

30 ANOS



Acesse: www.jornalgazetavgp.com.br
Facebook: Jornal Gazeta de Vargem Grande Paulista

GAZETA

DE VARGEM GRANDE PAULISTA e Cidades da Região



ANO XXX | EDIÇÃO Nº 424 | JUNHO DE 2024 | R\$ 1,50

Culinária

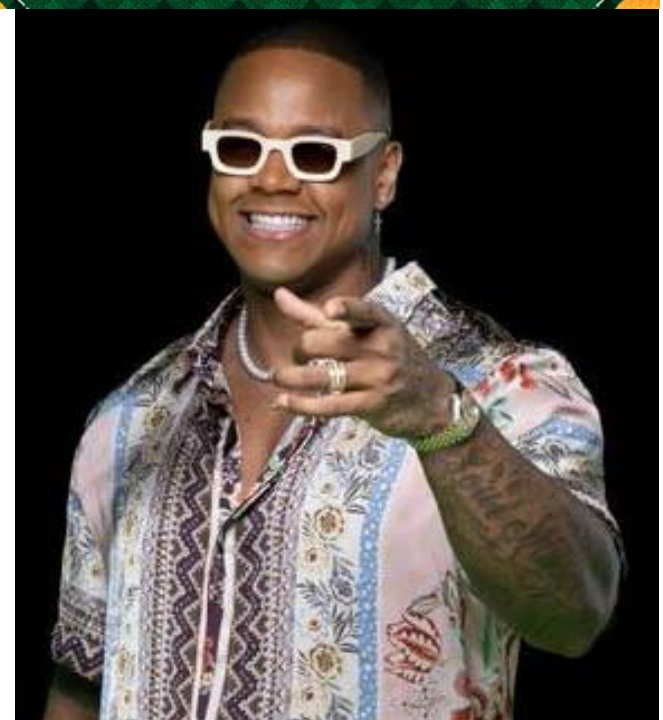


Abacaxi Caramelado

PÁGINA 06

Barueri

Segunda semana do Arraiá de Barueri começa com Léo Santana na quinta, 20



Léo Santana e sua banda se apresentam nesta quinta-feira, dia 20, às 20h

PÁGINA 03

Cotia



Prefeitura de Cotia entrega o moderno Complexo de Saúde 'Deputado José Camargo'

PÁGINA 07

Política



Com multa de até R\$ 50 mil, justiça determina que aliados de Gil Arantes apaguem 'Fake News'

PÁGINA 04

Nova Odessa



Em celebração dos 45 anos do SOS, prefeito reforça parceria com a 'Guardinha' de Nova Odessa

PÁGINA 06

Vargem Grande Paulista



PERGUNTAR NÃO OFENDE

Palácio da Família Ramos

custou em torno de R\$62.221.281,78



PÁGINA 04



Idosos celebram mudança para novo prédio e recebimento de agasalhos

Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, que recebem cuidados especializados da gestão municipal, celebraram a mudança para a nova sede da Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), “Lar do Idoso”, na rua José Maria Balieiro, na Aldeia de Barueri.

Construída pela Prefeitura, por meio da Secretaria de Obras, a nova unidade, gerida pelo Grupo Vida Brasil, está em funcionamento desde a primeira semana de junho. No entanto, a entrega oficial do moderno prédio só aconteceu na segunda-feira, dia 17, com a presença de autoridades e distribuição de agasalhos pelo Fundo Social de Solidariedade.

“Estou muito feliz. O prédio é muito bonito, amplo e higienizado. Fantástico trazer a gente para cá. Entrei aqui e achei um lugar de primeiro mundo. Considero como minha casa. Não sei o que seria de mim, se eu não fosse acolhida por pessoas que cuidam bem da gente. Que se preocupam com o nosso bem-estar físico e psicológico”, agradeceu Jane Silva Tesche, 68 anos, uma das residentes felizes com o novo espaço. “A convivência é excelente”, completou.

A nova sede da ILPI abrigará 54 idosos no total. No novo prédio, eles contam com uma equipe multidisciplinar altamente capacitada com cuidador, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, psicólogo, assistente social, médico, enfermeiro, auxiliar de enfermagem,

nutricionista e cozinheiro. Atualmente, a unidade atende 46 idosos, sendo que 42 deles vieram transferidos do antigo prédio que funcionava na rua das Orquídeas, no Jardim Flórida (Bairro Califórnia). Na Aldeia, o novo ILPI terá 106 profissionais – trinta a mais do que no antigo prédio. “Proporcionalmente, ampliamos o quadro de funcionários de acordo com o número de idosos que vamos atender”, explicou a coordenadora do Grupo Vida Brasil, Madalena Bulgari.

Novas instalações

A ILPI visa proporcionar ao residente maior autonomia e independência na realização das atividades do dia a dia, estimulando a convivência e possibilitando que os idosos possam desfrutar de atividades oferecidas nas dependências do novo espaço.

O prédio tem bloco único de três pavimentos (piso térreo, primeiro e segundo andares), com 4.260,22 m² de área construída em terreno de 5.035,00 m². Foi erguido ao lado dos CAPS (Centros de Assistência Psicossocial: Infantojuvenil – Trilha; Adulto – Estação; e AD – Álcool e Drogas).

No piso térreo está a recepção, sala para fisioterapia, área administrativa, cozinha e refeitório, área de convivência e jardins internos. O primeiro pavimento tem dormitórios masculino e feminino, banheiros acessíveis para pessoas dependentes e semidependentes, central de enfermagem, consultório



O prédio tem bloco único de três pavimentos (piso térreo, primeiro e segundo andares), com 4.260,22 m² de área construída em terreno de 5.035,00 m².



odontológico, área de convivência, solário, varanda, espaço ecumênico, copa para distribuição e refeitório de funcionários.

O segundo (último piso) conta com outros dormitórios masculino e feminino, banheiros acessíveis para indivíduos independentes, consultório médico, central de enfermagem, área de convivência e terraço amplo. O prédio tem ainda 15 vagas para estacionamento.

Valorizando o envelhecimento

No Lar do Idoso, os servi-

ços prestados aos residentes têm como foco a saúde física e mental, serviço social, lazer recreativo, cultural e esportivo e ações socioeducativas visando promover a defesa dos direitos e o exercício da cidadania do idoso, valorizando o envelhecimento e a qualidade de vida.

“Estávamos num prédio que na verdade era adaptado. Hoje não. Este projeto foi todo planejado, conforme a legislação pede, seguindo todos os critérios. Trabalho há 20 anos como gestora desta área e não conheço nenhuma ILPI pública como esta. Nem mesmo as entidades

particulares têm unidades assim. São poucas neste padrão de construção e de atendimento superdiferenciado. É nítido o investimento de Barueri no idoso”, destacou Madalena, ressaltando que a equipe como um todo se sente orgulhosa com a nova estrutura e o trabalho desenvolvido. “É uma satisfação enorme ter mais recursos para continuarmos esse serviço com qualidade”.

Ingresso na ILPI

O ingresso do idoso ou da idosa em situação de vulnerabilidade social no novo ILPI é feito depois de uma avaliação, caso a caso, para decidir quem poderá residir no novo espaço. Qualquer munícipe pode se inscrever e entrar na lista de demanda, mas acaba sempre sendo priorizado o idoso mais vulnerável (social ou que sofreu violência doméstica), sem suporte familiar.

Agasalhados

Acomodados em seu novo lar, os idosos ficaram felizes também por terem recebido cobertores, pijamas, tocas e meias – materiais novos entregues pelo Fundo Social de Solidariedade de Barueri e outras autoridades presentes. “Eles recebem todos os anos, mas já têm uma assistência constante da Prefeitura. A campanha é o momento em que os idosos gostam de ver a primeira-dama, Sônia Furlan, ser cumprimentados por ela, que costuma visitá-los e entregar os agasalhos pessoalmente. Os idosos adoram ser valorizados”, explicou a coordenadora.

EXPEDIENTE

EMPRESA JORNALÍSTICA E EVENTOS PAULISTA LTDA.
CNPJ: 67.948.802.0001-07 - Inscrição Municipal 99999-00258

Diretora: Wilma Frossard

Projeto Gráfico | Diagramação: Grupo Ideal - (11) 4167-2758

Tiragem: 5 mil exemplares

Redação, administração e publicidade:
Rua Itambé, 28 - CEP: 06730-000 - Vargem Grande Paulista/SP
Fone/Fax: (11) 4158-2547 / 9.9842-8629
E-mail: frossardwilma@gmail.com

Circulação: Vargem Grande Paulista, Carapicuíba, Cotia, Itapevi, Jandira, Barueri, Osasco, Santana de Parnaíba e Ibiúna.
As matérias assinadas e os informes publicitários são de total responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião deste jornal.

TRADIÇÃO E CONCEITO NA INFORMAÇÃO

LENHARIA ROCHA

Lenha p/ Indústria, Padaria, Pizzaria e Lareira

(Eucalipto Reflorestado)

Lenha p/ Lareira
R\$ 25,00

Carvão (Saco Médio)
R\$ 40,00

- Carlão Rocha - Compre lenha de qualidade garantida na Lenharia Rocha

Fone: (11) 4158-6042 **Cels.: (11) 9 6390-0856**
9 7350-4383

Estr. Luiz Gonzaga da Rocha, 308 - Vargem Grande Paulista - SP
Rod. Raposo Tavares Km, 46,5 (300 mts. antes do Pedágio)

Segunda semana do Arraiá de Barueri começa com Léo Santana na quinta, 20



Léo Santana e sua banda se apresentam nesta quinta-feira, dia 20, às 20h

Abrindo a segunda semana de shows do Arraiá de Barueri, a Prefeitura, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo (Secult), traz para a cidade o cantor Léo Santana. Ele e sua banda se apresentam nesta quinta-feira, dia 20, às 20h, no palco montado ao lado do Ginásio Poliesportivo José Corrêa.

O artista iniciou sua carreira adotando o nome artístico Léo Silva e tocando percussão. Após montar uma banda, inicialmente com o nome de Zairê, seguiu como vocalista em diferentes grupos da Bahia até que em 2009, já no Parangolé, ganhou visibilidade depois que a música "Rebolation", canção de trabalho para o Carnaval de

2010, se tornou o hit daquele verão. No Arraiá, além desse hit, o público de Barueri espera outros sucessos, como "Perna Bamba", "Zona do Perigo", "Cama Repetida", "Posturado e Calmo", "Vai dar PT", entre outras. Para esquentar a festa, a abertura, marcada para as 18h, fica a cargo da dupla sertaneja Álvaro e Danillo Jardim.

E o final de semana promete ainda muito mais alegria em Barueri com o pagode do É o Tchan, na sexta, 21; com o sertanejo de Michel Teló, no dia 22; e com o samba do cantor Ferrugem, no domingo (23).

O encerramento será feito ao som do forró do Rastapé na segunda (24) e a grande e tradicional queima de fogos, tudo

isso com direito a trio elétrico para levantar o astral dos participantes.

Lembrando que no entorno do palco há inúmeras barracas de comidas típicas das nove paróquias da região, brinquedos infláveis e muita música boa rolando no palco a partir das 18h.

Embú das Artes

Vacinação contra poliomielite é prorrogada até 28/6



A Campanha de Vacinação contra a Poliomielite foi prorrogada até 28/6. Pais ou responsáveis devem levar as crianças menores de cinco anos para receberem a gotinha em qualquer unidade básica de saúde do município. É necessário apresentar a caderneta de vacinação e um documento com foto, caso tiver.

Também chamada de paralisia infantil, a poliomielite é uma doença grave que pode causar paralisia permanente. A vacina é segura e protege as crianças por toda a vida.

Toma posse o Conselho Municipal de Políticas Culturais de Embu das Artes (biênio 2024/2026)



No dia 14/6, aconteceu a cerimônia de posse dos conselheiros que integrarão o Conselho Municipal de Políticas Culturais de Embu das Artes (biênio 2024/2026). O evento ocorreu no Centro Cultural Mestre Assis do Embu com a presença de José Luíz da Silva (secretário municipal de Cultura).

Formado por membros da Sociedade Civil e do Poder Público,

o Conselho possui o caráter permanente, consultivo, normativo, deliberativo e fiscalizador das políticas públicas de cultura e tem, entre os seus objetivos, fomentar a política de novas estratégias para o enriquecimento da produção cultural e trazer ao órgão as demandas das manifestações culturais da cidade.

Veja no site <http://cidadeembudasartes.sp.gov.br/> os conselheiros empossados:



PERGUNTAR NÃO OFENDE

Com multa de até R\$ 50 mil, justiça determina que aliados de Gil Arantes apaguem 'Fake News'

Justiça Eleitoral condena Gilberto Macedo Gil Arantes por fabricar conteúdo ofensivo, manipulando a imagem de Beto Piteri. "A decisão considerou que Gil extrapolou a liberdade de expressão, e a sua mensagem teve o claro objetivo de desqualificar indevidamente a honra e a imagem de Beto. "Assim, além de condenar Gil Arantes ao pagamento de multa, proibiu novas postagens nos mesmos termos, bem como advertiu o pré-candidato sobre a possibilidade de responder pela prática de crime de desobediência.



Euzebio expressou, "Ante o exposto, DETERMINO que Geovane Bassan Pereira de Oliveira, Fabiano Andrade Furlan, Guaraci Moura Santos, Sidnei Careca Braga, Nenezao do Imperical Cavalcante e outros, a serem identificados, dentre o perfil Barueri amor pela cidade, removam o aludido conteúdo situado na URL, no prazo de 24 horas.

Com mais essa derrota ao grupo do ex-prefeito Gil Arantes, a justiça eleitoral determinou que integrantes de seu grupo político apagassem publicações com 'Fake News' sobre o risco de serem multados em até R\$ 50 mil.

Na decisão, a Juíza Eleitoral Cecília Nair Siqueira Prado



JUSTIÇA ELEITORAL
386ª ZONA ELEITORAL DE BARUERI SP

REPRESENTAÇÃO (11541) Nº 0600032-90.2024.6.26.0386 / 386ª ZONA ELEITORAL DE BARUERI SP
 REPRESENTANTE: REPUBLICANOS - BARUERI - SP - MUNICIPAL
 Advogado do(a) REPRESENTANTE: RAFAEL DELGADO CHIARADIA - SP199092
 REPRESENTADO: GILBERTO MACEDO GIL ARANTES
 REPRESENTADA: FACEBOOK SERVIÇOS ONLINE DO BRASIL LTDA.

SENTENÇA

Vistos,

Trata-se de representação por propaganda eleitoral antecipada, com pedido de tutela de urgência, proposta pelo DIRETÓRIO MUNICIPAL DO PARTIDO REPUBLICANO DE BARUERI por propaganda antecipada em face de GILBERTO MACEDO GIL ARANTES e FACEBOOK SERVIÇOS ONLINE DO BRASIL LTDA, (colocado no polo passivo da exordial exclusivamente para fins de cumprimento da medida liminar), em razão de propaganda negativa praticada pelo primeiro requerido em desfavor de Beto Piteri no seu perfil do Instagram.

A liminar perdeu sua necessidade visto que os vídeos foram excluídos antes mesmo do representado ser citado (ID 122845467 e anexo).

Devidamente notificada, a parte representada apresentou defesa (ID 122879382 e anexos) alegando a regularidade da propaganda questionada e o exercício regular da liberdade de expressão, tratando-se de mera crítica ao candidato representante, sem configuração de propaganda negativa.

O Ministério Público Eleitoral apresentou parecer pela procedência do pedido (ID 122904687).

É o relatório. DECIDO.
A representação procede.

A peça publicitária questionada foi lançada em data anterior ao permitido em Lei para o início da propaganda eleitoral (art. 36 da Lei 9.504/97) e faz inequívoca propaganda negativa ao pré-candidato à prefeitura de Barueri, Beto Piteri, além de alterar a imagem física do pré-candidato. Com efeito, a jurisprudência do Tribunal Superior Eleitoral firmou-se no sentido de que, "para se ter como demonstrada a realização de propaganda eleitoral extemporânea irregular, é necessária a presença cumulativa ou não de: (a) referência direta ao pleito vindouro ou cargo em disputa, (b) pedido explícito de voto, de não voto ou o uso de 'palavras mágicas' para esse fim, (c) realização por forma vedada para a propaganda eleitoral no período permitido, (d) violação à paridade de armas entre os possíveis concorrentes, (e) mácula à honra ou imagem de pré-candidato e (f) divulgação de fato sabidamente inverídico" (Rp n. 0600287-36/DF, Relator o Ministro Raul Araújo, DJE 5.6.2023).

No caso dos autos, a mensagem impugnada tem nítido conteúdo eleitoral e o claro objetivo de desqualificar a honra e a imagem da pessoa atingida. A seguinte fala, além de outras, esclarece bem isso: "Se não serve pra Jandira, não serve para Barueri". A construção da fala denota pedido de não voto por meio de "palavras mágicas".

Ademais, criar um vídeo de um pré-candidato a prefeito com nariz de Pinóquio não pode ser, de maneira alguma, considerado exercício da liberdade de expressão, sendo forma proscrita pelo artigo 9º-C, §1º, da Resolução TSE nº 23.610/2019.

Assim, considero que houve clara ofensa ao disposto no artigo 36, da Lei 9.504/1997; portanto, cabível a fixação de multa prevista no § 3º, do mesmo dispositivo legal, no patamar mínimo, por não se tratar de reiteração de conduta.

Ante o exposto, **JULGO PROCEDENTE** a presente Representação, para determinar a exclusão definitiva do vídeo bem como condenar o representado GILBERTO MACEDO GIL ARANTES ao pagamento da multa fixada em **R\$ 5.000,00 (quinze mil reais)**, a teor do artigo 36, § 3º, da Lei 9.504/97. Além disso, **PROIBO** novas postagens nos mesmos termos sob pena de responder pela prática de crime de desobediência.

Publique-se. Intime-se.
 Ciência ao Ministério Público Eleitoral.
 Com o trânsito em julgado, archive-se.

Barueri, datado e assinado digitalmente.

Cecilia Nair Siqueira Prado Euzebio
Juíza Eleitoral

Tribunal Regional Eleitoral de São Paulo
PJe - Processo Judicial Eletrônico

14/06/2024

Número: 0600032-90.2024.6.26.0386

Classe: REPRESENTAÇÃO
 Órgão julgador: 386ª ZONA ELEITORAL DE BARUERI SP
 Última distribuição: 26/05/2024
 Valor da causa: R\$ 0,00
 Assuntos: Propaganda Política - Propaganda Eleitoral - Extemporânea/Antecipada
 Segredo de Justiça? NÃO
 Justiça gratuita? NÃO
 Pedido de liminar ou antecipação de tutela? SIM

Partes		Advogados	
REPUBLICANOS - BARUERI - SP - MUNICIPAL (REPRESENTANTE)		RAFAEL DELGADO CHIARADIA (ADVOGADO)	
GILBERTO MACEDO GIL ARANTES (REPRESENTADO)		HELIO FREITAS DE CARVALHO DA SILVEIRA (ADVOGADO) MARCELO SANTIAGO DE PADUA ANDRADE (ADVOGADO)	
FACEBOOK SERVIÇOS ONLINE DO BRASIL LTDA. (REPRESENTADA)			

Outros participantes

PROMOTOR ELEITORAL DO ESTADO DE SÃO PAULO (FISCAL DA LEI)

Documentos			
Id.	Data da Assinatura	Documento	Tipo
122910673	07/06/2024 15:08	Sentença	Sentença

PRA ONDE FOI O DINHEIRO QUE O GOVERNO DO ESTADO SEMPRE ENVIOU PARA A PREFEITURA PARA A TERCEIRA IDADE?

Vargem Grande Paulista...

Palácio da Família Ramos

custou em torno de R\$62.221.281,78

Enquanto isso falta Dipirona no PA, não temos nem ultrassom para realizar exames, UBS fechando as 16:00, não temos atendimento de Saúde bucal !!

CUSTOS NOVO PAÇO MUNICIPAL

VALORES PAGO PELA PREFEITURA DESAPROPRIAÇÃO DE TERRENOS PARA CONSTRUÇÃO DO NOVO PAÇO MUNICIPAL

DATA	EMPENHO	VALOR
16/12/2021	8421	R\$ 946.109,00
16/12/2021	8422	R\$ 684.819,00
16/12/2021	8423	R\$ 552.084,00
16/12/2021	8424	R\$ 200.420,00
TOTAL		R\$ 2.383.432,00

VALORES DE IMPLANTAÇÃO DA ILUMINAÇÃO PÚBLICA
 RM EMPREENDIMENTOS EIRIELI
 CONTRATO: 109/2023

Local	Valor
NOVO PAÇO MUNICIPAL	AV. DEPUTADO JOSÉ CAMARGO R\$ 3.184.121,09
AV BRASIL	R\$ 2.129.856,19
AV. ODILON TACITO DE OLIVEIRA	TRECHO AV. BRASIL ATÉ AV. DEP. JOSÉ CAMARGO R\$ 1.063.634,50
AV. ODILON TACITO DE OLIVEIRA	TRECHO AV. BRASIL ATÉ AV. TANCREDO NEVES R\$ 1.766.231,34
TOTAL	R\$ 8.143.843,12

VALORES DA OBRA DE CONSTRUÇÃO DO NOVO PAÇO MUNICIPAL
 CONTRATO: 007/22 - PROCESSO LICITATÓRIO: 084/21

DATA	EMPENHO	VALOR
31/01/2022	1249/22	R\$ 6.590.556,35
03/01/2023	471/2023	R\$ 10.589.906,02
06/01/2023	597/2023	R\$ 1.033.856,01
05/06/2023	4542/2023	R\$ 207.908,54
25/10/2023	7802/2023	R\$ 1.300.000,00
07/12/2023	9138/2023	R\$ 1.091.188,18
28/12/2023	9966/2023	R\$ 546.683,67
03/01/2024	328/2024	R\$ 20.831,95
22/01/2024	642/2024	R\$ 125.854,30
TOTAL		R\$ 21.506.785,02

VALORES DA OBRA DE PAVIMENTAÇÃO ASFÁLTICA
 CONTRATO: 125/22 - PROCESSO LICITATÓRIO: 061/22

DATA	EMPENHO	VALOR
15/09/2022	6724/2022	R\$ 3.374.096,21
03/01/2023	184/2023	R\$ 8.906.562,41
03/01/2023	267/2023	R\$ 9.000.000,00
28/12/2023	9953/2023	R\$ 1.506.945,55
03/01/2024	516/2024	R\$ 740.508,52
26/02/2024	1992/2024	R\$ 6.659.108,95
TOTAL		R\$ 30.187.221,64

TIPO	Valor
DESAPROPRIAÇÃO DE TERRENOS	R\$ 2.383.432,00
CONSTRUÇÃO DO PAÇO MUNICIPAL	R\$ 21.506.785,02
PAVIMENTAÇÃO ASFÁLTICA	R\$ 30.187.221,64
ILUMINAÇÃO PÚBLICA	R\$ 8.143.843,12
TOTAL	R\$ 62.221.281,78

QUANDO O JUSTO GOVERNA, O POVO SE ALEGRA.



7 dicas de saúde e beleza que valem ouro!

1. Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada

Cuidar daquilo que você coloca no prato é uma das dicas de saúde mais importantes para quem se preocupa em estar sempre bonita e saudável. No entanto, para ficar longe da obesidade e garantir mais disposição, não é preciso investir em alimentos caros ou refeições elaboradas.

Pratos simples, como o arroz e feijão, por exemplo, oferecem uma excelente combinação de vitaminas, minerais, fibras e aminoácidos e têm propriedades antioxidantes, que ajudam a retardar a ação do tempo.

Além disso, inclua em sua alimentação muitas frutas, legumes e verduras como o brócolis, que é rico em cálcio, potássio, selênio, ácido fólico e ajuda a proteger o organismo contra o câncer de cólon, pulmão e mama.

Com alto teor de fibras, ele também ajuda a reduzir o colesterol e acelerar a eliminação do estrogênio do organismo, hormônio feminino que em altos níveis pode favorecer o aumento de peso e o risco de doenças da tireoide e osteoporose.

Por último, diminua seu consumo de açúcar refinado. Além de não trazer nenhum benefício à sua saúde, o excesso pode levar à obesidade e provocar doenças associadas, como diabetes e hipertensão. Substitua as sobremesas cheias de calorias por frutas no dia a dia e deixe aquelas que levam o ingrediente para ocasiões especiais.

2. Pratique exercícios físicos regularmente

Não é incomum ouvir de mulheres sedentárias que se exercitar não é uma prioridade, já que não trabalham com profissões ligadas à estética, como modelos ou atrizes. No entanto, a prática de exercícios físicos é uma das principais dicas de saúde e qualidade de vida à longo prazo.

Exercitar-se por 30 minutos, no mínimo cinco vezes por semana, ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, artrite, obesidade, diabetes e hi-

perensão.

Além disso, a prática de atividade física constante atua na preservação da massa muscular e da flexibilidade ao longo da vida, garantindo uma velhice ativa e independente. Como se tudo isso não fosse suficiente para colocar o corpo em movimento, sua saúde mental também sai ganhando.

Quando você se exercita, o corpo libera endorfinas, substâncias que relaxam o corpo, aliviam as dores e são responsáveis por uma sensação geral de bem-estar. A ação do exercício físico na saúde mental é tão importante que a prática é recomendada até mesmo como tratamento complementar em quadros de depressão e ansiedade.

3. Consulte um médico regularmente

Uma das melhores maneiras de manter a sua saúde sempre em dia é atuar preventivamente. Isso porque uma grande parte das doenças podem ser tratadas com total sucesso quando detectadas precocemente.

Por isso, não abra mão de fazer consultas regulares com médicos de sua confiança, mesmo que não esteja sentindo nenhum tipo de desconforto.

Ao menos anualmente, é essencial passar por um check-up completo, para realizar os exames laboratoriais de rotina e aqueles específicos solicitados pelo médico de acordo com a sua faixa etária, como mamografia ou colonoscopia, por exemplo.

Atualmente, com o surgimento das clínicas populares, já é possível ter acesso a atendimento de qualidade mesmo sem ter plano de saúde e por um valor que cabe no seu bolso. Por isso, não abra mão de se cuidar!

4. Não esqueça do protetor solar

Se você quer chegar à terceira idade com uma pele saudável e sem manchas, comece a usar o protetor solar desde já.

O produto é uma das maneiras mais eficazes de evitar o envelhecimento prematuro da pele provocado pela exposição

intensa aos raios solares e, claro, de minimizar os riscos de câncer de pele.

Regularmente associado aos dias de praia e piscina, o protetor solar deve ser utilizado todos os dias, inclusive naqueles em que você nem planeja sair de casa, já que a luz visível — aquela que é captada pelos olhos e nos permite enxergar objetos — também causa danos à pele.

Além disso, esse tipo de luz não é emitida somente pelos raios solares, mas também pelas luzes artificiais, como as que você têm em casa ou no escritório e as emitidas por aparelhos eletrônicos como televisões, celulares, computadores ou tablets.

É importante criar o hábito de aplicar o produto pela manhã, logo depois de se levantar, e reaplicar sempre que lavar o rosto ou tomar banho.

5. Faça do sono uma de suas prioridades

Uma das dicas de saúde e beleza mais importantes para quem gosta de se cuidar é ficar atenta à qualidade do seu sono. Descansar bem é essencial não só para que o organismo se refaça das suas atividades diárias, mas também para a manutenção da sua saúde mental.

Quando você não dorme bem ou em quantidade suficiente, seu corpo não atinge a fase do sono REM, que é aque-

la em que o organismo se restaura para enfrentar outro dia. O resultado é que você acorda com a impressão de que está ainda mais cansada e irritada.

Quando contínua, essa dificuldade para descansar pode se refletir na sua capacidade de concentração e retenção de informações e até mesmo no seu peso, já que uma noite mal dormida aumenta o desejo por alimentos ricos em açúcar, carboidrato e gordura no dia seguinte.

Em geral, medidas simples, como evitar levar aparelhos eletrônicos para o quarto e não consumir bebidas alcoólicas ou refeições muito pesadas nas duas horas que antecedem o período de descanso, costumam surtir efeito.

No entanto, se o problema se prolonga por semanas, busque um médico para verificar se alguma questão de saúde não está dificultando o sono.

6. Beba água frequentemente

Embora quase não há quem não conheça essa dica de saúde, poucos realmente seguem a recomendação, talvez por não entender os benefícios que incorporar o hábito pode trazer para o seu dia a dia.

Como 70% do corpo é composto de água, ela é fundamental para o seu correto funcionamento. Sem hidratação adequada, funções importantes entram em desequilíbrio, e a produção de energia diminui.

Além disso, tomar no mínimo 2 litros de água no dia ajuda a prevenir problemas renais, melhora a circulação sanguínea, o que pode amenizar o aspecto da celulite, promove uma melhora no funcionamento dos intestinos e previne o inchaço e a retenção de líquidos. Por isso, tenha sempre uma garrafa por perto e hidrate-se!

7. Elimine de vez o cigarro

Poucos hábitos são tão prejudiciais à sua saúde e de sua família quanto o tabagismo. Isso porque quando você fuma, além de aumentar suas chances de contrair câncer de pulmão, doenças cardíacas ou mesmo de sofrer um acidente vascular cerebral, você expõe aqueles que estão à sua volta aos riscos dos fumantes passivos.

De acordo com a OMS, a Organização Mundial da Saúde, crianças que convivem com fumantes têm em média 30% mais chances de ter câncer de pulmão e 24% mais chances de sofrer um infarto.

Nos bebês, os riscos de morte súbita são cinco vezes maior, motivos mais do que suficientes para deixar o hábito de lado, agora mesmo, não é?

E então, gostou de conhecer nossas dicas de saúde e beleza? Se você quiser se aprofundar no tema, baixe agora mesmo o Manual da Saúde da Família e aprenda a cuidar melhor daqueles que você ama!



Em celebração dos 45 anos do SOS, prefeito reforça parceria com a 'Guardinha' de Nova Odessa

O prefeito Cláudio Schooder (o Leitinho) participou no último sábado (15/06/2024) da cerimônia de celebração dos 45 anos de fundação do SOS/Seano (Serviço de Orientação e Solidariedade/Serviço Educacional do Adolescente de Nova Odessa). Trata-se da "Guardinha" da cidade, cuja sede fica no Jardim Flórida e que mantém o Proano (Programa de Orientação ao Adolescente de Nova Odessa), tendo atendido há cerca de 10 mil jovens neste período.

Além do prefeito Leitinho, estavam presentes os vereadores Silvio Natal e Elvis Ricardo e os ex-prefeitos Manoel Samartin, José Mario Morais e Benjamin de Souza, entre outras autoridades atuais e passadas e lideranças da sociedade civil organizada.

"É um sábado abençoado por Deus, em que o SOS está completando 45 anos preparando os nossos jovens para o mercado de trabalho, com palestras, orientações. É muito importante termos uma instituição deste nível aqui em Nova Odessa, eu como prefeito tenho muito orgulho do SOS. E parabéns ao Dorival pelos 45

anos de atividades – e pode ter certeza: nossa gestão vai estar sempre ajudando o SOS em tudo que vocês precisarem", comentou o prefeito Leitinho.

"Obrigado pelo seu apoio, que tem sido muito importante. E temos certeza de que a Prefeitura de Nova Odessa vai continuar nos ajudando", agradeceu Dorival Gazzetta, membro-fundador e atual presidente da entidade – que tem presença fixa também na tradicional e famosa Festa das Nações anual da cidade.

Desde 2021, o prefeito (que foi vereador por quatro mandatos e é médico veterinário por formação) vem sendo convidado para ministrar palestras semestrais às turmas de formandos do SOS, sobre a função do Executivo e outros temas relativos ao funcionamento do Poder Público, bem como sobre a sua (sofrida) história de vida.

O SOS

Fundado há 45 anos por membros do Lions Clube local, o SOS é uma instituição sem fins lucrativos que realiza um trabalho de orientação profissional e cidadania com os jovens entre 15 e 16 anos da ci-



dade, proporcionando a oportunidade de ingressarem no mercado de trabalho através de estágio socioeducativo. Neste período, já formou mais de 10 mil jovens com treinamento e encaminhamento para estágio.

Durante o curso de formação, os alunos têm palestras sobre imagem pessoal e atitude profissional, comunicação assertiva, os perigos da internet, dengue, depressão e ansiedade, sentido da vida e atri-

buições do Conselho Tutelar, por exemplo. As palestras são ministradas por profissionais voluntários de diversas áreas, que se preocupam com o bem-estar e uma formação de qualidade desses jovens.

Além disso, o curso também aborda inúmeros temas relacionados com a história do SOS, assiduidade e pontualidade, postura no ambiente de trabalho, vestimentas, hierarquia empresarial,

relacionamento familiar, networking, formação de curriculum vitae, trabalho em equipe, noções de informática e serviços e transações bancárias.

O SOS atua ainda em outras áreas de Assistência Social, com projetos voltados à superação de vulnerabilidades dos munícipes da cidade. A sede da entidade assistencial fica na Rua Francisco Carrion, nº 221, no Jardim Flórida.

Culinária

Abacaxi Caramelado



Ingredientes para três pedaços (porção individual):

- 3 pedaços de abacaxi sem casca, cortados em cubos grandes (de, aproximadamente, 5 cm cada)
- Massa para empanar (basta misturar bem 1/2 xícara de água, 3 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1 ovo, 1 colher (café) de fermento em pó)
- Óleo suficiente para fritar os pedaços por imersão (o óleo deve cobrir completamente os pedaços de abacaxi)

Preparo

- passar os pedaços de abacaxi na massa para empanar
- fritar, em óleo quente, até que dourem
- retirar do fogo e deixar escorrer em papel toalha. Reservar.

Caramelo

- 120 g açúcar
- 1/2 concha água
- Misturar a água com o açúcar e leve ao fogo até obter "ponto de bala"
- acrescentar os pedaços de abacaxi já fritos
- Colocar numa fôrma untada e aguardar alguns minutos até o caramelo endurecer.



(11)9.9864-8233

Rua Cel. José Nunes dos Santos - 126
Centro, Vargem Grande Paulista - SP

@famapasteis

FESTIVAL de FRANGO
crocante e suculento
para dividir com a galera

El Pollo

PEÇA O NOSSO CARDÁPIO VIA WHATSAPP
11 98217-0776
DELIVERY

O Frango FRITO marinado por 8 HORAS

Horários de atendimento
Domingo das 11h às 22:00h
segunda a quinta das 17h às 22:00h
Sexta Fechado
Sábado das 18h às 22:30h

Estamos também no **ifood**

Venha se deliciar ou Retire seu Pedido
R. José Manoel de Oliveira, 275 - Jardim Bela Vista, VGP

ACOMPANHE NOSSAS NOVIDADES
@restaurantelpollo

Prefeitura de Cotia entrega o moderno Complexo de Saúde 'Deputado José Camargo'

O novo equipamento público fica em Caucaia do Alto e reúne: Pronto Atendimento, Unidade Básica de Saúde, CEFOR, SAMU e Centro de Especialidades Odontológicas

Fotos: Juliano Barbosa

Na manhã de domingo (16/06/24), a Prefeitura de Cotia entregou o Complexo de Saúde 'Deputado José Camargo', em Caucaia do Alto. O complexo foi construído na mesma área onde já funcionavam o Pronto Atendimento (PA) e Unidade Básica de Saúde (UBS) do centro do distrito. Com a ampliação e adequação do espaço, a Prefeitura implantou no mesmo local o Centro de Especialidades Odontológicas, o Centro de Fisioterapia e Ortopedia (CEFOR), o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU), além da própria UBS, do PA e Farmácia.

Para a implantação do complexo, a Prefeitura ampliou a área construída em mais 500 m². A fachada foi totalmente remodelada, também foi realizada a troca de todo o antigo telhado, além da revisão e substituição na parte elétrica e hidráulica do local. O Pronto Atendimento foi ampliado em quatro novas salas, entre elas uma sala de observação infantil e uma sala de isolamento.

“Temos investido muito na melhoria no atendimento da saúde. Recentemente, entregamos o Pronto-socorro Infantil, agora entregamos este Complexo de Saúde 'Deputado José Camargo'. Damos ao complexo o nome deste grande deputado que tem um vínculo histórico com Cotia e com o distrito de Caucaia do Alto”, disse o prefeito Rogério Franco.

O vice-presidente do Brasil, Geraldo Alckmin, prestigiou a inauguração e relembrou um pouco da história do homenageado. Ele destacou que o deputado José Camargo participou da construção da Constituição Brasileira de 1988 que passou a garantir acesso ao serviço gratuito de saúde por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). “Em 1988 aprovou a Seguridade Social, acesso gratuito à saúde, aposentadoria e Benefício de Prestação Continuada garantidos pela Constituição e o Zé Camargo estava lá”, disse Alckmin. “É sobre a entrega deste complexo, quero dizer que o dinheiro nunca dá para tudo, governar é escolha, e o [prefeito] Rogério escolheu a saúde, colocou recursos aqui para aquilo que a população mais precisa”, completou.

Filhos, netos, sobrinhos e irmãos do patrono do complexo participaram da inauguração. Em nome da família, o filho do deputado José Camargo, João Camargo, falou aos presentes. “É uma honra termos este legado, emocionante saber que, talvez lá do céu, meu pai está vendo esse povo lindo que está aqui e esse complexo maravilhoso que vai atender aqui a região de Caucaia”, disse.



Sobre o patrono 'Deputado José Camargo'
José Camargo nasceu em São Roque, no dia 16 de junho de 1928. Formou-se em Ciências Jurídicas e Sociais, em 1960, pela Faculdade de Direito de Bauru (SP). Oriundo do Partido Social Progressista (PSP) e do Partido Trabalhista Nacional (PTN), foi um dos fundadores do Movimento Democrático Brasileiro (MDB), em 1965, partido de oposição ao Regime Militar. Em 1970 elegeu-se deputado federal pela primeira vez e, depois deste pleito, foi reeleito para outros quatro mandatos. Deixou a Câmara em janeiro de 1991, tornou-se empresário do setor de comunicação e adquiriu concessões de rádio e televisão.

Participaram da entrega do Complexo: Gilberto Kassab (secretário de Governo e Relações Institucionais do Estado de São Paulo); deputado estadual André do Prado (presidente da Alesp); Cezinha de Madureira (deputado federal); vereador Marcinho Prates (presidente da Câmara de Cotia); Ângela Maluf (vice-prefeita de Cotia); Magno Sauter (secretário de Saúde); Carlão Camargo (ex-prefeito de Cotia) e Marcio Camargo (ex-deputado estadual).



VENDE-SE
Uma Roçadeira
STIHL - FS 160
Tratar com
Sr. Waldemar
Whats: 9 9765-0163



DE 12.06 A 24.06

ARRAIÁ DE BARUERI 2024



MICHEL TELÓ • ELBA RAMALHO • LÉO SANTANA • FERRUGEM
MARI FERNANDEZ • RASTAPÉ • DENNIS DJ • É O TCHAN
MARCOS E BELUTTI • PARALAMAS DO SUCESSO

**SHOWS
GRATUITOS**

EM FRENTE AO GINÁSIO JOSÉ CORRÊA

SECRETARIA DE
CULTURA E
TURISMO

BARUERI
CIDADE QUE ACOLHE