

# GAZETA de COSMÓPOLIS

Os jornais impressos têm mais credibilidade, revela pesquisa IBOPE. (ESTADÃO)

ANO XXVII - Nº 2214 - Desde 1995 COSMÓPOLIS, SEXTA-FEIRA, 04 DE NOVEMBRO DE 2022 CONCLUÍDA EM 03/11/2022, ÀS 19h10 R\$ 2,50 - 12 PÁGINAS

impresso/  
+ digital

## Inscrições para concurso da Prefeitura de Americana terminam no dia 09/11

Página  
A 03

### ARTE E CULTURA

#### Banda cristã cosmopolense mistura diversos estilos musicais



FOTO: CEDIDA

Com 4 integrantes e composições autorais, 'R3VOLUÇÃO' completou 30 anos em 2022

B 01

### DESTAQUE

#### Cosmopolense vence concurso Miss São Paulo de Las Américas



FOTO: @RSOULZA FOTOGRAFIA | @BETO.RDGS

Jovem, de 23 anos, já coleciona mais de sete títulos ganhos

B 04

### EM FLAGRANTE

#### PM prende dupla que furtou Gol em Limeira



FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI

Helicóptero Águia deu apoio na busca dos indivíduos que tinham fugido pela mata

B 03

### TRADIÇÃO

#### Festa da Padroeira Santa Gertrudes de 2022 começa neste fim de semana

FOTO ILUSTRATIVA: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



Será realizada uma novena, com padres de várias paróquias da região, missa especial, além de uma programação social, incluindo quermesse e show de prêmios

B 01

### MERCADO DE PETS

#### Veja como são o dia a dia e o funcionamento de um canil



FOTO: CEDIDA

Empreendedor possui 40 adultos, entre matrizes e apadrinhadores

A 08

### NA VIELA

#### ROMU detém suspeito de receptação de veículos



Uma moto e um carro foram apreendidos no Parque Ester

B 03

**TENDA SUPERMERCADO**

**FESTIVAL DE OFERTAS**  
VÁLIDAS 04 E 05 DE NOVEMBRO  
RUA MONTE CASTELO, 1000  
TELEFONE: (19) 3872-6342

MIOLO DA ALCATRA... R\$ 39,99 KG	CONTRA FILÉ..... R\$ 39,99 KG
OSSOBUCO..... R\$ 21,99 KG	PANCETA..... R\$ 19,99 KG
BISTECA SUINA..... R\$ 14,99 KG	COXA C/ SOBRECOXA... R\$ 9,99 KG
ACÉM BOVINO..... R\$ 28,99 KG	FRALDINHA..... R\$ 35,99 KG
COXINHA DA ASA..... R\$ 14,99 KG	FILÉ DE FRANGO..... R\$ 18,99 KG
MOCOTO..... R\$ 8,99 KG	BUCHO..... R\$ 9,99 KG
ABACAXI PEROLA..... R\$ 3,99 UN	BATATA MONALISA..... R\$ 4,99 KG

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

**O SEU SONHO É PRA JÁ.**

GRADUAÇÃO EAD

COMECE A ESTUDAR AGORA MESMO

- DISCIPLINAS SEQUENCIAIS
- TUTORES EXCLUSIVOS POR TURMA
- NOTA MÁXIMA NO MEC

3800-6185  
99244-7814  
R. LUIZ MARCEL DE QUEIROZ, 206  
POLO COSMÓPOLIS

UNIASSELVI  
GRADUAÇÃO E PÓS

**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**

Av. da Saudade, 2467  
F: 3812-5448/ 3872-4747

**colibri animal center**

Clínica Veterinária  
Banho e Tosa  
Petshop

Siga nos: @colibrianimalcenter

**A NEXT tem OS ESTAGIÁRIOS**

que sua empresa necessita!

Só 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.

Agência de Integração Empresa - Escola  
Avenida da Saudade, 442 - Vila Kall  
nextestagios@gazetadecospopolis.com.br

F: 3872-2582

**CENTRO AUTOMOTIVO PAULINHO & EDSON**

FIAT, CHEVROLET, AUDI, MITSUBISHI, RENAULT, VW

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

**Fibra Optica**

**LENZ**

3812-8330

**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

Aponte aqui e conheça nossos Planos. Solicite Análise e Realização. Essa é a nossa especialidade!

Unidade do Grupo Bom Pastor em novo endereço!

Serviços Funerários 24H

Rua Campinas, 1332, Jd. Bela Vista  
19 3204.8262 - 0800 940 3227

Bom Pastor PLANOS DE ASSISTÊNCIA FUNERÁRIA

**SELECTION SEGUROS** F. 3872-7915  
Rua Antonio Carlos Nogueira, 1028 - Centro

PRECISANDO DE SEGUROS?  
[www.selectionseguros.com.br](http://www.selectionseguros.com.br)  
atendimento@selectionseguros.com.br  
Cote seu seguro online

Azul SEGUROS, Bradesco Seguros e Previdência, JMalucelli, Protector, Itaú Seguros, MAPFRE, Allianz, EXCELSIOR SEGUROS, ARGO SEGUROS, GENERALI, PORTO SEGURO, Ituran, SulAmérica, ZURICH, TOKIO MARINE SEGURODOKA, SOMPO SEGUROS, SUHAI SEGUROS

## trilhas cosmopolenses

### Shows em comemoração ao aniversário da cidade

Cosmópolis completa 78 anos no dia 30/11. Para celebrar a data, acontecerão dois shows gratuitos promovidos pela Prefeitura de Cosmópolis. No dia 28/11, segunda-feira, haverá show com P. C. Baruk, às 20h, na Praça do Coreto. Já no dia 29/11, terça-feira, haverá show com Rick & Renner, às 20h, também na Praça do Coreto.

### Caravana de Natal da Coca-Cola

No dia 17/11, quinta-feira, a Caravana de Natal da Coca-Cola vai passar pela cidade, com previsão de chegada a partir das 19h, na entrada da cidade pelo Ginásio de Esportes.

### Missas na Santa Gertrudes serão mais cedo

A quermesse da Padroeira Santa Gertrudes já começa neste fim de semana, nos dias 05 e 06 de novembro. Por isso, as missas da noite serão mais cedo. Tanto no sábado como no domingo, serão às 18h. "Venha celebrar conosco e depois curtir a quermesse", convida a Paróquia.

### Quermesse na Santa Gertrudes

A quermesse da Padroeira Santa Gertrudes acontecerá nos

dias 05, 06 e 19 de novembro, a partir das 19h, com as tradicionais barracas de alimentação e show de prêmios, com cartela cheia de R\$ 1.000,00 e cinquena de R\$ 100,00 (por dia). Já no dia 20/11, a cartela cheia será especial, com prêmio de R\$ 3.000,00, 1ª cinquena de R\$ 300,00 e 2ª cinquena de R\$ 200,00.

### Noite da Pizza na Santa Gertrudes

No dia 15/11, a partir das 20h, haverá Noite da Pizza no Salão Paroquial da Matriz Santa Gertrudes. Os convites estão sendo vendidos na Secretaria da Paróquia, no valor de R\$ 40,00 por pessoa. Crianças, de 6 a 10 anos, pagam meia. Bebidas serão vendidas à parte. Mais informações na Secretaria ou através do telefone 3872 1244.

### Encontro de carros antigos

No domingo (06), das 9h às 14h, haverá mais uma edição do 'Amigos do carro antigo'. O evento acontecerá na Praça do Rodrigo e contará com show de Affonso Neto.

Contribua com 1 kg de alimento não perecível.

### Terço Peregrino

O Terço Peregrino acontecerá na próxima segunda-feira (07), às 20h, na Rua Pastor Paulo Leivas Macalão, 357, no bairro Parque Ester, na casa da Ilda.

### Teatro na Estação Sesi de Cultura

No dia 10 de novembro, às

14h, a Estação Sesi de Cultura - Cosmópolis receberá o espetáculo Rei Mídias, da Cia. Canta Circo & Teatro. O evento é gratuito e tem classificação livre. A peça Rei Mídias fala sobre um Rei que governa tudo pela Internet e cuja única ligação com o mundo real se dá por meio de seu criado. Todas as relações do Rei são virtuais, inclusive seu reino, e ele só se dá conta dessa existência virtual, quando uma doença o desperta para a vida, mundo afora. A Estação Sesi de Cultura Cosmópolis fica na Avenida da Saudade, 1107 - Parque Residencial Rosamélia.

### Balé Carol Kreitlow fará apresentação no dia 19/11

O grupo de balé Carol Kreitlow fará apresentação, com danças, teatro e muitas surpresas, no sábado (19), às 20h, no salão social do Cosmopolitano Futebol Clube. O tema deste ano será 'Alice no País das Maravilhas'. Ingressos podem ser adquiridos através do telefone 19 99246 5733.

### Costela Fogo de Chão na APAE

A APAE vai promover a 3ª COSTELA FOGO DE CHÃO no dia 20/11/22, domingo, a partir das 12h, com música ao vivo. O convite individual custa R\$ 55,00. Acompanham arroz, feijão gordo, salada, mandioca e farofa. Crianças até 10 anos não pagam. Bebidas serão vendidas à parte. Mais informações pelo telefone (19) 3872 6597 ou na APAE, na

Rua Antonio de Souza Peres, 1175, no bairro Rosamélia.

### Currículo de cargos comissionados

A Lei Nº 4.320, de 24 de outubro de 2022, torna obrigatória a publicação dos currículos de cargos comissionados na página oficial da Prefeitura Municipal. De acordo com o artigo 2º, a publicação deve conter as seguintes informações: nome completo conforme nomeação, nível de escolaridade, experiência profissional e informações básicas de profissionalização.

### 'Prefeitura na Área'

Neste sábado (05), das 8h às 12h30, acontece a 2ª Edição do 'Prefeitura na Área'. O programa levará ao cidadão, de forma itinerante e gratuita, alguns dos serviços realizados pela Prefeitura de Cosmópolis. A ação, que ocorrerá na 'EMEB Profª Odila Amaral Botcher' vai beneficiar diretamente os moradores do Jardim de Lourdes, Cidade Alta, Andorinhas, Morro Castanho, Paineiras, entre outros bairros próximos. Durante a programação especial, os moradores contarão com panfletagem sobre educação no trânsito e drogas; divulgação dos APP's Comércio + Seguro e Viva Mulher; divulgação de cursos e eventos; serviços do Sebrae e Procon; apresentações do Villa-Musical e distribuição de algodão doce e pipoca; e outras diversas atividades.

## 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
# CRTC (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)	
# Poupá-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

## de volta ao passado

POR ADRIANO DA ROCHA



Mês dos feriados nacionais de Finados (02) e Proclamação da República (15), dentre outras datas significativas na história cosmopolenses. Datas marcantes em todos os nossos períodos históricos, desde os tempos de 'Villa' (1899 à 1944), distrito campineiro, ao nascimento do município (1944). Novembro é considerado o período mais festivo do nosso calendário local, notabilizado pelo "Dia do Município" (30), popular "aniversário da cidade", feriado em comemoração à 'emancipação política e administrativa de Cosmópolis', oficialmente efetivada em 30/11/1944. Lutas iniciadas nos anos 1930, com as formações dos grupos 'pró emancipação', conhecido 'Grupo dos Emancipalistas', os quais idealizavam uma nova e progressista cidade, então formada pela união das 'villas' José Paulino (atual Paulínia), 'Arthur Nogueira' e seus bairros (atuais cidades de Engenheiro Coelho e Holambra).

Idealização visionária de saudosos cosmopolenses, como o Dr. Orlando José Kalil Aun, concepção impedida devido a intensa pressão de capitalistas de Mogi Mirim e Campinas, que perderiam suas autonomias nos serviços da futura cidade de Cosmópolis, então formada com a união das terras das 'villas'. Com essa união de terras, o novo município seria um dos maiores do Estado, não somente em território, mas principalmente em arrecadação de impostos, devido às recentes instalações de multinacionais nas 'villas', como a Rhodia, inaugurada nos anos 1930, na então 'Villa José Paulino'.

No passado, as festividades tinham início na semana do dia 15 de novembro, feriado nacional da 'Proclamação da República', e data da fundação oficial do 'Cosmopolitano Futebol Clube', o 'alverde cosmopolense'. O feriado era solenizado com o famoso "Baile de Aniversário", maior evento social do alverde, realizado no histórico salão verde e branco, localizado na esquina das ruas Sete de Setembro e Baronesa Geraldo de Rezende. As festividades alverde iniciavam na semana do dia 15 de novembro, celebrada com festividades sociais no salão, e os acirrados eventos esportivos no 'Estádio Thelmo de Almeida', localizado no grandioso quarteirão da 'Estrada Campinas', atual Rua Campinas. O feriado nacional de 15 de novembro era "unido" ao feriado religioso local, seguido pela maioria da população, o "Dia da Padroeira de Cosmópolis", Santa Gertrudes de Helfta, celebrado dia 16. Eram duas grandes festas seguidas, o "Baile de Aniversário do Cosmopolitano", reservado aos sócios e convidados, e a grandiosa quermesse de Santa Gertrudes, realizada no 'Largo da Matriz', antiga 'Praça Izabelita Vieira', atuais praças Dr. Paulo de Almeida Nogueira e Sérgio Rampazzo.

Outras datas memoráveis, expressivas na história de muitas famílias, marcam o mês de novembro em Cosmópolis, como 06/11/1941 e 10/11/1915, dias dos falecimentos de Esther Coutinho Nogueira e Cel. José Paulino Nogueira Ferraz, filha e pai, proprietários e fundadores da Usina Ester. Dias de muita comoção na região, principalmente em Cosmópolis, Esther era considerada como uma mãe para inúmeras famílias, o pai José Paulino, um exemplo de benevolência aos necessitados, especialmente nos períodos da grande epidemia de febre amarela.

Em 27/11/1906, a Prefeitura de Campinas criava o distrito de paz de Cosmópolis, oficializando a "villa" fundada em 17/01/1901, como território urbano campineiro. Há mais de 100 anos, realmente novembro é um mês marcante em Cosmópolis. Datas com raízes históricas, extremamente importantes no surgimento político e administrativo de Cosmópolis, a criação da nossa identidade cultural e social.

### OLHAR NA FOTO

30/11/1967 - Desfile do "Dia do Município" na Avenida Ester, marcante pela pavimentação com paralelepípedos e as casas comerciais, com suas calçadas repletas de pessoas no trajeto. Em destaque, a passagem do marcante carro de boizinhos, carreado pelo saudoso Daniel Rosetti, popular 'Daniel Padeiro'. Tradicionalmente nos desfiles do 'Dia do Município', um dos momentos mais aguardados pela criança e público, atentos pela passagem do inesquecível 'mini carro', o qual foi 'puxado' em edições por boizinhos e carneiros, criatividade desse querido personagem da nossa história.

## 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 Rollof



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

Fones:

3872.7098

3872.1090

98118.0781

98177.1399

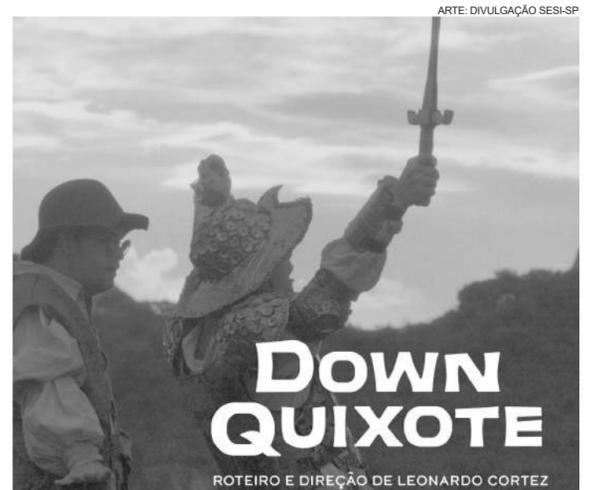
Falar com Carlos ou Diogo

Rua Narciso Dario Andretto, 556 - Parque Industrial - Cosmópolis

### CULTURA

## "Down Quixote", filme com elenco de atores com Síndrome de Down, tem exibição na ESC Cosmópolis dia 05

É o primeiro longa-metragem patrocinado pelo SESI-SP



## DOWN QUIXOTE

ROTEIRO E DIREÇÃO DE LEONARDO CORTEZ

100% do elenco é composto por pessoas com Down

Evento é totalmente gratuito e livre

"Será que a vida é um sonho ou o sonho é a vida?". Dom Quixote, o clássico do espanhol Miguel de Cervantes, é o livro mais lido de todos os tempos e conta com dezenas (se não milhares) de adaptações. E, agora, o grande herói sonhador ganhou uma releitura única: "Down Quixote", filme com elenco 100% composto por atores com Síndrome de Down, com exibição gratuita na Estação Sesi de Cultura - Cosmópolis, 05 de novembro, às 14h30.

Idealizado, escrito e dirigido por Leonardo Cortez, com fotografia de Patrick Hanser, o filme é o primeiro longa-metragem patrocinado pelo Sesi-SP e foi produzido pela Spray Filmes, a mesma produtora do longa "Abe" e do canal Quebrando o Tabu. O longa traz Diogo (Diogo Junqueira), um jovem com Síndrome de Down que pertence a um grupo de teatro

que se dedica à remontagem de grandes clássicos da dramaturgia. O projeto mais recente do seu grupo, Dom Quixote, é adiado por conta da pandemia. Na solidão do seu exílio na casa da sua tia, em Tiradentes, Diogo mergulha no universo de sua nova peça enquanto decora seu papel. A partir daí, a história de Dom Quixote acontece na cabeça de Diogo. Dom Alonso Quijana (Ian Pereira) enlouquece depois de um período enfiado em sua biblioteca. Inspirado pela leitura de livros de cavalaria, ele parte pelo mundo em busca de aventuras, acompanhado do seu fiel escudeiro Sancho Pança (João Simões). Durante a jornada, elementos teatrais se misturam à cenários reais da cidade histórica de Tiradentes, na livre recriação da clássica aventura do cavaleiro andante, onde todos os personagens da saga são interpretados exclusivamente por atores com a Síndrome de Down.

A Estação Sesi de Cultura (ESC) Cosmópolis fica na Avenida da Saudade, 1107 - Parque Residencial Rosamélia.

## GAZETA de COSMÓPOLIS

Fundação: 26/02/95  
Redação, Anúncios e Assinaturas:  
Av. da Saudade, 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 Bimestral - R\$ 19,00  
Assinatura Trimestral - R\$ 28,00

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 © 2022  
Todos os direitos reservados

**Classificados simples de compra e venda GRATUITOS**

para assinantes do jornal impresso.

Regra: Título + 120 toques; não se estende para 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



**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

**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

**Serviços**

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

Assinante Digital tem acesso a  
**CONTEÚDO EXCLUSIVO**  
TV JAGUARI

**Eu vou ajudar o Lar Arco-Íris**

Depositando no Banco do Brasil Agência 2012-5 C.C.: 11.262-3  
Pix (CNPJ) 06.056.393/0001-31

## AÇÕES CONTRA O INSS

**F K P**  
ADVOGACIA PREVIDENCIÁRIA

APOSENTADORIAS	AFASTAMENTOS (INDEFERIDOS/CESSADOS)
AUXÍLIO-ACIDENTE	SALÁRIO-MATERNIDADE
BPC - LOAS (IDOSO/DEFICIENTE)	PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO
REVISÕES	ENTRE OUTROS.

DEFESA DE IRREGULARIDADES  
CONTAGEM DE TEMPO  
PENSAO POR MORTE

**(19)9.9671-3784**  
Rua Campinas, 221, Centro - Cosmópolis/SP  
FELIPE KREITLOW PIVATTO | OAB/SP 317.103

**ADRIANA GIOVANNI VIAMONTE**  
ADVOGADA - OAB/SP 108.519

(19) 3872 1544  
(19) 98135 8557  
viamonte@uol.com.br  
Rua Antônio Carlos Nogueira, 820, Cosmópolis - SP

**Adriana Viamonte**  
ADVOGADA TRABALHISTA

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA CRIAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DE PROPRIETÁRIOS E MORADORES DAS CHÁCARAS JATOBÁ DA CIDADE DE COSMÓPOLIS/SP.

O presidente da COMISSÃO PRÓ - ASSOCIAÇÃO DE PROPRIETÁRIOS E MORADORES DAS CHÁCARAS "JATOBÁ", de acordo com o artigo 5º, incisos XVII e XVIII, da Constituição Federal, CONVOCA OS PROPRIETÁRIOS E MORADORES DAS CHÁCARAS JATOBÁ (localizada nesta cidade), interessados na criação da associação de moradores, a comparecerem no dia **26 de novembro de 2022, às 19 horas**, na Rua Ramos de Azevedo, nº. 166, Bairro Vila Guilhermina, CEP 13157-008, nesta cidade, a fim de participarem da Assembleia de Constituição; Aprovação do Estatuto Social; Eleição e Posse da Diretoria e do Conselho Deliberativo, bem como do Conselho Fiscal e ainda tratem de assuntos diversos de interesse da associação.

**Cosmópolis, 04 de novembro de 2022.**  
**Janderson Magossi**  
Presidente

### CARREIRA C6 Bank oferece vagas de estágio em diversas áreas Empresa busca universitários que se formarão entre 2023 e 2024

O processo será 100% online

A empresa C6 Bank está procurando pessoas que estão cursando o nível superior em Administração, Ciência da Computação, Ciências Atuariais, Ciências Contábeis, Ciências Econômicas, Comércio Exterior, Comunicação Social - Jornalismo, Comunicação Social - Relações Públicas, Direito, Engenharia Bioquímica, Engenharia Civil, Engenharia de Alimentos, Engenharia de Biosistemas, Engenharia de Energia, Engenharia de Gestão, Engenharia de Informação, Engenharia de Materiais, Engenharia de Produção, Engenharia de Sistemas, Engenharia de Software, Engenharia Elétrica, Engenharia Eletrônica, Engenharia Industrial, Engenharia Mecânica, Engenharia Mecatrônica, Engenharia Metalúrgica, Engenharia Química, Engenharia de Transportes, Física, Letras, Marketing, Matemática, Psicologia, Relações Internacionais e Sistemas de Informação.

Direitos oferecidos: Bolsa Auxílio: R\$ 2.036,79  
Vale-transporte, Vale-refeição, Seguro de vida, Assistência médica e odontológica, Psicologia Viva, Carbon Spa: Salão de beleza, Carbon Deli: Espaços com café, água e venda de lanches, snacks e bebidas, Espaço de descompressão e Gympass

O escritório da C6 fica no Jardim Paulista, em São Paulo. O modelo de trabalho é híbrido.

O processo será 100% online e em 3 fases:

- Inscrições até o dia 04/11
- Teste online entre os dias 10/10 a 04/11
- Dinâmicas em grupo entre os dias 16/11 a 23/11
- Entrevistas individuais até o dia 25/11

Todas as etapas contam com adaptações para garantir a acessibilidade de pessoas com deficiência.

## 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**  
ADVOGACIA PREVIDENCIÁRIA

APOSENTADORIA ESPECIAL  
TEMPO DE SERVIÇO - IDADE  
PENSAO POR MORTE - REVISAO  
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

### OPORTUNIDADE Inscrições para concurso da Prefeitura de Americana terminam no dia 09/11

Há cargos disponíveis para níveis de escolaridade desde ensino fundamental incompleto até superior completo

Valor da inscrição varia de R\$ 45 a R\$ 81,00

A Prefeitura de Americana tem inscrições abertas para a realização de Concurso Público para provimento de diversos cargos para o quadro permanente de servidores. A responsável pela elaboração do certame é a AVANÇASP.

O Concurso Público terá validade de 2 (dois) anos, a contar da data da publicação da homologação do resultado final, podendo ser prorrogado por igual período, a critério da Prefeitura Municipal de Americana.

Os cargos disponíveis exigem ensino fundamental completo e incompleto; ensino médio e técnico; e ensino superior.

Há oportunidades disponíveis entre os seguintes cargos: Ajudante Geral (5); Auxiliar de Obras (1); Eletricista (1); Inspetor de Alunos (5); Maquinista de Cenário (1); Monitor de Curso de Costura (1); Motorista (1); Motorista de Ambulância (1); Oficial de Manutenção Geral (1); Operador de Iluminação (1); Operador de Máquinas Pesadas (1); Operador de Som (1); Pedreiro (1); Pintor (1); Servente (3); Agente de Promoção em Saúde (1); Assistente Jurídico (3); Auxiliar de Farmácia (1); Educador Social (7); Escrivente (30); Fiscal de Atividades (1); Fiscal de Obras e Posturas (1); Monitor Escolar (30); Oficial Administrativo (1); Salva-Vidas (1); Técnico de Edificações (1); Técnico de Enfermagem (5); Técnico de Segurança do Trabalho (3); Técnico em Planejamento e Orçamento (1); Telefonista (1); Topógrafo (1); Agente Fiscal de Rendas Municipal (3); Analista de Administração de Dados (1); Analista de Suporte ao Usuário (1); Analista de Suporte Técnico (1); Analista em Planejamento e Orçamento (1); Analista Programador de Sistemas (1); Arquiteto (1); Assistente Social (5); Bibliotecário (1); Cirurgião Dentista (1); Contador (1); Enfermeiro (5); Enfermeiro do Trabalho (1); Engenheiro Civil (1); Engenheiro de Segurança do Trabalho (1); Farmacêutico (1); Fisioterapeuta (1); Fonoaudiólogo (1); Jornalista (1); Médico Cardiologista (1); Médico Clínico Geral de Unidade Básica de Saúde - BS (1); Médico de Família (1); Médico Dermatologista (1); Médico do Trabalho (1); Médico Endocrinologista (1); Médico Gastroentero-

logista (1); Médico Geriatria (1); Médico Ginecologista (1); Médico Hematologista (1); Médico Infectologista (1); Médico Neurologista (1); Médico Oftalmologista (1); Médico Oncologista (1); Médico Pediatra (1); Médico Pneumologista (1); Médico Psiquiatra (1); Médico Reumatologista (1); Médico Ultrassonografista (1); Médico Urologista (1); Médico Veterinário (1); Monitor Cultural (1); Nutricionista (1); Pedagogo (5); Procurador Jurídico (2); Professor de Creche (40); Professor de Educação Básica I - Ensino Fundamental (35); Professor de Educação Básica I - Educação Infantil (20); Professor de Educação Básica 2 - Artes (3); Professor de Educação Básica 2 - Ciências (3); Professor de Educação Básica 2 - Educação Física (3); Professor de Educação Básica 2 - Geografia (3); Professor de Educação Básica 2 - História (3); Professor de Educação Básica 2 - Inglês (3); Professor de Educação Básica 2 - Língua Portuguesa (3); Professor de Educação Básica 2 - Matemática (3); Professor de Educação Especial (1); Professor de Escola de Música - Percussão (1); Professor de Escola de Música - Piano (1); Professor Desportivo (1); Psicólogo (2); e Sociólogo (1).

**Inscrições**  
O valor da taxa de inscrição varia de R\$ 45,00 a R\$ 81,00, de acordo com o nível de escolaridade.

Entre os benefícios estão Vale Alimentação de R\$ 730,00, desde que atendidos os critérios da legislação, em especial Lei Municipal nº 5.805 de 9 de novembro de 2015, alterada pela Lei nº 6.166 de 27 de abril de 2018; e Vale Transporte: Desconto de 6% na folha de pagamento do servidor.

As inscrições para o Concurso Público estarão abertas no período de 04 de Outubro de 2022 até 09 de Novembro de 2022, no site [www.avancasp.org.br](http://www.avancasp.org.br).

É importante ler o edital completo do concurso diretamente no site da organizadora: [www.avancasp.org.br](http://www.avancasp.org.br).

Todos os questionamentos relacionados ao Edital deverão ser encaminhados ao Serviço de Atendimento ao Candidato - SAC do AVANÇASP por meio do [Fale Cosnoco \(e-mail\)](mailto:avancasp.org.br) no endereço eletrônico [www.avancasp.org.br](http://www.avancasp.org.br) ou pelo telefone (019) 3816-6835, de segunda a sexta-feira, úteis, das 09 às 17 horas (horário de Brasília).

### CRTC - Centro de Referência ao Trabalhador de Cosmópolis

Almoxarife (01 vaga) - Expira dia 04/11/2022  
Assistente Financeiro (01 vaga) - Expira dia 07/11/2022  
Auxiliar Administrativo (01 vaga) - Expira dia 07/11/2022  
Líder de Operações Externas (01 vaga) - Expira dia 10/11/2022  
Pintor de Obras (02 vagas) - Expira dia 07/11/2022  
Projetista Mecânico Sênior (01 vaga) - Expira dia 04/11/2022  
Torneiro Mecânico (01 vaga) - Expira dia 04/11/2022

**Vagas Permanentes**  
Assistente de Cobrança (01 Vaga) - Vaga Permanente  
Assessor de Parcerias e Benefícios, de ambos os sexos - (01 vaga)  
Assessor de Vendas PcD, de ambos os sexos (01 vaga)  
Vendedor Interno e Externo, de ambos os sexos (10 vagas) -  
Borracheiro (01 vaga) - Vaga Permanente  
Carpinteiro (06 vagas) - Vaga Permanente  
Armador (01 vaga)  
Auxiliar de Pedreiro (08 vagas)  
Encarregado de Obras (01 vaga)  
Greidista (01 vaga)  
Mestre de Obras (01 vaga) - Vaga Permanente  
Motorista de Caminhão Basculante (08 vagas) - Vaga Permanente  
Operador de Escavadeira Hidráulica (01 vaga) - Permanente  
Pedreiro (02 vagas)  
Topógrafo (01 vaga) - Vaga Efetiva  
Apontador de Obras (01 vaga) - Vaga Permanente  
Estagiário Educação Física (01 vaga) - Vaga Permanente  
Consultor de Vendas Externo (04 vagas) - Permanente

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](mailto:crtc@cosmopolis.sp.gov.br)

### VAGAS Valmet abre inscrições para programa de estágio técnico

#FirstStepForward busca estudantes do ensino técnico para vagas no Paraná, Minas Gerais e São Paulo

Os novos talentos recebem uma bolsa-auxílio compatível com o mercado e benefícios, de acordo com a localidade

Jovens que buscam ter contato com diferentes culturas dentro de uma empresa global e uma rotina dinâmica de muitos aprendizados para o seu desenvolvimento pessoal e profissional estão convidados a se inscreverem no processo seletivo, que inclui testes virtuais, dinâmica e entrevistas presenciais.

**O programa**  
Os novos estagiários da Valmet contarão com o plano de desenvolvimento para ampliar sua bagagem de conhecimentos e enriquecer a sua trajetória profissional, que será composta por treinamentos e apoio do time de colaboradores e lideranças da companhia. Além disso, poderão participar de projetos, desafios e iniciativas em sua área de atuação.

Os novos talentos recebem uma bolsa-auxílio compatível com o mercado e benefícios, de acordo com a localidade, como: refeitório no local; vale-transporte, transporte fretado ou estacionamento; assistência médica e seguro de vida.

A Valmet, líder global no fornecimento e desenvolvimento de tecnologias, automação e serviços para os segmentos de celulose, papel e energia, acaba de lançar o Programa de Estágio Valmet 2023 #FirstStepForward, que selecionará estudantes do ensino técnico para vagas em várias unidades da companhia no Brasil - Araucária (PR), Belo Horizonte (MG), Sorocaba (SP) e Telêmaco Borba (PR). Os candidatos precisam ser estudantes do ensino técnico com a formação prevista entre dezembro de 2023 e junho de 2024, com disponibilidade para trabalhar 6 horas por dia. O contrato será válido por 18 meses, a partir de janeiro de 2023.

**VENDA DE JORNAIS**

Para pets, gaiolas, forrações, artesanatos e embrulhos

F. (19) 3872-2582  
Av. da Saudade, 442 - Cosmópolis/SP

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

## 78 ANOS

### P. C. Baruk e a dupla Rick e Renner serão as principais atrações no aniversário de Cosmópolis

Prefeitura apresenta calendário especial com entregas de obras, inaugurações e eventos culturais

ARTE: PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS



Grandes shows acontecerão na Praça do Coreto em dias distintos

A Prefeitura de Cosmópolis preparou uma série de eventos especiais para o mês de novembro, em comemoração aos 78 de emancipação política e administrativa de Cosmópolis, celebrado no dia 30 de novembro, feriado do 'Dia do Município'.

No calendário de eventos, criados em conjunto com todas as secretarias municipais, serão realizadas entregas de obras e inaugurações, lançamentos de projetos como o 'Novembro Azul' - conscientização e prevenção do câncer de próstata e doenças masculinas, e muitas apresentações culturais e musicais.

Nesta edição comemorativa, entre os principais destaques estão as apresentações musicais, com artistas locais e convidados, e os grandes shows de ani-

versário na 'Praça do Coreto', com P.C. Baruk, dia 28/11, e a dupla Rick e Renner, dia 29/11.

Entre os eventos especiais para a população está o 'Prefeitura na Área', com a prestação de inúmeros serviços públicos para os moradores do Jardim De Lourdes e demais bairros, tratando com a comunidade ações de melhorias na vida dos moradores da região. O 'Prefeitura na Área' acontece neste sábado (05/11), realizado na 'EMEB Profª Odila Amaral Botcher', localizada na rua Azize João Scursioni, nº 630, J. De Lourdes.

Outros destaques da programação são a entrega do 'Espaço Artes e Artesanato' (09/11); reforma total do Reservatório do Beto Spana e lançamento do programa 'A água é nossa' (11/11); entrega da Sede Conselho Municipal de Saúde (18/11); entrega da nova Sede do Serviço de Atenção Domiciliar -SAD- (21/11); inauguração do Centro de Referência Especializado de Assistência Social, CREAS (24/11); inaugura-

ção do Memorial das Vítimas da Covid-19 (24/11); entrega e reforma do 'Clube da Terceira Idade', Laços da Amizade, (25/11); entrega da nova Sede da Guarda Municipal (27/11); entrega do Centro de Especialidades Odontológicas - CEO+ (28/11); entrega da EMEB Dr. Moacir Amaral, complementação Educacional (29/11); oficialização da Pedra Fundamental da UPA (29/11); no dia 30/11, 'Dia do Município', aniversário de Cosmópolis, encerramento das festividades com comemorações cívicas e apresentação da 'Banda Municipal', realizada na rua Antônio Carlos Nogueira.

Na programação de aniversário, muitos eventos diários, realizados em diversos espaços públicos e livres para todas as idades, como as apresentações musicais de corais locais e regionais, concertos instrumentais, feiras literárias e gastronômicas, passagem da caravana de Natal da Coca-Cola e diversas atividades esportivas e educacionais.

Assessoria de Comunicação da Prefeitura Municipal de Cosmópolis

## COBRANÇA SUSPensa

### Isenção de IPVA-PCD 2022 foi convalidada pela Sefaz-SP

Medida garante benefício para proprietários de veículos que já eram isentos em 2020 ou 2021

ARTE: GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO



Consulta de débitos vinculados ao veículo pode ser feita na página do IPVA da Sefaz-SP em [https://www.ipva.fazenda.sp.gov.br/IPVANET\\_Consulta/Consulta.aspx](https://www.ipva.fazenda.sp.gov.br/IPVANET_Consulta/Consulta.aspx)

228.337 veículos receberam convalidação do IPVA 2022

A Secretaria da Fazenda e Planejamento terminou os trabalhos de convalidação do IPVA 2022 para 228.337 veículos de propriedade de pessoas com deficiência (PCD). Foram convalidadas as isenções dos veículos cujos proprietários já eram isentos em 2020 ou 2021 e desde que não tenha havido transferência de propriedade.

A cobrança do IPVA, que estava suspensa, foi cancelada, restando um débito residual somente para 27.793 veículos cujo valor venal para o exercício de 2022 está entre R\$ 70 mil e R\$ 100 mil. Os veí-

culos com valor venal superior a R\$ 100 mil não têm direito à isenção.

A consulta de débitos vinculados ao veículo pode ser feita na página do IPVA da Sefaz-SP em [https://www.ipva.fazenda.sp.gov.br/IPVANET\\_Consulta/Consulta.aspx](https://www.ipva.fazenda.sp.gov.br/IPVANET_Consulta/Consulta.aspx). Se houver saldo a pagar, ele poderá ser quitado sem multa ou juros até o dia 30/11/2022 na rede bancária autorizada em <https://portal.fazenda.sp.gov.br/servicos/ipva/Paginas/mi-bancos-autorizados-ipva.aspx> ou nas casas lotéricas, bastando apresentar o número do Renavam do veículo, que pode ser encontrado no CRLV (Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo).

Os pedidos de isenção de IPVA feitos neste ano de 2022 por pessoas com deficiência para veículos que tiveram a

isenção convalidada serão automaticamente deferidos, não sendo necessária ação alguma por parte dos proprietários. A isenção convalidada para o IPVA 2022 será mantida para o IPVA 2023, desde que não haja alteração na propriedade do veículo.

As pessoas que já adquiriram o veículo e não tinham isenção deferida em 2020 ou 2021, mas se julgam enquadradas nas novas condições para a concessão do benefício, devem fazer o Pedido de Isenção de IPVA - Pessoa com deficiência física, sensorial, intelectual ou mental, ou autista no Sistema de Veículos (Sivei) da Sefaz-SP em <https://www3.fazenda.sp.gov.br/SIVEI/> até 30/11/2022. Até essa mesma data também deverá agendar a perícia para obtenção do laudo pericial regulamentado pelo Imesec.

## OPORTUNIDADE

### LEROY MERLIN abre inscrições para o Programa de Estágio 2023

Até o dia 02 de dezembro, estudantes com formação prevista entre dezembro de 2023 a dezembro de 2024, podem participar

Contratados precisam ter disponibilidade para trabalhar de forma híbrida,

zembro de 2023 a dezembro de 2024, possam se inscrever pelo site, até o próximo dia 02.

#### Sobre o Programa

A companhia busca identificar novos talentos para atuar nas seguintes áreas de desenvolvimento, em Serviços Internos: Oferta de Produto, Marketing, Supply Chain, Tecnologia, Recursos Humanos e Financeiro.

O processo seletivo é composto por cinco etapas - inscrições, testes, dinâmica em grupo, painel com gestores e entrevistas - e promove a valorização da diversidade, por

isso, todas as vagas são extensivas para Pessoas com Deficiência (PcDs).

Os contratados precisam ter disponibilidade para trabalhar de forma híbrida, na Zona Sul de São Paulo, com uma carga horária de seis horas por dia. Além do salário, compatível com o oferecido pelo mercado, a empresa também disponibiliza assistência médica/odontológica, suporte assistencial, restaurante no local, Gympass, cesta de Natal, estacionamento gratuito, seguro de vida, vale-transporte e até 20% de desconto nos produtos da marca.

## Memória Esportiva Panathlon

FOTO: ACERVO PANATHLON



1972: Cosmopolitano F. C. 2º quadro:

Em pé: Armando Mora (Treinador), Zé Vanderci, Walber Böttcher, Osmair de Campos, Claudiano Susigan, Edécio, Palito e Gê Gusmin  
Agachados: Zé Nallin, João Félix, Carlão Kugel, Mauro Aranha, Hotacilio Pantera, Camilinho, Zé Calvi e Carlão Alves da Silva

## 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:**  
Bruno Wagner Balthazar Nunes

**Nome e idade do xodó:**  
José Bonifácio, 10 meses

**Raça:**  
Agapornis

**Como você adotou o animal?**  
Uma amiga criadora que presenteou

**Como foi a escolha?**  
Foi um presente

**Qual é o prato predileto do seu xodó?**  
Semente de girassol

**O que vocês fazem juntos?**  
Brincam com talos de alimentos

**Quantos animais você tem em casa?**  
2

**Quais são?**  
2 Agapornis

**Quais os nomes deles?**  
José Bonifácio e Leopoldina

**Que animal você gostaria de ter e ainda não tem?**  
Cachorro e peixe

**Qual punição você daria para as pessoas que maltratam os animais?**  
Deveriam trabalhar voluntariamente em ONGs protetoras de animais

**Você comemora ou gostaria de comemorar o aniversário do seu xodó?**  
Em dezembro, será o primeiro aniversário e iremos comemorar!

**O seu xodó dá muito trabalho para você?**



'José Bonifácio' é um agapornis de 10 meses de idade

Ele é bastante bagunceiro.

**Quando você viaja, você leva o seu xodó ou o deixa com alguém?**  
Deixo com a amiga Dê, ela cuida muito bem!

**Como é a relação do xodó com o restante da família?**  
Ele é bem bonzinho

**Por que ter um animal de estimação em casa?**  
Para trazer alegria e aprender a respeitar e cuidar dos animais

## COMPORTAMENTO

# Qual é a relação entre a saúde física e a saúde mental?

Um organismo em estresse apresenta músculos tensos, principalmente rosto, pescoço e ombros

A pessoa terá dores nas costas, pescoço e cabeça

Sabe-se que praticar exercícios físicos com regularidade é bom para o corpo, mas o que talvez as pessoas não saibam é que também é uma das maneiras mais eficazes de melhorar a saúde mental. Exercícios físicos ou atividade física significa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética e que resulta num gasto energético.

Nessas atividades também há, muitas vezes, o fator social, isto é, a interação com pessoas e ambientes. Não é preciso ser fanático por esporte para colher benefícios. Quantidades modestas de exercícios podem fazer a diferença. O exercício físico aumenta a capacidade cardiovascular, a consistência muscular, melhora a vida sexual e potencializa o sistema imunológico.

Mas, o que mais motiva as pessoas a se manterem ativas é que a maioria das pessoas sente uma enorme sensação de bem estar, devido a liberação dos neurotransmissores cerebrais do prazer. A tendência é sentir-se mais

ativo ao longo do dia, dormir melhor à noite, sensação de relaxamento, melhoria na memória e humor, e até a melhora de pensamentos sobre si mesmo e sobre suas vidas, ou seja, o aumento da autoestima. Na saúde mental, diretamente pode ter impacto profundamente positivo no caso da depressão, ansiedade, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e sintomas do estresse.

Na depressão, os estudos mostram que os exercícios podem agir efetivamente tanto quanto a medicação antidepressiva, pois também promove algumas mudanças no cérebro, além de liberação de substâncias como a endorfina, uma das responsáveis pela sensação de bem estar, e isso sem o efeito desagradável dos efeitos colaterais da medicação. Os exercícios servem também de distração, mudança no ciclo de pensamento negativos que alimentam a depressão.

No caso da ansiedade, é um tratamento eficaz e o benefício maior estará em focar atenção na atividade. Buscar notar, por exemplo, a sensação dos pés tocando o chão, o ritmo da respiração, o músculo que está sendo trabalhado no exercício específico, o vento batendo na pele.

Essa concentração ajuda interromper o fluxo de preocupações que chegam em pensamentos. Um organismo em estresse apresenta músculos tensos, principalmente rosto, pescoço e ombros, que consequentemente a pessoa terá dores nas costas, pescoço e cabeça. O estresse é, na verdade, um conjunto de sintomas que denunciam um ciclo vicioso entre a mente e o corpo. Exercitar é uma forma de quebrar esse ciclo, pois ajuda a relaxar os músculos e aliviar a tensão, por conta das endorfinas liberadas pelo cérebro.

Percebe-se, então, o quanto a mente e o corpo estão intimamente ligados. Quando o corpo se sente melhor, o bem estar mental será a resposta. Outro caso que os exercícios físicos regulares podem funcionar da mesma forma que se a pessoa estiver tomando medicações é no Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), já que os níveis de neurotransmissores no cérebro são aumentados e melhoram a concentração, a motivação, a memória e o humor.

O risco de uma vida sedentária deixou de ser uma preocupação apenas de saúde física ou meramente estética, pois o impacto do sedentarismo na saúde mental é igual-

mente devastador. E mais devastador é quando a pessoa se torna escrava da imagem corporal que é imposta pela sociedade.

Quando não se está bem com o corpo, também não se está bem emocionalmente. Pode haver uma compulsão nos exercícios físicos na busca do inalcançável corpo perfeito. Enfim, será necessário identificar se existe esse desequilíbrio, e buscar tratamento cuidando do físico e do psicológico.



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

## NEUROCIÊNCIA

# Cérebro de rainha: o que fazer agora para envelhecer bem

São pelo menos 7 os fatores que exercem um grande impacto na "idade" do cérebro

As emoções e os relacionamentos têm 100% de peso no envelhecimento saudável

O envelhecimento é diário e pensar sobre isso agora faz toda a diferença no próprio processo de envelhecimento.

A verdade é que a mente humana tem uma tendência automática de evitar a consciência de sua mortalidade. E apesar dos detalhes neurológicos por trás disso ainda não terem sido plenamente descritos, alguns estudos já abordaram hipóteses interessantes.

A neurocientista da SUPERA - Ginástica para o Cérebro, Livia Ciacci, explica que um estudo publicado na revista "Neuroimagem" pelo Departamento de Psicologia da Universidade Bar Ilan, de Israel, mostrou que quando percebemos estímulos linguísticos relacionados à morte, os mecanismos preditivos do cérebro automaticamente relacionam essa informação aos "outros", como algo que só acontece com outras pessoas.

"Essa 'proteção' provavelmente foi construída na evolução porque o nosso organismo biológico luta o tempo todo para nos manter vivos, e constatar a qualquer momento que iremos morrer não seria muito produtivo para a motivação e determinação", explicou.

Por que é tão difícil pensar sobre o envelhecimento?

Se é difícil pensar sobre a finitude e o envelhecimento, a dica dos especialistas é apostar em bons hábitos que vão impactar diretamente neste processo.

Livia cita como exemplo a rainha mais longeva da história, Elizabeth II, falecida no último dia 29 de setembro de 2022. A vida da rainha é retratada na série The Crown que estreia 5ª temporada no próximo dia 9 de novembro na Netflix.

Além de viver diferentes e decisivos momentos da histó-

ria, Elizabeth também pautou sua vida em diferentes estímulos que, segundo Livia, são fundamentais para um processo de envelhecimento integral.

"Podemos nos inspirar nos hábitos da Rainha Elisabeth II, que nos deixou esse ano, aos 96 anos, lúcida e produtiva. Ela foi a prova de como cuidar do cérebro para ter uma longevidade ativa. O estilo de vida da Rainha respeitava os quatro pilares do cérebro saudável: o cognitivo, o social afetivo, o físico e o aprendizado", explicou.

### Três pilares do cérebro saudável

Mesmo não tendo a estrutura do trono britânico à disposição, a partir do exemplo de Elizabeth II, é possível identificar comportamentos que, segundo a neurocientista do SUPERA, colaboraram diretamente para que ela alcançasse uma vida longa e feliz, confira:

- Fatores cognitivos: A rainha inglesa sempre se manteve atualizada e participativa de todas as decisões do reino, levava a sério o fato de ser responsável pelas suas próprias emoções. Ela também desenvolveu a habilidade de adaptação, algo necessário nas suas funções, atitudes que impactam diretamente na capacidade cognitiva ao longo dos anos.

- Fatores Social e afetivo: Elizabeth se manteve ativa profissionalmente através de uma vida social pública e familiar dinâmica, que reforçou ainda mais a autoconfiança dela. Ter sempre contato com animais também ajudou a reduzir o estresse ao longo dos anos, uma paixão que ela sempre fez questão de mostrar ao público.

- Fatores Físicos: Caminhadas diárias e a prática de equitação estavam na rotina. A atividade física diminui os marcadores inflamatórios e faz a diferença no cérebro. A alimentação da rainha também era excelente: com 4 re-

feições diárias, sem exageros, baseadas em peixes, saladas, legumes, e chá sem açúcar. O chocolate amargo era a paixão dela, justamente o que tem mais antioxidantes. Ela também não abria mão das 8 horas e meia de sono!

São muitos os exemplos positivos observando a vida de Elizabeth II. Durante a pandemia, a rainha passava algumas horas do dia estudando e aprendendo. Na pandemia, por exemplo, aprendeu a lidar com muitos recursos tecnológicos. "Esses são só alguns dos hábitos que foram decisivos na vida longa e ativa dela, e todos são acessíveis para todos nós", alertou.

### Atenção para as emoções!

Mas, mais do que mudar hábitos, especialistas em envelhecimento chamam atenção para cuidados, uma atenção maior ao manejo do estresse e das emoções.

As emoções e os relacionamentos têm 100% de peso no envelhecimento saudável. Envelhecer é um fenômeno multidimensional, e independente da região do mundo e da cultura, o envolvimento com a vida é o critério chave porque são o que definem a postura e a motivação da pessoa para lidar com todos os outros aspectos.

Um bom exemplo é o estresse causado pelos eventos de perdas, que naturalmente vão aumentando com o avanço da idade. Os idosos com um bom gerenciamento emocional e uma rede social ativa terão muito mais recursos para minimizar o estresse, cultivando a sabedoria e a sensação de satisfação com a vida.

### Vire a chave e comece agora!

A verdade é que o que estamos dando hoje ao cérebro vai impactar diretamente na forma como envelhecemos e isso inclui, além dos pontos citados aqui, estímulos que envolvem novidade, variedade e grau de desafio crescente, como a prática de ginástica para o cérebro.

"Se seremos um idoso ativo

ou um idoso cheio de doenças crônicas, estamos plantando isso ao longo da juventude e fase adulta. Não é fácil para o nosso cérebro pensar no "eu de amanhã", mas precisamos fazer esse exercício diariamente pelo nosso próprio bem. É possível manter nossas capacidades intelectuais constantes ou até aprimorá-las, mas tudo isso depende dos hábitos adotados hoje", lembrou.

Por fim, segundo a neurocientista, são pelo menos 7 os fatores que exercem um grande impacto na "idade" do cérebro. São eles:

- Aptidão inata;
- Nível de instrução educacional;
- Treinamento profissional;
- Estado de saúde;
- Motivação;
- Sensação de sucesso na vida;
- E um ambiente estimulante com novos aprendizados.

"Podemos ver que todos esses fatores se desenrolam ao longo da vida e envolvem esforço pessoal, capacidade de ressignificar situações, sentimentos e, sobretudo, amor próprio. A soma desses esforços, sem dúvida, levará ao resultado da intelectualidade e da saúde mantida ao longo do processo de envelhecimento", conclui Livia.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL  
**Livia Ciacci**  
Neurocientista do SUPERA  
Ginástica para o Cérebro

**Cosmodent**  
CL 11.496  
o sorriso é natural em pessoas bem tratadas

Convênios:  
UNIODONTO PORTO SEGURO MetLife

**ODONTOPEDIATRIA 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

**COVID-19**  
BOLETIM DE MONITORAMENTO - COSMÓPOLIS/SP  
03/11/2022 - 16h20

ATIVOS	CURADOS	POSITIVOS	ÓBITOS
05	13.659	13.850	189

LEITOS	TESTES
CLÍNICOS OCUPAÇÃO	Realizados 50.865
TOTAL 20	Negativos 37.015
00 SUS	Agd. Resultado 00
00 CONVÊNIO	Óbitos Investigação 00
UTI'S OCUPAÇÃO	
TOTAL 09	
00 SUS	
00 CONVÊNIO	
07 OUTROS	

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

**CALENDÁRIO**  
Vacina contra a COVID-19  
142.977 doses aplicadas contra o coronavírus em Cosmópolis!  
1ª dose infantil: No momento estão sendo vacinadas crianças de 5 a 11 anos com ou sem comorbidades e crianças de 3 e 4 anos com comorbidades;  
1ª dose: No momento estão sendo vacinadas pessoas acima de 12 anos.  
3ª dose (adicional): adolescentes de 12 a 17 anos com alto grau de imunossupressão e gestantes ou puérperas de 12 a 17 anos, maiores de 18 anos que tenham tomado a segunda dose com intervalo de 4 (quatro) meses, população em geral que tomou vacina da Janssen a pelo menos dois meses e imunossuprimidos de 18 a 59 anos que tenham tomado a segunda dose ou dose única a pelo menos 28 dias.  
4ª dose (adicional): População com mais de 40+anos, profissionais da área da saúde e imunossuprimidos maiores de 18 anos, que já receberam a terceira dose contra a Covid-19 há pelo menos quatro meses  
5ª dose (adicional): imunossuprimidos maiores de 18 anos.  
\*Número atualizado até às 16h20 de quinta-feira (03).

TOTAL RECEBIDO 163.433

**VACINÔMETRO**  
COSMÓPOLIS - 03/11/2022

50.472	46.890
1ª Dose	2ª Dose

2.086	32.071	11.446	12
Dose única	Dose adicional	Dose adicional (4)	Dose adicional (5)

FelizCidade SUS SECRETARIA DE SAÚDE

**TEMOS:**

- Jornal
- Papel Kraft
- Papel para Pet e Artesanato

(19) 3872-2582  
Avenida da Saudade, 442

Ouve teu pai, que te gerou, e não desprezes tua mãe, quando vier a envelhecer.

Compra a verdade, e não a vendas; e também a sabedoria, a instrução e o entendimento.

Grandemente se regozijará o pai do justo, e o que gerar um sábio, se alegrará nele.

Provérbios 23:22-24

# Caderno de Jesus

GAZETA de COSMÓPOLIS

A 06 - 04 DE NOVEMBRO DE 2022

## E se eu não aceitar esse desafio?

Oseias 6:3 “Conheçamos e prossigamos em conhecer o Senhor: como a alva, será a sua saída; e Ele a nós virá como a chuva, como chuva serôdia que rega a terra”.

Hoje é o último dia desse tempo de jejum e oração, e aqui fica o desafio: “Conheçamos e prossigamos em conhecer o Senhor”.

Conhecer e prosseguir, quero focar o prosseguir. A vida é uma maratona, e só consigo chegar ao fim quem prossegue, quem continua, não podemos achar que só 21 dias vão resolver toda a nossa vida, mas devemos prosseguir, continuar.

Aproveite o “embalo”, se proponha a ler mais, orar mais, ou seja, continuar. Olha a promessa que temos:

**“Conheçamos e prossigamos em conhecer o Senhor: como a alva, será a sua saída; e Ele a nós virá como a chuva, como chuva serôdia que rega a terra” Oseias 6:3**

“e Ele a nós virá como a chuva, como chuva serôdia que rega a terra”.

Uma promessa condicional, eu tenho que prosseguir, não posso parar; quanto mais eu o conheço, mais eu vou desfrutar das bênçãos e promessas que Ele nos fez.

Que esse tempo tenha sido apenas como um start para que possamos nos unir em buscar a Deus cada vez mais.

Pense: Se é um desafio conhecer e prosseguir, então a decisão cabe a mim, eu tenho que tomar a iniciativa.

Igreja Evangélica da Paz SHALOM Comunidade Cristã

## A escolha da família

Filipenses 2:5-11

“Tenham entre vocês o mesmo modo de pensar de Cristo Jesus, que, mesmo existindo na forma de Deus, não considerou o ser igual a Deus algo que deveria ser retido a qualquer custo. Pelo contrário, Ele Se esvaziou, assumindo a forma de servo, tornando-Se semelhante aos seres humanos. E, reconhecido em figura humana, Ele Se humilhou, tornando-Se obediente até a morte, e morte de cruz. Por isso também Deus O exaltou sobremaneira e Lhe deu o nome que está acima de todo nome, para que ao nome de Jesus se dobre todo joelho, nos céus, na terra e debaixo da terra, e toda língua confesse que Jesus Cristo é Senhor, para glória de Deus Pai.”

Estamos vivendo um tempo em que cada família tem duas opções. Ou ela se une em Jesus Cristo, e são fortalecidas através da intercessão e da Palavra Bíblica diária, ou, teremos uma geração, como aquela que saiu do Egito, através de tantos milagres, mas viu seus pais morrerem no deserto, por falta de fé e apego às coisas desta terra. Portanto, é urgente nos

unirmos em oração e jejum por todas as famílias, contra as forças que se levantam para trazer desunião, contenda, infidelidade, e toda sorte de investidas.

O objetivo do inimigo de Deus é que a família se destrua, e com ela toda a esperança de um instrumento de Deus, para ensinar à próxima geração o amor, e a misericórdia de Deus no convívio diário de pessoas, que são o que são, dentro de quatro paredes, e portanto estão na posição que o Espírito Santo precisa, para agir e transformar a cada dia um pouco, e influenciar a cada geração até que Jesus Cristo venha buscar a Sua Igreja, que é formada de famílias, que se unem num só propósito, de abrir mão de si mesmo, como Jesus Cristo fez e nos mandou fazer, e tomar a cada dia a nossa própria cruz, de obediência incondicional a Deus, custe o que custar, em prol de uma geração que fará o mesmo, até que Jesus Cristo venha.

Deus vos abençoe grandemente.

Pastor Gessivaldo Gomes Rebouças Igreja Metodista Wesleyana COSMÓPOLIS-SP

## A fonte de todo conhecimento espiritual

O Espírito do Onipotente está tocando o coração de pessoas, e os que respondem a essa influência se tornam testemunhas de Deus e de Sua verdade. Em muitos lugares, podem ser vistos homens e mulheres consagrados, transmitindo a outros a luz que lhes iluminou o caminho da salvação mediante Cristo. E, enquanto deixam sua luz brilhar, como fizeram os que foram batizados com o Espírito no dia de Pentecostes, recebem mais e mais do poder do Espírito Santo. Assim a Terra é iluminada com a glória de Deus. [...]

É certo que no tempo do fim, quando a causa de Deus na Terra estiver prestes a terminar, os sinceros esforços dos consagrados crentes sob a direção do Espírito Santo serão acompanhados por manifestações especiais de favor Divino.

Com a metáfora das chuvas temporã e serôdia, que caem nas terras orientais no tempo da sementeira e da colheita, os profetas hebreus predisseram a concessão de graça espiritual em medida extraordinária à igreja de Deus. O derramamento do Espírito nos dias dos apóstolos foi o começo da primeira chuva, ou temporã, e o resultado foi glorioso. Até o fim dos tempos, a presença do Espírito Santo estará com a verdadeira igreja.

Ao se aproximar, o fim da colheita da Terra, uma

concessão especial de graça espiritual é prometida a fim de preparar a igreja para a vinda do Filho do Homem. Esse derramamento do Espírito é comparado à chuva serôdia. É por esse poder adicional que os cristãos devem fazer seus pedidos ao Senhor da seara, “no tempo da chuva serôdia”.

Em resposta, “Jeová que faz [os] relâmpagos [...] lhes dará chuvas copiosas” (Zc 10:1, TB). Ele “fará descer [...] a chuva temporã e a serôdia” (Jl 2:23, ARA).

Porém, a menos que os membros da igreja de Deus hoje estejam em viva ligação com a Fonte de todo crescimento espiritual, não estarão prontos para o tempo da ceifa. A menos que mantenham suas lâmpadas bem acesas, deixarão de receber a graça adicional em tempos de maior necessidade (Atos dos Apóstolos, p. 35, 36 [54, 55]).

PARA REFLETIR: A chuva serôdia poderia estar caindo sobre outros ao seu redor e deixando você sem nenhuma gota? Qual foi a última vez que você orou pedindo que essa chuva caia sobre sua vida?

CPB mais - © 2022 Casa Publicadora Brasileira Meditações Diárias

## Salmos 45

O meu coração ferve com palavras boas, falo do que tenho feito no tocante ao Rei. A minha língua é a pena de um destro escritor.

Tu és mais formoso do que os filhos dos homens; a graça se derramou em teus lábios; por isso Deus te abençoou para sempre.

Cinge a tua espada à coxa, ó valente, com a tua glória e a tua majestade.

E neste teu esplendor cavalga prosperamente, por causa da verdade, da mansidão e da justiça; e a tua destra te ensinará coisas terríveis.

As tuas flechas são agudas no coração dos inimigos do rei, e por elas os povos caíram debaixo de ti.

O teu trono, ó Deus, é eterno e perpétuo; o cetro do teu reino é um cetro de equidade.

Salmos 45:1-6

## falecimentos

24/10 - Elydia Giuzio, 98 anos, viúva. Residia na Rua Moacir do Amaral - Jardim Vakula

29/10 - Antônia Fortes, 90 anos, viúva. Residia na Rua João Alves da Silva - Jardim Cosmopolita

01/11 - Luiz Carlos Redigolo, 74 anos, casado. Residia na Rua Eduardo Pedrazzoli - Vila Kalil Aun

01/11 - Margarida Marinheira de Medeiros, 93 anos, viúva. Residia na Rua Antonio Fessel - Jardim Margarida

02/11 - José Florentino Naro Irmão, 81 anos, viúvo. Residia na Rua José Moraes - Vila Kalil Aun

02/11 - Roque Agassi, 79 anos, viúvo. Residia na Rua Herminio Galhardo - Rosamélia 2

03/11 - Maria Augusta Galdino, 71 anos, solteira. Residia na Rua José Zacharias - Andorinhas.

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.

## Causas Sociais e Causos

O que dizer de motoristas que não conseguem dirigir em dias de chuva? Sábado, durante a chuva, eu estava indo para casa e os absurdos que presenciei são inacreditáveis.

As pessoas não respeitam nada, nem pare, nem semáforo, nada absolutamente. Com exceção de ruas que ficam alagadas ou rios que transbordam, o que não foi o caso, não há motivos para tanto desrespeito ao trânsito.

A cidade cresceu, o fluxo de veículos aumentou, mas a mentalidade continua como se estivéssemos na roça.

Não pretendo questionar a fiscalização, porém, os próprios motoristas devem se conscientizar das regras da direção defensiva e de trânsito.

Deixo apenas a reflexão e minha indignação com a falta de respeito nas ruas da cidade.



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

## palavras & versos

### Idolatria leva para a injustiça

Não lhe foi suficiente errar nos conhecimentos, eles então vivem da ignorância e saudam esses males como se fossem a paz. Em toda a parte, se encontram fraude, corrupção, infidelidade, perversão, revolta, perjúrio, inversão de valores, esquecimento da gratidão, indecência.

Sem nome é o princípio, a causa de todo o mal. Celebram festas e ali o delírio profetiza a falsidade, vivem de forma injusta, perjuram com a maior facilidade. De fato, o que atinge a transgressão do injusto não é o

poder dos que recebem os julgamentos praticantes da falsa verdade que mais causa desordem, desagrada todo o povo.



José Paes Aposentado

### Quando se é um finado?

É real finado o esquecido O que está, no Universo, perdido Não o chamam de querido Não entende da vida o sentido Nem do nascimento a razão

A data comemorada Pelo comércio marcada É a chorosa jornada De criatura abandonada Com ferido coração

Pensa que deixou enterrado Pai, mãe, amigo, ser amado O pensamento confinado Acha que está tudo acabado Tem fraca percepção

De que a vida continua À do outro e também a sua É um ser humano de rua Alma que ainda é crua Em constante negação

De que é um ser perfeito E que a morte é só um jeito Da Criação lhe botar no peito Uma agonia que, de direito

### Desperta a reflexão

Somos todos passageiros Caminhantes ligeiros Naturais mensageiros De espíritos faceiros Que habitam a imensidão

Ame em vida e na morte Mantenha firme o seu norte Acredite que existe sorte Seja otimista, não corte Seu destino, meu irmão!



Reinaldo Coelho Redator / Poeta

## A VIDA É ASSIM O Grande Sinal

Ele havia ficado preso por um bom tempo. Filho de uma família pobre que não tinha dinheiro nem para visitá-lo na prisão. Todos estavam sentidos com um crime que ele cometera. Trouxera vergonha e desgosto.

“Coisa banal, não precisava disso!” - diziam familiares. Eram pobres, mas eram dignos de trabalhos para sobreviverem.

Na prisão, criou vínculos de amizade, inclusive com os administradores. Era estimado, atencioso e trabalhador. Fazia serviços junto dos funcionários em troca de algum dinheiro e descontos nos dias que tinha ainda para cumprir. Nos primeiros meses de prisão ainda escreveu para a família, mas não obteve resposta. Por isso, não mais escreveu.

Teve que cumprir tudo conforme mandava a lei. Sem condições de custear um advogado, foi colocado um profissional para acompanhar seu processo. Dois anos depois, foi avisado:

- Seu tempo encerrará daqui a duas semanas...

Ele pegou a caneta e escreveu mais uma carta à família. Dizendo que lamentava o transtorno e o desapontamento que causara. E a eles, pedindo perdão. Contou-lhe que seria solto e que seria levado de volta à sua cidade de origem. Queriria voltar junto dos pais e dos irmãos, mas que compreendia se eles não o aceitassem.

Na tentativa de facilitar as coisas para a família, pediu que eles providenciassem um sinal que pudesse ser visto de longe. Se eles o tivessem perdoado e o aceitassem de volta, deveriam colocar um lençol branco na

entrada da casa. Se o lençol não estivesse lá, ele entenderia e tomaria seu rumo. Seguiria para uma nova vida e que iria embora da vida deles para sempre.

No dia de volta para casa, à medida que o carro se aproximava de sua cidade, de sua rua, o jovem, de 25 anos, bela aparência e rosto bondoso, cabelos bem penteados. Com a ansiedade estampada em seu semblante, tocou o coração dos colegas dentro do carro. Cada vez mais nervoso, com medo de não haver nenhum lençol branco.

O carro rodou mais alguns quarteirões. O rapaz vinha de cabeça baixa e pouco falava. Ao lado do motorista, quando este lhe tocou carinhosamente o ombro e, sufocando as lágrimas, disse:

- Olhe! Olhe! A casa de seus pais está repleta por lençóis brancos!

Ali, dentro do carro, não teve um que não se emocionasse.



Oscar do Carmo Silva Neto MTB - 66134-MT/SP saudadedaminhaterra@hotmail.com.br Rádio Cabocla FM - 107.3 Programa aos domingos Horário: 12h até às 15h (19) 99752-3636



**ARTUR NOGUEIRA | 19 3877 9444**  
Av. Dr. Fernando Arens 30 - Centro

**COSMÓPOLIS | 19 3812 9400**  
Av. 7 de Setembro 1098 - Jd. Bela Vista

**HONDA Winner**

Juntos salvamos vidas.

## 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](http://www.tvjaguari.com.br). Vem com a gente!

### MAPA DO TURISMO

## Inauguração do Espaço Artes e Artesanato

Evento contará com apresentações artísticas e promete ser uma noite muito especial

Atividades irão iniciar a partir das 18h

No dia 09/11, quarta-feira, a Prefeitura Municipal de Cosmópolis, através do Departamento de Turismo, irá inaugurar o Espaço de Artes e Artesanato. O local foi criado com o objetivo de estimular a produção de artesanato local, assim como divulgar artistas e artesãos já existentes.

Esse espaço ficará disponível para artistas e artesãos do município para que utilizem com a finalidade de divulgar, expor e comercializar seu trabalho. A inscrição deverá ser realizada no PIT (Posto de Informações Turísticas), que fica na sala 3 da Rodoviária, na Avenida Centenário Dr. Paulo de Almeida Nogueira, nº 421, Sericicultura. Os inscritos terão o direito de utilizar o espaço por uma semana gratuitamente.

Após uma série de matérias que compuseram a Campanha Mapa do Turismo - Espaço Artes e Artesanato, sobre representantes do artesanato de Cosmópolis

ARTE: PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS

**INAUGURAÇÃO**

ESPAÇO  
**Artes e Artesanato**

09/11 às 18h - Rodoviária

- Exposição com artesãos locais
- Apresentações musicais
- Apresentações artísticas

Realização: **Turismo FeliCidade**

Apoio: **CULTURA SAMA**

Local foi criado com o objetivo de estimular a produção de artesanato local, assim como divulgar artistas e artesãos já existentes

lis é o momento de entregarmos esse espaço para a população, para os artistas e para os turistas. No espaço, estarão expostos trabalhos cedidos pelos artistas e artesãos que participaram da campanha.

### Inauguração

Durante a inauguração, haverá uma exposição com esses artistas, que levarão aos corredores da Rodoviária seus trabalhos, para que o público conheça um pou-

co do que fazem.

Além disso, a inauguração será um evento que contará com apresentações artísticas e promete ser uma noite muito especial. A Villa Musical vai apresentar a Orquestra de Violões e o artista Danilo Toderro fará uma obra de arte interativa. As atividades irão iniciar a partir das 18h.

Texto: Leticia Atmann Frungilo  
Arte: Prefeitura Municipal de Cosmópolis  
Facebook: [turismocosmopolis](https://www.facebook.com/turismocosmopolis)

Siga-nos

GAZETA de COSMÓPOLIS TV JAGUARI

3872-2582 - AVENIDA DA SAUDADE, 442

**PROCURA-SE  
GATO INTEIRO  
BRANCO**

**Contato  
(19) 97401-1996  
Pago recompensa**



**GC GUIA COMERCIAL GC**

DENTISTA	TAPECEIRO	VETERINÁRIO
<b>COSMODENT</b> <i>Venha sorrir melhor com a gente!</i> <b>Dr. João Netto</b> Odonto estética e prótese <b>Dra. Leticia Peloso</b> Ortodontia e odontopediatria <b>F. 3872 5662</b> Rua Santa Gertrudes, 435 em frente ao GEPAN	<b>Tapeçaria do Isaias</b> Conserto e reforma de estofados Mais de 21 anos de experiência <b>F. 3882.1333</b> Rua Monte Castelo, 1.114	<b>VIDA animal</b> CLÍNICA VETERINÁRIA <b>F. 3812.1027</b> <b>998443-6845</b> <b>Dra Patrícia Raphaelli</b> - BANHO E TOSA - PET SHOP - TAXI DOG Rua Francisco Cesário de Azevedo, 1087

**Anuncie**

Quando você anuncia, você vende!

**GAZETA de COSMÓPOLIS**  
F. 3872.2582

### MERCADO DE PETS

## Veja como são o dia a dia e o funcionamento de um canil

Empreendedor possui 40 adultos, entre matrizes e apadrinhadores

Ele cria Pinscher, Yorkshire, Maltês, Shihtzu, Spitz e Golden Retriever

Gabriel Martins Amancio está no mercado de venda de filhotes de cachorro há 3 anos. "Comecei aqui mesmo na cidade de Cosmópolis, morava em Paulínia e me mudei para cá por custo benefício", conta.

O interesse de Gabriel surgiu a partir da mãe. "Minha mãe já foi criadora; sempre tive contato com a criação de cachorros", fala.

Com o início da pandemia, em 2020, Gabriel diz que foi dispensado e decidiu tentar seu próprio negócio. "Sou formado em Agronomia, trabalhava em uma multinacional antes da pandemia. Por conta da pandemia, acabei sendo despedido. Como eu já tinha um casal de bulldog Francês, decidi colocá-los para criar. Deu tudo certo e consegui vendê-los muito rápido. Foi assim que comecei a ter gosto pelo negócio", conta.

Hoje, o empreendedor possui, entre matrizes e apadrinhadores, 40 adultos. Gabriel cria Pinscher, Yorkshire, Maltês, Shihtzu, Spitz e Golden Retriever.

### Rotina

"A rotina aqui é limpar maternidade e berçário (cocô, xixi, água e ração, medicação). Já e com os adultos, água, ração, cocô, xixi, medicação..."

Aqui, os adultos ficam em baias no período da noite. É uma forma de não ocorrerem brigas e afins. Durante o dia, eles ficam soltos, com uma forma de interagir um com o outro e terem um espaço maior para brincar e correr", explica.

### Venda

Por mês, o criador vende em torno de 10 filhotes. "Vendo muito na região. Meu meio de mercado para divulgação são o



Gabriel começou o canil em 2020

Instagram e o Facebook.

Ao realizar a compra de um dog, além de receber um exemplar fruto de seleção, cuidado e amor, o comprador está aderindo a um conceito de bem-estar animal, transparência e responsabilidade. A entrega do pet é feita com pelo menos uma dose de vacina, vermifugação em dia e eles são pré-educados a fazer as necessidades no tapetinho higiênico.

Além disso, tem um contrato de compra e venda com garantias contra patologias genéticas e doenças virais. Fazemos tudo da maneira mais transparente possível.

Temos veterinário responsável e parceiros que nos apoiam", finaliza Gabriel.

Instagram: [canil\\_saofrancisco\\_](https://www.instagram.com/canil_saofrancisco_)  
Facebook: [canilsaofrancisco](https://www.facebook.com/canilsaofrancisco)  
(19) 997402-4042

# Festa da Padroeira 2022

“Com Santa. Gertrudes,  
temos no céu uma advogada”



## Novena de Santa Gertrudes

07/11 - 1º dia - Pe. Márcio Marcelo Barboza  
Paróquia N. Sra. de Fátima - Limeira  
Segunda-feira 19h30

08/11 - 2º dia - Pe. Robert Donizeti Landgraf  
Paróquia N. Sra. de Fátima - Araras  
Terça-feira 19h30

09/11 - 3º dia - Pe. Edson Pianca  
Paróquia Sta. Rita - Limeira  
Quarta-feira 19h30

10/11 - 4º dia - Pe. Arlindo J. Vicente Jr.  
Paróquia São José Operário - Leme  
Quinta-feira 19h30

11/11 - 5º dia - Pe. Fernando Mendes  
Paróquia N. Sra. de Lourdes - Limeira  
Sexta-feira 19h30

12/11 - 6º dia - Pe. Thiago Fiorante  
Paróquia São Vitor - Americana  
Sábado 19h

13/11 - 7º dia - Pe. Paulo Martins FdCC  
Reitor do Seminário Canossiano  
Ribeirão Preto  
Domingo 19h

14/11 - 8º dia - Pe. Jonathan Kaio de Melo  
Paróquia Jesus Crucificado - Iracemápolis  
Segunda-feira 19h30

Celebrando 12 anos de sacerdócio do nosso pároco  
15/11 - 9º dia - Pe. Diego F. Humeniuk  
Terça-feira 19h

16/11 - Solenidade de Sta. Gertrudes de Helfta  
Padroeira de Cosmópolis  
Quarta-feira 19h30

## Programação Social

Quermesse e show de prêmios

Dias: 05/06/19 de Novembro:  
Cartela cheia R\$ 1.000,00  
e uma cinquena de R\$ 100,00 (por dia)

Dia 20/11 - Cartela Cheia: R\$ 3.000,00  
1ª cinquena - R\$ 300,00  
2ª cinquena - R\$ 200,00

Dia 15/11: Noite da Pizza  
Horário: 20h  
Preço: R\$40,00 (por pessoa)  
Crianças de 06 a 10 anos pagam meia  
Bebidas vendidas a parte

19 3872-1244



Praça Dr. Paulo de Almeida Nogueira,  
s/n - Centro - Cosmópolis-SP



## ARTE E CULTURA

# Banda cristã cosmopolense mistura diversos estilos musicais

Com 4 integrantes e composições autorais, 'R3VOLUÇÃO' completou 30 anos em 2022



Entre os estilos, estão: Rock clássico, Hard Rock, Rock progressivo, Country Rock alternativo, Metal alternativo, Reggae e Hip Hop. As principais influências são as bandas como Linkin Park, Oficina G3 e bandas internacionais dos anos 90, como Aerosmith e Guns N' Roses

Maioria das letras com  
cunho cristão, exaltando  
Jesus Cristo  
como Senhor

A Banda R3VOLUÇÃO (Revolução) está em atividade desde o inverno de 1992. Com viés cristão, a banda possui diversas músicas autorais. Os membros são de diferentes igrejas e, por conta disso, a banda não possui vínculo com nenhuma instituição religiosa.

A banda já passou por diversas formações; a atual tem 2 anos e meio.

### Integrantes

Os quatro integrantes da banda são: Will Han (Lilão), vocalista e compositor; Joel Cesar, baixista; Daniel Ferreira, guitarrista; e Willian, baterista. De acordo com Will Han (Lilão), a banda re-

aliza diversos eventos e não apenas em igrejas. “Atendemos tanto igrejas e eventos gospel, quanto eventos sociais, secular e católicos”.

Já tocaram em diversos eventos, como evangélicos, católicos, encontros de motoqueiros e outros populares também.

As músicas são escritas a partir de fatos reais, em que

o objetivo principal é levar os ouvintes a refletirem sobre o seu modo de vida.

Will Han, compositor da banda, explica de onde vêm as inspirações para as canções. “Algumas letras foram escritas em homenagens a pessoas que já se foram, como no caso da música Segredos; outras são escritas para namoradas - e a maioria

com cunho cristão exaltando Jesus Cristo como Senhor”.

### Estilo musical

A banda compõe músicas de diversos estilos. Entre eles, estão: Rock clássico, Hard Rock, Rock progressivo, Country Rock alternativo, Metal alternativo, Reggae e Hip Hop. As principais influências são as bandas

como Linkin Park, Oficina G3 e bandas internacionais dos anos 90, como Aerosmith e Guns N' Roses. “Não fazemos cover, nosso repertório é composto por músicas autorais, em que reunimos vários estilos musicais”, afirma.

“Nossa apresentação mais importante foi nossa própria live... Todas tiveram

sua importância, mas a live foi diferente, pois, escolhemos tudo, corremos atrás de tudo... organizamos. Foi uma experiência diferente”, explicam os músicos.

O nome da banda surgiu devido a uma música “Revolução”, da banda Katsbarnea/Brother Simion, que era sucesso no início da década de 90 no surgimento das bandas gospel. “Ao procurar na internet, existiam outras bandas ‘Revolução’; e foi então que fizemos a atualização, R3volução”, finalizam.

Para quem quiser acompanhar o trabalho da Banda, é só seguir no canal do youtube pelo link: <https://youtu.be/lpu37WvYidk>

Instagram: @r3voluc4o  
Contato para shows:  
(19) 99329 9070  
(19) 98317 0513  
[r3voluc4o.banda@gmail.com](mailto:r3voluc4o.banda@gmail.com)



Will Han (Lilão)  
Vocalista e Compositor  
Instagram: @lilaocosta



Joel Cesar  
Baixista  
Instagram: @joelcesardias



Daniel Ferreira  
Guitarrista



Willian Marcoswil  
Baterista

ARTIGO

## Revisão de benefícios: será que você tem direito?

**Nos pedidos de revisão, é importante que consulte com um advogado especializado, para que se possa fazer o cálculo e verificar as possibilidades para cada caso**

O pedido de revisão é uma boa alternativa, para aqueles que tiveram o seu benefício concedido com valor menor do que o de direito

A Revisão de benefícios no INSS é uma faca de dois gumes. Ela poderá aumentar o valor, como também, poderá diminuir o valor do seu benefício.

É muito comum os aposentados apresentarem muitos questionamentos em relação aos valores de seu benefício, são dúvidas diárias que os advogados previdenciaristas costumam receber. Diante disso, separamos as principais dúvidas.

**Em uma revisão, o valor do benefício sempre irá aumentar?**

Nem sempre. Revisões do INSS podem aumentar ou diminuir o valor do seu benefício.

Inclusive, se o INSS identificar que concedeu um benefício maior do que deveria, ele poderá revisar e reduzir o valor do seu benefício.

Diante disso, caso haja interesse no pedido de revisão, é necessário ter a certeza que aquele pedido é benéfico, ou seja, que ao final da revisão, o valor concedido seja superior ao inicial.

Para se ter segurança, nos pedidos de revisão, é importante que consulte com um advogado especializado, para que se possa fazer o cálculo e verificar as possibilidades para cada caso.

**Onde deverá ser feito o pedido de revisão?**

Há duas possibilidades: o pedido poderá ser feito administrativamente no INSS ou no Poder Judiciário.

O pedido administrativo poderá ser realizado no aplicativo "Meu INSS" ou pelo telefone no número 135.

Caso o pedido seja no Poder Judiciário, o processo será direcionado a uma vara Federal ou ao Juizado Especial Federal.

É indicada a análise por um advogado previdenciário, para que este analise



A principal documentação a ser anexada são as provas do direito que está alegando

qual melhor estratégia para cada caso, ou seja, se no caso concreto a melhor alternativa será administrativa ou judicial.

**O INSS poderá revisar automaticamente a minha aposentadoria?**

Sim. O INSS poderá revisar automaticamente um benefício se identificar que houve erro na análise ou no momento da concessão.

Mas, caso receba seu benefício há mais de dez anos, pode ficar tranquilo, pois o prazo máximo para que o INSS faça essa análise é de 10 anos.

Dessa mesma forma, o prazo para que o beneficiário entre com pedido de revisão será de 10 anos. Esse prazo é iniciado a partir do mês subsequente à data de recebimento do primeiro benefício.

**Quais são os documentos necessários para o pedido de revisão?**

A principal documentação a ser anexada são as provas do direito que está alegando. Além disso, deverá anexar a cópia do processo administrativo e a carta de concessão do benefício a ser revisada.

Ainda é importante perceber o que o INSS não considerou no momento em que concedeu a aposentadoria e, a partir disso, apresentar provas desses períodos que,

por algum motivo, não foram considerados.

Importante: caso sejam anexados documentos inéditos, esses devem ser apresentados primeiramente ao INSS, em uma revisão administrativa. Documentos novos, não podem ser apresentados direto à justiça.

Como vimos, o pedido de revisão é uma boa alternativa para aqueles que tiveram o seu benefício concedido com valor menor do que o de direito.

Procure sempre a orientação de um advogado.



**Dra. Andréa D'Amico**  
Advogada - (19) 99783-6472  
Rua Campinas, nº 801  
Sala 6, Centro, Cosmópolis  
OABSP- 436.211

EQUILÍBRIO

## Identificando o esgotamento emocional

**Trabalho em excesso pode desenvolver problemas de saúde e até levar ao burnout**

*Burnout/ Esgotamento: é uma síndrome conceituada como resultado de estresse crônico no local de trabalho*

Começo essa matéria com o seguinte questionamento:

- Como anda o gerenciamento da sua vida pessoal e profissional?

A resposta soa como um desafio ou uma constância entre estresse e cansaço?

Provavelmente se a resposta for sim, você, assim como muitos, pode estar se sentindo frustrado, sem autoestima ou até mesmo com um desempenho profissional baixo, gerando uma preocupação constante e estresse. Isso pode ser um problema, pois passamos a maior parte de nossas vidas dedicada ao trabalho, cerca de 8 a 9 horas por dia, e se este local não for um ambiente saudável ou que te faz bem, devemos começar a entender que isso é um problema e como todo problema. Pois, apesar de não trabalharmos com o que amamos, é importante encontrarmos um equilíbrio entre ambos os campos, tanto profissional quanto pessoal.

Não é saudável trabalhar sem descanso, pausas e momentos de fuga da realidade. Pois é essencial para nós seres humanos o descanso, momentos de conexão com nossa família, amigos e, acima de tudo, nós mesmos, cuidando de nossa saúde mental.

Em Janeiro de 2022, a OMS (Organização Mundial da Saúde), incluiu o Burnout no CID, que é uma classificação internacional de doenças, mesmo o Burnout ainda não sendo classificado como um transtorno mental. Especialistas o classificam como uma depressão focada no trabalho.

**Burnout/Esgotamento:** é uma síndrome conceituada como resultado de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso, tendo como sintomas:

- Angústia
- Perda de memória
- Agressividade
- Dores musculares
- Distúrbios de sono e alimentares

Todos estamos sujeitos em algum momento da vida a termos esgotamento físico e emocional, estresse, ansiedade, depressão e diversas outras síndromes. Porém, ainda assim, mesmo passando por esta fase, podemos realizar algumas atividades que nos



A massagem age diretamente em nosso organismo, atuando como um regulador de sistemas

auxiliam no processo de melhora.

O processo de autocuidado nesta fase é essencial, pois as ações do cotidiano tornam-se hábitos. Portanto, ter bons hábitos nos farão prosperar e levar uma vida melhor, enquanto hábitos ruins farão o contrário. Creio que nesta fase é necessário tomarmos consciência de estarmos apenas em uma fase ruim e que ela é passageira e que ao seu fim nos trará muito aprendizado.

Abaixo deixarei algumas dicas que irão te auxiliar a fortalecer seu emocional:

- Terapia
- Praticar meditação
- Praticar exercícios físicos
- Melhora alimentar
- Ter uma rotina de autocuidado
- Massagem regularmente

**Massagem**

Há anos venho dizendo que massagem não é luxo e que submeter-se a uma sessão relaxante é um investimento fundamental de nosso tempo para cuidarmos de nós mesmos. A massagem age diretamente em nosso organismo, atuando como um regulador de sistemas, promovendo calma, relaxamento e liberando hormônios, tais como:

- Serotonina, hormônio da felicidade e prazer que influencia no nosso psicológico, ajuda a melhorar a saúde corporal, regulando o funcionamento intestinal e o humor, incluindo a qualidade de nossos ossos e sono.
- Endorfina age como analgésico natural do corpo, com resposta à dor ou ao estresse, criando uma sensação geral de bem-estar.
- Ocitocina tem um papel fundamental para a melhora do humor, da interação social, diminuição da ansiedade e aumento da ligação

entre parceiros.

- Dopamina age regulando também o humor e estresse, controlando funções motoras e comportamentos relativos a raciocínio, concentração, funções mentais, apetite e sono.

Estudos realizados sobre os benefícios da massagem relaxante nos demonstram sua eficácia para reduzir o estresse, a dor e a tensão muscular. Podendo ainda ser útil contra ansiedade, desordens digestivas, fibromialgia, dores de cabeça, insônia e lesões esportivas. A liberação desses hormônios atua como neurotransmissores, levando tais sensações às células nervosas. Estas, por sua vez, enviam sinais ao sistema nervoso.

Se colocar em primeiro lugar e cuidar de si mesmo é o passo essencial a ser dado para podermos enfrentar fases em que não estejamos bem.

**Lembre-se**  
"Não existe plural sem singular" - Gratidão



**Clayton Maciel - Massoterapeuta Clínico e terapeuta holístico. Atendimentos com hora marcada. Casa Argila - Rua Valter Zacharias, 283, Rosamélia 2 . F. (19) 98249-6959**

PLEITO 2022

## Acompanhe o resultado da votação no 2º turno em Cosmópolis

**Durante todo o domingo, eleição transcorreu em clima tranquilo e quase sem filas**

No município, Tarcísio e Bolsonaro tiveram a maioria dos votos

Em Cosmópolis, o resultado da votação para eleição aos cargos de Governador do Estado e Presidente da República, que ocorreu no domingo (30), em clima tranquilo e quase sem filas, ficou da seguinte forma:

**Governador do Estado**  
- Tarcísio (REPU): 18.499 (58,53%)

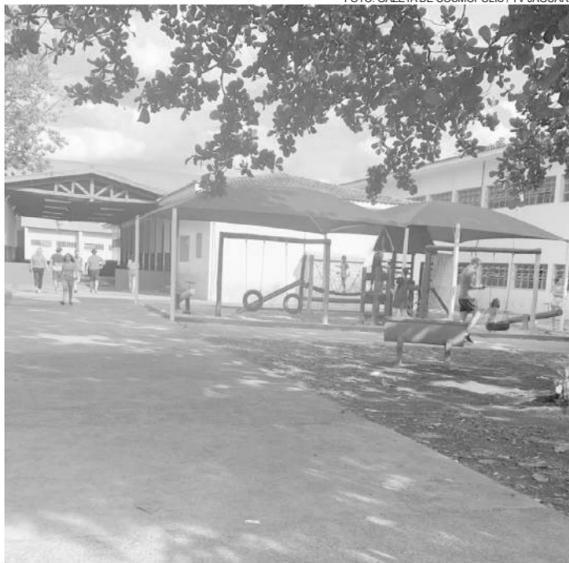
- Fernando Haddad (PT): 13.109 (41,47%)

Ainda foram somados 2.692 (7,45%) votos nulos e 1.811 (5,02%) votos em branco.

**Presidente da República**  
- Jair Bolsonaro (PL): 19.757 votos (58,06%)

- Luis Inácio Lula da Silva (PT): 14.272 (41,94%)

Ainda foram somados 1.423 (3,94%) votos nulos e 659 (1,83%) votos em branco.



Ambos os vencedores, Tarcísio e Lula, terão seus mandatos válidos por 4 anos

**Resultado final das Eleições**

No Estado de São Paulo, o candidato Tarcísio foi eleito Governador do Estado com 55,27%. Haddad obteve 44,73% dos votos.

Já no Brasil, Lula foi eleito Presidente da República, com 50,90%. Bolsonaro obteve 49,10% dos votos.

Ambos terão mandato válido por 4 anos, com início em 2023.

CULTURA E EDUCAÇÃO

## Feira Popular do Livro acontece na Praça do Rodrigo

**Evento será realizado diariamente até às 20h, com encerramento no dia 15/11**

Exemplares com preços promocionais e populares

A 'Praça Presidente Kennedy', conhecida 'Praça do Rodrigo', recebe uma edição especial da 'Feira Popular do Livro'. O evento faz parte do calendário municipal em comemoração aos 78 anos de emancipação política e administrativa de Cosmópolis, celebrado dia 30/11. A 'Feira Popular do Livro' iniciou nesta quinta-feira (03), realizada diariamente na 'Praça do Rodrigo', diariamente até às 20h, com encerramento no dia 15/11.

No espaço da feira, preparado especialmente para



A entrada é livre, com títulos para todos os públicos

a exposição dos livros, os leitores encontrarão clássicos da literatura popular, infantil, internacional, obras especializadas, temáticas, coleções, grandes autores, entre outras publicações exclusivas, com preços promo-

cionais e populares. A entrada é livre, com títulos para todas as idades e públicos.

## NO SALTINHO

### Motos furtadas no pátio são recuperadas pelo GEPAR

Foram localizadas uma CB Twister, na cor branca, e uma CG 160, na cor cinza, ambas da marca Honda

Equipe foi acionada por denúncia

Na manhã de terça-feira (01), a Guarda Municipal, através da equipe do GEPAR, recuperou duas motos que haviam sido furtadas do pátio de veículos do DEINTER, localizado às margens da Rodovia Professor Zeferino Vaz, a SP 332.

A viatura do GEPAR (Grupamento Especial de Patrulha Ambiental e Rural) foi acionada pelo Subcomandante Osmar, que recebeu denúncia de veículos abandonados pela área rural do Saltinho e que possivelmente seriam os furtados do pátio na madrugada de segunda-feira (31).

Chegando ao local, foram localizadas uma CB Twister, na cor branca, e uma CG 160, na cor cinza, ambas da marca Honda.

Os veículos foram apresentados na Delegacia de Polícia e posteriormente entregues ao pátio.



FOTOS: GUARDA MUNICIPAL



Os veículos foram apresentados na Delegacia de Polícia e posteriormente entregues ao pátio

## NO UIRAPURU

### Bandidos invadem pátio do DEINTER e roubam veículos

Um dos vigilantes foi agredido com uma coronhada

Vítimas foram amarradas

Na noite de domingo (30), às 21h40, uma quadrilha invadiu o pátio do DEINTER, da Polícia Civil de Campinas, instalado na Rodovia Professor Zeferino Vaz, no bairro Uirapuru. Vários veículos foram roubados do estacionamento.

Enquanto um dos vigilantes fazia a ronda, o outro estava jantando. Este, ao finalizar a janta, notou que um indivíduo tinha entrado no pátio, armado. O vigilante tentou se esconder, mas, foi surpreendido por mais dois indivíduos também armados. Eles o questionaram se havia mais alguém no local, e ele respondeu que não. Os bandidos o agrediram com uma coronhada e disseram



FOTO ILUSTRATIVA: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI

Bandidos levaram diversos veículos, entre eles, carros, caminhonete, motos, um motor de barco e um Jet Ski

para não mentir, pois, sabiam que havia outro segurança fazendo a ronda.

Os vigilantes foram amarrados e os bandidos levaram diversos veículos, entre eles, carros, caminhonete, motos,

um motor de barco e um Jet Ski, além dos telefones celulares das vítimas.

Alguns dos veículos já foram recuperados.

B.O. IN5779-2/2022

## NO PARQUE ESTER

### Menor é detido com sacolas de entorpecentes e dinheiro

Foram apreendidos cocaína, crack e maconha

Adolescente estava escondido na mata

Na tarde de domingo (30), às 15h05, a Guarda Municipal (GM), através da equipe de ROMU, deteve um adolescente acusado de tráfico de entorpecentes/ato infracional, na Rua Bruna Monte Oliva, no bairro Parque Ester.

A equipe de ROMU estava em patrulhamento preventivo pelo local, quando os GMs avistaram um adolescente escondido na mata, abaixado, escondendo duas sacolas perto de uma árvore.

Ao realizar a abordagem, ele confessou que estava no tráfico, logrando êxito no encontro de uma grande quantidade de entorpecentes e di-



FOTO: GUARDA MUNICIPAL

Menor foi encaminhado ao Plantão Policial para elaboração do Boletim de Ocorrência

nheiro em poder do mesmo.

O menor foi encaminhado ao Plantão Policial para elaboração do Boletim de Ocorrência.

Foram apreendidos os seguintes entorpecentes: 53 unidades de cocaína em pi-

nos; 112 saquinhos de cocaína; 58 pedras de crack; e 44 unidades de maconha.

ROMU 04 - Enc. Chefe Deogenes; Mot. 3º CL Neto; Aux. 1º CL Maia; Aux. 3º CL Lourenço

T. O. GM: 5939/22 B. O. DEL POL: IN3425-1/22

## EM FLAGRANTE

### PM prende dupla que furtou Gol na madrugada em Limeira

Helicóptero Águia deu apoio na busca dos indivíduos que tinham fugido pela mata

Veículo ostentava placas falsas

A Polícia Militar (PM) prendeu dois indivíduos na tarde de segunda-feira (31), no cruzamento da Rua Frederico Decreci com a Rua Rui Barbosa, no bairro Real Center, acusados de terem furtado um Gol, branco, durante a madrugada.

Os indiciados são um barbeiro, de 26 anos; e um desocupado, de 47 anos.

A ocorrência teve início no fim da manhã de segunda-feira (31), às 11h45, quando a equipe foi acionada sobre a tentativa de furto a um veículo. Durante o deslocamento, foi irradiado o acompanhamento do referido veículo, de modo que foi realizado o cerco.

Os Policiais Militares continuaram no acompanhamento a partir da Avenida da Saudade até a rua Rui Barbosa, onde os meliantes perderam o controle do veículo e colidiram na calçada. Em ato contínuo, os indivíduos desembarcaram e saíram em desabalada carreira, onde os PMs seguiram em acompanhamento a pé até a Lagoa da Cosmo.

Com apoio das demais viaturas e, posteriormente, do Helicóptero Águia 15, foram iniciadas as buscas pela mata. Por volta das 14h30, a viatura Orgânica 26-815 logrou êxito em abordar os indivíduos próximos ao local dos fatos. Eles foram reconhecidos, sem sombra de dúvidas, pela equipe, pelo solicitante da ocorrência, como também pelo proprietário do veículo, fato este ocorrido na madrugada deste dia.

O veículo ostentava as placas LAP 9002, que não possuía queixa no sistema Prodesp VW Gol furtado, mas, verificando através da numeração do chassi, foi constatado tratar-se do veículo VW Gol furtado.

Foi dada voz de prisão aos indiciados, pelo cometimento do crime previsto no artigo 155 da lei 2848/40, na forma do artigo 14 da lei 2848/40, sendo necessário o uso de algemas conforme decreto lei 8858/16, devido

## NA VIELA

### ROMU detém suspeito de receptação de veículos

Uma moto e um carro foram apreendidos no Parque Ester

Averiguado vai responder em liberdade

Na noite de segunda-feira (31), às 21h45, um indivíduo foi detido, acusado de receptação, e dois veículos foram apreendidos na Rua João Marascalchi, no Parque Ester.

A viatura de ROMU, em patrulhamento preventivo, realizou uma incursão por uma viela da Comunidade do Parque Dona Ester, quando os Guardas Municipais avistaram, no fim da viela, uma motocicleta ligada e um indivíduo próximo de um carro. No momento da abordagem, ele arremessou o celular ao solo, com a intenção de destruí-lo.

Na revista pessoal, nada de ilícito foi encontrado. Ele foi questionado sobre o motivo de ter jogado o celular, mas, o rapaz não respondeu, di-



FOTOS: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



Com apoio das demais viaturas e, posteriormente, do Helicóptero Águia, foram iniciadas as buscas pela mata

ao receio de fuga e pela integridade física dos Policiais e a do indivíduo. Eles foram conduzidos até o Distrito Policial de Cosmópolis, com apoio das viaturas, onde o Delegado de Plantão tomou ciência dos fatos, ratificando

a voz de prisão. Após formalidades, os indivíduos permaneceram à disposição da Justiça.

BOPM - 8992/22 BOPC - 107759-1/2022



FOTO: GUARDA MUNICIPAL

Acusado disse que comprou a moto e o carro por R\$ 2.500,00

zendo apenas que comprou o veículo e a motocicleta no valor de R\$ 2.500,00. Segundo ele, iria ficar com a moto e vender o carro no valor de R\$ 6.500,00.

Os veículos e o indivíduo foram conduzidos até o plantão policial para serem tomadas as devidas providências

de Polícia Judiciária. O averiguado vai responder em liberdade.

ROMU-03 - Enc. 1º CL Tenório; Mot. 3º CL Florêncio; Aux. 3º CL Lucas. APOIO - VTR-21: Enc. Ch Martins; Mot. 3º CL Aragão; Aux. CE Santos

B. O. DELPOL: EP2347/22 B. O. GM: 5968/22

## PRATICIDADE

### Epilação: método espanhol

Esta técnica, além de rápida, causa dor muito mais suportável, já que a cera gruda nos pelos e não na pele

Pode ser aplicada desde peles sensíveis, peles diabéticas e até mesmo em gestantes



FOTOS: CEDIDAS

Chamamos assim. Epilação é o movimento de fazer a remoção dos pelos pela raiz. Quando falamos Depilação, subentende-se que é a retirada dos pelos sem a raiz, ou seja, com lâminas e outros...

Nesse método de epilação, é utilizada a própria cera para retirar a cera da pele.

#### Aplicação

Para entender melhor, a técnica consiste na aplicação da cera na parte do corpo onde deseja a remoção dos pelos com uma espátula 100% descartável e deixando uma pontinha para sua retirada. Quando a cera estiver no ponto certo de puxada, em consistência flexível, removemos, puxando pela borda da cera no sentido contrário dos pelos.

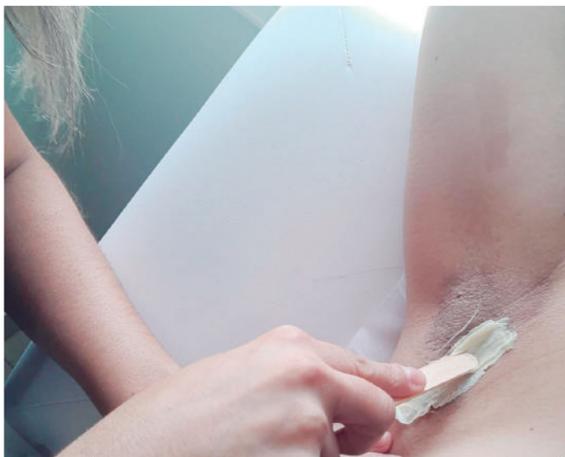
Os pelos são arrancados pela raiz e demoram mais tempo para reaparecer. Os componentes da cera também hidratam a pele, dando a ela um aspecto mais saudável.

Pela praticidade desse método, além de rápido, a dor é muito mais suportável, já que a cera gruda nos pelos e não na pele.

Além de ser menos dolorosa que os demais métodos de depilação, a cera aplicada não gruda, não deixa resíduo e deixa a pele macia e limpa.

#### Indicação

Com esse método, é possível atender desde peles sensíveis, peles diabéticas e até mesmo gestantes do início da gravidez até a reta final, pois pode-se fazer no tempo da cliente, respeitando seu corpo e, principalmente, a direção dos pelos.



Livre de ardência na pele, queimaduras e outros desconfortos e até mesmo a foliculite

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Nesse método também é possível zerar intercorrências no processo (claro que sempre vai exigir cuidados, tanto na cabine de epilação quanto em casa também).

#### Benefícios

A pele fica livre de ardência, queimaduras e outros desconfortos e até mesmo a foliculite, que é uma infecção bacteriana, que ocorre no folículo piloso e pode ser provocada pelo arranque incorreto do pelo.

Se você é traumatizada com epilação, sofre de alergias à lâmina, tem regiões escurecidas na pele, procure um profissional especializado para melhor aplicação da epilação.



**Fernanda Moraes**  
Epiladora profissional,  
Especialista em banho de  
lua e cuidados com a pele  
(19) 99174 3159  
@fermoraes\_depiladorao  
ficial

## DESTAQUE

### Cosmopolense vence concurso Miss São Paulo de Las Américas

Jovem, de 23 anos, já coleciona mais de sete títulos ganhos

"Ser miss vai muito além de ter uma beleza"

Juliana Silva da Hora, aos 23 anos, conquistou a vitória do concurso Miss São Paulo de Las Américas. A premiação aconteceu no dia 22 de Outubro, no hotel Dan Inn Planalto, na cidade de São Paulo.

A Cosmopolense conta que começou a participar de concursos há quatro anos, sendo o primeiro deles o Miss Cosmópolis. "Foi a partir daí que ganhei minhas duas primeiras faixas: Miss Cosmópolis 2018 e Miss Beleza Negra em 2018. Desde então, venho participando de muitos outros".

#### Preparação

Na preparação para o concurso, Juliana diz que teve o apoio de alguns profissionais da cidade, que estiveram presentes em todo o processo. Os cuidados foram voltados para a mente, corpo e espírito. "O resultado foram a segurança e autoconfiança que desenvolvi ao longo dos meses. É muito importante essa etapa de preparação, conscientização, e é o momento de repensarmos qual é o nosso propósito diante de tudo que poderá acontecer", explica.

#### Concurso

No concurso, Juliana recebeu duas faixas: "Melhor



FOTOS: @RSOUZA\_FOTOGRAFIA | @BETO\_RDGS

"...ter um olhar benevolente e empático para todas as realidades"

Corpo" e também "Miss São Paulo de Las Américas". Para ela, o concurso foi uma experiência incrível e muitas portas se abrirão a partir desta participação. "Os coordenadores são justos e é um concurso limpo, onde nos sentimos seguros e acolhidos. Representar uma cidade e um Estado é uma tarefa responsável, mas que traz uma sensação de empoderamento e autoconfiança", explica

#### Propósito

Ao mencionar concursos

de beleza, para muitos, o adereço principal é o que se pode ver, como roupas, maquiagem e cabelo. Juliana enfatiza que vai muito além da 'boniteza'. "Ser miss vai muito além de ter uma beleza, principalmente, hoje em dia, em que o nosso intuito é quebrar padrões. Ser miss é carregar um legado, ter um olhar benevolente e empático para todas as realidades. O meu legado é a importância da representatividade e da educação", finaliza.



Juliana recebeu duas faixas: "Melhor Corpo" e também "Miss São Paulo de Las Américas"

## Raio X

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



Em cena curiosa, tronco de árvore contorna a lixeira na calçada de residência na rua Santo Rizzo. De acordo com a proprietária, a lixeira foi fixada antes. Depois, foi contornada pela árvore...

## GAROTA DA SEMANA

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

FOTO: CEDIDA

**Nome:** Natiele Sthefany Nascimento Lopes.

**Idade:** 13 anos.

**Profissão dos sonhos:** Bióloga e astrônoma.

**Hobby:** Pintar e desenhar.

**Uma série:** Stranger things.

**Um filme:** Sing - Quem canta seus males espanta.

**Um livro:** O Pequeno Príncipe.

**Música (Faixa ou Banda):** Inolvidable (Julia Be).

**Alguém que te inspire:** Minha mãe.

**Signo:** Câncer.

**Uma viagem que gostaria de fazer:** Para o Chile.

**Onde você se imagina daqui 10 anos?** Na faculdade, estudando muito rumo a NASA.

**Um sonho:** Ter um telescópio profissional.

**Deixe sua mensagem:** Sorria sempre!  
Um dia sem sorrir é um dia



"Sorria sempre! Um dia sem sorrir é um dia desperdiçado"

desperdiçado.  
Facebook: Naty Lopes

Instagram: @nattylopes72