pousos, entrepostos de provisões e lugarejos que, pouco a pouco, se transformaram em vilas e cidades.

Hoje composta por indústrias e empresas de pequeno, médio e grande porte, abriga quase 60 mil

pessoas, de acordo com o IBGE. Uma cidade bonita por natureza, cheia de belezas encantadoras.

Do antigo ao novo, a cidade se renova e atrai muitos turistas. Um local conservado, rico e próspero.

Para a grandiosa Jaguariúna, um viva! Parabéns pelos seus 69 anos.



recepcao@gazetaregional@gmail.com

[www.gazetaregional.com.br](http://www.gazetaregional.com.br)[/gazetaregional.jaguariuna](https://www.facebook.com/gazetaregional.jaguariuna)

@jornalgazetaregional



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



Tomaz de Aquino Pires\*

## A igreja de Jaguariúna precisa desfrutar do campo do padre



João Rodrigues\*

## Líder “EGO-ISTA”

Setembro de 2023 celebra uma data importante na história de nossa amada Jaguariúna, seu aniversário de 69 anos de emancipação política e administrativa. Para aqueles que nasceram aqui, para aqueles que passaram parte de suas vidas nestas terras e para os que hoje a chamam de lar, nossa cidade é um lugar especial, um nome que carregamos com orgulho por onde quer que estejamos. Fundada por Cel. Amâncio Bueno, Jaguariúna tem sido administrada por uma série de prefeitos ao longo dos anos, cada um contribuindo para moldar a cidade que conhecemos hoje. A cada nova legislatura, novas leis são propostas, buscando aprimorar constantemente o ambiente em que vivemos.

Um destaque especial deve ser dado aos funcionários públicos municipais, que desempenham um papel crucial em nossa comunidade, muitas vezes enfrentando desafios diários para atender às necessidades da população e implementar projetos que beneficiam a todos nós.

Desde 1875, quando a Companhia Mogiana de Estradas de Ferro chegou à Vila Bueno, que mais tarde se tornaria nossa querida Jaguariúna, nossa cidade tem sido construída com muitas mãos. No entanto, no dia a dia, muitas vezes nos deparamos com um desafio que é tão comum em setores públicos em todos os lugares: líderes com ego inflados.

Esse tipo de líder, que pensa principalmente em si mesmo, não costuma ser bem recebido pela comunidade. Eles podem ouvir o que as pessoas dizem, mas não realmente escutam. Ignoram ideias e sugestões, priorizando seu próprio destaque, mesmo quando não merecem.

Aqui estão algumas dicas para esses líderes, a fim de melhorar suas abordagens e reconquistar a confiança de seus liderados:

Praticar a empatia: Ouvir ativamente e mostrar um interesse genuíno nas ideias dos outros é fundamental para construir relacionamentos saudáveis.

Promover a colaboração: Em vez de mono-

polizar todas as decisões, líderes devem incentivar a colaboração e a participação de todos, valorizando a diversidade de perspectivas.

Dar crédito quando devido: Reconhecer e dar crédito às contribuições dos outros é fundamental, fortalecendo a confiança e o respeito mútuo.

Ser transparente: A transparência nas ações e nas motivações é crucial. Os cidadãos devem entender por que certas decisões são tomadas e como essas decisões beneficiarão a comunidade como um todo.

Buscar o desenvolvimento pessoal: Estar disposto a aprender e melhorar é fundamental, envolvendo a busca de orientação, feedback construtivo e humildade para admitir erros e aprender com eles.

Construir uma equipe forte: Cultivar uma equipe confiável e competente é essencial. Ter colaboradores dedicados e capazes ajuda a aliviar a pressão sobre o líder e permite um progresso mais eficaz.

Priorizar o bem-estar da comunidade:

Líderes devem lembrar que seu principal objetivo é servir ao interesse público e ao bem-estar da comunidade, fazendo escolhas que beneficiem a todos.

Uma abordagem mais colaborativa, empática e transparente é sempre benéfica nas relações com liderados e no trabalho em prol do bem comum. Como o livro “O Monge e o Executivo” nos ensina, “um verdadeiro líder é aquele que serve com humildade, ouve com empatia e age com a comunidade em mente.” Jaguariúna continua sua jornada, e com liderança centrada na comunidade, podemos criar um futuro ainda mais brilhante para nossa cidade.

João Rodrigues

@joaorodriguesjaguariuna

Presidente do MARKETING DO BEM

Administrador - Gestor de Negócios - Empreendedor do Bem

“Fazer o BEM gera Excelentes Resultados”

# Nas vésperas de completar 69 anos, Jaguariúna é eleita pela 5ª vez consecutiva a Cidade mais Inteligente e Conectada do Brasil

Cidade conquista também a 1ª colocação geral em Educação e é o município da RMC mais bem colocado no ranking nacional

Jaguariúna foi eleita, pela quinta vez consecutiva, a cidade brasileira mais inteligente e conectada dentre os municípios de 50 mil a 100 mil habitantes, pelo ranking Connected Smart Cities 2023, promovido pela consultoria Urban Systems e divulgado nesta semana em São Paulo, nas vésperas de completar seus 69 anos.

Além do primeiro lugar em sua categoria, Jaguariúna também conquistou um feito inédito: o primeiro lugar no Eixo Educação. É a primeira vez na história da premiação que um município com menos de 100 mil habitantes consegue a primeira colocação nessa área.

O feito foi alcançado com a implementação do projeto Escola Conectada, que possibilita que as matrículas

na rede pública sejam feitas de forma on-line e o acompanhamento em tempo real das faltas dos alunos nas escolas, além dos boletins com as notas e avaliações e comunicados gerais.

A cidade também subiu no ranking geral e agora ocupa a 12ª colocação dentre 656 cidades analisadas (uma posição acima em relação a 2022), superando Campinas e até algumas capitais, como Brasília, Fortaleza e Recife. Assim, é o município da Região Metropolitana de Campinas (RMC) mais bem colocado no ranking.

Além da primeira colocação na categoria de cidades de 50 mil a 100 mil habitantes e no Eixo Educação, Jaguariúna também foi destaque nos eixos Urbanismo (3º lugar, com o projeto Planta On-Line, que

facilita e agiliza a aprovação de projetos de edificação), Governança (11º lugar, com o aplicativo Cartão Cidadão Conectado) e Saúde (13º lugar, com as plataformas Consulta na Palma da Mão e Remédio na Palma da Mão).

“Mais uma vez, Jaguariúna foi destaque nessa importante premiação. São mais de 600 cidades analisadas e Jaguariúna, já pela quinta vez consecutiva, conquista o primeiro lugar no Ranking Connected Smart Cities, como cidade mais inteligente e conectada do Brasil. E dessa vez também ficamos em primeiro lugar no Eixo Educação, o que nunca aconteceu numa cidade com menos de 100 mil habitantes. Estamos muito orgulhosos e felizes com mais esse grande resultado”, comemorou



DIVULGAÇÃO

## Relação das 15 primeiras cidades:

1º Florianópolis – SC	6º Barueri – SP	11º Balneário Camboriú-SC
2º Curitiba – PR	7º Vitória – ES	12º Jaguariúna – SP
3º São Paulo – SP	8º Santos – SP	13º Campinas – SP
4º Belo Horizonte – MG	9º Salvador – BA	14º Brasília DF
5º Niterói – RJ	10º Rio de Janeiro – RJ	15º São Caetano do Sul – SP

Foto aérea do portal de Jaguariúna

o prefeito de Jaguariúna, Gustavo Reis, que também é presidente do Conselho de Desenvolvimento da Região Metropolitana de Campinas (RMC).

O Ranking Connected Smart Cities coleta dados e informações de todos os

municípios brasileiros com mais de 50 mil habitantes, segundo o Censo IBGE 2022, sendo: 41 com mais de 500 mil habitantes, 278 com 100 a 500 mil habitantes e 337 com 50 a 100 mil habitantes.

O estudo leva em conta vários indicadores, como

mobilidade, urbanismo, meio ambiente, tecnologia e inovação, economia, educação, saúde, empreendedorismo e governança e energia. O trabalho desenvolvido pela Prefeitura possibilitou o bom desempenho do município em todas essas áreas.



**Shows**  
**Pq. Santa Maria**  
Abertura dos portões **16h**

**10/09 - 20h**  
**Lucas Lucco**



**11/09 - 20h**  
**Guilherme e Benuto**

**ENTRADA GRATUITA**

ANIVERSÁRIO DE

# JAGUARIÚNA

**Inauguração ParCão • 12/09 - 10h**  
Pq. dos Lagos

**Sunset Colors • 12/09 - 16h**  
Pq. Santa Maria

**Uma grande festa para você e sua família.**



JAGUARIÚNA  
69 anos

Conectada com você e o futuro!

jaguariuna.sp.gov.br

 /prefeituradejaguariuna

Secretaria Municipal de Turismo e Cultura



**JAGUARIÚNA**  
P R E F E I T U R A



# Jaguariúna comemora os 69 anos com grandes shows e eventos

A programação conta com shows de Lucas Lucco e Guilherme & Benutto e inauguração do Parcão

Os próximos dias serão repletos de shows e eventos para uma comemoração superespecial: os 69 anos de Jaguariúna.

Neste domingo, 10, o dia começa com a 6ª edição da Corrida Turística que integra o calendário de festividades, às 7h30, com concentração no Centro Cultural.

A largada ocorrerá em frente ao Boulevard do Centro Cultural (ao lado da estação) e passará pelos belos locais de Jaguariúna. O evento é realizado pela AACORUJA e organizado pela empresa Partiu Corrida, com apoio da Secretaria da Juventude, Esportes e Lazer da Prefeitura de Jaguariúna.

Mais tarde, às 20h, tem show com o cantor de grandes sucessos como “11 vidas”, “Moção” e “Pra te fazer lembrar”, Lucas Lucco. Ele que é praticamente de casa, pois

passou uma temporada na cidade para as gravações do filme em que é protagonista “Rodeio Rock”, volta para cantar os parabéns para a cidade.

O show ocorre no Parque Santa Maria, com entrada gratuita a partir das 16h, mas quem quiser fazer a doação de um quilo de alimento não-perecível pode colaborar no evento. As doações serão destinadas ao Lar Feliz, que atende crianças e adolescentes de Jaguariúna, e ao Fundo Social de Solidariedade que mantém atividade permanente de assistência aos que mais precisam.

Na segunda-feira, 11, véspera de feriado em Jaguariúna, “haja colírio”, já que Guilherme & Benutto também cantam os parabéns para a cidade. A dupla, que é uma das principais do momento, vai apresentar seus grandes sucessos.



Parque Santa Maria abre às 16h para shows de aniversário da cidade



DIVULGAÇÃO

A entrada neste dia também é franca, mas, a prefeitura continua recebendo doação de um quilo de alimento não-perecível.

E no grande dia ocorre a inauguração do primeiro parque para cães do município. O “Parcão”, que está localizado no Parque dos La-

gos, será inaugurado às 10h.

A área conta com pista com obstáculos para os cães se exercitarem junto com os tutores, chamada de “Agility”, outra área para cães de grande e médio portes e uma terceira área para cães de pequeno porte. Placas informativas sinalizam o espa-

ço, além de lixeiras e bancos temáticos, em formato de cachorro e de osso, uma estátua tridimensional em formato de cão e um pórtico de entrada completam o espaço.

E mais tarde, às 16h, no Parque Santa Maria, ocorre a Sunset Colors, promovida pela Prefeitura de Jaguariú-

na por meio da Secretaria de Turismo e Cultura. O festival inicialmente estava programado para ocorrer no dia 27 de agosto, mas foi adiado devido às chuvas. A festa vai contar com as apresentações dos DJs Raffa e Desirée, além do show de cores e muita animação. A entrada é gratuita.

## Conceito Experience apresenta tendências em automação residencial e sonorização de ambientes

O uso de novas tecnologias e as últimas tendências em automação residencial e sonorização de ambientes serão apresentadas no Conceito Experience 2023, que acontece pela primeira vez em Jaguariúna e vai reunir um palestrante renomado e representantes de empresas líderes no segmento. O evento é no dia 15 de setembro, a partir das 13h, no Espaço de Vida - Igreja Presbiteriana.

“Imagine um evento que combina inovação, inspiração e networking de alto nível, tudo em um ambiente repleto de energia e ideias disruptivas. É exatamente isso que o Conceito Experience oferece”, afirma Valdemiro Marques, organizador e diretor da Conceito Automação Residencial. “Essa é uma oportunidade única de aprender, se inspirar e conectar-se com profissionais e entusiastas do ramo”, reforça.

O Conceito Experience 2023 vai apresentar uma grade com várias palestras, com destaque para a apresentação do renomado engenheiro José Roberto Muratori, consultor e projetista de Automação Residencial e Predial, com o tema “Inovações em automação residencial: Casas conectadas”.

A agenda ainda conta com a participação de Rodrigo Paiva Sales, Manager da Nice Brasil, que vai falar sobre “Smart Home”; Hen-



DIVULGAÇÃO

rique Rossi, analista de Desenvolvimento de Mercado da Linha Izy Casa Inteligente - Soluções IOT e Smart Home; e Cassia Lui, gerente de Contas da Loud Áudio SP e Interior, que vai abordar o tema “Sonorização de ambientes: Como criar experiências imersivas”.

“Não perca essa oportunidade de expandir seus conhecimentos e se conectar com os principais players do mercado. Garanta seu ingresso para o Conceito Experience”, convida Camilo Vidotto, organizador e diretor da Conceito Automação Residencial.

A Conceito Automação

Residencial é uma renomada e inovadora empresa especializada em soluções de automação residencial, trazendo tecnologia de ponta para tornar as casas mais inteligentes, eficientes e seguras. Com uma vasta experiência no mercado, a Conceito Automação Residencial tem se destacado como uma das principais referências no setor.

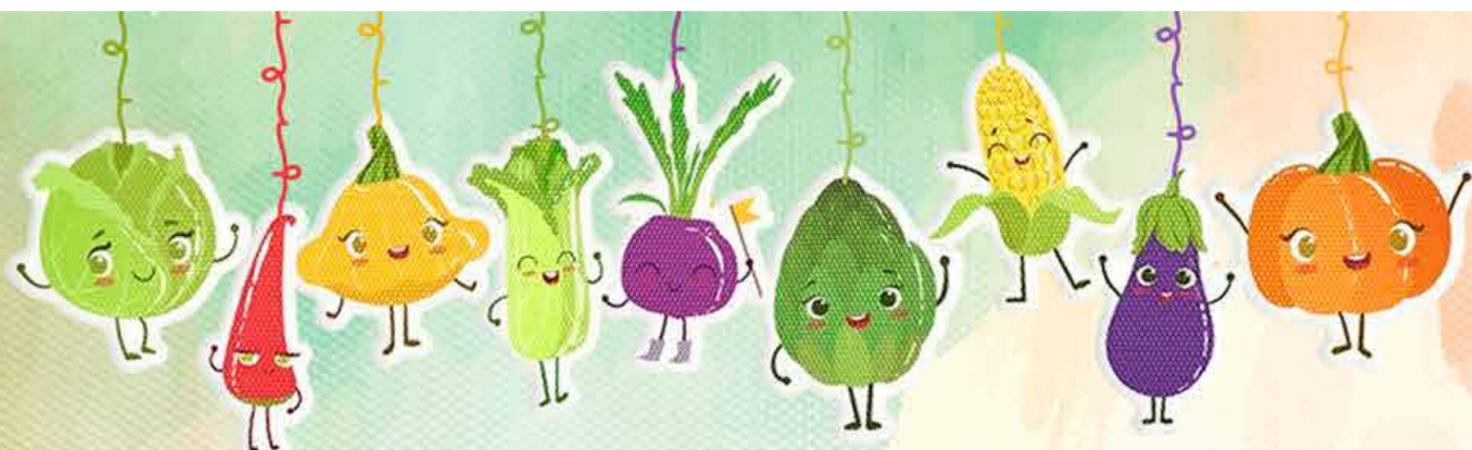
### Conceito Experience 2023

Data: 15 de setembro  
Hora: A partir das 13h  
Local: Igreja Presbiteriana Espaço de Vida  
Endereço: Rua Gaspere, 961 Estância das Flores - Jaguariúna

**JAGUAR**  
plásticos

**JAGUARIÚNA**  
parabéns  
PELOS SEUS 69 ANOS!

A família Jaguar Plásticos se une com orgulho à nossa querida cidade no seu aniversário! Este é um dia para celebrar nossa conexão especial com esta cidade acolhedora. Juntos, continuaremos a construir um futuro vibrante e próspero, mantendo o espírito de pertencimento e comunidade vivo.



# O Mundo Colorido dos Alimentos

## PROJETO DE INCENTIVO À LEITURA INFANTIL

Nasceu localmente uma iniciativa que está movimento Jaguariúna e que já começou a se espalhar pelo Brasil. A escritora e empresária paulista Carol Pepe, em parceria com a editora de livros infantis Historinhas Pra Contar e outros empresários locais, criaram um projeto social de incentivo à leitura, que atingirá centenas de crianças e famílias:

- Distribuindo livros infantis para instituições em todo o Brasil.
- Apoiando financeiramente Projetos Sociais da APAE em Jaguariúna.
- Dando acesso à leitura digital de forma ampla através da parceria com a editora Historinhas Pra Contar.

### Como você pode fazer parte desse movimento:

- Sendo uma empresa patrocinadora do projeto;
- Fazendo uma contribuição de pessoa física sem valor mínimo; ou
- Comprando o livro **O Mundo Verde de Victória** por R\$ 40 na pré-venda.

Entre em contato pelo Instagram @omundocoloridodosalimentos ou pelo Whatsapp (19) 99762-6014. Ajude a plantar sementes do bem, estimulando a leitura infantil e a alimentação saudável!



### PATROCINADORES





**O nosso,  
o seu lago...**

Lago do Holandês – Av. das Tulipas, 245 - Holambra-SP – (19) 99648-6005 – [www.menudigital.app.br/doholandes](http://www.menudigital.app.br/doholandes)



## Prefeitura promove arrastão contra a Dengue

Arrastão foi realizado nos bairros Santa Luz e Cruzeiro

Os bairros Santa Luz e Cruzeiro receberam o arrastão contra a Dengue. A iniciativa focou na identificação e remoção de materiais que pudessem acumular água, possíveis criadouros do mosquito Aedes aegypti, transmissor da dengue.

A equipe da Vigilância Sanitária percorreu as ruas, conscientizando os moradores sobre a importância de eliminar recipientes e



Ação realizada em Morungaba para reduzir risco de transmissão da dengue

realizando a coleta de materiais, como, pneus, garrafas, latas e lonas e objetos

que possam abrigar larvas do mosquito.

A Prefeitura de Morun-

gaba promoveu a iniciativa por meio do Departamento de Saúde a fim de reduzir

os riscos de transmissão da dengue e demonstrando que a colaboração de todos

é essencial para manter os morungabenses protegidos contra a doença.



DIVULGAÇÃO

## Cismetro está com inscrições abertas para processo seletivo até 30 de setembro

O Consórcio Intermunicipal de Saúde na Região Metropolitana de Campinas (Cismetro) está com inscrições abertas até o próximo dia 30 de setembro para diversas vagas em Morungaba e outros municípios consorciados.

As vagas destinadas a Morungaba são: Agente

de Atendimento Pré-Hospitalar - Motorista Socorrista 12x36; Ajudante Geral 40h; Ajudante Geral 12x36; Assistente Social 30h; Auxiliar de Farmácia 40h; Auxiliar de Manutenção 40h; Auxiliar de Consultório Odontológico 40h; Enfermeiro 40h; Enfermeiro 12x36; Médico Auditor

20h; Motorista Transporte Sanitário 40h; Recepcionista 40h; Recepcionista 12x36; Técnico de Enfermagem 40h; Técnico de Enfermagem 12x36; Técnico de Farmácia 40h e Técnico de Informática 40h.

As inscrições podem ser feitas apenas por meio do site [www.consulpam.com.br](http://www.consulpam.com.br).

O edital completo pode ser acessado diretamente no site [www.cismetro.com.br](http://www.cismetro.com.br). As provas objetivas e de títulos serão realizadas no dia 29 de outubro, em local e horário a serem divulgados posteriormente, em qualquer dos municípios que compõem o Consórcio, na região de Campinas.

### Para se inscrever:

Passo 1: Acesse o site [www.cismetro.com.br](http://www.cismetro.com.br)

Passo 2: Clique no Edital de Seleção Pública nº 001/2023

Passo 3: Após ler o edital (as vagas de Morungaba estão nas páginas 37 e 38), para efetuar a sua inscrição, entre no site: [\[pam.com.br\]\(http://pam.com.br\)](http://www.consul-</a></p></div><div data-bbox=)

Passo 4: Acesse o link "CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE NA REGIÃO METROPOLITANA DE CAMPINAS-NORTE-CISMETRO (PROCESSO SELETIVO)"

Passo 5: Clique na aba "Inscrições" e efetue a sua inscrição

## BASTIDORES DO PODER

### Estadão destaca Cidades Inteligentes

O tradicional jornal O Estado de São Paulo, o Estadão, destacou em recentemente o Ranking Connected Smart Cities, que premia as cidades mais inteligentes e conectadas do Brasil. Jaguariúna mais uma vez ficou em primeiro lugar entre as cidades de 50 mil a 100 mil habitantes, além de ocupar a liderança da Região Metropolitana de Campinas (RMC) e conquistar o 12º lugar nacional no ranking geral, superando Campinas e várias capitais, como Brasília, Recife e Fortaleza.

### Material didático de SP

A Justiça de São Paulo mandou nesta semana a Secretaria estadual da Educação do governo Tarcísio de Freitas (Republicanos) suspender a liberação do material didático digital após terem sido constatados graves erros no conteúdo. Entre eles, no material para o 8º ano sobre "os abolicionistas", na parte da Lei Áurea, o slide afirmava ter sido Dom Pedro 2º e não a filha, Princesa Isabel, que assinou a Lei Áurea em 1888 para o fim da escravidão no Brasil.

### Cirurgia

Por meio das redes sociais, a secretária de Cultura e Turismo de Jaguariúna, Graça Albaran, informou que precisou se afastar por três dias devido a uma cirurgia no olho. Ela retornou aos trabalhos na mesma semana, mas em breve realiza uma nova cirurgia no outro olho e fica afastada por mais uns dias. Desejamos melhoras.

### 7 de setembro

O desfile do 7 de Setembro em Brasília (DF) com a presença do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) teve um público estima-

do de 25.000 pessoas -5.000 a menos do que era esperado pelo governo (30.000). Em 2022, o comício do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) em Brasília teve um público que variou aproximadamente na faixa de 100 mil a 115 mil pessoas.

### NOVO

O Presidente Estadual do partido NOVO esteve visitando Jaguariúna nesta semana para conversar com lideranças locais. Em entrevista na rádio, ele afirmou que o NOVO terá sim candidatura a prefeito e vereadores em 2024.

Autoconhecimento, trabalho e carreira

## O que é o Estado de Flow e por que você deve alcançá-lo

Sabe quando você se envolve tão profundamente em uma atividade e nem vê as horas passarem? O foco é tão grande que nada e ninguém te dispersa e, ao mesmo tempo você se sente bem e bastante produtivo. Parece que, simplesmente, tudo está "fluindo", sem nenhum esforço e desgaste físico ou mental.

Tudo o que você sentiu não foi por acaso. Este é o Estado de Flow, em português, estado de fluxo. Uma condição em que o seu corpo e a sua mente fluem em perfeita harmonia, te levando ao estado de excelência enquanto trabalha, estuda ou desenvolve um hobby.

Para alcançar esse estado são necessárias algumas condições, como foco e motivação intrínseca. Mas também existem gatilhos para entrar em Flow deliberadamente.

### Características do Flow

- Distorção da noção de tempo;
- Alto grau de concentração e foco;
- Redução da autoconsciência;
- Equilíbrio entre o nível de habilidade e os desafios;
- Feedback imediato (união entre ação e pensamento);
- Eliminação do medo do fracasso;
- Sensação de controle e prazer diante da atividade;
- A atividade é objetivo, independente do resultado.

O estado de Flow é espontâneo e a maioria das pessoas não sabem como alcançá-lo.

Algumas condições que aumentam a probabilidade de ocorrência desse estado:

### 1 - Elimine as distrações

Para alcançar o Estado de Flow é necessário se concentrar totalmente por, no mínimo, 10 minutos. Então, toda vez que você

perde o foco, mais longe fica do estado de fluxo.

Sempre que você se distrai, são necessários cerca de 25 minutos para recuperar a atenção na atividade em questão. Isso é provocado pelo que chamamos de 'resíduo da atenção', isto é, parte da sua atenção ainda é deixada para trás com a distração e recuperada aos poucos.

Portanto, é extremamente necessário que você se afaste do celular e desative todos os alertas e notificações. Busque um lugar tranquilo para executar a tarefa e não ser interrompido também por ruídos externos.

### 2 - Trabalhe em uma tarefa específica

Neste momento, a característica multitasking pode atrapalhar o estado de fluxo. Isso porque, quando você se dedica a várias

tarefas ao mesmo tempo, fica mais difícil focar em apenas uma e ainda pode se distrair com mais facilidade.

Então, escolha uma tarefa específica para se dedicar e tenha controle sobre o trabalho.

### 3- Beba água, sempre!

Uma das maneiras mais simples, porém, desprezada, de melhorar o desempenho do cérebro é beber bastante água, pois aumenta consideravelmente a capacidade de concentração e foco.

O cérebro é composto por 75% de água. A partir daí você já pode enxergar a importância desse líquido, não é?

Beber a quantidade de água suficiente para o seu corpo garante que o cérebro funcione bem e, consequentemente, produza bastante energia, te levando a pensar até 14% mais rápido. Enquanto,

Jéssica Castro  
Coach



não beber o suficiente tem um efeito contrário.

### 4 - Reprograme a sua mente

Esse último gatilho é precioso e dotado de poder. Ele consiste, basicamente, em criar uma sugestão mental para alcançar o Estado de Flow, ou seja, você deve repetir uma palavra ou uma frase especial sempre que imergir em uma tarefa desafiadora.

O comportamento humano é baseado em neuroassociações. Então, ao fazer dessa sugestão mental um hábito, você cria uma pista mental para o seu cérebro, e ele passa a entender que é o momento de entrar no estado de fluxo. O Estado de Flow é espontâneo. Mas aprender a controlar os sentimentos e intenções é um dos caminhos que permitem despertar o seu potencial pleno e ter mais qualidade de vida.

# VESTIBULAR 2024 MEDICINA

PROVA | 21 DE OUTUBRO

**NAYARA SERAFINI**  
ALUNA DO CURSO DE MEDICINA



**INSCREVA-SE**





# rodízio yummy

VENHA EXPERIMENTAR  
O MELHOR RODÍZIO DE COMIDA  
JAPONESA DA REGIÃO!

**R\$ 99,90**  
POR PESSOA



(19) 99792.5449



yummygastronomiaoficial

Rua Maranhão, 260 - Jaguariúna/SP





## Integrantes da Agência de Desenvolvimento do Circuito das Águas Paulista visitam cidades da região

O cronograma teve como objetivo conhecer de perto as potencialidades, atrativos e serviços turísticos oferecidos pelas cidades da região

De 27 de agosto a 01 de setembro, uma comitiva de operadoras de turismo da Associação Brasileira das Operadoras de Turismo (BRAZTOA) conheceram de perto as potencialidades, atrativos e serviços turísticos do Circuito das Águas Paulista. O objetivo é colocar a região na vitrine dos destinos nacionais com roteiros capazes de atender turistas do mundo todo com programação de uma semana ou mais.

Do descanso à adrenalina, a região compreende nove pequenas e charmosas cidades do interior paulista, de alto potencial turístico e de fácil deslocamento entre elas: Águas de Lindóia, Amparo, Holambra, Jaguariúna, Lindóia, Monte Alegre do Sul, Pedreira, Serra Negra e Socorro, que juntas oferecem uma gama de passeios diversificados e genuínos que agradam gostos, segmentos e públicos diferentes.

A promoção do Fantour é

uma cooperação das Secretarias e Diretorias de Turismo das nove cidades do Circuito das Águas Paulista, com organização conjunta da Agência de Desenvolvimento do Circuito das Águas Paulista (ADECAP) e do Consórcio Intermunicipal para o Desenvolvimento do Pólo Turístico do Circuito das Águas Paulista (CICAP), e conta com apoio do SEBRAE, SICREDI, Conselhos Municipais de Turismo, trade turístico e empresários parceiros.



No último dia do roteiro autoridades de Pedreira receberam os integrantes da Agência de Desenvolvimento do Circuito das Águas Paulista (ADECAP)

De acordo com a presidente de ADECAP, Laura Santi, o objetivo foi apresentar às operadoras a região turística do Circuito das Águas

Paulista, suas cidades e principais atrativos, equipamentos e serviços, com intuito de preparar as operadoras para que ofereçam a região aos

clientes nacionais e Internacionais, bem como estimular a construção de roteiros e pacotes de pelo menos uma semana de estadia na região.

## Holambra

## Prefeitura abre inscrições para Campeonato Municipal de Futebol Amador

O Departamento de Esportes de Holambra abre nesta segunda-feira, 11, as inscrições para o Campeonato Municipal

de Futebol Amador. Os interessados devem retirar as fichas de participação na sede da pasta, que funciona de segunda a sexta-feira entre 8h e 17h.

Podem participar da competição jogadores do sexo masculino a partir de 16 anos. Cada

equipe deverá inscrever até 25 atletas. 20 deles devem ser, obrigatoriamente, moradores da cidade. "As rodadas irão ocorrer

entre o fim de setembro e início de dezembro, sempre às quartas-feiras, sábados e domingos, no Estádio Municipal Zeno Ca-

pato e no campo do bairro Alegre", explicou o diretor municipal de Esportes, Pedro Paoliello Machado de Souza.

## Campinas

## Serasa estende por mais uma semana atendimento na região central

Em função da grande procura proporcionada pelos moradores de Campinas e região, a Serasa decidiu prorrogar por mais uma semana a permanência do caminhão da empresa no cen-

tro da cidade. Entre terça e quinta-feira, 1.486 pessoas receberam atendimento e formaram grandes filas no Largo da Catedral, a maioria delas interessada em renegociar presencialmente suas

dívidas. Dessa forma, o atendimento que estava previsto para se encerrar às 13h deste sábado, 09, será retomado na próxima terça-feira, 12, às 9h, no mesmo local - esten-

dendo-se até dia 16 de setembro (sábado). "Já passamos por quatro capitais e percebemos que a procura em Campinas está muito acima da média, inclusive com filas no feriado de 7 de

setembro", explica Amanda Castro, gerente da Serasa. Além da renegociação de dívidas, motivo de maior interesse da população, a unidade móvel que está percorrendo o Brasil de Sul

a Norte oferece também a possibilidade de consultar a pontuação de crédito (Score), solicitar empréstimo e cartões de crédito e aprender a monitorar seus dados pessoais.

**NOVO**

**BRABO**

**EMPANADO DE QUEIJO MINAS**

**VENHA PROVAR!**

Jaguariúna

ÁREA KIDS

PET-FRIENDLY

## Queda de cabelo? Biotina realmente funciona?

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



A suplementação de biotina e sua relação com o cabelo é um tema que desperta muito interesse atualmente. A biotina, também conhecida como vitamina B7 ou vitamina H (hair/cabelo), é um micronutriente essencial para o metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras. Sua importância para a saúde capilar tem sido amplamente discutida, especialmente no que diz respeito à prevenção da queda de cabelo.

A queda de cabelo é um problema comum que afeta pessoas de todas as idades e sexos. Muitos fatores podem contribuir para essa condição, incluindo fatores genéticos, hormonais, estresse e deficiências nutricionais. Dentre os nutrientes que desempenham um papel crucial na saúde capilar, a biotina se destaca.

A biotina desempenha

um papel fundamental no metabolismo das células do folículo capilar. Ela é essencial para a produção de queratina, uma proteína fibrosa que compõe o cabelo. Além disso, a biotina também está envolvida na produção de ácidos graxos, que são importantes para manter o cabelo saudável e hidratado.

A biotina e seus efeitos no metabolismo humano não se restringem apenas ao cabelo, pele e unhas. Segundo pesquisas doses nas quantidades certas, podem ser usadas para tratamento da perda do paladar, assunto muito atual, devido a pandemia da covid19. Mas cuidado, quando a pessoa já tem a deficiência doses acima da recomendação parecem ser eficientes, contudo, também pode haver risco a sua saúde.

Estudos científicos têm demonstrado que a suplementação de biotina pode

ter efeitos positivos na saúde capilar. Em um estudo publicado no Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology, por exemplo, pacientes com queda de cabelo foram tratados com suplementos de biotina por um período de três meses. Os resultados mostraram uma melhora significativa na densidade capilar e na espessura dos fios.

Outro estudo mostrou que ao analisar clinicamente níveis séricos de biotina em 541 pacientes do sexo feminino, 38% das mulheres as quais se queixavam de queda capilar apresentavam deficiência de biotina, resultado que possivelmente comprova a relação da deficiência de biotina e perda da resistência da haste capilar.

Considera-se diagnóstico de deficiência de biotina níveis menores de 20mg/L ou 25 mg/24 horas, e níveis

adequados de biotina acima de 30 mg/d para homens e mulheres. A partir da anamnese alimentar e dos exames, queixas, sinais e sintomas podemos definir a quantidade a ser ingerida e/ou suplementada. Existe uma grande variação da suplementação e o período deve corresponder a um mínimo de três meses para melhor aproveitamento.

No entanto, é importante ressaltar que a suplementação de biotina não é a solução para todos os casos de queda de cabelo. Antes de iniciar qualquer tipo de suplementação, é fundamental consultar um profissional de saúde, como um dermatologista ou nutricionista, para avaliar as necessidades individuais e identificar possíveis deficiências nutricionais.

Além disso, é importante lembrar que a biotina é apenas um dos muitos nutrien-

tes necessários para manter a saúde capilar. Uma dieta equilibrada, rica em vitaminas e minerais essenciais, é fundamental para garantir a saúde do cabelo. Alimentos como ovos, nozes, sementes e vegetais de folhas verdes são boas fontes de biotina, bem como de outros nutrientes importantes para o cabelo.

Em suma, a suplementação de biotina pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde capilar, especialmente em casos de queda de cabelo relacionada à deficiência desse micronutriente. No entanto, é importante lembrar que a biotina não é a única solução e que uma abordagem holística, incluindo uma dieta equilibrada e cuidados adequados com o cabelo, é fundamental para manter a saúde capilar.

Recomendo beber água regularmente, evitar o sedentarismo, dormir melhor,

consumir alimentos ricos em biotina, tais como:

- carnes (especialmente o fígado de boi cozido);
- peixes (salmão e atum);
- ovos inteiros e cozidos;
- sementes de girassol;
- batata doce cozida;
- amêndoas, nozes e amendoim;
- espinafre cozido;
- brócolis frescos;
- leite;
- iogurte;
- aveia;
- banana;
- maçã.

E outros nutrientes também são importantes, como a vitamina A, C, D e E, zinco, selênio, manganês e magnésio, e gorduras boas que colaboram como nutricosméticos e a estética em geral. Agende sua consulta, e vamos elaborar um pool de nutrientes mais adequados a você.

## Social

### Celebrar a vida

Sim, comemorar o aniversário, a dádiva de estar entre amigos e familiares é muito importante. A cada ano, principalmente durante o longo recesso de festas e eventos no mundo, aumentou a procura por pessoas que desejam fazer “a festa”, simples ou pomposa, o im-

portante é a comemoração coletiva.

O primeiro ano de vida do bebê por exemplo, é um ponto marcante onde cria-se memórias e laços afetivos eternos para todos que contemplam esse momento.

Nas festas infantis, normalmente as meninas gos-

tam de comemorar os seus 10 anos, que é muito importante para as transições e início da adolescência. Os 15 anos então, antigamente era o ponto alto onde “debutavam”, eram apresentadas à sociedade em geral e a partir daí começavam a frequentar os bailes e grandes eventos

em sociedade.

Para as mulheres, cada década normalmente é celebrada: os 20 anos, 30 anos, 40 anos, 50 anos e por aí vai onde a cada década fica mais significativa a celebração coletiva.

Já para os homens que celebram um pouco menos em

relação às mulheres, porém, nos últimos anos, temos feito muitos eventos em comemoração aos 40, 50, 60, 70 e fortemente aos 80 anos.

Se você é um festeiro (a) original ou não, proporcione esses momentos maravilhosos a quem ama ou se dê de presente, com certeza o

Cerimonial Murer pode lhe orientar em pequenas ou grandes recepções para que se sinta um convidado em sua própria festa.

Confira a celebração de Bernadete que comemorou seus 58 anos na presença de família e amigos.

**Giuliana Murer é profissional de Relações Públicas & Eventos, Meseira por amor, mãe de três, foi docente universitária por 10 anos em Gestão de Eventos & Cerimonial/Protocolo, colunista social de outros jornais e revistas.**



Bernadete e a comadre Andréia



Tia Dirce, sobrinha Camila, mãe Esther, sobrinha Bruna, Bernadete e filha Amanda



Marido Davi



Juliana, Bernadete, Joice, Elaine e Wagner



Com o filho Davi Neto, sua nora Thaís e seus netos Miguel e Guilherme



Seus filhos Davi Neto, Amanda, Lucas e seu marido Davi



# GAZETA REGIONAL



JAGUARIUNA 69 ANOS



PARABÉNS

AOS JAGUARIUNENSES!



## Produção industrial recua levemente em julho

Rogério Soares  
Administrador de Empresas com Ênfase em Análise Financeira



### Produção industrial recuou 0,6% em julho

A produção industrial brasileira recuou 0,6% em julho (-1,1% na variação anual), um desempenho mais fraco que a mediana das expectativas de mercado (-0,3% ante o mês anterior e -0,5% na comparação anual) a estimativa era de (0,0% e -0,1%, respectivamente). O setor de manufatura contraiu 0,4%, enquanto o segmento extrativo caiu 1,4% na margem. Entre os segmentos, 36% apresentaram crescimento na comparação mensal (contra 24,0% no mês anterior). Com o resultado, o nosso tracking do PIB do 3T23 atingiu -0,25% na variação trimestral (+1,8% ante o ano passado) em minha visão, a produção industrial começou o trimestre mais fraco do que esperávamos, com uma queda generalizada - tanto o setor de manufatura quanto o extrativo recuaram, ressaltando a tendência de fraqueza no setor registrada, em geral, desde o ano passado. Para os próximos meses, sigo esperando estabilidade para a indústria, à medida que os efeitos defasados da política mone-



tária contracionista e um nível elevado de estoques em alguns setores continuam a impactar a indústria.

### IGP-DI abaixo do esperado em agosto

O resultado do IGP-DI de agosto (0,05%) veio abaixo da projeção (0,25%) e da mediana das expectativas de mercado (0,13%). O acumulado em 12 meses passou de -7,5% para -6,9% em agosto. Olhando para os componentes, o IPA industrial apresentou alta de 0,3%, após deflação de 0,5% em julho. No mês a principal influência

positiva veio dos reajustes de combustíveis na refinaria pela Petrobras, com alta de 13,3% no diesel e 8,4% na gasolina. Em 12 meses o IPA industrial acumula queda de -8,3% (ante -9,7% em julho). Já o IPA agrícola passou de -0,9% em julho para -0,6% em agosto, com influência da soja (+3,9%) compensada por deflação em diversos produtos, como carnes e leite. Em 12 meses o IPA agrícola acumula queda de -17,1% (ante -16,0% em julho). Sobre os demais componentes do IGP-M, o IPC recuou 0,2% no mês e acumula alta de

3,9% em 12 meses. Já o INCC subiu 0,2% influenciado por mão de obra (0,6%).

### Governo realiza trocas no comando dos Ministérios do Esporte e de Portos e Aeroportos

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva anunciou nessa semana trocas em alguns ministérios. Segundo o noticiário, o deputado André Fufuca (PPMA) foi nomeado ministro do Esporte e Silvano Costa Filho (Republicanos PE) é o novo titular do Ministério de Portos e Aero-

portos. Com isso, Ana Moser deixa a pasta do Esporte, enquanto o ex-governador de São Paulo Márcio França (PSB) será remanejado para o Ministério das Micro e Pequenas Empresas, que ainda será criado.

### EUA: leitura forte do ISM de serviços

Nesta quarta-feira (6), a sondagem ISM de atividade econômica apontou para aceleração no setor de serviços no mês de agosto. Com leitura de 54,5 pontos, o índice de serviços avançou 1,8 pontos, com crescimento simultâneo nos componentes de novas encomendas e preços de insumos. Leituras acima de 50 pontos indicam expansão. Já o ISM de manufatura, em 47,6 pontos, publicado na última sexta-feira (1), apontou para o décimo mês consecutivo do indicador no terreno contracionista, apesar de sua maior proximidade ao nível neutro. Em linhas gerais, as sondagens corroboram o cenário de pouso suave da economia norte-americana, com desaceleração na manufatura e maior resiliência dos serviços.

### Alemanha: produção industrial recua pelo terceiro mês consecutivo

Na maior economia europeia, o setor industrial enfrenta dificuldades. Em julho, a produção industrial alemã recuou 0,8% na comparação mensal com ajuste sazonal, resultado abaixo das expectativas (Itaú: -0,6%; mercado: -0,4%). Na comparação anual, o índice registrou queda de -2,2%. Preços de energia elevados e uma menor demanda global por produtos manufaturados prejudicam as perspectivas da indústria alemã.

Destques da próxima semana: No Brasil, o destaque será a inflação de agosto, na terça-feira. Além disso, os dados de julho do setor de serviços e varejo serão publicados na quinta e sexta-feira, respectivamente. Nos EUA, a inflação ao consumidor (CPI) de agosto será divulgada na quarta-feira. Já na China, destaca-se a divulgação da produção industrial e das vendas no varejo de agosto, na quinta. Por fim, o Banco Central Europeu se reunirá para mais uma reunião de política monetária, na quarta-feira.

# Jaguariúna

A cidade mais inteligente e conectada

# do Brasil



Jaguariúna foi eleita a cidade mais inteligente e conectada do Brasil\* no ranking Connected Smart Cities pela quinta vez consecutiva.

\*Escolhida entre os municípios de 50 mil a 100 mil habitantes.

**INDICADORES:** mobilidade, meio ambiente, urbanismo, tecnologia e inovação, governança e energia, economia, educação, saúde e empreendedorismo.



Acesse:  
jaguariuna.sp.gov.br  
/prefeituradejaguariuna



**JAGUARIÚNA**  
P R E F E I T U R A



## MOMENTO DO AGRONEGÓCIO

### O vínculo veloz: o crescente interesse das empresas do agronegócio mundial nas provas de automobilismo



O mundo das corridas de automóveis e o setor do agronegócio, aparentemente desconexos, estão trilhando um caminho de convergência notável. Nos últimos anos, temos testemunhado um aumento notável no interesse das empresas do agronegócio mundial nas provas de automobilismo. Por trás dessa aparente fusão de setores aparentemente distintos, existe uma lógica sólida e inúmeras oportunidades que estão sendo exploradas por empresas ávidas por visibilidade global e inovação tecnológica.

#### A Simbiose Estratégica

O casamento entre o agronegócio e o automobilismo pode não ser óbvio à primeira vista, mas uma análise mais aprofundada revela uma simbiose estratégica. O automobilismo oferece às empresas do agronegócio uma vitrine global única para promover suas marcas e produtos.

Patrocinar equipes de corrida e eventos automobilísticos é uma maneira eficaz de atingir um público diversificado, apaixonado e globalmente disperso.

#### A Busca pelo Reconhecimento Global

O agronegócio, muitas vezes, opera em segundo plano, mas desempenha um papel vital em nossas vidas. As empresas do setor agora estão reconhecendo a necessidade de aumentar sua visibilidade global. O automobilismo oferece um palco global, com corridas transmitidas para milhões de espectadores em todo o mundo. As marcas do agronegócio têm a oportunidade de se destacar, associando-se a equipes e pilotos de renome, aumentando sua presença nos mercados internacionais.

#### Tecnologia e Inovação

O automobilismo é um campo onde a tecnologia e a inovação

estão no centro das atenções. As equipes de corrida estão constantemente em busca de vantagens competitivas, e isso inclui a busca por tecnologias avançadas. O agronegócio também está se tornando cada vez mais tecnológico, com o uso de drones, sensores, sistemas de geolocalização e automação agrícola. A convergência entre esses dois mundos permite a troca de conhecimento e experiência.

Por exemplo, as tecnologias agrícolas, como sistemas de telemetria avançados, podem ser aplicadas no automobilismo para melhorar o desempenho dos veículos e a segurança dos pilotos. Da mesma forma, a inovação em veículos e combustíveis alternativos pode beneficiar tanto o setor automobilístico quanto o agronegócio. É uma via de mão dupla onde a colaboração pode impulsionar ambas as indústrias.

#### Sustentabilidade em Foco

Outra área de interesse mútuo é a sustentabilidade. O agronegócio é confrontado com a crescente pressão para adotar práticas agrícolas sustentáveis e produzir alimentos de forma responsável. As empresas desse setor veem no automobilismo uma plataforma para demonstrar seu compromisso com a responsabilidade ambiental.

A indústria automobilística, por sua vez, está em uma jornada para se tornar mais ecológica, buscando alternativas aos combustíveis fósseis e adotando tecnologias de veículos elétricos e híbridos. O agronegócio pode contribuir com sua experiência em questões de conservação ambiental, enfatizando a importância da biodiversidade e da proteção dos recursos naturais.

O crescente interesse das empresas do agronegócio mundial

nas provas de automobilismo é uma tendência intrigante que mostra como setores aparentemente diferentes podem encontrar pontos de interseção estratégica. A visibilidade global, a oportunidade de inovação tecnológica e o foco na sustentabilidade são fatores que impulsionam essa convergência.

À medida que o mundo das corridas de automóveis e o agronegócio continuam a se unir, podemos esperar ver mais parcerias e colaborações que beneficiarão ambas as indústrias. Essa união não apenas oferece oportunidades únicas de marketing, mas também contribui para o desenvolvimento de soluções mais avançadas e sustentáveis, beneficiando a sociedade como um todo. A pista e o campo estão se encontrando, e o resultado é uma simbiose que promete um futuro emocionante e produtivo para ambas as partes.

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

facebook .com/ gazetaregional.jaguariuna



**Saúde e bem estar**  
para toda  
*Família*

**Aqui tem as melhores Ofertas!**

**Spasso FARMÁ**

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)

## Procon de Jaguariúna forte e atuante fortalece a cidadania e a justiça social

Todos nós contribuintes queremos do poder público mais eficiência, comprometimento, desempenho e compromisso com as pessoas, pois somos nós, contribuintes, que pagamos e que custeamos a máquina pública, e nada mais justo que os serviços públicos possam ser de qualidade.

Pois bem, eu sempre digo, e sempre vou continuar dizendo, que todos nós devemos cobrar o Estado as suas ações e funções, porque queremos um Estado que possa cumprir com o seu papel na vida de cada pessoa, garantido acesso à saúde, educação, segurança, moradia, alimentação, emprego, lazer, previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, escrito no artigo 6º, da Constituição Brasileira.

Ainda, no inciso XXXII, do Artigo 5º da Constituição Federal, diz que: o Estado promoverá, na forma da lei, a defesa do consumidor.

Então, todos nós sabe-



DIVULGAÇÃO

mos que as relações de consumo têm mudado, e muito, nos últimos anos, e devem mudar ainda mais.

Hoje as compras, na sua maioria estão sendo via on-line, mudando o comércio local de cada cidade.

As formas de pagamentos estão sendo via PIX, boleto, cartão de crédito, de débito, e pouco se fala em cheque, em dinheiro em espécie. Parece que o dinheiro virou um produto virtual.

Pois é, amigo! Essas mudanças estão sendo ótimas, mas, tem os seus enormes

problemas. Os golpes estão aí, e cada dia mais bem engendrados e articulados, que todos, sem exceção caem, e, se não caiu ainda, vai cair em golpes de todos os meios e formas.

E quando você tem um problema dessa ou outra natureza de consumo, primeiramente você pensa em ir aonde?

No Procon, pois é lá no Procon que você vai buscar saber dos seus direitos, como proceder para lutar pelos seus direitos enquanto cidadão brasileiro que

paga os seus impostos e quer que as coisas sejam justas, corretas.

É assim o papel do Procon. Somos nós que estamos lá para defender a sua dignidade, a sua cidadania, o seu direito de ser respeitado. Somos a esperança de quem busca uma luz no final do túnel.

Estar à frente do Procon não é apenas um trabalho, mas um ministério, um sacerdócio, uma missão de honra, de coragem e de compromisso com todos os cidadãos.

Por isso que hoje eu, você, nós, podemos comemorar, pois, temos no Procon de Jaguariúna, um órgão que te defende, que fale em seu nome, que te representa, num local apropriado para atender você.

Na linha do tempo, hoje temos no Procon, um atendimento qualificado, pois todos militam no mundo do DIREITO, temos a construção de um processo qualificado e com base no Ordenamento Jurídico Brasileiro.

Atendemos do ano de 2017 até o ano de 2023, em torno de 8.400 pessoas, com 6.720 casos solucionados.

Se o fornecedor não quiser resolver o problema do consumidor, havendo plausibilidade jurídica, será convocada audiência de conciliação entre o consumidor e o fornecedor.

Do ano de 2017 até o ano de 2023, fizemos 2.100 audiências, e resolvemos os problemas de 1.700 pessoas nessas audiências, isso em um espaço de 7 anos.

Hoje temos fiscalizações

no comércio, e que dessas fiscalizações, em valores, retornaram para os cofres do Estado de São Paulo e de Jaguariúna, em torno de R\$150 mil, aproximadamente, e ainda virão mais valores dessas multas aplicadas por descumprimento da legislação consumerista.

Temos um carro para o trabalho do Procon, e um espaço que foi concedido pelo Prefeito Gustavo Reis, equipado, e com novo sistema que é mais célere para envio processos e das demandas dos consumidores aos fornecedores e fabricantes.

Todas essas vitórias foram obtidas ao longo do tempo, e é para ser comemorada pela nossa população de Jaguariúna.

Por isso, nesses 69 anos de Jaguariúna, o Procon também tem história, fatos para contar e comemorar.

Vivas aos 69 anos da nossa querida e amada cidade de Jaguariúna.

Dr Edison Cardoso de Sá e equipe!



Diretor do Procon  
Edison Cardoso de Sá  
Fone: (19) 9.7409-2087  
E-mail: edisoncds31@gmail.com

## O Estatuto do Idoso zela pela dignidade constitucional da terceira idade

O Estatuto do Idoso é um roteiro para a terceira idade caminhar pelo inferno, cujas chamas chamuscam o envelhecimento e estabelece uma condenação eterna entre a dor e o sofrimento. O legislador, criou obrigações para a família, para a comunidade e,

principalmente, para o poder público cuidarem da saúde, da alimentação, da educação, da cultura, do esporte, do lazer, do trabalho, e um monte de bla, bla, bla de difícil realização. Política pública que se assemelha a um ato de caridade ou bondade das

administrações. Mas, a terceira idade também tem vantagens, descontos nas passagens e 2 assentos no transporte público de graça, dependendo do município, além da isenção do IPTU na forma da lei. É obvio que a lista de direitos enquadra os idosos

empobrecidos dentro de uma faixa salarial (2 salários) e ignora inúmeros descontos que a idade exige, tais quais remédios, internações, pensões alimentícias para os netos, 'parasitas' que vivem agregados aos 'bons velhinhos', sem contar os juros do dinheiro que su-

gam, na fonte pagadora, as vítimas dos empréstimos consignados. O aposentado, ou pensionista de renda média pode ficar tranquilo que mais dia menos dia, o pecúlio vai diminuir, até atingir a renda para todos esses benefícios do estatuto em vigor.

Lembrem-se que, aposentados e pensionistas para os políticos, são águas do passado que não movem moinhos e não elegem, com o voto facultativo, quase ninguém.

E TENHO DITO, PALAVRA DE HONRA!

J. Tannus –radialista, desenhista, professor, advogado -Instagram @jtannusjr/Spotify – E tenho dito, palavra de honra!jtannus.blogspot.com



## Posso entrar com comida e bebida em festival de música ou em show?

A organização de eventos que oferecem entretenimento como cinemas, teatros, casas de shows e outros ambientes, devem autorizar a entrada de comidas e bebidas, desde sejam alimentos semelhantes aos dispo-

nibilizados para a venda dentro do próprio evento e que sejam para consumo pessoal, isso porque se o evento proibisse a entrada de alimentos já fornecidos dentro do ambiente, poderia configurar venda casada

conforme disposto no artigo 39, inciso I do Código de Defesa do Consumidor.

Portanto os locais em que são realizados os shows, podem proibir a entrada de alimentos que forem vendidos aos vendidos por eles

mesmos, os destinados a venda no local e podem restringir também os que estiverem em embalagens de vidro, lata ou outro tipo de material que ofereça risco à saúde ou segurança dos consumidores, além dos produ-

tos inflamáveis, explosivos e bebidas alcoólicas.

Se ainda sim o local do evento não comercializar nenhuma espécie de alimento dentro de suas dependências, poderá restringir o acesso de produtos

que podem causar dano a vida de outro consumidor, uma vez que seja avisado previamente, de forma clara e precisa.

E para mais dicas e curiosidades sobre Direitos e Deveres sigam @covissiadvocacia.

Dra. Carolyne Covissi  
@covissiadvocacia



# Home Angels

CUIDADORES DE PESSOAS

Nós cuidamos de quem você ama

Unidade Jaguariúna  
(19) 98920-4494

jaguariuna@homeangels-sp.com.br

Home Angels

NOVO SERVIÇO EXCLUSIVO

Home Angels  
**HELP**  
ORIENTAÇÃO MÉDICA 24H





celebre seu  
**aniversário**

NO YUMMY GASTRONOMIA

A CADA 6 CONVIDADOS  
PAGANTES O SEU RODÍZIO YUMMY  
É POR NOSSA CONTA!

AGENDE JÁ SUA DATA CONOSCO:

 (19) **99792.5449**   **yummygastronomiaoficial**

Rua Maranhão, 260 - Jaguariúna/SP



# Guarani FC recebe Colorado Caieiras pela última rodada da 1ª fase do Campeonato Paulista de Base

DIVULGAÇÃO

No domingo passado, as equipes sub 11 e sub 13 do Guarani FC enfrentaram as equipes do Ska Brasil em Santana do Parnaíba e acabaram tropeçando novamente e se complicaram no Campeonato Paulista sub 11 e sub 13. A categoria sub 11 novamente fez um bom jogo, mas não conseguiu vencer e ficou no empate em 0 a 0, dessa forma, precisa vencer o Colorado Caieiras para se classificar para a segunda fase. Já categoria sub 13 novamente foi derrotada e não tem mais chances de classificação.

De acordo com o regulamento da competição, as três equipes melhores pontuadas de cada grupo na primeira fase se classificam diretamente para a segunda fase e as cinco equipes melhores colocadas em 4º lugar na classificação geral também se classificam. Ou seja, a categoria sub 11 do Guarani FC tem chances de ficar entre as 32 equipes que irão disputar a segunda fase da competição, porém não depende apenas de suas próprias forças, para isso precisa vencer o próximo jogo e torcer para uma combinação de resultados.



Equipe sub 11

### Confira a programação completa

09h - Guarani FC x Colorado Caieiras (sub 11)

10h30 - Guarani FC x Colorado Caieiras (sub 13)

Gr Audax x Ska Brasil  
Corinthians x AD Guarulhos

AA Flamengo x São Bernardo

### Sub 11

- 1- Corinthians - 34 P
- 2- Audax - 28 P
- 3- São Bernardo - 25 P
- 4 - Ska Brasil - 17 P
- 5 - AA Flamengo - 17 P
- 6 - Guarani FC - 16 P
- 7- Colorado Caieiras - 10 P
- 8- AD Guarulhos - 2 P

### Sub 13

- 1- Corinthians - 34 P
- 2- Ska Brasil - 28 P
- 3- São Bernardo - 24 P
- 4- Audax - 20 P
- 5- Guarani FC - 16 P
- 6- Colorado Caieiras - 13P
- 7- AA Flamengo - 8P
- 8- AD Guarulhos - 4P

## Categorias de base do Guarani FC realizam amistosos contra o São Caetano

Aproveitando que não haverá rodada do 4º União Cup neste final de semana devido ao feriado nacional de 7 de setembro, as categorias de base sub

11, 12, 13 e 14 do Guarani FC realizaram jogos amistosos na quinta-feira passada no campo do Rio Branco em Amparo contra as equipes do AD São Ca-

etano e na oportunidade conquistaram excelentes resultados.

Abrindo a rodada a categoria sub 11 venceu o azulão por 4 a 0, em segui-

da a categoria sub 12 também venceu por 4 a 0. No terceiro jogo da rodada a categoria sub 13 derrotou o adversário por 2 a 0 e fechando a rodada quadru-

pla com a categoria sub 14 o bugre venceu por 3 a 0. No próximo final de semana, mais precisamente no sábado 16/09 de manhã as cinco categorias de base

alvi verdes irão jogar na cidade Indaiatuba contra as equipes do SOCIAPAN em partidas válidas pela terceira rodada do União Cup.

### Bate bola

#### Eliminatórias

E começa mais uma eliminatória da América do Sul, sendo que desta vez teremos seis vagas diretas, ou seja, muito mais possibilidades de classificação a copa do Mundo de Futebol, que pela primeira vez será disputada em 3 países: Canadá, Estados Unidos e México. Será que teremos mais

facilidades para as grandes seleções?

#### Derby série B

E o Derby teve de tudo: chuva, granizo, briga e golaço. Mas o Guarani soube aproveitar o fator campo. Sua torcida maravilhosa que lotou o brinco e mostrou porquê da diferença grande de pontos entre os

dois na Série B. E logo em seguida na terça-feira o Guarani ganhou da Chapecoense em Chapecó alcançando a vice liderança da Série B. Será que teremos novamente um time da região na Série A.

#### Derby série A

Um jogo fraco e somente com uma defesa difícil por cada go-

leiro. Um jogo muito estudado e sem muitas emoções. Nota triste a entrada criminosa de Maicon em Endrik, fato triste do jogo. Obs: como disse na semana passada, apostava na expulsão do Abel, mas como acho que ele leu minha coluna, saiu antes do final do jogo para não ser expulso e eu perder minha aposta.

#### Baixo nível da Série B

Estamos vendo este ano uma das piores séries B de todos os tempos. Muitos times jogando por uma bola e um nível de futebol sofrível. Somente garra e defesa é o que vemos, ou seja, vamos marcar um gol e trancar a casinha, sem ideias ou técnicas de jogo. Ridículo.

Fernando Murer - Gerente de logística e participante do programa Pauta de Boteco no YouTube. Já foi colunista de esporte de outro jornal de Jaguariúna. Ex-professor de cursos técnicos profissionalizantes





# Semana do Cliente

Nossa motivação é garantir sua satisfação.



<p><b>AZEITE CHILENO DELEYDA</b> EXTRA VIRGEM VIDRO 500ML</p> <p>DE R\$ <b>37,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>34,90</b></p>	<p><b>MACARRÃO DONA BENTA</b> COM OVOS 500G</p> <p>DE R\$ <b>4,29</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>3,59</b></p>	<p><b>MASSA GNOCCHI ALMERINDA</b> 500G</p> <p>DE R\$ <b>9,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>8,99</b></p>	<p><b>MOLHO DE TOMATE HEINZ</b> TRADICIONAL SACHÊ 300G</p> <p>DE R\$ <b>3,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>2,69</b></p>	<p><b>SARDINHA COQUEIRO</b> LATA 83G</p> <p>DE R\$ <b>5,98</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>4,98</b></p>
<p><b>MAIONESE HEMMER</b> RECEITA CASEIRA 500G</p> <p>DE R\$ <b>11,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>8,90</b></p>	<p><b>BOMBOM NESTLÉ ESPECIALIDADES</b> 251G</p> <p>DE R\$ <b>11,89</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>10,90</b></p>	<p><b>CHOCOLATE BELGA CACHET</b> SABORES 100G</p> <p>DE R\$ <b>18,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>16,90</b></p>	<p><b>MISTURA CREME MOCOCA</b> TP 200G</p> <p>DE R\$ <b>2,79</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>2,29</b></p>	<p><b>LEITE CONDENSADO MOÇA</b> SEMIDESNATADO TP 395G</p> <p>DE R\$ <b>7,79</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>5,99</b></p>
<p><b>IOGURTE DANONE YOPRO</b> 15G DE PROTEÍNAS SABORES 250ML</p> <p>DE R\$ <b>8,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>7,99</b></p>	<p><b>REQUEIJÃO CREMOSO DANONE</b> TRADICIONAL 200G</p> <p>DE R\$ <b>7,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>6,99</b></p>	<p><b>SORVETE DA SERRA</b> SABORES POTE 1,8 LITRO</p> <p>DE R\$ <b>26,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>19,90</b></p>	<p><b>PÃO DE ALHO ZINHO</b> TRADICIONAL OU PICANTE 300G</p> <p>DE R\$ <b>11,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>9,98</b></p>	<p><b>MASSA PARA PASTEL HIRATA</b> ROLO 1KG</p> <p>DE R\$ <b>12,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>10,98</b></p>
<p><b>PRESUNTO SADIA</b> CADA 100G</p> <p>DE R\$ <b>2,59</b></p>	<p><b>LINGUIÇA TOSCANA AURORA</b> PACOTE 800G</p> <p>DE R\$ <b>18,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>15,98</b></p>	<p><b>BIG CHICKEN PERDIGÃO</b> TRADICIONAL OU QUEIJO 1KG</p> <p>DE R\$ <b>36,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>23,90</b></p>	<p><b>BATATA PALITO BEM BRASIL</b> CONGELADA 1,5KG</p> <p>DE R\$ <b>23,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>16,90</b></p>	<p><b>DESODORANTE DOVE</b> FRAGRÂNCIAS AERO 150ML</p> <p>DE R\$ <b>16,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>13,99</b></p>
<p><b>FRALDAS DESCARTÁVEIS PAMPERS CONFORT SEC</b> FORT BAG P72/M70/G60/XG54/XXG52</p> <p>DE R\$ <b>99,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>79,90</b></p>	<p><b>LAVA-ROUPAS EM PÓ TIXAN YPÊ</b> MAGIEZ CAIXA 1,6KG GRÁTIS 80G</p> <p>DE R\$ <b>23,98</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>17,90</b></p>	<p><b>PAPEL HIGIÊNICO MIRAFIORI</b> FOLHA DUPLA 30 METROS LEVE 12 PAGUE 11</p> <p>DE R\$ <b>22,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>16,90</b></p>	<p><b>REFRIGERANTE GUARANÁ ANTARCTICA</b> PET 2 LITROS</p> <p>DE R\$ <b>7,49</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>6,79</b></p>	<p><b>CERVEJA IMPÉRIO PURO MALTE</b> LATA 350ML</p> <p>DE R\$ <b>2,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>2,59</b></p> <p>LIMITE DE 120 UNID. POR CPF</p>
<p><b>CERVEJA BLACK PRINCESS</b> LONG NECK 330ML</p> <p>DE R\$ <b>4,79</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>3,69</b></p> <p>LIMITE DE 120 UNID. POR CPF</p>	<p><b>CERVEJA SPATEN PURO MALTE</b> LATA 350ML</p> <p>DE R\$ <b>4,39</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>3,79</b></p> <p>LIMITE DE 120 UNID. POR CPF</p>	<p><b>VINHO CHILENO APALTAGUA GRAN VERANO</b> 750ML</p> <p>DE R\$ <b>29,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>24,90</b></p>	<p><b>GIN TANQUERAY</b> 750ML</p> <p>DE R\$ <b>137,99</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>99,90</b></p>	<p><b>WHISKY WHITE HORSE</b> 700ML</p> <p>DE R\$ <b>69,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>59,90</b></p>

<p><b>COXINHA DA ASA DE FRANGO SADIA</b> 1KG</p> <p>DE R\$ <b>16,90</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>12,90</b></p>	<p><b>PERNIL SUÍNO COM OSSO</b> KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROVENIÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ <b>13,90</b></p>	<p><b>FILÉ DE PEITO SADIA</b> BIFE CONGELADO PACOTE 1KG</p> <p>DE R\$ <b>28,79</b></p> <p>NO CLUB PLUS PAGUE APENAS:</p> <p><b>19,90</b></p>	<p><b>MIOLO DA ALCATRA BOVINA</b> KG</p> <p>AQUI TEM CARNES COM PROVENIÊNCIA DE ORIGEM</p> <p>DE R\$ <b>33,90</b></p>	<p><b>CONTRAFILÉ BIFE ANCHO MINERVA</b> PORCIONADO KG</p> <p>DE R\$ <b>35,90</b></p>
---	---	--	---	--

HORTIFRUTI Ofertas válidas para 12 e 13/09/2023				
<p><b>MELANCIA</b> KG</p> <p>DE R\$ <b>1,39</b></p>	<p><b>BATATA MONALISA</b> KG</p> <p>DE R\$ <b>2,69</b></p>	<p><b>CENOURA</b> KG</p> <p>DE R\$ <b>2,98</b></p>	<p><b>BANANA PRATA</b> KG</p> <p>DE R\$ <b>4,98</b></p>	

Ofertas válidas somente para a loja 1 Spasso Sabores de Jaguariúna de 12 a 18/09/2023, ou enquanto durarem nossos estoques.

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

Loja 1 - Rua Gáspere, 1333  
Bairro Cruzeiro do Sul - Jaguariúna  
Fone (19) 3867 6999



## Você sabe o que realmente significa treinar um animal?

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



DIVULGAÇÃO

Se você pensou somente em técnicas de adestramento, enganou-se, porque o termo também diz respeito a praticar ou desenvolver uma habilidade, como à atividade física, àquela de que os cães tanto necessitam. É isso mesmo, aquela caminhada ao redor da quadra para que ele faça as necessidades não é suficiente para exercitá-lo. Mas, afinal, quais são os melhores exercícios para cachorro?

Quando resolvemos trazer um animalzinho para as nossas vidas, devemos sempre pensar em suas exigências para podermos criar um ambiente rico e saudável. A questão é que a proximidade que temos com nossos AUmigos é tão grande — já que os consideramos como membros da família — que, muitas vezes, esquecemos as suas necessidades mais primitivas.

Se voltarmos no tempo, percebemos que os cachorros — descendentes de lobos — eram selecionados para dividir ou executar algumas tarefas para os seus donos, como caçar, puxar trenó, nadar em busca das presas recém-abatidas, ser-

vir como guias e guardas etc. Com a evolução da tecnologia, as raças foram se modificando e passaram a ser desenvolvidas para oferecerem companhia, e não somente para o trabalho, porém a necessidade de dissipar energia é uma condição intrínseca da espécie, independentemente de sua função.

Assim como no nosso corpo, a prática de exercícios físicos ativa, nos cachorros, uma cascata metabólica que produz e libera hormônios (como a ocitocina) e neurotransmissores (tais como endorfina, dopamina e serotonina). Essas substâncias são responsáveis pela sensação de prazer e satisfação, além de estimularem o bom funcionamento do organismo como um todo.

**Então, podemos destacar alguns dos benefícios que a atividade física traz aos cachorros:**

\* combate à depressão e ao estresse — o cão expressa seu comportamento natural, evitando o desenvolvimento de distúrbios



comportamentais;

\* fortalecimento de músculos, ossos e articulações — o movimento do corpo exige que o organismo reaja bem para poder executar a atividade solicitada;

\* melhora do condicionamento físico — os exercícios melhoram a capaci-

dade cardiorrespiratória do animal, deixando-os, consequentemente, mais dispostos, alegres e saudáveis;

\* melhora do funcionamento do sistema digestório.

Contudo, é muito importante que você respeite as

condições físicas do seu cão, levando em conta a idade, o peso e as características da raça (algumas precisam gastar mais energia, enquanto outras têm mais dificuldades).

É possível apostar em uma caminhada mais puxada ou mais longa, ou em

algo com maior gasto de energia. Geralmente, o indicado é que a prática se dê três vezes por semana, com 30 a 60 minutos (se o cão já estiver condicionado).

É isso pessoal! Movimentem-se com seu amigão! Nos vemos na próxima edição.

# Deocleciu'S

## CHURRASCARIA & LANCHONETE



SELF SERVICE



(19) 3937-5162

(19) 3937-4205

Rafael  
@rafalanga\_oficial



## Você precisa aprender a filtrar seus pensamentos

No contexto de filtrar pensamentos, podemos aplicar a abordagem tomista para promover a clareza e a discernimento:

1. "Clareza de Intenção:" Antes de expressar um pensamento, é crucial ter uma

intenção clara por trás dele. Isso envolve refletir sobre o por que você deseja comunicar essa ideia e qual é o propósito por trás dela.

2. \*Uso da Razão:\* Santo Tomas defendia o uso da razão como uma ferramenta

fundamental para compreender a verdade. Portanto, ao filtrar seus pensamentos, use a razão para avaliar se suas ideias são racionais, lógicas e consistentes.

3. \*\*Distinção entre Fé e Razão:\*\* Tomás de Aquino

acreditava que a fé e a razão eram compatíveis. Ao filtrar seus pensamentos, reconheça a diferença entre crenças pessoais e argumentos racionais. Nem todos os pensamentos precisam ser expressos; alguns podem ser mantidos como

crenças pessoais.

4. \*Diálogo e Debate Construtivo:\* Promova o diálogo construtivo ao compartilhar seus pensamentos com os outros. Ouça diferentes perspectivas e esteja disposto a ajustar seus pensa-

mentos com base em argumentos sólidos.

5. \*Ética e Moral:\* Considere a ética e a moral ao filtrar seus pensamentos. Pergunte a si mesmo se o que você está prestes a expressar é ético e respeitoso em relação aos outros.

Edilaine Alves  
Analista crédito Cobrança



## Confiança e autocontrole são tudo

No mercado financeiro em alguns momentos temos que ser como um bom jogador de poker, saber ler as cartas, entender aquilo que a mesa e os outros jogadores estão nos mostrando, tirar conclusões sobre aquilo que eles estão tentando esconder de nós e a partir daí fazer apostas corretas. Como já falei anteriormente não gosto de fazer apostas, busco sempre ser assertiva em minhas leituras de mercado e em meus investimentos, diferente de uma partida de poker em que o objetivo final é divertir a todos na mesa, sejam eles vencedores ou perdedores,

negócios são assunto sério e precisam ser tratados como tal.

Por isso que é necessário duas características tão importantes também na mesa quando se está jogando uma partida: a confiança e o autocontrole. São eles dois que lhe permitirão ter a assertividade e garantir as maiores taxas de lucratividade.

Quando falo de confiança ela se divide em duas partes a autoconfiança que você tem e a confiança que você passa. Se você é uma pessoa autoconfiante nos negócios e consciente das suas boas capacidades você

conseguirá negociar melhor e garantir contratos melhores. Ao mesmo tempo para os seus negócios é muito importante conseguir passar aos seus companheiros de negócios um bom nível de confiança. A partir da confiança as boas oportunidades sempre lhe estarão sendo ofertadas.

Nesse momento é necessário ter autocontrole, é importante que você garanta os pés firmes no chão para não tentar um pulo difícil demais e cair sem nenhum tipo de sustentação. Portanto, pense sempre nessas duas qualidade e bons negócios.

# facebook.com/ gazetaregional.jaguariuna

NETELL INTERNET  
AGORA É

**DESKTOP**

ASSINE JÁ!

**0800 774 5010**

**SUA EMPRESA SOFRE COM INADIMPLÊNCIA?**  
*Podemos te ajudar*

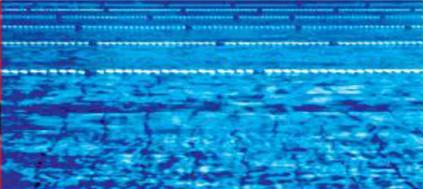
**(19) 3847-1138**

- ACIONAR SEU DEVEDOR POR MEIOS EXTRA JUDICIAIS
- REVERTER ESSA SITUAÇÃO
- SEM POSSIBILIDADE DE BLOQUEIO
- HIGIENIZAÇÃO DE CADASTRO
- COM TOTAL EXPERTISE
- ANÁLISE DE CRÉDITO BOA VISTA E SERASA, GRATUITO A NOSSOS CLIENTES

**EIP CRED**  
SOLUÇÕES FINANCEIRAS  
www.eipcred.com.br



# JAGUAR TÊNIS CLUBE


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



Curta, compartilhe!  
**facebook**.com/  
gazetaregional.jaguariuna



## MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA DE QUALIDADE

CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS

- SEGURANÇA
- PORTARIA
- APÓIO TÁTICO
- MONITORAMENTO
- LIMPEZA
- RONDA
- ZELADORIA

ATENDEMOS:

- EMPRESAS
- CONDOMÍNIOS
- OBRAS
- SUPERMERCADOS
- FESTAS
- CONFRATERNIZAÇÕES
- EVENTOS EM GERAL

19 98286.0989  
portalsegmonitoramento@gmail.com  
CNPJ: 21.987.411/0001-92



## ESTAMOS CONTRATANDO

Homem e Mulher de 18 a 22 anos

**Cargo: Atendente**  
**Período Noturno**

Interessados enviarem currículo para:  
• joao.santos@magictaste.com.br

\*Sexo masculino necessário apresentar dispensa militar




## 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

HONRE SUA FOME E SEU CORPO!

## CONSULTA DE NUTRIÇÃO

Dra. Vanessa Coutinho Ph.D.

Invista em sua saúde

Você é único e meu atendimento também. O que comemos reflete na sua imunidade, previne doenças, envelhecimento, melhora o sono, traz disposição e energia vital. Aprenda o segredo de uma vida saudável.

Marca sua consulta:

- ✓ Transtornos Alimentares;
- ✓ Emagrecimento Planejado e Sustentável;
- ✓ Dieta Antiaging;
- ✓ Coache de Saúde e Bem-estar;
- ✓ Nutrição Estética e Clínica Geral
- ✓ Performance Esportiva;
- ✓ DNA- Nutrigenômica e Nutrigenética
- ✓ Terapia Alimentar e Comportamental

NUTRICIONISTA INTEGRATIVA LINE PRESENCIAL OU

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



## TERRENO À VENDA

Terreno de 440,10 mts no Centro de Santo Antônio de Posse/SP. Área Mista, com projeto feito e aprovado na Prefeitura para 3 casas, seja para moradia ou locação.

Excelente localização, ao lado de comércios e casas.

Tudo aprovado para renda de R\$ 6.000,00 com as 3 casas construídas.

# R\$ 180 mil

Parcelo ou aceito auto de menor valor

ENTRE EM CONTATO PELO TELEFONE: 19 98390 0000 (FERNANDO)




## Restaurante Frañ

Todos os Sábados  
Feijada 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.

Interessados enviar currículo para: [rhumanos@expressometropolis.com.br](mailto: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



## 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](mailto: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

**JAGUAR CENTER PLAZA**  
CONDOMÍNIO EMPRESARIAL  
20 anos

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](mailto:jaguarcenterplaza@hotmail.com)  
face: Jaguar Center Plaza 19 3867-4391

## EMPREGOS PAT JAGUARIÚNA

- AÇOUGUEIRO - com experiência
- AGENTE DE ATENDIMENTO/ TELEMARKETING - com ou sem experiência
- AGENTE DE SEGURANÇA FREE LANCER P/ RODEIO - com ou sem experiência
- AJUDANTE DE ARMAZÉM - com ou sem experiência
- AJUDANTE DE ELETRICISTA - com experiência
- AJUDANTE DE EXPEDIÇÃO - com experiência
- AJUDANTE GERAL / LAVADOR - com ou sem experiência
- AJUDANTE GERAL DE MONTAGEM - com experiência
- AJUDANTE GERAL P/ MARCENARIA - com experiência
- ANALISTA DE INFRAESTRUTURA DE DADOS - com experiência
- ANALISTA DE QUALIDADE - com experiência
- ANALISTA DE SISTEMAS SENIOR - com experiência
- ASSISTENTE DE DEPARTAMENTO PESSOAL - com experiência
- ASSISTENTE DE LOGÍSTICA - com ou sem experiência
- ASSISTENTE DE TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO - com ou sem experiência
- ASSISTENTE DE VENDAS - com experiência
- ASSISTENTE FISCAL - com experiência
- ATENDENTE DE FARMÁCIA - com experiência
- ATENDENTE DE LANCHONETE - com ou sem experiência
- ATENDENTE DE LOJA - com experiência
- ATENDENTE DE PROVADOR - exclusiva PCD
- AUXILIAR ADMINISTRATIVO - com experiência
- AUXILIAR DE ALMOXARIFADO exclusiva PCD
- AUXILIAR DE CAMPO/RURAL - com experiência
- AUXILIAR DE CONTABILIDADE - com experiência
- AUXILIAR DE COZINHA - com experiência ou sem experiência
- AUXILIAR DE COZINHA exclusiva PCD
- AUXILIAR DE DEDETIZAÇÃO - com ou sem experiência
- AUXILIAR DE JARDINAGEM - com ou sem experiência
- AUXILIAR DE LIMPEZA - com experiência
- AUXILIAR DE MANUTENÇÃO PREDIAL - com experiência
- AUXILIAR DE OPERAÇÕES
- LOGÍSTICAS - com experiência
- AUXILIAR DE PRODUÇÃO - com ou sem experiência
- AUXILIAR DE RH - com experiência
- BALCONISTA - com experiência
- BANHISTA DE ANIMAIS DOMÉSTICOS - com ou sem experiência
- CALDEIREIRO - com experiência
- CAPTADOR DE IMÓVEIS - com experiência
- CARPINTEIRO - com experiência
- CASEIRO - com experiência e referências
- COBRADOR DE ÔNIBUS - com ou sem experiência
- CONSULTOR DE VENDAS - com experiência
- CONTROLADOR DE ACESSO - com experiência
- CORRETOR DE IMÓVEIS com CRECI
- CUIDADOR DE IDOSO - com ou sem experiência
- DIARISTA - com experiência e referências
- DOMÉSTICA - com experiência e referências
- ELETRICISTA - com experiência
- ELETRICISTA AUTOMOTIVO - com experiência
- ESTAGIÁRIA ESTETICISTA - com ou sem experiência
- ESTAGIÁRIO EM ADMINISTRAÇÃO OU ÁREAS AFINS
- ESTAGIÁRIO EM DESIGN GRÁFICO
- FERRAMENTEIRO - com experiência
- FISCAL DE PISO - com experiência
- FONOAUDIOLOGA - com experiência
- FRENTISTA - com experiência ou sem experiência
- GARÇOM - com ou sem experiência
- IMPRESSOR EM MÁQUINA OFFSET - com experiência
- INSPETOR DE QUALIDADE - com experiência
- JOVEM APRENDIZ - 18 a 24 anos
- JOVEM APRENDIZ / ADMINISTRATIVO - 14 a 23 anos
- MARCENEIRO - com experiência
- MECANICO DE AUTOMOVEIS - com experiência
- MECÂNICO DE MANUTENÇÃO - com experiência
- MECANICO DE REFRIGERAÇÃO - com experiência
- MECANICO DE SUSPENSÃO - com experiência
- MECANICO DIESEL - com experiência
- MEIO OFICIAL DE COZINHA - com experiência
- MOTORISTA DE CAMINHÃO - com experiência
- MOTORISTA DE CARRETA - com experiência
- MOTORISTA DE ONIBUS - com experiência
- MOTORISTA DE VAN - com experiência
- MOTORISTA ENTREGADOR - com veículo próprio
- OPERADOR DE CABLE - com ou sem experiência
- OPERADOR DE CAIXA - com experiência
- OPERADOR DE CALDEIRA - com experiência
- OPERADOR DE COBRANÇA - com experiência
- OPERADOR DE EMPILHADERA - com ou sem experiência
- OPERADOR DE ESTAÇÃO DE TRATAMENTO DE ÁGUAS - com experiência
- OPERADOR DE GUILHOTINA / DOBRADERA - com experiência
- OPERADOR DE MOTONIVELADORA / PATROL - com experiência
- OPERADOR DE PRODUÇÃO exclusiva PCD
- OPERADOR DE ROÇADEIRA - com experiência
- PEDREIRO - com experiência
- PROJETISTA/DESIGNER DE INTERIOR - com experiência
- PROMOTORA DE VENDAS - com experiência
- RECEPCIONISTA - com experiência
- REPOSITOR - com experiência
- RETIFICADOR CILINDRICO - com experiência
- SERRALHEIRO /SOLDADOR - com experiência
- SOLDADOR DE OXIACETILENO - com experiência
- SOLDADOR TIG - com experiência
- SUPERVISOR COMERCIAL - com experiência
- TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO - com experiência
- TROCADOR DE OLEO - com experiência
- VENDEDOR DE LOJA - com experiência
- VENDEDOR DE AUTOMÓVEIS - com experiência
- VENDEDOR PROJETISTA DE MÓVEIS - com experiência
- VIGILANTE - com experiência

## LAVA RÁPIDO



# ESCOBAR

**Lavagem simples e completa;**  
**Lavagem com cera;**  
**Polimento cristalização;**  
**Higienização de bancos;**  
**carpetes e tetos.**

Rua Maranhão,  
nº 2051 - Ao lado da  
borracharia GR



**(19) 974038180**



## 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](mailto:bianca.silva@servizitaliagroup.com.br)

Curta, compartilhe!  
**facebook.com/**  
**gazetaregional.jaguariuna**