

IPREM POSSE apresenta salto de 60% na carteira de investimentos na gestão que se encerra

O Regime Próprio de Previdência Social – RPPS dos Servidores Públicos Municipais, gerido pelo Instituto de Previdência Municipal de Santo Antônio de Posse – IPREM POSSE, teve um crescimento de

60% no patrimônio em carteira nos últimos quatro anos, saltando de R\$ 68,2 milhões em dezembro de 2020 para R\$ 109,1 milhões em novembro de 2024. Além disso, o Instituto obteve o Certificado

de Regularidade Previdenciária (CRP) definitivo, que é uma espécie de “certidão negativa” de débitos junto à Previdência Social e atesta que o órgão está em situação regular perante a lei previdenciária.

Sua validação faz com que o município possa receber recursos do governo federal, celebrar acordos, contratos e convênios com órgãos e entidades vinculados à União, além de obter empréstimos e financia-

mentos por instituições financeiras federais. Há anos o CRP vinha sendo obtido de forma temporária ou judicial tendo que ser renovado a cada 180 dias. Outra importante conquista que está prestes

a acontecer é a obtenção do certificado Pró-Gestão, que valida boas práticas de gestão previdenciária, controle dos ativos e passivos financeiros e a adoção de ferramentas de transparência.

Pág 3.

Quarto Reencontro dos Boleiros do União Possense marca domingo de confraternização em Santo Antônio de Posse



No domingo, 22 de dezembro, o campo do União Possense foi palco do Quarto Reencontro dos Boleiros do União em um dia marcado por amizade, futebol e celebração de memórias compartilhadas. A con-

fraternização começou com um jogo amistoso. Após o jogo, todos participaram de um churrasco especial, promovido para celebrar as conquistas e fortalecer os laços entre os antigos companheiros de equipe.

Pág 4.

Natal Solidário Entre Amigos promoveu alegria em Santo Antônio de Posse

Pág 6.

Jovens recebem certificados de conclusão no Curso de Formação ao Trabalho da Associação Pró Vida – Posse



Na noite de terça-feira, 17 de dezembro, a Associação Pró Vida – Posse realizou uma emocionante cerimônia na Câmara Municipal de Santo Antônio de Posse, para celebrar a conclusão do Curso de Formação ao Trabalho por 20 jovens da 2ª Turma. Durante três

meses, os participantes se dedicaram aos treinamentos para desenvolver habilidades e competências, atividades realizadas nas dependências da sede da Igreja do Evangelho Quadrangular, com o objetivo de se prepararem para ingressar no mercado de trabalho.

Pág 6.

Homem Procurado por Homicídio é Capturado em Jaguariúna

Pág 5.

Identificadas Vítimas do Duplo Homicídio em Santo Antônio de Posse

Na noite de domingo, 22 de dezembro, um duplo homicídio abalou a cidade de Santo Antônio de Posse. As vítimas foram identificadas como Maraiza Aparecida Maciel, de 40 anos, e Carolina Gabriela de Oliveira, de 34 anos. Ambas foram

circunstâncias que ainda estão sendo investigadas pela polícia. Os corpos das vítimas foram encaminhados ao Instituto Médico Legal (IML) de Campinas para exames periciais. Até o momento, o velório das vítimas segue sem definição de data e hora.

Pág 5.

Saiba como lidar com as metas de ano novo sem cair na ansiedade

O início de um novo ano costuma ser acompanhado por um sentimento de renovação. É comum fazer listas de metas, planejar mudanças e traçar objetivos, desde o desejo de alcançar promoções no trabalho, planos de emagrecimento, até novas estratégias para uma vida mais saudável. Embora isso possa ser motivador, essa prática pode também

se transformar em um gatilho para ansiedade, especialmente quando as metas se tornam uma fonte de pressão excessiva.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil existem mais de 18 milhões de pessoas enfrentando transtornos de ansiedade, o que corresponde a aproximadamente 9,3% da população.

Pág 7.

PONTO CERTO
MERCADO E PADARIA



Pão francês R\$16,99
kg



Bolos caseiros
a partir de R\$16,99



Salgadinho Doritos
210g R\$14,99



Salgadinho Cheetos
e Fandangos 4 por
R\$10

R. Gilberto Romio, 16- Villa Padre Pedro Tomazini-
Santo Antônio de Posse



Assistência técnica especializada

Consertos e
venda de
celulares,
notebook
e tablet



 19 991903766

 @consertasmartdaposse

R. Dr. Jorge Tibiriça, 1042 - Centro - Santo Antônio de Posse



MEDICINA
UniFAJ
NOTA MÁXIMA MEC

☆☆☆☆☆



UniFAJ
Centro Universitário
de Jaguariúna

Artigo

Seja protagonista da sua história

Por Carla Elage

O ser humano tem uma péssima tendência de colocar a culpa e encontrar desculpas para tudo o que acontece, coloca culpa nos outros, na situação, na família, no país, no chefe.

E assim vai se escondendo atrás de cada fracasso e acreditando que não merece, que não pode, não consegue. Isso torna simples e fácil o “dar errado”, o “não progredir”, o “não ter sucesso”, o “não vencer”, o “não ganhar mais”.

Não estou aqui di-

zendo que não somos influenciados pelas ações dos outros, pelas oportunidades que os outros nos dão. Sim, isso influencia e muito! Mas como você se comporta, as suas competências, a sua autoridade em determinado assunto e a sua capacidade influenciam sim como os outros te veem!

Confuso? Mas o que vem antes? O ovo ou a galinha? Esse é o mesmo tipo de situação. O que estou sugerindo agora é que você tome as rédeas da sua vida, das suas atitudes! Seja você. Não

podemos mudar nosso passado, não podemos mudar as ações dos outros, mas podemos mudar o nosso futuro, a nossa história, com o que fazemos agora.

O poder do agora está somente nas nossas mãos! E vou dizer mais uma coisa, do mesmo jeito que podemos deixar as desculpas justificarem nosso fracasso, nossa falta de resultados, também podemos treinar nossa mente para ser honesta conosco e buscar nossos objetivos, buscar aquilo que nos faz feliz, a ter sonhos que geram metas

e objetivos que queremos cumprir, atingir e, com isso, ir em direção ao nosso sucesso.

Não devemos, jamais, deixar a nossa vida, o nosso sucesso, sob responsabilidade de outra pessoa. Precisamos ser protagonistas em nossas histórias. Protagonista é o personagem principal de um livro, filme, novela ou série. E, para ser protagonista, você tem que ter uma história, a sua história. Cada um de nós tem uma história para viver, para transformar.

Alguns escolhem

ficar sempre no mesmo lugar, da mesma forma. Outros preferem arregaçar as mangas e transformar a sua jornada. Daí vem o livre arbítrio, a escolha.

Nem tudo o que fizer vai trazer o resultado exato que você deseja, mas o resultado que você precisa. Seria fácil se conseguíssemos tudo o que queremos, da forma e na hora que queremos, mas só o simples fato de agir já é maravilhoso.

A vida não é sobre nunca errar ou sempre acertar, mas sobre o movimento constante, o aprendizado com

cada experiência e a coragem de começar de novo sempre que necessário. Ser protagonista é assumir que, mesmo diante dos desafios e incertezas, você tem o poder de transformar cada página em um relato de determinação, superação e realização.

Seu futuro está esperando para ser escrito por você, com coragem, propósito e ação.

Carla Elage é especialista em inteligência emocional e autora do livro “Agora Você Pode”

Atrás de um balcão também bate um coração!

Por Luiz Carlos Motta*

Durante o fim de ano, muitos trabalhadores aproveitaram suas férias, mas há uma categoria que, assim como os profissionais de setores essenciais, como bombeiros, policiais, transportes e segurança, não pode descansar nesse período. Refiro-me aos comerciários, que, muitas vezes, enfrentam jornadas de trabalho ampliadas.

Gostaria de destacar esse ponto neste comentário: o consumidor, muitas vezes,

es, não percebe que, do outro lado do balcão, há trabalhadores exaustos, cumprindo longas horas de serviço sem descanso. Com o aumento esperado nas vendas nesta época, os comerciários podem ser submetidos a jornadas extenuantes e, em muitos casos, em condições de trabalho inseguras e insalubres. Isso ocorre em shoppings, comércio de rua, “atacarejos”, supermercados e farmácias.

Riscos
A Federação dos Comerciários do Estado de São Paulo (Fecomercários) tem

orientado seus 72 sindicatos a não permitir que seus afiliados sejam submetidos a jornadas exaustivas. De acordo com os acordos firmados com os sindicatos, os trabalhadores têm direito ao descanso, alimentação e horas extras. Em caso de dúvida, o comerciante ou farmacêutico deve procurar o sindicato da sua cidade ou região. Vale lembrar também que os trabalhadores do comércio têm direito a folgar nos feriados de 25 de dezembro (Natal) e 1º de janeiro (Ano Novo).

Trabalho Temporário

Estamos atravessando um período significativo para a economia do país. A previsão da Assertem (Associação Brasileira do Trabalho Temporário) é de que 450 mil vagas temporárias sejam abertas nos últimos meses de 2024, para atender à demanda sazonal. Importante destacar que trabalho temporário não é sinônimo de trabalho precário. Está regulamentado pela Lei Federal 6.019/74 e pelo Decreto nº 10.060/2019, que definem que o

trabalho temporário é realizado por pessoas contratadas por empresas de trabalho temporário, que aloca em empresas tomadoras de serviços ou clientes.

A legislação garante que os trabalhadores temporários tenham praticamente os mesmos direitos dos empregados com contrato por tempo indeterminado, com carteira assinada. A contratação temporária serve para substituir pessoal permanente em caso de necessidade transitória ou para atender a demanda complementar

de serviços.

A criação de novas vagas é uma boa notícia, mas os trabalhadores precisam ficar atentos aos seus direitos trabalhistas, garantindo segurança sanitária, condições adequadas de trabalho, a duração da jornada e as possibilidades de efetivação após o período das festas de fim de ano.

Lembre-se: atrás de um balcão também bate um coração!

Luiz Carlos Motta
Presidente da Fecomercários, da CNTC e Deputado Federal (PL/SP)

Você está preparado para cumprir os planos de 2025?

*Vânia Portela

O fim do ano está chegando e com ele os famosos compromissos para cumprir nos próximos 365 dias. Mas as promessas do ano anterior foram cumpridas?

Queremos e sabemos da necessidade de organizar as metas, porém não conseguimos fazer acontecer. Por quê? Veja se você se encaixa em algumas destas situações:

Imagine que decidiu fazer uma pós-graduação à noite, porque acredita que melhorará muito no trabalho. Seu companheiro(a) vai achar que comprometerá o tempo com os filhos, e que você não considerou que ele(a) também tem com-

promissos. Como não avaliou o impacto do seu objetivo na vida dos que lhe rodeiam, quando as reivindicações começam a ser necessárias, você desiste. Antes de tomar uma decisão que envolve os outros, converse, levante as consequências e monte a estrutura necessária para dar forma ao que planejou. Isso é respeito pelo outro, quer seja no trabalho ou na família.

Você colocou como objetivo perder peso. Vai entrar numa academia e fazer uma dieta controlada, até porque sua saúde precisa disso. Consegue fazer durante uma semana e não dá continuidade. Certamente, tomou essa decisão sem plane-

jar seu tempo e sem providenciar os recursos que precisaria para cumprir a meta. Há quem cozinhe o que você pode comer? Foi a um nutricionista e organizou seu cardápio, comprou o necessário para não faltar? Definiu o horário para a academia ou deixou solto, para encaixar no dia a dia? Isso significa amor-próprio: fazer tudo que for necessário para atender à sua necessidade pessoal, e não deixar que outras coisas passem por cima dela.

Você tem como meta fazer uma viagem ao exterior com seu parceiro(a) neste novo ano. Porém, nem pensou em planejar uma contensão de gastos - fazer uma

conta em separado e guardar dinheiro para essa viagem. Com certeza, outras “prioridades” irão aparecer e desviar o dinheiro. Você pode até dar uma de doido e fazer de qualquer jeito, se endividando, se for o caso, e atendendo o seu prazer e a sua promessa. É o tipo da atitude que, na maioria das vezes, como diz o “vigilante do peso”, vai gerar nesta sequência: gosto, desgosto e arrependimento!

Pode ser que sua dificuldade seja outra, diferente das que abordei aqui. Porém, seja ela qual for, deve estar ligada à falta de planejamento, falta de priorização de si mesmo, impulsividade, falta de cora-

gem quando precisa investir dinheiro ou correr algum tipo de risco, e falta de motivação para fazer o que é necessário, como cuidar da saúde, deixar de fumar, de beber, entre outras coisas.

Então, caro leitor, antes de fazer promessas, busque primeiro entender qual o sentimento ou atitude comportamental que

estragará seus planos. Com certeza não é a primeira vez que acontece, por isso busque ajuda para resolvê-los, antes de começar. Pode crer, isso mudará sua vida em mais aspectos do que uma simples decisão de fim de ano!

*Vânia Portela - Psicóloga e autora de “Eu podia ser feliz e não sabia”

EXPEDIENTE



Jornal Possense

LC Benedito e Vicenzotti LTDA
CNPJ 68.282.656/0001-88

Endereço: Travessa Joaquim Alves Barbosa - 65 - Centro - Santo Antônio de Posse - SP

F. (19) 3896 1916 / 3896 1581 / 9 9685 4255

[Tiragem 3.000 exemplares gratuitos]

IPREM POSSE apresenta salto de 60% na carteira de investimentos na gestão que se encerra



De Santo Antônio de Posse

O Regime Próprio de Previdência Social – RPPS dos Servidores Públicos Municipais, gerido pelo Instituto de Previdência Municipal de Santo Antônio de Posse – IPREM POSSE, teve um crescimento de 60% no patrimônio em carteira nos últimos quatro anos, saltando de R\$ 68,2 milhões em dezembro de 2020 para R\$ 109,1 milhões em novembro de 2024.

Além disso, o Instituto obteve o Certificado de

Regularidade Previdenciária (CRP) definitivo, que é uma espécie de “certidão negativa” de débitos junto à Previdência Social e atesta que o órgão está em situação regular perante a lei previdenciária. Sua validação faz com que o município possa receber recursos do governo federal, celebrar acordos, contratos e convênios com órgãos e entidades vinculados à União, além de obter empréstimos e financiamentos por instituições financeiras federais. Há anos o CRP vinha sendo obtido de forma temporária ou judicial

tendo que ser renovado a cada 180 dias.

Outra importante conquista que está prestes a acontecer é a obtenção do certificado Pró-Gestão, que valida boas práticas de gestão previdenciária, controle dos ativos e passivos financeiros e a adoção de ferramentas de transparência no relacionamento com os segurados e a sociedade.

“Estamos encerrando esta gestão de forma bastante positiva, entregando o IPREM para a próxima administração com todos esses avanços e tendo todas as contas apro-

vadas junto ao Tribunal de Contas. Agradeço a todos os conselheiros que são fundamentais para garantir a boa gestão do Instituto, aos funcionários, servidores públicos, aos aposentados e ao prefeito João Leandro Lolli que me confiou esta enorme responsabilidade que exerci com muita honra e dignidade. Obrigado a todos e boa sorte para a nova gestão que assumirá a partir de janeiro”, afirmou o diretor-presidente Hortencio Lala Neto (Tainha), na última reunião realizada nesta gestão com os conselheiros.

Gustavo Reis é eleito vice-presidente da Associação Paulista de Municípios

De Jaguariúna

O prefeito de Jaguariúna, Gustavo Reis, foi eleito nesta sexta-feira, 20 de dezembro, como primeiro vice-presidente da Associação Paulista de Municípios (APM). A eleição ocorreu em chapa única e unânime, consolidando Fred Guidoni, ex-prefeito de Campos do Jordão, como presidente da entidade e Gustavo Reis como uma das lideranças centrais.

Reis, que também é presidente do Conselho de Desenvolvimento da

Região Metropolitana de Campinas (RMC), destacou a importância do novo cargo na APM para fortalecer o diálogo entre os municípios e buscar soluções regionais e integradas para as cidades paulistas.

“É uma honra representar Jaguariúna e nossa região na APM, uma entidade tão representativa e histórica no cenário municipalista brasileiro. Vamos trabalhar juntos para fortalecer ainda mais os municípios e lutar por avanços que beneficiem nossa população”, afirmou

o prefeito.

A Associação Paulista de Municípios é uma das mais antigas entidades municipalistas do Brasil, criada em 1948 com o objetivo de defender os interesses das cidades do estado de São Paulo. Ao longo de seus mais de 70 anos de existência, a APM tem se consolidado como um espaço de integração e apoio técnico e político para os gestores municipais.

A entidade promove debates, capacitações e a troca de experiências, buscando fortalecer a autono-

mia das prefeituras e incentivar políticas públicas que melhorem a qualidade de vida dos cidadãos. Com a nova gestão, liderada por Guidoni e Gustavo Reis, a APM reforça seu compromisso de atuar em favor do desenvolvimento sustentável e equilibrado das cidades paulistas.

O mandato da nova diretoria marca um novo capítulo na história da APM, com a promessa de intensificar o protagonismo dos municípios na construção de políticas públicas estaduais e nacionais.



Rodovia SP-342 recebe reforço na sinalização para aumentar a segurança viária



Da Redação

Em uma iniciativa para melhorar a segurança viária e proporcionar mais conforto aos motoristas, a rodovia Gov. Dr. Adhemar Pereira de Barros (SP-342) recebeu um complemento em sua sinalização horizontal entre os quilômetros 240 e 251, trecho entre Águas da Prata e a divisa com o sul de Minas Gerais.

Foram implantadas tachas refletivas ao longo desse percurso, um recurso que potencializa a visibilidade noturna e em dias de chuva, oferecendo uma experiência de condução mais segura e confiável ao motorista. Veja o vídeo do percurso clicando AQUI

As tachas refletivas são elementos fundamentais para a sinalização viária

moderna, pois proporcionam maior destaque e visibilidade mesmo em condições climáticas adversas.

Com o objetivo de reduzir os riscos de acidentes e orientar os condutores, a implantação desse dispositivo reforça o compromisso da Renovias com a conservação e modernização das rodovias.

A iniciativa faz parte de um plano abrangente de melhorias na infraestrutura rodoviária, buscando atender às necessidades dos clientes e garantir maior eficiência no fluxo de tráfego. Este avanço também reflete a preocupação da concessionária em atender aos padrões mais elevados de qualidade e segurança no sistema viário.

Programa de Redução de Acidentes

Além de investir constantemente em melhorias na infraestrutura das rodovias, a Renovias tem reforçado suas campanhas educativas a fim de conscientizar quem trafega pelas rodovias sobre atitudes seguras que podem prevenir acidentes.

Ao longo de toda a malha concedida, painéis com mensagens educativas referentes à campanha “Quem vai seguro, volta bem” orientam sobre a proibição do uso de celular ao volante, a obrigatoriedade do uso do cinto de segurança e de se respeitar os limites de velocidade, dentre outros temas.

Além disso, a Renovias tem atuado nos municípios limítrofes, com ações de segurança em parceria com as Guardas Civis Municipais, Polícia Militar e Bombeiros.

O resultado das campanhas de segurança é a redução significativa do número de acidentes com vítimas fatais. No comparativo entre janeiro a novembro de 2023 com o mesmo período de 2024, a concessionária Renovias registrou redução de 19% em acidentes com mortes.



Para melhor atendê-lo,
agora estamos também em

SANTO ANTÔNIO DE POSSE/SP

☎ (19) 98167-8062

☎ (19) 3867-4676

Avenida Saudades, nº 311, Jardim Luciana
Santo Antônio de Posse/SP

Quarto Reencontro dos Boleiros do União Possense marca domingo de confraternização em Santo Antônio de Posse

No domingo, 22 de dezembro, o campo do União Possense foi palco do Quarto Reencontro dos Boleiros do União em um dia marcado por amizade, futebol e celebração de memórias comparti-

lhadas.

A confraternização começou com um jogo amistoso. Após o jogo, todos participaram de um churrasco especial, promovido para celebrar as conquistas e fortalecer

os laços entre os antigos companheiros de equipe.

As fotos do reencontro mostram momentos de emoção e alegria, e o espírito de união e gratidão que marcou o dia. Confira algumas dessas imagens:



ORIGINAL
CONFECÇÕES & ESTAMPARIA

original10camisetas@outlook.com

19 99217-7771 originalconfeccoes

19 3891-4545 Guacu Silkscreen

24 anos de Tradição

Naativa
moda feminina e masculina

19 98182-7530
19 98428-8014

@naativabrasil

@naativabrasil

Rua Doutor Jorge Tibiriçá, 931
Santo Antônio de Posse

netaki
telecom

INTERNET EM
TODOS OS LUGARES,
para todos
os momentos!

www.netaki.com.br
(19) 3877 2700



Na noite de domingo, 22 de dezembro, um duplo homicídio abalou a cidade de Santo Antô-

nio de Posse. As vítimas foram identificadas como Maraiza Aparecida Maciel, de 40 anos,

e Carolina Gabriela de Oliveira, de 34 anos. Ambas foram alvejadas a tiros em circunstân-

Identificadas Vítimas do Duplo Homicídio em Santo Antônio de Posse

cias que ainda estão sendo investigadas pela polícia.

Os corpos das vítimas foram encaminhados ao Instituto Médico Legal (IML) de Campinas para exames periciais. Até

o momento, o velório das vítimas segue sem definição de data e hora.

As autoridades informaram que as investigações estão em andamento, e esforços estão sendo feitos para

identificar e localizar o autor dos disparos. Qualquer informação que possa auxiliar na elucidação do caso pode ser encaminhada anonimamente às forças policiais locais.

Advogado de Jaguariúna Morre em Acidente na Rodovia Adhemar Pereira de Barros

Na madrugada de sábado, dia 21 de dezembro, um trágico acidente na Rodovia Adhemar Pereira de Barros (SP-340), sentido Campinas, resultou na morte de Leandro Lara Antonelli, advogado de Jaguariúna, de 45 anos. O acidente

ocorreu por volta das 3h20, no km 134.

De acordo com informações da concessionária que administra a rodovia, há suspeitas de que a motocicleta conduzida pela vítima tenha colidido na traseira de um carro. Após o impacto, o

advogado teria sido atropelado por outro veículo que trafegava pelo local. Peças de dois automóveis foram encontradas na cena, reforçando essa hipótese.

OAB de Jaguariúna e Santo Antônio de Posse expressou pesar pelo

falecimento de Leandro Lara Antonelli, emitindo uma nota oficial:

“Hoje é um dia muito triste para a advocacia de Jaguariúna e Santo Antônio de Posse com a notícia do falecimento de Leandro Lara Antonelli em um acidente de moto. Que Deus o re-



ceba de braços abertos e console o coração dos familiares e amigos.”

A polícia investiga as circunstâncias do acidente.

Homem Procurado por Homicídio é Capturado em Jaguariúna



Na tarde de 21 de dezembro, a Polícia Militar de Jaguariúna realizou a captura de um homem procurado pela Justiça pelo crime de homicídio.

A ação teve início após a equipe ser acionada via COPOM para averiguar uma denúncia sobre a atitude suspeita de um indivíduo. Durante o patrulhamento nas pro-

ximidades do Parque Serra Dourada, nada foi constatado inicialmente. Porém, com informações fornecidas por populares, os policiais localizaram a residência do suspeito e descobriram que ele estava em seu local de trabalho.

Os agentes se dirigiram à empresa onde o homem estava empregado e, ao encontrá-lo,

informaram-no sobre o mandado de prisão em aberto. O documento, expedido em 20 de dezembro de 2024, tem validade até 19 de dezembro de 2024.

Conduzido ao Distrito Policial, a investigadora confirmou a existência do mandado de prisão e levantou mais detalhes sobre o caso. O delegado de plantão, formalizou a

ocorrência, registrando o Boletim de Ocorrência de Captura de Procurado.

Após os procedimentos, o homem permaneceu detido e à disposição da Justiça para as devidas providências. A captura reafirma o compromisso das autoridades locais com a segurança pública e o cumprimento da lei.

Delivery 2025: confira 4 tendências que devem moldar o setor de entregas

Da Redação

Mudanças nos hábitos de consumo, avanços tecnológicos e uma crescente demanda por personalização transformaram o setor de delivery nos últimos anos. Agora, é possível comprar até mesmo itens não alimentícios, receber recomendações baseadas nos hábitos e acompanhar entregadores com precisão. Em 2025, essas tendências devem se consolidar, redefinindo padrões e abrindo novas oportunidades de negócios para estabelecimentos que fazem entregas.

De acordo com um estudo da Ticket, 40% dos brasileiros pedem

comida via delivery e 11% fazem de um a dois pedidos por semana, o que mostra a força do segmento e, consequentemente, a competitividade. “Empresas que abraçam novas práticas conseguem não apenas acompanhar as mudanças do mercado, mas também criar diferenciais. Por isso, inovação e adaptação são fundamentais para se destacar em um setor tão dinâmico”, afirma Vinícius do Valle, coordenador de Marketing da Gaudium, startup especializada nos setores de mobilidade e entregas.

A partir dessa perspectiva, o especialista

destaca as principais tendências que devem moldar o setor em 2025. Confira:

1- Expansão do delivery ultrarrápido

O quick commerce (ou q-commerce), modelo que promete entregas em até 30 minutos, segue como uma das grandes apostas para 2025. Essa modalidade tem ganhado força com o uso de armazéns urbanos estrategicamente localizados e tecnologias avançadas, como inteligência artificial para otimização de rotas. Produtos de alta demanda, como itens de supermercado e refeições prontas, estão entre os principais beneficiados.

2- Pagamentos inovadores e acessíveis

O setor financeiro desempenhará um papel estratégico na evolução do delivery em 2025. A popularização de carteiras digitais, criptomoedas e sistemas de pagamento biométricos trouxe mais agilidade e segurança ao processo de checkout. Além de tornarem as transações mais rápidas, essas soluções atendem a uma população crescente que busca métodos de pagamento mais inclusivos e modernos.

3- Integração de super apps

Os super apps, plataformas que concentram diversos serviços em um único ambiente, contin-

uarão transformando o mercado no próximo ano. Empresas do setor já estão unindo funcionalidades como transporte, entretenimento e compras de produtos eletrônicos, criando um ecossistema integrado e abrangente. Essa abordagem tem proporcionado maior conveniência aos usuários e impulsionado o engajamento com as plataformas.

4- Sustentabilidade como prioridade

A sustentabilidade continua sendo uma pauta central no setor de delivery. Em 2025, espera-se um avanço no uso de embalagens biodegradáveis, reutilizáveis ou feitas de ma-

teriais reciclados. Além disso, a adoção de veículos elétricos e bicicletas para entregas urbanas contribui para a redução das emissões de carbono, alinhando-se às metas globais de sustentabilidade e responsabilidade ambiental.

“O setor tem mostrado uma notável habilidade em acompanhar as mudanças dos últimos anos. Essa adaptação contínua destaca a importância econômica do segmento, ao mesmo tempo que evidencia sua capacidade de implementar inovações para atender às novas exigências dos consumidores e das dinâmicas de mercado”, conclui Valle.

Jovens recebem certificados de conclusão no Curso de Formação ao Trabalho da Associação Pró Vida - Posse

Na noite de terça-feira, 17 de dezembro, a Associação Pró Vida - Posse realizou uma emocionante cerimônia na Câmara Municipal de Santo Antônio de Posse, para celebrar a conclusão do Curso de Formação ao Trabalho por 20 jovens da 2ª Turma. Durante três meses, os participantes se dedicaram aos treinamentos para desenvolver habilidades e competências, atividades realizadas nas dependências da sede da

Igreja do Evangelho Quadrangular, com o objetivo de se prepararem para ingressar no mercado de trabalho.

Sob a coordenação de Margarete Bonfim, o projeto além dos treinamentos, incluem workshop de profissões, visitas a empresas e faculdades, além de diversas atividades práticas, que proporcionaram aos jovens experiências enriquecedoras para sua formação. Como resultado do projeto, três

dos formandos foram contratados pela empresa Grimaldi, que é apoiadora oficial da iniciativa.

A entrega dos certificados marca não apenas o fim de um ciclo, mas também o início de novas oportunidades para os jovens que participaram do curso.

As inscrições para a próxima turma já estão abertas, e os interessados podem entrar em contato pelo número: (19) 99881-6242.

A Associação Pró Vida - Posse segue com sua missão de transformar vidas por meio da capacitação e inclusão no mercado de trabalho, reafirmando seu compromisso com o futuro da juventude da cidade.

O projeto é presidido pelo Pr. Romeu Rodrigues Junior, que exerce um papel fundamental na liderança e direcionamento das iniciativas da Associação.



Natal Solidário Entre Amigos promoveu alegria em Santo Antônio de Posse

O espírito natalino tomou conta de Santo Antônio de Posse no dia 21 de dezembro, com o evento Natal Solidário Entre Amigos, organizado por Maicon Willian e seus colaboradores. A ação levou balas, pirulitos e pipocas a crianças de diversos bairros da cidade, espalhando alegria e o verdadeiro significado do Natal.

Rota de Entrega
A distribuição percorreu os seguintes

bairros:
Serraria
Ressaca
Vila Rica
Monte Santo
Cidade Jardim
Padre Pedro
Pedra Branca
Popular
São Judas
Maria Helena
Bela Vista
Portal das Pérolas
Loteamento do João Leandro

A Motivação
Segundo Maicon Wil-

lian, a maior motivação é trazer o significado do Natal - o nascimento de Jesus - para as crianças, além de proporcionar momentos de felicidade e ver os sorrisos iluminando os rostos dos pequenos de Santo Antônio de Posse.

Agradecimentos
O evento só será possível graças à generosidade de empresários locais e pessoas da comunidade que, com doações e apoio, es-

tão tornando essa iniciativa uma realidade. "Agradecemos a todos os empresários e às demais pessoas que nos ajudaram. Que Deus abençoe grandemente cada um de vocês. Nossa gratidão é imensa", disse o organizador.

O Natal Solidário Entre Amigos é um exemplo inspirador de união e amor ao próximo, reforçando os valores de solidariedade que tornam esta época do ano ainda mais especial.



Explorando o Som de Dudu Kanegae: O Artista de Jaguariúna e Seu Novo EP "A Melhor e Pior Coisa"

É com grande expectativa que nos preparamos para o lançamento do mais novo trabalho de Dudu Kanegae, artista e compositor de Jaguariúna, que promete marcar 30 de dezembro de 2024 com o EP digital "A Melhor e Pior Coisa". O projeto estará disponível no Spotify, YouTube e nas principais plataformas de música.

Com uma trajetória que já inclui lançamentos como Lembranças (2022), Dez Anos Sem Sucesso (2023), Déjà Vu (2023) e Displencitomia (janeiro de 2024), Dudu vem consolidando sua identidade artística.

Hoje, convidamos Dudu para falar sobre sua carreira, os desafios e aprendizados ao longo do caminho, e, claro, as

expectativas para o lançamento deste novo trabalho.

Dudu, é um prazer tê-lo conosco. Vamos conversar!

Trajatória Musical:
Dudu, sobre seu repertório e projetos lançados ao longo dos últimos anos. Como você descreveria sua evolução como artista desde Lembranças até agora?

Eu tinha intenção de gravar apenas uma música: A NOITE. Daí conheci o produtor Victor Marcellus em Campinas e começamos os trabalhos. Aproveitei e tirei da gaveta outra canção de quase 30 anos, a LEMBRANÇAS mas no meio do caminho acabei escrevendo mais duas. Já em 2023 resgatei a DEZ ANOS SEM SUCESSO

de autoria de um grande amigo e mais dois blues da mesma época de "A Noite" e "Lembranças". E 2024 o trabalho foi apenas sobre as duas faixas a serem lançadas agora no dia 30 de dezembro.

Sobre o EP "A Melhor e Pior Coisa":

O título do seu novo EP é bem intrigante. O que ele representa para você? Como foi o processo criativo por trás das músicas que compõem este projeto?

Basicamente são situações e histórias: vividas ou ouvidas e daí é uma questão de tentar harmonizar isso "contando um caso", passando uma mensagem. E aí no estúdio, é escolher músicas competentes que vão transformar os rascu-

nhos que faço em casa, em algo de qualidade. "A Melhor e Pior Coisa" é também sobre o quanto algo pode nos ser bom mas também pode ser bem ruim às vezes.

Inspirações:
De onde vêm as inspirações para as suas letras? Há algum artista ou momento específico que tenha influenciado esse EP?

Quando jovem escutei muito Mutantes e Raul Seixas, e sempre gostei da versatilidade que esses dois nomes sempre tiveram em sua obra: que não tem uma estética, uma forma fixa ao longo da discografia e esse é um ponto que me atrai.

Expectativas para o Lançamento:
Quais são suas expec-

tativas para o lançamento de "A Melhor e Pior Coisa"? Existe algo novo que você espera alcançar com este EP?

Como disse Sérgio Sampaio "lugar de quadro é na exposição, lugar de música é no rádio", o que acho importante mesmo ao artista independente que consegue produzir e publicar suas músicas é isto: que elas estejam disponíveis a quem se aventure a conhecer, apreciar, se emocionar e compartilhar.

Planos Futuros:
Olhando para o futuro, quais são seus próximos passos na carreira? Você já tem novos projetos em mente ou o foco será total neste EP por enquanto?

Como agora já são

praticamente dois anos entrando e saindo do estúdio e é sempre bastante trabalho, o legal é que você vai maturando a metodologia, ficando mais pragmático mas quando se conclui um trabalho, você já fica maturando planos para novas gravações que ainda estão na gaveta.

Mensagem aos Fãs:
Para fechar, qual mensagem você gostaria de deixar para seus fãs e para quem vai ouvir o novo EP?

Espero que apreciem! Seja as duas canções contidas neste novo trabalho ou nos lançamentos anteriores, divirtam-se e compartilhem.

<https://dudukanegae.hearnow.com> põe só esse mesmo.... simplifica

VARIEDADES

Saiba como lidar com as metas de ano novo sem cair na ansiedade

Da Redação

O início de um novo ano costuma ser acompanhado por um sentimento de renovação. É comum fazer listas de metas, planejar mudanças e traçar objetivos, desde o desejo de alcançar promoções no trabalho, planos de emagrecimento, até novas estratégias para uma vida mais saudável. Embora isso possa ser motivador, essa prática pode também se transformar em um gatilho para ansiedade, especialmente quando as metas se tornam uma fonte de pressão excessiva.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil existem mais de 18 milhões de pessoas enfrentando transtornos de ansiedade, o que corresponde a aproximadamente 9,3% da população. Além disso, segundo a nona edição da pesquisa conduzida pela CAUSE em parceria com o Instituto de Pesquisa IDEIA e PiniO, a palavra de 2024 para a maioria dos brasileiros é “ansiedade”, com 22% das menções.

Para a endocrinologista Alessandra Rascovski, diretora clínica da Atma Soma e fundadora do projeto Cérebro em Ação, essa realidade destaca a urgência de os brasileiros aprenderem a identificar os sintomas da doença, especialmente no contexto das pressões e expectativas que surgem com as metas do novo ano. “Muitas pessoas iniciam janeiro sentindo-se na obrigação de mudar radicalmente em um curto espaço de tempo. Porém, objetivos irreais ou mal planejados podem criar um senso de inadequação e frustração, principalmente se não forem alcançadas ime-

diatamente”.

A cobrança interna para corresponder a esses planejamentos, somada à pressão social e às comparações em redes sociais, pode intensificar sentimentos relacionados ao transtorno e até mesmo levar à exaustão emocional.

Como lidar com a pressão das metas e manter o equilíbrio emocional

Alessandra Rascovski aponta que, para manter o equilíbrio emocional, é fundamental proporcionar ao cérebro um ambiente de transição mais suave, com metas claras e alcançáveis, permitindo tempo para adaptação.

Confira abaixo algumas estratégias para lidar com essa pressão de maneira saudável:

1. Estabeleça metas realistas e progressivas Quando os objetivos são ambiciosos ou impostas de forma abrupta, a sensação de insegurança e sobrecarga pode ativar o sistema de resposta ao estresse. “Portanto, é fundamental que as metas sejam divididas em etapas menores, alcançáveis e com prazos flexíveis. Isso permite que o cérebro se adapte ao longo do tempo e tenha alguns momentos para analisar as mudanças sem sobrecarregar o sistema nervoso”, afirma a especialista.

2. Valorizar o progresso, não a perfeição A busca constante pela perfeição é uma das principais fontes de estresse, pois ela gera expectativas irreais e aumenta a pressão. “O cérebro tende a se concentrar mais nos erros do que nos sucessos, o que é um reflexo evolutivo externo para

a sobrevivência”.

Então, lembre-se de celebrar as pequenas conquistas para liberar dopamina, o neurotransmissor associado ao prazer e à motivação, o que melhora o humor e diminui a percepção de estresse”. Ao reconhecer os progressos, o cérebro se vê recompensado, o que ajuda a fortalecer a autoconfiança e a sensação de controle.

3. Priorize o autocuidado

A ansiedade constante, alimentada pela pressão por resultados rápidos, pode afetar aspectos de saúde mental e física. Além do impacto direto nos níveis de cortisol, o estresse prolongado pode causar distúrbios no sono, aumentar o risco de doenças cardiovasculares e prejudicar a função imunológica.

“É super importante incluir momentos de autocuidado na rotina, como meditação, exercícios físicos, hobbies ou simplesmente descansar. Essas atividades ativam o sistema nervoso responsável pela resposta de relaxamento, ajudando a reduzir os efeitos do estresse”, aconselha Alessandra.

4. Evite comparações

A comparação constante com os outros cria um ciclo de frustração e ansiedade. Isso acontece porque ele tende a se comparar com referências externas, o que pode gerar insegurança e medo do fracasso. Para lidar com isso, é necessário focar na própria jornada e nos seus próprios critérios de sucesso, celebrando as vitórias pessoais e respeitando seu ritmo.

5. Peça ajuda quando necessário

De acordo com a endocrinologista, quando

a ansiedade começa a interferir no bem-estar, é crucial buscar apoio. A ansiedade prolongada pode desencadear alterações na química cerebral, como a diminuição da serotonina e da dopamina, neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar e pela regulação do humor.

“Começar o ano com metas pode ser positivo, desde que feito com equilíbrio e gentileza consigo mesmo. Afinal, o mais importante é construir um caminho que respeite o seu tempo e a sua saúde mental, permitindo que o ano novo seja realmente uma oportunidade de renovação e crescimento pessoal”, pontua.

Soluções rápidas para perda de peso

Com a proximidade do fim do ano, cresce a pressão para alcançar metas de bem-estar e renovar a imagem pessoal antes do início de um novo ciclo. Esse movimento tem levado ao uso indiscriminado de medicamentos que, embora desenvolvidos para outras finalidades, têm ganhado destaque como auxiliares no emagrecimento.

“No ano de 2024, muito se ouviu falar nas canetas injetáveis Mounjaro, Zepbound, Ozempic e Wegovy, medicamentos à base dos princípios ativos tirzepatida e semaglutida, respectivamente, inicialmente indicados para tratamentos de controle de peso - em casos de obesidade - e diabetes tipo 2”, relata Alessandra Rascovski.

No entanto, segundo a especialista, esses fármacos estão sendo vistos como soluções milagrosas, percepção alimentada por influências de publicidade, que



relatam abertamente o uso dessas canetas para perder pequenas quantidades de peso, como uma “barriguinha” ou alguns quilos ganhos em períodos específicos.

Para a endocrinologista, o apelo desses medicamentos, amplificado pelas redes sociais e pelo discurso de que “todos estão usando”, impulsiona uma procura desenfreada e, muitas vezes, perigosa. Segundo ela, promessas de soluções rápidas ignoram os riscos associados, como náuseas, desidratação, perda de massa magra e complicações mais graves.

“Além disso, a utilização sem supervisão pode mascarar problemas de saúde subjacentes, como distúrbios hormonais, que exigem avaliação individualizada. Por essa razão, é necessário ter em mente que esses remédios podem sim ser ferramentas importantes em casos específicos, mas não substituem uma abordagem consciente e duradoura para o bem-estar”, aponta.

Ansiedade e o cérebro

Do ponto de vista fisiológico, segundo a especialista, a ansiedade começa no cérebro, mais especificamente na amígdala, que é responsável por processar emoções. “Quando enfrentamos uma

situação estressante, ativamos a resposta do corpo ao estresse. Isso leva à ativação do sistema nervoso simpático, conhecido como a resposta de luta ou fuga, que resulta na liberação de hormônios do estresse, como o cortisol e a adrenalina”, relata.

O cérebro humano, em sua essência, é projetado para buscar estabilidade e prever o que acontecerá a seguir, o que nos permite reagir de forma mais eficaz às situações. Quando surgem mudanças bruscas ou cobranças para atingir resultados rápidos, isso gera um desconforto natural. Isso pode causar uma série de reações fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca, respiração mais rápida e tensão muscular.

“É importante lembrar que metas de fim de ano, como emagrecer ou começar na academia, devem ser encaradas como um compromisso com o bem-estar, e não como uma fonte de pressão excessiva”, orienta Alessandra Rascovski. “Pequenos passos consistentes e respeitosos no próprio ritmo são mais sustentáveis do que buscar mudanças radicais em pouco tempo. O foco deve estar em criar hábitos que tragam saúde e qualidade de vida, sem cobranças irreais”, finaliza.

365 oportunidades de praticar a felicidade

Da Redação

O conceito pode até ser subjetivo, mas felicidade é uma habilidade e pode ser treinada e aprimorada. A partir de estudos científicos, princípios da psicologia positiva e inteligência emocional, a comunicóloga especialista em bem-estar Juliana Rodermel Joaquim propõe, com o livro Felicidade – O Caminho Diário do Ser ao Servir, uma jornada de 365 dias para transformar pequenas ações contínuas em alicerces de uma vida mais plena.

Com linguagem descomplicada, para abarcar públicos e realidades cotidianas diversas – da vida pessoal e espiritual ao universo corporativo –, a

obra serve de apoio diário a quem deseja construir relacionamentos mais saudáveis, ressignificar emoções e encontrar propósito em meio à rotina. O leitor é guiado por 12 capítulos que acompanham os meses do ano; cada um com um tema, como os começos e recomeços típicos do mês de janeiro, ou a época de revisão de metas e celebração das conquistas em dezembro.

Ideal para ler antes de iniciar o dia, como pílulas rápidas de bem-estar e motivação, cada página conta com exercícios e espaço para anotação das lições aprendidas. As práticas vão desde listar conquistas até fazer pequenas pausas durante o

trabalho ou enviar uma mensagem carinhosa a alguém. E, para quem não conseguir cumprir as atividades diariamente, ao final de cada ciclo de 30 dias, encontrará cinco ações primordiais para seguir de forma contínua e fazer da felicidade um hábito, não apenas uma meta.

Estudos comprovam que pessoas com fortes conexões sociais têm menos risco de desenvolver transtornos mentais, como depressão e ansiedade. A Universidade de Harvard, em seu estudo sobre longevidade, mostrou que pessoas com bons relacionamentos vivem mais e com mais qualidade. Os laços sociais atuam como uma

rede de proteção, fornecendo suporte emocional em tempos difíceis. (Felicidade – O Caminho Diário do Ser ao Servir, p. 216)

Após superar um burnout, Juliana Rodermel Joaquim precisou redefinir a própria relação com o trabalho e a vida; agora, une os conceitos estudados na neurociência e psicologia à própria biografia para ensinar, fazer refletir e multiplicar a felicidade nas empresas e na vida das pessoas. Assim, propõe também incentivar a propagação do bem-estar por meio da conexão entre o “ser” e “servir”.

Em um Brasil que lidera índices de ansiedade e depressão no mundo, a cientista da felicidade

abraça esta missão de contribuir para mudar este cenário. Por meio de temas como autocuidado, identidade, propósito, engajamento no trabalho e relacionamentos interpessoais, ela mostra que pequenas escolhas feitas todos os dias podem levar a uma vida com mais propósito e alegria sustentável.

Sobre a autora: Juliana Rodermel Joaquim é formada em Comunicação Social, e especialista em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-estar e Autorrealização. Catarinense, com mais de 20 anos de experiência no mundo corporativo, encontrou na ciência da felicidade a

cura e verdadeira paixão. Após enfrentar desafios pessoais, ela ressignificou a relação com o trabalho e com a vida, dedicando-se a ajudar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Fundadora da agência “Compreendo”, ela ajuda a transformar ambientes corporativos através de endomarketing e projetos de felicidade, além de compartilhar seu conhecimento e jornada em palestras e mentorias. Mãe de três filhas, é movida pelo desejo de ensinar que a felicidade não está em grandes conquistas, mas no caminho diário entre o ser e o servir - assim nasceu seu livro de estreia Felicidade – O Caminho Diário do Ser ao Servir.

NEW HR-V

Grandioso em cada detalhe.

TAXA **0%** + DOCUMENTAÇÃO **GRÁTIS**
EM 12X



MOGI MIRIM

19 3814.5500 KODYVE.COM.BR

Paz no trânsito, começa por você!

HONDA
Kodyve

Oferta válida até 31/12/2024 ou enquanto durar o estoque. Honda HR-V touring e advance 2024/2025 no preço público sugerido pela montadora, plano de financiamento pelo banco Honda com entrada de 70% e saldo em 12 parcelas com taxa 0%a.m., TAC e IGF inclusos, crédito sujeito a aprovação mais documentação grátis. Promoção não cumulativa.

Hyundai KONA

Híbrido mais barato do Brasil

KONA HÍBRIDO
Por apenas
R\$166.990,00
CHASSI GRU 125397



Oferta válida até 31/12/2024 para o veículo Hyundai Kona Híbrido chassi GRU 125397. Consulte condições de financiamento. Imagens Ilustrativas. Crédito sujeito a aprovação.

HMB | Hymax

Mogi Guaçu - Av. Brasil, 4615
19 3851.5050

Paz no trânsito começa por você!
HMAXVEICULOS.COM.BR

HYUNDAI

NOVO CITROËN BASALT

ESPAÇO E ESTILO COMO VOCÊ NUNCA VIU

A PARTIR DE
R\$89.990,00

VENHA FAZER UM TEST DRIVE

MOGI MIRIM **19 3814.5000**



Oferta válida até 31/12/2024 ou enquanto durarem os estoques, valor referente a veículo na cor sólida, para outras cores, consulte. Crédito sujeito a aprovação. Consulte condições. Imagem ilustrativa.

DIVEM

CITROËN

FESTIVAL DE 米 SEDANS



Nissan Sentra Advance 2025

a partir de
R\$155.900,00

Nissan Versa Advance 2025

a partir de
R\$116.900,00

SUPERVALORIZAÇÃO DO SEU USADO NA TROCA

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Paz no trânsito começa por você.
KENTONISSAN.COM.BR

MOGI MIRIM
SÃO JOÃO B. VISTA

19 3022.8888 KENTO

NISSAN

TIGGO 5X PRO

Modernidade, conforto e performance na **medida certa** pra você.

a partir de
R\$ 142.990,00



MOGI MIRIM - 19 3814.2600
SÃO JOÃO B. VISTA - 19 3635.2000

19 3814.2600

Paz no trânsito começa por você.
Oferta Válida até 31/12/2024 ou enquanto durarem os estoques. Consulte condições. Crédito sujeito a aprovação. Imagens Ilustrativas.

XIAN
CAO A CHERY