



## Agricultora compartilha caminhada e evolução do trabalho no campo

Andreia Gallinari Balloni e sua família transformam suas vidas com uma horta sustentável e orgânica, levando qualidade e saúde à mesa dos consumidores

B 05



## Cosmopolense Rubem transforma desafios em sucesso no mundo geek

Com algumas limitações, ele construiu uma carreira sólida e encontrou sua verdadeira paixão no mercado gamer

C 03

# GAZETA de COSMÓPOLIS



ANO XXIV - Nº 2240 - Desde 1995

COSMÓPOLIS, SEXTA-FEIRA, 12 DE JULHO DE 2024

CONCLUÍDA EM 11/07/2024, ÀS 18h05

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - 18 PÁGINAS

impresso/  
+ digital

Confira as oportunidades de empregos e concursos nesta edição

Página  
A 03

### INVESTIMENTO

## Cosmópolis inaugura Centro de Operações Integradas para reforçar a segurança

FOTO: REDES SOCIAIS



Com 33 câmeras distribuídas estrategicamente, nova estrutura da Guarda Municipal tem como objetivo maior agilidade e eficiência nas ações de monitoramento e combate ao crime

B 01

### CELEBRAÇÃO

## “Castelo Forte”, o primeiro Coral de Cosmópolis completa 100 anos

FOTO: DIVULGAÇÃO/IGREJA LUTERANA



Para comemorar a data, a Igreja de Confissão Luterana realizará um Culto de Ação de Graças no dia 04 de agosto e uma Cantata no dia 19 de outubro, no templo da Igreja

B 02

**Venha conhecer nosso hortifruti!**  
Frutas, verduras e legumes com qualidade!  
Todos os dias, é feira aqui!

RUA MONTE CASTELO, 1000 F. (19) 3872-6342

**TENDA**  
SUPERMERCADO

**Eleições 2024**  
Propaganda política

Consulte orçamento para divulgação em nossa mídia impressa

**GAZETA de COSMÓPOLIS** **TV JAGUARI**

F. 19 3872-2582

Avenida da Saudade, 442 - Vila Kalil - Cosmópolis

**BOMPASTOR**  
Multiassistência

Mais produtos, ainda mais assistência!

**BOM AUTO** **BOM DESCANSO**  
**BOM PET** **BOM MED**

Entre em contato para saber mais:  
**0800 950 10 10**

**CENTRO AUTOMOTIVO PAULINHO & EDSON**

FIAT, Chevrolet, Audi, Volkswagen, Renault, Mitsubishi, Hyundai

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

**Festa Junina e Férias Escolares**

A unidade do Kumon, reconhecida por seu método eficaz de ensino individualizado, irá manter suas atividades a todo vapor durante as férias de julho. Essa continuidade nas aulas permite que os alunos não apenas mantenham seu ritmo de aprendizado, mas também avancem em suas habilidades, aproveitando o período de recesso escolar para se aprimorar ainda mais.

Para celebrar o primeiro ano de funcionamento, a unidade organizou uma festa junina memorável, que reuniu alunos, alguns pais e funcionários em um ambiente de confraternização e alegria. A festividade, que ocorreu no dia 29/06/2024, contou com uma programação diversificada, comidas tradicionais juninas e brincadeiras. O evento foi cuidadosamente planejado para refletir a cultura brasileira, oferecendo uma experiência rica e envolvente para todos os presentes. A decoração colorida, com bandeirinhas e balões, criou um cenário festivo e acolhedor, enquanto a música animava a todos.

Durante a celebração, houve também a entrega de prêmios de reconhecimento aos alunos que mais se destacaram ao longo do ano, evidenciando o compromisso da unidade com o desenvolvimento contínuo e a excelência acadêmica.

A festa junina não foi apenas uma comemoração do primeiro ano da unidade, mas também um símbolo da união e do esforço coletivo de todos os envolvidos. A orientadora da unidade, Patrícia Ogando, destacou em seu discurso a importância da parceria entre escola e família para o sucesso dos alunos e agradeceu a todos pelo apoio e dedicação ao longo desse primeiro ano.

Com a continuidade das aulas durante as férias e eventos como a festa junina, o Kumon demonstra seu compromisso em proporcionar uma educação de qualidade e um ambiente acolhedor e estimulante para todos os seus alunos.

**KUMON** Cosmópolis

Agende sua visita e venha nos conhecer!  
☎ 19 97136-6951

R. Antonio Carlos Nogueira, 985  
Centro - Cosmópolis/SP  
@kumoncosmopolis

**SOM - Acessórios**  
**SUBWAY**  
Agora com toda linha de Auto Peças

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

Aceitamos: **VISA** **MasterCard** **Hipercard**

Rua Eurides de Godoy, 212  
F. 3872 1841

**F. 3872-7915** **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** **Protector** **Itaú Seguros** **MAPFRE** **Allianz** **EXCELSIOR SEGUROS**  
**JMalucelli** **SulAmérica** **ZURICH** **TOKIO MARINE SEGURODORA** **SOMPO SEGUROS** **SUHAÍ SEGUROS**

**Irmãos Carão**  
Móveis e Colchões

(19) 3872.1552

R. Otto Herbst, 703



**WELLAP**

Rua Narciso Dario Andretto, 556 Parque Industrial - Cosmópolis

Temos vagas para CAMPINAS:

- MACKENZIE
- UNISAL
- UNIP SWIFT
- USF

3872.7098 | 3872.1090

98118.0781 | 98177.1399

Falar com Carlos ou Diogo

## 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.....3844-0466
- /0800 113560
- # Conselho Tutelar.....3882-2494
- # Correios.....3003-0100
- # CPFL.....0800 010 10 10
- # CRT (Centro de Referência do Trabalhador de Cosmópolis)..... 3872-2535
- # Defesa Civil.....199
- # Delegacia de Polícia.....3872-1866
- # Dep. Água.....3812-8000 - ramal 8011
- # Fórum.....3872-1135
- # Garagem Municipal.....3872-1315
- # Gazeta de Cosmópolis.....3872-2582
- # Guarda Municipal...153...0800-7703165
- # Polícia Militar.....190
- # Polícia Ambiental de Americana 3407-0513 (site: www.ibama.com.br)
- #Poupatempo.....0800-7723633
- #Prefeitura Municipal.....3812-8000
- # Procon Cosmópolis.....3872 5566
- #Rodoviária (VB Transportes).3872-1708
- #Santa Casa de Misericórdia....3812-8300
- #Serviço Funerário.....3872-3305
- # TV Jaguari..... 3872-2582
- # Velório Municipal .....3872-2625
- # Vivo (auxílio à lista).....102
- # Vivo (defeitos).....10315

**GAZETA de COSMÓPOLIS**  
TV JAGUARI

Fundação: 26/02/95  
Redação e Anúncios  
Avenida da Saúde, 442  
Vila Kaili - 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: Mensal

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

E-mail:  
redacao@gazetadecospopolis.com.br  
Facebook: Gazeta de Cosmópolis  
Instagram: Gazeta de Cosmópolis  
www.gazetadecospopolis.com.br  
Site: www.tvjaguari.com.br

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



Copyright © 2023  
Todos os direitos reservados

## CAMINHADA SOLIDÁRIA

### King Academy organiza trilha para Cachoeira da Bepa em parceria com Turismo Cosmópolis

Evento aberto ao público acontece no dia 28 de julho, com saída da academia no Parque das Andorinhas

No dia 28 de julho, a King Academy, em colaboração com o Departamento de Turismo de Cosmópolis, realizará uma trilha com destino à Cachoeira da Bepa. Este evento tem como objetivo explorar uma das belezas naturais da região e está aberto para todos os interessados.

O início está marcado para às 07h30 na Academia King Academy, localizada na Av. Nelson Alves Aranha, 483, no Parque das Andorinhas. Para participar, basta se inscrever através do QR code disponível ao lado e doar 1 litro de leite ou 1 produto de limpeza, que serão destinados às causas sociais.



Beleza natural está localizada em Cosmópolis

FOTO: DEPARTAMENTO DE TURISMO



## Trilhas Cosmopolenses

### Lar Arco-Íris e Casa da Criança recebem verbas no total de R\$ 150 mil

Na quinta-feira (04), dois cheques simbólicos da empresa "Troupe" foram entregues para o Lar Arco-Íris e a Casa da Criança. A ação refere-se ao cumprimento de uma das cláusulas do contrato de concessão onde a empresa Troupe repassaria R\$150 mil para entidades sociais do município de Cosmópolis. Sendo assim, R\$100 mil foram destinados ao Projeto Arco-Íris e R\$50 mil para a Casa da Criança.

### Virada Gospel acontecerá na sexta (19) e sábado (20), organizada pelo COMEC

Na sexta, dia 19, às 19h, acontecerá o Canta Gospel na Praça do Rodrigo, organizado pelo COMEC, e reunirá várias igrejas com bandas, corais,

coreografias e barracas de recreação.

No sábado, dia 20, terá carreta gospel saindo em frente da Casa do Leão, na Avenida Ester, 59B, às 16h, e o destino final será a Praça do Rodrigo. No sábado, dia 20, às 18h acontecerá a Virada Gospel na Praça do Rodrigo.

### Iluminação de led no campo do Rosamélia

O campo de futebol do Rosamélia recebeu iluminação de led.

A iluminação era um desejo antigo dos moradores do bairro, que utilizam o campo, principalmente para torneios de futebol.

O primeiro jogo no campo iluminado aconteceu entre 'Amigos do Junior Felisbino' X 'Amigos do Rosamélia'. O placar final foi de 4 X 3 para 'Amigos do Junior'.

### Projeto de Regularização

### Fundiária do Parque Industrial Andorinhas I

Na manhã de terça-feira (02), foi assinado o decreto que aprova o Projeto de Regularização Fundiária do Parque Industrial Andorinhas I, uma demanda histórica da APIA - Associação das Empresas do Parque Industrial Andorinhas, aguardada por mais de 30 anos.

A regularização representa estabilidade e segurança jurídica para os 13 empresários das empresas instaladas no local.

### Novos abrigos para pontos de ônibus

A Prefeitura de Cosmópolis retomou, no sábado (29), a instalação dos novos abrigos de ônibus.

No total, 30 pontos estão substituindo os antigos, e outros novos pontos sendo instalados. Vale ressaltar que todos contam com iluminação solar.

## LOUVOR A DEUS

### 3ª Feirinha Acústica acontece neste sábado (13)

Evento é realizado pelo Departamento Infantil da Igreja Assembleia de Deus - Madureira



"A entrada é gratuita e o convite é aberto para toda família"

A 3ª Feirinha Acústica será promovida pelo Departamento Infantil da Igreja Assembleia de Deus - Madureira Kids e acontece neste sábado, dia 13, a partir das 18h, na Rua Dr. Moacir do Amaral, 767, no estacionamento da Igreja Assembleia de Deus (Catedral da Fonte).

Os anfitriões serão as crianças, que no dia irão fazer apresentação de músicas e coreografias em louvor a Deus.

Haverá praça de alimentação, com mesas e cadeiras para apreciar um momento em família, brinquedos com entrada gratuita, além do palco, onde acontecerão as apresentações feitas pelas crianças.

Entre as barracas, as opções serão hot dog, caldo, pastel, salgados, mini pizza, pão caseiro, batata frita e jantinha. Entre os doces, pudim, maçã do amor, canjica, arroz doce, copo da felicidade e bolo no pote, além de refrigerante e suco.

"Tudo preparado com muito carinho. A entrada é gratuita e o convite é aberto para toda família", convidam os organizadores do evento.

## De volta ao passado



Julho de 1932 - mês cultural e tradicionalista do povo paulista, notabilizado historicamente em 09/07 pelos 92 anos da Revolução Constitucionalista de 1932, único feriado estadual e data cívica mais importante do Estado de São Paulo.

Data marcada na memória e história, símbolo da união popular pelos direitos constitucionais igualitários para todos, maior luta civil da América Latina, revolução paulista em prol do povo brasileiro.

O dia 09/07 é o marco da eclosão popular nos movimentos constitucionalistas, convocações e armamentos, culminadas com as mortes dos jovens Claudio Bueno Miragaia, Mário Martins de Almeida, Dráuzio Marcondes de Sousa e Américo Camargo de Andrade, célebre acrôni-

mo M.M.D.C, em 23/05/1932.

A localização da 'Villa Cosmópolis', centrada nos caminhos de acesso férreo e viário para Limeira, Piracicaba, Mogi Mirim e sul de Minas, dentre as maiores bases militares constitucionalistas, transformou o pequeno distrito campineiro em passagem e ponto estratégico das tropas paulistas.

A família Almeida Nogueira, proprietária da Fazenda Usina Ester, registrava oficialmente Cosmópolis na história da Revolução Constitucionalista, quando os irmãos José Paulino Nogueira Neto e Paulo de Almeida Nogueira Filho, Paulino e Paulito, assumiram comandos táticos nas ações militares.

Nos quase quatro meses da Revolução Constitucionalista, de 09/07 a 02/10, o período ficou assinalado nas memó-

rias cosmopolenses, relatado como uma verdadeira guerra, a triste conflagração militar de brasileiros contra brasileiros.

Ameaças de bombardeios aéreos federais, trincheiras na Avenida Ester e outros acessos, invasão das tropas getulistas e 'saques de despojos' assinalam os momentos vividos pelos moradores de Cosmópolis.

Em destaque, uma raríssima imagem das tropas paulistas, então registradas nas trincheiras criadas na região do 'Morro Castanho'. A maioria das fotos e documentos foi destruída no fim da revolução, evitando perseguições pelas tropas getulistas.

Texto: Adriano da Rocha  
Curta e siga:  
@Acervo Cosmopolense  
Foto Acervo Grupo Filhos da Terra

## CRTC - Centro de Referência ao Trabalhador de Cosmópolis

- Ajudante de Eletricista (02 vagas) - Expira dia 20/07/2024
- Analista Financeiro ambos os sexos (01 vaga) - Expira dia 17/07/2024
- Armador (01 vaga) - Expira dia 20/07/2024
- Assistente de Logística ambos os sexos PcD (01 vaga) - Expira dia 17/07/2024
- Auxiliar de Limpeza ambos os sexos (01 vaga) - Expira dia 12/07/2024
- Auxiliar de Limpeza feminino (01 vaga) - Expira dia 17/07/2024
- Auxiliar de Lavanderia masculino (01 vaga) - Expira dia 17/07/2024
- Auxiliar de Limpeza ambos os sexos (04 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Auxiliar de Mecânica (02 vagas) - Expira dia 20/07/2024
- Auxiliar de Operações (03 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Auxiliar Mecânico de Refrigeração (01 vaga) - Expira dia 12/07/2024
- Auxiliar de Produção Masculino (03 vagas) - Expira dia 17/07/2024
- Auxiliar de Produção Masculino (04 vagas) - Expira dia 20/07/2024
- Auxiliar de Produção ambos os sexos (05 vagas) - Expira dia 20/07/2024
- Analista de Vendas (01 vaga) - Expira dia 12/07/2024
- Armador (15 vagas) - Expira dia 15/07/2024
- Ajudante Geral (03 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Almoxarife (02 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Ajudante de Carga e Descarga Masculino (04 vagas) - Expira dia 20/07/2024
- Ajudante de Mecânico de Autos Masculino (01 vaga) - Expira dia 19/07/2024
- Auxiliar Mecânico Masculino (01 vaga) - Expira dia 12/07/2024
- Auxiliar de Produção-Recebimento Masculino (01 vaga) - Expira dia 21/07/2024
- Auxiliar de Produção (05 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Auxiliar de Produção Masculino (01 vaga) - Expira dia 19/07/2024
- Balconista (01 vaga) - Expira dia 15/07/2024
- Conferente Masculino (04 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Embalador Masculino (01 vaga) - Expira dia 20/07/2024
- Estagiário Produção Elétrica (01 vaga) - Expira dia 17/07/2024
- Jardineiro Masculino (01 vaga) - Expira dia 17/07/2024
- Motorista de Ônibus (02 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Mecânico Diesel (01 vaga) - Expira dia 05/07/2024
- Operador de Empilhadeira (20 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Operador de Máquinas Equipamentos II (01 vaga) - Expira dia 12/07/2024
- Operador de Máquinas (01 vaga) - Expira dia 12/07/2024
- Operador de Máquina Desfibradeira Masculino (04 vagas) - Expira dia 20/07/2024
- Torneiro Mecânico (01 vaga) - Expira dia 20/07/2024
- Operador de Máquinas Equipamentos II (01 vagas) - Expira dia 12/07/2024
- Serralheiro (03 vagas) - Expira dia 20/07/2024
- Técnica de Enfermagem Feminino (01 vaga) - Expira dia 19/07/2024
- Vendedor Externo (01 vaga) - Expira dia 12/07/2024
- Programa Jovem Aprendiz (CIEE)

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



Rua Otto Herbst, 65 - Centro - Cosmópolis - SP  
Fone: (19) 3872 2535 / (19) 3872 5771 - Fax: (19) 3872 5469 /  
E-mail: crtccosmopolis.sp.gov.br



**Campinas** Rua Conceição, 233, Sala 1309, Centro.  
**Cosmópolis** Rua Ramos de Azevedo, 350, Sala 17, Centro.  
**Mogi-Guaçu** Rua José de Paula, 77, Centro.



- Aposentadoria
- Revisão
- Pensão
- Auxílio-Doença
- Auxílio-Reclusão
- Salário Maternidade
- Planejamento Previdenciário

### OPORTUNIDADE

## Multinacional Espanhola Konecra Brazil abre 30 vagas de Analista de Ouvidoria em Limeira

Oportunidade é destinada aos moradores de Cosmópolis; interessados devem ter experiência mínima de seis meses na função e ensino médio completo



FOTO: DIVULGAÇÃO

Empresa oferece um salário de R\$ 1.667,20 mais benefícios

A empresa multinacional espanhola Konecra Brazil, localizada em Limeira, está oferecendo 30 vagas para a função de Analista de Ouvidoria II, destinadas aos moradores de Cosmópolis. Os analistas de ouvidoria devem acompanhar e resolver reclamações dos clientes nos canais de comunicação da empresa, além de identificar e sugerir melhorias nos fluxos operacionais para evitar problemas futuros.

Os requisitos para a vaga incluem:

- Ambos os sexos;
- Idade mínima de 18 anos;
- Experiência mínima de 6 meses na função;
- Ensino médio completo.

O horário de trabalho é de segunda a sexta-feira,

das 9h48 às 18h. A empresa oferece um salário de R\$ 1.667,20, assistência médica e odontológica, vale-transporte, vale-refeição de R\$ 15,74 por dia e seguro de vida.

Os interessados devem enviar seus currículos para o e-mail [konecralimeira@gmail.com](mailto:konecralimeira@gmail.com).

A divulgação das vagas é realizada em parceria com o Centro de Referência do Trabalhador de Cosmópolis (CRTC). Devido ao período eleitoral, as oportunidades estão sendo publicadas no Instagram provisório da Prefeitura de Cosmópolis ([instagram.com/prefeituradecosmopolisinform](https://www.instagram.com/prefeituradecosmopolisinform)), no site [www.cosmopolis.sp.gov.br](http://www.cosmopolis.sp.gov.br), e no painel físico do setor.

O CRTC está localizado na Rua Otto Herbst, 65, Centro. Para mais informações, entre em contato nos telefones (19) 3872-2535 ou (19) 3872-5469.

### OPORTUNIDADE

## FUVEST abre inscrições para concursos públicos em São Paulo

Vagas para analista de comunicação e professor de língua inglesa com salário inicial de R\$ 10.231,05

Inscrições podem ser feitas até o dia 19/07

A FUVEST recebe, a partir de junho, as inscrições para concursos públicos para o preenchimento de vagas, em São Paulo, de analista de comunicação com especialidade em divulgação editorial e de professor de ensino fundamental e médio com especialidade em língua inglesa.

Para a vaga de analista de comunicação, as inscrições ocorrem entre 25/06 e 19/07. A função será preenchida sob o regime CLT com salário inicial, para o mês de abril de 2024, de R\$ 10.231,05. A taxa de inscrição é de R\$ 230,00 e o concurso será composto por três fases, sendo: prova objetiva, dissertativa e prá-

tica, com realização exclusivamente na cidade de São Paulo. Veja o edital em <https://www.fuvest.br/analista-comunicacao-edital-25/>

Já para a vaga de professor de ensino médio e fundamental (PROFEM), as inscrições vão de 25/06 até 19/07. A função será preenchida sob o regime CLT, com o salário inicial, para o mês de abril de 2024, de R\$ 10.231,05. O concurso também será composto por três fases: prova objetiva, dissertativa e prática, exclusivamente em São Paulo, e a taxa de inscrição é de R\$ 215,00. Veja o edital completo em <https://www.fuvest.br/profem/>

A divulgação dos resultados acontece em 05/11 através do Diário Oficial do Estado (DOE).

Mais informações sobre o concurso podem ser conferidas no site em <https://www.fuvest.br>

ADRIANA GIOVANONI VIAMONTE  
ADVOGADA - OAB/SP 108.519

(19) 3872 1544  
(19) 98135 8557  
viamonte@uol.com.br

Adriana Viamonte  
ADVOGADA TRABALHISTA

Rua Antônio Carlos Nogueira,  
820, Cosmópolis - SP

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA ASSOCIAÇÃO CHÁCARAS VISTA BOA CNPJ: 07.070.330/0001-00

Pelo presente edital, ficam convocados os senhores proprietários e associados da ASSOCIAÇÃO CHÁCARAS VISTA BOA, sob o CNPJ: 07.070.330/0001-00, situada na cidade de Cosmópolis/SP, para participar da ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA a ser realizada no dia 17 de agosto de 2024, na Rua Servidão próximo a Cimental, com início marcado para às 14h até às 17h00, com a presença da maioria dos associados e, em segunda convocação, com menos de 1/3 mais um dos associados, conforme Estatuto Social e deliberarem sobre o seguinte:

- Anuidade 2024
- Prestação de Contas
- Assuntos gerais.

COSMÓPOLIS, 07 de julho de 2024

ASSOCIAÇÃO CHÁCARAS VISTA BOA

JESUS CARLOS FLORENSE  
PRESIDENTE

### CARREIRA

## SP abre edital para processo seletivo de professores para turmas do Ensino Técnico

Há oferta do itinerário técnico profissional em todas as regiões paulistas; provas estão marcadas para o dia 29 de setembro

R\$ 5.300 para jornada de 40 horas semanais e de R\$ 3.312,50 para jornada de 25 horas semanais

A Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) publicou, na quinta-feira (4), o novo edital para o processo seletivo simplificado para contratação temporária de professores do Itinerário de Formação Técnica Profissional do Ensino Médio. As inscrições podem ser feitas a partir das 17h de sábado (5) até 5 de agosto no site <https://conhecimento.fgv.br/concursos/secudsp24>.

O processo seletivo, que inclui prova objetiva e discursiva, avaliação de títulos (diplomas de formação e experiência profissional) e prova prática (envio de vídeoaula gravada), destina-se à formação de cadastro de reserva, não havendo um número de vagas determinado. Para 2025, devem ser contratados cerca de 3.000 profissionais. As provas objetiva e discursiva estão marcadas para 29 de setembro.

Os professores selecionados vão ministrar aulas presenciais aos estudantes conforme sua habilitação de nível superior e os componentes curriculares correspondentes. Serão ofereci-

dos nove cursos: administração, agronegócio, ciência de dados, desenvolvimento de sistemas, enfermagem, farmácia, hospedagem, logística e vendas.

### Inscrições e provas

Na inscrição, o candidato deve escolher uma Diretoria de Ensino de sua preferência dentre as 91 regionais de todo o estado para sua eventual alocação. Deverá também indicar um Eixo de Prova, de acordo com os cursos em que pretende lecionar. A taxa de inscrição é de R\$ 49.

O processo seletivo será realizado considerando-se cinco eixos de prova, que englobam todos os cursos disponíveis: Gestão e Negócios (cursos de Administração, Logística e Vendas); Saúde (cursos de Enfermagem e Farmácia); Turismo, Hospitalidade e Lazer (curso de Hospedagem); Tecnologia da Informação (cursos de Desenvolvimento de Sistemas e Ciência de Dados) e Recursos Naturais (curso de Agronegócio).

A remuneração dos professores selecionados será de R\$ 5.300 para jornada de 40 horas semanais e de R\$ 3.312,50 para jornada de 25 horas semanais. Excepcionalmente, professores da educação profissional poderão ser contratados para carga horária menor.

### OPORTUNIDADE

## Ypê está com 109 vagas de emprego abertas, sendo 48 para início imediato

Empresa oferece oportunidades variadas, com benefícios atrativos; candidaturas abertas online

Há vagas para Amparo, Campinas e outras cidades

Uma das maiores fabricantes de produtos de higiene e limpeza do país, anunciou, na quarta-feira (10/07), oportunidades em diversas áreas da companhia, para todos os gêneros e PcDs, em Amparo e Campinas (SP), Goiânia (GO) e Itapissuma (PE). Segundo a empresa, desse total (109), 48 são para contratação e início imediatos. Entre as vagas urgentes estão posições para Mecânico, Operador Logístico, Analista de Suporte de Sistemas (vaga exclusiva para mulheres), Eletricista de Manutenção, Analista de Gente, Promotor de Ven-

das, Supervisor de Produção, Operador de Processos, Técnico Mecatrônico, Analista de Comércio Exterior, Auxiliar de Operações, Comprador, Analista de Trade Marketing, Analista de Suporte de Sistemas Júnior e Coordenador de Engenharia.

Os colaboradores terão benefícios como assistência médica e odontológica, Gympass, participação nos lucros ou resultados (PPR), previdência privada, seguro de vida, transporte, alimentação e cesta mensal de produtos.

Os interessados podem conferir todas as posições disponíveis e se candidatar através da página de carreiras da empresa no Link <https://carreirasype.gupy.io/>.



## SAÚDE ANIMAL

### Entendendo a Síndrome de Ansiedade de Separação nos pets

Conheça os sinais e causas da SAS, um dos principais transtornos comportamentais caninos, e saiba como lidar com essa condição para melhorar o bem-estar do seu xodó

*Só de o tutor colocar os sapatos, pegar a chave do carro, o cão já percebe que ele vai sair e fica ansioso*



FOTO: LÍVIA NAOMI

**Síndrome está associada com a ausência de alguém que é referência para o cão**

Trata-se de um conjunto de transtornos com sinais específicos, podendo, portanto, ser chamada também de Síndrome da Ansiedade de Separação (SAS). É o segundo maior problema de transtorno de comportamento do mundo em cães. E está associada com a ausência de alguém que é referência para o cão, normalmente a pessoa que é responsável pela manutenção de recursos, como comida e atenção.

Pode acontecer de duas formas. A primeira é mais agitada, eufórica, vão acontecer sinais mais exacerbados, como latidos, destruições, arranhadura de porta. A segunda é a forma depressiva, apática, o cão fica deitado até a volta do tutor, ele não se locomove, não bebe água e nem se alimenta.

Uma maneira de você descobrir se seu cão tem algum destes comportamentos depois que você sai, é com a instalação de câmeras. Muitas vezes, o tutor nem desconfia que o cão tem a forma apática, só vai perceber com o monitoramento pelas câmeras.

Isso acontece porque o cão é um animal que vivia em matilha, fazia as coisas em grupo. Ser sociável significava sobrevivência para ele. Ele vai sempre preconizar os interesses do grupo e vai fazer o que for preciso para isso, mesmo que seja banindo um membro, que pode ser um cão adotado ou uma nova pessoa na casa.

Ele considera o tutor como membro da sua matilha e vai fazer o que for possível para manter recursos como comida, proteção, carinho e atenção. E aí começa o hiper apego, que é uma causa muito importante da SAS. Por isso, o afastamento desse tutor da casa é muito significativo para ele, porque tem a ver com recursos. Ele vai começar a ter comportamentos para tentar restaurar o grupo, ele tem medo que o membro nunca mais volte e crie uma instabilidade. Na mente dele, quando o tutor sai para trabalhar, por exemplo, desestabiliza o grupo, então ele precisa ter comportamentos para trazer esse membro de volta, como os uivos e latidos.

Além do hiper apego, podem haver outras causas como as mudanças na vida do cão, a mudança de rotina, experiências traumáticas que ele passou quando estava sozinho, a privação de contato social, a falta de adaptação para ficar sozinho, entre outras.

Os sinais são percebidos

em três momentos, na pré saída, na saída e na chegada do tutor. Só de o tutor colocar os sapatos, pegar a chave do carro, o cão já percebe que ele vai sair e fica ansioso. Logo após a saída, ele se sente sozinho, mesmo que tenha outra pessoa ou animal na casa, ele sente a ausência da figura de apego. Na chegada do tutor, podem haver comportamentos de cumprimentos exagerados, como pulos, agitação e latidos.

Outros sinais, além dos já citados, incluem: ofegação, vômito, hipersalivação, taquicardia, gritos, ganidos, choros, xixi e cocô fora do lugar, destruição de objetos por mastigação ou arranhadura, principalmente os com cheiro do tutor e a porta por onde saiu.

Muitos tutores acabam tentando resolver esse problema sozinhos, sem orientação e acabam cometendo erros que podem piorar os sintomas. Um dos erros mais comuns é adotar outro cão para suprir a necessidade de companhia. Mas, normalmente isso é feito de forma errada, pensando só

na companhia, não escolhendo da forma adequada o filhote, não pensando no equilíbrio das energias dos cães, o que vai ocasionar outros problemas. A companhia é importante, mas a escolha deve ser feita de forma estratégica. Ficar chamando o cão toda hora também é um erro bastante comum, pois aumenta o hiper apego, ao contrário do que o tutor imagina, que mantendo o cão perto dele vai diminuir os maus comportamentos.

Enfim, a melhor forma de solucionar a SAS é com a modificação de comportamento através de manejo ambiental, mantendo uma rotina, estimulando a independência do cão, melhorando a relação do cão com o tutor através de interações alternativas, usando alguma distração na hora da saída (música ou televisão) e deixando algum objeto com o cheiro do tutor. O médico veterinário comportamentalista irá te auxiliar em todas essas modificações para resolver de vez a ansiedade de separação do seu cão.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**Natalia Idalgo de Queiroz**  
Médica Veterinária  
CRMV – SP 23.967  
F. 19 3872-1334

## SOLIDARIEDADE

### Mudando Destinos promove bazar beneficente em prol dos animais

Evento acontece nos dias 13 e 14 de julho, das 9h às 13h, na Rua Santa Gertrudes, 254

**Das pulgas**  
**EM PROL AOS ANIMAIS**  
**Data: 13 e 14 de julho**  
**Horário: 09h às 13h**  
**Rua Santa Gertrudes, 254. Bairro Sericicultura**

**Ajude a causa animal!**

*Haverá uma ampla variedade de roupas, calçados, acessórios e outros produtos, com preços acessíveis*

O grupo Mudando Destinos realizará um Bazar para arrecadar fundos, nos dias 13 e 14 de julho, das 9h às 13h. O evento acontece na Rua Santa Gertrudes, 254, no Bairro Sericicultura. A iniciativa tem

como objetivo principal arrecadar fundos para auxiliar no cuidado e proteção dos animais abandonados e em situação de risco.

O evento será realizado no antigo Grêmio, próximo à rodoviária, local de fácil acesso para a comunidade. O bazar conta com uma ampla variedade de itens à venda, incluindo roupas, calçados, acessórios e outros produtos, com preços acessíveis para todos os públicos.

## 'ADOTE UM!'

### Conheça alguns dos animaizinhos que estão disponíveis para adoção

Ação beneficia ambas as partes: o bichinho e o cuidador

*"Amor não tem raça ou cor"*

O amor por um animal não tem raça ou cor e a adoção é uma atitude que beneficia ambas as partes: o animalzinho ganha um lar e o cuidador, um novo companheiro.

Veja o que considerar antes de partir para a adoção de cachorro: você tem tempo e espaço onde mora para cuidar de um cachorro? Você tem paciência e disposição para adotar um cachorro? Você tem dinheiro para investir nos cuidados com o animalzinho?

**Adoção**  
Os animais abrigados pela 'Mudando Destinos' estão

disponíveis para serem adotados, mas, nesta semana, não haverá feira de doações por conta do bazar beneficente (veja mais detalhes na matéria ao lado).

Para adotar um bichinho, o interessado pode entrar em contato pelo Facebook: Mudando destinos. É necessária a apresentação de documento com foto e comprovante de residência.



FOTO: CEDIDA

**Macho, castrado**



FOTO: CEDIDA

**Fêmea, castrada**



FOTO: CEDIDA

**Macho, castrado**



FOTO: CEDIDA

**Macho, castrado**



FOTO: CEDIDA

**Macho, castrado**



FOTO: CEDIDA

**Macho, castrado**

## 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.

**Nome completo do dono:**  
Ana Flávia Calvi de Oliveira.

**Nome e idade do xodó:**  
Luna, 7 anos.

**Raça:**  
Não tem.

**Seu xodó tem algum apelido que só você chama?**  
Lulu.

**Há quanto tempo você tem o animal?**  
7 anos.

**Como foi a escolha?**  
Apareceu pequena, aparentando ter uns 2 meses, na praça no condomínio onde eu morava no Rio de Janeiro.

**Seu xodó é muito bagunceiro?**  
Não.

**O que você mais gosta no seu animalzinho?**  
Companheirismo dela, onde eu vou, ela vai junto.

**O que vocês fazem juntos?**  
Dormimos junto.

**Quantos animais você tem em casa? Gostaria de ter mais algum? Qual?**  
Só tenho ela no momento. Gostaria de ter um Pinscher 0.

**Qual é o prato predileto do seu xodó?**  
Só come ração, mas belisca frango cozido.

**Qual punição você daria para as pessoas que maltratam os animais?**  
Não gosto de quem maltrata, mas a punição quem dá não sou eu.

**Conte um momento marcante entre vocês.**  
Foi quando a achamos onde morávamos. Ela veio de encontro comigo e minha filha.

**O seu xodó gosta de passe-**



FOTO: CEDIDA

**Ana Flávia e seu xodó Lulu dormem juntas**

**ar?**  
Sim, no jardim na frente da casa do vizinho.

**Quando você viaja, você leva o seu xodó ou o deixa com alguém?**  
Não levo, deixo com minha filha.

**Sua família é apegada com**

**seu xodó?**  
Sim.

**Seu xodó é mais apegado com quem da sua casa?**  
Comigo.

**Por que ter um animal de estimação em casa?**  
Pra alegrar ainda mais a nossa vida.

Inclina o teu ouvido e ouve as palavras dos sábios,  
e aplica o teu coração ao meu conhecimento.  
Porque te será agradável se as guardares no teu íntimo,  
se aplicares todas elas aos teus lábios.  
(Provérbios 22:17-18)

# CadernodeJesus

GAZETA de COSMÓPOLIS

A 05 - 12 DE JULHO DE 2024

## Falecimentos

06/06 – **José Paulo Hammann**, 68 anos, casado. Residia na Rua Antonio de Souza Peres – Jardim Santa Rosa.  
08/06 – **Lucio Louza**, 47 anos, solteiro. Residia na Rua Carlos Capraro – Rosamélia II.  
08/06 – **Valdir Carlos de Almeida**, 67 anos, divorciado. Residia na Rua Celestino Libanori – Parque Ester.  
09/06 – **Maria Calbo Sposito**, 87 anos, viúva. Residia na Rua Dr. Rui Barbosa – Jardim Cosmopolitano.  
09/06 – **Lilio Mero da Silva Neves**, 74 anos, separado. Residia na Rua Guido Longuim – Jardim do Sol.  
10/06 – **Judite Ferreira Barbosa**, 85 anos, casada. Residia na Rua Frederico Decresci – Colibris.  
10/06 – **Maria da Costa Lima**, 85 anos, separada. Residia na Rua Caetano Aquiles Avancini – Bela Vista.  
10/06 – **Dilene Maria Machado Fontoura**, 74 anos. Residia na Rua Nicola Carone – Rosamélia.  
10/06 – **Aparecida Barboza Gueto**, 78 anos, viúva. Residia na Rua Valdir de Almeida – Rosamélia.  
11/06 – **Medley Ofelia Libanori**, 89 anos, casada. Residia na Rua Expedicionários – Jardim Bela Vista.  
11/06 – **Jandry Bertazzo Rossetti**, 88 anos, viúva. Residia na Rua Alberto Fierz – Jardim Campos Sales.  
11/06 – **Hilda Lemos de Castro**, 85 anos, viúva. Residia na Rua Antonio Pinto – Jardim Paineiras.  
12/06 – **Juscilina Mendes de Souza**, 98 anos, amasiada. Residia na Rua Primo Olívio de Fáveri – Jardim de Lourdes.  
12/06 – **Cecilia Pereira Fernandes**, 73 anos, viúva. Residia na Rua Luiz Leva – Parque Ester.  
12/06 – **Diolino Alexandrini**, 70 anos, casado. Residia na Rua Adriano Catozzi – Rosamélia.  
13/06 – **Danilo Ricardo Silva Lima**, 42 anos, separado. Residia na Rua Raul Silva – Jardim Santa Rosa.  
15/06 – **Maria Luiza Baldi**, 70 anos, divorciada. Residia na Rua Pedro Damiano – Vila Cosmo.  
16/06 – **Alzira Aparecida Guedes Quevedo**, 61 anos, separada. Residia na Rua Antonio Demori – Jardim do Sol.  
16/06 – **Julio Cesar Godoy Fernandes**, 25 anos, solteiro. Residia na Rua dos Sorocabanos – Andorinhas.  
17/06 – **Irany de Aguiar Nogueira**, 77 anos, casada. Residia na Rua José Avelino de Souza – Jardim Santana.  
17/06 – **Djair Antonio Moda**, 70 anos, casado. Residia na Rua Luiz Nicolau Noland – Jardim Paulista.  
18/06 – **Sidnei Aparecido de Azevedo**, 50 anos, solteiro. Residia na Rua Francisco Cesário de Azevedo – Vila Kalil.  
19/06 – **Arione José Bossardi**, 76 anos, casado. Residia na Rua Eduardo Pedrazolli – Vila Kalil.  
19/06 – **Mari Rodrigues de Oliveira**, 75 anos, viúva. Residia na Rua Lavieiro Giuzio – Andorinhas.  
19/06 – **Reginaldo Martins**, 45 anos, casado. Residia na Rua Angelina Garcia Balestrin – Rosamélia.  
20/06 – **Leticia Alessandra de Oliveira Sousa**, 45 anos, casada. Residia na Rua Primo Olívio de Fáveri – Jardim Lourdes.  
22/06 – **Lucila Bueno Duarte e Almeida**, 86 anos, viúva. Residia na Rua Onofre dos Santos Assis – Jardim Cosmopolita.  
22/06 – **Maria Eliete de Almeida**, 78 anos, viúva. Residia na Avenida Nelson Alves Aranha – Andorinhas.  
23/06 – **José Carlos Antunes**, 72 anos, casado. Residia na Avenida da Saudade – Vila Kalil.  
24/06 – **Edilson de Oliveira**, 72 anos, casado. Residia na Rua Gustavo Eprechet – Vila Cosmos.  
24/06 – **Adriano José de Oliveira**, 51 anos, casado. Residia na Rua Dr. Moacir do Amaral – Real Center.  
24/06 – **Rozemiro Rodrigues Dourado**, 80 anos, viúvo. Residia na Rua Paulo de Azevedo Filho – Recanto Novo Cosmópolis.  
25/06 – **João Manoel da Silva**, 86 anos, solteiro. Residia na Rua São Paulo – Jardim de Fáveri.  
25/06 – **Antonia da Rosa Belinello**, 90 anos, viúva. Residia na Rua Tiradentes – Jardim de Fáveri.  
26/06 – **Emanuelly Santana**, 06 anos. Residia na Rua Newton Amável da Silva – Novo Cosmópolis.  
26/06 – **Marcio José da Rocha**, 36 anos, solteiro. Residia na Rua Bruna Monteoliva – Parque Ester.  
27/06 – **João Ademilson dos Santos**, 65 anos, viúvo. Residia na Rua Antonio Perucci – Jardim Campos Sales.  
27/06 – **Roberto Sass**, 40 anos, solteiro. Residia na Rua Neusa Lapola – Vila Nova.  
29/06 – **Onoifra Gonçalves Franchi**, 90 anos, viúva. Residia na Rua Emilio Eprechet – Beto Spana.  
29/06 – **Durvalino Tetzner**, 74 anos, casado. Residia na Rua Dr. Moacir do Amaral – Bela Vista.  
30/06 – **Arnaldo Warga**, 77 anos, viúvo. Residia na Avenida da Saudade – Novo Cosmópolis.  
30/06 – **Adair Alves da Silva**, viúvo. Residia na Rua Ataliba de Carvalho – Bela Vista.  
01/07 – **Maria Odete Pinheiro**, 88 anos, separada. Residia na Rua Deolindo Sperindione – Parque San Giovanni.  
01/07 – **Santa Lucia Teixeira**, 84 anos, viúva. Residia na Rua dos Professores – Parque Real.  
01/07 – **Josuel Aparecido Borges**, 56 anos, separado. Residia na Rua Adolpho Neumann – Bader Aun.  
01/07 – **José Maria Silva**, 72 anos, solteiro. Residia na Rua Valter Dester – Andorinhas.  
02/07 – **Maria do Carmo Silva Marinho**, 90 anos, viúva. Residia na Rua Vitorino Natali de Fáveri – São Pedro.  
03/07 – **João Luiz Porfirio**, 64 anos, viúvo. Residia na Rua José Di Sacco – Rosamélia.  
03/07 – **Maria Candida da Silva**, 78 anos, viúva. Residia na Rua Valdir de Almeida – Rosamélia.  
04/07 – **João Donizetti dos Santos**, 64 anos, casado. Residia na Rua João Batista Wiss – Vila Camargo – Limeira.  
04/07 – **Patricia Inacio da Silva**, 52 anos, solteira. Residia na Rua Caetano Aquiles Avancini – Vila Kalil Aun.  
05/07 – **Maria Inez de Oliveira Daineze**, 66 anos, casada. Residia na Rua José Nallin Sobrinho – Laranjeiras.  
05/07 – **Osmar Antonio Julião**, 89 anos, casado. Residia na Rua Dr. Moacir do Amaral – Santa Rosa.  
06/07 – **Acelino Neto do Nascimento**, 65 anos, casado. Residia na Rua Nicola Carone – Rosamélia.  
06/07 – **Oswaldo Ferreira da Silva**, 71 anos, casado. Residia na Rua Antonio Bordin – Parque Ester.  
06/07 – **Francisco Rodrigues dos Santos**, 87 anos, casado. Residia na Avenida Ester – Centro.  
06/07 – **Danilo Ribeiro de Souza**, 54 anos, casado. Residia na Rua Adão Martelli – Bela Vista III.  
08/07 – **José Henrique da Silva**, 84 anos, divorciado. Residia na Avenida Nelson Alves Aranha – Andorinhas.  
08/07 – **Odeci Lopes do Couto**, 81 anos, casado. Residia na Rua Amílcar Sidnei Lugli – Paineiras.  
09/07 – **Rosemary Conforto Santos**, 66 anos, casada. Residia na Rua Newton Amável da Silva – Jardim Santa Rosa.  
09/07 – **Angelo Valdemar Mendes**, 77 anos, casado. Residia na Rua Nicola Carone – Rosamélia.

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

## Igreja, uma família especial para Deus!

A igreja é representada no novo testamento por várias figuras: exército, templo, cidade, noiva. Nesse verso, Paulo escolhe a figura do corpo humano para nos ensinar sobre algumas marcas características da igreja. A igreja verdadeira é conhecida por ser comprometida com a verdade, lutar contra o pecado, manifestar fome de Deus, ser cheia do Espírito Santo, ser Cristocêntrica, ser transbordante em alegria e comunhão, praticar o evangelismo, discipular os novos convertidos, amar e perdoar, etc.

Creio que Paulo utilizou a figura do corpo com toda a sua complexidade para nos ensinar sobre quão complexo é viver em família. Todos temos uma família e sabemos que não existem famílias perfeitas, assim como não há igreja perfeita, pelo menos enquanto estivermos nesse mundo. Então, se pertencemos a uma família especial, a família de Deus, precisamos aprender a viver em harmonia. Reconhecer as diferenças sem jamais lutar uns contra os outros, reconhecer o valor sem permitir a inveja. Reconhecer o papel de cada um sem se tornar concorrentes.

Se Cristo é a cabeça e a igreja é o corpo, o corpo segue a cabeça. Não temos o direito de autogovernar nossa vida. Precisamos ser obedientes à voz do Senhor. Ele é o Dono, o Senhor e Redentor da igreja. Não podemos ignorar as ordens Daquele que nos comprou com Seu próprio sangue. Não somos rivais, mas irmãos uns dos outros. As diferenças não devem nos separar, mas nos complementar.

Quando entramos para a família de Deus, deixamos nos-

as vontades para obedecer a Sua vontade. Que alegria será encontrarmos no céu pessoas que nos ajudaram para que conseguíssemos chegar, ou pessoas que ajudamos a chegar. Somos membros do mesmo corpo e somente alguém desprovido de inteligência agrediria seu próprio corpo. Embora possamos ter queixas uns dos outros, às vezes, falhamos uns com os outros e até decepçamos uns aos outros, não podemos permitir que feridas se abram.

O inimigo deseja que quando exista alguma diferença nos trataremos com indiferença e desdém, mas não é o que Jesus nos ensinou. Precisamos alimentar o ministério da reconciliação e assim fortalecer o perdão e a comunhão dos membros. Pertencemos uns aos outros, somos membros uns dos outros. A vitória de um é a vitória do outro, a dor de um é a dor do outro, a honra de um é a honra do outro.

Que possamos ser uma família unida pelo amor, pois pela prática do amor o mundo nos reconhecerá como discípulos de Cristo.

Ora, vocês são o corpo de Cristo e, individualmente, membros desse corpo.  
I Coríntios 12: 12 - 27



Pr. Edwil V. Borçatto – Igreja Cristã da Trindade – Rua Campinas, 749 Cosmópolis

## Qual a diferença de querer para ser?

QUERER significa sentir vontade de algo, sentir emoções de agir... Almejar, querer que se cumpra alguma coisa, já o SER tem um único significado... ser único, ser inteiro, ser (IDÉNTICO), idêntico a quem? Ao SENHOR E SALVADOR DAS NOSSAS VIDAS.

Lutamos minimamente conosco e com todos, acusamos muitas pessoas pelas nossas frustrações e limitações que nós mesmos nos colocamos, esquecemos quem somos, assim como esquecemos o que fizemos.

Quando Jesus o viu, logo Ele avistou uma pessoa sem identidade. Pois aquele local era reconhecido como a casa de misericórdia, nela jazia multidão de enfermos, cegos, mancos e ressecados, esperando o movimento da água (João 5:3). Sempre esperamos alguém nos tirar do fundo do poço, sendo que o poço é somente nosso, e quando estamos nele não visualizamos mais nada, nem sonhamos, só murmuramos, assim como aquele homem fez (João 5:7).

O enfermo respondeu-lhe: Senhor, não tem nenhum homem aqui que me leve para o tanque, quando a água é agitada, me ponha no tanque; mas, enquanto eu vou, desce outro antes de mim. Ou seja, aquele homem queria muito ser curado, mas não tinha

força para entrar no tanque de Betesda, ficou anos e anos esperando alguém perceber que sua doença não era só física, mas também emocional.

Por isso, ele queria muito ser reconhecido pelos homens e que eles o pegassem no colo e o levassem até o tanque. Porém, quando um homem se ofereceu (JESUS) para ajudá-lo, o que ele fez?... murmurou.

Por isso, Jesus perguntou se realmente ele queria ser curado, visto que sua dor não era apenas física, mas sim emocional, e quando as dores são emocionais, estas são curadas somente pelo lado de dentro e não pelo lado de fora. Não cave o seu poço, não fique em lugares que não são seus, não permita ser reconhecido por homens, mas se permita ser reconhecido por Deus.

(João 5:8) Levanta-te, toma o teu leito e anda. Pegue a sua cruz e siga-me...

Quando o viu deitado e soube que ele vivia naquele estado havia tanto tempo, Jesus lhe perguntou: - Você quer ser curado? (João 5:6)



Missionária Darlene S. Santos @mudarepoder Projeto Evangélico Enunah YouTube Mulheres Power

## Salmos 23

O Senhor é meu pastor; nada me faltará.

Salmos 23

## Ele já disse o que será!

Ao ver esse tema, certamente, você perguntou, quem disse? O que disse? Quando se fala de desejos, temos a predisposição de pensarmos só naquilo que temos internamente e que muitos nem imaginam. A questão é que quem falou nesse tema foi alguém que já tinha deixado as instruções do que Ele espera de cada um de nós. Se eu tenho instruções estabelecidas, quem estabeleceu apenas espera que eu as cumpra.

“Ele já disse o que deseja, e isso se resume em ser honesto e justo, saber amar a fidelidade, e ser humilde diante do seu Deus”. Miqueias 6:8

“Ele já disse o que deseja, e isso se resume em ser honesto e justo, saber amar a fidelidade, e ser humilde diante do seu Deus”. Miqueias 6:8

Quando vemos as instruções que Deus deu ao Seu povo, cada uma delas traria resultados para quem as cumprisse. Nesse versículo lido, o profeta apenas está relembrando o que Deus já tinha dito. Vamos por parte: Primeiro desejo: “ser honesto” - vivemos dias difíceis onde ser e praticar honestidade, muitas vezes, somos ridicularizados. Me lembro em uma ocasião que não aceitei um suborno no trabalho e eu fui chamado de “burro” sem piedade por aquela pessoa.

Em outras palavras, ser e praticar a honestidade requer, em muitos casos, ousadia e por que não dizer coragem, ousadia em enfrentar o sistema e coragem para arcar com a atitude.

Segundo desejo: “ser justo” - outro desafio bem comum em nossos dias, não apenas sermos justos com quem lidamos, assim como enfrentarmos as injustiças que, por sua vez, sempre estiveram em alta; quantas coisas vemos em nosso convívio! Ser justo também nos exige ousadia e coragem.

Terceiro: “saber amar a fidelidade” - muitos até dizem ser fiéis, e não quero colocar em cheque aquilo que dizem, a questão é que o texto diz “amar a fidelidade” vai além. Se você ama algo, você dá a vida por

aquilo que você ama, eis o desafio! Amar a fidelidade... Qual o nível de fidelidade que Deus espera de nós? Não é apenas da boca para fora, mas sim, praticar aquilo que falamos. Em outras palavras, esse terceiro ponto está evocando a prática dos outros.

Se eu não amar a fidelidade, não vou conseguir ser honesto e justo, o que quero dizer é que não vou conseguir praticar os dois primeiros desafios, e agora vem o quarto, “ser humilde diante de Deus” - esse é o maior desafio nosso como seres humanos, reconhecer a Grandeza de Deus, a Soberania e o quanto Ele é Soberano. Em resumo, o que precisamos buscar é a prática dos ensinamentos que Deus nos deixou através dos Seus servos.

Meu desejo é que todos nós possamos buscar conhecer quais são os desejos de Deus e os Seus ensinamentos porque assim vou conseguir buscar forças para praticá-los. Todo aquele que ousa praticar os ensinamentos de Deus, Ele não os decepciona. Creia que os desejos de Deus são os melhores para você; se não fosse assim, Ele não teria se preocupado em deixar o manual de vida para nós. Busque conhecer a Deus e assim você descobrirá quais são os desejos Dele para você. Que Deus te abençoe nessa jornada em conhecer a Deus.

Meu desejo é que todos nós possamos buscar conhecer quais são os desejos de Deus e os Seus ensinamentos porque assim vou conseguir buscar forças para praticá-los. Todo aquele que ousa praticar os ensinamentos de Deus, Ele não os decepciona. Creia que os desejos de Deus são os melhores para você; se não fosse assim, Ele não teria se preocupado em deixar o manual de vida para nós. Busque conhecer a Deus e assim você descobrirá quais são os desejos Dele para você. Que Deus te abençoe nessa jornada em conhecer a Deus.



Comunidade Cristã Shalom, Av. Esther, 1106 Pr. Sival Elias

## Palavras & Versos

### Pense antes de falar...

Hojenuncaseráigualaoantem, assimcomoamanhãnuncaserá igualaohoje.Issóéomborquenos fazsercriativos,usaroraciocínio, praticarainteligência,criarnovas situaçõeseafertudocommais carinhoeocuidado.Pensarantesde falar,responderecomsabedoria,perguntarsomenteonecessário,usaravisão,osouvidos,otato,oolfatoeocalor—tudoaquetemossensibilidade.Acabegãonãoéumfeitadopesçoço.

Anaturezatemacapacidadede saberhojecomoseráomanhã. Euseidissohámitotempo,mas estasemanaficouaindamaisclaro paramim.Umdia,antesdechover, viocupinzeirosepreparandopara

formarumanovacolôniaemum novo lugar, uma nova casa.

Quandoopresenciessacena,tive acertezadequeiachover.Enãofoi queateómeiodanoitechoveu? Queminfomouocupinzeirosobre esseacontecimentofoiopróprio Deus,quenoscriouecioutambém tudooqueexistenouniverso.



José Paes, Aposentado

## Causas Sociais e Causos

Como o tempo não para, já chegamos ao meio do ano e, com ele, as férias escolares. Várias opções para entretenimento das crianças, tem escola oferecendo recreação de férias, o clube oferece programação especial, tem até oficina alimentar com nutricionista.

Mas, nem todos podem participar de tais atividades e aí, uma das opções que não têm custo, são as brincadeiras de rua, que acontecem ao ar livre. Soltar pipas, esconde-esconde, futebol, parquinho e tantas outras atividades.

Muitos pais não conseguem conciliar as férias do trabalho com as férias escolares, e os pequenos acabam na rua sem supervisão. Perigoso para eles e para todos que circulam por estes lugares; redobrar a aten-

ção para não causar nenhuma tragédia. Cuidar das crianças e tentar deixar um adulto para supervisionar as brincadeiras.

E que todos aproveitem com alegria e muita saúde!



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

**PREVENÇÃO**

## A importância da revisão no carro para a viagem das férias de julho

Não descuide dos cuidados básicos para garantir a segurança da sua família. Confira os itens essenciais que não podem faltar na sua checklist de manutenção

*Bateria, freio, suspensão, pneus, motor, iluminação e outros estão entre os itens a serem verificados*

Nesta edição, o assunto é sobre a manutenção preventiva dos veículos, principalmente agora que a temporada de férias da escola das crianças chegou. Não devemos nos descuidar das manutenções básicas do veículo, afim de evitar riscos à segurança da sua própria família, por isso é muito importante que o veículo esteja com as revisões básicas em dia.

Alguns itens são indispensáveis para uma viagem segura:

- Deve ser verificada a vida útil da bateria periodicamente com equipamento adequado, pois, caso contrário, o carro pode acabar parando no meio da viagem;

- Outra verificação importante que, muitas vezes, fica esquecida, é o fluido de freio. Esse fluido retém muita umidade do ar, fazendo com que ele tenha uma degradação muito rápida, podendo gerar muitos problemas com a frenagem do veículo. Em alguns casos, o veículo pode ficar sem nenhum poder de frenagem, ocasionando um risco muito grande para sua segurança.

Neste caso, recomendamos a troca preventiva a cada 12 meses. Juntamente com a troca do fluido, é recomendado também verificar o desgaste de lonas e pastilhas

com calibrador, para ter uma precisão do estado de desgaste desses componentes do freio.

- Quanto a suspensão, a qual é bem mais complexa, deve ser verificada a cada 10.000 km. Entretanto, se for observado qualquer barulho antes desse período, o correto é procurar uma oficina imediatamente, pois a suspensão pode gerar acidentes gravíssimos por falta de manutenção. Geralmente, são verificados itens como, por exemplo: pivôs, terminais, amortecedores, rolamentos e borrachas em geral.

- Na parte do motor, temos itens diversos a serem verificados. Vamos citar somente os mais críticos para o funcionamento do veículo: na manutenção preventiva do motor, não devemos deixar de verificar correias, velas e cabos, bicos injetores, óleo do motor e do câmbio e os filtros.

Juntamente com o motor, o sistema de arrefecimento, que é bem importante em viagens, deve ser verificado o estado das mangueiras do fluido de arrefecimento, que em qualquer sinal de contaminação deve ser substituído. Além disso, é muito importante utilizar um fluido de boa qualidade, sobretudo verificar o funcionamento da ventoinha e válvula termostática, para não haver nenhuma surpresa com a temperatura do veículo na sua viagem.

- Outra verificação importante é o estado de conservação dos pneus, que além de serem um item de segurança, se estiverem fora de

validade ou no limite mínimo de desgaste, podem gerar multa. Em relação ao estepe, que não pode, de forma alguma, ser deixado de lado, é indicado estar sempre calibrado, pois se for necessário o uso, não haverá surpresas; finalmente, juntamente com o estepe, indico aproveitar para verificar a chave de roda, triângulo de sinalização e o macaco.

- Por fim, a iluminação do veículo não pode ficar de fora, levando em conta que são itens bem simples de serem verificados e trocados, porém, se não estiverem em ordem, podem gerar transtornos durante a viagem.

Em conclusão, essas são as dicas dessa edição e se seu veículo estiver com estas revisões em dia, você poderá realizar uma viagem agradável e segura com sua família.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**Adriel Azevedo**  
Auto Center Azevedos Car Eletrônica e Mecânica de veículos nacionais e importados, leves e pick-ups

**BENEFÍCIO**

## Entenda as novas regras da aposentadoria no Brasil após a Reforma da Previdência

Saiba como as mudanças impactaram os requisitos e benefícios da aposentadoria, garantindo que você esteja preparado para essa importante fase da vida

*É um direito fundamental, resultado de anos de contribuição e dedicação*

tos em 2028.

Mulheres: 87 pontos em 2020, aumentando 1 ponto por ano até atingir 100 pontos em 2033.

**Idade Mínima Progressiva**

Homens: 35 anos de contribuição e idade mínima começando em 61 anos, aumentando 6 meses por ano até atingir 65 anos.

Mulheres: 30 anos de contribuição e idade mínima começando em 56 anos, aumentando 6 meses por ano até atingir 62 anos.

**Pedágio de 50%**

Para quem estava a dois anos de cumprir o tempo mínimo de contribuição antes da reforma:

Homens: 35 anos de contribuição e pagar um pedágio de 50% do tempo que faltava.

Mulheres: 30 anos de contribuição e pagar um pedágio de 50% do tempo que faltava.

**Aposentadoria Especial**

Aposentadoria especial é destinada a trabalhadores que atuam em condições prejudiciais à saúde, como exposição a agentes nocivos. O tempo de contribuição necessário varia conforme o grau de insalubridade: 15, 20 ou 25 anos de contribuição, dependendo da atividade exercida.

**Benefício Integral e Reduções**

O valor da aposentadoria passou a ser calculado com base em todos os salários de contribuição desde julho de 1994, com uma média de 100%, não mais desconsiderando os 20% menores salários como anteriormente. O benefício integral é atingido ao cumprir os requisitos de idade mínima e tempo de contribuição. Fatores como idade e tempo adicional de

contribuição podem influenciar aumentos ou reduções no valor final.

**Aposentadoria Rural**

A aposentadoria rural mantém alguns critérios diferenciados:

Homens: 60 anos de idade e 15 anos de atividade rural.  
Mulheres: 55 anos de idade e 15 anos de atividade rural.

As mudanças nas regras da aposentadoria visam garantir a sustentabilidade do sistema previdenciário, face ao envelhecimento da população e às mudanças no mercado de trabalho. É essencial que os trabalhadores estejam informados sobre as novas regras e planejem sua aposentadoria com antecedência. Para informações detalhadas e casos específicos, é recomendável consultar um especialista em previdência.

A aposentadoria é um direito fundamental, resultado de anos de contribuição e dedicação. Compreender as novas regras é o primeiro passo para garantir que todos possam usufruir desse direito com tranquilidade e segurança.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



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

**SUDOKU**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

**Exemplo**

5	9	4	6	7	8	3	1	2
7		5		2				6
2	3			1	4	5	8	7
8	1	2		6	7	9		
9		8		1	2			
4	2		9	7	6	8		
6	4		2	3	9	1		
8	3		6		2	5		
	9	1	8	5	3	4		

**1** Preencha os espaços em branco com algarismos de 1 a 9, de modo que cada número apareça apenas uma vez na linha.

5	4	6	8	1	2			
1	7		5	2				6
2	3			1	4	5	8	7
3	8	1	2	6	7	9		
9		8		1	2			
4	2		9	7	6	8		
6	4		2	3	9	1		
8	3		6		2	5		
7	9	1	8	5	3	4		

**2** O mesmo deve acontecer em cada coluna. Nenhum número pode ser repetido, e todos os números de 1 a 9 se encontram presentes.

5	4	6	8	1	2			
7		5	2					6
2	3			1	4	5	8	7
8	1	2	5	6	7	9		
9		8		1	2			
4	2		9	7	6	8		
6	4		2	3	9	1		
8	3		6		2	5		
	9	1	8	5	3	4		

**3** Nos quadrados menores (3x3), a regra é a mesma: aparecem números de 1 a 9, mas nenhum se repete.

**A**

	3	4	5				2	
1		8	4					3
							7	
			3	4			6	
		2			8			
9			8	2				
8								
7				3	6		8	
	5			6	3	9		

**B**

8	4			7	9			
		4	9					
1		5	8			6		
	8	5			3	9		
	9	1			2	5		
9			7	5			3	
			2	3				
5	6			9	7			

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Jornalista do programa de TV "Estúdio 1"	A lei que fere a Carta Magna que tem dois órgãos semelhantes a dois pés	Quarto, em inglês	Direito legítimo do religioso	Condimento picante de conservas
Período fértil de cachorras	O plano alternativo	Metal de reatores nucleares (símbolo)	Maior país da península escandinava	Bem que a freira levava para o convento
Flor branca de arranjos ornamentais	Dona (abrev.)	Órgão que supervisiona a energia nuclear no Brasil		
Escolher (alguém) para cargo	(?) Estrela, ator de "Deus Salve o Rei" e "Bom Sucesso" (TV)	Verbo de ligação		A linha, no esboço
Região sagrada para o cristianismo, o judaísmo e o islamismo	Interjeição de alegria	Língua do (?), dialeto infantil	Memória temporária de computadores	
Qualidade recomendada para uma vida equilibrada			Rio que contorna Berna, na Suíça	
		Informação do cabeçalho	Mono-grama de "Débora"	Maneira de viver do preguiçoso
Broa de tubá assada em folha de bananeira	(?) com bolo, lanche de visitas	Sérvio (?), rei (Roma)	Etiqueta, em inglês	
Prato enfiado de peixe		Arquivo compactado	Mentira (gíria)	Artista, para o fã
A vogal do meio				"E (?)", canção de Guilherme & Santiago
Controle de (?): é feito com educação sexual		Escola superior da Força Aérea (sigla)	50, em algarismos romanos	Anton Tchekhov, escritor de "A Gavota"
Especialidade que trata rinites (Med.)				

**SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA**



#FaçaCoquetel @editoracoquetel @coquetel

ASSINE A CORAL

**Solução**

V	I	0	1	0	9	8	3	1	2
L	V		1	0					6
3	0	V	0	1	7	1	V	N	
N	0	I	7	N	1	0			
9	V	1		0	V	0	I		
V	0	V	8	1	3	0	7	V	0
7	V	V		0	N	8	N	0	
V	0	N	V	3	0	W	3	1	
W	V		3	0	0				
V	1	N	V	S	V	8	3	1	
L	V	I	0						
N	3	N	0	V	3	W	0	N	
3	L	I	3	7	3	0	0	0	0
W	0	N		8	0	0	0		
I	0	V	S	V	1	3	8	0	V
d									

**Solução**

A	2	6	9	8	2	1	5	7
8	7	9	5	1	6	2	2	7
5	2	1	6	7	2	9	8	
7	2	5	2	8	9	1	6	
6	5	8	2	1	9	2	7	
9	1	2	7	6	2	8	5	
2	8	7	1	9	5	6	2	
8	9	5	2	6	7	8	2	
1	2	6	8	2	5	7	9	

**Solução**

B	2	2	6	7	8	1	9	5	8
5	9	1	6	2	8	2	7	4	
8	7	8	9	2	2	1	6		
7	5	2	2	8	1	6	9		
8	2	9	1	5	6	5	7		
1	6	5	2	7	9	5	8		
9	5	7	8	2	5	6	2		
2	8	5	6	1	7	9	5		
6	1	2	9	2	7	4	5		



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

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

**(19) 98171-8591**

Rua Santa Gertrudes, 2063  
Fundos (Rua João Tonussi)  
Bela Vista- Cosmópolis - SP



**Fisioclin**  
**Ortopedia / Fisioterapia**

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

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

Médicos ortopedistas  
Todos os dias

Fisioterapia geral  
Atendimento especializado

Segunda a sexta feira:  
Horário de atendimento: 7h30 às 19h

Unimed PETROBRAS Bradesco Mediservice PHS  
outros convênios e particulares

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

## PREVENÇÃO

# Especialista compartilha dicas sobre tipos e cuidados com lentes de contato

É muito importante a higiene antes, durante e depois do uso e respeitar sempre o tempo de uso recomendado pelo médico conforme cada tipo de lente

“Temos lentes para atender qualquer tipo de erro refracional: miopia, hipermetropia, astigmatismo e associação destes”



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

### 1. Quais são os tipos de lentes de contato que existem?

Basicamente, são dois tipos:

- Gelatinosas - maleáveis são as mais usadas e podem ser de uso anual ou descartáveis (1-15 -30 dias).
- Rígidas - são as lentes duras, mais usadas nos casos de astigmatismos altos acima de 3 graus.

### 2. Quais são as vantagens e desvantagens de cada uma delas e seu tempo de vida útil?

Gelatinosas - por serem flexíveis, são mais confortáveis

### Basicamente, são dois tipos de lentes: gelatinosas e rígidas

e de melhor adaptação.

Por existir a opção descartável, facilita a troca mais frequente e, com isto, diminuindo muito o risco de contaminação.

Rígidas - é possível boa adaptação principalmente nos casos de irregularidades corneanas importantes e o tempo de uso recomendado é de troca anual.

### 3. Em quais casos de problema de visão as lentes de contato são mais adequadas?

Hoje, temos lentes para atender qualquer tipo de erro refracional: miopia, hipermetropia, astigmatismo e associação destes.

### 4. Por quanto tempo a pessoa pode ficar com as lentes, e quando não é recomendado usá-las?

Normalmente, se recomenda retirar as lentes para dormir e, com isto, pode ser feita a limpeza das lentes e ter o tempo de repouso para os

olhos.

Em caso de suspeita de infecções, como conjuntivite, entrada de qualquer tipo de corpo estranho sólido, líquido ou gasoso, traumas, exposição prolongada ao sol ou contato com água do mar e piscina, as lentes devem ser retiradas e fazer o tratamento adequado para cada situação e, posteriormente, voltar o uso com segurança.

### 5. Como deve ser feita a limpeza das lentes, e de

### quanto em quanto tempo?

Diariamente usando a solução adequada para cada tipo de lente, se gelatinosa ou rígida. Sempre higienizar bem as mãos antes de manusear as lentes para colocar ou retirar do olho. Também limpar diariamente o estojo com água e sabão, enxaguando bem para não deixar resíduo.

### 6. Quais fatores externos podem diminuir a vida útil das lentes de contato?

Qualquer contato da lente com substâncias químicas pode danificar a superfície ou impregnar na estrutura alterando o poder de correção e vida útil. Também o calor ou altas temperaturas, levando ao ressecamento ou diminuindo o percentual de água da lente com prejuízo na sua duração. Assim como deixar a lente fora da solução e do estojo ou recipiente adequado por um período de mais de 30 minutos vai desidratar e alterar a estrutura da lente, inviabilizando seu uso.

### 7. Quais os cuidados, então, de utilizar as lentes no

### dia-a-dia?

Lente de contato é um ótimo meio de corrigir a visão, mas é muito importante a HIGIENE antes, durante e depois do uso; respeitar sempre o tempo de uso recomendado pelo médico conforme cada tipo de lente; manusear com delicadeza e tendo dúvidas ou intercorrências procurar o especialista (oftalmologista).

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**Dr. Juarez Tavares dos Santos**  
Médico Oftalmologista  
CRM 79483  
Clinesp - F. 3872-1676

## CUIDADO ESPECIAL

# Conheça os sintomas, fatores de risco e prevenção do câncer de mama

Saiba mais sobre os sinais de alerta, os grupos de risco e as medidas preventivas essenciais contra a doença, que afeta não apenas mulheres, mas também homens

*Faça exercício regular, caminhe, ande de bike, dance, nade, pare de fumar, evite bebida alcoólica. Mude!*



FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS TV JAGUARI

### Exercício regular é essencial para estimular a circulação

lhidão local), pele com aspecto de casca de laranja e descarga papilar (secreção pelo mamilo com sangue) e alteração do mamilo (inversão do mesmo). Nos estágios iniciais, com tumores pequenos, o diagnóstico é feito através dos exames de rastreamento, como a mamografia e a ecografia mamária.

A idade de maior incidência do câncer de mama é após os 50 anos, mas pode surgir em pacientes mais jovens, sendo pouco frequente abaixo dos 35 anos.

O histórico familiar de câncer de mama é importante fator de risco, principalmente quando

existem casos em parentes de primeiro grau (mãe, irmã ou filha com câncer de mama), sendo que essas pacientes devem fazer um acompanhamento diferenciado, iniciando as mamografias de rastreamento mais cedo e com intervalos menores. A pesquisa genética do BRCA1 e BRCA2, que são os genes associados ao câncer de mama, pode individualizar melhor esses riscos de hereditariedade.

Outros fatores de risco importantes são ingestão de álcool, uso de contraceptivos orais, terapia de reposição hormonal por tempo superior a 5 anos, mulheres que nunca engravidaram

ou tiveram o primeiro filho após os 35 anos, menopausa tardia, após os 55 anos, sobrepeso, obesidade, exposição a radiação, profissionais como cabeleireiro, operadores de rádio e telefone, trabalhadores noturnos, da indústria da borracha, plástico, química, refinaria de petróleo e manufatura de PVC têm maior risco de ter câncer de mama e tabagismo.

A prevenção em pacientes que não têm fatores de risco anteriores deve começar aos 40 anos e repetida a cada 1 ou 2 anos até os 50 anos (dependendo do protocolo seguido), e depois anuais. Incluem-se também nessa recomendação os homens trans e pessoas não-binárias assignadas no feminino ao nascer, que mantêm as suas mamas. Antes dos 40 anos, o auto-exame deve ser estimulado como forma de conhecer a mama e perceber alterações que devem ser investigadas através de avaliação pelo ginecologista ou mastologista, que vão individualizar os exames de acordo com o perfil da paciente.

A mamografia ainda é o exame mais indicado para fazer o rastreamento de lesões iniciais do câncer de mama, mas pode ser complementada sempre que necessário pela ultrassono-

grafia, ressonância magnética e outros em casos específicos, e complementados com biópsia nos casos indicados

Como no grupo dos fatores de risco, alguns deles podem ser modificados, reduzindo, assim, a exposição da paciente a esses. Devemos estimular a alimentação saudável, a redução da obesidade e sobrepeso, as práticas de atividade física regular, não ingerir bebidas alcoólicas, não fumar, pois essas medidas, quando aplicadas com sucesso, conseguem reduzir em 17% o risco de desenvolver câncer de mama.

Estimular a amamentação também é importante fator de proteção, devendo ser incentivado durante todo o pré-natal e no pós-parto imediato.

O tratamento é baseado na cirurgia, que dependendo do estágio da doença pode ser conservadora, com retirada apenas do tumor em casos iniciais (tumorectomia ou quadrantectomia) e em casos indicados a mastectomia (retirada da mama), acompanhados de quimioterapia, radioterapia e hormonioterapia, e terapia biológica, determinados pela avaliação da equipe multidisciplinar, sempre individualizada para cada paciente.

E para finalizar, sempre se examine, conheça seu corpo, sua mama, procure seu ginecologista de confiança sempre que notar algo diferente. Faça seus exames regularmente, mesmo sem sintomas, mude os hábitos de vida que podem lhe prejudicar, pois esses fatores de risco são evitáveis e só depende de você! Faça exercício regular, caminhe, ande de bike, dance, nade, pare de fumar, evite bebida alcoólica. Mude!

Fonte: Instituto Nacional de Câncer - INCA

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**Cláudio Márcio Dantas**  
Ginecologista  
CRM 72958  
Clínica Materclin  
F. 3872-2732



**OFERTAS**

# TODA SEMANA



**TENDA**  
SUPERMERCADO

A qualidade que você merece!

☎ 19 3872-6342  
R. MONTE CASTELO, 1000  
COSMÓPOLIS - SP

**3ª FEIRA  
HORTIFRUTI**

**4ª E 5ª FEIRA  
CARNE**



## Encanto da Natureza ESCOLA DE PINTURA

Matrículas abertas

Aula 1h30m - R\$ 15,00



**José Saulo Ribeiro**

Artista Plástico

R. Ewald Sillas Eprechet, 222 - Jardim Eldorado

F. 19 3872-7435 - Cosmópolis - SP

### CONCURSO BÍBLICO

## Jovens criam o Exame Nacional Bíblico em Cosmópolis

Evento oferece prêmios em dinheiro para os melhores conhecedores do Novo Testamento

Prova será realizada em Cosmópolis no dia 22 de setembro

Cosmópolis terá um evento que tem como objetivo testar os conhecimentos bíblicos dos participantes e oferecer prêmios em dinheiro para as três maiores notas. O evento é o Exame Nacional Bíblico (ENAB).

Camilly Ramos, diretora do projeto, explica que "O ENAB é um Exame Nacional Bíblico, onde desenvolvemos uma prova de 50 questões para o participante usar seus conhecimentos bíblicos e conseguir tirar uma nota muito boa", explica.

A prova será composta por 50 questões e uma redação, todas baseadas no Novo Testamento. "As três maiores notas vão concorrer a prêmios em dinheiro, com primeiro, segundo e terceiro lugares, o que aumenta as chances de ganhar", explica Camilly.


O evento é aberto a todos que tenham pelo menos 14 anos.

Para participar, os interessados devem pagar uma taxa simbólica de R\$ 9,99. As inscrições estão abertas até o dia

@\_portando.ide

## INSCRIÇÕES ABERTAS!

# ENAB 2024



INSCRIÇÕES ABERTAS!

Inscrições podem ser feitas até o dia 15 de julho

15 de julho de forma online: <https://enadd-c-a2.webnode.page/>

"No site do ENAB, você encontrará todas as informações necessárias no edital. É importante ler com atenção para não correr o risco de ser eliminado por algum descuido", alerta Camilly.

O exame será realizado em Cosmópolis no dia 22 de se-

tembro, e o local da prova será enviado por e-mail para cada participante na semana do concurso. "Será a primeira vez do concurso. Espero que tenhamos um bom resultado. Para os inscritos, é importante ficarem atentos ao e-mail, onde enviaremos todas as informações de local de prova e horário. Boa sorte a todos!", conclui Camilly.

# TURISMO É AQUI!

Em parceria com a Secretaria de Cultura & Turismo de Cosmópolis, publicamos 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!

### ÁREA DE PRESERVAÇÃO

## Trilhas ecoturísticas reúnem grupos expressivos em Cosmópolis

Em dois eventos em dias distintos, participantes fizeram caminhada até a Gruta do Carrapicho e visita à Igreja de Santa Bárbara, Caixinha

Neblina, frio e chuva não impediram que passeios fossem realizados

servada, tomando a atividade intensa e completa.

No domingo (30), nem o tempo nublado e chuvoso desanimou os participantes da 13ª edição da Ecotur. A aventura começou na Igreja de Santa Bárbara, um local de grande importância cultural e histórica, e seguiu para a Caixinha, uma construção centenária que servia para abastecimento dos trens a vapor da época. De lá, os trilheiros partiram para o Pinicão, uma cachoeira localizada dentro de uma mata preservada, de imen-

sa beleza com diversidade de fauna e flora, retornando para a Igreja, totalizando um percurso de mais de 10 km.

Ambos os eventos contaram com o apoio da Prefeitura de Cosmópolis, por meio do Departamento de Turismo e GEPAR. O Departamento de Turismo agradeceu a todos os participantes e fazem o convite para as próximas ações em Cosmópolis.

Texto: Thayla Nogueira

Foto: Jaque Mello

Facebook: [turismocospopolis](https://www.facebook.com/turismocospopolis)

FOTO: JAQUE MELLO



Eventos turísticos têm movimentado a cidade, valorizando lugares históricos

### BELEZAS NATURAIS

## Cosmópolis promove 14ª edição da Ecotur para contemplar o pôr-do-sol

Evento acontece no dia 14 de julho com percurso de 15 km, partindo do Cemitério Municipal em direção ao Cristo da Fazenda Batistela

FOTO: DEPARTAMENTO DE TURISMO



Organizadores aconselham aos participantes que levem água potável, repelente, agasalho e lanterna para a iluminação na volta

Neste domingo (14), às 15h, acontece a 14ª edição da Caminhada Ecotur. O diferencial deste evento será a possibilida-

de de contemplar o pôr-do-sol. O ponto de encontro para saída será em frente ao Cemitério Municipal.

Com um grau de dificuldade moderado, a caminhada terá um percurso de 15 km entre ida e volta, com duração aproximada de 4 horas. Os participantes farão uma pausa no Cristo da Fazenda Batistela para contemplar o pôr-do-sol, um dos pontos altos da caminhada.

A caminhada contará com a presença da equipe da equipe do GEPAR e um carro de apoio fornecido pelo Departamento

de Turismo. Realizada pela Prefeitura de Cosmópolis, através do Departamento de Turismo e com o apoio da GEPAR, o evento promete ser uma oportunidade única para os admiradores da natureza e do ecoturismo.

Os organizadores aconselham aos participantes que levem água potável, repelente, agasalho e lanterna para a iluminação na volta.

A Ecotur é uma oportunidade de aproveitar as belezas naturais de Cosmópolis e promover a saúde e o bem-estar por meio da atividade física.



**Festa Julina**

**COSMOPOLITANO FUTEBOL CLUBE**

**Sócios FREE**  
**Não sócios \$ 5,00**

**SEXTA-FEIRA**  
**Tiago Gouveia**

**SÁBADO**  
**Tentação 3**

- Brinquedos infláveis para a criançada
- Barracas de comidas e bebidas típicas
- Pescaria, bate lata, games, sorteio de prêmios e bingo
- Apresentação da Ginástica Artística do Colégio Objetivo

**19 e 20 de Julho**  
**Sexta e Sábado - a partir das 19h**

Sponsors: ZERO GRÁU, WIZARD by Pearson, Tutti Gelato, OCO, Plastcosmo, ÓTICAS IPANEMA, UNIP, Renove.

## NOVO ENDEREÇO

# Saborear Rotisserie agora conta com espaço mais amplo para prestar melhor atendimento

Entre as novidades, almoçar com tranquilidade, em um local aconchegante, sendo atendido pelo casal de chefs Leandro e Patrícia

*“Venha conhecer o novo espaço, ou faça sua encomenda”*

A Saborear Rotisserie agora está em novo endereço, com amplo espaço para melhor atendimento ao cliente, na Rua Santa Gertrudes, 1078, no Jardim Bela Vista.

Na rotisserie, tem sempre produtos frescos e congelados para os amantes de comer bem.

Entre as novidades, almoçar com tranquilidade, em um local aconchegante, sendo atendido pelo casal de chefs Leandro Albertoni Goos e Patrícia Amorim Albertoni.

**Como tudo começou**  
Leandro Albertoni Goos



O novo endereço fica na rua Santa Gertrudes, 1078, no Jardim Bela Vista



Chefs Patrícia e Leandro prezam pelo bom atendimento

e Patrícia Amorim Albertoni formam um casal que gosta muito de culinária. Os dois moravam em São Paulo e trabalharam na área de Buffet e Catering por 12 anos, até que resolveram largar tudo e vieram morar em Artur Nogueira.

A partir disso, resolveram

que Cosmópolis era mais a cara do casal para abrir uma rotisserie, que foi inaugurada em maio de 2022.

“Desde o início, o nosso conceito é oferecer comidas práticas, diferenciadas, sempre inovando. Além disso, também temos comidinhas congeladas, massas, lasa-

nhas, escondidinho, tortas, quiches, molhos, finger foods e várias opções refrigeradas e aquecidas.

E agora para melhor atendimento ao cliente, estamos em um espaço novo e mais amplo. Com as opções de marmitex, prato feito e as massas podendo ser monta-

das na hora. “O diferencial é que no novo espaço é possível almoçar com tranquilidade e sendo atendido por nós”, contam os empresários.

**Saborear Rotisserie**  
R Santa Gertrudes, 1078, Jardim Bela Vista, Cosmópolis/SP - F. 19 99560-0342

**Horário de atendimento:**  
Segunda e Terça feira das 10h30min às 14h00min  
Quarta a Sexta Feira das 10h30min às 18h00min  
Sábado das 10h30min às 14h00min

## INVESTIMENTO

# Cosmópolis inaugura Centro de Operações Integradas para reforçar a segurança

Com 33 câmeras distribuídas estrategicamente, nova estrutura da Guarda Municipal tem como objetivo maior agilidade e eficiência nas ações de monitoramento e combate ao crime

*“COI recebeu o nome do GM Solon Leandro dos Santos, o ‘Solinho’, que faleceu em 2020, e serviu a Guarda por mais de 15 anos”*

Na sexta-feira (05), foi inaugurado o COI - Centro de Operações Integradas, mais uma ferramenta para colaborar com a segurança da cidade.

A nova estrutura da Guarda Municipal irá proporcionar mais agilidade e eficiência para as ações, com 33 câmeras distribuídas estrategicamente, aumentando assim a capacidade de monitoramento de entradas e saída da cidade, além das ruas e avenidas. Foram investidos cerca de R\$ 1.500.000,00, através de parceria com a

empresa CosmópolisLuz, uma contrapartida por 25 anos, com custo zero para o município.

O COI reúne um sistema de tecnologia para prevenção e combate ao crime, capaz de identificar criminosos, ler placas de veículos procurados e alertar movimentações suspeitas.

Ao longo de três anos, a projeção é chegar em 200 câmeras de monitoramento.

O evento contou com a presença de autoridades políticas e policiais, convidados, além de familiares do GM Solon Leandro dos Santos, que teve seu nome dado ao COI.

### Homenagem

Em homenagem, o COI recebeu o nome do GM Solon Leandro dos Santos, mais conhecido como ‘Solinho’, que faleceu em 2020, e serviu a Guarda Municipal por mais de

15 anos.

Samantha Leandro dos Santos Torres, filha do Solon, recebeu a homenagem simbólica feita ao pai.

“A história do meu pai é linda e inspiradora! Homem íntegro que saiu de Pernambuco em busca de uma vida melhor, lutou, sofreu, passou momentos difíceis, mas, para a glória de Deus, venceu!”

Me motivava e sempre dizia que eu era capaz de alcançar voos altos e inéditos. Meu pai era e continua sendo o meu amor. Por onde passo, ouço o quanto ele era uma pessoa animada, feliz e grata.

Carrego sempre a saudade, a memória do paizão que ele era, o quanto me fez feliz e o legado deixado!

Tenho muito orgulho de ser a filha do ‘Solinho!’, finaliza Samantha.



Inauguração foi realizada na sede da Guarda Municipal (GM)



Samantha, filha do Solon, recebeu a homenagem



Solon (em memória)



Sala do C. O. I. (Centro de Operações Integradas)

## HARMONIA

# Vinte e um casamentos comunitários são realizados na Assembleia de Deus (Madureira)

Iniciativa da igreja proporcionou a união de vinte e um casais, realizando sonhos e fortalecendo a comunhão entre os noivos

*“Detalhes foram pensados especialmente para marcar este dia para os casais, desde a decoração até os músicos”*

A ideia do casamento comunitário surgiu de um desejo de fazer algo marcante e transformador para a Igreja. “Pensei, eu queria um encontro de casais diferente de todos, queria que fosse marcante para a vida das pessoas”, conta a pastora Raquel Ballarin. Assim nasceu o projeto que visava não apenas unir casais, mas também impactar de uma forma diferente o dia a dia dos casais.

No início, os responsáveis tinham uma certa dúvida sobre a viabilidade do evento e se seria possível conseguir a autonomia necessária do cartório. No entanto, a vontade de proporcionar esta oportunidade para aqueles que não tinham condições financeiras de se casar impulsionou a iniciativa do grupo. “Queríamos que eles realizassem o sonha-



FOTO: AD BRÁS COSMÓPOLIS

**Ao todo, 21 casais oficializaram a união entre eles, tanto no civil como no religioso**

do casamento em uma igreja toda ornamentada, com música, padrinhos e tudo mais que têm direito”, explica.

A principal motivação do evento era permitir que esses casais pudessem se batizar e participar da Santa Ceia, entrando em comunhão plena com as normas da igreja. “Foi realizado casamento com efei-

to civil e religioso juntos”, explica. Vinte e um casais se uniram em matrimônio, treze casais vindos da sede da igreja e de congregações em Cosmópolis e sete casais de Holambra.

Os detalhes foram pensados especialmente para marcar este dia para os casais, desde a decoração até os músicos. Após a cerimônia, alguns ca-

sais seguiram para uma churrascaria, onde festejaram junto com os familiares. “Nosso intuito foi proporcionar um dia especial, pois sabíamos que estávamos realizando sonhos”, explica Raquel.

Para a organizadora, a entrada dos noivos, padrinhos, noivas e pajens emocionou a todos. “Foi muito emocionante

para nós, os pastores, e muito mais para os casais que realizavam um sonho de infância”. O projeto foi tão bem recebido que há planos de torná-lo parte do calendário da igreja.

A organização do evento contou com o apoio crucial dos funcionários do cartório. “Não podemos deixar de agradecer à irmã Cristiane Tagliari

e seu esposo, Pb. Kleber Mauro, que fizeram toda a correria para juntar documentos dos casais e levá-los aos cartórios e os pastores Oziel Galdino, Francisco da Silva e Washington Pereira Chaves que nos deram total apoio”, explica a pastora Raquel.

Márcia de Jesus, que se casou com Sérgio no sábado, expressou sua gratidão e felicidade: “Pra mim, foi um grande sonho. Eu vivia há 27 anos com meu marido. Quando apareceu essa oportunidade para regularização da minha união, tendo um casamento comunitário, pra mim foi uma grande vitória. Tive a maior honra de aceitar, de estar entrando também em comunhão com Jesus. Então, estou bem satisfeita bem feliz por ter realizado meu sonho, era tudo que eu queria”, conta Márcia.

Raquel explica que o fim de semana foi extraordinário, com um encontro de casais na sexta-feira; o casamento comunitário no sábado; e um batismo com 26 candidatos no domingo. “O nome de Cristo foi glorificado através destes três eventos”, finaliza.



Pastores Washington, Talita, Oziel, Raquel, Francisco e Marisa foram os responsáveis pelo evento



Márcia e Sérgio oficializaram a união de 27 anos

## CELEBRAÇÃO

## “Castelo Forte”, o primeiro Coral de Cosmópolis completa 100 anos

Para comemorar a data, a Igreja de Confissão Luterana realizará um Culto de Ação de Graças no dia 04 de agosto e uma Cantata no dia 19 de outubro, no templo da Igreja

*“Coral tem sido um pilar na preservação da tradição musical luterana, participando ativamente de eventos religiosos, concertos e festivais, tanto a nível local quanto regional”*

A Igreja de Confissão Luterana de Cosmópolis está em festa! Neste ano o Coral CASTELO FORTE completa 100 anos de existência. Assim como a Igreja Luterana foi a primeira a se estabelecer em Cosmópolis, há quase 122 anos, o Coral CASTELO FORTE também foi o primeiro coral de Cosmópolis e o único que até hoje está em atividade desde 1924. Por isso, 2024 está sendo um ano de celebração e gratidão. A música é um dos dons mais sublimes que Deus nos concedeu. Ela tem o poder de elevar nossas almas, de nos aproximar de Deus e de nos unir como comunidade de fé.

## Comemoração

Para comemorar, foram escolhidas duas datas importantes no calendário da Paróquia. No dia 04 de agosto, às 9 horas, será realizado templo da Igreja de Confissão Luterana, que em Cosmópolis está localizado na Praça Martim Lutero, 15, perto do Supermercado Dia, o Culto Eucarístico de Ação de Graças Pelos 100 anos do Coral CASTELO FORTE; e, no dia 19 de outubro será realizada às 19h30, a Cantata Centenário do Coral CASTELO FORTE.

Para eternizar as comemorações foi desenvolvida especialmente para o Centenário

uma logomarca, baseando-se na frase de Martim Lutero, sugerida pela coralista Elvira Simões de Almeida Lopes, e que foi escolhida pelo Coral como lema, que diz: “Somente uma coisa podemos mencionar e que a experiência confirma: depois da Palavra de Deus a música merece o mais alto louvor”. Pensando na missão e na divulgação da Igreja Luterana foi desenvolvida por Carlos Artur Bentlin uma logomarca para o Centenário. No desenho não poderia faltar o Castelo, indicando que o Coral leva a Palavra através da música, a qualquer lugar. E acima está a data 1924-2024, representando o centenário.

A largada para as comemorações do Centenário aconteceu em um Culto de Dedicção no dia 28 de abril. Desde então o Coral está se preparando para as apresentações. No dia 06 de junho, durante



FOTOS: DIVULGAÇÃO/IGREJA LUTERANA

**Coral Castelo Forte atualmente conta com 25 integrantes que mantêm a tradição centenária**

ensaio semanal do Coral, ocorreu a Dedicção e entrega aos coralistas do LIVRO DO CENTENÁRIO, no qual contém um pouco da trajetória do Coral neste um Século de existência e também toda a Liturgia, com os cantos e responsórios do Culto de Ação de Graças que será celebrado pelo Pastor Sinodal Marcos Jair Ebeling juntamente com os coralistas, prometendo ser um culto de muita emoção.

## Centenário do Coral

O Centenário do Coral CASTELO FORTE é um marco de grande relevância para a Cultura e a Comunidade de Cosmópolis. Sendo assim, a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos, em parceria com a Igreja Luterana de Cosmópolis confeccionou com a logomarca do centenário um selo postal comemorativo às festividades que será lançado durante

o Culto de Ação de Graças. Este lançamento quer celebrar um Século de dedicação à música e ao enriquecimento espiritual e cultural não só da Igreja de Confissão Luterana, mas também da cidade.

Oficialmente o Coral CASTELO FORTE surgiu em 1924 e é a mais antiga e uma das mais respeitadas instituições culturais/sacras da cidade de Cosmópolis. Ao longo de 100 anos, o Coral tem sido um pilar na preservação da tradição musical luterana, participando ativamente de eventos religiosos, concertos e festivais, tanto a nível local quanto regional.

O selo comemorativo ao centenário do Coral CASTELO FORTE captura a essência e a história deste importante grupo luterano. O lançamento deste selo postal não apenas celebra os 100 anos do Coral CASTELO FORTE, mas também serve como um reconheci-

mento da importância da música e da cultura religiosa na vida das pessoas. É um tributo à dedicação dos membros do Coral, passados e presentes, e à sua contribuição contínua para a cultura e fé local e nacional.

Atualmente, o Coral CASTELO FORTE é coordenado por

Claudio Roberto Klingohr, regido pelo Maestro Paulo Jeovani e composto por quatro Baixos, nove Contraltos, sete Sopranos e cinco Tenores.

## Convite

Todas e todos estão convidados a participarem destas datas especiais, não só para o Coral CASTELO FORTE, mas para toda a Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil, a IECLB, e para a cidade. A entrada é franca!

## Informações

Para quem quiser mais informações sobre o Coral, a Igreja de Confissão Luterana em Cosmópolis, ou deseja adquirir um selo postal do Centenário basta entrar em contato acessando a página do Facebook da Paróquia de Cosmópolis, no endereço: <https://www.facebook.com/ieclbluteranacosmopolis>



**Selo dos Correios comemorativo aos 100 anos**

## PREVENÇÃO

### Sábado será Dia D de vacinação em Cosmópolis contra a Influenza e a COVID-19

Atualização da Carteira de Vacinação será realizada em dois postos da cidade

Ação ocorrerá na PSF Vila Cosmo, das 8h às 13h, e UBS Cosmópolis I, das 12h às 17h



Objetivo é proteger a comunidade contra doenças respiratórias e garantir que todos estejam com a vacinação em dia

Cosmópolis realizará o Dia D da Campanha de Vacinação neste sábado (13), oferecendo vacinas contra a Influenza e a COVID-19 (variante XBB), além da atualização da carteira de vacinação. A ação ocorrerá em dois locais: PSF Vila Cosmo, das 8h às 13h, e UBS Cosmópolis I, das 12h às 17h, e tem como objetivo proteger a comunidade contra doenças respiratórias e garantir que todos estejam com a vacinação em dia.

A vacinação contra a Influenza é essencial para pre-

venir complicações graves e mortes causadas pelo vírus, especialmente entre os grupos mais vulneráveis, como idosos, crianças e pessoas com comorbidades. Já a vacina contra a COVID-19, focada na variante XBB, é uma medida crucial para controlar a disseminação da doença e

evitar novos surtos.

Além das vacinas contra a Influenza e a COVID-19, a campanha também permitirá a atualização da carteira de vacinação, garantindo que todos estejam protegidos contra outras doenças preveníveis por vacinação.

## NOSTALGIA

### A infância na rua

É desafiador em tempos tão diferentes falar da infância dos anos 80 e 90 às crianças de hoje

“Vivíamos sem celular e sem internet, e também com os joelhos ralados e, mesmo assim, foram anos inesquecíveis”



Hoje, raramente, encontramos as crianças brincando na rua

Você já observou algumas mudanças nas ruas de bairro nos últimos anos?

Consegue lembrar as muitas crianças correndo pelas ruas, seja atrás de bola, pipa ou pega-pega? Hoje, raramente, encontramos a criança brincando. As brincadeiras na rua eram tradição nos anos 80 e 90 e marcaram a infância dessas gerações.

Gritos como “lá vou eu”, dados como alerta no escondido, ou “ovo choco está rachado, quem rachou foi a galinha”, jamais serão esquecidos por essa geração. Outra marca inesquecível são os números desenhados no chão para pular amarelinha. Bambolês também já tiveram seu tempo de glória. Pipa, queimada, futebol, pega-pega, corda, telefone sem fio, passa anel, taco, patins, carrinho de rolimã, bicicleta, bolinha de gude, telefone sem fio e até mesmo as bolhas de sabão permaneceram no topo das brincadeiras preferidas.

Essas brincadeiras incentivavam a atividade física, criatividade, interação social e ajudavam no desenvolvimento motor das crianças.

O grande desafio ficava para as mães, que tinham a árdua missão de colocar as crianças para dentro de casa, para que pudessem tomar banho, jantar e dormir. Era

comum pedir pro vizinho deixar beber água em sua casa com medo da mãe não deixar voltar pra rua e terminar a brincadeira.

Com o passar do tempo e o aumento da violência, as antigas brincadeiras se tornaram quase extintas e foram substituídas pelos eletrônicos. A tecnologia tornou-se atrativa, e os videogames e celulares se tornaram a melhor opção de lazer e diversão. No lugar de guerrinhas onde a munição eram mamonas, hoje temos TVs com telas enormes, jogos com gráficos perfeitos, um headset e uma cadeira confortável para passar horas sentado. Podemos destacar também a diversidade de séries disponíveis prontas para serem maratonadas.

Aliados à internet, os jogos formaram o elo perfeito entre brincadeiras e amizades online. E não podemos esquecer a propagação do cyberbullying, pseudos perfis em redes sociais e tantas outras armadilhas.

É desafiador em tempos tão diferentes falar da infância dos anos 80 e 90 às crianças de hoje e explicar que vivíamos sem celular e sem internet, e também vivíamos com os joelhos ralados e, mesmo assim, foram anos inesquecíveis.



Juliana Schionato, Comerciante | Instagram: @Julianaschionato

## Memória Esportiva Panathlon



1969: Seleção de Cosmópolis: Em pé: Milvio di Sacco (dirigente), Edmar, Tota, Vardão, Rui I, Muvira, Spana e Fernando. Agachados: Jairzinho, Nito, Édson, Zuchinni, Martinho e Jair Beraldo

## RECUPERAÇÃO DE VEÍCULO

### Guarda Municipal de Cosmópolis recupera carreta roubada com 35 mil litros de suco

Veículo foi localizado em área rural após acionamento do botão de emergência

Sinal do veículo foi perdido na Rodovia Anhanguera



Na noite de sábado (6), às 23h00, a Guarda Municipal (GM), através da equipe de ROMU-04, interceptou um roubo na Rodovia Deputado João Herrmann Neto, a SP 133, que liga Cosmópolis à Rodovia Anhanguera, na área rural. A ação foi iniciada após informações do sistema de rastreamento da empresa vítima indicarem a perda de sinal de uma carreta carregada com 35 mil litros de suco integral.

Por volta das 21h30, a carreta havia perdido sinal na Rodovia Anhanguera. O motorista, ao acionar o botão de pânico, não conseguiu contato, mas o sistema deu um novo sinal em uma área rural de Cosmópolis, próximo à divisa com Limeira.

Diante das informações, a



Veículo estava em meio ao canavial

equipe se dirigiu ao local e, ao inspecionar o canavial, conseguiu localizar o veículo carregado junto com o cavalo mecânico.

Cosmópolis, onde foi elaborado o boletim de ocorrência de auto localizado, sendo o veículo posteriormente entregue ao proprietário.

A carreta foi encaminhada à Delegacia de Polícia de

VTR Apoio: VTR 17; Romu Artur Nogueira

## FURTO EM CONSTRUÇÃO

### Homem é preso em flagrante acusado de furto de fios elétricos

Indivíduo foi detido por moradores após furto em casa em obras

Acusado acabou sendo agredido antes da chegada da Guarda Municipal



Foram furtados 6 quilos de fios

Na manhã de domingo (7), às 11h00, a Guarda Municipal (GM) de Cosmópolis, através da equipe de VTR 22, atendeu uma ocorrência de furto na Rua Angelo Rampazzo. Dois indivíduos foram flagrados tentando furtar fios de uma residência em construção. A ação foi notada por vizinhos, que acionaram os proprietários do imóvel.

Quando chegaram ao local, os proprietários conseguiram deter um dos suspeitos, enquanto o outro conseguiu fugir. O indivíduo acabou sendo agredido antes da chegada da Guarda Municipal.

O autor foi conduzido ao Pronto Atendimento da Santa Casa de Misericórdia e, após observação médica, foi apresentado no plantão policial. A autoridade policial determinou sua prisão em flagrante. Foram apreendidos 6 quilos de fios elétricos.

los de fios elétricos.

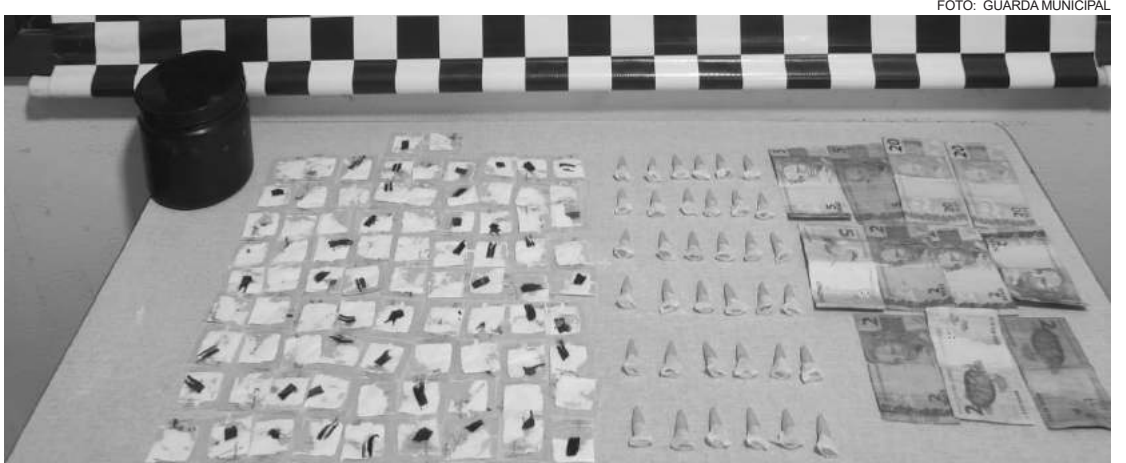
VTR 22- ENC: Ch. Op. Domingos; MOT: 3º CI Felipe. VTR's Apoio: VTR 18- ENC: CE Ribeiro; MOT: 2º CI Aragão.

Romu: ENC: 1º CI Tenório; MOT: 3º CI Giungi; AUX: 2º CI Willian.

## APREENSÃO DE DROGAS

### Guarda Municipal de Cosmópolis intercepta tráfico de entorpecentes durante patrulhamento

Indivíduo foi liberado após apreensão de cocaína e dinheiro



Além das drogas, foram encontrados R\$ 67,00 em dinheiro com o indivíduo

Homem foi abordado na Rua Guilhermina Kowalesky no Parque Ester.

Ação ocorreu após denúncia via CECOM (Centro de Comunicação) sobre um indivíduo com camiseta de desenhos preto e branco.

cocaína.

A equipe conduziu o indivíduo ao plantão policial, onde, em contato com o Delegado, deliberou-se pela apreensão do dinheiro e dos entorpecentes.

O indivíduo foi liberado após a ação.

Na manhã de sexta-feira (5), às 08h15, a Guarda Municipal (GM), através da equipe de VTR 22, abordou um homem acusado de tráfico de entorpecentes na Guilhermina Kowalesky, no Parque

Próximo ao local indicado pela denúncia, foram localizadas 128 porções (93g) de

VTR 22- Enc: Inspetora CE Kenia; Mot. CE Ribeiro; Aux. 3º CI Rodrigues. Apoio: VTR 18- Enc: Ch. Op. CD Domingos; Mot. 3º CI Mérop

## REFLEXÃO

### Homens gays idosos e seus dilemas sociais ontem, hoje e amanhã

Criação de uma sociedade que respeite e celebre a diversidade etária é uma responsabilidade coletiva

*“Juntos podemos construir um futuro mais brilhante e inclusivo para todas as gerações”*

A velhice dos homens gays é um tema que merece atenção e reflexão. Historicamente, muitos homens gays enfrentaram desafios consideráveis ao longo da vida, especialmente durante as décadas de 1980 e 1990, quando a epidemia de AIDS devastou a comunidade LGBTQIAPN+. É importante salientar que a AIDS não matou apenas homens gays; essa noção é completamente equivocada e desconsidera o impacto da doença em outras populações. Porém, a perda massiva de vidas durante esse período resultou em uma geração significativamente reduzida de homens gays atualmente vivendo a terceira idade. Esse contexto histórico impacta diretamente a percepção e as experiências da velhice para muitos homens gays de hoje.

Devemos desmistificar os estereótipos do etarismo que perpetuam a solidão e o isolamento entre esses homens idosos. A ideia de que a velhice

é sinônimo de solidão por si só já é uma generalização injusta que ignora a complexidade das individualidades. Muitos homens gays idosos vivem plenamente, rodeados de amigos e entes queridos. No entanto, os preconceitos sociais e a falta de representação positiva contribuem para a marginalização desses indivíduos. Os estereótipos negativos, como a associação da velhice com a falta de atratividade ou relevância social, são demasiadamente prejudiciais. Esses preconceitos podem levar homens gays idosos a se sentirem excluídos, tanto na comunidade LGBTQIAPN+ quanto na sociedade em geral.

Para aqueles que vivem com mais de sessenta anos, é essencial reconhecer e celebrar suas conquistas e resiliência. Redes de apoio são fundamentais para um envelhecimento saudável e gratificante.

O futuro para as gerações de homens gays jovens de hoje pode ser construído com bases mais esperanças e inclusivas. O aumento da visibilidade e aceitação social das questões LGBTQIAPN+, mesmo que mais lento que o ideal, traz consigo a promessa de uma velhice mais digna e respeitada, pois, ao promover políticas sociais inclusivas,

combater a discriminação e fomentar a solidariedade intergeracional, é possível estimular uma sociedade onde todos possam envelhecer com dignidade e amor.

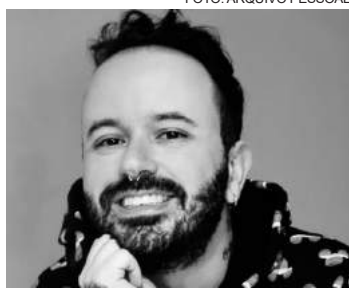
Em suma, é fundamental reconhecer a importância de apoiar e valorizar os homens gays idosos. A criação de uma sociedade que respeite e celebre a diversidade etária é uma responsabilidade coletiva – e juntos podemos construir um futuro mais brilhante e inclusivo para todas as gerações.

Para assistir: Grace & Frankie (Netflix).

Para assistir: Uncoupled (Netflix).

Para ler: “Os desafios do envelhecimento LGBTQIA+ no Brasil” (Instituto de Longevidade).

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**Juh Brilliant**  
Escritor, pedagogo e fotógrafo  
@juh\_brilliant

## PROFISSIONALISMO

### Geração Z e os desafios do mercado de trabalho

Entenda a influência, destacando as habilidades tecnológicas, consciência social e o impacto nas dinâmicas corporativas

*Cada dia mais, as vagas aparecem com maior fluidez e consequentemente os salários são bem atraentes*

O mercado de trabalho sempre foi ditado por regras e conceitos, com um público mais antenado a uma tendência ou outra. Sendo assim, apareceu a “GERAÇÃO Z”, que é um conjunto de pessoas que nasceram na década de 90, mais precisamente entre 1995 e 2010, um período histórico onde o cientista, físico e professor britânico Tim Berners-Lee desenvolveu um navegador (ou browser) que conhecemos hoje: a World, Wide, Web, o famoso: www, a Rede Mundial de Computadores – Internet. Esse foi o ponto que marcou o “boom da internet”.

A Geração Z acompanhou toda a evolução da era tecnológica, sendo chamada também de “nativos digitais”, uma geração muito envolvida tecnologicamente e de fácil assimilação. A Geração Z tem características, entre elas podemos citar: são muito ansiosos, são rápidos, têm um forte espírito empreendedor (visto que são livres no universo digital).

Segundo Alexandre Benincasa, professor de Português/Inglês e Literatura, “a geração Z abrange as pessoas nascidas entre meados da década de 90 até o início de 2010. Tais indivíduos são considerados por muita gente como a primeira geração verdadeiramente digital. Eles cresceram em um mundo que foi transformado por diversos avanços da tecnologia. Por isso, possuem habilidades em utilizar ferramentas digitais, tais como a Internet e as redes sociais, tendo grande capacidade de adaptação a novos inventos.

Porém, tal geração enfrenta desafios bem específicos, tais como a pressão dessas próprias redes sociais, que geram uma necessidade de equilibrar a vida online com a privacidade pessoal.

Também, ela apresenta uma grande consciência social e ambiental, demonstrando uma preocupação com a responsabilidade coletiva. As pessoas pertencentes à geração Z gos-



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

tam de valorizar a inclusão e a diversidade, buscando sempre atuar de maneira engajada na sociedade.

Apesar das críticas que essas pessoas recebem por uma suposta dependência da tecnologia e desatenção relativa, vejo que a geração Z traz uma perspectiva necessária para o futuro, mostrando-se forte e criativa em relação aos desafios atuais.

Para o mundo corporativo, as opiniões se dividem sobre a geração Z, amados por uns e não tão amados por outros, algumas empresas apontam que essa geração carrega conflitos, a socialização é uma delas, ou seja, a interação com colegas de trabalho deixa a desejar, gerando problemas comportamentais dentro da empresa, visto que essa geração é mais introspectiva, voltada mais à era digital. As empresas alegam que essas pessoas “não tiram o olho do computador por 1 minuto”, vivendo somente o mundo digital e esquecendo o contato humano com os colaboradores das empresas.

Porém nota-se que empresas mais tradicionais são as que mais sofrem para as adaptações com a geração Z, visto que são de um outro momento na evolução trabalhista, são

mais conservadoras e não tendem a evoluir com as mudanças, visão totalmente diferente da geração Z. Empresas mais jovens com uma mentalidade inovadora são as que mais absorvem este tipo de profissional da geração Z.

O que falta para as empresas é ver ou desenvolver o potencial que existe na geração Z e utilizá-la da melhor forma, pois é uma geração antenada, de pensamentos rápidos e práticos, idealizadores de multitarefas, podem estar economizando tempo e dinheiro, e são ótimos para trabalhar em home office, tendência essa que após a pandemia só tende a crescer.

A geração Z tem uma faixa etária de 30 anos aproximadamente, é um público jovem e para eles não existe fronteiras regionais, pois na internet, localização não é vista como empecilho para evoluções. A tecnologia é rápida demais e exige aperfeiçoamento a todo momento, e todos aqueles que conseguirem seguir esse ritmo frenético e desafiador, não terão nenhuma dificuldade de recolocação no mercado de trabalho. Cada dia mais, as vagas aparecem com maior fluidez e consequentemente os salários são bem atraentes.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**Alexandre Benincasa**

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



**Odair Camargo**  
Consultor RH  
Headhunter / Coaching

## COMPORTAMENTO

### Reflexões sobre adaptação e resiliência em meio às mudanças

Exemplos como os desastres naturais no RS destacam a complexidade das mudanças não desejadas, enquanto a vida adulta revela que até as mudanças desejadas podem ser difíceis

*O ser humano é um ser de hábitos e rotinas que lhe trazem a sensação de previsibilidade, controle e segurança*

Ao se falar sobre mudanças, há algo impactante na atualidade que pode demonstrar o quanto é difícil e sofrido passar por essa situação de mudança em alguma área da vida ou na vida como um todo. A maioria das pessoas soube o que ocorrer com algumas cidades do estado do Rio Grande do Sul (RS) quando desastres da natureza (chuvas) levaram essa população a passar por indesejáveis mudanças em suas vidas. Perderam tudo ou quase tudo, perderam entes queridos e seus animais de estimação. Ter que recomeçar a vida do zero.

As mudanças na vida podem ou não ser desejadas ou planejadas e elas trazem ganhos e perdas. Saber que algumas mudanças são inevitáveis, como a situação citada acima ou mesmo as mudanças que trazem a passagem pelas fases da vida como a infância, vida adulta e a velhice, não significa que passar por elas seja fácil.

Existem mudanças que demandam decisões, e decidir seguir por um lado significa deixar de seguir o outro. Encarar que não se pode ter ou fazer tudo o que se deseja é um grande dilema para o ser humano, beira a frustração.

Mesmo pequenas mudanças como adicionar uma

nova atividade na rotina diária irá necessitar de ajustes, e quanto mais essa mudança causar interrupções na maneira em que se vive a vida (rotina) mas haverá a possibilidade de impacto na saúde física e psicológica com sintomas de estresse, ansiedade e até depressão.

Como cada um lida com as mudanças na vida adulta, pode ser analisada a partir das experiências que se vêm tendo desde a infância. Por isso, não se pode generalizar os motivos de algumas pessoas terem mais ou menos dificuldade diante dessas situações.

Até mesmo as mudanças desejadas e muito esperadas podem causar impacto. Há até um “fenômeno” de casos de pessoas que passam anos desejando algo e quando realizam ficam sem saber como agir, parece não ter tanta graça, ou até se entristecem. Talvez porque o desejo “morreu”, e o desejo podia ser o que movia essa pessoa. Pode, no entanto, ser o caminho da busca de um próximo e novo desejo, mas até ele não aparecer, pode ficar esse vazio. É quando o desejo faz mais sentido ou é sentido como mais prazeroso que a realização em si.

Passar por mudanças é um processo que envolve desde um desejo inicial de mudar, logo mais o passo da decisão, reconhecer o que foi abandonado e o surgimento de sentimentos como a insegurança e o medo de não dar certo, culpa e arrependimento ou querer desistir ou voltar atrás. Essa nova condição e sua assimilação levam

tempo e cada um terá o seu próprio tempo. Esse desconforto é natural desse momento, pois o ser humano é um ser de hábitos e rotinas que lhe trazem a sensação de previsibilidade, controle e segurança.

Enfim, nem sempre será possível controlar as mudanças, mas é possível gerenciar a resposta que se tem frente as mesmas. Tudo bem precisar do acolhimento de entes queridos e suas palavras de apoio nesse momento, e se o sofrimento estiver demasiado, sejam quais forem essas mudanças, é possível também buscar ajuda profissional psicológica, que pode ajudar na assimilação e no enfrentamento.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



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

## RECESSO

### Tempo de descanso e diversão para as crianças nas férias escolares

Planejamento familiar inclui adaptação de rotinas e atividades para garantir um período de férias seguro e enriquecedor, promovendo descanso, diversão e aprendizado para os pequenos

*Tempo de ser feliz e de se preparar para o 2º semestre do ano, que vem carregado de emoções e muita aprendizagem*

Um dos momentos mais esperados pelas crianças é o descanso das atividades escolares, ou seja, as férias/recesso escolar.

As férias/recesso escolar, do meio do ano letivo, servem para recarregar as baterias das crianças.

Para isso, há um planejamento que envolve a família e responsáveis pelas crianças, com estratégias e protocolos, como: adaptação dos novos horários da rotina, organização da rotina diária da criança, planejamento de atividades e cuidados que envolvem os pequenos. Esses cuidados requerem atenção para o ambiente e pessoas que vão acolher e cuidar das crianças no período de férias, que deve estar seguro e atendendo as necessidades básicas da faixa etária.

E as crianças? O que farão neste período de férias/recesso escolar?

Para os pequenos da primeira infância é primordial manter a rotina da escola, na medida do possível, mantendo os horários das refeições, brincadeiras e exercendo os cuidados primordiais. Essa rotina auxilia muito na volta à escola, após o final do recesso escolar; do contrário, corre o risco de uma nova adaptação de horários. Essa turminha ama brincar e esse momento é muito prazeroso.

Tanto para os pequenos, como para as crianças maiores, é fundamental planejar atividades lúdicas, idas aos parques e praças, brincadeiras na areia, culinárias divertidas, passeio em contato com a natureza,



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

planejamento de piqueniques e lanches com os colegas e parentes. Tudo isso deixa os dias mais alegres e inspiradores para os envolvidos.

O descanso faz parte das férias escolares. O sono é importante para o fortalecimento das conexões sinápticas entre os neurônios e ajuda o cérebro na capacidade de adaptar e aprender, com a plasticidade cerebral. Dormir faz bem para todas as idades, o que ajuda na melhora do humor, da atenção, da memória e do desempenho escolar.

Férias escolares é tempo também de arrumar os pertences pessoais, organizar os brinquedos, doar aqueles que não utilizam mais, realizar a limpeza dos materiais escolares, apontar os lápis e limpar as mochilas. Os maiores podem ajudar na organização da casa, ajudar a lavar louças e a cuidar dos pets (se os tiver), com o acompanhamento do responsável.

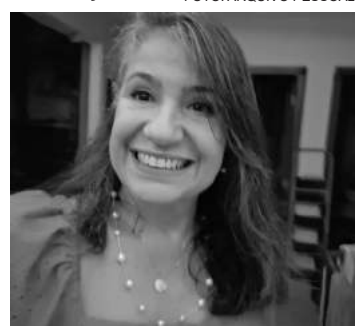
Férias é tempo de ler livros, assistir a bons filmes/desenhos animados e fazer atividades físicas, como jogar bola, pular

corda, dançar e correr. A tecnologia faz parte deste universo. Importante os responsáveis dosarem o tempo de uso e verificar os sites que são acessados pelas crianças e jovens. Há muitos perigos que adentram a tela dos celulares, tablets e computadores e precisam de monitoramento e acompanhamento de um adulto responsável.

Férias é tempo de ser feliz e de se preparar para o 2º semestre do ano, que vem carregado de emoções e muita aprendizagem.

Abraços!

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

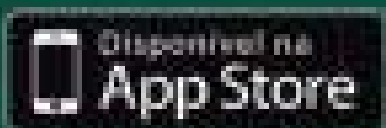


**Simone Andreazzi**  
Pedagoga/  
Psicopedagoga

SUA EXPERIÊNCIA DE COMPRA MUDOU!  
acesse o QR CODE e BAIXE  
AGORA O NOVO APP  
**enxuto.COM**



BAIXE PARA IOS e ANDROID



**enxuto**  
O SUPERMERCADO DA *nostra gente!*



**COSMÓPOLIS**

AVENIDA MONTE CASTELO, 289 - VILA DAMIANO

TELEFONE: (19) 3812-9550

## RAÍZES RURAIS

# Agricultora compartilha caminhada e evolução do trabalho no campo

Andreia Gallinari Balloni e sua família transformam suas vidas com uma horta sustentável e orgânica, levando qualidade e saúde à mesa dos consumidores

*“Todo o processo é feito com muito amor e na base da agricultura familiar”*

Cosmópolis é uma cidade com grande influência rural, é um exemplo claro de como a agricultura familiar pode transformar vidas. Em uma realidade onde a urbanização leva muitos trabalhadores do campo para as indústrias, algumas famílias permanecem fiéis às suas raízes rurais, encontrando sucesso e sustentabilidade na terra. Entre essas famílias está a de Andreia Gallinari Balloni.

Andreia, de 45 anos, lidera a criação de uma horta diversificada, que provê o sustento de sua família. A horta foi estabelecida há 4 anos em um terreno de 2 alqueires e representa um novo começo. “Hoje, possuímos uma estrutura com as mais variadas hortaliças, um sistema de irrigação por gotejamento e aspersão, e 26 nascentes catalogadas no terreno”, expli-



**“Praticamos manejo orgânico nas nossas hortaliças para garantir verduras saudáveis aos nossos clientes e amigos”, afirma Andreia**

ca Andreia.

Os sistemas de irrigação distribuem água por tubos espalhados pela plantação pelo gotejamento e através de um aspersor que simula chuva: aspersão. Além disso, a família possui uma estufa,

garantindo a produção de verduras específicas das estações durante o ano todo.

Desde 2018, Andreia e seu marido, Evandro Luiz Balloni, de 47 anos, administram a banca ‘Viva Verde’ na feira, onde vendem seus produtos



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

tudo e dedicação para levar qualidade e saúde à mesa do consumidor. Praticamos manejo orgânico nas nossas hortaliças para garantir verduras saudáveis aos nossos clientes e amigos. Sempre estamos inovando, buscando técnicas modernas para cultivar. Ao longo destes cinco anos, atingimos nossa meta de crescimento, prestando sempre atenção à qualidade e à nutrição dos nossos produtos. Utilizamos a técnica de malxe, que cobre os canteiros para evitar pragas, e regamos as verduras com água das nascentes do nosso sítio”, explica Andreia.

O atendimento da ‘Viva Verde’ ocorre todas as quintas-feiras na Rua 22 de Abril, 120, no Jardim Planalto, e aos sábados na feira livre. “Temos o carinho de sempre levar verduras de qualidade e fresquinhas para nossos amigos e clientes”, afirma Andreia, que vê a feira como um ponto de encontro e amizade.

### Serviço

Banca Viva Verde  
Rua 22 de Abril, 120 - Jardim Planalto, das 06h às 12h  
Feira Livre aos sábados  
Instagram: @vivaverde\_legumes

semanalmente com a ajuda da filha, Gabriela Balloni. “Todo o processo é feito com muito amor e na base da agricultura familiar”, diz Andreia, orgulhosa de seu trabalho com a família. Ela adquiriu experiência em marketing e manipulação de ali-

mentos processados através de cursos e, conseguiram o selo de mercadoria orgânica, garantindo a qualidade de seus produtos.

“Nosso trabalho é agricultura familiar. Trabalhamos em família, com muito es-

## Tapeçaria do Isaias



Conserto e reforma  
de estofados

Mais de 38 anos de experiência

F. 3882.1333

R. Monte Castelo, 1.114

## CONSULTAS

LEITURAS DE CARTAS, TARÔ  
E TRABALHOS ESPIRITUAIS

F. 3872-6487  
99545-5530

Falar  
com  
Abigail



**EM ALTA**

## Quais serão as cores de cabelos tendência inverno 2024?

Cabelos têm um grande peso na autoestima, beleza e visual de qualquer pessoa e atraem as atenções para tons e cortes

Escolha qual a sua melhor cor e combine com você e sua personalidade



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

As cores tendências em alta são avelã e mel; acobreado e mel; marrom dourado; e o loiro que não sai da moda

Quando falamos de tendências, buscamos entender quais são as projeções para que um visual se torne o queridinho do momento, tornando-se um desejo em tê-lo. O cabelo tem um grande peso na autoestima, beleza e visual de qualquer pessoa, por isso, as atenções em volta das cores e cortes que fazem parte do estilo de famosas e celebridades nos chamam a atenção por gerar identificação e ter para si aquela produção.

### Cores de cabelo para morenas

As morenas podem comemorar, pois as tonalidades mais escuras ganharão os cabelos e o visual de celebridades e anônimas durante a temporada. Sejam morena iluminada, mechas ou luzes, apostar em tons de castanho para morenas é uma boa alternativa.

### Cabelo castanho

Os cabelos castanhos frios e levemente achocolatados são uma das tonalidades que têm feito sucesso e prometem dominar os visuais no próximo ano, sendo um visual clássico e moderno. O tom de cabelo castanho pode ser utilizado de diversas formas para você chegar naquele que mais combina com você!

Em 2024, aposte em tons de cabelo castanho com reflexos marrom e achocolatado. Escolha entre os tons de castanho escuro, castanho médio e castanho marrom para realçar os seus fios e, se preferir, invista em técnicas como a morena iluminada para dar um destaque para a cor natural dos fios e iluminar o rosto com os reflexos feitos no cabelo, de forma mais natural.

### Cores de cabelo: inspire-se nos tons de cabelo marrom

#### Preto iluminado

Para quem quer os cabelos pretos com um leve toque de luminosidade, saiba que a tendência de cabelos escuros com fios levemente iluminados têm ganhado cada vez mais adeptas e promete ser uma das mais novas tendências de coloração de cabelo nesta temporada.

O cabelo preto iluminado consiste em ter os fios escuros com fios levemente iluminados, dando pontos de luminosidade nos fios e destacando o cabelo preto. Esses fios iluminados são feitos a partir do processo de descoloração e neutraliza-

dos com uma coloração que seja até 3 tons mais claros, mantendo a naturalidade sem destoar os tons dos fios.

### Marrom brilhante

Os cabelos com tonalidade natural são fruto do resgate da estética dos anos 90 e Y2K, que traz de volta às produções atuais os cabelos com efeito natural, que não exijam tanta manutenção e possam ressaltar mais os brilhos dos fios. O cabelo marrom é um tom de castanho médio ou castanho claro que tem reflexos marrom, deixando o visual harmonioso e criando um contraste menos pesado para seu visual.

### Cores de cabelo loiro: descubra as tendências

O cabelo loiro tem coração de quem ama fios claros e com muita luminosidade, se tornando escolha acertada em qualquer temporada. Os tons de loiro mel, loiro caramelo e o loiro dourado são destaques para esse ano. Além da coloração em todo o comprimento dos fios, a técnica de luzes marcadas nos fios também são grandes apostas para os cabelos durante este ano.

Seja seu cabelo liso, ondulado, cacheado ou crespo, as cores de cabelo loiro combinam com todos os tipos de fio e trazem um visual poderoso para quem opta por essa coloração. Para uma mudança radical, aposte no loiro platinado para fios claros que são semelhantes ao branco. Se você vai pintar o cabelo de loiro, monte um cronograma capilar específico para cabelo loiro para manter essa cor viva e destacada e não esqueça de sempre utilizar um matizador.

### Loiro mel

Dessa vez, o loiro mel é o tom de cabelo loiro que promete bombar na próxima temporada. Por ter um tom quente, com nuances levemente douradas, ele pode ser feito em técnicas de morena iluminada, ombré hair e luzes, valorizando o visual e trazendo uma mesclagem com efeito natural, sem marcar os fios em excesso.

### Cor de cabelo ruivo: qual escolher?

Agora, se você quer inovar, a cor de cabelo ruivo são boas apostas para o ano de 2024. Essa tonalidade ganhou destaque nos últimos

anos por realçar os fios e o rosto. Tons de ruivo puxado para o cobre são boas apostas para este ano. Além disso, ruivo dourado e tons mais claros também podem oferecer bons resultados.

O estilo Cowgirl Cooper se tornou um dos tons de cabelo ruivo mais desejados do momento. Com reflexos acobreados e tons levemente abertos, esse tipo de cabelo ruivo deixará o seu visual mais moderno.

Além de ser uma cor linda e que combina muito com todas as estações, os diferentes tons de ruivos ainda ficam incríveis e combinam com qualquer tipo de cabelo, inclusive muitas crespas e cacheadas estão aderindo a cor tendência de 2024.

### Cores de cabelo: tendências de tons de ruivo

#### Ruivo acobreado

Sim, o ruivo acobreado continua fazendo sucesso absoluto e se tornando uma tonalidade de cabelo muito desejada. Com os reflexos em tom de cobre, essa cor de cabelo vibrante deixa o seu visual mais aceso, destacando o seu rosto ilumi-

nado.

Para alcançar essa tonalidade é importante ter alguns pontos de atenção. Se o seu cabelo é castanho escuro ou preto, provavelmente será necessário passar pelo procedimento de descoloração, para abrir o tom do seu cabelo e assim, obter o tom desejado. Mas se o seu cabelo é castanho claro ou louro escuro, o ruivo acobreado pode pigmentar com maior facilidade no cabelo, por conta da base de cor do fio ser mais clara.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Diego Tetzner  
F. 19 98114-0353  
Cabelereiro e visagista  
@studio\_diego\_tetzner

## PELE SEM PELOS

# Conheça as diferenças e benefícios entre as depilações

Escolha entre depilação a LED, a laser ou com cera depende das necessidades e preferências individuais

Consultar um profissional especializado pode ajudar a determinar a melhor opção para cada pessoa

A depilação a LED é o novo procedimento da área que tem sido um sucesso.

A depilação a LED é uma técnica relativamente nova de remoção de pelos que utiliza luz de alta intensidade para danificar os folículos pilosos, retardando e impedindo o crescimento dos pelos.

Acompanhe as principais diferenças e benefícios em comparação com outros métodos de depilação, como a depilação a laser e a depilação com cera:

### Diferenças

#### 1. Tecnologia:

- Depilação a LED: Usa luz de diodo emissora (LED) para atingir os folículos pilosos.
- Depilação a laser: Utiliza um feixe de laser concentrado.
- Depilação com cera: Envolve a aplicação de cera quente sobre a pele, que é então removida rapidamente, puxando os pelos pela raiz.

#### 2. Precisão:

- Depilação a LED e a laser: São muito precisas e podem ser direcionadas para áreas específicas com alta precisão.
- Depilação com cera: Super precisa, pois remove todos os pelos em uma área de aplicação, independentemente da espessura.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Tipo de pele, cor do pelo e sensibilidade são fatores que contam para determinar a escolha

#### 3. Tempo de tratamento:

- Depilação a LED normalmente varia entre 5 a 8 sessões, porém, já na 1ª sessão se observam resultados
- Depilação laser: Normalmente, requer várias sessões

para alcançar resultados duradouros

- Depilação com cera: Os resultados são imediatos, mas os pelos voltam a crescer em algumas semanas, portanto, é recomendado que se

faça 1 vez por mês

#### 4. Dor e desconforto:

- Depilação a LED: Geralmente, menos dolorosa em comparação com o laser e a cera.

- Depilação a laser: Pode ser dolorosa, especialmente em áreas sensíveis.

- Depilação com cera: Pode ser dolorosa devido ao puxão necessário para remover os pelos.

### Benefícios

#### 1. Durabilidade

- Depilação a LED oferece uma redução permanente no crescimento dos pelos, assim entrando em fase de manutenção no tratamento, podendo ficar alguns meses sem fazer uma nova sessão

- Depilação a laser: Podem oferecer uma redução permanente ou de longo prazo do crescimento dos pelos após várias sessões.

- Depilação com cera: Os resultados são a longo prazo, porém, a pele macia é instantânea.

#### 2. - Redução de pelos encravados:

- Depilação a LED e a laser: Reduzem significativamente a incidência de pelos encravados.

- Depilação com cera ajuda muito com pelos encra-

vados e foliculites.

#### 3. Eficácia em diferentes tipos de pele e pelos:

- Depilação a LED: Pode ser mais segura e eficaz para uma ampla variedade de tipos de pele e cores de pelos em comparação com a depilação a laser.

- Depilação a laser: Geralmente mais eficaz em pessoas com pele clara e pelos escuros.

- Depilação com cera: Eficaz para todos os tipos de pele e pelos, ideal para quem tem alergia a lâmina

#### 4. Conforto:

- Depilação a LED: Pode ser mais confortável devido à menor intensidade de calor já que a ponteira congela até -18°

- Depilação a laser: Pode causar desconforto significativo devido ao calor intenso.

- Depilação com cera: Pode ser desconfortável devido ao puxão.

### Considerações Finais

A escolha entre depilação a LED, a laser ou com cera depende das necessidades e preferências individuais, além de fatores como tipo de pele, cor do pelo e sensibilidade. Consultar um profissional especializado pode ajudar a determinar a melhor opção para cada pessoa.



FOTO: CEDIDA

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

# BOMPASTOR

## Multiassistência

Mais produtos, ainda mais assistência!

### BOM AUTO

#### Assistência para carro e moto

- ✓ Qualquer modelo
- ✓ Socorro 24hs
- ✓ Pane elétrica ou mecânica
- ✓ Falta de combustível
- ✓ Pneu furado ou rasgado



### BOM MED

#### Consultas médicas pelo celular

- ✓ Consultas 24hs
- ✓ Clínicos gerais e especialistas
- ✓ Direito a receitas pedidos de exames e atestados médicos
- ✓ Descontos em farmácias



### BOM PET

#### Assistência, saúde e cremação pet

- ✓ Cremação individual
- ✓ Urna ecológica de cinza
- ✓ Clube Pet de vantagens
- ✓ Atendimento 24hs
- ✓ Sorteios semanais



### BOMDESCANSO

#### Assistência funeral

- ✓ Atendimento 24hs
- ✓ Cobertura Nacional
- ✓ Urna alta qualidade
- ✓ Sala de velório com montagem completa
- ✓ Translado até 100km



Entre em contato para saber mais:

 **0800 950 10 10**



## COMERCIANTE

# De geração em geração, negócio de família vai completar 89 anos de fundação

Helynito José Nallin mantém viva a tradição da alfaiataria em Cosmópolis em ambiente de trabalho que permite aos clientes reviverem sua história por fotos e memórias

*"Meu pai era um livro, uma enciclopédia. Ele era muito bom no que fazia, um craque, e, assim, consegui aprender muito com ele"*

Helynito José Nallin (87), também conhecido como Nito, carrega consigo uma herança familiar de alfaiates que tem suas origens da Itália. Em um momento em que as fast fashion (modelo de produção rápida que tem como objetivo produzir muitas peças em pouco tempo) dominam o mercado, a alfaiataria ganha ainda mais prestígio: uma peça feita sob medida por um profissional qualificado que transborda amor por cada etapa do processo.

"Meu pai abriu a alfaiataria em 1935, eu nasci em 1936. Vai para 89 anos que essa firma aqui está aberta", conta Seu Nito. A alfaiataria de sua família passou por diversos endereços na cidade antes de se estabelecer onde está hoje, há 69 anos no Centro de Cosmópolis.

A paixão pela alfaiataria foi passada de geração em geração, tornando a família dedicada à arte da Costura. "Por parte do meu pai, tive nono que veio da Itália e era alfaiate. Tinha 12 filhos e todos eram alfaiates, entre eles homens e mulheres que costuravam calça na alfaiata-



Alfaiate vivenciou a transformação do mercado de roupas ao longo das décadas e entende o valor que cada peça tem. "Antigamente, não existiam roupas confeccionadas em fábricas", conta Nito

ria", explica. Com isso, muitos de seus irmãos abriram suas próprias alfaiatarias em diferentes cidades, como Arthur Nogueira, Itatiba e São Paulo.

"Eu comecei aos doze anos com meu pai e aqui estou, seguindo os passos da família", diz Seu Nito. Apesar de

muitos familiares terem seguido caminhos diferentes, ele permaneceu ao lado do pai, aprendendo tudo o que podia, um diferencial que o destacou no ramo. "Meu pai era um livro, uma enciclopédia. Ele era muito bom no



que fazia, um craque, e, assim, consegui aprender muito com ele".

O alfaiate vivenciou a transformação do mercado de roupas ao longo das décadas e entende o valor que cada peça tem. "Antigamente, não existiam roupas

confeccionadas em fábricas. Tanto que aqui em Cosmópolis tinha seis alfaiatarias", recorda. Com a chegada das roupas prontas, com preços de varejo, muitas alfaiatarias encerraram seus trabalhos, mas Seu Nito permaneceu.

Em sua alfaiataria, Nito coleciona detalhes que contam histórias de décadas atrás e transformam seu ambiente de trabalho, um detalhe que permite aos clientes reviverem sua história por fotos e memórias. Ainda assim, o alfaiate diz que o movimento é bem mais fraco do que antigamente. "O mercado agora está fraco. Nos dias de hoje, tenho menos trabalho, mas está dando para trabalhar ainda. Eu tenho clientes de tudo quanto é jeito. Já mandei roupa para o Vaticano, com um moço que era padre daqui".

Com o passar dos anos, Seu Nito conquistou credibilidade e se tornou referência na alfaiataria de Cosmópolis. Assim, teve a oportunidade de expor seu trabalho em outras realidades. "Uma memória muito importante para mim foi quando eu fiz treze fraques para uma novela da Rede Record. Foi uma conquista grande no meu trabalho", conta.

Giorgio Armani, um designer de moda de origem italiana, diz: "Elegância não é se destacar, mas ser lembrado", o que reforça o trabalho e a dedicação que Helynito constrói em sua profissão, mostrando que uma boa peça de roupa tem um valor duradouro e significativo.

As fotos que ilustram a reportagem e trazem vida para o texto foram feitas e cedidas pela fotógrafa Stephanie Lauria (@stelauria.foto), a quem agradecemos pela parceria.

FOTOS: STEPHANIE LAURIA

## REPRESENTATIVIDADE

# Educador Físico de Cosmópolis conquista primeiro lugar no campeonato de fisiculturismo para pessoas trans

Para Ariel, a alimentação foi um dos maiores desafios durante a preparação, especialmente devido à rotina de trabalho intensa

*Evento foi o primeiro na categoria trans e aconteceu em Poá - São Paulo*

Ariel Campos Ortmann (28) é educador físico e participou, no dia 24 de junho de 2024, do primeiro campeonato de fisiculturismo para pessoas trans, que aconteceu em Poá, São Paulo. Com determinação e muita dedicação, Ariel trouxe para casa o primeiro lugar na categoria Men's Physique.

O atleta contou com a orientação e o apoio do Coach Flavio Nicolio, especialista na preparação de atletas e consultoria online esportiva. Flavio acompanhou toda a preparação de Ariel, garantindo que ele estivesse no seu melhor para a competição.

Ariel explica a experiência de competir e as dificuldades superadas ao longo do caminho. "Eu já tinha uma imaginação da sensação de subir em um palco, em um esporte que sempre levei para a vida, porém, não imaginava que a grandeza era maior que minha imaginação", disse Ariel. "Ficar em primeiro lugar, além de enxergar que todo esforço



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

**"Ficar em primeiro lugar é acreditar que nosso espaço pode ser muito maior do que pensamos"**

valeu a pena, é acreditar que nosso espaço pode ser muito maior do que pensamos e que somos capazes de chegar em qualquer lugar, independente da dificuldade", explica.

Para Ariel, a alimentação foi um dos maiores desafios durante a preparação, especialmente devido à rotina de trabalho intensa. "A alimentação toma muito tempo e demanda muito trabalho, mas nada é impossível com um pouco mais de sacrifício", conta.

A identidade de Ariel desempenhou um papel significativo em sua trajetória

no esporte. Ele acredita que "devemos ser incluídos em qualquer área ou esporte, e que a opção, ou seja, o gênero, não é algo que imponha limitação. Como educador físico, olho para essa visão para todos os públicos, pessoas, olho para o ser humano independente do que sejam. E acredito que estou aqui para ajudar o próximo, não para dizer sobre suas escolhas".

Flavio Nicolio também compartilhou sua perspectiva sobre a experiência de treinar Ariel para este campeonato pioneiro. "Todo campeonato é uma experiência nova, e independen-

temente de ser para pessoas trans ou não, levo como objetivo principal chegar o mais competitivo no palco e assim então conseguir vencer. Com o Ariel, conseguimos trazer um físico muito bom e conquistamos o top 1 na categoria em que ele competiu", explica.

O coach destacou os aspectos essenciais da preparação de Ariel. "O principal aspecto que falei para ele desde o começo era que precisávamos chegar o mais condicionado possível. Não precisávamos ser o maior do palco, mas sim o mais condicionado e acertar as poses. Porque eu já competi, errei



## ESPORTE

# Cosmópolis Blue Wings finaliza primeiro turno e mira os Jogos Regionais

Para o capitão Felipe Braga, o time soube superar as adversidades graças à profundidade do elenco: "o grupo é qualificado"

*"Os melhores classificados se qualificam para os Jogos Abertos do Interior, a fase estadual da competição"*

A equipe de basquete adulta do município, Cosmópolis Blue Wings, iniciou o Campeonato Adulto da Associação Regional de Basquete (ARB) com boas perspectivas e concluiu o primeiro turno na segunda posição da tabela. Após campanhas notáveis no Torneio das Flores (Campeões) e na Copa Regional da ARB (Vice-campeões), o time ganhou confiança para a competição anual. No entanto, o decorrer da temporada trouxe alguns desafios.

Na estreia da ARB, os Blue Wings enfrentaram uma batalha intensa, mas foram derrotados na prorrogação pelo atual campeão, The River Piracicaba, com um placar de 100 a 91. Na segunda e terceira rodadas, a equipe se recuperou com vitórias convincentes, superando o Gana Basquete e Santa Bárbara d'Oeste por mais de 20 pontos de diferença.

Desafios inesperados surgiram a partir da quarta rodada. Dos titulares campeões do Torneio das Flores, apenas o armador Henrique Berto participou de todos os jogos. Lesões afetaram os demais titulares: o pivô Lucas Souza sofreu uma lesão no menisco e só deve retornar em agosto; o ala-pivô Misson lesionou o joelho e perdeu dois jogos; o armador Pedro Bogado sofreu uma entorse no tornozelo, ausentando-se dos últimos quatro jogos e devendo retornar em julho; o ala Thiago Forster, MVP das Finais do Torneio das Flores, teve lesões no pé e no reto femoral, perdendo dois jogos; e o ala-pivô Leonardo Pedroso, com rompimento



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

**"Ficar em primeiro lugar é acreditar que nosso espaço pode ser muito maior do que pensamos"**

parcial dos ligamentos do ombro, estará fora até a segunda quinzena de setembro.

Apesar dessas adversidades, os Blue Wings terminaram o primeiro turno com cinco vitórias e duas derrotas, garantindo a segunda posição. A única derrota veio contra o Time São João, onde a equipe teve a chance de vencer na última bola de três pontos. Nas vitórias contra Tigres e Atibaia, o time se destacou, especialmente no jogo contra Atibaia, onde o ataque marcou mais de 100 pontos pela primeira vez no ano.

Para o capitão Felipe Braga, o time soube superar as adversidades graças à profundidade do elenco. Segundo ele, "o grupo é qualificado e mostrou isso contra o Time São João, Piracicaba, Tigres e Atibaia. Mesmo com tantos desfalques importantes, jogamos de maneira competitiva. Essa rodagem foi importante porque alguns que vinham recebendo menos minutos puderam entrar e mostrar serviço. Mais para frente, nas etapas decisivas, isso pode fazer diferença a nosso favor porque teremos mais gente com rodagem nos jogos."

O retorno da ARB começa em agosto e deve finalizar no final de outubro. Os playoffs iniciarão em novembro, com

as finais ocorrendo entre 20 de novembro e 7 de dezembro.

## Meta agora são os Jogos Regionais

Durante o mês de julho, a ARB faz uma pausa, mas os jogos continuam. Após nove anos fora, os Blue Wings retornam para os Jogos Regionais, a competição esportiva mais importante do estado de São Paulo. Conquistar uma medalha inédita para o município não é impossível.

Os Jogos Regionais, organizados pela Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude do Estado de São Paulo, visam promover a prática esportiva e a integração social entre os municípios. As competições abrangem várias modalidades esportivas, como atletismo, futebol, ginástica artística, handebol, judô, natação, vôlei e basquete. Os melhores classificados se qualificam para os Jogos Abertos do Interior, a fase estadual da competição.

A meta dos Blue Wings é superar as quartas de final pela primeira vez e disputar uma medalha. As principais dificuldades serão a logística e a composição do elenco, considerando a disponibilidade dos atletas para jogos durante a semana. No entanto, com o apoio da Secretaria de Esportes de Cosmópolis, espera-se

formar uma equipe competitiva. O grupo de Cosmópolis inclui Socorro e Amparo, classificando-se os dois primeiros.

## Categorias de Base

As categorias de base dos Blue Wings finalizaram a primeira fase no primeiro semestre. Em 2024, as equipes abaixo de 18 anos (Sub11, 12, 14, 16 e 18) estão disputando a Liga Metropolitana de Basquete, enquanto o Sub21 compete na ARB.

**Sub11 e Sub12:** Ambas as equipes participam dos Festivais organizados pela LMB,

onde os jovens são introduzidos ao sistema de competição. Nessas idades, os jogos possuem dois tempos de 15 minutos.

**Sub14:** Os jogos são completos a partir do Sub14. Os Blue Wings disputarão a Série Bronze no segundo semestre contra Louveira, Country Club de Valinhos, Santa Gertrudes, Valinhense e Valinhos.

**Sub16:** Os Blue Wings ficaram no Grupo B na primeira fase, com 3 vitórias e 4 derrotas, terminando na 5ª colocação. Na Série Bronze, enfrentarão BBT Basquete,



em poses e não soube mostrar meu físico, o que custou posições. No fisiculturismo, independente de federação e categoria, é melhor chegar mais condicionado e seco do que sem condicionamento, além de saber mostrar o shape no palco. Além de estarmos alinhados e transparentes durante todo o processo, entendendo o que pode e não pode acontecer em relação aos efeitos, para não termos problemas futuros e termos juntos um resultado satisfatório", finaliza Flavio.

Clube Mogiano, Cordeirópolis, Country Club de Valinhos, Gran São João de Limeira, Paulínia Sparta, Valinhense e Valinhos.

**Sub18:** Com 50% de aproveitamento (3 vitórias e 3 derrotas), os Blue Wings ficaram em 4º lugar e disputarão a Série Prata contra Jaguariúna, Indaiatuba, Colégio Rio Branco, Akdmia e Jundiáense.

**Sub21:** Com três vitórias e três derrotas, os Blue Wings enfrentaram o Horto City Hawks no dia 6/7 e encerraram o primeiro turno entre o quarto e o quinto lugar. O retorno incluirá jogos contra Hortolândia, Casa Branca e Santa Bárbara d'Oeste em casa, e visitas a The River Piracicaba, Nosso Clube de Limeira, Jundiá e Horto City Hawks.

## Apoio

O Blue Wings é administrado pela Associação Atlética Cosmópolis (AAC), uma entidade sem fins lucrativos que promove o basquetebol no município. A AAC conta com a parceria da Secretaria de Esportes de Cosmópolis e patrocínios de empresas como Nonno Vitorio, Kumon Cosmópolis, Studio Core, Avenida Espetinho, NovaZip Contábil, Marson Casa & Construção, World Fish e Ponto do Café.



## REALIZAÇÃO

# Cosmopolense Rubem transforma desafios em sucesso no mundo geek

Com algumas limitações, ele construiu uma carreira sólida e encontrou sua verdadeira paixão no mercado gamer

*“Comecei a jogar videogame com os pés aos 7 anos de idade, com um ‘Nintendinho’. Depois, um Mega Drive e outros consoles”*



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

## Rubem tem paixão por games

Rubem, de 36 anos, casado e pai de dois filhos, nasceu com má formação nos membros superiores, sem o braço esquerdo e com o direito menor e apenas dois dedos. Apesar dessas limitações, ele construiu uma carreira sólida e encontrou sua verdadeira paixão no mercado geek/gamer, onde trabalha há mais de dez anos com importação e venda de bonecos colecionáveis.

Rubem não permitiu que nada o impedisse de alcançar seus sonhos. Ele se formou em Gestão de Recursos Humanos, fez pós-graduação em Estratégias Empresariais e obteve a certificação CPA-20 da AN-BIMA, o que lhe possibilitou trabalhar como bancário nos últimos dois anos. “Trabalhei

em grandes empresas como auxiliar administrativo e em um grande banco como gerente de contas, porém, o que eu sempre gostei de trabalhar foi com o mercado geek/gamer”, diz Rubem.

Há uma década, ele mergulhou no mundo dos bonecos colecionáveis, importando diretamente do Japão e vendendo pela internet e em eventos de animes em São Paulo, Pa-

raná e Minas Gerais. Sua paixão por videogames começou quando garoto. “Comecei a jogar videogame com os pés aos 7 anos de idade, com um ‘Nintendinho’. Posteriormente, um Mega Drive e outros consoles”, explica Rubem.

Atualmente, Rubem joga mais no computador, desfrutando de jogos online e emuladores como Counter-Strike, Dead by Daylight, Monster Hunter, além de emuladores

de fliperama e Nintendo Switch. “A falta de equipamentos de fácil adaptação é uma das grandes dificuldades, porém, sempre consegui dar um jeito, inclusive toco bateria e amo um Heavy Metal/Hard Rock anos 80”.

Sobre as adaptações que utiliza no dia a dia, Rubem explica: “No PC, uso um controle de Xbox 360 nos pés e com o mouse na mão consigo mirar e atirar. No caso do Counter-Strike, uso um programa chamado ‘joy to key’ que emula as teclas do jogo no controle. Na bateria eletrônica, uso um pedal a mais com um pedal para fazer som de caixa, inspirado na bateria do Rick Allen do Def Leppard”, conta.

Rubem tem uma visão crítica sobre acessibilidade e inclusão para pessoas com deficiência (PcD) na sociedade. “Existe uma lei de cotas para PcD em empresas, mas essa lei precisa ser revista, porque um cadeirante demanda mais adaptações do que uma pessoa que falta um dedo, por exemplo. Num processo seletivo, quem não precisa de adaptações no ambiente de trabalho tem vantagem sobre outro candidato. Preconceito sempre existirá,

nós que devemos nos impor e fazer de tudo para vivermos normalmente, não esperar que outros façam por nós” afirma.

Para aqueles que enfrentam desafios semelhantes, Rubem deixa uma mensagem: “Nunca desista de seus sonhos, você é parte do Todo, Deus está em você, somos co-criadores de

nossa história. Confie em Deus e em você, estude e crie disciplina para cumprir seus objetivos”, finaliza.

Rubem compartilha suas conquistas e dicas em suas redes sociais: @rubemespantelho e @espantalhogeekstoreoficial.



Rubem também toca bateria: “Confie em Deus e em você, estude e crie disciplina para cumprir seus objetivos”

## TURISMO

# Verônica transforma paixão por viagens em carreira e realiza excursões para todo o Brasil

Continuando o legado de sua mãe, ela leva o pessoal de Cosmópolis para destinos variados há 27 anos



Paixão de Verônica pelo turismo reflete a alegria dos grupos de viagem formados por ela: satisfação pessoal e profissional

*“Estou muito animada para planejar viagens, pois sei o quanto elas significam para os nossos participantes”*

Verônica de Lima Silva Prado nasceu e sempre viveu em Cosmópolis, onde construiu sua carreira no ramo do turismo. Filha de pernambucanos que se estabeleceram na cidade há mais de 53 anos, ela

é casada e mãe de um filho, e, depois de passar um tempo em outras áreas, decidiu continuar o legado de sua mãe e realizar as excursões para todo o Brasil.

A trajetória no turismo começou com sua mãe, Olívia de Lima Silva, de 83 anos, que iniciou o negócio de excursões, principalmente para Aparecida ‘do Norte’. “Naquela época, quando minha mãe começou, ela costumava usar uma antiga empresa de ônibus que chamava Extra”, explica. Verônica sempre aju-

dou sua mãe e, ao longo dos anos, foi o que despertou sua paixão pelo turismo e também por viagens.

Há 27 anos, Verônica começou a trabalhar com as excursões, organizando viagens rodoviárias para destinos na região, como Socorro, Serra Negra, Poços de Caldas, Itu e o parque aquático de São Pedro. “Esses destinos são muito queridos pelo pessoal, especialmente pelo pessoal da Melhor Idade, que são verdadeiros anjos na minha vida e me ensinam muito com sua

sabedoria”, conta Verônica.

Além disso, ela costuma fazer excursões aéreas para capitais nordestinas como Recife, Salvador, Fortaleza, Maceió e Natal, bem como destinos no sul do país, como Curitiba, Gramado e Foz do Iguaçu, e também para a cidade do Rio de Janeiro. “Recentemente, fiz uma excursão para o Rio com um grupo lindo e também fomos passar a Páscoa em Gramado, que é simplesmente um local encantador”, compartilha.

Suas próximas excursões incluem uma viagem aérea para João Pessoa em agosto e para Foz do Iguaçu em dezembro, em parceria com a Fontana Turismo. No mesmo mês de agosto, ela também planeja uma excursão rodoviária para a Fazenda do Chocolate em Itu. “Estou muito animada para planejar essas viagens, pois sei o quanto elas significam para os nossos participantes”, conclui Verônica.

O contato com Verônica pode ser feito pelo whatsapp (19)983409502



Verônica de Lima Silva Prado

## SABOR

## BOLO DE PAÇOCA



### Ingredientes

- \* 300g Farinha de trigo
- \* 300g Açúcar refinado
- \* 240g Leite integral
- \* 240g Ovos (4 unidades de 60g)
- \* 180g Manteiga sem sal
- \* 80g Amendoim torrado triturado
- \* 60g Paçoca picada
- \* 14g Fermento em pó

### Preparo:

Em um recipiente coloque a farinha, o amendoim triturado, a paçoca e o fermento, misture e reserve. Na batedeira coloque o açúcar e a manteiga e bata em velocidade máxima até obter um creme clarinho. Reduza para velocidade mínima e adicione os ovos um a um.

Em seguida, acrescente os secos intercalando com o leite. Finalize mexendo com uma espátula. Transfira para uma forma de 24cm de diâmetro, untada com desmoldante. Leve ao forno pré aquecido a 160° por cerca de 35 minutos.

### Brigadeiro

- \* 1 lata Leite condensado
  - \* 200g Creme de leite 20% gordura
  - \* 80g Amendoim torrado triturado
- Coloque os ingredientes na panela e cozinhe até obter ponto de recheio. Ao esfriar, coloque em saco de confeitar e aplique sobre o bolo. Para um charme extra, polvilhe paçoca na superfície.



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Nayara Pires Des Rêves Confeitaria Bolos - Doces - Bar de Brigadeiro - Kits Festa Escala - Cursos (19) 99969 5545

Interessados em participar do quadro, podem enviar uma receita (testada) com foto para o WhatsApp 19 3872-2582 ou para e-mail: contato@tvjaguari.com.br. Participe!

**DESTAQUE****Jovem cosmopolense conquista medalha de ouro no Campeonato Brasileiro de Jiu-Jitsu**

Ana Clara, de 13 anos, se despontou na categoria infanto-juvenil I, lutando com a faixa cinza e preta



Sensei Anderson 'Caverna' e Ana Clara Brombai: 1º lugar no pódio

"Pratico jiu-jitsu há 3 anos. Comecei vindo meu padrasto lutar"

Ana Clara Brombai, uma jovem promessa do jiu-jitsu de Cosmópolis, se destacou no Campeonato Brasileiro de Jiu-Jitsu, conquistando o primeiro lugar na categoria infanto-juvenil I. Aos 13 anos e lutando com a faixa cinza e preta, Ana Clara voltou para a cidade com a medalha de ouro, recebendo o maior reconhecimento pelo seu desempenho no campeonato.

"Eu me senti feliz e realizada, por ter conseguido conquistar algo que eu tanto queria", conta Ana Clara. A jovem entrou no esporte por já estar presente na família, o que favoreceu este primeiro contato para a garota. "Pratico jiu-jitsu há 3 anos. Comecei vindo meu padrasto lutar", explica.

Sua rotina de preparação foi intensa e rigorosa. "Na minha preparação, eu treinava de 5 a 6 vezes no tatame, com a supervisão do meu sensei Anderson Caverna e 3 vezes na musculação com meu padrasto, que é educador físico, Weverton Lacerda", explica Ana Clara. Levantar a medalha de ouro é um grande feito; dentre os campeonatos, o Brasileiro é uma porta de entrada para outras oportunidades. "Acho que por ser o brasileiro, tem um peso maior", destaca, re-



"Ana Clara é a nova geração da equipe"

ferindo-se à importância do campeonato.

Ana Clara fez questão de expressar sua gratidão a todos que a apoiaram: "Gostaria de agradecer a vocês, sou muito grata pela Gracie Barra Cosmópolis, e também ao sensei Anderson Caverna, aos amigos de tatame e à minha família. Sem eles, não conseguiria".

Anderson Redaelli Amaro,

conhecido como Caverna, sensei de Ana Clara, falou da dedicação da jovem atleta. "Acho que o momento mais desafiador foi nas últimas semanas. A gente começou a fazer um trabalho específico para o campeonato", conta. Caverna também ressaltou a tradição da Gracie Barra Cosmópolis no jiu-jitsu. "Nós temos quatro medalhas mundiais na Califórnia. E a Ana Clara é a nova geração da nossa equipe", finaliza.

**ESPORTE****Cosmopolitano Sports brilha na Pitangueiras Cup: Sub 14 e Sub 16 avançam antecipadamente**

Times garantem vaga antecipada na segunda fase do torneio, mostrando talento e determinação nas partidas sob comando dos técnicos Waw Chagas e Wanderson Garcia



Torneios são importantes para o desenvolvimento das categorias de base do clube

"Atuação dos jovens atletas foi elogiada pela torcida e por especialistas presentes no torneio"

O Cosmopolitano Sports está deixando sua marca na Pitangueiras Cup, torneio realizado na cidade de Pitangueiras-PR. Com grande desempenho, as equipes Sub 14 e Sub 16 garantiram suas vagas na segunda fase de forma antecipada, mostrando a força e a dedicação do clube.

A equipe Sub 14, sob o comando do técnico Waw Chagas, apresentou um futebol envolvente e eficiente, conquistando vitórias importantes e cativando os espectadores com seu talento e disciplina tática. A atuação dos jovens atletas foi elogiada pela torcida e por especialistas presentes no torneio, destacando o futuro promissor dos jogadores.

Já o time Sub 16, liderado pelo técnico Wanderson Garcia, demonstrou grande capacidade técnica e estratégica. A equipe mostrou entrosamento e maturidade dentro de campo, superando adversários difíceis e garan-



Expectativa é alta para a próxima fase da competição

tindo sua classificação com jogos consistentes e bem disputados.

A delegação do Cosmopolitano Sports está acompanhada de perto pelo Supervisor Pedro Marques e pelo Gerente Odair Batistela, que têm sido fundamentais no apoio logístico e motivacional para os jovens atletas. Ambos destacaram o comprometimento dos jogadores e a importância do torneio para o desenvolvimento das categorias de base do clube.

A expectativa é alta para a próxima fase da competição,

com os times do Cosmopolitano Sports prontos para enfrentar novos desafios e buscar a conquista do título. A participação na Pitangueiras Cup representa não apenas uma oportunidade de ganhar experiência, mas também de solidificar a reputação do clube no cenário do futebol de base nacional.

A torcida do Cosmopolitano Sports está empolgada e confiante, aguardando ansiosamente os próximos jogos e torcendo para que os jovens atletas continuem a brilhar em campo, honrando a tradição e a camisa do clube.

**ARTES MARCIAIS****Vitória na 2ª Etapa da Copa + São Paulo de Kung Fu**

Atletas do CT Dragão Chinês foram para Taboão da Serra e conquistaram medalhas

Mestre Vanildo ressaltou a relevância do Kung Fu para a saúde, promovendo o cuidado com o corpo e o equilíbrio da mente

No dia 16 de junho (domingo), foi realizada a 2ª etapa da Copa + São Paulo de Kung Fu em Taboão da Serra, SP, organizada pela Confederação Brasileira de Kung Fu. O Centro de Treinamento Dragão Chinês, liderado pelo mestre Vanildo Cybo, marcou presença nesse evento de grande porte, levando seus atletas para competir e garantindo muitas medalhas para casa.

Mestre Vanildo Cybo expressou sua gratidão pelo apoio do patrocinador Altair, e destacou a importância do suporte constante dos pais, que sempre incentivam seus filhos. Ele também ressaltou a relevância do Kung Fu para a saúde, promovendo o cuidado com o corpo e o equilíbrio da mente.

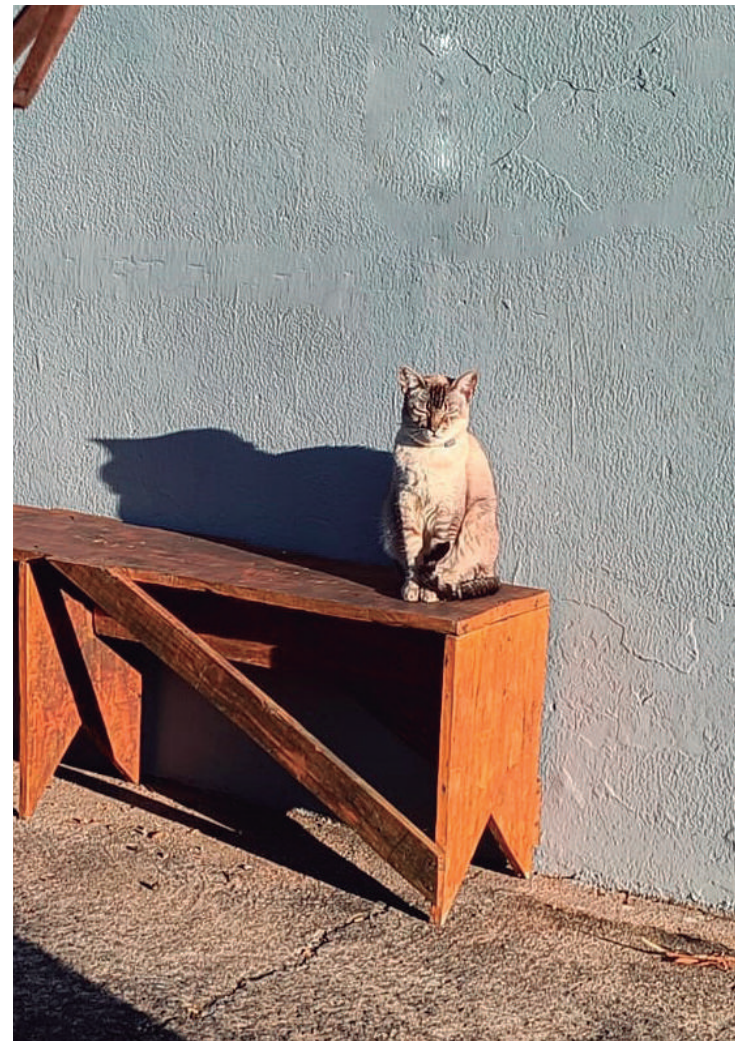
**Centro de Treinamento Dragão Chinês**  
R. Deodoro da Fonseca, 343  
- Jardim Campos Salles,  
Cosmópolis  
Tel: (19) 99888-5915



Equipe do Centro de Treinamento Dragão Chinês, liderada pelo Mestre Vanildo Cybo, trouxe muitas medalhas para casa

**Raio X**

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



Gatinho tranquilo flagrado aproveitando o sol da manhã na rua Lourenço Trevenzolli, no bairro Real Center. Sentado em um banco de madeira rústica, descanso já virou rotina matinal do bichano