

GAZETA de COSMÓPOLIS

Do impresso ao digital, 26 anos de credibilidade e sucesso!

ANO XXVII - Nº 2176 - Desde 1995 COSMÓPOLIS, SEXTA-FEIRA, 21 DE JANEIRO DE 2022 CONCLUÍDA EM 20/01/2022, ÀS 19h35 R\$ 2,50 - 12 PÁGINAS

impresso/
+ digital

Concursos públicos: Unicamp abre inscrições para várias funções

Página
03

LONGEVIDADE

Dono de grande sabedoria, morador de Cosmópolis completa 100 anos

FOTOS: CEDIDAS PELA FAMÍLIA



Viúvo há 14 anos, ele é pai de 8 filhos, tem 23 netos, 47 bisnetos e 11 tataranetos. Hoje, está acamado por ter fraturado o fêmur há oito meses

B 01

SOLIDARIEDADE

Jovem com doença rara precisa de ajuda para a compra de carro motorizado

FOTO: REDES SOCIAIS



Família está organizando uma vaquinha a fim de arcar com os custos da compra

B 04

TEMPORAL

Chuva e vento derrubam árvores e causam estragos pela cidade

FOTO: DEFESA CIVIL



Média foi de 47,2 mm, com ventos muito fortes que chegaram em torno de 45 a 55 km/h

B 03

CAPACITAÇÃO

EMEP Milton Frungilo abre inscrições para diversos cursos

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



É necessário que o candidato compareça à Escola Profissionalizante munido de xerox de RG, CPF e Comprovante de Residência

A 08

EXERCÍCIOS

Mesmo durante as férias, é importante manter o ritmo frequente de exercícios

FOTOS: LUCAS ROLFSEN



Prática previne várias doenças, melhora e aumenta o sistema imunológico, promove bem-estar físico e mental, melhora a autoimagem, entre outros...

B 01

EM PATRULHAMENTO

ROMU localiza laboratório de entorpecentes instalado em residência

FOTO: POLÍCIA MUNICIPAL



Um indivíduo foi preso acusado de tráfico de entorpecentes. Um outro foi detido e depois liberado

B 02

TENDA SUPERMERCADO

FESTIVAL DE OFERTAS
VÁLIDAS 22 E 23 DE JANEIRO
RUA MONTE CASTELO, 1000
TELEFONE: (19) 3872-6342

CONTRA FILÉ.....	R\$ 42,99 KG	COXÃO MOLE.....	R\$ 39,99 KG
PALETA.....	R\$ 34,99 KG	ACÉM BOVINO.....	R\$ 32,99 KG
LING TOSC PERDIGÃO.....	R\$ 18,99 KG	FILÉ DE FRANGO.....	R\$ 17,99 KG
PATINHO.....	R\$ 38,99 KG	LAGARTO.....	R\$ 36,99 KG
COSTELINHA SUINA.....	R\$ 21,99 KG	PANCETA.....	R\$ 19,99 KG
BISTECA SUINA.....	R\$ 15,99 KG	COXINHA DA ASA.....	R\$ 13,99 KG
COXA D SOBRECOPA.....	R\$ 9,99 KG	BATATA MONALISA.....	R\$ 2,49 KG

VOCÊ ENCONTRA NOSSAS OFERTAS DIARIAMENTE:
facebook e Instagram: @tendasupermercadoscosmopolis

SUPLETIVO - JANEIRO 2022
MATRÍCULAS ABERTAS

Aulas semanais
Material didático incluso

Conclua o ensino fundamental e médio em 6 meses

99244-7814
R. LUIZ MANOEL DE QUEIROZ, 206

LS ODONTOLOGIA
Jocelino Lemes Soares
Implantodontia
Responsável Técnico
CRO: 68538

Pós graduado em Implante e Prótese
Pós graduado em Harmonização facial
Bichectomia
Preenchimento Orofacial
Toxina Botulínica

SIS - Sistema Integrado de Saúde
R. Dr Moacir do Amaral, 131 - Bela Vista
Telefone: (19) 3812-2444

AQUI TEM UM MONTÃO DE **PETISCOS!**

colibri animal center
Clínica Veterinária
Banho e Tosa - Petshop
Av. da Saúde, 2467
F: 3812-5448 / 3872-4747

Siga nos:
@colibrinimalcenter

A NEXT tem os ESTAGIÁRIOS
que sua empresa necessita!
São vantagens e economia!

Estagiários passam por teste e entrevista na Next;
Baixa taxa de administração, desconto de 10% para mais de um estagiário por empresa;
Formalizamos contrato, pagamos seguro de acidentes e fazemos acompanhamento.

Próxima integração do Brasil - Italo
Avenida da Saúde, 442 - Vila Kull
contato@nextgestao.com.br

MEKT F. 3872-2582
Fátima Stevny / Patrícia Baldo

Fibra Optica

LENTZ

3812-8330

CENTRO AUTOMOTIVO PAULINHO & EDSON

FIAT, Chevrolet, Audi, Volkswagen

Fone: (19) 3872-3645
INJEÇÃO ELETRÔNICA - AR CONDICIONADO
ALINHAMENTO E BALANCEAMENTO - FREIO - MOTOR E CÂMBIO

Conversão gasolina p/ álcool
Câmbio automático e direção hidráulica

FONE: (19) 3872-3645
R. JOSÉ MORELLI, 161 - BELA VISTA IV

SOM + Acessórios
SUBWAY
Agora com toda linha de Auto Peças

SOM - INSULFIM - BATERIAS
ALARMES PARA CARROS E MOTOS
TRAVAS ELÉTRICAS - VIDROS ELÉTRICOS
ACESSÓRIOS EM GERAL

Aceitamos:
VISA, MasterCard, Hipercard

Rua Eurides de Godoy, 212
F. 3872 1841

COM O **Bom Pastor**
O AMPARO É CERTO!

- Mais de 40 anos de atuação
- Presente em mais de 30 cidades
- Estrutura completa para servir, amparar e tranquilizar
- Atendimento 24 horas

É muitos outros serviços dedicados ao acolhimento das famílias!

Unidade Cosmópolis:
19 3812.4345
grupobompastor.com.br

VENDA DE JORNAIS

Para pets, gaiolas, forrações, artesanatos e embrulhos

F. (19) 3872-2582

Av. da Saúde, 442 - Cosmópolis/SP

A partir de **R\$ 7,00** 1kg

trilhas cosmopolenses

Baile do Hawai

A data do Baile do Hawai, realizado pelo Cosmopolitano Futebol Clube, foi adiada devido a pandemia do Coronavírus. O evento tem nova data que está prevista para acontecer no dia 26 de março.

Chafariz da Matriz será revitalizado



O chafariz da igreja Matriz Santa Gertrudes está isolado com tapumes. Segundo a Assessoria de Comunicação da Prefeitura, a Secretaria de Obras iniciou, no dia 10 de janeiro, o projeto de revitalização da fonte da Praça Sérgio Rampazzo.

Centro de Enfrentamento à COVID-19 volta a ter atendimento médico

Segundo a Secretaria Municipal de Saúde, agora há atendimento médico para retirada de guia para realização de testagem no Centro de Enfrentamento à COVID-19, localizado na Avenida Ester - Paineiras. Mais informações podem ser

obtidas no telefone (19) 3812 1815.

Programa de Apoio à Redução do Tabagismo (PART) em Cosmópolis (1)

A Secretaria Municipal de Saúde, por meio do Núcleo de Educação em Saúde (NUE-SA), realiza semanalmente encontros para pessoas que querem parar de fumar. O Programa de Apoio à Redução do Tabagismo (PART) em Cosmópolis é realizado com atendimentos presenciais e/ou online quando necessário. O acompanhamento médico acontece semanalmente e grupos de apoio. O PART disponibiliza gratuitamente a medicação clordrato de bropriona e adesivos de nicotina e assessora mensalmente o paciente.

Programa de Apoio à Redução do Tabagismo (PART) em Cosmópolis (2)

Os encontros acontecem às terças-feiras, no prédio do NUESA, a partir das 8h e às 13h na UBS/PSF Andorinhas. Mais informações pelo telefone e WhatsApp (19) 3872-1019.

Locais e horários
- Terça às 8h NUESA (Núcleo de Educação em Saúde)
Rua Rui Barbosa, 444 - Jardim Santa Rosa
- Terça às 13h - UBS/PSF Andorinhas
Rua Lavieiro Giuzio, 360 - Andorinhas

Aula experimental de Zumba (1)

A Secretaria Municipal de Cultura e o Departamento de Turismo irão realizar uma edição experimental de zumba.

O projeto "Zumba na Feira" será realizado gratuitamente na próxima quarta-feira (26) a partir das 19h na Praça de

Eventos da Cultura, localizada na Avenida Centenário Dr. Paulo de Almeida Nogueira. O "Zumba na Feira" é um oferecimento da Academia Panobianco e o professor será Cáliz Garrido. Não há idade mínima para participar da aula.

Aula experimental de Zumba (2)

A Secretaria de Cultura ressalta que a continuidade do projeto se dará caso haja adesão da população. A Zumba é uma atividade aeróbia que mescla movimentos de dança e ginástica embalados por uma mistura de vários ritmos. O evento seguirá todos os protocolos de segurança contra o coronavírus.

Janeiro Roxo

Você sabe o que é o Janeiro Roxo? É o mês dedicado à luta contra a hanseníase. São realizadas diversas ações alertando sobre os sinais e sintomas e a importância do diagnóstico precoce. Entre os sinais e sintomas estão: manchas na pele com alteração de sensibilidade, perda da sensibilidade e/ou força muscular em olhos, mãos e pés. Procure a unidade de saúde mais próxima da sua casa para o tratamento gratuito!

Ações de limpeza e tapa buraco

Nesta semana, a Secretaria Municipal de Serviços Públicos vem realizando ações de limpeza e Operação Tapa Buraco em diversas vias públicas de Cosmópolis.

A pasta está seguindo o cronograma de bairros prioritários, ou seja, locais onde podem causar algum tipo de acidente. Além da Operação Tapa Buraco, a Secretaria

realizou também ações de melhorias na estrada rural 'Strazzacappa', no bairro Nova Campinas. Em breve, novos bairros serão beneficiados com as ações.

Poda e manutenção de árvores (1)

A Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente (SAMA) realizou, no último fim de semana, a poda e a manutenção da copa de algumas árvores, localizadas na Rua Ramos de Azevedo e Max Hergert.

A ação ocorreu durante o fim de semana por questão de segurança, deslocamento de veículos nas vias e ruídos na região.

O trabalho terá sequência, evitando danos naturais de queda, que possam trazer danos ao patrimônio e aos seres humanos, considerando também os cuidados com o meio ambiente.

Poda e manutenção de árvores (2)

A SAMA ainda ressalta que as podas de árvores, feitas de modo incorreto, podem acarretar multa de até 40 UFMC, que correspondem a mais de R\$ 2 mil.

Para realizar uma poda normal, o cidadão deve solicitar um protocolo online ou presencial no Setor de Protocolo, aguardar a avaliação ou autorização para poda ou remoção da árvore e seguir o cronograma do Programa "Cata-Galhos". "Ao realizar uma poda, é preciso ter em mente que estamos cometendo uma agressão a um organismo vivo, que possui estrutura e funções bem definidas e processos próprios de defesa contra seus inimigos naturais", enfatiza o Secretário Carlinhos Bandola.

telefones úteis

# Ambulância.....	3882-2477
# Ambulância-Emergência.....	192
# ANP.....	0800 9700267
# Bombeiro/Paulínia.....	19 3874-4206
# Câmara Municipal.....	3812-9800
# Cartório de Registro de Imóveis, Títulos e Documentos.....	3872 7457
# CETESB/ Limeira.....	3451-6203
# CETESB/ Paulínia.....	3874-1699 /0800 113560
# Conselho Tutelar.....	3882-2494
# Correios.....	0800 72 57 28 2
# CPFL.....	0800 010 10 10
# CRTIC (Centro de Referência do Trabalhador de Cosmópolis).....	3872-2535
# Defesa Civil.....	199
# Delegacia de Polícia.....	3872-1866
# Dep. Água.....	3812-8000 - ramal 8011
# Disk-Denúncia.....	3236-3040
# Fórum.....	3872-1135
# Garagem Municipal.....	3872-1315
# Gazeta de Cosmópolis.....	3872-2582
# Guarda Municipal.....	153...0800-7703165
# Polícia Militar.....	190
# Polícia Ambiental de Americana 3462-1182 (site: www.ibama.com.br)	
# Poupa-Tempo.....	0800-7723633
# Prefeitura Municipal.....	3812-8000
# Procon Cosmópolis.....	3812 8069
# Rodoviária (VB Transportes).....	3872-1708
# Santa Casa de Misericórdia.....	3812-8300
# Serviço Funerário.....	3872-3305
# TV Jaguari.....	3872-2582
# Velório Municipal.....	3872-2625
# Vivo (auxílio à lista).....	102
# Vivo (defeitos).....	10315

GAZETA de COSMÓPOLIS

Fundação: 26/02/95
Redação, Anúncios e Assinaturas: Av. da Saúde, 442- Vila Kalil - Cosmópolis - SP - CEP 13.150-670
TELEFONE e WHATSAPP: (19) 3872 2582

Circulação: Cosmópolis e Artur Nogueira

Horário: Segunda a Sexta, das 8h às 18h.
Periodicidade: Semanal

Assinatura Trimestral - R\$ 28,00
Assinatura Semestral - R\$ 47,00

ASSESSORIA, EDITORIA, REVISÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL
Luciana Ap. Cazella D'Aolio
MTB 038.326

Obs.: Matérias, publicidade, recadinhos e aniversários deverão ser entregues na redação até quarta-feira, às 12h.
E-mail: contato@gazetadecosmopolis.com.br

A GAZETA de COSMÓPOLIS não se responsabiliza por artigos assinados e/ou informes publicitários, nem estes refletem a opinião do jornal.
O conteúdo dos classificados e propagandas não são de responsabilidade da GAZETA, bem como as negociações realizadas com os mesmos.

Copyright © 2021
Todos os direitos reservados

de volta ao passado

POR ADRIANO DA ROCHA



25/01/1926 – há exatos 96 anos – “Tempo das águas”, como são conhecidos popularmente os meses de janeiro e fevereiro nas terras cosmopolenses, sempre marcantes pelas grandes enchentes, principalmente na Fazenda Usina Ester. Meses de intensas chuvas, assim como impetuosas tempestades, realçadas pelo histórico registro fotográfico.

No mês de janeiro de 1926, dias 20 até 26, ficaram evidenciados em imagens, publicações das mais diversas, como a primeira grande enchente da Usina Ester, superando todos os registros anteriores. As chuvas excederam as previsões do IAC (Instituto Agrônomo de Campinas), então uma das instituições mais respeitadas do Brasil, superando dados de outros anos, debelando grandes enchentes em vários pontos de Campinas, sobretudo no distrito da Villa Cosmópolis.

Em destaque, as marcas deixadas pelas intensas chuvas do dia 24 e madrugada do dia 25 de janeiro de 1926, notabilizadas na Casa de Força, uma das geradoras de energia hidrelétrica para o complexo industrial da Usina Ester, localizada nas proximidades do Ribeirão Três Barras, conhecido Baguá.

O acesso a Casa de Força, uma escadaria de aproximadamente quatro metros de altura, bem como os pilares e os arcos das tubulações, ficaram parcialmente encobertos pelas águas do Ribeirão Três Barras, sobrecarregado pelas enchentes dos Rios Pirapitingui e Jaguari. A Colônia do Rancho, vizinha da Casa de Força, mesmo posicionada em uma área mais alta, sofreu com a cheia do Baguá.

Estão na imagem, o primeiro à esquerda, José Paulino Nogueira Neto, Dr. Lafayette Álvaro (novo diretor industrial, substituído do Dr. Paulo Vicente de Azevedo), e Dr. Jordão Filho, então responsável pela implantação dos novos sistemas de irrigação dos canais. O acesso até a Casa de Força, dentre outros setores da Fazenda Usina Ester, somente acontecia através de barcos. Na foto é possível observar o barco utilizado, casas da Colônia Rancho ao fundo, e as marcas dos níveis das águas nas gigantescas árvores.

As chuvas não cessaram nos dias seguintes, ficando ainda mais intensas no mês de fevereiro. Nos últimos dias de fevereiro, quando marcavam um mês da grande enchente, a força das águas causava um grave incidente nas instalações das bombas de irrigação, arrebentando a cúpula central, conhecida como carneiro, quase vitimando o Dr. Jordão e trabalhadores. Somente em março, os níveis das águas baixavam, sendo contabilizados inúmeros prejuízos na Casa de Força, novo sistema de irrigação e complexo industrial da Usina. Um grupo de engenheiros da Sociedade Suíça, comandados por Ernesto Baer, realizou as inspeções e reformas dos maquinários danificados pelas águas.

Na Villa Cosmópolis, regiões próximas ao Baguá, as águas do ribeirão invadiram casas nas ruas Cel. Silva Telles, Baronesa Geraldo de Rezende e linhas da Cia Sorocabana, localizadas nas imediações da Ponte Preta, antiga passagem da Carril Agrícola Funilense para a “Villa Arthur Nogueira”, localizada no Núcleo Colonial Campos Salles.

Texto Adriano da Rocha (Curta e siga @Acervo Cosmopolense) / Foto Guilherme Hasse

IRMÃOS CARÃO

Loja de Móveis

(19) 3872.1552

R. Otto Herbst, 703



CTR Ambiental, empresa especializada em gerenciamento de resíduos de construção civil e prestações de serviços de terraplenagem.



TERRAPLENAGEM

Locação de máquinas: Retro escavadeira, Mini Pá Carregadeira, Escavadeira Hidráulica, mini escavadeira hidráulica, Pá Carregadeira.
Locação de caminhão: Caminhão Basculante, Rollon Rollôf



Aterro e nivelamento de terreno



Perfuração e escavação de alicerce



Limpeza de terreno

3812-3256/ 97409-6975/ 97409-7029

R. Deodoro da Fonseca, 244 - Jd. Campos Salles - Cosmópolis



LOCAÇÃO DE VANS

FRETAMENTO

Indústrias, Empresas, Universidades

Temos vagas para CAMPINAS: (MANHÃ E NOTURNO)

- USF
- UNIP SWIFT
- UNIP CAMBUI
- LICEU
- UNISAL
- FAC III
- POLICAMP
- ESAMC II

Falar com Carlos ou Diogo

Rua Narciso Dario Andretto, 556 - Parque Industrial - Cosmópolis

COMPROVANTE

Como acessar a carteira digital de vacinação no aplicativo do Poupatempo

Plataforma estadual conta com banco de dados próprio, o sistema Vacivida

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



Lançado em maio de 2020, o Poupatempo Digital já foi baixado mais de 8 milhões de vezes

Acesso ao documento é de forma gratuita, prática e segura

dos do cidadão.

A plataforma estadual é abastecida pela plataforma Vacivida, desenvolvida pela Prodesp - empresa de Tecnologia do Estado de São Paulo, em parceria com a Secretaria Estadual da Saúde. O banco de dados vacinais oficial do Governo de São Paulo adota rígidos protocolos de segurança digital e aplica as melhores práticas nacionais e internacionais.

“O aplicativo do Poupatempo reúne em um único lugar os serviços públicos do Estado, com cerca de 170 opções online, disponíveis na palma de mão, 24 horas por dia. Relacionadas à vacinação, são três funcionalidades: o pré-cadastro, carteira digital e a validação do certificado de vacinação”, diz Murilo Macedo, diretor da Prodesp, empresa que administra o programa Poupatempo.

Lançado em maio de 2020, o Poupatempo Digital já foi baixado mais de 8 milhões de vezes. O aplicativo está disponível gratuitamente para download tanto na App Store.

O aplicativo Poupatempo Digital permite a consulta da versão digital da carteira de vacinação contra a Covid-19, para comprovar a primeira, segunda e terceira doses, além de contar com lembretes de imunização. Os cidadãos de todos os 645 municípios paulistas podem obter o documento de forma gratuita, prática e segura. Em 2021, os acessos ao comprovante vacinal por meio do app chegaram a 8,5 milhões. O documento traz informações sobre as doses, data da vacinação, o profissional vacinador, nome e registro do local, fabricante e o número do lote da vacina aplicada. A ferramenta também permite baixar e fazer a impressão do comprovante, se necessário, e consta um QR Code que comprova os da-

Classificados simples de compra e venda GRATUITOS
para assinantes do jornal impresso.
Regra: Título + 120 toques; não se estende para serviços.

Serviços

Serviços

Serviços

Desentupidora e Dedetizadora Norte Sul **24 horas**
Desentupimento de caixas de esgoto em geral, pias, ralos e tanques. Limpeza de caixas d'água, gordura, vaso sanitário e manutenção de válvula Hydra. Orçamento gratuito.
3872-5721
98163-6062
3812-3393
99980-9644

ENTUPIU? NÃO QUEBRE LIGUE!
Desentupimentos de esgotos em geral Pias - Ralos - Tanques Caixas de gordura Vasos sanitários Canos de chuva
De Segunda à Segunda, inclusive feriados
F. 3872.3714
99744.3648
com Ronaldo

COMPRO LATINHAS Preço a combinar
É só ligar! Retiro no local
F. 3872.1678

Serviços
Trabalho como Diarista
Tenho experiência e referência. Merenice. F. (19) 97420-8298

Desentupidora Renan
Desentupimento de esgoto em geral. Esgotos - Pias Ralos - Tanques Caixas d'água e gordura Orçamento gratuito.
24 horas
Fones: **3812-3393**
99724.3978
99980-9644

Serviços

CONSULTAS LEITURAS DE CARTAS, TARÔ E TRABALHOS ESPIRITUAIS
3872-6487
99545-5530
Falar com Abigail

Eu vou ajudar o Lar Arco-Íris
Depositar no Banco do Brasil Agência 2012-5 C.C.: 11.262-3
Pix (CNPJ) 06.056.393/0001-31

AÇÕES CONTRA O INSS

APOSENTADORIAS **AFASTAMENTOS (INDEFERIDOS/CESSADOS)**
AUXÍLIO-ACIDENTE **DEFESA DE IRREGULARIDADES** **SALÁRIO-MATERNIDADE**
BPC - LOAS (IDOSO/DEFICIENTE) **CONTAGEM DE TEMPO** **PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO**
REVISÕES **PENSÃO POR MORTE** **ENTRE OUTROS.**
(19)9.9671-3784
Rua Campinas, 221, Centro - Cosmópolis/SP
FELIPE KREITLOW PIVATTO | OAB/SP 317.103

SELEÇÃO

Concursos públicos: Unicamp abre inscrições para várias funções
Interessados podem se inscrever até o dia 27 de janeiro de 2022

Dúvidas sobre esses editais deverão ser tratadas diretamente com a Fundação Vunesp

A Unicamp recebe, até o dia 27 de janeiro de 2022, inscrições de concursos públicos para o preenchimento das seguintes funções:

- Administrador de Sistemas Operacionais
- Analista de Desenvolvimento de Sistemas
- Analista de Redes e Comunicação de Dados
- Analista de Suporte Computacional
- Eletrotécnico
- Engenheiro Mecânico
- Fotógrafo
- Médico Anestesiologista
- Médico Cirurgião do Aparelho Digestivo
- Médico Clínico Geral
- Médico Obstetra
- Médico Ortopedista
- Médico Plantonista Pediatria
- Médico Veterinário
- Organizador de Evento
- Perfusionista
- Sociólogo
- Técnico de Apoio em Pesquisa e Desenvolvimento de

- Processos
- Técnico de Laboratório
- Técnico de Laboratório de Análises Clínicas
- Técnico de Laboratório Exclusivo Análises Clínicas
- Técnico em Anatomia
- Técnico em Apoio ao Usuário de Informática/Helpdesk
- Técnico em Farmácia Hospitalar
- Técnico em Radiologia e Imagenologia
- Técnico Mecânico

Informações sobre requisitos obrigatórios, procedimentos para inscrição e instruções sobre as provas podem ser consultadas nos editais de abertura disponíveis no Portal DGRH (menu Concursos - Concursos Públicos - Inscrições Abertas).

Dúvidas sobre esses editais deverão ser tratadas diretamente com a Fundação Vunesp pelo telefone (11) 3874-6300 (nos dias úteis, das 8h às 18h) ou pelo link "Fale Conosco" da "Área do Candidato" no site vunesp.com.br.

Consulte os Editais de abertura.

Texto originalmente publicado no site da Diretoria Geral de Recursos Humanos (DGRH) da Unicamp

OPORTUNIDADE

IMESC abre credenciamento de médicos peritos

Função é para realização de perícias psiquiátricas de esfera criminal, oftalmológicas e domiciliares de qualquer natureza

Trabalho será realizado na sede do órgão ou em outro local do Estado indicado pelo Imesc

O Instituto de Medicina Social e de Criminologia de São Paulo (Imesc), órgão vinculado à Secretaria da Justiça e Cidadania, dá um passo importante em seus 50 anos de existência no atendimento pericial ao público que tem direito à gratuidade da justiça.

Desde o último dia 29 de novembro, os médicos, concursados ou não, oriundos do Estado de São Paulo, agora podem se inscrever para serem peritos no Imesc em várias especialidades médicas. Antes do decreto, apenas médicos concursados podiam se cadastrar.

A função que os médicos irão desenvolver é para fins especificamente de realização de perícias psiquiátricas de esfera criminal, oftalmológicas e domiciliares de qualquer natureza, de discussão de cuidados prestados à saúde (erro médico), avaliações e exames correlatos. Também nas especialidades de medicina legal e perícias médicas, psiquiatria, neurocirurgia, neurologia, otorrinolaringologia e cardiopediatria. Todo o trabalho será realizado na sede do órgão ou em outro

local do Estado indicado pelo Imesc.

Poderão participar do processo de credenciamento os interessados que apresentarem as seguintes especificações: certificado de conclusão de residência médica em programa credenciado pela Comissão Nacional de Residência Médica (CNRM) ou título de especialista emitido pela Associação Médica Brasileira (AMB).

O credenciamento poderá ser efetuado presencialmente ou via correio ao Recursos Humanos do Imesc, localizada na Rua Barra Funda, 824, Barra Funda, São Paulo-SP, CEP 01152-000, no horário das 9h às 11h e das 14h às 16h, ou por SEDEX no mesmo endereço.

IMPORTANTE: O formulário a seguir, de "Manifestação de Interesse", se presta apenas para facilitar a coleta de informações referente ao credenciamento do Edital 002/2021, e não substitui quaisquer etapas previstas no referido edital.

FORMULÁRIO DE MANIFESTAÇÃO DE INTERESSE PARA O C R E D E N C I A M E N T O: <https://forms.gle/ntw1p3mWQfWPQC7Q9>

Para mais detalhes sobre o cadastramento consultar o Edital 002/2021 na íntegra - https://imesc.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/11/CREDENCIAMENTO_2021.pdf

DRA. SILVIA HELENA PISTELLI

OAB 215.278/SP
PÓS GRADUADA EM DIREITO PREVIDENCIÁRIO
Especialista em benefícios do INSS
Marcar horário
F. 3872.1825
97415-7898
R. Pres. Getúlio Vargas, 257 - Centro
E-mail: shelenapistelli@hotmail.com

MPA ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA
APOSENTADORIA ESPECIAL TEMPO DE SERVIÇO - IDADE PENSÃO POR MORTE - REVISÃO AUXÍLIO RECLUSÃO SALÁRIO MATERNIDADE
Dr. Luiz Menezello Neto
Rua Conceição, 233 - sala 1310
Centro Empresarial Conceição - Campinas - F. 3236.3468
Rua João Aranha, 636 - Cosmópolis
www.advocaciampa.adv.br

VAGAS

Febrafar tem sete oportunidades abertas em diversas áreas

Currículos selecionados serão chamados para participação de um estruturado processo de seleção

"A empresa possui um ambiente de trabalho motivador e sempre focado no crescimento dos colaboradores"

A Federação Brasileira das Redes Associativistas e Independentes de Farmácias (Febrafar), empresa certificada como uma das melhores empresas para se trabalhar no país, está com sete vagas de trabalhos abertas para variados cargos, em busca de profissionais com destaque em suas áreas de atuação. As vagas são todas para São Paulo e os contratados contam com um amplo número de benefícios. A empresa possui um ambiente de

trabalho motivador e sempre focado no crescimento dos colaboradores.

Para saber mais e concorrer a essas vagas, os interessados devem preencher o formulário no portal da Solides (<https://jobs.solides.com/vempromtimefebrarar>), este é o único caminho para concorrer a essas oportunidades. Os currículos selecionados serão chamados para participação de um estruturado processo de seleção.

- São elas:
- Product Owner
 - Líder Técnico
 - Especialista Business Partner
 - Analista de Cargos e Salários
 - Analista de Marketing
 - Diretor de Arte (Eventos)
 - Redatora (Eventos)

DOCUMENTO

Pais ou responsáveis podem solicitar o CPF de crianças no Poupatempo

Inscrição pode ser feita junto com a solicitação do RG infantil, mediante agendamento

CPF infantil possibilita aos pais a facilidade de acessar a carteira digital de vacinação pelo aplicativo

Menores de 16 anos que comparecem aos postos do Poupatempo em todo o Estado para serviços de RG (primeira ou segunda via), e que ainda não possuem inscrição no CPF, terão um número criado automaticamente durante o atendimento para incluir na Carteira de Identidade.

Por ser um atendimento presencial, é necessário agendar data e horário pelos canais digitais, no portal www.poupatempo.sp.gov.br, aplicativo Poupatempo Digital e totens de autoatendimento para os serviços de RG - que é emitido pelo Instituto de Identificação Ricardo Gumbleton Daunt (IIRGD), órgão da Polícia Civil de São Paulo, nas unidades do Programa.

Depois, basta comparecer ao posto selecionado com um dos pais ou responsável legal, com documento de identificação com foto, e apresentar a Certidão de Nascimento original e cópia. A foto é feita na hora e a primeira via do documento é gratuita.

"Garantir cidadania às pessoas, seja de forma online ou presencial, é compromisso do Poupatempo. Neste momento em que o Estado de São Paulo inicia a vacinação infantil contra a Covid-19, o serviço de CPF é mais uma facilidade que os pais encontram para regula-

rizar toda a documentação das crianças", afirma diretor da Prodesp - empresa de Tecnologia do Estado de São Paulo que administra o programa Poupatempo, Murilo Macedo.

Apesar de não ser exigido durante a imunização das crianças em São Paulo, o CPF infantil possibilita aos pais a facilidade de acessar a carteira digital de vacinação, pelo aplicativo ou portal do Poupatempo, por meio de um cadastro que pode ser feito para o(a) filho(a).

Todo cidadão, em qualquer idade, pode ter seu Cadastro de Pessoa Física (CPF). No caso de recém-nascidos, desde 2015 o CPF já é incluído automaticamente na Certidão de Nascimento.

A inscrição no CPF de brasileiros acima dos 16 anos, que possuam Título de Eleitor em situação regular, pode ser feita de forma online, e os canais eletrônicos do Poupatempo oferecem fácil acesso a mais esse serviço, direcionando o usuário à página da Receita Federal, órgão responsável pelo documento. O CPF é digital, podendo ser baixado ou impresso, e possui o mesmo valor legal da antiga versão física.

Entre as quase 190 opções que os canais eletrônicos do Poupatempo disponibilizam à população, estão funcionalidades da Receita Federal, como a inscrição ou solicitação do CPF, consulta de inscrições, comprovante de inscrição, alteração de dados e regularização do CPF, além de atendimentos de outros órgãos, como o Detran-SP, Instituto de Identificação (IIRGD), CDHU, Sables, prefeituras e muitos outros.

CRTC - Centro de Referência ao Trabalhador de Cosmópolis

- Auxiliar Técnico (06 vagas) - expira dia 27/01/2022
- Analista Financeiro (01 vaga) - expira dia 27/01/2022
- Analista de RH e Departamento Pessoal (01 vaga) - expira dia 27/01/2022
- Analista Contábil/Tributário (01 vaga) - expira dia 27/01/2022
- Auxiliar Administrativo (01 vaga) - expira dia 27/01/2022
- Caldeireiro (02 vagas) - expira dia 27/01/2022
- Motorista de Carreta (80 vagas) - expira dia 27/01/2022
- Operador Comercial (01 vaga) - expira dia 25/01/2022
- Pintor (02 vagas) - expira dia 21/01/2022
- Pedreiro (04 vagas) - expira dia 21/01/2022
- Vigia Ronda (04 vagas) - expira dia 27/01/2022

Vagas do Restaurante Madero

Entrevista
Dia 01/02/2022, às 10h00
(Só comparecer no CRTC)

- Atendente de Restaurante (PCD - oportunidade para 1º emprego)
- Atendente de Restaurante (oportunidade para 1º emprego)
- Auxiliar de Cozinha (PCD - oportunidade para 1º emprego)
- Auxiliar de Cozinha (oportunidade para 1º emprego)
- Coordenador de Restaurante

Rua Otto Herbst, 65 - Centro
CEP 13150-000 - Cosmópolis - SP
Fone: (19) 3872 2535 / (19) 3872 5771 - Fax: (19) 3872 5469 /
E-mail: crtc@cosmopolis.sp.gov.br

VAGAS ESTER AGROINDUSTRIAL

- Analista S&OP PL
- Analista Administrativo Agrícola Jr.
- Analista de Geotecnologia Jr.
- Analista de PCMI PL
- Analista de PCMI JR
- Tratorista III
- Tratorista I
- Tratorista II
- Operador Envasse Bombonas
- Operador de Armazém
- Motorista Lubrificador
- Operador de Colhedora
- Motorista I
- Mecânico Industrial I
- Mecânico Automotivo II
- Mecânico Automotivo I
- Mecânico de Fertilização
- Lubrificador
- Eletricista Industrial

Benefícios para todas as vagas: Assistência Médica, Convênio Farmacêutico (Funcional Card), Vale Alimentação, Sodexo Pass, PPR, Restaurante na Empresa, Seguro de Vida, Transporte Fretado (Cosmópolis, Artur Nogueira e Engenheiro Coelho).

Potenciais candidatos podem entregar CV na Recepção Central ou enviar através dos correios no Endereço
Conjunto Industrial Usina Ester, s/n - Zona Rural - Cosmópolis - SP CEP: 13.150-000 - CX: 53 ou através do e-mail curriculo@usinaester.com.br (por gentileza, colocar no assunto a vaga de interesse) ou se cadastrar no site da empresa (www.usinaester.com.br).

ARTIGO

Empregado de atividade externa consegue pagamento de horas extras

Uma condição prevista na legislação deve estar presente para a não obtenção pelo trabalhador das horas extras

Empresas e trabalhadores devem buscar assessoria jurídica especializada para evitar passivos e condenações

Prezados leitores, neste artigo, iremos tratar de questão trabalhista relacionada a empregado que realiza atividade externa e seu direito ao recebimento de horas extras. Inicialmente é importante anotarmos que a legislação trabalhista prevê que, em princípio, o empregado que realiza atividade externa não detém direito a horas extras. Porém, uma condição prevista na legislação deve estar presente para a não obtenção pelo trabalhador das horas extras: que a atividade seja incompatível com a fixação de horário de trabalho.

Feitas estas breves ponderações, desde logo somos alertados pela legislação que não basta que a atividade seja externa, mas também que esta seja in-

compatível com a fixação de horário de trabalho. Recebemos a informação que a Justiça do Trabalho, em decisão recente, analisou caso de um empregado que trabalhava em atividade externa para uma empresa, e após a produção das provas em audiência condenou a empresa ao pagamento de horas extras ao trabalhador. Este trabalhador teria buscado a Justiça contra a empresa, na qual trabalhava. Dentre as reclamações que trazia na ação, uma delas era de que ele cumpria jornada de trabalho extraordinária. Por isso, o homem pediu o pagamento de horas extras.

Ao analisar o caso, o juiz concluiu que o trabalhador tinha razão, pois ainda que o trabalhador executasse atividade externa esta não era incompatível com a fixação de controles. Restou provado no processo que o trabalhador se reunia com seus superiores no início da jornada de trabalho e o término e intervalos poderiam ser controlados por aplicativo. Nesse sentido, a Justiça deferiu as horas extraordinárias na forma da legislação trabalhista.

Anotamos, por fim, que

as empresas para fazerem prevalecer o trabalho externo sem fiscalização, deverão anotar na CTPS do empregado e também na ficha de registro tal condição. No atual momento de inflação e crise econômica, empresas e trabalhadores devem buscar uma assessoria jurídica especializada para evitar passivos e condenações em custas judiciais.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Dr. Antonio Trefiglio Neto
Advogado Especialista em Direito do Trabalho e Direito Público | E-mail: advtrefiglio@hotmail.com
Telefone: (19) 99773-6634

RECUPERAÇÃO

Achados e Perdidos: documentos aguardam retirada nos Correios

No site, é possível verificar se o documento foi encontrado e em qual agência está disponível para retirada

Para recuperá-lo, o cidadão deve apresentar outro que comprove sua titularidade e pagar o valor de R\$ 5,95 pelo serviço

Para ajudar o cidadão a recuperar seus documentos pessoais perdidos, os

Correios oferecem o serviço Achados e Perdidos. Criada há mais de 30 anos, a solução tem como objetivo encurtar o tempo e reduzir o custo da busca por documentos.

Somente em 2021, os Correios receberam, em suas agências, quase 90 mil

documentos perdidos. Em anos anteriores, quando não havia isolamento

social, a média era superior a 170 mil. No Interior do estado de São Paulo, ao longo do ano passado, mais de 8,6 mil documentos foram cadastrados e disponibilizados nas

agências dos Correios. No momento, quase 2 mil aguardam retirada.

Do total cadastrado no Brasil, pouco mais de 3% é resgatado pelos proprietários. Os documentos não procurados são remetidos aos órgãos emissores. Os documentos encontrados podem ser entregues em qualquer unidade dos Correios ou em caixas de coleta de correspondências localizadas em todo o país.

No site dos Correios, é possível verificar se o documento foi encontrado e em qual agência está disponível para retirada. Para recuperá-lo, o cidadão deve apresentar outro que comprove sua titularidade e pagar o valor de R\$ 5,95 pelo serviço.

Os documentos só poderão ser entregues aos proprietários ou seus representantes legais devidamente reconhecidos. Caso seja constatado que o documento perdido está em uma cidade diferente da qual o proprietário se encontra, é possível fazer uma solicitação

para que o mesmo seja enviado à agência mais próxima. Já os documentos não procurados pelos respectivos titulares, são devolvidos aos órgãos emissores.

Balcão do Cidadão - O serviço Achados e Perdidos é mais uma conveniência disponível nas agências dos Correios. A empresa já presta vários serviços ao cidadão, como a emissão, regularização e alteração de CPF; e emissão de certificado digital. Por meio da iniciativa Balcão do Cidadão, os Correios estão ampliando a parceria com instituições públicas e privadas para a oferta de serviços e outras conveniências em suas agências. É uma oportunidade para órgãos públicos e empresas que querem potencializar a prestação de multisserviços por meio da infraestrutura e da capilaridade das unidades de atendimento da estatal.

Assessoria de Imprensa
Correios - Superintendência de
São Paulo Interior

Memória Esportiva Panathlon

FOTO: ARQUIVO PANATHLON



1932: Quadro do Cosmopolitano F. C.

Fotografia realizada no Estúdio do Sr. Guilherme Hasse.

Notem o estilo e a elegância dos jogadores da época. Destaque para a posição do goleiro e do mascote, além da decoração do local

EDUCAÇÃO

Professores fazem movimentação em frente à Prefeitura

Aproveitando a reunião do Sindicato com o prefeito, solicitaram participação para reivindicar o reajuste do Piso Nacional

FOTOS CEDIDAS: ASSESSORIA DE IMPRENSA DA VEREADORA CRISTIANE PAES

Prefeito vai receber uma comissão de 3 professores no dia 27, quinta-feira, às 9h

Na manhã de quinta-feira (20), houve uma movimentação dos professores em frente ao prédio da Prefeitura Municipal de Cosmópolis, na Rua Campos Sales.

Segundo a assessoria da professora e vereadora Cristiane Paes, "o movimento partiu dos professores em dezembro do ano passado, quando saíram as primeiras notícias do reajuste do Piso Nacional e a Cristiane Paes aderiu por ser professora e por ser cobrada como vereadora, trabalho que ela faz há cinco anos na Câmara Municipal. Houve uma tentativa de reunião com o prefeito ainda em dezembro, mas como ele passou por um procedimento cirúrgico, não foi possível.

Houve uma segunda tentativa no começo de janeiro, sem sucesso. Então, as professoras foram até o Sindicato e o próprio Sindicato informou que haveria uma reunião com o prefeito nesta quinta-feira, 20. Por ser professora, a vereadora Cristiane foi convidada pelo Sindicato para participar. No entanto, ela está em isolamento por ter contraído Covid e as professoras organizaram o movimento, não a vereadora".

Aproveitando a reunião do Sindicato com o prefeito, os professores solicitaram sua participação para reivindicar uma reunião para debater o reajuste do Piso Nacional do Magistério e a modernização do Estatuto Municipal do Magistério.

Sendo assim, o Secretário de Educação, Luciano Ramalho, recebeu uma comissão de 10 professoras e se comprometeu em levar as reivindicações ao prefeito.

Ainda de acordo com a assessoria, "o Sindicato saiu da reunião dizendo que o prefei-



Professores vão escolher os representantes que vão participar da reunião

to vai receber uma comissão de 3 professores no dia 27, quinta-feira, às 9h. Os próprios professores vão escolher os representantes".

A assessoria da professora e vereadora Cristiane Paes ainda acrescenta que "as professoras querem também um detalhamento dos gastos do Fundeb".

Live

No fim da tarde de quinta-feira (20), às 18h, o Prefeito Antonio Claudio Felisbino Junior se pronunciou através de uma live, nas redes sociais, junto com o Secretário de Educação, Luciano Ramalho.

Eles fizeram uma prestação de contas da pasta da Educação, falando sobre o que foi feito em 2021 e novos projetos para 2022. Também enfatiza-

ram que ficou definida uma reunião com os professores para a próxima quinta-feira (27), às 9h. Junior esclareceu que o MEC (Ministério da Educação) ainda não divulgou a Portaria sobre atualização do piso salarial. "A partir do momento em que for publicada a Portaria, estarei aberto para conversar com o Sindicato e professores. Sou a favor da valorização do profissional. Tudo que está no meu Plano de Governo está sendo feito; tenho 4 anos para cumprir tudo, não é possível colocar tudo em prática de uma só vez. Vamos dialogar na próxima semana para tratar da Portaria do MEC, se já tiver sido publicada, e também projetos sobre mudanças no Estatuto do Magistério e melhora do piso salarial".

meu animal, meu xodó

Esta coluna tem como objetivo valorizar os animais de estimação que, a cada dia mais, passam a fazer parte da família. Participe você também, é gratuito.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Nome completo do dono: Brayan Moraes Amoriello, 4 anos

Nome e idade do xodó: Malifa, 06 anos.

Raça: Mestiça, vira-lata com pit bull.

Como você adotou o animal? Meu pai Rodrigo a encontrou embaixo de uma árvore, quase morta; deveria ter menos de um mês de vida.

Como foi a escolha? Foi a termos encontrado antes de acontecer o pior.

Qual é o prato predileto do seu xodó? Tudo kkkkk, ela gosta muito de frutas.

O que vocês fazem juntos? Saímos para brincar e tomamos banho de mangueira juntos.

Quantos animais você tem em casa? Só a Malifa

Qual animal você gostaria de ter e ainda não tem? Um peixe.

Qual punição você daria para as pessoas que maltratam os animais? Deveriam ser presas, sem fiança.

Você comemora ou gostaria de comemorar o aniversário do seu xodó? Não comemoro, mas, gostaria muito de comemorar.



Brayan adora jogar bola com a Malifa

O seu xodó dá muito trabalho para você?

Não, ela é muito companheira.

Quando você viaja, você leva seu xodó ou deixa com alguém? Deixamos com meu tio.

Como é a relação do xodó com o restante da família? Ela é muito boa, treinada.

Uma vez estava brincando na piscina de me afogar, ela pulou pra me salvar.

Por que ter um animal de estimação em casa?

Pra termos alegria e amor puro e verdadeiro. Sou tão apegado a ela que, quando deu cria, não queria dar os filhinhos embora.

IMUNIZAÇÃO

Cosmópolis inicia a vacinação infantil contra a Covid-19

Por enquanto, é direcionada às crianças entre 5 a 11 anos de idade portadoras de comorbidades

Atendimento ocorrerá exclusivamente no Posto de Vacinação Covid-19, localizado na Avenida da Saudade, 1121, Jardim Campos Salles



FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI

Começou na segunda-feira (17), a vacinação contra a Covid-19 direcionada às crianças de 5 a 11 anos de idade. Por enquanto, a vacinação atende apenas as crianças da faixa que possuem comorbidades. São elas: Diabetes Mellitus, pneumopatias crônicas graves, Hipertensão Arterial Resistente (HAR), Hipertensão arterial estágio 3, Hipertensão arterial estágios 1 e 2 com LOA e/ou comorbidade, Insuficiência cardíaca (IC), Cor-pulmonale e Hipertensão pulmonar, Cardiopatia hipertensiva, Síndromes coronarianas, Volvopatias, Miocardiopatias e Pericardiopatias, Anemia falciforme, Doenças da aorta, dos grandes vasos e fístulas arteriovenosas, Arritmias Cardíacas, Cardiopatias congênita no adulto, Próteses valvares e dispositivos cardíacos implantados, Talassemia, Síndrome de Down, Doença cerebrovascular, Doença renal crôni-



A criança precisa estar acompanhada de um responsável, ou munida do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

ca, crianças imunossuprimidas, portadores de HIV, portadores de obesidade mórbida e cirrose hepática. Também estão na lista de prioridade, crianças de comunidades indígenas e quilombolas.

Para que a vacinação ocorra, a criança precisa estar acompanhada de um responsável, ou munida do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

As primeiras crianças vacinadas na cidade fo-

ram as gêmeas Giovana e Tamires Santana, portadoras de Síndrome de Down, que receberam as doses da vacina produzida pela farmacêutica Pfizer.

Foi realizada uma pequena cerimônia que antecedeu a aplicação das doses. Nela, esteve presente o Prefeito Júnior Felisbino, que proferiu algumas palavras na ocasião, ressaltando a importância da vacinação nas crianças, ainda mais num período de avanço da variante ômicron.

“Acho importante os pais terem a segurança. O que salvou o Brasil até agora foi a vacina, é um gesto de generosidade, de amor ao próximo... Não podemos, enquanto adultos, já imunizados, deixar que nossas crianças não fiquem. Então, é muito importante todos se vacinarem”, disse o Prefeito. Vale ressaltar que a vacina da Pfizer já foi devidamente aprovada e declarada segura, em análise técnica feita pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a ANVISA.

Sobre uma possível exigência do comprovante de vacinação nas escolas públicas da rede municipal, o Prefeito disse que tal possibilidade ainda não existe, mas que pode ser avaliada pelas comissões de saúde e de educação.

A vacinação das crianças ocorrerá exclusivamente no Posto de Vacinação Covid-19, localizado na Avenida da Saudade, 1121, Jardim Campos Salles, somente no formato presencial.

PSICOLOGIA

O pensamento positivo ajuda na prática?

A mentira mais dita pelas pessoas é “tô bem”, porque botar um belo sorriso no rosto é fácil, mas o que há por trás desse sorriso?

Quem aprende a se conhecer de verdade não precisa pensar positivo ou negativo



FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI

Enquanto não for mexido no que existe de mais interno dentro de cada um, nada acontecerá

nais (coaches, influencers) que disseminam que os pensamentos positivos por si só protegem, transformam o futuro ou criam reações na realidade. Verdadeiras fórmulas mágicas com inúmeras técnicas para gerá-los e mudar a vida da água para o vinho. Supervvalorizado pela sociedade atual como se fosse algo que para tê-los é só uma questão de cultivá-los. É como se a pessoa se convencesse que é incrível, especial e tem superpoderes. Na hora de enfrentar a realidade vai se machucar e sofrer, já que criou expectativas exageradas sobre si. Pode se tornar uma pessoa arrogante e com dificuldades de aceitar críticas, uma pessoa que pode até aumentar a sua fé, mas não aumenta a sua capacidade de agir ou de se transformar.

Será então que não ter pensamentos positivos é errado ou pode prejudicar? O ideal é saber sobre o equilíbrio de nossos pensamentos. Um exemplo disso é imaginar a situação em que a pessoa teria que se preparar para uma prova importante como em

um concurso e achar que somente pensando positivo irá passar no exame. O otimismo pode ajudar como também causar uma cegueira para os problemas, limitações e dificuldades da situação. Portanto, um pensamento negativo nem sempre é de todo ruim, pode ser nomeado por cautela e prudência que são qualidades preciosas de uma pessoa. Nesse caso é o equilíbrio que prevalece, há de haver sabedoria para reconhecer essa diferença.

A mentira mais dita pelas pessoas é “tô bem”, porque botar um belo sorriso no rosto é fácil, mas o que há por trás desse sorriso? Mudar de vida não está simplesmente em fazer a cara certa, é muito mais profundo que isso. A mudança verdadeira é sempre de dentro para fora. Encher-se de pensamentos positivos é pegar algo de fora e forçar para dentro. Isso não é mudar.

Enquanto não for mexido no que existe de mais interno dentro de cada um nada acontecerá. A psicoterapia não é o lugar para pensa-

mentos positivos, porém, é um espaço para o autocohecimento. De nada adianta portar palavras lindas e positivas se o interior estiver escuro e nem se acreditar no que se fala. Nada é forçado para que o paciente pense assim ou assado. O que existe é a forma de avaliar a maneira como a vida vem sendo vivida e com isso perceber que algumas coisas podem ser olhadas, ressignificadas e vividas de outro jeito.

Isso tudo não significa que as pessoas devem se entregar às lamentações ou reclamações da vida. Enfim, não se trata de substituir um pensamento por outro, não é uma troca, mas uma mudança no modo de enxergar e encarar a vida. Quem aprende a se conhecer de verdade não precisa pensar positivo ou negativo, apenas lidar com o que sente e vive de forma realista.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Maristela T. Lopes Ramos
Psicóloga
CRP: 06/136159
Tel. 19 98171-8591
Rua Santa Gertrudes, 2063 - fundos

Cosmodent
CL 11.496
o sorriso é natural em pessoas bem tratadas

Convênios:
UNIODONTO PORTO SEGURO MetLife

ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA
Resp. Técnica - Leticia Peloso Pereira
CROSP 55918

R. SANTA GERTRUDES, 435 - CENTRO
(Esquina com o Gegan)
3872-5662

Maristela T. Lopes Ramos
Psicóloga - CRP: 06/136159

Especialista em Clínica Psicanalítica
- Dependência Química;
- Relacionamentos Abusivos.

Rua Santa Gertrudes, 2063 - Fundos (Rua João Tonussi)
Bela Vista - Cosmópolis - SP - ☎(19) 98171-8591

Fisioclin Desde 1981

Ortopedia / Fisioterapia

Dr. Leonardo Kowalesky
CRM 137.295
Ortopedia Geral
Medicina Esportiva
Lesões do Joelho

Dra. Renata de Senna Kowalesky
CRM 140.080
Ortopedia Geral
Lesões do Ombro

Fisioterapia geral
Atendimento especializado
Horário de atendimento 7h30 às 19h

Médicos ortopedistas
Todos os dias

Unimed BR PETROBRAS Bradesco Mediservice PHS
outros convênios e particulares

R. Max Hergert, 965 (em frente ao Hospital)
Cosmópolis - Telefone: 3872-1545

COVID-19				
BOLETIM DE MONITORAMENTO - COSMÓPOLIS/SP				
20/01/2022 - 16h19				
ATIVOS <small>Isol. Domiciliar</small>	CURADOS	POSITIVOS	ÓBITOS	
249	8.393	8.818	174	
LEITOS		TESTES		
CLÍNICOS	OCUPAÇÃO	Realizados	35.853	
TOTAL 20	01 SUS 01 CONVÊNIO	Negativos	27.005	
UTI'S	OCUPAÇÃO	Agd. Resultado	30	
TOTAL 09	02 SUS 00 CONVÊNIO 04 OUTROS	Óbitos Investigação	01	

COMISSÃO DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO AO CORONAVÍRUS (COVID-19)

CALENDÁRIO

Vacina contra a COVID-19

106.194 doses aplicadas contra o coronavírus em Cosmópolis!

1ª dose infantil: No momento, estão sendo vacinadas crianças de 5 a 11 anos com comorbidades, deficiências, indígenas e quilombolas.

1ª dose: No momento, estão sendo vacinados pessoas acima de 12 anos.

3ª dose (adicional): maiores de 18 anos que tenham tomado a segunda dose com intervalo de 4 (quatro) meses, população em geral que tomou vacina da Janssen há pelo menos dois meses e imunossuprimidos de 18 a 59 anos que tenham tomado a segunda dose ou dose única há pelos menos 28 dias.

*Número atualizado até às 16h15 desta quinta-feira (20).

TOTAL RECEBIDO 136.873

VACINÔMETRO
COSMÓPOLIS - 20/01/2022

46.359 1ª Dose	42.899 2ª Dose
2.086 Dose única	14.850 Dose adicional

COSMÓPOLIS SUS SECRETARIA DE SAÚDE

“Não há sabedoria, nem inteligência, nem conselho contra o Senhor. Prepara-se o cavalo para o dia da batalha, porém do Senhor vem a vitória. (Provérbios 21:30,31)

Caderno de Jesus

GAZETA de COSMÓPOLIS

A 06 - 21 DE JANEIRO DE 2022

Compras

“Então Jesus tomou os pães, agradeceu a Deus e os repartiu entre o povo. Em seguida, fez o mesmo com os peixes. E todos comeram à vontade.”

João 6:11

Você sente que os recursos que você tem não são suficientes para enfrentar os obstáculos que estão diante de você? Claro que sim.

Eu também.

Talvez você esteja passando por um desafio financeiro, de relacionamento, emocional ou outro.

Os discípulos de Jesus tiveram uma experiência parecida. Jesus pergunta a Filipe: “Onde compraremos pão para que estas pessoas comam?”

Em dado momento, André diz a Jesus: “Aqui tem um rapaz que tem cinco pães de cevada e dois peixes; porém, o que é isso para tanta gente?”

Dizem que Jesus fez esta pergunta para provar Felipe, porque Jesus já sabia o que ia fazer.

Então, por que Jesus faz a pergunta se já sabia o que ia fazer? Porque parece que Jesus não está somente interessado em dar comida à multidão... Ele também está interessado em criar fome nos corações dos discípulos. Fome de algo maior que o pão.

Os milagres de Jesus não se

restringem aos milagres, é por isso que Ele diz que este milagre de multiplicar o pão e os peixes é um sinal que devemos entender (João 6:26).

Esse milagre aponta para algo maior, e esse algo maior é quando Jesus nos diz: “Eu sou o Pão da Vida”.

Em que área da sua vida você sente que os seus recursos não são suficientes? Você está disposto a trazer o pouco que você tem e confiar no plano de Deus? Pode ser que você se surpreenda se fizer isso, você pode descobrir que Jesus já sabia o que ia fazer.

Como os discípulos, nós também podemos trazer o pouco que temos para colocá-lo nas mãos de Jesus, confiando que Ele fará mais que o suficiente para enfrentar o desafio que está diante dos nossos olhos.

Cristo é mais que suficiente para nós, confiemos a Ele os nossos desafios que enfrentamos agora. O Senhor se preocupa tanto conosco que não só provê nosso pão diário, mas também o pão espiritual para nutrir a nossa alma.

Confie Nele.

Pr. Adriano Vargas
Cosmópolis Central
@cosmopoliscentral

A Tua vara e o Teu cajado me consolam

Há muito tempo, li essa narrativa e por julgar interessante a guardei. Agora desejo compartilhar com você caro leitor.

“Na casa de meu pai, na fazenda, há um pequeno armário junto à lareira, onde estão guardados os bordões e bengalas de várias gerações de nossa família. Em minhas visitas à velha casa, quando meu pai e eu vamos sair para uma caminhada, muitas vezes, abrimos aquele armário e tiramos dali o bastão que mais nos convém para o passeio. Isso, muitas vezes, me faz lembrar que a Palavra de Deus é um bordão para as diversas etapas da caminhada da nossa vida.

Durante a guerra, quando pairava sobre nós o desânimo e uma constante ameaça de perigo, o verso “Não se atemorizam de más notícias; o seu coração é firme, confiante no Senhor” (Salmos 112:7) serviu-me de bordão para atravessar muitos dias escuros.

Quando a morte levou nosso filho e deixou-nos quase despedaçados, encontrei outro bordão, na promessa de que “o choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã” (Salmos 30:5). Quando fiquei separado dos meus por um ano por causa de minha saúde, sem saber quando me seria permitido voltar para casa e trabalhar novamente, levei comigo este bordão que nunca falhou: “Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos

de paz, e não de mal” (Jereemias 20:11).

Em tempos de maior perigo ou dúvida, quando todos os juízos humanos pareciam não ter nenhum valor, foi suave avançar com este bordão: “No sossego e na confiança estaria a vossa força” (Isaias 30:15). E nas emergências, quando parecia não haver tempo para tomar uma decisão sensata ou mesmo para agir, este bordão nunca me falhou: “Aquele que crer, jamais será abalado” (Isaias 28:16).

Deus é como o ponteiro do professor, que aponta para o quadro mostrando a letra para que o aluno possa acompanhá-la melhor. O Deus Todo Poderoso tem Suas maneiras de Se revelar aos Seus filhos e muitas delas podem ser dolorosas, mas com Sua palavra Ele nos fortalece e nos ensina muitas lições que, de outra forma, não aprenderíamos. Deus sempre envia, com a Sua vara, o Seu cajado. “O ferro e o metal será o teu calçado, e a tua força será como os teus dias”. (Deuteronômio 33:25). Podemos estar certos de que, se Deus nos envia por terrenos pedregosos, Ele nos provê de sapatos fortes; e não nos mandará a nenhuma caminhada sem nos equipar convenientemente para ela.

Edwil Vagner Borçatto - Pastor.
Local da Igreja Cristã da Trindade

A Tua vara e o Teu cajado me consolam.
(Salmos. 23.4)

Vivemos em LO-DEBAR?

LO-DEBAR é uma cidade tomada pela sequeidão e miséria, as pessoas daquela cidade eram todas doentes fisicamente, psicologicamente e espiritualmente. Não tinham esperança em nada e nem fé para um novo amanhã, eram verdadeiros mortos vivos; Será que não vivemos assim? Mefibosete era

“Mas como saber do seu valor se Mefibosete sempre viveu em situação pobre, miserável fisicamente e espiritualmente”
(2 Samuel 9:8)

sua família, se boa ou ruim, se pobre ou nobre, não importa a sua deficiência, sua cor, religião, classe social, o importante é que somos filhos do Deus Altíssimo, e temos herança em tudo que é de direito nosso.

A bênção estava sobre Mefibosete, DEVIDO esse morto vivo, ele era filho de Jônatas amigo íntimo de Davi, um homem justo, mas que foi contra o seu pai que se chamava Rei Saul.

Jônatas não concordava com as atitudes de perseguição e obsessão que o seu pai tinha para o seu amigo Davi. Mefibosete foi parar em LO-DEBAR devido um ataque dos filisteus contra o seu povo aonde veio falecer o Rei Saul e os seus três filhos, inclusive Jônatas seu pai. Contudo, Mefibosete só conseguiu escapar devido a sua babá que, na correria, acabou o deixando cair, que por consequência ficou manco.

Apesar da deficiência, e dele se sentir miserável ao ponto de se comparar menor do que um cão, não tira dele o direito de herdeiro. Por causa do seu PAI que fez uma aliança com Davi, servido ao mesmo Deus juntos, tornando sua descendência próspera. Por isso, não importa qual é a

Missionária Darlene S. Santos
Canal YouTube Darlene Silva
Miss.Darlene Santos
@MulheresPower72
ADM. Santos - Cosmópolis

O Seu Plano de Assistência Familiar

PLANOS ASSISTENCIAL SEM LIMITES DE IDADE E COM TODO CONFORTO QUE A FAMÍLIA MERECE NA HORA DA PERDA DE UM ENTE QUERIDO.

FUNERÁRIA IMPÉRIU'S

VENHA NOS FAZER UMA VISITA.

SEGURANÇA
TRANQUILIDADE
BENEFÍCIOS

Cobertura para toda a família

ATENDEMOS TODA A REGIÃO

(19) 3882-2044 - (19) 99648-3489 - (19) 98325-6534
RUA NOVE DE JULHO, 159 - BELA VISTA
EM FRENTE A PRAÇA DO AMOR - COSMÓPOLIS - SP

carta do leitor

O direito de resposta é garantido por Lei. A GAZETA de COSMÓPOLIS deixa espaço aberto para respostas a todos os envolvidos em matérias ou cartas, que devem ter no máximo, 15 linhas. A GAZETA se reserva ao direito de adequar a carta no formato jornalístico e depois enviar aos envolvidos uma cópia antes da publicação.

Toda sentença escrita, no seu final, tem vários tipos de pontos na interpretação. É que o ponto se faz presente para que tenha o sentido correto do que está escrito.

Assim é com a nossa fala. De acordo com cada sílaba que pronunciamos, elas têm seu significado. Por isso, seja entre duas ou mais pessoas, quanto mais perfeita a nossa interpretação, mais concordância há entre elas...



José Paes
Aposentado

Causas Sociais e Causos

Passar por dificuldades ou tragédias nos mostra como cada um reage de maneira diferente, por experiências ou valores adquiridos. Assistindo a uma reportagem sobre as chuvas em Minas Gerais, duas mulheres entrevistadas me chamaram a atenção. Uma delas, jovem e com filhos, se disse agradecida por todos terem sobrevivido aos momentos de desespero durante a enchente da casa. Uma outra, talvez um pouco mais velha, com dois filhos, se recusa a ir para o ginásio de esportes com a família, disse que não vai porque isto não muda a situação.

De fato, abrigo não muda a situação da calamidade, porém, resguarda e preserva a vida. Trabalho com atendimento ao público há mais de trinta anos, jamais entenderei qual a lógica usada por alguns.

Principal é salvar a vida para depois se recuperar dos bens materiais. Os rios já estavam lá quando fizeram suas casas, ninguém consegue agir contra a força da natureza.

Lamento muito por todas as famílias que perderam seus bens e passam por tamanha dificuldade, mas, eu prefiro ser otimista e agradecer como a moça da entrevista, comemorar por estarem todos vivos.



Roberta Abraham
Bussamara, formada
Assistente Social pela
PUC-CAMPINAS
rabibus27@yahoo.com.br

Salmos 27:7-9

Ouve, Senhor, a minha voz quando clamo; tem também piedade de mim, e responde-me. Quando Tu disseste: Buscai o Meu rosto; o meu coração disse a Ti: O Teu rosto, Senhor, buscarei. Não escondas de mim a Tua face, não rejeites ao Teu servo com ira; Tu foste a minha ajuda, não me deixes nem me desampares, ó Deus da minha salvação.

ATENÇÃO

Assinantes do jornal impresso têm direito a assinatura Digital Grátis

GAZETA de COSMÓPOLIS
TVJAGUARI
FALE CONOSCO:
3872-2582



carta do leitor

O direito de resposta é garantido por Lei. A GAZETA de COSMÓPOLIS deixa espaço aberto para respostas a todos os envolvidos em matérias ou cartas, que devem ter no máximo, 15 linhas. A GAZETA se reserva ao direito de adequar a carta no formato jornalístico e depois enviar aos envolvidos uma cópia antes da publicação.

Esses dias, eu vi dois bois no caminho. Eu fiquei triste... Todo ser vivente sente dor, todos têm vida... Chega de passarinho em gaiola. Peixe tem vida também! Eu estou em contato com um deputado estadual e um federal para fazer palestra. Quero muito que dê certo!



Dalva Aparecida Fozzati
Peres, moradora da Rua 7
de Setembro, Centro

falecimentos

14/01 - Antonio Barbosa de Almeida, 78 anos, casado. Residia na Rua Hermínio Galhardo - Jardim Rosamélia II.

15/01 - Edneia Wolck, 49 anos, casada. Residia na Rua Sete de Abril - Vila Kalil

15/01 - José Maria Laurindo, 71 anos, casado. Residia na Rua Willian Newmann - Vila Nova.

15/01 - Silvio Carlos Quaiotti, 62 anos, divorciado. Residia na Avenida Nelson Alves Aranha - Jardim Andorinhas.

17/01 - Maria José de Oliveira, 75 anos, solteira. Residia na Rua Caetano Achiles Avancini - Rosamélia.

18/01 - Eleonora Fozatti Pereira, 98 anos, viúva. Residia na Rua Poerio Adolpho Tavano - Parque dos Girassois.

18/01 - Nelson de Jesus da Silva, 72 anos, casado. Residia na Rua Gothardo Abilio Brega - Parque dos Trabalhadores.

18/01 - Thereza de Souza Campos, 81 anos, viúva. Residia na Rua 1º de Janeiro - Jardim dos Scursonis.

18/01 - Vitor José Cardoso, 86 anos, viúvo. Residia na Rua Célio Rodrigues Alves - Laranjeiras II.

19/01 - Alexandre Ramos Leles, 40 anos, casado. Residia na Rua São Paulo - Jardim de Fávéri.

A equipe da GAZETA de COSMÓPOLIS expressa seus sentimentos às famílias enlutadas.

Famílias enlutadas podem anunciar gratuitamente o falecimento, que será publicado na coluna 'Pra sempre na Memória' na versão impressa semanal e também no site da TV Jaguari (www.tvjaguari.com.br) de forma imediata.

Envie no WhatsApp (19) 3872-2582 os seguintes dados:

1)Nome do(a) falecido(a); 2) Idade; 3) Data de Nascimento; 4) Cidade natal; 5) Data do Falecimento; 6) Causa da Morte; 7) Morador(a) de Cosmópolis há quantos anos; 8) Profissão; 9) Estado Civil; 10) Nº de Filhos; 11) Pequena Homenagem de no máximo 5 linhas; 12) foto.



Segunda-feira: Os alunos da Ribalta e da academia de Gael expulsam Olavo e Josefina. Duca volta para casa. Dandara aconselha Bianca a conversar com Duca. Nat explica para Germano como recuperou a memória e lamenta ter perdido Duca. Bianca pede que Duca resolva sua história com Nat. Sol procura um corretor de imóveis e planeja se mudar com Bete. Germano beija Roberta. Duca afirma a Nat que ama Bianca.

Terça-feira: Peixoto ordena que os alunos desocupem a fábrica e todos decidem manter a manifestação acampando na praça. Nat se insinua para Duca, que afirma à lutadora que quer ficar com Bianca. Bianca acredita que Duca esteja envolvido com Nat. Bete convence Sol a permanecer em sua casa, e a menina decide comprar o imóvel. Nat afirma a Karina que lutará por seus sonhos.

Quarta-feira: Todos acodem Dandara e a levam para o hospital. Bianca e Duca se reconciliam e Nat sofre. Josefina pensa em uma forma de afastar as pessoas da praça para retomar a fábrica. Nasce o filho de Gael e Dandara. Há uma passagem de tempo. Joaquina anuncia que entregará o abaixo-assinado contra a demolição da fábrica para a prefeitura. Nat revela a Karina que decidiu ir embora.

Quinta-feira: Lobão leva Karina para a fábrica sem que ninguém o veja. Pedro é convidado para tocar na turnê de Kathryn Dean. Lobão diz a Luiz que Karina é a isca para pegar Gael. Paulo sugere a Josefina incendiar a fábrica. Lobão avisa a Gael que Karina é sua refém. Lobão ameaça Gael. Gael decide esperar o contato de Lobão. Gael manda Bianca e Duca irem para casa. Karina percebe que é refém de Lobão na Ribalta.

Sexta-feira: Lobão e Gael lutam na Ribalta. Pedro descobre que a academia está pegando fogo. Paulo consegue sair antes de o fogo tomar conta da fábrica. Pedro salva Karina. A galera vê o fogo na fábrica e chama os bombeiros. Duca corre para a fábrica ao saber que Gael está lá dentro. Duca pede que Nat ajude Gael a sair da fábrica. Nando sofre ao ver sua fábrica pegando fogo.



Segunda-feira: Zayla defende Guebo de Borges, que afirma que o rapaz está detido. Dominique ampara Teresa, que passa mal. Pedro lamenta com Luísa o andamento da Guerra do Paraguai. Para afastar Pilar de Solano, Elisa ajuda a médica a se disfarçar como um soldado brasileiro. Justina consegue que Luís Gama defenda Guebo. Dolores confronta Tônico, e Nélio garante à esposa que encontrará Mercedes.

Terça-feira: Pilar revela a Samuel que esteve prisioneira de Solano Lopez e conta que Tônico era seu aliado. Solano afirma a Elisa que não se renderá. Luísa se desentende com Dominique. Clemência deixa escapar para Vitória que vive um amor impossível. Zayla recupera o coleto manchado de Tônico, do dia em que tirou a vida de Nino, e o leva até Celestina e Teresa.

Quarta-feira: Tônico planeja derrotar Pedro. Todos comemoram que a guerra está quase no fim. Pilar reencontra Ana Néri. Celestina pede que Nélio a represente contra Tônico no pedido de reabertura do inquérito da morte de Nino. Guebo perde as esperanças de ser libertado. Vitória impede que Clemência se declare para ela.

Quinta-feira: Isabel passa mal ao constatar que Pedro e Luísa são amantes. Tônico exige o fim das investigações contra ele, além de um cargo de senador. Pilar e Samuel se casam. Isabel expulsa Luísa da Quinta e se afasta de Pedro. Luísa desconfia de que Dominique tenha entregado as cartas a Tônico.

Sexta-feira: Tônico exige que Borges descubra quem ateou fogo a seu jornal. Caxias oferece trégua a Solano, que nega a rendição. Justina, Cândida e Olu temem a possível pena de prisão de Guebo. Zayla afirma a Jamil que alguém precisa assumir o controle dos Guerreiros. Elisa implora que Solano se renda.

Sábado: Pilar admira Samuel. Pedro, Teresa, Augusto e Leopoldina reúnem acusações contra Tônico. Tônico pede que Alencar suspenda as investigações contra ele. Luísa sofre com o afastamento de Isabel, e Dominique pede que a princesa perdoe sua mãe.



Segunda-feira: Neném e Paula pensam em Flávia. Marcelo avisa a Carmem que Flávia descobriu sobre a sabotagem. Guilherme é hostil com Rose. Teca se insinua para Neném. Paula não consegue falar com Flávia e decide iniciar o lançamento de seu creme. Carmem manda Gabriel procurar a namorada na Terrare.

Terça-feira: Guilherme vê a Morte. Nedda, Jandira e Betina expulsam Tetê do salão. Ingrid e Murilo se beijam. Carmem liga para o celular de Flávia, e Paula confirma a traição. Betina beija Chicão. Carmem e Marcelo comemoram a derrota de Paula. Guilherme vai ao encontro de Flávia.

Quarta-feira: Paula revela que Flávia não é sua filha, e Marcelo avisa a Carmem. Trombada questiona Neném sobre o patrocínio do América. Paula humilha Flávia. Neném leva Tina para fazer um teste no Flamengo. Bianca sente mal, e Betina a leva para se consultar com Joana. Flávia volta a trabalhar na Pulp Fiction.

Quinta-feira: Daniel culpa Celina pela colocação do grampo, e Rose se revolta. Flávia discute com Odete. Bianca sugere fazer uma festa de aniversário surpresa para Tina. Celina confessa a Guilherme que foi ela quem colocou a foto de Rose e Neném na pasta de Joana.

Sexta-feira: Guilherme avisa a Celina que ela terá que sair de casa. Paula vê a Morte, mas não se intimida. Conrado exige que Roni não desarte a parceria entre os dois quando sair da cadeia. Flávia beija Murilo para provocar Gabriel, sem ver que Ingrid também estava olhando.

Sábado: Paula beija Neném. Osvaldo pede Nedda em casamento. Celina sai de casa sozinha e Daniel fica arrasado. Juca revela para Jandira que Odete é a autora da denúncia contra ela. Celina afirma que acabará com o casamento de Guilherme e Rose. Joana volta a trabalhar na clínica de Guilherme. Paula é obrigada a aceitar a proposta de Carmem.



Segunda-feira: Christian/Renato declara seu amor por Lara. Christian/Renato avisa a Leila que está morando em novo endereço. Mateus tenta reatar seu relacionamento com Lara.

Terça-feira: Christian/Renato explica a Santiago o motivo de sua separação de Bárbara. Lara revela à avó que ficou com Christian/Renato. Mercedes entrega o tablet de Érica para Bárbara e Elenice.

Quarta-feira: Ana Virgínia pergunta a Breno se existe alguma coisa que o impede de conversar com Cecília. Breno procura Cecília e pede desculpas por ter se afastado da jovem.

Quinta-feira: Inácia se desespera com a morte de Joy. Ravi promete a Inácia cuidar de Yasmin. Breno se incomoda por Ilana falar das questões da filha do casal com Gabriela.

Sexta-feira: Ravi convida Inácia e Anderson para morar com ele, Yasmin e Francisco. Stephany invade a casa de Santiago exigindo que Bárbara devolva tudo que Santiago deu a Érica.

Sábado: Ilana termina seu relacionamento com Breno. Lara diz a Ravi que não quer mais se afastar do amigo. Nicole conta a Cecília que foi Bárbara quem armou o perfil de Érica no site de relacionamento.



Segunda-feira: Gustavo explica para Verônica que ela é uma mulher muito atraente e que já chegou em pensar como seria ficar com ela, mas agora apenas lhe admira como amiga e profissional.

Terça-feira: Gustavo lembra da música que Tereza cantava para Dulce Maria e decide cantar para ela durante o café da manhã. Jujú e Zeca ficam tristes em suas respectivas casas.

Quarta-feira: Gustavo telefona para Cecília e avisa que Dulce Maria e eles dois irão para a praia um dia antes do casamento. Noêmia leva roupas para a Haydee e lhe convida para um dia no spa em troca de começarem a se dar bem.

Quinta-feira: Gustavo diz para Cecília que até assumir o amor que sente por ela, ele ficava fugindo e que a professora é como um presente para ele. Verônica sai durante a noite com Silvana.

Sexta-feira: Vitor e Estefânia viajam para a Lua de Mel e se despedem de Cecília, Gustavo e Dulce Maria. Verônica deixa uma carta para Fátima contando que precisou ir para Campo Grande, pois seu pai está com a saúde comprometida.

Sábado: A carinha de anjo também tenta animar a noiva Fabiana, que está triste com a notícia da morte do pai de Verônica, que também era como seu pai.

* Os resumos estão sujeitos a alterações, de acordo com a edição dos capítulos pelas emissoras.

horóscopo

Áries - 21/3 a 20/4

Sua autoestima e entusiasmo crescem e você pode ficar mais popular. Tudo indica que terá facilidade para se relacionar com as pessoas e atrair bons aliados. Palpite do dia: 71, 98 e 62. Cor do dia: verde-musgo.

Touro - 21/4 a 20/5

A ligação com a família e o interesse pelos assuntos do lar têm tudo para aumentar, taurinos amados. Se trabalha com parentes, tem um empreendimento em casa ou atua em home office, você pode se sentir mais à vontade. Palpite do dia: 90, 45 e 00. Cor do dia: pink.

Gêmeos - 21/5 a 20/6

Tudo indica que o seu signo estará todo expansivo e animado, com a mente borbulhando de ideias, geminiano(a). Pode ser um período produtivo, sobretudo se lida com comércio, mídia, publicidade e clientes. Palpite do dia: 73, 82 e 10. Cor do dia: vermelho.

Câncer - 21/6 a 21/7

Tudo indica que é você quem vai dar um 7x1 nos boletos, Câncer. O momento sinaliza mudanças no seu bolso. Tem boas chances de ganhar mais grana, sobretudo, se trabalha com atendimento ao público. Palpite do dia: 74, 83 e 47. Cor do dia: nude.

Leão - 22/7 a 22/8

O seu jeito expansivo, animado e otimista deve ficar mais forte agora, mas também o seu dom para o drama e o orgulho. Na área profissional, pode ter facilidade para escolher com quem se associa e fecha parcerias. Palpite do dia: 84, 12 e 93. Cor do dia: grená.

Virgem - 23/8 a 22/9

O período é delicado e deixa o seu signo mais sensível e dramático. Trabalhar só ou o mais longe possível das pessoas será tudo de bom, porque aí vai poder colocar em ação a sua imaginação. Palpite do dia: 31, 85 e 67. Cor do dia: verde-água.

Libra - 23/9 a 22/10

Seu otimismo e entusiasmo ficam ligados e tudo indica que você vai correr atrás das suas metas e sonhos com mais vontade. Seu jeito criativo, simpático e encantador deve te ajudar a fazer excelentes contatos. Palpite do dia: 05, 59 e 50. Cor do dia: azul-marinho.

Escorpião - 23/10 a 21/11

A área profissional está em destaque e tudo indica que irá atrás de reconhecimento, popularidade e riqueza! Há chance de mudar de cargo, de emprego ou até mesmo de profissão, alterando sua rotina e situação. Palpite do dia: 96, 69 e 60. Cor do dia: coral.

Sagitário - 22/11 a 21/12

Você deve começar a semana com uma baita energia pra ampliar seus horizontes e assumir o leme da sua vida! Seu lado animado, expansivo e inspirado está em destaque e te ajuda a arrasar no trabalho. Palpite do dia: 07, 61 e 70. Cor do dia: pérola.

Capricórnio - 22/12 a 20/1

Seu signo deve ficar mais seletivo. Na área profissional, tudo indica que só irá se ligar a negócios e finanças de outras pessoas se sentir uma maior conexão. Os seus relacionamentos tendem a se aprofundar. Palpite do dia: 26, 89 e 71. Cor do dia: preto.

Aquário - 21/1 a 19/2

O céu está mostrando que você tem tudo para lacrar em seus relacionamentos e parcerias de trabalho. É que a sua vontade de receber atenção talvez cresça, sem contar que seu signo deve ficar ainda mais sociável. Palpite do dia: 45, 99 e 54. Cor do dia: bordô.

Peixes - 20/2 a 20/3

Seu jeito mais expansivo e sociável está em alta e pode te favorecer no emprego, ainda mais se lida com o público. Além de contar com a ajuda de colegas ou chefes, tudo indica que terá sucesso e irá crescer na profissão. Palpite do dia: 37, 28 e 82. Cor do dia: laranja.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Diz-se do bife malpassado	O trevo de quatro folhas	Don Ivone (?), sambista carioca	Cada item da chamada escolar	Silaba de "claro"	Garupa de animal Foge	Não querer escutar (fig.)	Aquela que faz discurso na formatura
Disparo de arma de fogo							
			Prêmio do Cinema americano				
Órgão que produz o leite para o bebê				Planta da caatinga			
Primeira consoante do alfabeto	Espor-tistas do tatame			Proteção do livro		Gostei muitís-simo	
Item da maquiagem		Passa para dentro Explorador de minas		Estaciono (o carro)			
				Lação da gravata			
					Sufixo de "poderosa"		
					Código (abrev.)		
Reduzido (o preço) Proprietário				Canto em grupo			"Pior a emenda que o (?)" (dito)
				Ditongo de "caule"			
			Gesto típico de despedidas				
Rosto; semblante Festa literária					(?) Pitanguy, cirurgião		
				Serviço de Atendimento ao Cliente		Terminal de trens Opõe-se a "out"	
Agir como a modelo	Letra da roupa do Robin (HQ)		Saudação ao espirro				
Andar como o cavalo			Estou (pop.)				
Regres-são						Forma da estrada sinuosa	

BANCO 2/in./s./sara.u./b./anglo/ — móflico — soneto 7/./udocs./10./re/procisso.

3

Já disponível em bancas e livrarias!

Entrevistas com especialistas

Como vencer a depressão

Comunicação eficaz com empatia

Corrigir de sua rotina

EMPATIA E FELICIDADE

coquetel / revistascoquetel

Solução

O	S	S	E	C	O	R	I	E	R
L	O	R	V	I	O	B	L		
E	D	N	V	S	D	H			
N	I	G	H	V	S	O	d		
O	A	I	N	H	V	S			
S	U	E	D	V	E	O	V	J	
O	H	O	O	N	O	D			
V	S	O	O	C	I	O	O	W	
H	O	D	V	N	I	W	N	T	I
O	H	V	d	g	r	O			
O	V	U	U	N	E	B			
V	V	C	V	W	V	W			
H	V	C	S	O	O	H	I	L	
O	N	T	E	R	E	N	V	S	
	V						L		

Turismo é aqui!

Em parceria com a Secretaria de Cultura & Turismo de Cosmópolis, publicaremos o 'Mapa do Turismo Cosmópolis', desenvolvido pela própria Secretaria, com o objetivo de valorizar os pontos turísticos que a cidade oferece, despertando a curiosidade e o interesse da população e ainda fomentando o empreendedorismo e o trabalho local. A galeria completa de fotos também pode ser vista em www.tvjaguari.com.br. Vem com a gente!

MAPA DO TURISMO

Turismo Gastronômico - Café do Lago

O Café do Lago surgiu quando Adélcio Kraitlow decidiu abrir uma empresa de montagem de lagos

O horário de funcionamento é de segunda aos sábados, das 08h às 17h

Cosmópolis é uma cidade que possui muitas belezas naturais e urbanas. Temos atrativos com potencial turístico para todos os gostos. Alguns locais já são bem visitados; outros, porém, ainda são pouco conhecidos, mas bem interessantes, são locais que merecem uma visita bem tranquila e atenta.

O Café do Lago é um desses locais. Logo que se entra em Cosmópolis, a gente vê um lugar bonito, agradável e convidativo. Em meio à correria dos carros que transitam pela Rua Campinas, fica esse lugar, que parece um oásis de calma e tranquilidade. Ao entrar no café, dá a impressão de que saímos da cidade e fomos para um lugar distante da correria.

Fica em um ambiente aberto, muito bem arrumado, com um belo paisagismo. O Café do Lago possui uma proposta diferente de cafeteria que, na maioria das vezes, é um lugar entre paredes. Ali é possível tomar um café admirando uma bela paisagem, ouvindo ao fundo o barulho relaxante de água correndo, que vem do lago montado pelo proprietário.

O Café do Lago surgiu quando Adélcio Kraitlow decidiu abrir uma empresa de montagem de lagos. Começou a vislumbrar que precisava não apenas de catálogos e páginas na internet para vender seu serviço, mas de uma demonstração física do seu trabalho.

Estudou abrir a empresa em cidades vizinhas, porém, encontrou o local perfeito aqui em Cosmópolis. Junto com a ideia do Alfa Lagos, surgiu a vontade de abrir um café, onde os clientes e outras pessoas pudessem se sentir acolhidas e conhecer melhor o serviço que prestam.

A ideia foi tão boa que logo o café virou um sucesso. Foi aberto em 2019 e, mesmo com a pandemia, permaneceu firme! Atualmente, além da parte cafeiteira, servem almoço executivo de segunda a sexta e, aos sábados, servem massas.

Entre os maiores sucessos deles estão a Torta de Frango com Requeijão, a Salada Caesar e seus cafés, tanto os tradicionais quanto os especiais.

O horário de funcionamento é de segunda aos sábados, das 08h às 17h, porém, eles estão estudando prolongar



FOTOS: CEDIDAS PELA EQUIPE DO CAFÉ DO LAGO



Lugar bonito, agradável e convidativo

o horário de atendimento e também a possibilidade de abrir aos domingos. Ótima notícia!

O Café do Lago fica na Rua Campinas, nº 1343, na Vila Kalil. O telefone é: 3812-1342. Eles podem ser encontrados no Facebook como

CafedoLago Cafeteria e no Instagram como cafedolago. cosmo

Bora, tomar um café?

Texto: Leticia Atmannfrungilo
Facebook: Turismo Cosmópolis
Fotos: Gentilmente cedidas pela equipe do Café do Lago

CAPACITAÇÃO

EMEP Milton Frungilo abre inscrições para diversos cursos

É necessário que o candidato compareça na Escola Profissionalizante munido de xerox de RG, CPF e Comprovante de Residência

As inscrições são gratuitas e serão realizadas das 8h às 12h e das 14h às 18h



FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS / TV JAGUARI

A EMEP Milton Frungilo abriu inscrições para diversos cursos gratuitos.

Estão disponíveis mais de 20 cursos nas mais variadas áreas, sendo eles:

Desenhista de Mecânica; Auto CAD 2D - Mechanical; Pequenos Reparos em Edificações Pintura; Pequenos Reparos em Edificações Hidráulica; Pequenos Reparos em Edificações Elétrica; Iniciação ao Corte e Costura; Fabricação de Ovos de Páscoa e Bombons; Fabricação de Pizzas e Salgados Assados; Técnicas de Produção de Vídeos para Redes Sociais; Comunicação em Mídias Digitais; Técnicas Básicas de Vendas no Varejo; Seja um Jardineiro Profissional; Traçado de Caldeiraria; Eletricista Instalador Residencial; TWI 1ª Fase; TWI 2ª Fase; TWI 3ª Fase; Gerenciamento do Tempo; Trabalho em Equipe e Relacionamento Interpessoal.

As capacitações serão realizadas na EMEP Milton Frungilo. Para realizar as inscrições é necessário que o candidato compareça na Escola Profissionalizante munido com os seguintes documentos (xerox): RG, CPF e Comprovante de Residência. As inscrições serão realizadas das 8h às 12h e das 14h às 18h.

O objetivo das qualificações é capacitar a mão de obra cosmopolense e inseri-la no mercado de trabalho

ARTE: PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS

- Desenhista de Mecânica;
- Auto CAD 2D - Mechanical;
- Pequenos Reparos em Edificações Pintura;
- Pequenos Reparos em Edificações Hidráulica;
- Pequenos Reparos em Edificações Elétrica;
- Iniciação ao Corte e Costura;
- Fabricação de Ovos de Páscoa e Bombons;
- Fabricação de Pizzas e Salgados Assados;
- Técnicas de Produção de Vídeos para Redes Sociais;
- Comunicação em Mídias Digitais;
- Técnicas Básicas de Vendas no Varejo;
- Seja um Jardineiro Profissional;
- Traçado de Caldeiraria;
- Eletricista Instalador Residencial;
- TWI 1ª Fase;
- TWI 2ª Fase;
- TWI 3ª Fase;
- Gerenciamento do Tempo;
- Trabalho em Equipe
- Relacionamento Interpessoal.

Inscrições a partir de 18 de janeiro das 8h às 12h e das 14h às 18h

Local: EMEP Milton Frungilo
Documentos necessários (xerox):
RG, CPF e Comprovante de Residência



São mais de 20 cursos disponíveis para diversas áreas

Desde o começo do ano, a atual Administração, por meio da EMEP Milton Frungilo, já formou mais de 900 pessoas em capacitações diversas. O objetivo das qualificações é capacitar a mão de

obra cosmopolense e inseri-la no mercado de trabalho.

Assessoria de Comunicação da Prefeitura Municipal de Cosmópolis

GUIA COMERCIAL

DENTISTA	TAPECEIRO	VETERINÁRIO
<p>COSMODENT Venha sorrir melhor com a gente! Dr. João Netto Odonto estética e prótese Dra. Leticia Peloso Ortodontia e odontopediatria F. 3872 5662 Rua Santa Gertrudes, 435 em frente ao GEPAN</p>	<p>Tapeçaria do Isaías Conserto e reforma de estofados Mais de 21 anos de experiência F. 3882.1333 Rua Monte Castelo, 1.114</p>	<p>VIDA animal CLÍNICA VETERINÁRIA F. 3812.1027 98443-6845 Dra Patrícia Raphaelli</p>
<p style="text-align: center;">PIZZARIA</p> <p style="text-align: center;"> 3812-6016 3812-5231 R. Ataliba de Carvalho, 424</p>	<p style="text-align: center; background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px;">Anuncie</p> <p style="text-align: center;">Quando você anuncia, você vende!</p> <p style="text-align: center;">GAZETA de COSMÓPOLIS F. 3872.2582</p>	<p style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">- BANHO E TOSA</p> <p style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">- PET SHOP</p> <p style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; text-align: center;">- TAXI DOG</p> <p style="font-size: small;">Rua Francisco Cesário de Azevedo, 1087</p>

INTERNET FIBRA ÓPTICA PLANO 10 MEGA ILIMITADO COM BÔNUS DE NAVEGAÇÃO DE 100 MEGA R\$ 89,90 mês

TELEFONIA FIXA - sem assinatura PLANOS A PARTIR DE R\$ 20,00/mês

TV por assinatura EM BREVE

3812-1451/ 0800 771 1451
RUA ANDRÉ MADSEN, 311 - VILA KALIL

COSMONET
FIBRA

Conexão de
FIBRA ÓPTICA

**LONGEVIDADE**

Dono de grande sabedoria, morador de Cosmópolis completa 100 anos

Viúvo há 14 anos, ele é pai de 8 filhos, tem 23 netos, 47 bisnetos e 11 tataranetos. Hoje, está acamado por ter fraturado o fêmur há oito meses

“O seu grande sonho era chegar aos 100 anos, sempre disse isso com muita certeza e como sempre foi um homem católico e muito temente a Deus, Deus lhe concedeu essa graça”

O morador de Cosmópolis João Borges de Andrade completou 100 anos na última terça-feira (17). Ana Paula Stein, neta de João, conta um pouco sobre a vida e a importância do avô na família.

“Meu avô nasceu na cidade de Carlos Chagas, MG, em 17/01/1922; é morador de Cosmópolis há 40 anos. Não teve oportunidade de estudar, mas, dono de uma sabedoria que deixa qualquer jovem deslumbrado, desde muito cedo, sempre trabalhou na roça para ajudar a família e se sustentar, sempre muito honesto e bastante conhecido na cidade por gostar de fazer hortas e depois andar toda cidade, vendendo suas hortaliças e feijão em sua “carriola”. Casou-se com 20 anos de



Exemplo de humildade, honestidade e respeito sem igual, sempre foi muito presente na vida dos filhos e netos

idade. É viúvo há 14 anos e, dessa união, teve 8 filhos, sendo 4 homens e 4 mulheres. Infelizmente, já sofreu com a perda, além da esposa, também de três filhos homens.

Ainda assim, a geração só foi crescendo. Ele tem 23 netos, 47 bisnetos e 11 tataranetos. É muita gente e, apesar de família bem extensa, por muitas das vezes, se sente só,

pois não são todos presentes em sua vida - infelizmente, poucos vão visitá-lo.

O segredo de uma vida longa, na teoria dele, sempre foi uma qualidade de vida saudável. Ele nunca fumou, bebeu socialmente enquanto era mais jovem, mas, logo se conscientizou e decidiu não mais beber. Quanto a alimentação, sempre ‘comida de ver-



dade’, como ele mesmo costumava dizer, não consome nada de embutidos, enlatados e refrigerantes.

Até pouco tempo, conseguia andar pela casa, tomar banho sozinho, entre outras pequenas atividades, mas, infelizmente, quebrou o fêmur há oito meses e ficou acamado. Durante o processo do tratamento, descobriu um

câncer na próstata que, por conta da idade, só faz tratamento paliativo, pois, já não aguentaria uma cirurgia.

Mesmo com toda dificuldade que tem, fazendo uso de fraldas, remédios e suplementos, está sempre de bom humor, não reclama de nada, só faz agradecer.

Ainda lúcido, em boa parte do seu dia, consegue conver-

sar, contar histórias antigas e distribuir muito amor, dá conselhos e é um homem muito sábio.

Ponte Pretano de coração, ama a sua macaca! É um amante do futebol e tem apreço pelo Palmeiras, que era o time da sua amada esposa.

Um verdadeiro exemplo de humildade, honestidade e respeito sem igual, sempre foi muito presente na vida dos filhos e netos, ajudou a todos, sem distinção. O seu grande sonho era chegar aos 100 anos, sempre disse isso com muita certeza e, como sempre foi um homem católico e muito temente a Deus, Deus lhe concedeu essa graça.

É cuidado com muito amor e carinho por duas de suas filhas, que se dedicam a ele em tempo integral, e no que depender de toda essa dedicação, ainda vai ficar por muito tempo entre nós.

E quando chegar a sua partida, vai deixar um legado de um homem honesto e que sempre diz que a gratidão é a base de tudo na vida, de nada podemos reclamar e não tirar nada de ninguém, por mínimo que seja para que se viva em paz!”

EXERCÍCIOS

Mesmo durante as férias, é importante manter o ritmo frequente de exercícios

Prática previne várias doenças, melhora e aumenta o sistema imunológico, promove bem-estar físico e mental, melhora a autoimagem, entre outros...

“Se forem interrompidos, todo resultado obtido pode se comprometer”

Início de ano, férias do trabalho, férias escolares, viagens... mesmo assim, é importante dar continuidade às atividades físicas.

Os Educadores Físicos e Coaches Lucas Rolfsen e Jaqueline Rolfsen falam sobre os benefícios das atividades físicas, mostrando a importância de manter o ritmo sempre. Acompanhe.

Benefícios das atividades frequentes

A prática de atividades físicas é muito importante. Ela previne várias doenças, melhora e aumenta o sistema imunológico, promove bem-estar físico e mental, melhora a autoimagem, entre outros benefícios. Mas, algo que muitos esquecem é que ter frequência nas atividades físicas é essencial. Para quem gosta de exercícios fisi-



“Se a pausa for inevitável, quando voltarem para a rotina normal de exercícios, após esse período de férias, é melhor pegar leve”

cos musculares, como a Musculação, é indicado treinar duas ou três vezes na semana no mínimo. Já para os que gostam de atividades físicas aeróbicas, essas podem ser realizadas todos os dias, pelo menos 30 minutos diários.

Importância de manter o ritmo sempre

Todo começo de ano, é normal as pessoas darem “uma pausa” em seus treinos, por

conta das férias, porque os filhos estão em casa, ou por motivos de viagem, etc. Mas vale ressaltar que os treinos e as práticas de atividades físicas não devem ser interrompidos, pois, todo resultado obtido pode se comprometer, pode acontecer um enfraquecimento de massa magra e aumento do acúmulo de gordura, que se tornam perceptíveis mesmo em períodos não muito longos. Além disso,



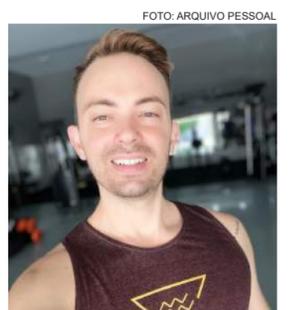
algumas pessoas podem ter estresse e dificuldades para dormir no período de “abstinência”.

Se essa pausa for inevitável, quando voltar para a rotina normal de exercícios, após esse período de férias, é melhor pegar leve. Não tem como malhar ou praticar qualquer tipo de atividade física com a mesma intensidade de antes - isso evitará lesões e sofrimentos.

Dica para as férias

“Uma dica que eu dou é que a atividade física deve estar presente em nossas vidas e no nosso dia a dia. Seja na nossa rotina normal ou nas férias. Se for viajar, reserve pelo menos 30 minutos de caminhada. Além disso, agora com o crescimento de consultorias online, tendo uma boa prescrição de treinamento feita por um profissional

formado em Educação Física, é possível até mesmo para fazer exercícios em casa. Vale ressaltar que, quando for buscar orientação de exercícios físicos, procure sempre um profissional da Educação Física e verifique se o mesmo possui cadastro no Conselho Regional de Educação Física.



Lucas Rolfsen
Educador Físico - CREF 137774-G/SP
Sócio Proprietário da Aquarius Studio Fitness
Rua: Antônio de Sousa Peres, 875 - Jd. dos Scursionis
WhatsApp: 38726673 @aquariusff

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**Pai denuncia filho por agressão à amásia**
Ele a teria atingido com vários socos e chutes em regiões como rosto, boca, braços direito e esquerdo e costas

Acusado afirmou que não teria sido a primeira vez de desavença entre o casal



FOTO ILUSTRATIVA: POLÍCIA MUNICIPAL

A vítima afirmou que não deseja solicitar medida protetiva de urgência

Na noite de terça-feira (18), às 18h35, a Polícia Municipal, através da equipe de ROMU, atendeu um chamado de Lesão Corporal e Violência doméstica, no bairro Jardim Eldorado. O acusado teria agredido a amásia com vários socos e chutes.

A guarnição encontrava-se em patrulhamento pelas vias públicas, quando os Policiais Municipais foram informados, pelo pai do averiguado, que o filho teria agredido a amásia com vários socos e chutes, atingindo regiões como rosto, boca, braços direito e esquerdo e costas.

Os Policiais se dirigiram até o local e se depararam com a vítima, que contou que teria sido agredida pelo seu amásio e ele a teria ameaçado de morte. Com medo, ela deixou o local e estava indo para a igreja, juntamente com a filha, de 1 ano 9 meses. Ela foi orientada sobre os procedimentos legais.

Quando a equipe chegou, o agressor estava na parte da

área de sua residência e ele mesmo franqueou a entrada dos Policiais Municipais. Ele também falou sobre o ocorrido e afirmou que não teria sido a primeira vez de desavença entre o casal (ambos estão juntos há 04 meses).

O caso foi registrado no Plantão Policial, onde foi comunicado ao Delegado de Plantão Responsável e foi elaborado Boletim de Ocorrência.

Tanto a vítima quanto o agressor foram encaminhados ao Pronto Socorro da

Santa Casa de Misericórdia para exame de corpo de delito e depois levados à Delegacia de Polícia.

Após a apresentação da Ocorrência, o acusado foi liberado. A vítima afirmou que não deseja solicitar medida protetiva de urgência.

Equipe Romu Bravo - Mot. Mendes; Enc. Leal; Aux. Vitor; Aux. Neto

T. O. GM: 249/2022
B. O. DEL POL : 143/2022

FLAGRANTE**Homem é detido acusado de porte ilegal de arma de fogo**

Ele tinha uma pistola calibre 380 na cintura, que alegou usar por medo de ser roubado

Averiguado afirmou ser o segurança do local



FOTO: POLÍCIA MILITAR

Na noite de terça-feira (18), às 18h25min, a Polícia Militar (PM) fez a apreensão de uma arma de fogo, na Estrada Municipal CMS 470. Um indivíduo, de 50 anos, foi preso acusado de porte ilegal de arma de fogo.

Após um roubo a veículo ocorrido próximo ao trevo da Coca-Cola, a equipe da PM se dirigiu ao local para patrulhar as áreas próximas, a fim de tentar localizar o veículo abandonado nas imediações.

Ao passarem na estrada CMS 070, os Policiais Militares avistaram um homem em frente a uma obra, vestido com uniforme de serviço e sujo, aparentemente trabalhando. Mas, ao se aproximarem, foi percebido um volume na cintura e uma atitude suspeita com intenção de adentrar o local para não ser abordado.

O caso foi apresentado na Delegacia de Polícia de Cosmópolis

Foi realizada a abordagem e, na busca pessoal, foi confirmado que o volume em sua cintura se tratava de uma pistola calibre 380. Imediatamente, a arma foi retirada. Quando questionado, ele disse que seria o segurança do local e, por medo de ser roubado, estava utilizando a

arma. O caso foi apresentado na Delegacia de Polícia de Cosmópolis, onde foi registrada a ocorrência. O indiciado vai responder pelo crime em liberdade.

A ocorrência foi atendida pela Viatura: I - 19304 - Sd PM Neves e Sd PM Lima.

EM PATRULHAMENTO**ROMU localiza laboratório de entorpecentes instalado em residência**

Um indivíduo foi preso acusado de tráfico de entorpecentes. Um outro foi detido e depois liberado

Averiguado disse que tinha dívidas com o pessoal do tráfico



FOTO: POLÍCIA MUNICIPAL

Na noite de quarta-feira (19), às 22h30, a Polícia Municipal descobriu um laboratório de entorpecentes, na Rua Luiz Strazzacappa, no bairro Cidade Alta.

A guarnição encontrava-se em patrulhamento pelas vias públicas, quando os Policiais Municipais se depararam com 02 indivíduos em atitudes suspeitas. Eles foram abordados e foi realizada busca pessoal, mas, nada de ilícito foi localizado.

Com o averiguado, foi encontrada uma chave de portão/residência e uma mochila vazia, porém, com um forte odor de entorpecentes.

Ele alegou que estava indo devolver a chave da residência, pois, o proprietário iria buscar a chave na data seguinte.

Ele mesmo franqueou a entrada da equipe na residência, onde já foi localizada, na parte da área, uma caixa de papelão com uma grande quantidade de produtos para embalagens.

Ao averiguar na parte interna da residência, na cozinha, foram localizados mais produtos para embalagens de entorpecentes e uma quantidade de entorpecentes.

O averiguado informou aos Policiais Municipais que estava em dívida com o pessoal do tráfico e, para pagar o montante, estava deixando os entorpecentes escondidos em sua residência. Segundo ele, naquela data (terça-feira, 19), já estava quitando sua dívida e aí teria sobrado uma quantia no valor de R\$ 300,00.

Foram apreendidos: 72 unidades de substância branca, aparentando ser cocaína; 769 gramas de pó branco; 28 gramas de substâncias esverdeadas; 02 facas; 01 facão; 04 rolos de papel filme; 04 balanças; 02 peneiras; 03 marretas de borracha; 03 liquidificadores; 5.600 unidades vazias; 05 folhas de contabilidade.

Todo o material apreendido foi apresentado no Plantão Policial, onde foi comunicado ao Delegado de Plantão Responsável e foi elaborado Boletim de Ocor-



Todo o material apreendido foi apresentado no Plantão Policial

rencia. Os dois averiguados foram encaminhados ao Pronto Socorro da Santa Casa de Misericórdia para exame de corpo de delito. Em seguida, eles foram conduzidos ao Plantão Policial.

Após a apresentação da Ocorrência, um dos averiguados foi liberado. Já o outro ficou à disposição da

justiça. Equipe Romu Bravo - Mot. Mendes; Enc. Leal; Aux. Vitor; Aux. Neto. VTR 18 Apoio - Mot. Santos; Enc. Maia. VTR 17 Apoio - Mot. Evangelista; Enc. Chefe DOM. Diniz. VTR 14 Apoio - Secr. Seg. Ptb. Fábio. VTR 12 Apoio - Mot. Kelber; Luma
T. O. GM: 264/2022
B. O. DEL POL 144/2021

R\$ 50 MIL**Cosmópolis conquista emenda parlamentar em prol da Polícia Municipal**

Valor será utilizado para compra de novos armamentos para combate à criminalidade

Em 52 anos de história, essa é a segunda emenda que a instituição recebe



FOTO: POLÍCIA MUNICIPAL

Serão pelo menos 3 fuzis no calibre 5.56 x 45mm

A Polícia Municipal de Cosmópolis foi beneficiada com uma emenda parlamentar no valor de R\$ 50 mil.

Segundo o Secretário de Segurança Pública e Trânsito, GM Fábio Teixeira Louro, "através de esforços em buscar recursos para nossa cidade e liberdade de trabalho proporcionado pelo Prefeito Júnior Felisbino, não ficamos parados e corremos através de investimentos para nossa Polícia Municipal de Cosmópolis.

Depois de algumas reuniões, conquistamos, na quarta-feira (14), uma emenda parlamentar no valor de R\$ 50 mil, da Deputada Estadual Letícia Aguiar, presidente da Frente Parlamentar em prol das Guardas Muni-

pais, e ferrenha defensora". Em 52 anos de história, essa é a segunda emenda que a instituição recebe em sua história. "A primeira que foi conquistada por um integrante da instituição; já a outra foi através da vereadora Talita Chaves", esclareceu o Secretário GM Fábio.

Ainda de acordo com o

Secretário GM Fábio, "a emenda será utilizada para compra de novos armamentos para o combate à criminalidade. Serão pelo menos 3 fuzis no calibre 5.56 x 45mm. Importante frisar que nossa instituição também recebeu, nesse dia 14, autorização do Exército Brasileiro para uso do armamento".

EDUCAÇÃO MUSICAL**Projeto Retreta divulga inscrições para novos alunos em Artur Nogueira**

Matrículas e rematrículas deverão ser feitas até o dia 21 de janeiro, na sede do projeto

A iniciativa oferece aulas gratuitas de musicalização, instrumentos diversos e canto coral

acordo com a diretoria do Projeto Retreta, não é preciso ter conhecimento prévio de música, nem possuir instrumentos ou realizar testes seletivos.

Os interessados devem se dirigir à sede do projeto, localizada na Rua Ademar de Barros, próximo ao Centro Cultural Tom Jobim, das 8h às 12h e das 13h às 17h. No momento da inscrição, será necessário apresentar RG, CPF, foto 3X4 e comprovante de residência. O candidato ainda deverá fazer uma contribuição de R\$ 20.

O idealizador e maestro Ricardo Michelino destaca que o projeto atende todas as faixas etárias. "Aqui jovens e adultos podem ter acesso à educação musical de qualidade, o que possibilita a descoberta de novos talentos, formação de plateia, socialização, prática do fazer sócio-comunitário, dentre outros. Convido a todos aqueles que têm o desejo de apren-

der algum instrumento musical a comparecer à sede do Retreta. Lembrando que alunos que já faziam parte do projeto devem fazer sua rematrícula", frisou.

PARCERIA COM A PREFEITURA

Em 2010, em parceria com a Prefeitura de Artur Nogueira, a Corporação Musical deu vida ao Projeto Retreta, que hoje conta com milhares de alunos atendidos de forma gratuita nas sedes do projeto e da Corporação e nas escolas municipais. Conforme o secretário de Cultura Renato Carlini, o projeto oferece aulas de musicalização, instrumentos musicais e canto coral, com vistas à formação de público e de músicos para as mais diversas formações, bem como a difusão da música como método de propagação de cultura.

Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Artur Nogueira

TEMPORAL

Chuva e vento derrubam árvores e causam estragos pela cidade

A média foi de 47,2 mm, com ventos muito fortes que chegaram em torno de 45 a 55 km/h

Um carro também foi atingido por uma árvore, na Rua dos Expedicionários

Na noite de terça-feira (19), a chuva e o vento causaram vários estragos pela cidade. Árvores caíram, interrompendo o fluxo de veículos nas ruas. A Avenida dos Trabalhadores, Avenida Marginal, Rua Ernesto Kowalesky, Rua 1º de Janeiro, Rua José do Nascimento Domingues e Rua Bortolo Caron foram os locais que sofreram com a queda de árvores.

De acordo com Reginaldo Risonho, Coordenador de Proteção e Defesa Civil, "a chuva teve uma média de 47,2 mm, com ventos muito fortes que chegaram em torno de 45 a 55 km/h, com grande incidência de raios. Apesar de ter chovido bastante, não registramos casos de enchente que afetaram as casas das comunidades localizadas próximas ao rio, tanto na Rua Valter Dester quanto no bairro Cidade Alta".

Um carro também foi atingido por uma árvore, na Rua dos Expedicionários, no bairro Sericicultura (Baguá).

Para prevenção de riscos e danos, o Coordenador Reginaldo aconselha que "quando ocorrem temporais, em caso de enchente, os moradores devem deixar a casa e bens materiais porque a água vem de forma muito rápida e com força, podendo prejudicar a integridade da pessoa e até mesmo a vida. Também é importante não ficar embaixo de árvores devido a incidência de raios. O ideal é procurar abrigo em local de alvenaria coberto com telha".

A equipe de Defesa Civil trabalhou nas ruas de forma intensa, fazendo o corte, manutenção e limpeza nos locais atingidos.

TRÁFICO DE DROGAS

Drogas são encontradas dentro de urso no guarda-roupa

Dinheiro estava escondido dentro de panela elétrica

Indivíduo foi preso pela ROMU

Na segunda-feira (17), às 22h30, a Polícia Municipal, através da equipe de ROMU, prendeu um indivíduo acusado de tráfico de entorpecentes, na Rua Nicole Daniel, no bairro Laranjeiras.

A equipe de ROMU 01 estava em patrulhamento, quando recebeu a informação de moradores do bairro que, pelo local, estava ocorrendo tráfico de entorpecentes. Quando a equipe passou em frente a residência do indivíduo acusado, avistou o mesmo saindo no portão. De imediato, ele foi abordado e, quando indagado, ficou nervoso e confessou que estava realizando a venda de entorpecentes.

Ele franqueou a entrada dos



A equipe de Defesa Civil trabalhou nas ruas, fazendo o corte, manutenção e limpeza nos locais



O acusado ficou à disposição da justiça

Policiais Municipais e indicou onde estaria escondendo o material: dentro de um urso no guarda-roupa; e o dinheiro estava dentro de uma panela elétrica.

Foi lhe dada voz de prisão, lidos seus direitos e ele foi encaminhado ao Pronto Socorro da Santa Casa de Misericórdia para exame de corpo de deli-

to. Em seguida, foi levado ao plantão policial, onde o fato foi informando ao delegado de plantão. O acusado ficou à disposição da justiça.

ROMU 01 - Enc. GM 1º CI Tenório, Mot. GM 3º CI Melo; Aux. GM 3º CI Carvalho; Aux. GM 3º CI Jefferson
T. O. GM: 242/2022
B.O. DEL POL: 141/2022

NA MADRUGADA

Casal é flagrado pela ROMU fazendo uso de entorpecentes no carro

Condutor e passageira também admitiram terem ingerido bebidas alcoólicas

Eles foram detidos e depois liberados

No início da madrugada de domingo (16), à 00h30, a Polícia Municipal, através da equipe de ROMU, flagrou um casal fazendo uso de bebidas alcoólicas e entorpecentes, na Rua Doutor Campos Sales, no Centro.

A guarnição encontrava-se pelo plantão policial, em apresentação de ocorrência, onde, ao passar um veículo Honda Civic, em atitudes suspeitas, a passageira estava fazendo uso de lança-perfume.

Foi realizado um acompanhamento e ambas as partes, motorista e passageira, foram abordadas. Foram realizadas busca pessoal e veicular.

No veículo, foram localizadas substâncias entorpecentes e bebidas alcoólicas.

Em busca pessoal, foi localizado, com o condutor, no bolso da bermuda, um microtubo de substância branca, aparentando ser co-



O condutor foi encaminhado ao pronto socorro da Santa Casa de Misericórdia para realização de coleta de sangue

caína. Já com a passageira, foram localizados, na bolsa, uma trouxinha de substância verde, aparentando ser maconha; 05 microtubos de cocaína; e 01 lança-perfume na porta do passageiro.

Os averiguados alegaram que estavam realmente usando bebidas alcoólicas e curtindo os entorpecentes.

Eles foram levados ao Plantão Policial, onde o fato foi comunicado ao Delegado de Plantão Responsável e foi elaborado Boletim de Ocor-

rência. O condutor foi encaminhado ao pronto socorro da Santa Casa de Misericórdia para realização de coleta de sangue.

Após a apresentação da Ocorrência, o casal foi liberado.

Equipe Romu Bravo - Mot. Mendes; Enc. Leal; Aux. Vitor; Aux. Carvalho
T. O. GM: 214/2022
B. O. DEL POL: 134/2022
T.C.O. DEL POL: 90001/2021

NO CIDADE ALTA

ROMU detém adolescente acusado de tráfico de drogas

Ele admitiu estar vendendo os entorpecentes e disse que ganharia R\$ 500 pelo período de 5 horas de 'trabalho'

Cocaína, maconha e crack estão entre os entorpecentes apreendidos

Na noite de sábado (15), às 21h30, a Polícia Municipal deteve dois indivíduos, um deles acusado de tráfico de entorpecentes, na Rua Valter Dester, no Beco, no bairro Cidade Alta.

A guarnição encontrava-se em patrulhamento pelas vias públicas, quando foi realizada uma incursão, em vista de localizar ou identificar alguns indivíduos.

Foi realizada averiguação no local, onde foram visualizados 02 indivíduos, sendo um deles vendedor e outro indivíduo consumidor, que foram surpreendidos pela Equipe.

Eles foram abordados e foi realizada busca pessoal. Com o adolescente infrator (vendedor) foi localizada uma sacola plástica, de cor verde, com uma quantidade de entorpecentes.

Já com o outro indivíduo



Um outro indivíduo também foi detido e depois liberado

(consumidor), nada de ilícito foi encontrado.

Foram apreendidos os seguintes entorpecentes: 48 unidades de substância branca, aparentando ser cocaína; 09 unidades de substância verde, aparentando ser maconha; 46 unidades de substância amarelada, aparentando ser crack; R\$ 29,00 em diversas espécies; e 01 aparelho telefônico celular.

O adolescente infrator informou que estava trabalhando na venda de entorpecentes e que ganharia um valor de R\$ 500,00 pelo período de trabalho das 17h00 às 22h00.

A equipe apresentou todo o material apreendido no Plantão Policial, onde foi comunicado ao Delegado de Plantão Responsável e foi elaborado Boletim de Ocorrência.

O adolescente infrator foi liberado e entregue à sua responsável "mãe". O comprador também foi liberado.

Equipe Romu Bravo - Mot. Mendes; Enc. Leal; Aux. Vitor; Aux. Carvalho. Apoio VTR 17 - Mot. Evangelista; Enc. Chefe DOM. Dimiz. Apoio VTR 18 - Mot. Santos; Enc. Maia
T. O. GM: 210/2022
B.O. DEL POL: 131/2021

MAIS VIATURAS, MAIS SENSÇÃO DE SEGURANÇA!

Cosmópolis recebe mais duas viaturas da Polícia Militar

Veículos vão atender a 3ª Cia PM, que engloba as cidades de Cosmópolis, Artur Nogueira e Engenheiro Coelho

Objetivo é reforçar ainda mais

o policiamento da área

Na quinta-feira (20), o 19º Batalhão da Polícia Militar do Interior (BPM/I) recebeu 09 (nove) novas viaturas, de modelo Renault Duster, para reforçar ainda mais o policiamento da área, sendo que 01 (uma) foi destinada ao Comandante da Unidade, 03 (três) para a 1ª Cia PM - Americana, 03 (três) para a 2ª Cia PM - Santa Bárbara d'Oeste e 02 (duas) para a



Atendimento da 3ª Cia PM pode contar com mais duas viaturas para ronda

3ª Cia PM, que engloba as cidades de Cosmópolis, Artur Nogueira e Engenheiro

Coelho.

Comunicação Social do 19º BPM/I

Assinantes do jornal impresso tem direito a assinatura Digital Grátis

GAZETA de COSMÓPOLIS TV JAGUARI

É SÓ LIGAR: 3872-2582



CUIDADO

Tipos de depilação: conheça alguns e descubra o melhor para você

A depilação é muito comum desde a adolescência, quando o período hormonal é mais intenso

A depilação a laser é um método de longa duração e quase indolor

No Brasil, por conta das altas temperaturas, a depilação é muito comum desde a adolescência, quando o período hormonal é mais intenso, e fomos ensinados, desde então, a termos o hábito e a rotina de nos depilar, seja com cera, laser, creme depilatório e até mesmo lâmina.

Existem, hoje, várias formas de como nos livrar desses pelos incômodos que a gente tanto abomina, sendo eles, a lâmina, mais conhecida como 'gillette' - é o modo mais prático e barato de eliminá-los, salva muitas mulheres na emergência. Porém, costuma causar vermelhidão no local, bolinhas que causam coceira e pelos encravados - isso é por conta dos pelos que são cortados superficialmente, eliminando apenas por 2 ou 3 dias. É um método que não é benéfico para a nossa pele.

Temos também o creme depilatório, que tem quase a mesma função da lâmina, remove superficialmente, porém, tem uma composição que acaba queimando esses pelos e, muitas vezes, a nossa pele, deixando vermelhidão no local e até causando leves queimaduras, durando de 3 a 5 dias, não sendo eficaz e prejudicando muito a pele por conta dessas composições que queimam o pelo.

A linha, conhecida também por depilação egípcia, é utilizada mais para remover os pelos do rosto, e também até na hora de fazer a sobrancelha. É um método muito bom e eficaz, que dura cerca de 30 dias, por tirar os pelos desde a raiz, porém, a maioria das pessoas sente muita dor com esse método justamente por serem retirados desde a raiz. É um método que costuma trabalhar quando o cliente pede, mas somente na região facial, como o buço.

Assim como a linha, a cera também remove os pelos desde a raiz, e dependendo da pessoa e do material que é utilizado, acaba causando um leve desconforto no cliente, e esse é um dos medos de todos, a tão temida dor e o medo da flacidez. Por conta disso, muitas pessoas acabam abrindo mão da depilação com cera. É o melhor método para remoção dos pelos, não tem contraindicações de modo geral, não causa flacidez, faz com



Confira os detalhes do antes e depois e opte pelo que é mais fácil para sua adaptação

que os pelos demorem um pouco mais para nascer, crescem mais finos e até chegam a falhar em alguns pontos, dependendo do tempo que é feito e também de cada pessoa, podendo durar de 15 a 25 dias. É o método que trabalho, e gosto muito do resultado, assim como as clientes, e indico. Nunca tive problemas com cliente e a depilação com cera, mas, claro, tomando os devidos cuidados, como, por exemplo, a temperatura da cera e higiene.

Um dos métodos que está se tornando mais popular nos dias atuais é a depilação a laser, porém, é um método um pouco mais agressivo, e promete remover uma boa parte do pelo de forma definitiva. Apesar disso, é um método muito eficaz, mas não indicado para todos. A luz pulsada é outro método que remove os pelos de forma não tão agressiva, porém, demora um pouco mais que o laser para remover os pelos. Vale lembrar que não remove de forma definitiva todos os pelos, mas sim, uma boa parte, causando um tempo prolongado para fazer a manutenção dessa depila-

ção, após acabarem todas as sessões, seguindo à risca, sem pular nenhuma. É um método que pretendo trazer para o La Floré em breve, por ser muito eficaz e ter longa duração e quase indolor.



Giuliane M. Stefano
Técnica em Estética e Cosmética
Graduada em Estética
Rua: Caetano Achilles
Avancini, 855 - Vila Kalil
(19) 99801-0238
@lafloreestetica

Raio X



Um cantinho para descanso todo decorado com palhaços e chupeta pendurada, além de plantas, mostra o cuidado do morador para deixar o local mais aconchegante, no final da Rua Antonio Tavano, próximo da pista

SOLIDARIEDADE

Jovem com doença rara precisa de ajuda para a compra de carro motorizado

Família está organizando uma vaquinha a fim de arcar com os custos da compra

Aos 10 anos, ela começou a andar com dificuldades segurando nas paredes. A partir dos 13, já não conseguia andar mais e hoje se encontra na cadeira de rodas

Mayara da Silveira Ananias tem 17 anos e possui uma doença denominada Ataxia de Friedreich. Se trata de uma doença hereditária rara, degenerativa, que ataca todos os órgãos do corpo e prejudica muito a coordenação motora do paciente. A Ataxia de Friedreich é progressiva e infelizmente não possui cura.

Mayara precisa de um carrinho motorizado, para auxiliar em suas idas à fisioterapia e, eventualmente, dar início aos seus estudos, pois, sua cadeira de rodas atual é muito pesada.

Para isso, sua família está organizando uma vaquinha a fim de arcar com os custos da compra. O objetivo é arrecadar R\$ 5.000,00.

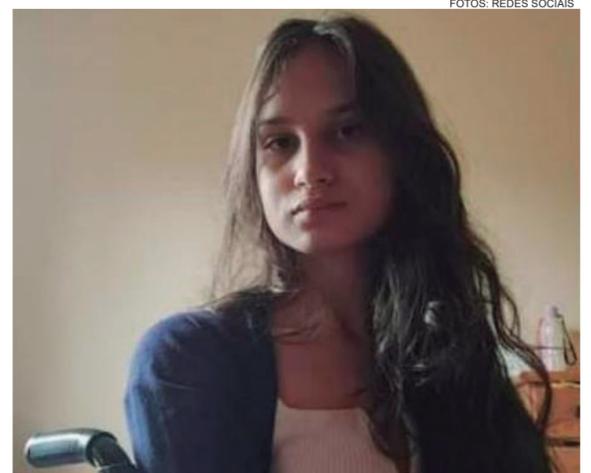
Confira o depoimento de sua tia Márcia, que está organizando a arrecadação para ajudá-la.

"Aos 10 anos, ela foi diagnosticada com uma doença chamada Ataxia de Friedreich, uma doença degenerativa progressiva que afeta todos os órgãos do corpo, principalmente, a coordenação motora. Aos 10 anos, ela começou a andar com dificuldades segurando nas paredes. A partir dos 13, ela já não conseguia andar mais e, hoje, se encontra na cadeira de rodas.

Essa doença não tem cura e, atualmente, a Mayara está com problemas de tireoide, escoliose na coluna, risco de ter diabetes. De acordo com os médicos, o quadro só avançará, até, infelizmente, levar a óbito.

Hoje, ela mora com a avó, pois, a mãe possui problema de esquizofrenia e não consegue cuidar bem da menina, já foi internada diversas vezes em um sanatório, então, eu que estou ajudando.

O meu irmão, que é o pai dela, acabou entrando em de-



Ela prestou uma prova recentemente e passou em uma faculdade para fazer o curso de fisioterapia respiratória

pressão por conta da doença da filha, que é sua filha única. Ele caiu no alcoolismo e nas drogas; eu acabei precisando interná-lo pela sétima vez.

A situação dela é difícil porque ela não possui renda nenhuma. Pelo que sei, ela tem direito ao LOAS e já estamos indo atrás, mas, já foi negado três vezes; estou tentando novamente com advogado. Ela tem muitos gastos com remédios, fisioterapia e não tem dinheiro para arcar com essas despesas.

A Mayara é tão esforçada que, mesmo não tendo cura, com os médicos a desenganchando, ela tem forças para estudar. Ela prestou uma prova recentemente e passou em uma faculdade para fazer

o curso de fisioterapia respiratória.

Então, estamos fazendo uma vaquinha online, pois ela precisa muito desse carrinho para estudar. Minha sobrinha também está com depressão, tentou até suicídio, pelo fato de ela viver em cima de um cama e não ter ninguém com carro para levá-la para passear. Eu tenho, mas, o meu fundiu o motor... Quando o meu carro estava bom, eu sempre a levava para passear, a trazia aqui para passar alguns dias comigo, mas, agora, nessa situação, eu decidi tentar fazer algo para ajudá-la".

Link para a vaquinha online: <http://vaka.me/2615477>



Este quadro visa valorizar a juventude cosmopolense, além de promover interação

Nome: Lorena Lorenço

Idade: 22 anos

Profissão dos sonhos: Cardiologista

Hobby: Musculação e tocar Violoncelo

Uma série: The vampire diaries

Um filme: O milagre da cela 7 / Sherek

Um livro: O mundo de Sofia

Música (Faixa ou Banda): Foo Fighters

Alguém que te inspire: Minha mãe

Signo: Libriana com ascendente em Aquário

Uma viagem que gostaria de fazer: Austrália

Onde você se imagina daqui 10 anos? Formada, casada, com uns 2 filhos e um cachorro kkkk

Um sonho: Participar de um reality e morar fora do Brasil

Deixe sua mensagem: Não



Lorena sonha em se tornar médica cardiologista

adianta pressa, é tudo no tempo de Deus. Ele sabe tudo, só temos que confiar de coração em Seu agir. Deus tem sempre uma forma linda de fazer o melhor em nossas vidas. Seja também sua própria prio-

ridade. Honre seu processo. Se trate com gentileza. Reconheça seu valor. E não aceite, em hipótese alguma, menos do que você merece.

Facebook: Lorena Lorenço
Instagram: lorenalorenco_