



Sobrevivente de câncer no estômago explica sobre luta pela vida e fé

Lucas Kenzo Shirakura enfrentou uma difícil jornada de tratamento e recuperação após diagnóstico de tumor no estômago, que incluiu a remoção de vários órgãos

B 05



Edilson Aquino lança DVD "Vertical" no Spotify em outubro

Gravação ao vivo aconteceu em Cosmópolis com nove músicas, sendo sete composições autorais

B 06

GAZETA de COSMÓPOLIS

ANO XXIV - Nº 2243 - Desde 1995

COSMÓPOLIS, SEXTA-FEIRA, 20 DE SETEMBRO DE 2024

CONCLUÍDA EM 19/09/2024, ÀS 17h55

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - 16 PÁGINAS

impresso/
+ digital

Suzano abre inscrições para o Estágio Superior 2025

Página A 03

ELEIÇÕES 2024

Debate entre candidatos a prefeito de Cosmópolis acontece na próxima quinta-feira (26)

FOTOS: CEDIDAS



Evento será realizado através de uma parceria entre a Gazeta de Cosmópolis e TV Jaguari e o Canal EiTV

B 05

DESTAQUE

Aluna da E. E. "Célio Rodrigues Alves" conquista medalha de prata na Olimpíada de Matemática do Estado de São Paulo

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Yasmim Lorrane de Jesus Leal destaca-se na competição, evidenciando o ensino e o esforço dos educadores da instituição

B 08

Doces finos Bolos

TENDA
SUPERMERCADO

A qualidade que você merece!

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

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

ESTÁ PRECISANDO DE **DINHEIRO?**

Consulte agora mesmo nossas opções de Crédito Pessoal e Consignado disponível para beneficiários do INSS.

agibank

Assalariados:
Antecipamos seu FGTS.

19 3872-2047
Avenida Ester, 157
Centro - Cosmópolis

A NEXT tem os **ESTAGIÁRIOS**
que sua empresa necessita!

Só vantagens e economia!

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

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

F. 3872-2582
Telma Sáveira / Valéria Souza

CONSULTAS

LEITURAS DE CARTAS, TARÔ E TRABALHOS ESPIRITUAIS

F. 3872-6487 Falar com Abigail
99545-5530

SUBWAY Som e Acessórios

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

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

F. 3872-2582
Telma Sáveira / Valéria Souza

Tapeçaria do Isaias
Conserto e reforma de estofados

Mais de 38 anos de experiência

F. 3882.1333 R. Monte Castelo, 1.114

F. 3872-7915 **PRECISANDO DE SEGUROS?**
www.selectionseguros.com.br
atendimento@selectionseguros.com.br
Cote seu seguro online

SELECTION SEGUROS
Rua Antonio Carlos Nogueira, 1028 - Centro

Azul SEGUROS **Bradesco** **Protector** **Itaú Seguros** **MAPFRE** **Allianz** **EXCELSIOR SEGUROS**
ARGO SEGUROS **GENERALI** **PORTO SEGURO** **Ituran**
SulAmérica **ZURICH** **TOKIO MARINE SEGUROS** **SOMPO SEGUROS** **SUHAÍ SEGUROS**
JMalucelli



Rua Narciso Dario Andretto, 556 Parque Industrial - Cosmópolis

Temos vagas para CAMPINAS:

- MACKENZIE
- UNIPAL
- UNIP SWIFT
- USF

3872.7098 | 3872.1090

98118.0781 | 98177.1399

Falar com Carlos ou Diago

Telefones úteis

- #Ambulância.....3882-2477
- # Ambulância-Emergência.....192
- # ANP0800 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 Municipal3872-2625
- # Vivo (auxílio à lista).....102
- # Vivo (defeitos).....10315



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

Circulação:
Cosmópolis e Artur Nogueira

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



CULTURA

Inscrições para a Lei Paulo Gustavo estão abertas até 23 de setembro

Interessados em concorrer aos recursos devem preencher o formulário até a data limite

Lei permite que profissionais da área acessem recursos por meio de editais, prêmios e chamamentos públicos, para fortalecer o cenário cultural nacional

A Prefeitura informa que as inscrições para participar da Lei Paulo Gustavo (Lei Complementar nº 195/2022) foram abertas no dia 16 de setembro e seguem até o próximo dia 23. Profissionais da cultura podem se inscrever respondendo ao formulário disponível (<https://forms.gle/WErpUbeXqStZ5a228>).

A Lei Paulo Gustavo é o maior investimento já reali-



FOTO: PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS

Projetos culturais de todo o país podem concorrer

zado no setor cultural do Brasil, destinando R\$ 3,862 bilhões para a execução de projetos culturais em todo o país. Ela permite que profissionais da área acessem recursos por meio de editais, prêmios e chama-

mentos públicos, com o objetivo de fortalecer o cenário cultural nacional.

Os interessados em concorrer aos recursos devem preencher o formulário até a data limite.

Memória Esportiva Panathlon



FOTO: ARQUIVO PANATHLON

1966: Vila Nova F. C.

Em Pé: Chico Bertazzo (Dirigente), Adão Luca, Leonel do Cucha, Vardão de Freitas, Nelsi Semestraro, Servílio Conservani, Jurandir e Mário Conservani (dirigente).

Agachados: Isael do Cucha (Sabugo), Zequinha Corredor, César Daniel (Socó), João Pedro e Dárcio Marcílio.

De volta ao passado



LITERATURA

Estação SESI de Cultura promove Feira de Troca de Livros e Mundo de Papel - Trupe Borboletrando

ESC Cosmópolis está com uma programação especial para incentivar a leitura de crianças, jovens e adultos

FOTO: DIVULGAÇÃO



O Mundo de Papel apresenta a história de Nicolai, um menino que amava desenhar

Eventos acontecem nos dias 28, das 10h30 às 14h30; e 30 de setembro, às 9h

A ESC Cosmópolis está com uma programação especial para incentivar a leitura de crianças, jovens e adultos.

Acompanhe a programação:

Feira de Troca de Livros
28 de Setembro (sábado) - 10h30 às 14h30

Oportunidade para trocar exemplares lidos por novos títulos. Para participar, é importante que os livros estejam em bom estado de conservação. Não são aceitos materiais didáticos, dicionários e livros técnicos.

Mundo de Papel Trupe Borboletrando
30 de Setembro (segunda-feira) - 9h

Nicolai era um menino que amava desenhar sem parar,

mas seus pais não conseguiam enxergar o mundo de papel criado pelo menino. Tudo se transforma quando Nicolai toma coragem e pede para seus pais olharem seu mundo com outros olhos.

Livremente inspirado no livro O mundo de papel, de Jean Claude Ramos Alphen, da Jujuba Editora, a história aborda a temática da relação entre pais e filhos.

É através do olhar encantado do menino Nicolai, em contraponto com o olhar preocupado dos adultos dessa história, que o público é convidado a viajar pelo mundo de papel construído por Nicolai.

Serviço:
Estação Sesi de Cultura de Cosmópolis

Avenida da Saudade, 1107, Parque Residencial Rosamélia

Segunda a sexta - das 12h às 15h30 | das 16h30 às 19h30

Sábado - das 10h às 15h

Telefone: (19) 3812-1949 | WhatsApp (19) 99907-5575

Textos: Adriano da Rocha (Curta e siga @AcervoCosmopolense)
Foto: Acervo Grupo Filhos da Terra

Textos: Adriano da Rocha (Curta e siga @AcervoCosmopolense)
Foto: Acervo Grupo Filhos da Terra

Textos: Adriano da Rocha (Curta e siga @AcervoCosmopolense)
Foto: Acervo Grupo Filhos da Terra

07/09/1974 - há exatos 50 anos - Tradicional desfile do "Dia da Pátria", celebrando a proclamação da independência do Brasil. Em destaque na Avenida Ester, abrindo o desfile, estão as alunas do então "Grupo Escolar Rodrigo Octavio Langaard de Menezes", popularmente conhecido como Escola do Rodrigo, exaltando a estação da primavera e suas floradas.

O colorido das saias enaltece as flores dos ipês-rosas e amarelos, conhecidas como piúvas pelos paulistas, enquanto as camisas representam os ipês-brancos, espécies que florescem entre o fim de agosto e as primeiras semanas de setembro. Nas mãos, pequenos arranjos de flores, muitas recolhidas dos conceituados jardins da Praça Major Arthur Nogueira Ferraz, conhecida como "Praça do Coreto."

Atrás do bloco da prima-

CRTC - Centro de Referência ao Trabalhador de Cosmópolis

Auxiliar de Produção Masculino (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Ajudante de Carga e Desgarga Masculino (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Ajudante Geral Masculino (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Ajudante Geral Masculino (03 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Assistente Administrativo (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Assistente Jurídico (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Auxiliar de Laboratório (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Auxiliar de Lavanderia Feminino (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Auxiliar de Produção Ambos os Sexos (06 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Auxiliar Logística Masculino (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Ajudante Geral Masculino (10 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Ajudante Geral Masculino (01 vaga) - Expira Dia 30/09/2024
Auxiliar de Produção (10 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Balconista (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Caldeireiro Masculino (04 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Carpinteiro Masculino (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Costureiro/Costureira (04 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Cuidador Infantil (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Embalador Masculino (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Encanador Masculino (15 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Mecânico Masculino (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Mecânico de Manutenção (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Mecânico de Manutenção Masculino (08 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Operador de Armazém (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Operador de Máquina Desfibradeira Masculino (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Operador de Prensa Enfardamento Masculino (05 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Operador de Motoniveladora (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Serralheiro Masculino (01 vaga) - Expira dia 30/09/2024
Soldador Masculino (04 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Soldador ELE/TIG Masculino (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Tecelão/Tecelã (02 vagas) - Expira dia 30/09/2024
Programa Jovem Aprendiz (CIEE)



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

CARREIRA

Concurso dos Correios tem banca definida

Salário inicial para Agente de Correios é de R\$ 2.429 e para Analista de Correios, de R\$ 6.872

FOTO: JOÉDSON ALVES/AGÊNCIA BRASIL



Serão 3.469 vagas, sendo 3.099 para nível médio e 369 para formação superior.

O concurso terá dois editais - um para nível médio (cargo Agente de Correios) e outro para nível superior (cargo Analista de Correios). O salário inicial para Agente de Correios é de R\$ 2.429 e para Analista de Correios, de R\$ 6.872.

Do total de vagas de cada edital, 20% são reservadas a candidatos negros e negras e 10% para pessoas com deficiência.

Todos os cargos terão provas objetivas, de conhecimentos gerais e específicos, de caráter eliminatório e classificatório. Haverá prova de redação somente para o cargo de Analista.

Agência Brasil

E vale a pena concorrer: serão 3.469 vagas, sendo 3.099 para nível médio e 369 para forma-

Campinas
Rua Concórdia, 233, Sala 1308, Centro.

Cosmópolis
Rua Ramos de Azevedo, 350, Sala 17, Centro.

Mogi-Guaçu
Rua José de Paula, 77, Centro.

Aponte a câmera do seu celular e entre já em contato conosco!
(19) 9 9523-0707

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

OPORTUNIDADE

Suzano abre inscrições para o Estágio Superior 2025

São mais de 200 vagas abertas para atuar nos estados de São Paulo, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Pará, Bahia, Espírito Santo e Ceará

Resultado do processo seletivo será divulgado em dezembro de 2024, com previsão de início das atividades em janeiro/fevereiro de 2025

A Suzano, maior produtora mundial de celulose e referência global na fabricação de bioprodutos desenvolvidos a partir do eucalipto, está com as inscrições abertas para o seu programa de Estágio Superior 2025, intitulado "Raízes do Futuro".

A companhia centenária está com mais de 200 vagas abertas, disponíveis nos estados de São Paulo, Maranhão, Mato Grosso do Sul, Pará, Bahia, Espírito Santo e Ceará. Para participar do processo de seleção, os(as) candidatos(as) precisam estar cursando o ensino superior e ter a formação prevista entre dezembro de 2025 e julho de 2027.

Para concorrer às vagas é necessário ter disponibilidade de atuação na localidade selecionada, uma vez que o modelo de trabalho na Suzano é definido conforme a necessidade de cada área e unidade. O conhecimento de um segundo idioma, como o

inglês, não é obrigatório, e todas as graduações são admitidas (Bacharelado, Licenciatura ou Tecnólogo).

O processo de seleção é 100% online e conta com etapas de aderência de fit cultural - avaliação do perfil do(a) candidato(a) com a cultura da empresa -, desafios, dinâmicas com o time de Gente e Gestão, além de painéis e entrevistas com a liderança Suzano. O resultado do processo seletivo será divulgado em dezembro de 2024, com previsão de início das atividades em janeiro/fevereiro de 2025.

Além de um plano de carreira diferenciado, que inclui ambientações, treinamentos e encontros com mentores(as), os(as) estagiários(as) têm a oportunidade de liderar um projeto relevante na área de atuação, e apresentá-lo para a companhia e a respectiva liderança. O programa "Raízes do Futuro" oferece salário compatível com o mercado, assistência médica e seguro de vida, vale-refeição e vale transporte, ou refeitório e fretado nas unidades industriais.

As inscrições para o Programa de Estágio estão abertas até dia 04 de outubro e devem ser feitas pelo site: <https://www.suzano.com.br/trabalhe-conosco/estagio>

CURSO

Tecno Alt promove treinamento gratuito sobre NR 33 em Cosmópolis

Curso teórico abordou segurança em espaços confinados e foi oferecido tanto para colaboradores da empresa quanto para a população

FOTO: PREFEITURA DE COSMÓPOLIS



Durante o treinamento, foram abordados tópicos essenciais relacionados a espaços confinados

abordados tópicos essenciais relacionados a espaços confinados, incluindo a identificação desses ambientes, controle de riscos, procedimentos de liberação de espaços de trabalho e o uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).

O instrutor Luiz Ricardo Silva foi o especialista responsável por conduzir as atividades teóricas. O treinamento prático será realizado em campo, permitindo que os participantes, que incluíram montadores de andaime e ajudantes, possam aplicar os conhecimentos adquiridos utilizando as ferramentas e equipamentos apropriados.

A Tecno Alt contou com a presença de Luciene Sacramento, que representou a empresa durante o treinamento. A Prefeitura de Cosmópolis cedeu o espaço do CRTC gratuitamente, em uma ação que visa fortalecer a qualificação profissional dos trabalhadores cosmopolenses.

Na manhã de terça-feira (17), a empresa Tecno Alt promoveu um treinamento teórico sobre a Norma Regulamentadora 33 (NR 33) para espaços confinados, nas dependências do Centro de Referência do Trabalhador de Cosmópolis - CRTC.

O curso gratuito foi aberto tanto para colaboradores da Tecno Alt quanto para a população em geral, refletindo o compromisso da empresa com a qualificação profissional e a segurança no trabalho. Durante o treinamento, foram



Admite-se

MECÂNICO A

- Com experiência na função em ônibus e van

Enviar currículo para o email:
dp@viacaocampestre.com.br
Ou pelo WhatsApp: (19) 98136-3588

BENEFÍCIO

Descontos indevidos na aposentadoria podem gerar danos morais

Prática afeta a qualidade de vida dos aposentados, levando a uma crescente busca por reparação judicial e proteção dos direitos previdenciários

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



É importante que os aposentados estejam bem informados sobre seus direitos

É fundamental buscar orientação jurídica e lutar pelos seus direitos

contos indevidos na aposentadoria de um beneficiário. A decisão destacou a responsabilidade objetiva da instituição financeira e a necessidade de compensar os danos causados ao aposentado.

Para os aposentados que enfrentam essa situação, é fundamental buscar orientação jurídica e lutar pelos seus direitos. A justiça tem se mostrado sensível a esses casos, reconhecendo a gravidade dos danos causados e a necessidade de reparação. Além disso, é importante que os aposentados estejam bem informados sobre seus direitos e saibam identificar e contestar descontos indevidos em seus benefícios.

Os descontos indevidos em aposentadorias têm se tornado uma preocupação crescente entre os beneficiários do sistema previdenciário brasileiro. Esses descontos, muitas vezes realizados sem o consentimento ou conhecimento do aposentado, podem causar sérios danos financeiros e emocionais, configurando-se como um problema que vai além do mero aborrecimento.

Os aposentados, em sua maioria, dependem exclusivamente de seus benefícios para a manutenção de suas necessidades básicas. Quando ocorrem descontos indevidos, o impacto é imediato e significativo. A redução inesperada da renda pode levar a dificuldades para pagar contas, comprar medicamentos e até mesmo adquirir alimentos. Além disso, a situação gera um estado de angústia e preocupação constante, afetando a saúde mental e o bem-estar do aposentado.

Diversos tribunais brasileiros têm reconhecido o direito dos aposentados à indenização por danos morais em casos de descontos indevidos. Um exemplo recente é o de um idoso que recebeu R\$ 16.500,00 de indenização após sofrer descontos não autorizados em seu benefício previdenciário. A decisão judicial considerou que a situação ultrapassou o mero dissabor, causando transtornos significativos ao aposentado.

Outro caso relevante envolveu um banco que foi condenado a pagar R\$ 6.000,00 de indenização por realizar des-

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



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



PREVENÇÃO

Cuidados essenciais para proteger o pet contra plantas perigosas

Planta “comigo ninguém pode” é a mais conhecida como tóxica, tanto para os animais quanto para os humanos

Sintomas irão depender do mecanismo de toxicidade e da quantidade ingerida



FOTO: LIVIA NAOMI

Por tédio, estresse por mudança de ambiente ou idade, eles têm a tendência de ter interesse e contato com as plantas

A maioria das pessoas tem plantas em sua casa, às vezes para decoração ou mesmo por apenas gostar de cuidar delas; mas você sabia que algumas delas podem fazer mal para o seu animal?

Os animais domésticos permanecem dentro de casa mais que nós mesmos e por isso, eles acabam tendo acesso a grande parte do que temos às vezes até escondido. Então, por tédio, estresse por mudança de ambiente ou idade, eles têm a tendência de ter interesse e contato com as plantas, ou quando levamos para passear, por serem atrativas, vão querer brincar. Os gatos, por exemplo, gostam de comer algumas plantas, pois ajudam a eliminar os pelos ingeridos durante a higienização.

Porém, como muitos podem não saber, algumas

dessas plantas são tóxicas, causando uma resposta de um ou mais sistemas do organismo, como: náuseas, vômitos, diarreia, salivação em excesso, grande ingestão de água, pouca quantidade de urina, distúrbio respiratório, febre, alterações cardíacas, irritação da mucosa oral, dor, edema, fraqueza, falta

de apetite, dermatite, sintomas neurológicos como convulsões.

Mas, doutora, como eu faço para manter minhas plantas em casa junto com os meus animais? Como faço para saber se ele está intoxicado por alguma planta? Ele vai morrer?

Bom, primeiramente, você

descobre se as plantas que você tem são tóxicas. Se forem, manter longe do alcance dos pets, colocar em lugares que eles não têm acesso, lugares altos, ou até não ter mais essa planta dentro da sua casa. E em caso de animais que têm acesso liberado à rua, observar se terão algum sintoma. Em qualquer

um dos casos, não pesquisar na internet, perguntar ao vizinho ou utilizar os medicamentos que tem em casa. O correto é levar com urgência para o veterinário mais próximo ou de sua preferência. Ele pode ou não correr risco de vida - depende da planta e da quantidade que ingeriu, pois, algumas têm alta taxa de mortalidade e outras não.

As plantas tóxicas mais frequentes em domicílio são: Azaleia, Palma de Ramos, mamona, samambaia, espada de São Jorge, comigo ninguém pode, copo de leite, coroa de cristo, lírio, rosa do deserto, costela de adão, tulipa, hortência, violeta, copo de leite, sagu de jardim, jiboia, antúrio, avenca e kalanchoe.

A planta “comigo ninguém pode” é a mais conhecida como tóxica, tanto para animais quanto para humanos. O oxalato de cálcio presente nela causa irritabilidade das mucosas. A planta conhecida como copo de leite tem o mesmo mecanismo de toxicidade que a anterior, mas pode ter também como sintoma: dor severa e edema de glote.

A azaleia, uma planta que aparenta ser inofensiva, causa distúrbios digestivos até 6 horas depois de consumir,

além de disfunções cardíacas.

Os sintomas irão depender do mecanismo de toxicidade e da quantidade ingerida, algumas causam apenas coiceira enquanto outras diarreia, vômito, por isso, fique atento e não hesite em consultar um veterinário. Sempre informar quais plantas eles têm acesso para assim facilitar no tratamento e na cura do seu animal.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Vitória Idalgo Carvalho
Médica Veterinária
CRMV SP- 69823
Clínica Veterinária Dr Sidnei de Queiroz
F. 19 3872-1334

JORNAL E PAPEL para Pet e Multiuso



Jornal 56x41cm R\$ 7,50 Kg



Folha limpa, sem tinta; Não tóxico; 50X70cm

R\$ 9,00 Kg

PRONTA ENTREGA

GAZETA de COSMÓPOLIS

TV JAGUARI

F. 19 3872 2582
Avenida da Saudade, 442
Cosmópolis/ SP

'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. Nesta semana, a feira de adoção acontecerá na feira de sábado, na Rua Dr. Campos Sales.

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.

Facebook: Mudando Destinos



FOTO: CEDIDA

Macho



FOTO: CEDIDA

Fêmea



FOTO: CEDIDA

Macho



FOTO: CEDIDA

Macho



FOTO: CEDIDA

Macho



Macho

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:
Davi Eduardo Cassiano lamúria

Nome e idade do xodó:
2 anos

Raça: Siamês

Seu xodó tem algum apelido que só você chama?
Xaninha

Há quanto tempo você tem o animal?
2 anos

Como foi a escolha?
Amei a gatinha!

Seu xodó é muito bagunceiro?
Não, só quando está muito feliz!

O que você mais gosta no seu animalzinho?
O carinho.

O que vocês fazem juntos?
Dormir junto com ela.

Quantos animais você tem em casa? Gostaria de ter mais algum? Qual?
3 animais.

Qual é o prato predileto do seu xodó?
Ela gosta um pouquinho de tudo, mas ela come mais ração.

Qual punição você daria para as pessoas que maltratam os animais?
Quem maltrata os animais deveria ser preso por fazer mal a seres inocentes.

Conte um momento marcante entre vocês.
Quando ela ficou feliz e saiu pulando em tudo para brincar com meu irmãozinho e eu.

O seu xodó gosta de passear?
Não, mas ela gosta de brincar



FOTO: CEDIDA

Davi e sua gatinha siamesa 'Xaninha'

e ficar deitada.

Pois eles são adoráveis; eu gosto e amo!!

Por que ter um animal de estimação em casa?

Porque o Senhor dá a sabedoria; da sua boca é que vem o conhecimento e o entendimento. Ele reserva a verdadeira sabedoria para os retos. Escudo é para os que caminham na sinceridade. (Provérbios 2:6-7)

Caderno de Jesus

GAZETA de COSMÓPOLIS

A 05 - 20 DE SETEMBRO DE 2024

Falecimentos

06/09 – **Lucas Blaiotta Pereira**, 30 anos, casado. Residia na Rua João Marascalchi – Parque Ester.
06/09 – **Edivaldo Aparecido Martins**, 53 anos, casado. Residia na Rua José Davinha – Chico Mendes.
09/09 – **Edineide Ferreira da Silva**, 65 anos, solteira. Residia na Rua Major Fausto Suzzara – Jardim do Sol.
09/09 – **Jenifer Patrícia Guedes**, 30 anos, união estável. Residia na Rua João Kugel – Parque Ester.
09/09 – **Laura Domingos Cainelles**, 83 anos, viúva. Residia na Rua Jurandir da Cunha Nabão – Paineiras.
09/09 – **Hercules Bongiorno**, 85 anos, viúvo. Residia na Rua Francisco Cesário de Azevedo – Vila Nova.
10/09 – **Zuleide Roseno da Silva**, 55 anos, separada. Residia na Rua Arthur Vákula – Jardim Santana.
10/09 – **Iracema Fernandes Arrebola Jimenez**, 95 anos, viúva. Residia na Rua Ramos de Azevedo – Centro.
11/09 – **Miguel Pereira da Silva**, 62 anos, solteiro. Residia na Rua Dr. Moacir do Amaral – Real Center.
11/09 – **Maria das Dores Gallinari**, 78 anos, solteira. Residia na Rua Alda Mora Dias de Arruda – Real Center.
12/09 – **Maria da Penha Borges Lira**, 68 anos, casada. Residia na Rua Isnardi José di Sachi – Jardim Novo Cosmópolis.
12/09 – **Carlos Porfirio dos Santos**, 62 anos, viúvo. Residia na Rua Darcio Veroneze – Beto Spana.
14/09 – **Esmeralda Lopes Vieira**, 74 anos, viúva. Residia na Rua Antonio Carlos Nardo – Bader Aun.
13/09 – **Oswaldo Klingohr**, 93 anos, viúvo. Residia na Rua William Neumann – Vila Guilhermina.
14/09 – **Zilda Azevedo de Souza**, 80 anos, viúva. Residia na Rua Aquilino Tescari – Jardim das Paineiras.
14/09 – **Francinaldo Pereira da Silva**, 35 anos, solteiro. Residia na Rua Pedro de Fávéri – Jardim do Sol.
15/09 – **Ayra Beatriz Sousa Amorim**, 1 ano e meio. Residia na Rua Alberto Anklan – Novo Cosmópolis.
16/09 – **Paulo Sergio de Souza Oliveira**, 52 anos, divorciado. Não tinha residência fixa.
17/09 – **Carlos Alberto Felice**, 73 anos, divorciado. Residia na Rua Lourenço Trevenzolli – Jardim Santa Rosa.
19/09 – **Waldemar Borelli**, 82 anos, viúvo. Residia na Rua Ataliba de Carvalho – Bela Vista.
19/09 – **Wanderley Ortigoza**, 81 anos, casado. Residia na Rua Luiz Todescato – Parque Jequitibás – São João da Boa Vista.

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

Confiemos em Deus

Bem-aventurados sereis, quando os homens vos odiarem, vos expulsarem, vos insultarem e amaldiçoarem o vosso nome, por causa do Filho do Homem. Lc 6,22

Olá, queridos amigos e leitores do Caderno de Jesus. É muito bom nos encontrarmos por aqui para nosso bate papo e reflexão com o intuito de crescermos na fé.

Num primeiro momento, pode nos assustar o versículo bíblico que encabeça o artigo de hoje, mas se olharmos com atenção, chegaremos a

Bem-aventurados sereis, quando os homens vos odiarem, vos expulsarem, vos insultarem e amaldiçoarem o vosso nome, por causa do Filho do Homem. Lc 6,22

deus sempre vence! Sejam os motores do bem!

Deus abençoa a todos!

A quem eu abraço do meu jeito e do meu tamanho.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Pe. Diego F. Humeniuk
Paróquias Santa Gertrudes e Sagrado Coração de Jesus

Como cristãos, somos conscientes que o seguimento de Jesus não é um caminho fácil, isto é, ser um bom discípulo, nunca foi fácil, as "perseguições" deste mundo são muitas, pois os ensinamentos do Mestre, muitas vezes, vão na contramão daquilo que é anunciado pelo mundo.

Jesus nos fala de amor, de perdão, de "dar a outra face"; o mundo, por sua vez, ou melhor, as forças do mal que contaminam o mundo, nos falam de ódio, rancor, vin-

A melhor escolha

O texto revela a atitude das duas irmãs que receberam Jesus em sua casa. Marta, cheia de preocupações, cuidava para que tudo estivesse perfeito para receber a visita ilustre. Maria, completamente

Maria ficou sentada aos pés do Senhor, ouvindo-Lhe a palavra. Marta, porém, estava ocupada com muito serviço...

Lucas 10:39-40

Diante deste cenário, podemos fazer uma avaliação de como têm sido os nossos encontros com o Salvador. Você também tem convidado Jesus para ir à sua casa? Qual tem sido a sua conduta ante a visita do Mestre? O que você tem feito: se derramado aos pés de Jesus para ouvir Suas palavras, ou como Marta você tem se esforçado muito em seus afazeres? Uma coisa é óbvia, Jesus não está defendendo a preguiça, a omissão, muito menos a exploração do trabalho dos outros.

Em um mundo agitado como o nosso, que nos rouba o tempo para cultivar o relacionamento com Deus, devemos refletir sobre a importância de vivermos de maneira que priorizemos as coisas espirituais e eternas em detrimento das materiais e passageiras, não o contrário. É claro que temos que nos preocupar com os afazeres e os trabalhos, mas, na verdade, quantas vezes enchemos os nossos dias com atividades fúteis e agitação, de forma que não conseguimos "achar tempo" para ouvir Jesus através da oração, da contemplação e da meditação na Sua palavra?

O ativismo é uma fuga, uma fuga de um encontro real com os anseios mais verdadeiros e profundos do nosso ser. Assim, refugiamo-nos em

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



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

Você é Verdade?

Somos de verdade, vivemos a verdade, estamos na verdade ou lutamos contra a verdade. Realmente o que é Verdade, será que verdade é só falar a verdade ou é SER de verdade.

A verdade é um conceito profundo e multifacetado que tem sido explorado por filósofos, cientistas e pensadores ao longo da história. Em essência, a verdade pode ser entendida como a conformidade de uma ideia, crença ou afirmação com a realidade ou com os fatos, isso é a verdade.

"E, quando Eu for e preparar lugar, voltarei e os levarei para Mim, para que vocês estejam onde Eu estiver" (João 14:3-4)

Mas será que hoje vivemos a verdade, será que executamos ela, ou ignoramos ela ou até mesmo lutamos contra. Teve um homem chamado JESUS que nos mostrou o verdadeiro sentido de SER VERDADE, ou seja, ser inteiro, ser honesto, ser leal, ser amável, ser sábio, ser luz, ser justiça, ser confiável, ser nobre, ser humilde, SER VOCÊ. (João 14:6)

No livro de (João 14:1-4), relata que Jesus fortalece os Seus discípulos e ensina o verdadeiro sentido de SER VERDADE. No primeiro versículo, Ele relata que não devemos nos perturbar; no segundo, Ele pede para que criam Nele; e em terceiro lugar, Ele afirma que SER de verdade é encontrar-se com ELE.

Muitos de nós estamos relutando contra a verdade e fingimos que está tudo bem, e em meio a tantas injustiças, nos acostumamos a não fazer nada, permitindo que a inverdade se torna uma falsa verdade, perdendo a noção do que de fato é verdade.

Jesus nos ensinou que não importa o que vamos passar,

ou o que está por vir, mas o que importa é o que estamos fazendo com ELE AQUI.

Jesus disse: "Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida; ninguém pode chegar até o Pai a não ser por Mim" e reafirmou que Ele voltaria e nos buscaria. "E, quando Eu for e preparar lugar, voltarei e os levarei para Mim, para que vocês estejam onde Eu estiver" (João 14:3-4). Reforço ainda que "O mundo não pode recebê-lo, porque não o vê nem O conhece. Mas vocês O conhecem, pois Ele vive com vocês e está com vocês (João 14:17), ou seja, Ele está DENTRO DE NÓS.

A pergunta que não quer calar é: será que conhecemos realmente Jesus ao ponto de falar somente a verdade e ser verdade, ou fingimos conhecê-Lo assim como muitos, ignorando a verdadeira realidade que é que todos nós temos medo de uma mentira se tornar uma verdade, negligenciando o PODER da verdade. Por isso, seja de fato UM SER DE VERDADE.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



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

Palavras & Versos

Não podemos errar na hora de votar

Estamos diante de uma nova eleição e, se queremos que as coisas melhorem, não podemos errar na hora de votar. O prefeito e os vereadores têm a capacidade de fazer as coisas darem certo, desde que trabalhem juntos para o bem da cidade.

Para que isso aconteça, é necessário que eles atuem em conjunto, aproveitando suas habilidades de forma colaborativa. Dessa maneira, todos ganham em tempo e recursos, pois as demandas da cidade são muitas.

Com isso, toda a população se beneficiará, e a cidade poderá se tornar um lugar mais contente e próspero para se viver e trabalhar.

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



José Paes, Aposentado

Causas Sociais e Causos

Estava num site de emprego e me deparei com a seguinte frase: "Para saber se a empresa valoriza seus colaboradores, observe a qualidade do papel higiênico que ela oferece nas dependências da empresa".

Fiquei com isso na cabeça, e me lembrei imediatamente de quando fiz consultoria numa multinacional em Campinas. Os banheiros eram limpos, cheirosos, espelhos por toda bancada da pia, tinha fio dental, sabonete líquido de qualidade, assento descartável para vaso sanitário, absorventes e papel higiênico de primeira qualidade.

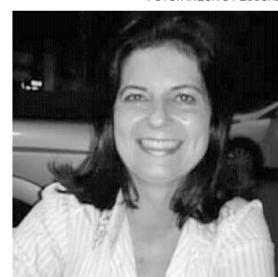
Os banheiros eram mais bonitos que os de Shopping. Esta empresa realmente se preocupava com seus colaboradores, assistência médica, odontológica, muitos benefícios, inclusive com acréscimo em dinheiro aos salários, plano de carreira e muito mais.

Prestei serviço como assistente social para um grupo de funcionários que "estava

inadimplente" na vida pessoal. A empresa ofereceu apoio financeiro, através de empréstimo consignado de longo prazo e orientações para gerir o salário. E um detalhe importante, o salário mais baixo girava em torno de 5 salários mínimos.

Trabalhador motivado é trabalhador produtivo, avalie as prioridades.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



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

Salmos 44

Ó Deus, nós ouvimos com os nossos ouvidos, e nossos pais nos têm contado a obra que fizeste em Seus dias, nos tempos da antiguidade.

Como expulsaste os gentios com a Tua mão e os plantaste a eles; como afligiste os povos e os derrubaste. Pois não conquistaram a terra pela sua espada, nem o seu braço os salvou, mas a Tua destra e o Teu braço, e a luz da Tua face, porquanto Te agradaste deles. Tu és o meu Rei, ó Deus; ordena salvação para Jacó. Por Ti venceremos os nossos inimigos; pelo Teu nome pisaremos os que se levantam contra nós. Pois eu não confiarei no meu arco, nem a minha espada me salvará.

Mas Tu nos salvaste dos nossos inimigos, e confundiste os que nos odiavam. Em Deus nos gloriamos todo o dia, e louvamos o Teu nome eternamente. (Selá.) Mas agora Tu nos rejeitaste e nos confundiste, e não saís com os nossos exércitos. Tu nos fazes retirar do inimigo, e aqueles que nos odeiam nos saqueiam para si. Tu nos entregaste como ovelhas para comer, e nos espalhaste entre os gentios.

Salmos 44:1-11

BAZAR solidário

Peças a partir de R\$ 5,00

Participe do nosso bazar e colabore com a nossa instituição

Sábado 21/09
09h às 11h

Escola Felício Marmo

Rua Eduardo Gallani, nº 175 - Cosmópolis

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

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

A

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

B

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

20

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Material de implantes estéticos	Hormônio desregulado no diabético	Constitui a base do texto teatral	Membro do Quarteto Fantástico (HQ)	A vogal marcada no jogo da velha	Picada de inseto	Prática proibida em várias universidades brasileiras
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
"O Cavaleiro (?)": o Zorro (Cin.)	Angenor de Oliveira: o Cartola		Ditos que revelam insensatez	Achar graça		2, em algarismos romanos
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Glutão						
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Um dos princípios do serviço público			(?) Cavalcanti, pintor			Forma da cruz de Santo Antônio
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Escolha a ser feita na reforma do banheiro	Paixão do filatelista Nem, em inglês	O do Curupira é invertido (Folcl.)	(?) Moreira, locutor de TV Desculpada	Formiga, em inglês		Cetáceo dos mares árticos
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
A origem dos perfumes mais apreciados	Inimigos naturais dos ratos	Extremos opostos de "xyz"	Diz-se de Bill Gates na juventude			Pessoas pouco inteligentes (pejorativo)
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Realizada progressivamente						
Vitamina essencial à visão noturna	Calçado para locais enlameados Época					Fármaco antiviral para soropositivos
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Bola achatada com penas para jogos		(?) para trás: retroceder	Ritmo do Eminem	Filme estrelado por Angelina Jolie (2010)		Elétron (símbolo)
↳	↳	↳	↳	↳	↳	↳
Iguaria de vísceras da cozinha baiana						

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA



#FaçaCoquetel @editoracoquetel @coquetel ASSINE AGORA! GO QUE TEL

Solução

L	E	V	A	R	A	S	O	
I	Z	Z	N	V	A	R	O	
L	T	V	C	G	E	T	E	
N	V	S	T	O	B	E	T	
V	A	I	T	A	D	V	G	
O	R	D	E	N	R	O		
U	N	V	S	A	C	N	F	
T	N	V	E	F	O	S	I	
E	S	D	O	I	O	S	I	
L	O	O	S	O	T	I	P	
O	I	H	V	I	T	O	S	
R	I	R	O	V	N			
T	E	N	O	C	I	L	S	
F								

Solução

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

Solução

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

SÁUDE MENTAL

Síndrome de Bournout no trabalho e a prevenção ao suicídio

Mente saudável, corpo saudável caminham juntos para o bem-estar do ser humano

"Buscar ser feliz, buscar ser você mesmo, sem medo da sociedade"

Dia 10 setembro foi o Dia de Prevenção ao Suicídio, e quando falamos em suicídio não podemos esquecer da saúde mental dos funcionários. Mas o que é Saúde Mental de um colaborador? Segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, é um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Segundo estatísticas, a saúde mental dos colaboradores nos 2 últimos anos piorou em 47%, deixando assim muitos colaboradores afastados de suas funções.

O que está havendo que piora dia-a-dia a saúde dos funcionários? Segundo os profissionais de Recursos Humanos (RH), identificam situações como: pressão diária, competitividade excessiva, altas exigências por parte de superiores, ultrapassando os limites do colaborador, falta de flexibilidade, falta de organização interna da empresa, longas jornadas de trabalho, falta de máquinas e equipamentos para a devida execução do trabalho a ser realizado, falta de segurança do emprego (demissão), alta rotatividade de funcionários (turnover), falta de empatia e Assédio Moral.

Muitos desses itens acima identificados podem gerar uma opressão no indivíduo, aliada aos problemas pesso-

ais, podendo assim o mesmo chegar ao extremo de suicídio. Muitas empresas relatam óbitos dentro de suas organizações, que vão desde as funções menos relevantes aos cargos de liderança e direção.

Todos nós estamos sujeitos a esse tipo de situação. Por isso, hoje é de responsabilidade dos RH das empresas a missão de buscar alternativas que desestressem seus colaboradores, sejam com jogos, palestras, rodas de conversas, e outros, onde possam valorizar aqueles que auxiliam no crescimento da empresa.

Mente saudável, corpo saudável. Já ouvimos muito essa frase, e ela é verdadeira, pois eles caminham juntos para o bem-estar do ser humano. Segundo especialistas o indivíduo que está passando por uma crise de doença mental apresenta alguns sintomas, tais como:

- falta de motivação;
- negativismo;
- lapsos de memória;
- falta de concentração;
- fadiga crônica;
- sono excessivo ou insônia;
- dores de cabeça;
- constipação;
- falta de ar;
- dores no peito;
- náusea;
- desmaio etc.

Caso o colaborador apresente mais do que 3 desses sintomas, ele pode ser diagnosticado também com Síndrome de Bournout, também conhecida como esgotamento profissional, sendo assim, uma forma mais grave da saúde mental do empregado.

Desde que devidamente diagnosticado, o mesmo con-

segue afastamento junto ao INSS, para o devido tratamento, o qual é feito com terapias com psicólogos, aconselhamento profissional através de coaching's e outros profissionais da área, muitas vezes sendo necessário o uso de medicamentos para depressão, sendo receitados por psiquiatras.

Em tempo de redes sociais, onde todos buscam mostrar que estão sempre bem e felizes, é normal encontrar pessoas frustradas com suas vidas, gerando, assim, acúmulo de sentimentos negativos, e consequentemente piora da saúde mental das pessoas.

Buscar ser feliz, buscar ser você mesmo, sem medo da sociedade, claro que respeitando a todos, é o caminho para se viver melhor, ter bons hábitos, fazer alguma atividade física, buscar estar mais próximo da família e dos amigos, exercitar a amizade, exercitar sua mente, respeitar os seus limites, não se cobrar tanto - tudo isso fará de você alguém mais confiante e feliz. Ame-se e se cuide!

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Odair Camargo Consultor RH Headhunter / Coaching

DIVERSIDADE

A importância da representatividade LGBTQIAPN+ na política brasileira

É possível implementar políticas de saúde mais inclusivas, melhorar o acesso à educação para todos e combater a violência que atinge desproporcionalmente a comunidade LGBTQIAPN+

Políticos comprometidos com causas LGBTQIAPN+ podem transformar não apenas leis, mas toda uma estrutura social



Estamos em ano de eleições municipais, um momento crucial para refletirmos sobre o papel da representatividade LGBTQIAPN+ na política. A presença de pessoas da comunidade em cargos públicos é uma conquista essencial em uma sociedade que, por muito tempo, marginalizou e silenciou essas vozes e corpos. Exemplos como o de Érika Hilton, uma das primeiras mulheres trans/travestis eleita deputada federal pelo PSOL de São Paulo, mostram o impacto que essa representatividade pode ter. Sua atuação no Congresso Nacional é muito mais que simbólica; é a personificação de uma luta constante por direitos, dignidade e visibilidade.

A ausência de figuras LGBTQIAPN+ na estrutura política municipal, especialmente em cidades do interior, como Cosmópolis e tantas outras pelo país, reforça padrões conservadores e excludentes, que continuam a ignorar as demandas de uma população vulnerável. Em muitas dessas cidades, políticas públicas que contemplem a diversidade de gênero e sexualidade são inexistentes ou precárias, deixando a comunidade LGBTQIAPN+ sem proteção adequada, o que contribui para a perpetuação de violências e discriminações.

O Brasil se mantém há anos como um dos países com maiores índices de violência

contra pessoas LGBTQIAPN+. E isso só pode mudar se mais pessoas comprometidas com essas pautas forem eleitas, especialmente no âmbito municipal, onde muitas decisões que afetam diretamente a vida das pessoas são tomadas.

Nestas eleições municipais, é fundamental que eleitores LGBTQIAPN+ e aliados reflitam sobre o poder do voto e votem conscientemente. Políticos comprometidos com causas LGBTQIAPN+ podem transformar não apenas leis, mas toda uma estrutura social. É possível implementar políticas de saúde mais inclusivas, melhorar o acesso à educação para todos e combater a violência que atinge desproporcionalmente a comunidade LGBTQIAPN+. Procurar aliados reais entre os candidatos num município pode mudar vidas para sempre, bem como o não procurar. A democracia deve ser usada com sabedoria!

Além disso, a representatividade nas câmaras municipais e prefeituras também tem o potencial de quebrar estigmas, tornando o diálogo político mais inclusivo e humanizado. O voto em políticos LGBTQIAPN+ ou aliados de causas progressistas não é apenas uma questão de representatividade simbólica,

mas de mudança efetiva. Neste cenário, usar o voto como ferramenta de transformação é mais importante do que nunca. As eleições municipais são uma oportunidade de eleger lideranças comprometidas com políticas públicas que garantam direitos e promovam a dignidade da comunidade LGBTQIAPN+. Mais do que um voto de representatividade, é um voto por um futuro, ainda que distante, no mínimo, mais justo.

Para seguir: @hilton_erika (Instagram). Por: Juh Brilliant (@juh-brilliant) – Autor independente dos livros "O Menino das Meias", "BRILHANTE?!" e "Amigas Para Sempre...!", pedagogo e fotógrafo.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Juh Brilliant Escritor, pedagogo e fotógrafo @juh-brilliant



Doe Sangue

CAMPAÑA MUNICIPAL

Setembro

27/09
sexta

NOVO ENDEREÇO
Salão Social da Paróquia Santa Gertrudes - Centro
IGREJA MATRIZ
Horário de funcionamento: 8h às 12h

PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS



Fisioclin

Desde 1981

Ortopedia / Fisioterapia

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

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

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

ALIMENTAÇÃO

Carboidrato à noite engorda? Entenda os fatos

Estudos desmistificam a crença de que consumir carboidratos à noite é prejudicial ao metabolismo e ao ganho de peso

Equilíbrio calórico diário, qualidade dos carboidratos e necessidades energéticas específicas são fatores mais importantes a serem considerados

O consumo de carboidratos à noite é um tema amplamente discutido, tanto entre profissionais da saúde quanto entre o público geral. Muitos acreditam que comer carboidratos durante a noite pode ser prejudicial ao metabolismo e favorecer o ganho de peso. No entanto, as evidências científicas trazem uma visão mais ampla e equilibrada sobre o tema.

Com base em todos os livros de importantes nomes da nutrição, discutiremos o impacto do consumo de carboidratos à noite.

Metabolismo noturno e carboidratos

Segundo o livro Nutrição Clínica no Adulto, de Lilian Cuppari, o metabolismo humano segue um ritmo circadiano, com alterações no gasto energético ao longo do dia. Durante o sono, o corpo não interrompe suas atividades metabólicas, mas reduz a taxa metabólica. Isso



Ingestão calórica deve ser adequada às necessidades do indivíduo

significa que, embora o gasto energético basal diminua, o organismo continua a utilizar carboidratos como fonte de energia para funções essenciais, como reparo celular e regeneração tecidual.

Essa visão é complementada por Fisiologia, de Berne & Levy, que explica que a glicose, principal forma de carboidrato no corpo, é constantemente utilizada para gerar energia, inclusive durante o sono. Portanto, o consumo de carboidratos à noite não leva necessariamente ao acúmulo de gordura, já que as necessidades energéticas são

atendidas.

Balço energético e ganho de peso

Um aspecto fundamental que é abordado em Krause: Alimentos, Nutrição e Dieta-terapia é o conceito de balanço energético. O ganho de peso está diretamente relacionado ao consumo total de calorias ao longo do dia, e não ao horário específico em que os alimentos são consumidos. Se a ingestão calórica diária for adequada às necessidades do indivíduo, o consumo de carboidratos à noite não contribui significativamente

para o ganho de peso.

Ricardo AC de Lima e Gabriela B. de Lima, em Nutrição Esportiva: Mitos e Verdades, reforçam essa ideia, desmistificando a noção de que comer carboidratos à noite prejudica o metabolismo ou provoca aumento de peso. Eles enfatizam que o importante é a quantidade e a qualidade dos carboidratos ingeridos, mais do que o horário. O livro também esclarece que o metabolismo humano continua a queimar calorias durante a noite, e, portanto, o horário das refeições não tem impacto isolado no ganho de peso.

Qualidade dos carboidratos e saúde intestinal

A qualidade dos carboidratos consumidos à noite também é um fator crucial. Modulação Intestinal – Fundamentos e Estratégias Práticas, de Murilo Pereira, destaca o papel dos carboidratos complexos, ricos em fibras, na modulação da microbiota intestinal. O consumo de carboidratos integrais, como grãos inteiros, vegetais e leguminosas, pode favorecer a saúde intestinal e contribuir para uma digestão mais lenta e uma sensação prolongada de saciedade, mesmo quando consumido à noite.

Esse ponto é reforçado em Nutrição Esportiva: Mitos e Verdades, onde os autores

explicam que os carboidratos simples, que causam picos glicêmicos rápidos, podem ser específicos se consumidos em excesso à noite. No entanto, os carboidratos complexos, devido à sua digestão mais lenta, têm um impacto mais estável nos níveis de glicose sanguínea, o que pode ser benéfico para o metabolismo noturno.

Resistência à insulina e carboidratos noturnos

Para indivíduos com resistência à insulina ou outras condições metabólicas, como a obesidade, o horário de consumo de carboidratos pode ter um impacto maior. Em Nutrição Clínica Funcional na Obesidade, Andréia Naves menciona que a sensibilidade à insulina tende a ser maior pela manhã, favorecendo o consumo de carboidratos nesse período. No entanto, em indivíduos metabolicamente saudáveis, essa diferença não é significativa, e o consumo de carboidratos à noite, quando feito de maneira equilibrada, não necessariamente prejudica a saúde metabólica.

Conclusão

Com base nas diversas referências mencionadas, é possível concluir que o consumo de carboidratos à noite não é prejudicial ao metabolismo ou causa ganho de peso,

desde que inserido em um plano alimentar equilibrado e individualizado. O equilíbrio calórico diário, a qualidade dos carboidratos e as necessidades energéticas específicas são os fatores mais importantes a serem considerados. Desmistificar a ideia de que comer carboidratos à noite é sempre prejudicial; é essencial para promover uma abordagem nutricional baseada em evidências e ajustada às necessidades individuais.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Angelica de Almeida
Nutricionista
Contato:
WhatsApp: 19984024490
Instagram:
@angelicadealmeidanutri
@cafsaude
Clínica CAF Saúde
Rua Luiz Leflock, 599 – Telefone: 19 3812 1894

DEPENDÊNCIA

O vício em jogos e suas implicações na saúde mental

Psicóloga alerta sobre o aumento dos vícios em apostas e jogos eletrônicos e apresenta caminhos para o tratamento e a recuperação

Muitas pessoas têm conseguido se recuperar, e com certeza você ou seu familiar, amigo, conhecido também consegue

Sou Elisângela Galdino, graduada pela Universidade Paulista Unip de Limeira SP. Coordenadora do projeto Florescer, clínica social que tem como missão atender a toda comunidade com valor acessível a todos. Tenho pós-graduação em Psicopedagogia, Avaliação Psicológica, Orientação Profissional, Terapia ABA. Atualmente curso especialização em Terapia Cognitivo Comportamental TCC. Abordagem que escolhi para conduzir as sessões de psicoterapia e assim compreender e auxiliar as pessoas na diminuição de sofrimentos emocionais. Meu trabalho é realizado na cidade de Artur Nogueira e Cosmópolis SP desde 2018.



Pessoa passa a investir mais dinheiro, mais tempo, mais atenção e energia nos jogos

Atualmente venho percebendo um aumento significativo em demandas relacionadas ao vício, a febre do momento BETS (site de apostas). O vício em jogos, como o próprio nome já sugere, está relacionado à dependência total de jogos, sejam eles eletrônicos ou de azar. Isso significa que a pessoa encontra uma enorme dificuldade em estabelecer limites no uso desses jogos.

Com os avanços das tecnologias e a avalanche de modernidade que têm tomado conta da rotina das pessoas,

muitos vícios e dependências acabam sendo desenvolvidos. Nesses casos, a pessoa enfrenta diversos problemas cognitivos, desorganização da rotina, desalinhamento de relações, dificuldade de comunicação, entre outros mais graves, como: transtorno de ansiedade ou até mesmo depressão.

O vício pode acontecer de maneira acobertada: inicialmente, a pessoa é inserida naquele espaço (salas de jogos online, máquinas de sorte, apostas e afins) e começa a "pegar gosto pela coisa". Aos poucos, as

apostas e o tempo gasto começam a ser muito maiores, e começa a sentir falta de jogar constantemente. A adrenalina, as possibilidades de obter o grande ganho, as expectativas e toda a sua energia começam a aumentar em relação aos jogos e passa a investir muito mais neles. Mais dinheiro, mais tempo, mais atenção, energia e força de vontade.

O grande problema é que as outras áreas da vida começam a perder força, recebendo uma atenção mínima: o trabalho fica de lado, as relações não são mais as mesmas, o dinheiro começa a diminuir, pois passa a gastar muito mais, o tempo de sono se altera e assim por diante! Tudo vai se acumulando até chegar em algum limite, seja ele emocional ou físico.

Recebo, no meu consultório, pacientes totalmente desestabilizados, vulneráveis e, em muitos casos, com dívidas impagáveis. A Psicoterapia focada no vício em jogos eletrônicos no vício em jogos eletrônicos e de azar traça e analisa o perfil do jogador com objetivo de chegar na raiz do problema, ga-

rantindo um tratamento seguro, personalizado e efetivo. Outra forma eficaz de lidar com o vício em jogos é participar de grupos de apoio, onde pode encontrar maior suporte na narrativa de pessoas que enfrentam o mesmo problema em seu cotidiano. Recentemente, no ano de 2022, a OMS (Organização Mundial da Saúde) reconheceu formalmente que o vício em jogos eletrônicos e de azar configura uma doença. Isso porque seus sintomas e sinais são extremamente reconhecíveis e tóxicos para aqueles que convivem com eles, além do fato de ter existido uma onda gigantesca do problema após a quarentena da Covid-19.

Se você tem ou conhece alguém que tenha problemas com jogo, saiba que existe tratamento. Muitas pessoas têm conseguido se recuperar, e com certeza você ou seu familiar, amigo, conhecido também consegue. Não desista da vida. Não desista de você. Volte a se sentir vivo para desfrutar do melhor desta Terra. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.

Para o suporte no tratamento, os jogadores compulsivos podem contar com ajuda do JÁ (Jogadores Anônimos) com reuniões on-line e presencial. Esta organização possui em sua literatura um material exclusivo para enfrentamento desse tipo de vício, altamente eficaz.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Elisângela Galdino dos Santos
Psicóloga
CRP: 06/146648
@psi.eligaldino
19 971154266



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



TURISMO É AQUI!

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

AVENTURA

'Na Trilha Campinas' realiza percurso inédito até o Cristo da Fazenda Batistela em Cosmópolis

Cidade vem ganhando destaque no cenário turístico e se tornando referência na região

Percurso teve 15 km em manhã de contato com a natureza

trilheiros, vindos de Campinas e região, teve como destino o Cristo da Fazenda Batistela, em um percurso de 15 km.

A jornada teve início no restaurante Quintal 7&7, local escolhido para a saída do passeio. Após uma manhã de trilhas e contato com a natureza, os participantes se dirigiram novamente ao restaurante para o almoço, contribuindo para a movimentação da economia local.

Embora esta não seja a primeira vez que o Na Trilha Campinas visita Cosmópolis — tendo inclusive realizado passeios com mais de 100 participantes, e até mesmo com 220 trilheiros na exploração da Gruta do Carrapicho — este roteiro para o Cristo da Fazenda Batistela é uma estreia para o grupo.

Cosmópolis vem ganhando destaque no cenário turístico e se tornando referência na região, devido ao seu potencial natural.

FOTO: JAQUE MELLO



Grupo 'Na Trilha' prestigia o potencial natural de Cosmópolis



BRINQUEDOS PRESENTES

Especialista em produtos importados do Japão e Coreia





☎ 19 99759-4297

📷 @espantalhogeekstoreoficial

Avenida Ester, 330 - Sala 4
Galeria Lídia Onélia
Centro - Cosmópolis/SP

FUTEBOL

Cosmopolitano Sport anuncia Edson Paulista como novo técnico do Sub 20

Com ampla experiência nacional e internacional, profissional chega para fortalecer a categoria de base e moldar novos talentos

Expectativa é que ele consiga implementar suas ideias e filosofia de jogo, contribuindo para a formação de atletas mais completos e competitivos

FOTOS: PETERSON GOMES



Fortalecimento da base e preparo para desafios futuros

O Cosmopolitano Sport fez uma escolha significativa ao apresentar Edson Paulista como o novo técnico da categoria de base Sub 20. Com uma vasta experiência acumulada em diversos clubes, tanto no Brasil quanto no exterior, Edson traz um histórico que promete agregar valor ao desenvolvimento dos jovens talentos do clube.

Sua chegada representa uma oportunidade não apenas para os atletas, mas também para a estrutura técnica do Cosmopolitano, que busca

fortalecer sua base e preparar os jogadores para os desafios futuros. A expectativa é que Edson Paulista consiga implementar suas ideias e filosofia de jogo, contribuindo para a formação de atletas mais completos e competitivos.

A torcida e a diretoria aguardam ansiosamente para ver os resultados do trabalho de Edson em campo e como ele conseguirá motivar e desenvolver os jovens jogadores.

Peterson Gomes



Treinador Edson Paulista e Gerente de Base Odair Batistela

CULTURA

Festival Ginasticando Reúne Talentos em Cosmópolis

Evento, promovido pela Federação Paulista de Ginástica, celebra a ginástica como manifestação cultural, unindo ginastas de diversas localidades em um intercâmbio artístico e esportivo

FOTOS: PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS



“Ginástica é uma integração de diferentes interpretações e manifestações expressivas”

No último sábado (14), Cosmópolis foi palco do Festival Ginasticando – GPT (Ginástica Para Todos), realizado pela Federação Paulista de Ginástica e organizado pelo comitê de GPT sob a coordenação de Eliana de Toledo, Daniela Bento Soares, Henrique Saniotto e Adeline Borini Gargioni, em parceria com a Prefeitura

Municipal de Cosmópolis, por meio da Secretaria de Cultura, e o Colégio Objetivo Cosmópolis com seu Projeto Social Todas as Formas de Aprender.

O evento contou com a participação de ginastas de Campinas, Martinópolis e outras localidades, celebrando a ginástica como uma manifestação da cultura corporal, sem caráter competitivo e aberta a todas as faixas etárias. A GPT valoriza a criatividade e a expressão artística, alinhando-se ao conceito proposto por Souza e Gallardo (1993), que define a ginástica como uma integração de diferentes in-

terpretações e manifestações expressivas.

Participaram do festival as Meninas de Mart – Martinópolis, o Clube Fonte São Paulo, a equipe de aperfeiçoamento em ginástica artística Alegrazzo, além dos grupos da EMEB Rodrigo Octávio Langaard de Menezes e das EMEBs Monseñhor Rigotti, Antonio Pegorari e Felício Marmo, e o Projeto Social Todas as Formas de Aprender.

O evento foi um sucesso, lotando a quadra da Secretaria de Cultura e promovendo um rico intercâmbio cultural e esportivo entre os participantes.

Raio X

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI



Florada dos Ipês brancos é destaque na Rua Raul Veronese, no bairro Bela Vista IV. Foto foi clicada no início do mês de setembro



ENVIE A PALAVRA **“OFERTA”**
PARA O NÚMERO **(19) 99621-0020**
E RECEBA OS NOSSOS TABLOIDES
E PROMOÇÕES.

COSMÓPOLIS

AVENIDA MONTE CASTELO, 289 - VILA DAMIANO
TELEFONE: (19) 3812-9550

enxuto
O SUPERMERCADO DA *nossa gente!*

COMPORTAMENTO

Setembro Amarelo: além da conscientização, a urgência da compreensão profunda sobre o suicídio

Entender o suicídio vai além das mensagens motivacionais e exige reconhecer os diversos sinais e intenções por trás desse comportamento complexo, ressaltando a importância da intervenção contínua e da compreensão profunda das motivações individuais

“Desejo de vida pode ser o ponto de apoio, a alavanca em um tratamento psicoterápico dessas pessoas”



FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI

“Há, nas tentativas uma mensagem, um sentido, um pedido de ajuda”

10 de setembro é a data dedicada ao Dia Mundial de Prevenção ao suicídio. No Brasil é desde 2015 que o mês passou a ser nomeado como Setembro Amarelo por entidades que buscam a conscientização sobre o tema. Essa cor foi escolhida para esse movimento em referência a uma campanha que ocorreu nos EUA, a Yellow Ribbon (Laço Amarelo), depois que um jovem de 17 anos cometeu suicídio em 1994. Ele tinha a habilidade de restaurar carros, e restaurou um Mustang 68, pintando-o de amarelo. Esse programa Laço Amarelo está presente em 47 países e ensina a identificar sinais e a importância de pedir ajuda para si e para alguém.

Há sim nessas campanhas pessoas com uma ótima intenção em ajudar, disponibilizando em redes sociais, TV, escolas, entre outros espaços, conteúdos informativos que contribuam para evitar esse fim trágico, que é o auto-extermínio. Mas existe uma problemática: a banalização, em que as campanhas acabam ocorrendo de forma superficial, em que acreditam que bastam algumas frases motivacionais e mensagens edificantes para lidar com esse problema. A questão é bem mais preocupante.

É possível considerar que uma pessoa encontra-se no “espectro suicida”, espectro porque cada pessoa acaba por ter manifestações próprias, isto é, diversos sintomas e em níveis diferentes, como desde pensamentos intencionais de desejo de morrer até a prática propriamente dita.

O suicídio é um ato simbólico, um ato representativo, porque por trás desse ato existem propósitos (motivos/razões) conscientes e inconscientes. Ao tentar esse ato essa pessoa está tentando dizer algo para si e para outros. Há nas tentativas uma mensagem, um sentido, um pedido de ajuda.

Existe sim um desejo consciente de desaparecer, de morrer. A morte é muitas vezes pensada como o fim de tudo, logo, pode ser o fim de qualquer sofrimento. Mas há contraditoriamente também o desejo de sobreviver, há um desejo de vida ou que essa problemática que pode ter dado o início a essa intenção

ou tentativa se resolva, que alguém ou alguma situação possa salvá-lo. É esse desejo de vida que pode ser o ponto de apoio, a alavanca em um tratamento psicoterápico dessas pessoas. O suicídio é considerado o desfecho, é sobre as intenções ou tentativas que é possível intervir.

Ao ter esse comportamento suicida, a pessoa está expressando um sofrimento psíquico/emocional, e algumas pessoas podem questionar: “mas por que eles não expressam de outra forma?”. Isso acontece quando falha essa outra possibilidade de expressão, ela pode até ter tentado lidar de outra forma, mas seu repertório emocional não deu conta, é como se fosse a última saída.

Em outras palavras, diante de situações traumáticas, uma pessoa recorre aos próprios recursos psíquicos e esses não são suficientes para lidar ou para dominar a situação (encontrar uma saída), ocorre que quem é dominado é a pessoa por essa carga, uma avalanche de emoções e sentimentos. Exemplo de trauma é pensar uma criança abusada sexualmente, é um trauma porque ela não tem meios psíquicos para lidar com essa situação. Uma pessoa, mesmo sendo considerada adulta, pode ter essa mesma fragilidade e vulnerabilidade emocional infantil.

Há um autor que escreve sobre as personalidades que são mais propensas a transitar sobre esse espectro suicida: os perfeccionistas, os impulsivos e os desesperançosos. Os perfeccionistas têm por características o apego a própria imagem ideal, dificuldade de lidar com erros ou imperfeições, dificuldade em pedir ajuda, tentam lidar com os problemas sozinhos, tendência a não se colocar no lugar de dependência do outro, e dependendo do grau dessas características a pessoa pode cogitar o suicídio como forma de resolução, pois não possuem esse recurso de pedir ajuda a pessoas, bem

como procurar um profissional. Sentem-se envergonhados e até humilhados pedindo ajuda. “É melhor morrer que passar por isso”.

A personalidade com impulsividade também é pensada com maior propensão a esse comportamento suicida. Tem como características a intensidade emocional e dificuldade de lidar com frustrações e contrariedades. Apresentam atitudes impensadas e reações exageradas. Podem até serem nomeadas com Transtorno de Personalidade Borderline.

E os desesperançosos em que a vida passou a ser apenas um fardo, não esperam mais nada de bom, a vida é pesada e sem sentido. Muitas vezes, essas pessoas possuem o diagnóstico de depressão ou bipolaridade. O senso comum até pensa que a depressão é na totalidade a característica das pessoas que recorrem ao suicídio, mas como visto, existem outras personalidades também propensas.

Enfim, o que se pode fazer para alguém que está falando sobre suicídio ou tendo esses comportamentos, é entender que isso é um pedido de ajuda, que essa pessoa pode não conseguir pedir essa ajuda de outra forma. Que esse mês de setembro intensifique trazer conhecimento sobre o tema, mas tem que ser pensado ininterruptamente.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

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

psessoal e intransferível, e deve ser agendado com escolha prévia de data e horário para a realização dos serviços.

Como realizar o agendamento:

O serviço está disponível no portal www.poupatempo.sp.gov.br, no aplicativo SP.GOV.BR, nos totens de atendimento ou pelo WhatsApp, através do número (11) 95220-2974.

O Programa preza pela qua-

lidade dos atendimentos e recomenda que as pessoas desconfiem de sites que exigem pagamento. As vítimas devem registrar um Boletim de Ocorrência. Sites que utilizam indevidamente a marca Poupatempo para cobrar por serviços são acionados judicialmente.

O agendamento pelos canais oficiais é fácil, rápido e intuitivo. Além disso, o Programa faz alertas nas redes sociais sobre essas práticas irregulares para evitar que os usuários caiam em golpes.

CULTURA

EMEB Cecília Meireles apresenta espetáculo “Corações Cardeais” no dia 12 de Outubro

Evento cultural contará com coreografias clássicas e danças inspiradas pelas regiões do Brasil, em parceria com a Cia de Dança de Campinas

FOTO: DIVULGAÇÃO

Aporesentação terá início às 18h e será realizada no Auditório XV de Outubro

Todos estão convidados para se emocionarem em um grande espetáculo, realizado pela EMEB Cecília Meireles, que, neste ano, apresentará o espetáculo *Corações Cardeais*, no dia 12 outubro, às 18 horas, no Auditório XV de Outubro, nas dependências da Escola Municipal Paulo Freire.

O evento será dividido em duas partes. Na primeira, as alunas da escola, junto à Cia de Dança de Campinas, executarão coreografias clássicas. Na segunda parte, o tema *Corações Cardeais* irá conduzir o público por uma jornada de dança, exploran-



do movimentos que unem corpo, alma e coração, inspirados pelas diferentes regiões do Brasil.

O projeto conta com o apoio da empresa Stoller,

que vem trabalhando em conjunto com a Prefeitura de Cosmópolis, por meio da Secretaria de Educação, para trazer mais cultura e conhecimento artístico para nossas crianças.



ESTABILIDADE

Relembrando a temível inflação dos anos 80

Troca da moeda, vários planos econômicos fracassados até a chegada do Plano Real, que mudou toda a economia

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Era difícil ir ao supermercado e ver a cada dia o mesmo produto com preço tão diferente a um mês anterior

Recordar de uma época tão boa quanto os anos 80 e 90 é muito bom. Época diferente, de revolução tecnológica, fim da ditadura militar, entre outros grandes acontecimentos. Marcante também na economia do nosso país. Troca da moeda, vários planos econômicos fracassados até a chegada do Plano Real, que mudou toda a economia.

Como era difícil ir ao supermercado e ver a cada dia o mesmo produto com preço tão diferente a um mês anterior. Também foi uma época muito difícil para nós, consumidores, ter que ficar horas na fila do açougue aguardando o reabastecimento da carne.

O governo do presidente Sarney (1985-1990) buscou a todo custo a estabilidade econômica. O principal objetivo era conter a inflação dos preços. Época que as mercadorias nos comércios tinham reajustes frequentes.

Em 1986, entra em prática o Plano Cruzado, uma nova moeda, substituindo nossa antiga, o cruzeiro. Sob o comando do então ministro da fazenda Dilson Funaro, o principal objetivo era o congelamento dos preços. Para regular e fiscalizar os preços, foi criada a Tabela de Superintendência Nacional de Abastecimento e Preços (SUNAB). Como resultado, meses depois, começou a falta de mercadoria nas prateleiras. A carne foi um dos alimentos com mais falta. Os pecuaristas se negavam a vender seus produtos pelo preço estabelecido pelo governo, gerando esse impasse. Outros planos econô-



micos vieram. Plano Cruzado II, Mico Bresser, Plano Verão, com o objetivo de controlar os gastos públicos, conter a forte inflação e renegociar a dívida externa. Uma nova moeda surgiu, o Cruzado Novo, mas as mudanças não surtiram efeito e, em março de 1990, a inflação alcançou 84,23% ao mês.

Em meados de 1990, assume o presidente eleito Fernando Collor, colocando em prática o Plano Collor, o mais polêmico. Anunciado pela Ministra Zélia Cardoso, o objetivo era conter a inflação. Ficou marcado por uma medida que traumatizou a população: o confisco dos valores depositados em poupança, conta corrente e no overnight.

O plano fracassou e ainda deixou um grande trauma na população.

Já no governo Itamar Franco, sob o comando do Ministro da Fazenda Fernando Henrique Cardoso, foi criado o Plano Real, e foi instituída uma medida provisória de moeda de conversão, o URV, seguido de

uma nova moeda, o Real. Esse plano econômico foi muito eficaz. Reduziu a inflação, aumentou o poder de compra dos brasileiros e remodelou os setores econômicos.

Difícil explicar à geração pós Plano Real como foi uma época apreensiva que vivemos. Os fatos econômicos são facilmente descritos, mas foi difícil viver isso, principalmente no confisco das contas bancárias. Situação inimaginável para essa nova geração.

FOTO: ARQUIVO PESSOAL



Juliana Schionato,
Comerciante | Instagram:
@Julianaschionato

ATENÇÃO

Poupatempo alerta que o agendamento é gratuito, pessoal e intransferível

Os canais oficiais do Programa são o portal, aplicativo Poupatempo SP.GOV.BR, totens e WhatsApp

Programa recomenda que as pessoas desconfiem de sites que exigem pagamento

O Poupatempo orienta os usuários a acessarem apenas os canais oficiais para obter informações e realizar agendamentos.

O atendimento presencial nas mais de 240 unidades do Estado é totalmente gratuito,

VEREADOR
RODRIGO
CEBOLA
20.777

VAMOS SEMPRE EM FRENTE!

20 JUNTOS NÓS PODEMOS

Prefeito Junior Felisbino
Vice Dr. Maurício 55

Coligação COSMÓPOLIS SEMPRE EM FRENTE - PSD - PODEMOS - UNIÃO BRASIL - SOLIDARIEDADE - PDT
CNPJ do Candidato: 06.872.193/0001-25 | CNPJ Jornal: 00.468.407/0001-48 | Valor R\$ 220,00

55

PREFEITO JUNIOR FELISBINO
VICE DR. MAURÍCIO

Cosmópolis sempre em frente!

Conheça nosso Plano de Governo

Coligação: Cosmópolis sempre em frente | PSD - PDT - Podemos - União Brasil - Solidariedade | CNPJ candidato: 56.856.683/0001-38 | CNPJ Veículo: 00.468.407/0001-48 | Valor R\$ 220,00

psd

VEREADOR
ÉLCIO AMANCIO DA FARMÁCIA
55123

Coligação: Cosmópolis sempre em frente - PSD - Podemos - União Brasil - Solidariedade

CNPJ do Candidato: 56.872.193/0001-25
CNPJ Jornal - 00.468.407/0001-48 - R\$ 220,00

Olá, me chamo Elcio Amancio!
Sou pai, marido, farmacêutico, professor e, com muito orgulho, sou cidadão cosmopolense e vereador da Câmara Municipal de Cosmópolis, sempre comprometido em servir a nossa comunidade. Como vereador, atuei no ensino supletivo de eliminação de matérias desde 1997, onde pude ajudar mais de 10.000 pais e mães de família; logicamente, sempre visando melhorar a educação dos cosmopolenses.
Na área da saúde, estive na linha de frente no combate ao Coronavírus, trabalhando no Centro de Testagem, onde pude orientar e, com a ajuda de Deus, salvar muitas vidas. Também lutei pela vinda de novas empresas para a nossa cidade, sempre visando o impulsionamento, desenvolvimento econômico e a geração de empregos.
Atualmente, estou envolvido na construção de 234 moradias populares e na realização de diversos convênios de obras essenciais, incluindo o recapeamento asfáltico em todas as ruas de Cosmópolis; a pavimentação da via que liga Cosmópolis a Arthur Nogueira; e pavimentação da estrada entre Cosmópolis e Paulínia (sem ter que pagar pedágio). Então, contando com a confiança e apoio de todos os cidadãos de Cosmópolis, e hoje, na condição de candidato a vereador, venho pedir seu voto, porque quem fez, faz mais!
Por esta razão, quero contar com o seu voto para continuar ajudando Cosmópolis!

MANDATO COLETIVO

Nadir Teixeira Nelson Matsunaga Mestre Vanildo Odair Bortoloso

A Política é uma responsabilidade coletiva e por isso o meu mandato é coletivo, para construir uma sociedade mais justa, inclusiva e igualitária a todos!

VOTE 12 345

Coligação Cosmópolis sempre em frente - Junior Felisbino - prefeito 55

VEREADOR
ROBINHO OLIVEIRA

MANDATO COLETIVO JÁ!!!

Prof. Janaina Ricardinho Lourival Prof. Elaine Everton Santos

CULTURA E LAZER

Festa das Flores promove tarde de diversão e integração na 'EMEB Cecília Meireles'

Evento reuniu equipes educacionais, alunos e familiares em uma tarde repleta de entretenimento

FOTOS: ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS



Visitantes participaram de um show de prêmios e sorteios, além de desfrutarem de uma ampla variedade de comidas e bebidas

Destaque para o Concurso Príncipe e Princesa com a participação de alunos do 1º ao 5º ano, incluindo Educação Especial



Aconteceu, no último sábado (14), a esperada Festa das Flores, realizada na 'EMEB Cecília Meireles', com o apoio da Prefeitura de Cosmópolis, por meio da Secretaria Municipal de Educação. O evento reuniu equipes educacionais, alunos e familiares em uma tarde repleta de diversão e entretenimento.



Crianças se divertiram com brincadeiras e brinquedos e fizeram apresentações

Os visitantes participaram de um show de prêmios e sorteios, além de desfrutarem de uma ampla variedade de comidas e bebidas. As crianças se divertiram com brincadeiras e brinquedos, enquanto um brechó especial e uma seleção irresistível de doces complementaram a programação. Apresentações diversas marcaram o dia, proporcionando momentos culturais e de lazer para todos os presentes.

Um dos momentos mais

aguardados foi o Concurso Príncipe e Princesa, que contou com a participação de alunos do 1º ao 5º ano, incluindo aqueles da Educação Especial. As votações foram iniciadas previamente, envolvendo toda a comunidade escolar na eleição da realeza de 2024.

EDUCAÇÃO

Escola Felício Marmo recebe cantinho da leitura e diversas escolas já estão em fase de montagem do espaço

Locais são planejados para serem acessíveis e atraentes, com estantes, almofadas e decoração temática, criando um ambiente acolhedor para que as crianças possam explorar o universo dos livros

Criação desses espaços é realizada com recursos do Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE)

FOTOS: ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS



Salas acessíveis com estantes, almofadas e decoração temática

alunos.

A EMEB Prof. Felício Marmo é uma das primeiras a receber o novo Cantinho da Leitura, uma iniciativa do Programa Nacional Criança Alfabetizada. O projeto tem como objetivo promover a leitura entre os alunos do Ensino Fundamental I, oferecendo um espaço acolhedor e adequado para incentivar o hábito de ler desde as séries iniciais.

Além da Felício Marmo, diversas outras escolas da rede municipal estão em fase de montagem do Cantinho da Leitura. A criação desses espaços é realizada com recursos do Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE), que destinou verba específica para cada instituição de acordo com o número de salas de aula e alunos matriculados.

Os Cantinhos da Leitura são planejados para serem acessíveis e atraentes, com estantes, almofadas e decoração temática, criando um ambiente acolhedor para que as crianças possam explorar o universo dos livros. A ideia é que os espaços reflitam a diversidade sociocultural e incentivem o desenvolvimento da imaginação e da capacidade crítica dos

A iniciativa também oferece a possibilidade de reprogramação para as escolas que ainda não finalizaram o projeto, garantindo que todas as instituições participantes tenham condições de montar seus cantinhos ao longo de 2024.

Com essa ação, a Prefeitura e o Programa Nacional Criança Alfabetizada demonstram veemência o trabalho e a luta por educação de qualidade, priorizando a alfabetização e o incentivo à leitura como pilares fundamentais do processo de aprendizagem.



INSCRIÇÕES
CRECHE 2025 4 meses a 3 anos

De 09/Set a 18/Out de 2024
 Postos de Inscrição: Creches

De acordo com o dia e horário estabelecidos pelas escolas
Atendimento por senhas para evitar aglomeração

As inscrições anteriores perderam a validade, portanto, é necessário realizar uma nova inscrição.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Cópia da Certidão de Nascimento;
- Declaração de vacinação fornecida pelo Posto de Saúde;
- Comprovante de endereço, documentos dos pais;
- Cópia do CPF da criança (se tiver);
- Atestado de trabalho ou cópia do registro da carteira de trabalho da mãe (se tiver);
- Cópia do cartão do SUS;
- Declaração que comprove situação de vulnerabilidade social;
- Declaração que a criança é beneficiária de algum programa social;
- Laudo médico que comprove que a criança é portadora de alguma deficiência.

informações  3812-2425



Secretaria de
EDUCAÇÃO

CNPJ: 00468 407 0001 48 | R\$ 566,28

INSCRIÇÕES ABERTAS

Escolas de Complementação Educacional.
2025

Emebs. Profa. Maria Helena Cardia Morelli
(Antigo Prolar) e Dr. Moacir Amaral

Inscrições:
De 09/Set a 04/Out de 2024

EMEB DR. MOACIR AMARAL
 Rua Antonio Carlos Nogueira, 713 - telefone 3872-1710

EMEB Prof.ª MARIA HELENA CARDIA MORELLI
 Av. Saudade, 2057 - telefone 3872-6863



 **PREFEITURA MUNICIPAL DE**
COSMÓPOLIS

CNPJ: 00468 407 0001 48 | R\$ 566,28

DOE VIDA!**Campanha Municipal de Doação de Sangue será realizada em novo endereço**

Ação acontecerá no dia 27 de setembro, das 8h às 12h, no Salão Social da Paróquia Santa Gertrudes, com o objetivo de aumentar o número de doadores

É importante estar bem de saúde e ter entre 18 e 69 anos



Doador deve pesar mais de 50 kg

Como doar

- Estar bem de saúde e ter entre 18 e 69 anos;

- Não estar em jejum;

- Ter dormido pelo menos seis horas nas últimas 24 horas;

- Pesar mais de 50 kg;

- Não ter feito cirurgia de grande porte há menos de seis meses e de pequeno porte há menos de três meses;

- Não ter feito tratamento dentário há menos de 7 dias;

- Não ter diabetes, cardiopatia e nem ter contraído hepatite após os 11 anos de idade;

- Não ter doado sangue há menos de 60 dias (homens) e 90 dias (mulheres);

- Não ter ingerido álcool nas 12 horas antes da doação;

- Não ter feito uso de drogas injetáveis ilícitas;

- Não ter feito piercing, acupuntura ou tatuagem há menos de 12 meses.

Doe sangue! Doe vida!!

A Prefeitura de Cosmópolis, em parceria com o Hemocentro da Unicamp, realizará mais uma edição da campanha de doação de sangue no dia 27 de setembro. A ação será no Salão Social da Paróquia Santa Gertrudes, localizada no Centro da cidade.

O evento acontece das 8h às 12h e visa atender a demanda da região por sangue, incentivando os moradores a participarem.

Os organizadores lembram que a doação de sangue é uma medida importante para garantir o abastecimento dos bancos de sangue. Para mais informações, os interessados podem buscar os canais de comunicação da Prefeitura.

CULTURA**Cosmópolis recebe o II Encontro de Corais no próximo sábado (21)**

Evento contará com grupos de diferentes cidades e será realizado no Auditório XV de Outubro, às 20h, com entrada gratuita

FOTOS: PREFEITURA MUNICIPAL DE COSMÓPOLIS



Participarão do evento: Coral Academia da Voz; Coral Vozes Bárbaras; Coral Zíper na Boca; e Villa-Coral

Objetivo é promover a música e a cultura entre as cidades participantes

Neste sábado (21), Cosmópolis recebe o II Encontro de Corais, que reunirá quatro grupos de diferentes regiões. Participarão do evento o Coral Academia da Voz, da

Unasp Engenheiro Coelho; o Coral Vozes Bárbaras, de Santa Bárbara D'Oeste; o Coral Zíper na Boca, da Unicamp Campinas; e o Villa-Coral, de Cosmópolis.

"O evento reúne corais de outras cidades para nos visitar. Então, teremos grupos de Campinas, Engenheiro Coelho e Santa Bárbara do Oeste,

além do nosso coral municipal de Cosmópolis", explica o professor Rafael Beling.

O encontro acontecerá no Auditório XV de Outubro, a partir das 20h, com entrada gratuita e aberta a todos os públicos. O evento busca promover a música coral e cultura entre as cidades participantes.

ELEIÇÕES 2024**Debate entre candidatos a prefeito de Cosmópolis acontece na próxima quinta-feira (26)**

Evento será realizado através de uma parceria firmada entre a Gazeta de Cosmópolis e TV Jaguari e o Canal EiTV

Transmissão será feita por mídias digitais, através do Facebook e YouTube, de forma simultânea pelos veículos de comunicação

Na próxima quinta-feira (26), às 20h, será realizado um debate entre os candidatos a prefeito de Cosmópolis. O evento acontecerá no Auditório José Honorato Fozzati, nas dependências da Associação Comercial e Industrial de Cosmópolis (ACICO), na Rua Baronesa Geraldo de Rezende, 350.



Até o momento, todos os candidatos confirmaram presença

no Centro de Cosmópolis, promovido através de uma parceria entre a Gazeta de Cosmópolis e TV Jaguari e o Canal EiTV.

Até o momento, todos os candidatos confirmaram presença: Antonio Claudio Felisbino Junior, atual prefeito e candidato à reeleição

Para vereador
Agnaldo Bárbosa
13678

Para prefeito
Pivatto Dr. Eugênio
40
Vice

Água é **prioridade**, não podemos ser omissos sobre essa situação!
Muitos bairros estão com **falta de água**, portanto temos **urgência** em soluções.

CNPJ do Candidato: 56.872.220/0001-60 - COLIGAÇÃO "NOVA ALIANÇA POR UM FUTURO MELHOR" - PSB/PP/REPUBLICANOS/FEDERAÇÃO BRASILEIRA DA ESPERANÇA (PT/PV/PCdoB/PRD/AVANTE - CNPJ do Veículo: 00.468.407/0001-48 - Valor: R\$220,00

RECOMEÇO**Sobrevivente de câncer no estômago explica sobre luta pela vida e fé**

Lucas Kenzo Shirakura enfrentou uma difícil jornada de tratamento e recuperação após diagnóstico de tumor no estômago, que incluiu a remoção de vários órgãos

"Maior desafio emocional foi não perder a fé em Deus, mesmo não sabendo do dia de amanhã"



"Não podia deixar minha esposa e filho Joshua a sós"

Diagnosticado após um exame de endoscopia, Lucas Kenzo Shirakura teve que lidar com o impacto de um tumor agressivo que impedia sua alimentação. "Procurei ajuda, pois a comida já não estava descendo para o estômago quando comia sentado. Ela estava parando antes de chegar ao estômago, e descia quando bebia algum líquido", explica.

Após enfrentar o tratamento com quimioterapia, ele se preparou para uma cirurgia complexa, com risco de metástase e baixas chances de sobrevivência. Durante o pré-operatório, Lucas manteve a fé. "Meu emocional precisava estar o melhor possível. Isso só foi obtido porque não olhei tanto para a situação que estava enfrentando, mas sim, para Jesus que poderia operar um milagre".

A recuperação física e

emocional não foi fácil. Além da cirurgia, que resultou na retirada do estômago, baço, vesícula e 21 linfonodos, Lucas enfrentou um hemotórax e passou pela UTI. Ao receber alta, o desafio maior foi a perda de 32 kg em apenas dois meses. "A adaptação à nova realidade não foi fácil, pois tive que me adaptar ao meu novo Eu. Psicologicamente foi um desafio, pois cuidava muito do meu corpo e, de uma hora para outra, havia perdido tudo o que conquistei por anos", conta Shirakura.

Para ele, o apoio de sua

esposa, Patricia da Silva Alves Shirakura, e a orientação da nutricionista Dra. Daniela Magro foram fundamentais para sua reeducação alimentar. "O que ajudou muito foi que minha esposa já tinha uma educação alimentar saudável proveniente da Adventista do Sétimo Dia".

Mesmo diante de tantos desafios, Lucas manteve o foco em sua família e na fé. "O maior desafio emocional foi não perder a fé em Deus, mesmo não sabendo do dia de amanhã. Não podia deixar minha esposa e filho Joshua a sós", finaliza.

Olá, eleitores!

Sou Duda Índia, candidata a vereadora pelo PSOL, na cidade de Cosmópolis. Meu número é 50.145. Já faço trabalhos sociais e defendo o meio ambiente. Faço trabalhos também com os idosos e PcDs. Preciso ganhar para dar continuidade a esse trabalho que gosto de fazer por vocês. Se eleita for, tenho projetos a serem debatidos na Câmara dos Vereadores.

Me ajudem, me ajudem nessa!
Juntas somos mais fortes.

VOTE 50.145 PARA FAZERMOS A DIFERENÇA

VOTE 50.145

CONFIRMA

Vereadora
Duda Índia

Federação REDE e PSOL - CNPJ do Candidato: 56.876.832/0001-04
CNPJ do Jornal: 06.468.407/0001-48 - R\$ 110,00 por edição

CHAPA PROPORCIONAL DO PARTIDO SOCIALISMO E LIBERDADE (PSOL) FEDERAÇÃO REDE E PSOL
CNPJ do Candidato: 56.876.157/0001-96 - CNPJ Jornal: 06.468.407/0001-48 - R\$ 110,00

Juntos pelos Direito dos Animais e por uma cidade melhor.

PSOL SOCIALISMO E LIBERDADE

MÉDICO VETERINÁRIO **VOTE: 50.555**

DRº MATHEUS PEREIRA VEREADOR

EMPATIA
COMPRO
MISSO
ENOCIAÇÃO

CULTURA E EDUCAÇÃO

Villa-Musical prepara celebração de 15 anos com espetáculo e homenagens

Evento acontece no mês de Outubro e conta, dentre outras atrações, com Cover de Freddie Mercury

Comemoração será aberta ao público, com a participação de autoridades e convidados

A Escola Municipal de Música de Cosmópolis, Villa-Musical, vai comemorar seu 15º aniversário no dia 27 de outubro, com um evento aberto ao público e participação de autoridades e convidados. Entre as atrações, haverá um show com cover de Freddie Mercury Sinfônico e a Grande Orquestra da Villa-Musical.

"O aniversário da Villa-Musical vai ser no dia 27 de outubro. Nós ainda estamos com alguns detalhes em haver, mas a data já está confirmada, é um domingo à noite", conta o professor Rafael Belling.

Criada em 2009, a Villa-Musical nasceu como um projeto e, ao longo dos anos, evoluiu para se tornar uma instituição reconhecida na cidade. "Nós



Celebração será na noite do dia 27 de outubro (domingo)

estamos preparando uma cerimônia muito bonita, especial, com homenagens", disse Belling. O evento contará com um espetáculo de aniversário, que incluirá uma apresentação sinfônica com cover de

Freddie Mercury.

"Nós estamos convidando autoridades, nossos alunos e munícipes para prestigiarem esse evento", acrescentou o professor.

TALENTO

Edilson Aquino lança DVD "Vertical" no Spotify em outubro

Gravação ao vivo aconteceu em Cosmópolis com nove músicas, sendo sete composições autorais

"A música é um presente de Deus, que nos deu através da pessoa de Jesus Cristo"

O músico Edilson Aquino lançará, no Spotify, o DVD "Vertical", no próximo dia primeiro de outubro. O projeto é composto por nove músicas, sendo sete delas autorais. A gravação ao vivo aconteceu no Auditório "XV de Outubro", nas dependências da Escola Municipal Paulo Freire, no dia 27 de julho, e contou com a presença de aproximadamente 200 pessoas, que acompanharam de perto a performance do cantor e compositor.

Para a realização do DVD, Aquino foi assessorado por uma equipe responsável pelo áudio, vídeo e iluminação. "Foi um processo cansativo criar os arranjos do zero para cada música, mas ao ouvir o resultado final, valeu a pena cada minuto de laboratório", afirma o músico. Ele também destaca a importância dos músicos que o acompanharam, incluindo Denis Cruz, Diego Pynheiro e Dário Machado.



Gravação contou com a presença de aproximadamente 200 pessoas

As composições de Aquino são influenciadas por estilos como blues, jazz, rock e gospel, e ele acredita que a inspiração vem de Deus. "A música é um presente de Deus, que nos deu através da pessoa de Jesus Cristo", comenta o artista.

Além de agradecer aos músicos que participaram da gravação, Edilson Aquino menciona a colaboração dos profissionais de áudio e vídeo, como Juninho Araújo, Kauê e Matheus Carneiro. Ele também expressa sua gratidão à Secre-

taria de Cultura de Cosmópolis, na figura de Matheus Sepini, que apoiou o projeto.

O lançamento do DVD "Vertical" pode ser acompanhado no Spotify a partir do dia 1º de outubro. Edilson Aquino também está presente no Instagram e YouTube, onde continua divulgando seu trabalho.

Instagram: edilsonaquino_guitar
YouTube: edilsonaquinoguitar
Spotify: Edilson Aquino

ESTAMOS EM PERÍODO DE ESTIAGEM!



Feche a torneira ao escovar os dentes



Tome banho rápido



Cheque possíveis vazamentos



Acumule as roupas antes de lavar



Evite descargas desnecessárias



Ensaboe os utensílios com a torneira fechada

UNIÃO

Superando problemas emocionais com o apoio mútuo dentro do Neuróticos Anônimos

Grupo criado por fundador do Alcoólicos Anônimos busca recuperação emocional através da partilha e do programa dos 12 passos

FOTO: DIVULGAÇÃO



Desafios emocionais devem ser enfrentados um dia de cada vez, ajudando a tornar a caminhada mais leve e possível

grupos voltados para dependentes químicos, como o Narcóticos Anônimos, o NA foca nas emoções e nas dificuldades internas. "Nosso objetivo é solucionar os problemas emocionais através de diálogos, ajudando as pessoas a se recuperarem", explica.

As reuniões são coordenadas por membros que já passaram pelo processo de recuperação. "Seguimos os 12 passos, uma metodologia que, ao longo do tempo, transforma a maneira como lidamos com os desafios do dia a dia", acrescenta. O anonimato, outro pilar importante do grupo, garante a segurança e a confiança dos participantes: "Aqui, cada um pode falar sobre seus problemas sem receios", finaliza a

participante do grupo. O lema do grupo, "Só por hoje", reforça a ideia de que os desafios emocionais devem ser enfrentados um dia de cada vez, ajudando a tornar a caminhada mais leve e possível.

Para participar:

Se sofre com depressão, angústia, insônia, medo, ansiedade, solidão e outros sintomas que alteram seu comportamento, procure ajuda gratuita.

As reuniões acontecem todas as terças-feiras, das 19h às 21h.

Local: Salão da Comunidade Santa Terezinha, na Rua Jose Di Sacco esquina com rua Guilherme Hasse.

SÓ POR HOJE

Este lema sugere que, ao invés de tomarmos decisões para a vida toda, limitemo-nos a fazer propósitos por um dia apenas, justamente o dia que estamos sempre vivendo: o dia hoje. O de ontem já vivemos quando ele era hoje, e o de amanhã, quando chegar será hoje novamente.

Se aplicarmos o que é sugerido, estaremos, por assim dizer, cortando a vida em "pedacinhos mastigáveis" o que irá tornar bem mais fácil nossa caminhada através do processo de recuperação.

O seguinte é uma sugestão do que podemos nos propor a fazer a cada novo dia:

"Só por hoje, procurarei viver este dia apenas, sem tentar resolver, de imediato, todos os problemas de minha existência. Por doze horas, serei capaz de fazer coisas que me fariam desanimar se eu achasse de me comprometer a fazê-las pelo resto da vida.

Só por hoje, serei feliz, admitindo assim ser verdade o que disse Abraham Lincoln: "As pessoas são, em sua maioria, tão felizes quanto decidam ser."

Só por hoje, ajustar-me-ei à realidade, sem procurar fazer com que tudo se ajuste aos meus próprios desejos. Aceitarei o que o destino me reservar e a isso me adaptarei.

Só por hoje, procurarei fortalecer minha mente. Estudarei. Aprenderei algo proveitoso. Não serei um ocioso mental. Leirei alguma coisa que exija esforço, raciocínio e concentração.

O grupo Neuróticos Anônimos (NA) surgiu a partir da percepção de que muitas pessoas recorrem ao alcoolismo e às drogas devido à solidão e tristeza. O fundador do grupo Alcoólicos Anônimos (AA) entendeu que, além das dependências químicas, havia a necessidade de um espaço para tratar problemas emocionais, levando à criação do NA.

"O nosso grupo acolhe pessoas que se identificam como neuróticas, ou seja, que reconhecem que possuem dificuldades emocionais. A partir disso, oferecemos um ambiente de acolhimento e apoio mútuo", explica um dos membros do grupo, que preferem não se identificar.

O processo de admissão é simples: basta que a pessoa se identifique com a missão do grupo e esteja disposta a buscar a cura. Diferente de

ELEIÇÕES 2024

Eleitor pode levar "colinha" para a cabine de votação

Anotação com os números dos candidatos é permitida pela Justiça Eleitoral

FOTO: DIVULGAÇÃO TSE



"Colinha": ajuda a não esquecer o número da candidata ou do candidato

Primeiro é digitado o voto para vereador e, depois, para prefeito, de acordo com a legislação eleitoral

vos. Você pode conferir aqui os números das candidatas ou dos candidatos.

A "colinha":

- ajuda a eleitora ou o eleitor a não esquecer o número da candidata ou do candidato;

- proporciona celeridade na votação;

contribui para o fluxo das filas nas seções eleitorais.

Não pode

Fique atento! É proibido, na cabine de votação, segundo a Lei das Eleições (Lei nº 9.504/1997) e a Resolução TSE nº 23.736/2024, à eleitora ou ao eleitor portar telefone celular, máquina fotográfica, filmadora, equipamento de radiocomunicação ou qualquer instrumento que possa comprometer o sigilo do voto, ainda que desligados.

Ordem de votação

Primeiro é digitado o voto

para vereador e, depois, para prefeito, de acordo com a legislação eleitoral. Nas Eleições 2024, candidatas e candidatos serão eleitos para as prefeituras e câmaras municipais em mais de 5,5 mil cidades do país, com mais de 155 milhões de eleitoras e eleitores.

Para vereador, são cinco dígitos. Os dois primeiros correspondem ao partido político (caso em que é possível votar somente na legenda, se desejar) e os três seguintes são os que identificam a candidata ou o candidato ao cargo.

Para prefeito, o número a ser digitado na urna eletrônica é composto de dois dígitos. Após o registro do último voto, aparecerá, na tela da urna, a palavra "FIM".

Fonte: TSE|Notícias

ACIDENTE

Duas vítimas ficam feridas após capotamento na Rodovia Professor Zeferino Vaz

Veículo trafegava pela pista sentido Artur Nogueira, quando perdeu o controle, capotou e parou na pista contrária, sentido Campinas

FOTO: GAZETA DE COSMÓPOLIS/TV JAGUARI

Faixa da esquerda permaneceu interditada por 1h, mas não houve congestionamento no local



Vítimas tiveram ferimentos leves

O trânsito de veículos não ficou comprometido.

Acompanhe mais detalhes na nota emitida pela Concessionária Rota das Bandeiras:

"A Concessionária Rota das Bandeiras registrou um capotamento no km 138 da rodovia Prof. Zeferino Vaz (SP-332), em Cosmópolis, às

18h13 de domingo. Duas vítimas tiveram ferimentos leves e foram removidas pelo Resgate do município. O veículo trafegava pela pista sentido Artur Nogueira, quando perdeu o controle, capotou e parou na pista contrária, sentido Campinas. A faixa da esquerda permaneceu interditada por 1h, mas não houve congestionamento no local".

No início da noite de domingo (15), duas vítimas ficaram feridas após o capotamento de um veículo Citroën, branco, na Rodovia Professor Zeferino Vaz, a SP 332, no km 138, em frente a empresa Fitesa.

As vítimas tiveram ferimentos leves e foram socorridas pelo resgate do município.

O local foi preservado e sinalizado pela equipe da Concessionária Rota das Bandeiras.

EM CHAMAS

Incêndio atinge vegetação de mata na noite de terça-feira no Parque Ester

Fogo queimou árvores, mato, entulho e lixo inerte que estava acumulado no local

FOTOS: DEFESA CIVIL



Para denúncias ou emergências, ligue 153 ou 19 3872 2600 (Guarda Municipal), que também é WhatsApp

Na noite de terça-feira (18), a equipe de Proteção e Defesa Civil foi acionada para combater um incêndio na Rua Guilhermina Kowalesky, no bairro Parque Ester.

O fogo atingiu uma área de vegetação e queimou árvores, mato, entulho e lixo inerte que estava acumulado no local.

A equipe combateu as chamas e fez o rescaldo do local.

Queimada é crime!!

A baixa umidade do ar aumenta o risco de incêndios.

Equipe combateu as chamas e fez o rescaldo no local

Por isso, é importante ter atenção redobrada e alguns cuidados neste período. Não coloque fogo em áreas de vegetação seca e não jogue bitucas de cigarro em beiras de rodovias. Além de causar incêndios de grande proporção, queimada é crime ambiental, passível de multa quando provocada intencio-

nalmente. Quando você inicia uma queimada, prejudica crianças, idosos e pessoas com problemas respiratórios e ainda causa degradação do solo e poluição do ar.

Para denúncias ou emergências, ligue 153 ou 19 3872 2600 (Guarda Municipal), que também é WhatsApp.

DENÚNCIA

Guarda Municipal é acionada para atender desinteligência entre casal e homem é preso acusado de porte ilegal de arma

Foram localizadas uma garrucha e quatro munições na residência

FOTO: GUARDA MUNICIPAL

Arma e munições estavam embaixo do colchão



Uma das munições estava na câmara da arma

Um homem foi preso, pela Guarda Municipal de Cosmópolis, acusado de porte ilegal de arma de fogo, na manhã deste domingo (15), às 09h30, na Rua Franz Vargas, no Residencial 1º de Maio.

De acordo com o histórico, a equipe foi acionada através de denúncia e compareceu ao local para atender uma desinteligência entre casal e que a parte masculina poderia ter uma arma de fogo em casa.

Quando os GMs chegaram à residência, foi franqueada a entrada. Foi constatado que a mulher não havia sofrido agressão; ela informou somente uma discussão verbal com seu amásio.

Foi realizada uma averiguação na residência e foram

localizadas, embaixo do colchão, uma garrucha e quatro munições intactas cal. 38, sendo que uma estava na câmara da arma.

O acusado, a arma e as munições foram conduzidos à Delegacia de Polícia, onde o Delegado deliberou pela pri-

são em flagrante delito por posse ilegal de arma de fogo.

VTR 22 – Enc. Inspectora Kenia; Mot. CDE Soares. VTR Apoio – VTR GEPAR – Enc. CDE Nóbrega; Mot. CDE Serafim BO/GM: 28737/24 BO/PC: MQ4617/24

DESCONFORTO

Botox: para o alívio da transpiração excessiva

Hiperidrose axilar é mais conhecida pela produção excessiva de suor nas axilas

Transpiração é uma função normal do corpo humano que tem como objetivo diminuir a temperatura corporal

Você costuma suar de forma desproporcional embaixo dos braços mesmo em momentos tranquilos? Pode ser que você sofra de hiperidrose axilar. Já ouviu falar desse problema? Essa condição não oferece riscos para a saúde, mas ainda sim pode ser uma situação muito desconfortável!

O suor excessivo embaixo dos braços pode ser, muitas vezes, associado a falta de higiene. Entretanto, essa é uma condição involuntária do corpo, que causa constrangimento para a pessoa e até mesmo maus odores nas axilas e pode estar relacionada a vários fatores.

Felizmente, atualmente já existem tratamentos para essa condição. A aplicação da toxina botulínica, o popular BOTOX, é uma opção de tratamento que controla a produção de suor localizado, garantindo uma vida mais plena para quem sofre de hiperidrose axilar. Entenda o que é essa condição e saiba como tratá-la!

O que é hiperidrose?

A transpiração é uma função normal do corpo humano que tem como objetivo diminuir a temperatura corporal. A sudorese excessiva em regiões como a axila é caracterizada como uma disfunção que ocorre nas glândulas sudoríparas, responsáveis pela produção de suor. A condição se caracteriza pela quantidade elevada de suor, acima dos níveis considerados normais para os parâmetros fisiológicos mesmo em situações de repouso.

Como tratar a hiperidrose



FOTO: VANESSA MUSSOLIN

Método de aplicação é bastante simples: a substância é injetada em pontos específicos da axila em única sessão

axilar?

Apesar do Botox ser muito utilizado para finalidades estéticas, ele também pode ser utilizado no tratamento da hiperidrose. A toxina botulínica, age inibindo a ação das glândulas sudoríparas e, conseqüentemente, diminuindo a produção excessiva de suor.

O método de aplicação é bastante simples: a substância é injetada em pontos específicos da axila em uma única sessão, realizada em consultório. No entanto, apesar de seus benefícios, o efeito do Botox não é permanente. Dentro de seis a nove meses as aplicações devem ser refeitas. Caso contrário, o problema poderá retornar com os mesmos sintomas.

Benefícios do Botox para a hiperidrose axilar!

- Altamente eficaz: oferece eficácia de até 90% no combate à produção excessiva de suor e de maus odores nas axilas.
- Rápida recuperação: a aplicação de Botox NÃO requer afastamento do trabalho. Ou seja, no mesmo dia a pessoa já pode voltar para a rotina de trabalho normalmente.
- Procedimento rápido: o

tratamento costuma durar em torno de 50 a 60 minutos nas axilas entre o teste e a aplicação.

• Método NÃO agressivo: a aplicação dessa substância é um tipo de procedimento minimamente invasivo que não oferece riscos para a saúde, além de ter baixa probabilidade de efeitos colaterais.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Dra. Vanessa Mussolin
Farmacêutica Estética
CRF 91548
F. 19 99669-3634
Rua Eurides de Godoi, 240
@dra.vanessamussolin

Vote para Vereadora

GISARA 22 123

A candidata do Bolsonaro e das Escolas Cívico-Militares!



A candidata que trouxe o ator, secretário de cultura do governo Bolsonaro e Deputado Federal, Mário Frias, para Cosmópolis.

Deus
Pátria
Família
Liberdade

Mulher, cristã e de direita!

A favor: da vida, da família, dos princípios cristãos, da liberdade de expressão, da ordem e do progresso!

Contra: drogas, aborto, ideologia de gênero, doutrinação política nas escolas e corrupção.



Prefeito
ITALO 22
HELENER TORQUIM
CORAGEM PARA RENOVAR COSMÓPOLIS
PL - AGRIANÓPOLIS

CNPJ Cand. 56.872.506/0001-45 CNPJ Gov. 092488407/0001-48 Valor: R\$ 220,00

EMPREENDEDORISMO

ACICO promove networking com tema sobre e-commerce

Evento mensal reúne empresários para troca de experiências e palestra sobre vendas online

Estratégias sobre o uso da tecnologia para impulsionar vendas

A ACICO – Associação Comercial e Industrial de Cosmópolis realizará mais uma edição de seu evento de networking, focado em empresários locais. O encontro acontece na quarta-feira (25) no auditório da Acico.

A atividade deste mês trará uma palestra sobre e-commerce, com André Garcia, fundador das empresas Estoque Parado, KITBACO e Academia Matcon. Ele compartilhará estratégias sobre o uso da tecnologia para impulsionar vendas e melhorar o relacionamento com clientes no ambiente digital.

O encontro visa proporcionar aprendizado e promover conexões entre os participantes, com foco no crescimento dos negócios através da inovação tecnológica.



FOTO: ACICO

Inscrições são gratuitas

Não perca esta oportunidade! Inscreva-se pelo link <https://forms.gle/LwNpEu-t23xCyjmr46>

Mais informações podem ser obtidas pelo WhatsApp (19) 99861-6719.

Serviço:
Data: 25 de setembro, às 18h30.

Local: Auditório da ACICO, na Rua Baronesa Geraldo de Rezende, 350, no Centro de Cosmópolis.

Inscrição: <https://forms.gle/LwNpEu-t23xCyjmr46>

Mais informações pelo WhatsApp (19) 99861-6719.

Evento gratuito.

DESTAQUE

Aluna da E. E. "Célio Rodrigues Alves" conquista medalha de prata na Olimpíada de Matemática do Estado de São Paulo

Yasmim Lorrane de Jesus Leal destaca-se na competição, evidenciando o ensino e o esforço dos educadores da instituição

"Eu esperava uma medalha porque eu me empenhei e a prova estava fácil"



"Sempre gostei, e sempre foi minha matéria [matemática] favorita, desde que comecei a escola"

conta Yasmim. A OMASP é uma competição que desafia o intelecto dos estudantes e promove a resolução de problemas. Composta por três fases, a competição oferece uma plataforma para testar habilidades matemáticas em

um ambiente estimulante e colaborativo.

Fase 1: Prova Paulista

A primeira fase, a Prova Paulista, é o início da jornada para os estudantes, com os classificados avançando para



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

foi dividida por níveis:
Nível 1: 6º e 7º ano
Nível 2: 8º e 9º ano
Nível 3: 1ª, 2ª e 3ª série do Ensino Médio

Sobre a expectativa de desempenho, a estudante comenta: "Sim, esperava uma medalha, porque eu me empenhei e a prova estava fácil", explica Yasmim, que também contou sobre sua afinidade com a matemática. "Sim, sempre gostei, e sempre foi minha matéria favorita, desde que comecei a escola", conta.

A conquista da medalha de prata destaca o trabalho dos professores da escola e reforça a importância de investir na educação. "A medalha veio para mostrar o trabalho de excelência realizado pelos professores da escola. Coloca em evidência que vale a pena investir em educação, que nossas crianças são valiosas e que, se soubermos valorizá-las, só colheremos bons frutos", finaliza a diretora Valquíria Ittner Gagliardi.

a fase seguinte.

Fase 2: Classificação Municipal

A segunda fase ocorre online e classifica os alunos em nível municipal ou regional. São premiados os melhores

em cada ano/série, além dos professores, escolas e diretorias envolvidas.

Fase 3: Classificação Estadual

A fase final, também online, aconteceu em agosto e