

# GAZETA de COSMÓPOLIS

ANO XXIV - Nº 2248 - Desde 1995 COSMÓPOLIS, SEXTA-FEIRA, 20 DE DEZEMBRO DE 2024 CONCLUÍDA EM 19/12/2024, ÀS 23h00 DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - 12 PÁGINAS



## Grupo NPE abre 10 vagas de emprego em Paulínia (SP)

Pág. 11

Foto: Internet

### Natal na praça recebe ação solidária e atrações culturais

Coral angelical, shows musicais, sorteios e atividades para crianças neste final de semana

Pág. 3

Foto: Arquivo Pessoal



### Jovem ciclista se prepara para disputar campeonato na Bélgica

Willian participa do projeto Soul Jovem, que leva atletas para uma temporada no cenário esportivo europeu

Pág. 12

## Nacional

Dólar bate R\$ 6,30: entenda por que moeda disparou e continua subindo

Moeda americana ultrapassou a marca histórica de R\$6

## Ocorrência

Caminhão tanque roubado é recuperado pela Guarda Municipal

Carga foi recuperada e o suspeito foi encaminhado para a delegacia

## Saúde

Equilíbrio à mesa: como aproveitar as festas sem exageros

Dicas simples para curtir o natal e ano novo sem prejudicar a saúde

## RMC

Epidemia de Dengue: Recorde histórico e alerta para 2025

Autoridades enfrentam desafios para evitar uma nova escalada

## Prefeitura de Cosmópolis e Petrobras se unem para doar brinquedos às crianças dos CRAS

A iniciativa beneficiou as três unidades do Centro de Referência da Assistência Social, com apoio do Prefeito Junior Felisbino, autoridades municipais e representantes da Petrobras



O Prefeito Junior Felisbino junto a autoridades locais e representantes da Petrobras entregando presentes as crianças

Foto: PMC Pág. 3

## Cosmópolis recebe Selo Prata no Prêmio Sebrae de Referência em Atendimento Nacional

Reconhecimento destaca o trabalho da equipe local no apoio aos empreendedores e no fortalecimento da economia

Pág. 12

## Clube da Terceira Idade encerra o ano com almoço de confraternização

Evento reúne membros do clube em celebração ao fim das atividades de 2024

Pág. 9

## Ocorrências Policiais

PARQUE RES. DAS ANDORINHAS

### Guarda Municipal aborda suspeitos e apreende grande quantidade de entorpecentes

*Dois indivíduos foram flagrados em residência utilizada para o tráfico; um deles teve prisão ratificada pelo delegado*

A Guarda Municipal de Cosmópolis, por meio da equipe ROMU-04, realizou uma ação de combate ao tráfico de drogas na noite deste domingo (15), na Rua Valter Dester. Durante patrulhamento, os agentes avistaram dois indivíduos em atitude suspeita, que ao notarem a presença da viatura, empreenderam fuga para o interior de uma residência, conhecida por ser utilizada para atividades ilícitas relacionadas à venda de entorpecentes. A equipe entrou no imóvel e abordou os suspeitos. Durante revista pessoal, foi encontrada uma sacola verde contendo porções de drogas com um deles, enquanto o outro portava uma quantia em dinheiro e erva esverdeada semelhante à maconha. Am-

bos foram encaminhados ao Pronto-Socorro para exame de corpo de delito e posteriormente apresentados no plantão policial. O delegado ratificou a prisão de um dos suspeitos e liberou o outro. Na ação, foram apreendidas 103 porções de substância semelhante à cocaína, 96 pedras de crack, 83 porções de maconha e R\$ 100 em espécie.



Foto: Guarda Municipal

NOSSO TETO

### Homem acusado de roubo é apreendido com réplica de arma de fogo

*Motocicletas envolvidas nos crimes ainda não foram localizadas*

A Guarda Municipal deteve um homem suspeito de furtar duas motocicletas. O indivíduo foi localizado no bairro Nosso Teto nesta quarta-feira (18), portando uma réplica de arma de fogo, que foi apreendida pela equipe. Os roubos aconteceram durante o mês de dezembro. As motocicletas envolvidas, uma MWG310 e uma Honda CB1000, ainda não foram localizadas. O suspeito foi preso em flagrante e encaminhado à Delegacia de Polícia.



Foto: Guarda Municipal

GAZETA de  
COSMÓPOLIS  
TV JAGUARI

Fundação: 26/02/95  
Redação e Anúncios  
Rua Campinas, 484, Jardim Bela Vista  
Cosmópolis – SP  
CEP 13150-580  
TELEFONE e WHATSAPP:  
(19) 99992-1007

Circulação:  
Cosmópolis

Horário:  
Segunda a Sexta, das 10h às 18h.  
Periodicidade: Semanal

ASSESSORIA, EDITORIA, REVISÃO E  
JORNALISTA RESPONSÁVEL  
Uzze Publicidade Produções Ltda.

E-mail:  
redacao@gazetadecosmopolis.com.br  
Facebook: Gazeta de Cosmópolis  
Instagram: Gazeta de Cosmópolis  
www.gazetadecosmopolis.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.

ROUBO

## Caminhão tanque roubado é recuperado pela Guarda Municipal na rodovia 133

*Carga foi recuperada e o suspeito foi encaminhado para a delegacia após ação. Um segundo veículo, Citroën branco, foi localizado logo em seguida*

A Guarda Municipal de Cosmópolis foi acionada para recuperar um caminhão de carga roubado, após alerta da Guarda Municipal de Artur Nogueira, que repassou a denúncia sobre o crime. O incidente ocorreu nesta terça-feira (17). O caminhão, vindo da rodovia 332, foi interceptado na rodovia 133, sentido Limeira. Durante o acompanhamento, os agentes abordaram um indivíduo que conduzia o caminhão com a carga roubada. O veículo estava totalmente carregado e, dentro da cabine, foram encontradas quatro placas, quatro chaves e notas fiscais que comprova-

vam a origem da carga. Enquanto isso, um veículo Citroën branco que seguia o caminhão tentou fugir. Apesar de a viatura não ter conseguido interceptá-lo, as informações foram repassadas a outras equipes. O Citroën foi localizado mais adiante, mas estava abandonado. O carro foi encaminhado para a Delegacia de Cosmópolis. O motorista do caminhão está a caminho da delegacia para registrar a ocorrência. A ação teve o apoio da Guarda Municipal de Artur Nogueira e foi coordenada pela inspetora Kenia e pelo guarda Lourenço. O suspeito foi detido e está à disposição da Justiça.



Foto: Clóé Simões

## Cidade

### Solidariedade

# Prefeitura de Cosmópolis e Petrobras se unem para doar brinquedos às crianças dos CRAS

*A iniciativa beneficiou as três unidades do Centro de Referência da Assistência Social, com apoio do Prefeito Junior Felisbino, autoridades municipais e representantes da Petrobras*

As crianças atendidas pelas três unidades do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) em Cosmópolis receberam brinquedos doados por colaboradores da Petrobras nesta terça-feira (18). A ação social, promovida pela empresa, reforça a importância de iniciativas que unem responsabilidade social e cuidado com a comunidade. A cerimônia de entrega dos brinquedos foi realizada em clima de celebração, com a presença do Prefeito Junior Felisbino, autoridades municipais, servidores do CRAS e representantes da Petrobras. Durante o evento, o prefeito destacou o impacto positivo da ação. “Essa entrega

simboliza muito mais do que diversão para as crianças. Representam o carinho e o compromisso social de quem se preocupa com o bem-estar da nossa população. Essa parceria com a Petrobras mostra que, juntos, podemos construir dias melhores para as famílias atendidas pelo CRAS”, afirmou o prefeito Junior Felisbino. Os brinquedos foram selecionados e distribuídos para as crianças cadastradas nas unidades do CRAS, que desempenham um papel fundamental no atendimento a famílias em situação de vulnerabilidade social. A segunda edição da ação social fortalece a esperança e solidariedade.



Foto: PMC

### Festividades

## Natal na praça recebe ação solidária e atrações culturais neste final de semana

*Coral angelical, shows musicais, sorteios e atividades para crianças*

O final de semana conta com ações natalinas e eventos que terão início nesta sexta-feira (20), com a apresentação do Coral Angelical da Igreja Assembleia de Deus - Ministério de Belém. No sábado (21), a partir das 14h, a ação social de Natal incluirá shows das bandas Red Machine e Penna & Ghost Riders, entrega de balas, sorteios, brinquedos infláveis, pintura facial e praça de alimentação. Os eventos são gratuitos e realizados pela Prefeitura em parceria com a Secretaria de Cultura, com o apoio da Secretaria de Promoção Social.



Foto: teksomolika

### Cultura

## Espectáculo "O Gato de Botas" celebra aniversário da cidade e canta a todos

*Encenado pela Companhia Sia Santa, a peça contou com duas sessões gratuitas*

No último domingo (15), Cosmópolis viveu uma tarde de magia e cultura ao celebrar a semana de aniversário da cidade com o encantador espetáculo teatral 'O Gato de Botas'. Realizado pela renomada Companhia Sia Santa no Auditório 15 de Outubro, conhecido como Paulo Freire, o evento reuniu famílias e crianças que se emocionaram com a experiência inesquecível. A montagem, inspirada no clássico conto francês, contou com efeitos especiais deslumbrantes, arrancando aplausos da plateia. Com uma trilha sonora original que agregou emoção, alegria e aventura, o espetáculo destacou-se pela alta qualidade de produção e pela beleza. O evento foi viabilizado por meio de uma parceria entre a Prefeitura, através da Secretaria Municipal de Cultura, e o Edital Estadual da Lei Paulo Gustavo. A iniciativa reforçou

a importância de tornar a cultura acessível a todos. Com uma história de mais de 51 anos, a Companhia Sia Santa reafirmou seu compromisso com a excelência artística, trazendo um momento mais do que especial para a cidade. O sucesso das apresentações reflete o poder da arte em conectar e celebrar comunidades.



Foto: PMC

# Região Metropolitana de Campinas

## Diversão

### Campinas inaugura atração com brinquedos de água e entrada gratuita

Área de 150m<sup>2</sup>, com investimento de 1.08 milhão, fica no distrito do Campo Grande e funcionará de quarta-feira a domingo

Campinas inaugurou o primeiro Parque Molhado da cidade neste domingo (15), localizado no distrito do Campo Grande. Com 150 metros quadrados, o parque oferece 14 brinquedos de água e funciona de quarta-feira a domingo das 8h às 12h e das 14h às 17h. A entrada é gratuita. Situado no Ginásio Municipal Jorge Mendonça, no Parque Floresta, a estrutura totaliza 600 metros quadrados e conta com dois quiosques, arquibancada e banheiros. O piso é de borracha reciclada, antiderrapante e flexível, com sistema de drenagem. Os brinquedos, feitos de fibra de vidro e estrutura metálica, são ornamentados com bonecos de golfinhos e tubarões. A água é reutilizada, filtrada e tratada antes de ser novamente utilizada. O custo total foi de R\$ 1,08 milhão.



Foto: divulgação

## Alerta

### Epidemia de Dengue na RMC: Recorde histórico e alerta para 2025

Enquanto mutirões e campanhas buscam conter o avanço da doença, autoridades enfrentam desafios para evitar uma nova escalada em 2025

A Região Metropolitana de Campinas enfrenta uma grave epidemia de dengue, com mais de 120 mil casos em Campinas até outubro, superando o recorde de 2015. A circulação dos sorotipos 2 e 3 do vírus, ausentes na região por anos, tem agravado os casos, especialmente entre crianças e adolescentes. Mutirões e campanhas de conscientização têm sido realizadas para eliminar focos de água parada, e municípios como Hortolândia, Sumaré e Vinhedo também registraram aumentos significativos. Em Cosmópolis, até agora, são 2.475 casos. A Prefeitura tem promovido mutirões de limpeza, ampliado a vacinação e orientado a população a adotar medidas preventivas. A colaboração de todos é crucial para o controle da doença, e o mapeamento indica que, em 2025, o cenário pode ser ainda pior.



Foto: Freepik

## Trânsito

### Rota das Bandeiras prevê a passagem de 1,2 milhão de veículos pelo Corredor Dom Pedro durante o período de Natal

A concessionária preparou uma operação especial para garantir a segurança nas estradas entre 20 e 26 de dezembro

A Rota das Bandeiras, responsável pela administração do Corredor Dom Pedro, estima que 1,2 milhão de veículos circularão durante o Natal. A operação especial começa em 20 de dezembro e vai até o dia 26. No primeiro dia, são esperados 253 mil carros, com o maior movimento nas rodovias D. Pedro I, Anhanguera, Fernão Dias e Dutra, especialmente entre 15h e 21h. O retorno de Natal será intenso no dia 25 e 26. A concessionária disponibilizará guin-

chos, ambulâncias e apoio da PMRV e Artesp para garantir a segurança. O trânsito será monitorado 24 horas pelo Centro de Controle Operacional e por viaturas nas rodovias. As obras serão suspensas para evitar congestionamentos, com exceção de reparos emergenciais. Para mais informações ou auxílio, os motoristas podem ligar gratuitamente para 0800-770-8070 ou usar o WhatsApp da concessionária.



Foto: Divulgação

## Saúde

## Nutrição

# Equilíbrio à mesa: como aproveitar as festas sem exageros

*Dicas simples para curtir o Natal e o Ano Novo sem prejudicar a saúde*

As festas de fim de ano chegam com pratos elaborados e saborosos, mas é possível celebrar sem exageros. Inclua saladas frescas, proteínas magras e frutas nas sobremesas. “Priorizar pratos leves e coloridos é essencial, pois ajudam na digestão e promovem saciedade”, orienta a nutricionista Mariana Barbieri. Modere o consumo de bebidas alcoólicas, alternando com água, e coma devagar para saborear cada alimento. “Escolher porções menores e evitar repetir é uma estratégia eficaz para manter o equilíbrio sem abrir mão das delícias da ceia”, completa Mariana. Com consciência, é possível celebrar com prazer e saúde!



Foto: Freepik

## HIV

## Brasil tem alta de casos de HIV, e menor mortalidade desde 2013

*Ao todo, foram registrados 38 mil casos de HIV somente em 2023*

Em 2023, o Brasil registrou um aumento de 4,5% nos casos de HIV, totalizando 38 mil ocorrências, enquanto a taxa de mortalidade caiu para 3,9 óbitos, a menor em dez anos. A maioria dos casos foi entre homens e pessoas de 25 a 29 anos. As mortes por aids foram de 10.338, o menor número desde 2013. Até junho deste ano, houveram 19.928 novos casos, o aumento está relacionado à ampliação da Profilaxia Pré-Exposição (PrEP), que, ao ser oferecida a mais pessoas, facilitou a detecção precoce e o tratamento imediato.



Foto: Freepik

## Prevenção

## A importância dos exames preventivos

*Realizar o check-up anual é fundamental para detectar doenças precocemente e preservar a qualidade de vida*

Manter a saúde em dia vai além de hábitos saudáveis: o check-up anual é indispensável. Consultas e exames regulares permitem a identificação precoce de problemas como diabetes, hipertensão, colesterol alto e até câncer, aumentando as chances de tratamento eficaz. Segundo especialistas, a rotina preventiva deve incluir exames básicos, como hemograma, glicemia, colesterol e avaliação cardiovascular, variando conforme idade, histórico familiar e estilo de vida. O médico Leonardo Kowaleski destaca: “O check-up anual é uma

oportunidade de reforçar cuidados e ajustar tratamentos, prevenindo complicações.” Cuidar da saúde é um compromisso que vale para todas as idades!



Foto: Freepik

## Cansaço

## O esgotamento em razão do trabalho

*O reconhecimento e a prevenção da síndrome do burnout são fundamentais para a saúde mental e o bem-estar no ambiente profissional*

A síndrome de burnout, causada pelo estresse crônico no trabalho, tem afetado cada vez mais profissionais. Caracterizada por cansaço extremo, falta de motivação e sensação de ineficácia, a condição pode comprometer tanto a saúde física quanto mental. Especialistas recomendam identificar os sinais precoces, como irritabilidade, insônia e dificuldade de concentração, e buscar apoio psicológico. Empresas também devem adotar políticas que promovam equilíbrio, como jornadas flexíveis e pausas regulares. Cuidar da saúde men-

tal é essencial para manter o rendimento e evitar o colapso emocional.



Foto: DC STUDIO

# Meu Pet

## Meu Animal, meu xodó

Para participar mande mensagem no WhatsApp (19) 9992-1007

**Nome completo do dono:**  
Caroline Da Vinha

**Nome e idade do xodó:** Milla (12 anos) e Frederico (2 anos)

**Há quanto tempo você tem o animal?** Desde filhotes

**Como foi a escolha?** A Milla é filhote de uma outra cachorrinha que estava com a gente. Já o Frederico, nós compramos uma rifa para ajudar e fomos premiados com um filhote. Premiados duplamente, na rifa e na vida.

**Seu xodó é muito bagunceiro? São demais! Elétricos, bagunceiros, mas ao mesmo tempo, muito amorosos.**

**O que você mais gosta no seu animalzinho?** Gosto muito do companheirismo e do carinho.

**O que vocês fazem juntos?** Dormir, brincar e passear de carro.

**Quantos animais você tem em casa?** Tenho quatro cachorros.

**Qual é o prato predileto do seu xodó?** Ração e algumas frutas.

**Qual punição você faria para as pessoas que maltratam animais?** Multas, perda da guarda do animal ou até mesmo prisão.

Foto: Arquivo Pessoal



**Por que ter um animal de estimação em casa?** Eles trazem alegria, companhia e um amor incondicional, transformam a casa em um lar cheio de vida.

### Adote um!

## Conheça alguns dos animaizinhos que estão disponíveis para adoção

Essa ação beneficia ambas as partes, tanto o bichinho como o tutor, que tal levar um amigo para casa?



MACHO - 3 MESES

MACHO - 5 MESES

MACHO - 3 MESES

FÊMEA - 8 MESES

Os cachorrinhos das fotos acima estarão disponíveis na feira de adoção da 'Mudando Destinos' neste sábado (21), que acontecerá na Rua Dr. Campos Sales. Leve seu RG e comprovante de residência. Você pode entrar em contato com os responsáveis pelo Facebook: Mudando Destinos. Ao adotar um animal, você está fazendo a diferença. Além de proporcionar

um lar amoroso para um ser necessitado, você também se torna parte de um movimento maior, promovendo a conscientização sobre a importância da adoção responsável e incentivando outras pessoas a seguirem o mesmo caminho. Os animais de estimação podem ajudar a combater a depressão e a solidão, além de diminuir o estresse.

### Consciência

## Castração: a chave para controlar a superpopulação e proteger a saúde dos pets

Uma medida essencial que beneficia não somente aos animais, mas a sociedade como um todo; combatendo o abandono e o risco de doenças

A castração de cães e gatos é fundamental para evitar a superpopulação de animais nas ruas e abrigos. Ao prevenir a reprodução descontrolada, a castração ajuda a reduzir o número de animais abandonados, contribuindo para um ambiente mais equilibrado. Além disso, o procedimento oferece diversos benefícios à saúde dos pets, como a redução do risco de câncer de mama, próstata e doenças uterinas. "A castração é um procedimento simples, seguro e essencial para garantir a saúde a longo prazo dos nossos animais", explica a veterinária Vitória Idalgo. A castração também contribui para a diminuição de comportamentos indesejados, como a marcação de território e agressividade. A castração é um ato de responsabilidade e amor.



Foto: Freepik

### Alimentação

## Cuidado com a alimentação dos pets durante as festas de final de ano

Podendo causar intoxicações graves, veterinária alerta sobre os perigos de oferecer alimentos da ceia para cães e gatos

O fim de ano pode levar à tentação de compartilhar a ceia com os pets, mas é preciso cautela. Alimentos como chocolates, uvas-passas, carnes temperadas e pratos gordurosos são perigosos e podem causar intoxicação severa, vômitos, diarreia e até problemas renais nos ani-

mais. "O ideal é oferecer alimentos próprios para pets ou opções naturais e sem tempero", orienta a veterinária Natalia Idalgo. Prevenir é o melhor presente que você pode dar ao seu pet. Além disso, fique atento aos restos de alimentos que caem no chão. A curiosidade dos pets pode ser perigosa.



Foto: teksomolika

# Nacional

## Economia

# Trump critica tarifas da alfândega brasileira e promete medidas recíprocas para o próximo ano

*Presidente dos EUA diz que o Brasil tarifa demais produtos americanos e promete aplicar responder da mesma maneira*

Na última segunda-feira (16), o presidente eleito dos Estados Unidos, Donald Trump, criticou as tarifas da alfândega impostas pelo Brasil sobre produtos americanos e prometeu aplicar o mesmo tratamento em resposta. Durante uma coletiva em Mar-a-Lago, na Flórida, Trump afirmou que a palavra “recíproco” será a base de sua política comercial: “Nós vamos tratar as pessoas de forma muito justa, mas a palavra 'recíproco' é importante. A Índia cobra muito, o Brasil cobra muito. Se eles querem nos cobrar, tudo bem, mas vamos cobrar a mesma coisa”. O republicano tem defendido, desde a campanha presidencial, o aumento de tarifas para equilibrar o comércio internacional, descartando que tais medidas possam gerar inflação nos Estados Unidos, citando o exemplo de seu primeiro

mandato, quando, segundo ele, a imposição de tarifas não impactou os preços internos. Além disso, Trump reacendeu o debate sobre o Brics, bloco econômico liderado por Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul. Recentemente, ele ameaçou impor tarifas de até 100% caso o grupo avance em propostas para substituir o dólar em transações internacionais. O Brasil, que assumirá a presidência do Brics em 2025, tem defendido mecanismos de pagamento em moedas locais para reduzir a dependência do dólar, um tema que pode aumentar as tensões comerciais entre os dois países. As declarações de Trump reforçam sua postura protecionista e prometem impactos nas relações comerciais entre Brasil e Estados Unidos, especialmente em setores como o aço, que já enfrentam disputas tarifárias.



Foto: teksomolika

## Inflação

# Dólar bate R\$ 6,30: entenda por que moeda disparou e continua subindo

*Moeda americana ultrapassou a marca histórica de R\$ 6 em 29 de novembro e segue renovando recordes nas últimas sessões*

O dólar chegou a R\$ 6,30 nesta quinta-feira (19), após o Copom apontar piora nas expectativas de inflação e aumento da atividade econômica, em contradição com a política monetária contracionista. Antes da ata do Banco Central, o pessimismo já era evidente, com a moeda superando R\$ 6 em 29 de novembro. Em entrevista à CNN, Elson Gusmão, da Ourominas, atribuiu a alta à falta de confiança no compromisso fiscal do governo, afirmando que, sem planos claros para reduzir despesas, investidores buscam segurança no dólar e ouro. No Congresso, estão em análise a LDO, a LOA e um pacote fiscal com

previsão de economia de R\$ 70 bilhões. Gusmão alertou que o aumento dos juros torna a dívida pública insustentável. O Boletim Focus prevê a Selic a 14% em 2025. A alta do dólar pressiona o custo de produtos importados, combustíveis e aumenta a inflação, afetando diretamente o bolso dos brasileiros.



Foto: JCOMP

Fonte: CNN

## Encarecimento

# Ceia de Natal dos brasileiros será quase 10% mais cara neste ano

*Itens como azeite, arroz e batata agravam inflação do jantar natalino; São Paulo, será 12% mais "salgado" do que no ano passado*

A ceia de Natal será mais cara em 2024. Segundo a FecomercioSP, com base no IPCA-15 do IBGE, itens como batata, azeite, arroz e alho subiram, elevando o custo da cesta natalina em 9,54%, acima da inflação geral de 4,77%. A batata-inglesa subiu 30,82%, azeite 28,58%, leite

21,78% e arroz 19,58%. Carnes, como tender e peru, tiveram alta de 11,44%. Em SP, o aumento foi de 12,05%, com a batata atingindo 34,07%. Cenoura (-26,08%) e tomate (-25,15%) caíram. Para economizar, compre em promoções, use aplicativos e negocie descontos via PIX.



Foto: Freepik

Fonte: FecomercioSP

## Ser Mulher

### Réveillon

# Escolha a cor certa para a virada do ano e comece 2025 com boas energias

*Conheça as cores que podem trazer vibrações positivas para o novo ciclo*



Foto: Freepik

A chegada de 2025 está próxima, e Amuitos buscam maneiras de atrair boas energias para o novo ano. Tradicionalmente, as cores usadas na virada de ano estão associadas a diferentes significados. O branco é o mais popular, simbolizando paz e tranquilidade. O amarelo,

por sua vez, é relacionado à prosperidade e ao sucesso financeiro, ideal para quem deseja um ano de conquistas materiais. Já o vermelho traz vigor e paixão, sendo a escolha perfeita para quem busca energia no campo amoroso e pessoal. O verde representa saúde e equilíbrio, enquanto

o azul está ligado à serenidade e clareza mental. Se a intenção for transformação, o roxo é a cor indicada, pois transmite espiritualidade e novas oportunidades. Escolher a cor certa pode ser uma forma simbólica de atrair boas vibrações para o próximo ano.

### Descanço

# Mulheres precisam de mais horas de sono do que os homens

*Flutuações hormonais e rotina estressante aumentam as demandas de sono das mulheres, que enfrentam mais dificuldades para descansar*



Foto: Freepik

As mulheres não apenas têm mais dificuldade em dormir do que os homens, como também precisam de mais horas de sono para preservar a saúde física e mental. Segundo a Sociedade para a Pesquisa em Saúde da Mulher, uma em cada quatro mulheres apresenta sintomas de insônia, enquanto apenas um em cada sete homens enfrenta o mesmo problema. Essa diferença é atribuída, em grande parte, às flutuações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual, gravidez e menopausa, além da sobrecarga de responsabilidades

domésticas e profissionais. Alterações hormonais, como variações nos níveis de estrogênio e progesterona, podem provocar ondas de calor, mudanças de humor e suores noturnos que dificultam o descanso. Ainda, dados da National Sleep Foundation mostram que quase um quarto das mulheres jovens perde o sono devido à tensão pré-menstrual, enquanto mais da metade das mulheres entre 45 e 54 anos enfrenta noites mal dormidas durante a pré-menopausa ou menopausa. Especialistas alertam que, embora sete horas de sono sejam re-

comendadas para adultos em geral, as mulheres podem precisar de mais tempo para se recuperar do estresse diário e compensar as noites interrompidas. Dormir e acordar no mesmo horário todos os dias ajuda o corpo a criar um padrão de sono saudável e priorizar momentos de relaxamento antes de dormir é uma das medidas fundamentais. Reduza o uso de celulares, e telas em geral, pelo menos uma hora antes de se deitar. buscar apoio médico para questões hormonais ou distúrbios subjacentes pode ajudar a melhorar a qualidade de vida.

### Bem-estar

# Como reduzir os impactos da TPM no dia a dia

*A TPM não precisa dominar a sua vida, dicas simples podem minimizar o desconforto e melhorar o bem-estar*

A tensão pré-menstrual (TPM) pode avirar a rotina de cabeça para baixo. Dores de cabeça, insônia, irritabilidade e inchaço estão entre os sintomas que afetam cerca de 70% das mulheres todo mês, com 10% enfrentando sintomas tão fortes que prejudicam o trabalho, os estudos e até os relacionamentos. Os efeitos da TPM variam muito de uma mulher para outra. Algumas se sentem exaustas e sem paciência, enquanto ou-

tras relatam dificuldade para se concentrar ou até dores físicas, como cólicas e sensibilidade nas mamas. O estresse diário também pode piorar tudo, tornando os dias ainda mais difíceis. A causa principal está nas mudanças hormonais durante o ciclo menstrual, especialmente na semana antes da menstruação. Essas alterações afetam neurotransmissores como a serotonina, o que explica a vontade de doces e as oscilações de humor.

O estresse diário pode piorar ainda mais a situação. Para aliviar os sintomas, pequenas mudanças podem ajudar. Aposte em alimentos integrais, evite exagerar nos doces e coma em intervalos regulares. Atividades físicas também são essenciais para melhorar o humor e aliviar o desconforto. Além disso, tire momentos para relaxar e cuidar de você. Se os sintomas forem intensos demais, procure um médico.



Foto: Freepik

# Caderno de Jesus

## Fim de ano

### Clube da Terceira Idade encerra o ano com almoço de confraternização

Evento reúne membros do clube em celebração ao fim das atividades de 2024

O Clube da Terceira Idade de Cosmópolis realizou seu tradicional almoço de confraternização de final de ano nesta quinta-feira (19). O encontro marcou o encerramento das atividades de 2024, promovendo a interação entre os membros em um ambiente acolhedor. O almoço contou com a presença de associados, colaboradores e convidados. Durante o evento, foram feitos agrade-

cimentos aos envolvidos na organização e na manutenção das atividades do clube ao longo do ano. Entre os presentes, o Prefeito Junior Felisbino também participou da celebração. Ele parabenizou os integrantes do clube e agradeceu o trabalho de sua esposa, Primeira-Dama, Isabel Teixeira, que colabora diretamente com a gestão do espaço.



Foto: PMC

## Mensagem da Semana

### Murmurar mata? - por Missionária Darlene S. Santos

Desde a antiguidade, os seres humanos fazem bom uso da murmuração. Será que ela traz benefícios para o bem comum, ou é apenas o desejo de ser visto ou aceito em determinadas culturas ou sociedades? Sabemos que a murmuração tem raízes profundas na história humana, sendo observada em diversos ambientes, culturas e corações amargurados. Um exemplo comum se encontra nas escrituras sagradas, onde é mencionada várias vezes, especialmente em relação ao povo de Israel, que murmurava contra Deus e Moisés durante sua jornada. No Livro de Números

14:26, o Senhor diz: "Até quando esta comunidade ímpia se queixará contra mim? Tenho ouvido as queixas desses israelitas murmuradores." O povo de Israel, que era escravo no Egito por 400 anos, foi libertado por Deus através de Moisés, mas murmurava no caminho para a liberdade. Será que é a liberdade, a liderança ou o ser governado que incomoda? O texto ainda relata que, apesar das ordens de Deus a Moisés, o povo murmurava, desobedecia e trazia caos e falta de alegria, não vendo os milagres que aconteciam ao seu redor.

*Filipenses 2:14-16: "Fazei todas as coisas sem murmurações nem contendas; para que sejais irrepreensíveis e sinceros, filhos de Deus inculpáveis no meio duma geração corrompida e perversa"*



Foto: Arquivo Pessoal

## Mensagem da Semana

### Comemorando o aniversário de Jesus - por Pastor Gessivaldo Gomes Rebouças



Foto: Arquivo Pessoal

O verdadeiro Natal é saber que quem se exalta será humilhado e quem se humilha será exaltado. Lucas 18: Jesus contou uma parábola sobre orar sempre. Havia um juiz que fez justiça à viúva, e Jesus ensinou que Deus fará justiça aos Seus escolhidos. Ele também falou sobre um fariseu e um publicano. O fariseu se exaltava, mas o publicano se humilhava, e Jesus disse que quem se exalta será humilhado e quem se humilha será exaltado. Jesus disse que o Reino de Deus é para quem é como as crianças. Um

homem rico perguntou como herdar a vida eterna, e Jesus disse que deveria vender tudo e segui-Lo, mas ele ficou triste. Jesus explicou que é mais difícil para os ricos entrarem no Reino de Deus, mas o que é impossível para os homens é possível para Deus. Pedro disse que deixou tudo para seguir Jesus, e Ele respondeu que quem deixar tudo por causa do Reino de Deus receberá muito mais. Jesus falou sobre Sua morte, e um cego foi curado e seguiu Jesus, louvando a Deus. O povo viu e louvou a Deus.

*Isaías 9.*

*6. Porque um menino nos nasceu, um filho se nos deu, e o principado estará sobre os seus ombros, e se chamará o seu nome: Maravilhoso, Conselheiro, Deus Forte, Pai da Eternidade, Príncipe da Paz.*

## Falecimentos

12/12 - Bernardo Lisboa Kunz  
71 anos / Andorinhas.

12/12 - Lindalva Fernandes de Souza  
61 anos / Primeiro de Maio.

13/12 - Erica Fuin  
89 anos / Vila Kalil Aun.

14/12 - Ercilia Pontes Teixeira  
93 anos / Campos Sales.

14/12 - Alice Lazarette  
71 anos / Beto Spana.

16/12 - Janaina Torres da Silva  
41 anos / Jardim Cosmopolitano.

16/12 - Orlando de Freitas  
72 anos / Vila Kalil Aun.

17/12 - Alfim da Rocha Pardim  
66 anos / Beto Spana.

17/12 - Antonia Raimunda Ferreira,  
86 anos / Andorinhas.

18/12 - Ana Ferreira de Araujo  
56 anos / Parque Ester.

18/12 - Samara Pereira dos Santos,  
15 anos / Parque Ester.

18/12 - Hamenon Silvestre da Silva,  
79 anos / Vila Cosmo.

# Entretenimento

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Filme pelo qual Anne Hathaway ganhou seu primeiro Oscar, em 2013	Morcego	Desconversada (fig.) Tipo de fronteira como a do Brasil com o Uruguai	Pais que sediou a Copa 2014 (fut.) A mulher que sofre de estrabismo	Empenho na realização de uma tarefa	O executor da ária operística
Cereal que regula o trânsito intestinal			Capacete medieval Estado dos EUA		
Leito usado por paramédicos		Bom senso Espécie de palmeira		(?) de ouro: nele nasce o rico	
(?) Ben. postal de Londres		Ferramenta de busca da Microsoft Doar		Bismuto (símbolo) Oferece; concede	
(?) mentais: raciocínio e memória			Linguiça apreciada em pizzas	Arte, em inglês Caligrafia	
(?) Jofre, ídolo brasileiro do boxe				"O (?) de Baker Street", livro	
"(?) Chic", criação do cartunista Miguel Paiva	Editor (abrev.) Até (bras.)	Prédio ligado a uma edificação principal			A (?): juntos, sem mais ninguém
Animal sem raça definida					Revolver com forçado
Recurso de jogadores para atrasar a partida		Cada item da área de trabalho (inform.)	Refeição (pop.) Autores (abrev.)		
			Fluido de isqueiros Medida de remédio		
Profissional que remodela e embeleza ambientes					Larva de mosca
Ferro, em inglês	Orlando Gomes, jurista brasileiro		Oferenda a Orixá (Rel.)	Pato (?), banda pop mineira	
		(?) de chocolate, doce fino Parar			
Eletrodoméstico conhecido como "frigorífico", em Portugal					

BANCO 3/art. 4/bing — int — iron. 5/vesga — xangô. 6/gartar. 7/catimba — Indiana. 26

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

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

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

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

### A

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

### B

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

**SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA**

#FaçaCoquetel | @coquetel

ASSINE AGORA! | www.coquetel.com.br

**Solução**

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

**SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA**

#FaçaCoquetel | @coquetel

ASSINE AGORA! | www.coquetel.com.br

**Solução**

**A**

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

**B**

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

# Classificados

## Área de Saúde

### Campinas abre inscrições para concurso com 180 vagas

Edital está disponível no Diário Oficial do dia 10 e no site da Vunesp; remuneração varia de R\$ 2.837,70 a R\$ 10.834,96

A Prefeitura de Campinas abriu as inscrições para o concurso público com 180 vagas em 42 cargos das áreas de saúde e geral. O edital completo está disponível no Diário Oficial (<http://www.campinas.sp.gov.br>) e no site da Fundação Vunesp (<http://www.vunesp.com.br>). As inscrições vão até 14 de janeiro, exclusivamente pelo site da Vunesp. As taxas são de R\$ 54,90 para nível fundamental, R\$ 67,90 para nível médio e R\$ 98,80 para nível superior. O pagamento deve ser feito até 15 de janeiro, e apenas boletos pagos validarão a inscrição.



Foto: Carlos Bassan

Os salários variam de R\$ 2.837,70 a R\$ 10.834,96, com vale-alimentação de R\$ 1.772,37, vale-transporte opcional e prêmio produtividade para alguns cargos. A legislação municipal reserva 5% das vagas para

peças com deficiência e 20% para pessoas pretas ou pardas. As convocações dependerão das vagas autorizadas durante o prazo de validade do concurso.

## Empregabilidade

### Grupo NPE abre 10 vagas de emprego em Paulínia (SP)

Oportunidades abrangem áreas administrativas, financeiras, jurídicas e técnicas, com inscrições abertas para diferentes níveis de escolaridade

O Grupo NPE está com 10 vagas abertas em Paulínia (SP) para diversos cargos e níveis de escolaridade. As oportunidades incluem funções como Analista de Controladoria, Assistente Administrativo, Analista de Suprimentos, Serralheiro e Artífice, entre outras. As vagas contemplam áreas estratégicas, como administração, finanças, comunicação e manutenção técnica,

oferecendo oportunidades para profissionais de níveis fundamental, médio e superior. Algumas posições exigem conhecimentos específicos, como domínio de ferramentas como Excel, Power BI e sistemas de gestão como Totvs Protheus. Os interessados devem verificar os requisitos detalhados e realizar a candidatura por meio do site oficial do Grupo NPE.



Foto: Divulgação Site

## Refinaria

### Programa Autonomia e Renda da Petrobras oferece 34 cursos gratuitos de qualificação profissional

Em parceria com os Institutos Federais e Senai, programa oferece formação técnica e profissionalizante



Foto: Agência Petrobrás

O Programa Autonomia e Renda da Petrobras, com Institutos Federais e Senai, oferece 34 cursos gratuitos para atender às demandas da Parada da Refinaria. Com foco em qualificação técnica, a inscrição e a formação são gratuitas. In-

teressados devem acessar o portal <https://autonomiaerenda.com.br/> para cadastro. A seleção prioriza baixa renda, desempregados e grupos minorizados, via Sorteio Público Eletrônico, promovendo inclusão e fortalecimento da economia.

## CRTC

### Centro de Referência do Trabalhador de Cosmópolis

Atendente Masculino (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

Auxiliar De Cozinha Ambos Os Sexos (02 Vagas)  
Expira Dia 31/12/2024

Almoxarife (01 Vaga)  
Expira Dia 20/12/2024

Assistente Administrativo (01 Vaga)  
Expira Dia 20/12/2024

Auxiliar De Produção Ambos Os Sexos - Elétrica (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

Auxiliar Administrativo (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

Auxiliar De Produção (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

Auxiliar De Produção Feminino (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

Auxiliar De Produção - Usinagem (01 Vaga) -  
Expira Dia 31/12/2024

Auxiliar De Almoxarifado (01 Vaga)  
Expira Dia 20/12/2024

Auxiliar De Logística (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

Auxiliar De Serviços Gerais (02 Vagas)  
Expira Dia 31/12/2024

Assistente De Recursos Humanos (01 Vagas) -  
Expira Dia 31/12/2024

1/2 Oficial De Cozinha Ambos Os Sexos (04 Vagas)  
Expira Dia 31/12/2024

Consultora De Vendas (02 Vagas)  
Expira Dia 31/12/2024

Costureira (05 Vagas)  
Expira Dia 31/12/2024

Encanador Industrial (28 Vagas)  
Expira Dia 31/12/2024

Eletricista Manutenção (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

Eletricista Montador (01 Vaga)  
Expira Dia 31/12/2024

## Conquistas

### Reconhecimento

# Cosmópolis recebe Selo Prata no Prêmio Sebrae de Referência em Atendimento Nacional

*Reconhecimento destaca o trabalho da equipe local no apoio aos empreendedores e no fortalecimento da economia da cidade*

A Prefeitura de Cosmópolis, representada pela secretária de Indústria e Comércio, Fabiana Dester, e pelo Sebrae Cosmópolis, foi reconhecida com o Selo Prata no Prêmio Sebrae de Referência em Atendimento Nacional, em cerimônia realizada em São Paulo nesta terça-feira (17). A premiação celebra o trabalho do Sebrae na formalização de MEIs e no suporte às demandas dos empreendedores locais, impulsionando o desenvolvimento econômico. "Essa conquista reflete nosso compromisso com os empreendedores e o fortalecimento da economia local", afirmou o prefeito Júnior Felisbino, que também esteve presente no evento.



Foto: PMC

## Esportes

### Ciclismo

# Jovem ciclista se prepara para disputar campeonato na Bélgica

*Willian participa do projeto Soul Jovem, que leva atletas para uma temporada no cenário esportivo europeu*

Foto: Arquivo Pessoal



Por meio do projeto Soul Jovem, da Soul Cycles, cinco atletas brasileiros vivenciarão a temporada de 2025 na Bélgica, unindo desafios e preparação de alto nível. Entre eles, Willian Brandi Cardeli, jovem ciclista, morador de Cosmópolis, influenciado pelo avô e pai, destaca a importância da iniciativa que prepara atletas para competições europeias com testes rigorosos em São Carlos-SP. Durante oito dias, os participantes enfrentaram avaliações como FTP, contra-relógio, sprint e provas de estrada. Willian reconhece o alto nível europeu: "Minhas expectativas são altas: aprender muito e buscar bons resultados. Lá é necessário estar na melhor forma física e psicológica." Atualmente, ele foca no aprimoramento técnico e físico para os desafios futuros.