



Acesse: [www.jornalgazetavgp.com.br](http://www.jornalgazetavgp.com.br)  
Facebook: Jornal Gazeta de Vargem Grande Paulista

# GAZETA

DE VARGEM GRANDE PAULISTA e Cidades da Região



ANO XXX | EDIÇÃO Nº 427 | 20 DE AGOSTO À 10 DE SETEMBRO DE 2024 | R\$ 1,50

## Culinária



### Receita de tilápia ao molho branco

PÁGINA 06

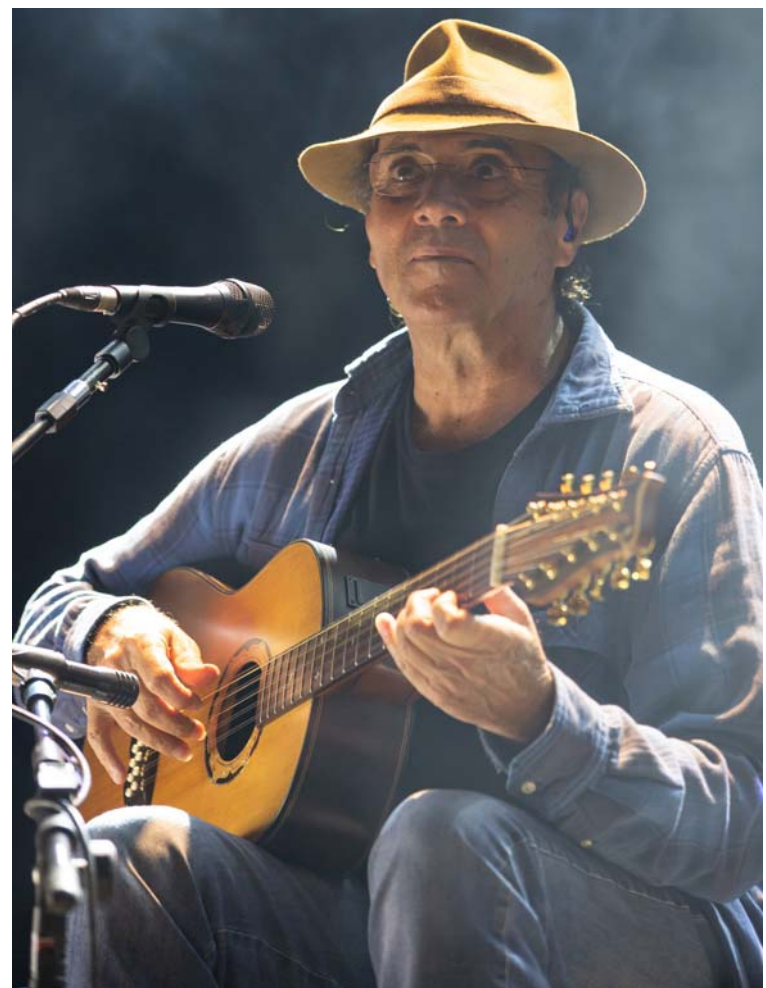
## Beto Piteri e Furlan se encontram com o governador Tarcísio de Freitas



PÁGINA 05

## ENTRETENIMENTO

### Revelando SP confirma shows de Almir Sater e Os Originais do Samba para edição da capital



Maiores festival da valorização da cultura tradicional paulista acontece no Parque da Água Branca, entre os dias 12 e 15 de setembro, com entrada gratuita

PÁGINA 06

## JUSTA HOMENAGEM

### BARUERI / ELEIÇÕES 2024

#### Sônia Furlan reafirma apoio à candidatura de Beto Piteri à Prefeitura de Barueri



Câmara de Barueri aprova projeto que nomeia Parque da Juventude em homenagem a Rubinho Furlan

PÁGINA 05



PÁGINA 02

## Vargem Grande Paulista

### Há 1 DÉCADA não recebe atenção municipal



PERGUNTAR NÃO OFENDE



PÁGINA 04

## Santana de Parnaíba



Em seu quarto ano de mandato, prefeito Marcos Tonho mantém Santana de Parnaíba como a cidade mais segura do Brasil

PÁGINA 03

# A VIDA É CHEIA DE ESCOLHAS... ESCOLHA SER FELIZ

Uma jovem descobriu que o marido a havia traído e arrasada foi conversar com sua avó. Ela não sabia o que ia fazer e queria desistir. Ela estava cansada de lutar e brigar. Parecia que assim que um problema estava resolvido, um outro surgia.

Sua avó após ouvir a história a levou para a cozinha. Encheu três panelas com água e colocou cada uma delas no fogão.

1- Na primeira panela de água ela colocou cenouras;

2- Na segunda panela de água colocou ovos;

3- Na última panela colocou café;

Sem dizer uma palavra ela aguardou as 3 panelas de água ferverem. Então a vizinha desligou o fogão, colocou as cenouras em uma tigela e os ovos em outra. Então pegou o café e derramou o líquido em uma terceira tigela.

Virando-se para a neta, ela disse:

- “Diga-me o que você vê.”

- “Cenouras, ovos e café”, ela respondeu.

Sua avó trouxe as tigelas para mais perto e pediu que a neta experimentasse as cenouras. Ela obedeceu e notou que as cenouras estavam macias. A avó então pediu que ela pegasse um ovo e o quebrasse. Depois de retirar a casca, ela

observou o ovo cozido.

Finalmente, pediu que a neta saboreasse o café. A neta sorriu ao provar seu aroma delicioso, e perguntou:

- “O que significa isso, vovó?”.

Sua avó explicou que cada um deles havia enfrentado a mesma adversidade: água fervente. E cada um reagiu de forma diferente.

A cenoura era forte, firme e inflexível, no entanto, após ter sido submetida à água fervente, amoleceu e se tornou frágil. Os ovos eram frágeis – sua casca fina protegia o líquido no interior, mas depois de colocados na água fervendo, seu interior se tornou mais rijo. No entanto, o pó de café foi o único que, depois de colocado na água, mudou a água.

- “Qual deles é você?”, perguntou a avó. “Quando a adversidade bate à sua porta, como você responde? Você é uma cenoura, um ovo ou o café?”

**Pense nisso:** Quem sou eu? Sou como a cenoura que parece forte, mas murcha com a dor e a adversidade? Fico frágil e perco a força? Será que sou o ovo, que começa com um interior maleável, mas muda com o calor? Será que eu tenho um espírito maleável, mas depois de uma morte, uma se-



paração, uma dificuldade financeira ou algum outro julgamento, eu me torno mais difícil e dura? Será que minha casca parece a mesma por fora, mas no interior estou mais amarga, com o espírito e coração endurecidos? Ou eu sou como o pó de café, que muda a água quente – a própria circunstância que traz a dor? Quando a água fica quente, ele libera a fragrância e o sabor. Se você é como o café, quando as coisas estão no seu pior, você melho-

ra e muda a situação em torno de você. Quando o momento é de escuridão e os obstáculos são mais difíceis, você se eleva a um outro nível?

Como você lida com a adversidade? Você é uma cenoura, um ovo ou o café?

- *Espero que você tenha felicidade suficiente para lhe trazer a doçura, obstáculos o suficiente para lhe trazer a força, tristeza o suficiente para mantê-lo humano, e es-*

*perança suficiente para fazer você feliz.*

As pessoas mais felizes não têm necessariamente o melhor de tudo – elas simplesmente aproveitam ao máximo tudo o que vem em seu caminho. Que todos nós possamos ser como o café!

Deus te abençoe, e não deixe de mostrar à outras pessoas essa lição de vida.

**Pastor: João Batista Gusmão**

**setembrolilás**  
Conscientização e combate ao câncer animal.

**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](mailto: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.

**DOE SANGUE  
DOE VIDA  
SEJA UM DOADOR**

## ELEIÇÕES 2024

# Sônia Furlan reafirma apoio à candidatura de Beto Piteri à Prefeitura de Barueri

A primeira-dama de Barueri e presidente do Fundo Social de Solidariedade, Sônia Furlan, reafirmou seu apoio à candidatura de Beto Piteri (Republicanos) para a prefeitura da cidade. Em um vídeo publicado nas redes sociais, Sônia fez questão de elogiar as qualidades de Piteri, destacando não apenas sua competência, mas também sua generosidade e seu compromisso com a inclusão social.

“Sou prova viva que, além de muita competência, ele tem muita generosidade e muita valorização da pessoa humana e da inclusão das pessoas mais vulneráveis socialmente”, afirmou Sônia Furlan no vídeo.

Sônia Furlan é reconhecida por sua atuação ativa na área social em Barueri, liderando diversas iniciativas voltadas para pessoas em situação de vulnerabilidade. Seu apoio a Beto Piteri reflete a confiança em sua capacidade de continuar promovendo políticas que valorizam e protejam as camadas mais necessitadas da população.

Com Sônia, a candidatura de Beto Piteri conta agora com o apoio total da influente família Furlan, reforçando ainda mais sua posição na disputa eleitoral.



## Santana de Parnaíba

# Em seu quarto ano de mandato, prefeito Marcos Tonho mantém Santana de Parnaíba como a cidade mais segura do Brasil

Após uma década de fortes investimentos em políticas de segurança pública, Santana de Parnaíba se consolida como a cidade mais segura do Brasil. A revelação do título de primeiro lugar no ranking nacional Connected Smart Cities, pelo segundo ano consecutivo, ocorreu no Centro de Convenções Frei Caneca, em São Paulo, na manhã desta terça-feira (3/9). O estudo realizado pela consultoria Urban Systems coletou informações de todos os municípios do país com mais de 50 mil habitantes, segundo censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), totalizando 656 cidades.

“Quando o nosso grupo iniciou em 2013 pegou uma cidade sucateada. Depois de muito trabalho, colocamos Santana de Parnaíba no mapa do Brasil como a cidade mais segura, graças aos servidores, à capacitação com treinamento contínuo, aos investimentos em uma cidade inteligente, em tecnologia, e ao ineditismo de ter sido a primeira cidade do país a implantar o sistema de armas longas com o fuzil 556”, destacou o prefeito.

De acordo com a organização, o Ranking Connected Smart Cities mapeia todas as cidades com mais de 50 mil habitantes com o objetivo de definir aquelas que apresentam maior potencial de desenvolvimento no Brasil. Além da faixa populacional, o ranking é dividido em geral, eixo temático e região.

Para conceder o título de cidade mais segura do Brasil, o estudo avaliou seis indicadores: homicídios, mortes no trânsito, despesa com segurança, policiais/habitantes, centro de controle/operações e monitoramento de áreas de riscos. Do total de 6 pontos, Santana de Parnaíba conseguiu 4,913. As únicas cidades do estado citadas no top 10 são: São Paulo (5ª posição - 4,501 pontos), São Caetano do Sul (5ª posição - 4,487) e Arthur Nogueira (10ª posição - 4,311). Da região, Cajamar é a mais próxima no eixo segurança, em 30ª posição.

Fotos/Texto: Secom Santana de Parnaíba



Além do primeiro lugar em Segurança, Santana de Parnaíba cresceu em outros importantes eixos



### Crescimento em demais eixos e investimentos na cidade

Além de ser a número um em segurança no Brasil, Santana de Parnaíba ficou na 2ª posição do eixo Mobilidade Urbana por contar com 19,5 km de ciclovia para cada 100 mil habitantes, índice quase quatro vezes superior ao da capital paulista, e por ter 1,63% da frota de veículos considerada de baixa emissão de poluentes. Mas, a cidade ainda avançou em outros importantes eixos.

Ao traçar um comparativo com a edição de 2023, subiu 14 posições no eixo Tecnologia e Inovação (26ª para 12ª), 10 no eixo geral (22ª para 12ª posição); evoluiu em Economia (19ª para 5ª) e Cidades com 100 a 500 mil habitantes (9ª para 6ª posição).

Com um trabalho focado na melhoria da qualidade de vida, Santana de Parnaíba tem investido em uma série de políticas públicas de segurança em prol da população. Entre elas, implantou a Delegacia da Mulher, instalou iluminação de LED em 100% da cidade, promove treinamentos contínuos dos GCMs, em parceria com a Polícia Militar e a Polícia Civil, implantou a Patrulha Guardiã Maria da Penha, o APP Parnaíba Segura e a Central de Monitoramento e conta com Canil na GCM (14 cães e 10 homens).

A entrega do troféu de líder em segurança no Brasil 2024 foi acompanhada pelo secretário de Segurança Urbana, Eduardo Espósito e da vice-prefeita Rosália Dantas.



**PERGUNTAR NÃO OFENDE**



**COMO VAI O SANEAMENTO BÁSICO DA CIDADE?**



OS RATOS PASSEIAM SEM PEDIR LICENÇA.

**QUANDO O JUSTO GOVERNA, O POVO SE ALEGRA.**

### Mato e lixo na rua....



Assim é a cidade bem administrada, mato e lixo na rua e perto do PA do bairro Bela Vista. ( Posto de Saúde).



Pequena parte de um lado do lixão do centro da cidade. Perto da Rodoviária.

### Qual foi na realidade o motivo de tal viagem a Espanha?



### Há 1 DÉCADA não recebe atenção municipal



Rua do bairro Chácaras do Carmo, há 10 anos não recebe atenção municipal. É mato, lama e água parada, numa demonstração de descaso e falta de respeito com os moradores.

### AVISO PARA A POPULAÇÃO DE VARGEM GRANDE PAULISTA



O prefeito da cidade disse para o público que se perder a eleição irá de mudança para Miami com a família.

Será que todos os membros da família Silveira Ramos já está com os passaportes prontos?

Esse o hotel onde o prefeito Josué e esposa ficaram em Barcelona para o Congresso Internacional de Prefeitos. Viagrou sem solicitar da Câmara Municipal seu afastamento. Qual foi na realidade o motivo de tal viagem? O que trouxe de positivo para a cidade de Vargem G. Pta.?

Foi quando a cidade enfrentou um rabo de um furacão, onde árvores caíram, outras foram arrancadas a cidade ficou sem energia elétrica, o prejuízo foi grande. Mas....cadê o prefeito? Quem socorreu a população foi o vice- prefeito que fez o que estava ao seu alcance. Mas conhecer a Espanha era mais importante e atraente.

### DESVIO DE RECURSOS

# PF e CGU deflagram operação contra desvio de recursos públicos

A Polícia Federal, em ação conjunta com a Controladoria-Geral da União, deflagrou na quarta-feira (4) a Operação Ypervoli, com o objetivo de desmantelar uma organização criminosa responsável por crimes de fraude a licitação, desvios de recursos públicos e lavagem de dinheiro, que atua em cidades da região do entorno do Distrito Federal.

Mais de 100 policiais federais e dez servidores da Controladoria-Geral da União cumprem no Distrito Federal e em Goiás 27 mandados de busca e apreensão, um mandado de prisão preventiva e oito mandados referentes a medidas cautelares diversas da prisão, todos expedidos pelo Tribunal Regional Federal da 1ª Região.

As diligências realizadas pela Polícia Federal e a auditoria efetuada pela Controladoria-Geral da União permitiram a identificação de indícios de fraude ao caráter competitivo da licitação em mais de 100 contratos cujos valores ultrapassam R\$ 65 milhões.

O Tribunal Regional Federal da 1ª Região determinou o afastamento do prefeito do município investigado e proibiu novos contratos públicos com as pessoas físicas e jurídicas investigadas. Os suspeitos poderão responder pelos crimes de peculato, corrupção ativa e passiva, fraudes a licitação, lavagem de dinheiro e organização criminosa.

\*Com informações da Polícia Federal



## JUSTA HOMENAGEM

# Câmara de Barueri aprova projeto que nomeia Parque da Juventude em homenagem a Rubinho Furlan

Na última terça-feira (27), a Câmara Municipal de Barueri aprovou por unanimidade o projeto de lei 045/2024, que nomeia o novo Parque da Juventude como Rubens Furlan Júnior, em homenagem ao Rubinho, filho do atual prefeito Rubens Furlan. A iniciativa, apresentada pela vereadora Mary Rodrigues (PSDB), foi recebida com grande comoção e aprovação pelos membros da Câmara.

“Em memória do menino que tanto amou nossa cidade, esta homenagem simboliza seu legado e a força de sua presença entre nós. Que este Parque seja um espaço de vida, energia e união, assim como o Rubinho sempre foi para todos que o conheceram”, declarou a vereadora Mary Rodrigues durante a sessão.

Rubinho Furlan, que faleceu no dia 11 de agosto deste ano aos 39 anos, foi uma figura promissora na política local. Após uma batalha de dois anos e oito meses contra o câncer, sua mor-



te deixou uma marca profunda na comunidade. Ele estava à frente da coordenação da campanha de Beto Piteri à prefeitura de Barueri e desempenhou um papel fundamental na campanha de sua irmã, Bruna Furlan, que resultou na sua eleição como deputada estadual em 2022.

### Parque da Juventude: Um Novo Marco para Barueri

Localizado na região do bairro Chácaras Marco, o Parque da Juventude ocupa uma área de 170 mil metros quadrados e foi projetado pelo renomado arquiteto Benedito Abbud.

O parque é uma iniciativa pública que visa não apenas melhorar a qualidade de vida dos munícipes, mas também promover a sustentabilidade e a preservação ambiental na região.

O novo parque oferecerá uma variedade de instalações, incluindo uma pista profissional de skate, quadras esportivas de vôlei, tênis e futebol, playgrounds, áreas para shows e food trucks, além de ciclovias, trilhas e espaços para ginástica.

Com o intuito de promover a integração da população com o meio ambiente e incentivar a prática de esportes, o Parque da Juventude promete ser um centro de atividades e convivência para todas as idades.

A escolha do nome Rubens Furlan Júnior para o parque é uma homenagem ao seu espírito jovem e à sua dedicação à cidade, refletindo o desejo de manter viva a memória de uma figura tão importante para Barueri.

## Região

# Beto Piteri e Furlan se encontram com o governador Tarcísio de Freitas

Na noite desta quinta-feira (29), o prefeito de Barueri, Rubens Furlan, e o vice-prefeito, Beto Piteri, estiveram em Itapevi para um encontro com o governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas.

A reunião aconteceu durante a inauguração da nova unidade da Fatec de Itapevi, evento que marcou um importante avanço educacional para a região.

Vale destacar que tanto Piteri quanto o governador Tarcísio são membros do partido Republicanos, o que reforçou a sintonia política durante o encontro. Após a conversa com o governador, Beto Piteri ressaltou a importância do trabalho conjunto: “É sempre uma honra estar ao lado do governador Tarcísio, um líder comprometido com o povo”. Ele ainda completou: “Seguimos juntos no propósito de servir!”.

A presença de Rubens Furlan ao lado de Beto Piteri e Tarcísio de Freitas evidencia a harmonia entre as lideranças e o alinhamento estratégico para o desenvolvimento das cidades da região.



Furlan, conhecido por sua atuação vigorosa à frente de Barueri, reforçou a importância de parcerias que tragam benefícios concretos para a população.

O encontro em Itapevi simboliza não apenas a

inauguração de um novo espaço educacional, mas também o fortalecimento de relações políticas entre Beto Piteri e o governador Tarcísio de Freitas, que são fundamentais para o progresso de Barueri e região.

**ENTRETENIMENTO**

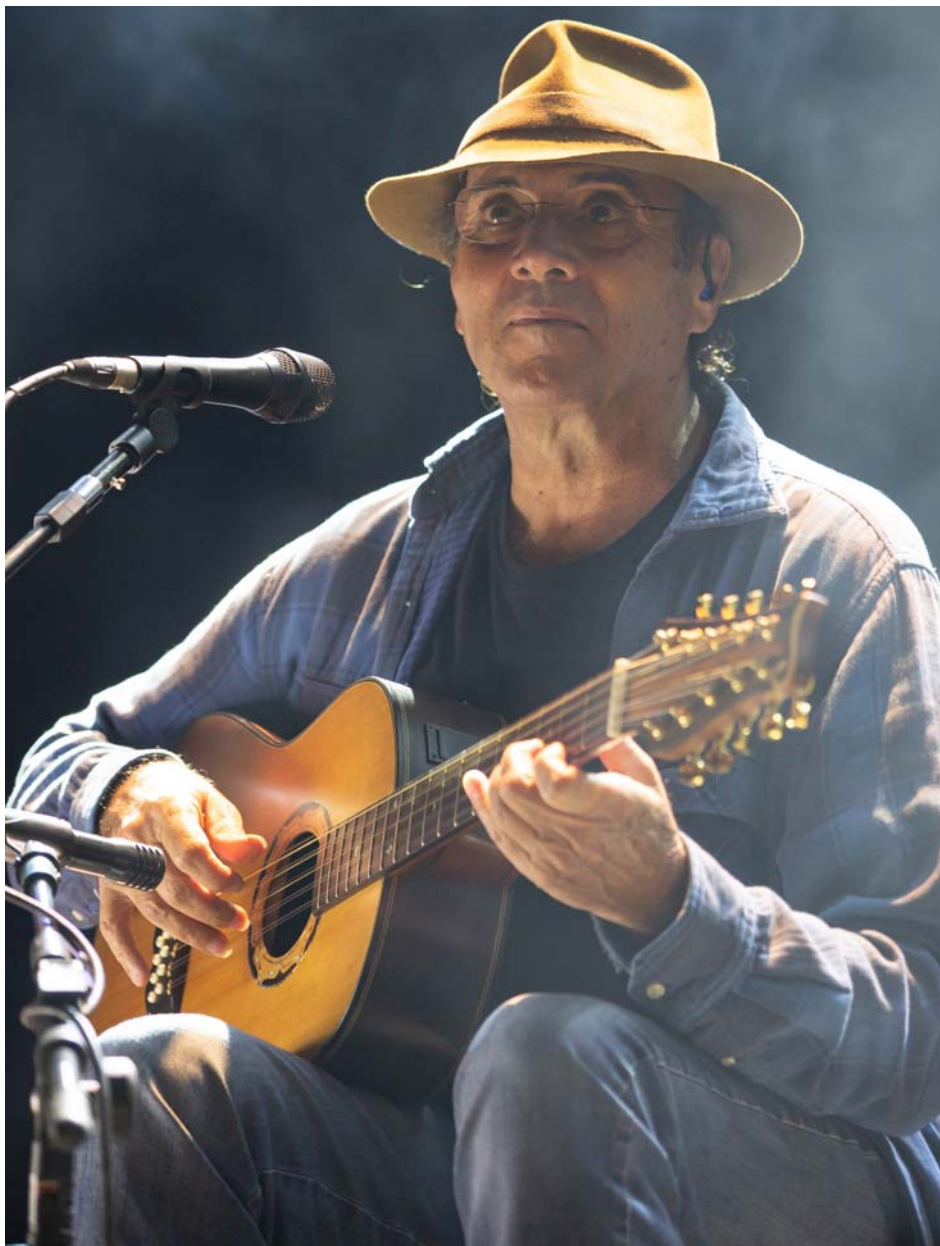
# Revelando SP confirma shows de Almir Sater e Os Originais do Samba para edição da capital

*Maiores festival da valorização da cultura tradicional paulista acontece no Parque da Água Branca, entre os dias 12 e 15 de setembro, com entrada gratuita*

O Revelando SP, maior festival da valorização da cultura tradicional paulista, retorna à capital paulista entre os dias 12 e 15 de setembro. O cantor Almir Sater e Os Originais do Samba estão confirmados para o evento. Iniciativa do Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas, com correalização da Prefeitura de São Paulo e produção da Associação Paulista dos Amigos da Arte, o Revelando SP acontece no Parque da Água Branca, na Zona Oeste, com entrada gratuita.

O festival vai reunir mais de 185 participantes, representando 88 municípios de 12 regiões paulistas. Serão 85 stands de artesanato e 52 de culinária. Além disso, 48 representantes das mais diversas manifestações culturais paulistas vão se apresentar ao longo do evento, com música, dança e muito mais.

"Após levar o evento para Barretos, Iguape, São José dos Campos e Presidente Prudente, concluímos o 'Revelando São Paulo' na capital. Tivemos a oportunidade de valorizar e promover as tradições e expressões culturais do estado, reafirmando a importância de man-



ter viva nossa herança cultural para as futuras gerações", afirma Marília Marton, secretária da Cultura, Economia e Indústria Criativas.

O show de abertura acontece na quinta-feira (12), às 20h30, com Almir Sater. Músico e ator, Sater foi revelado no Free Jazz Festival de 1988 e ganhou notoriedade no início dos anos 90 ao participar da telenovela "Pantanal". No ano seguinte, foi reconhecido por meio do 4º Prêmio da Música Brasileira (1991) como melhor solista. Munido de carisma e da sua viola de dez cordas, Almir apresenta os clássicos "Tocando Em Frente", "Chalana", "Um Violeiro Toca", "Peão", entre outros sucessos.

Já o encerramento fica por conta de Os Originais do Samba, que sobem ao palco no domingo (15), às 18h. Criado no início da década de 1960, o conjunto de vocal e percussão contava com o saudoso Mussum, Rubão, Bigode (único da formação original), Bidí, Chiquinho e Lelei. Com nova formação e roupagem moderna, sem perder a sua característica do samba tradicional, o grupo apresenta clássicos e novas músicas com participações de Zeca Pagodinho, Benito Di Paula e Reinaldo, o Príncipe do Pagode.

Se apresentam ainda no evento a cantora Carolina Soares, Sapopemba e Ellen Oléria, Jackson Antunes, Encontro dos Tambores e Encontro de Congadas e Moçambiques.

**Culinária**

## Receita de tilápia ao molho branco

Prático para o dia a dia e ideal para fugir dos pratos tradicionais, confira passo a passo de como fazer prato delicioso de tilápia ao molho branco. O tempo de preparo é de 40 minutos.



**Ingredientes**

1 kg de filé de tilápia 1 limão Sal a gosto 250 g de farinha de trigo 500 g de fubá Óleo para fritar

**Molho branco**

1 litro de leite 200 g de requeijão cremoso 2 xícaras de queijo muçarela

**Modo de preparo**

Primeiro, comece temperando a tilápia com limão e sal. Reserve. Em uma tigela, coloque o fubá, a farinha e misture bem. Passe os filés na farinha. Tome cuidado para que todos os lados fiquem cobertos.

Em uma panela, coloque óleo e espere esquentar, frite os filés. Forre um prato com papel toalha e seque o óleo.

**Molho branco**

Coloque o leite para ferver, depois acrescente o requeijão e espere a mistura engrossar. Está pronto.

**Montagem**

Em uma travessa, coloque os peixes um ao lado do outro, por cima forre com uma camada de muçarela e cubra com o molho branco. Está pronto para servir.



(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

## EU QUERO ME EXERCITAR MELHOR

# Como a atividade física protege o coração?

*Um estilo de vida fisicamente ativo também traz benefícios para pessoas com doenças cardiovasculares e seus fatores de risco*

Quebrando antigos tabus, pessoas com doenças cardiovasculares não só podem como devem praticar atividade física regularmente – a prática também faz parte do tratamento, devendo ser realizada de acordo com a capacidade individual e limitações da condição. A inatividade física, aliada ao elevado tempo em comportamento sedentário, tem o potencial altíssimo de agravar esses problemas e ocasionar novos. Assim como o restante do corpo, o coração também é um músculo e, portanto, será beneficiado pela atividade física. E as vantagens vão ainda mais além!

De acordo com Cláudia Lúcia Forjaz, professora na Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, já existem diversas evidências que mostram como a atividade física, desde que praticada de forma adequada e respeitando os limites individuais, pode contribuir tanto para a prevenção de doenças cardíacas quanto para o controle dessas doenças para quem já possui o diagnóstico.

Isso acontece porque a atividade física melhora a função do sistema cardiovascular em geral e ainda ajuda a controlar os fatores de risco cardiovasculares que, quando presentes, aumentam a chance de o indivíduo desenvolver problemas cardíacos. Hábitos, fatores e condições como a obesidade, o tabagismo, o colesterol alto, a idade, a alimentação inadequada, o histórico familiar, o diabetes, a hipertensão e o comportamento sedentário estão significativamente associados ao risco de doenças cardiovasculares.

No Brasil, as doenças cardiovasculares configuram a principal causa de morte. De acordo com o Sistema de Informação sobre Mortalidade, no ano de 2020, 109.556 pessoas vieram a óbito por IAM. E a prática regular de atividades físicas, associada ao controle do colesterol elevado e a uma alimentação adequada e saudável, tende a reduzir em 80% esses óbitos.

### Recomendações para quem já desenvolveu alguma doença cardiovascular

O receio de praticar atividade física quando se tem o diagnóstico de uma doença no coração, de certa forma, tem uma justificativa. Isso porque existem cardiopatias que muitas vezes limitam temporariamente a prática da atividade física, mas que depois de controladas os indivíduos acometidos podem voltar à ativa. Ainda nesse sentido, Cláudia Lúcia reforça que existem recomendações de atividade física de acordo com a doença apresentada ou até mesmo para o fator de risco presente no indivíduo, como por exemplo a obesidade.

Segundo ela, em termos de atividade física no sentido mais amplo, conforme apresentado pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira, todo mundo precisa ser mais ativo e praticar mais atividade física no seu dia a dia. Sempre respeitando os próprios limites. Do ponto de vista dos exercícios físicos, que são as atividades planejadas e



*No Brasil, as doenças cardiovasculares configuram a principal causa de morte.*

estruturadas, é preciso uma prescrição profissional para as pessoas que sofrem com doenças do coração.

Dentro desse contexto, a especialista lista duas categorias que são as mais estudadas: exercícios aeróbicos e exer-

cícios resistidos. Os exemplos de aeróbicos são: caminhada, dança ou natação. É o tipo de atividade mais recomendado, pois traz mais benefícios ao sistema cardiovascular. Já os exemplos de exercícios resistidos são: ginástica e musculação. São atividades que proporcionam mais benefícios musculoesqueléticos e menos no sistema cardiovascular.

Desde que observados os devidos cuidados e as devidas orientações, os exercícios resistidos podem complementar os aeróbicos, que são as indicações principais para quem sofre com doenças do coração ou que apresenta condições de risco como a hipertensão. Isso porque, a depender da doença, um exercício de força pode prejudicar.

Uma pessoa com hipertensão, por exemplo, pode apresentar contraindicações para trabalhar com altas intensidades na musculação. Isso aumentaria muito a sobrecarga cardiovascular. Mas de uma forma geral, é importante que as atividades físicas para esse público sejam preferencialmente leves a moderadas, explica a professora.

## Edital

### EDITAL DE TERMO DE RESPONSABILIDADE Nº 86/2024

**KRONOS ARMAZÉNS GERAIS LTDA**  
CNPJ 45.098.481/0001-58- NIRE 35238505820

ATO Nº 02 de 27 de Agosto de 2024

A Empresa **KRONOS ARMAZÉNS GERAIS LTDA**, torna público o **EDITAL DE TERMO DE RESPONSABILIDADE Nº 86/2024**.

**SILVIO ANTUNES PELEGRINI**  
Administrador

A Junta Comercial do Estado de São Paulo torna público que o fiel depositário dos gêneros e mercadorias recebidos pela matriz da sociedade empresária “**KRONOS ARMAZÉNS GERAIS LTDA**”, NIRE 35238505820, CNPJ/MF 45.098.481/0001-58, localizada na Rua Alameda 01 L.A, nº 271, KM 43,5, Centro, Vargem Grande Paulista/SP, CEP: 06730-000, **Sr. Julio Cezar Vieira Marques**, portador do RG nº 14.941.074 – SSP/MG, inscrito no CPF/MF sob nº 077.957.396-01, assinou em **19/08/2024** o Termo de Responsabilidade nº **86/2024**, com fulcro nos arts. 1º, § 2º, do Decreto Federal nº 1.102/1903 e do art. 3º, parágrafo único, da IN nº 52/2022, do Departamento de Registro Empresarial e Integração, devendo ser publicado e arquivado na JUCESP o presente edital, nos termos do art. 8º da supracitada Instrução Normativa.

**MÁRCIO MASSAO SHIMOMOTO.**

**Presidente da Junta Comercial do Estado de São Paulo.**

# Esplanada será monitorada por drones e terá revista no 7 de Setembro

*Toda a região será monitorada por meio de imagens de câmeras, drones e informações enviadas ao Centro Integrado de Operações de Brasília*

A Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal (SSP-DF) concluiu o plano de segurança para o evento do 7 de Setembro, na Esplanada dos Ministérios.

Após diversas reuniões, levantamentos de inteligência e avaliação de comemorações anteriores, foi fechado um Protocolo de Operações Integradas (POI).

A previsão é que sejam realizadas ações sistematizadas para reforço do policiamento em toda a região central, com organização do trânsito e da segurança dos participantes, de edifícios públicos e das autoridades presentes no evento.

A Esplanada dos Ministérios será fechada para a circu-



lação de veículos a partir das 23h desta sexta-feira (6/9), entre a Rodoviária do Plano Piloto e a Via L4.

Linhas de revistas serão distribuídas pelos acessos à área do desfile, que terá arquibancadas e palanques com entradas exclusivas para autoridades e público em geral.

O acesso à Praça dos Três Poderes será restrito, e prédios públicos serão protegidos por gradis. Equipes de atendimentos de emergência e combate a incêndios atuarão no local, e a 5ª Delegacia de Polícia terá reforço no efetivo.

Toda a região será monitorada por meio de imagens de câmeras, drones e informações enviadas ao Centro Integrado de Operações de Brasília (Ciob).

Desde as primeiras horas de sábado (7/9), o alto-comando da segurança pública do Distrito Federal e representantes dos órgãos locais e federais envolvidos no planejamento estarão no Ciob, o que facilitará a tomada de decisões de forma mais célere.

## Osasco

### “Ciência e Tecnologia” é o tema do Desfile de Sete de Setembro em Osasco

**O evento, aberto ao público, ocorrerá no dia 7/9, a partir das 8h**

O tradicional Desfile Cívico e Militar do 7 de Setembro, promovido pela Secretaria de Educação da Prefeitura de Osasco, trará este ano o tema "A Ciência e a Tecnologia a Serviço da Humanidade". O evento, aberto ao público, ocorrerá no dia 7/9, a partir das 8h, na Avenida dos Autonomistas, altura do nº 3030. A escolha desse tema inovador para o desfile de 2024 reflete o com-

promisso da administração do prefeito Rogério Lins com a modernização da educação na rede municipal. Com investimentos que vêm transformando o processo de ensino e aprendizagem, o evento destaca a importância da tecnologia na formação dos alunos, preparando-os para enfrentar os desafios do futuro.

Como parte do protocolo cívico, a cerimônia de Hasteamento das Bandeiras será realizada às 8h, em frente ao mastro da Câmara Municipal de Osasco, antecedendo o desfile.

**Serviço Desfile Cívico e Militar de Sete de Setembro Osasco 2024**

Tema: "A Ciência e a Tecnologia a Serviço da Humanidade"

Data: 7 de setembro

Horário: A partir das 8h

Local: Avenida dos Autonomistas, 3030 (trecho entre as ruas Antônio Agú e Dr. Mário Pinto Serva)

Entrada gratuita



#### VENDE-SE

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



## 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)