

Governo de SP autoriza R\$ 335 milhões para obras em 182 municípios turísticos; Holambra é um dos contemplados na RMC



O governador Tarcísio de Freitas autorizou na última quinta-feira (21) a assinatura de 211 novos convênios com municípios turísticos para obras de infraestrutura. Os investimentos somam R\$ 335 milhões e vão beneficiar 182 cidades em diversas regiões administrativas de São Paulo.

A região de Campinas assinou 40 novos convênios e receberá investimentos de R\$ 67,5 milhões.

Pág 3.

Renovias prevê fluxo de 425 mil veículos durante a Operação Ano Novo nas rodovias da região

A Renovias inicia, a partir de 0h de sexta-feira (29), a Operação Ano Novo, que será realizada até as 23h59 do dia 1º de janeiro de 2024. Durante esse período, são esperados 425 mil veículos, que devem passar por pelo menos uma das cinco rodovias administradas pela concessionária e que fazem a interligação entre Campinas, o Circuito das Águas e o Sul de Minas.

Pág 7.

Inauguração da primeira etapa de obras do Caminho ao Santuário de Guadalupe será nesta sexta-feira (29)

A inauguração da primeira etapa das obras do mais novo espaço religioso da cidade, o "Caminho ao Santuário de Guadalupe", localizado na Rua Carlos Alberto da Fonseca, 263 - Bela Vista II, acontece

nesta sexta-feira, 29 de dezembro. Além da missa solene que será presidida pelo Bispo Diocesano Dom Luiz Gonzaga Fecho e a bênção da imagem de Nossa Senhora de Guadalupe, a cerimônia contará com

apresentação do locutor de rodeios Marco Brasil Filho (@marcobrasilfilho), show da dupla Matheus Minas e Leandro (@matheusminaseleandrooficial) e a presença da TV Aparecida (@tvaparecida).

Pág 4.

Holambra se prepara para celebrar a chegada de 2024 com grande festa na Rua da Amizade



Faltando apenas alguns dias para o início do novo ano, a cidade de Holambra está se preparando para receber

2024 com uma celebração repleta de alegria e animação. A aguardada Festa da Virada está marcada para acontecer

no domingo, dia 31 de dezembro, na Rua da Amizade, popularmente conhecida como Rua Coberta, a partir das 20h.

Pág 4

Moradores de Jaguariúna levam prêmios milionários no Vida Cap

No último sorteio do Vida Cap, realizado em 24 de dezembro, dois moradores de Jaguariúna foram os grandes contemplados, levando para casa prêmios significativos que certamente marcaram o final do ano com muita felicidade. O grande destaque ficou por conta do sortido morador do centro de Jaguariúna, que sozinho levou o prêmio principal de 1 milhão de reais.

Pág 6.

Veterinário do CEUB dá dicas para proteger Pets durante o Réveillon



A queima de fogos de artifício, marca registrada do Ano Novo, se transforma em pavor para cães e gatos. Essa é uma preocupação para os tutores de pets, visto que a prática comemorativa é prejudicial para a saúde dos animais, com reações

variadas, que vão desde a aceleração dos batimentos cardíacos até crises de pânico. Apesar da legislação de cidades proibirem a comercialização e o uso de fogos de artifício com estampidos, não é incomum observarmos o uso destes.

Pág 8.

Como evitar exageros durante as ceias de fim de ano?

A ceia de Ano Novo está chegando e, com ela, muita comida, fartura e confraternização entre amigos e família. No entanto, é importante se

atentar à alimentação no período, evitando, assim, uma mudança repentina na rotina alimentar. Conforme a nutricionista Francyne Silva Fernan-

dez, que atua na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Caiçara, gerenciada pelo CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim"

Pág 8.

Restaurante
Restaurante à la carte no centro de Holambra, com jardins, terraço, amplo estacionamento, ambiente acolhedor e familiar.

Pratos Executivos
Pratos executivos no almoço de segunda a sexta-feira

Cozinha Internacional
Cardápio cuidadosamente elaborado com o melhor da cozinha internacional

Eventos
Contrate nossos serviços para sua chácara, residência ou empresa (até 250 pessoas)

Cardápio Sazonal

Venha conhecer nosso cardápio especial da Primavera!

CONCHA DE ALFACE AMERICANA COM FARFALE, PALMITO, TOMATE SECO E MIX DE LEGUMES

SALMÃO PRIMAVERA COM PURÊ DE MANDIOQUINHA E MOLHO ESPECIAL

SCHINKEL: OSSOBUCO À SOUS-VIDE E PURÊ DE BATATA

LAMBOUT À MODA TRATTORIA

Horário de funcionamento Segunda a quinta feira das 11:30 às 15:30
Sexta feira a domingo e feriados das 11:30 às 16:00 hrs

Informações e Reservas
(19) 99188.8927 | Rua Camélias, 317 - Centro Holambra-SP | @tratterieholandesa

O Regional Tour Podcast

O podcast O Regional Tour volta em janeiro. Desejamos a todos boas festas!

O Regional Tour O Regional TV

Artigos

Ano novo: VIVA e deixe VIVER!

Wagner Balera

Ao nos aproximar da chegada de mais um Ano-Novo, cuja palavra veio do francês e significa “despertar” ou “acordar”, em referência à nova etapa de vida que se inicia, é tempo de pensarmos sobre a Vida em sua plenitude: viver e deixar viver.

A reflexão nos faz lembrar que, se comemora neste ano, o cinquentenário do lançamento da música escrita por Linda e Paul McCartney, no título original em inglês Live and Let Die, que significa, viva e deixe morrer. A essência da letra fala sobre a mudança de perspectiva diante da vida e suas adversidades.

A letra deixa claro que, de início, você e eu dizíamos viva e deixe viver. Porém, agora, deveríamos dizer viva e deixe morrer. Gosto da música, assim como do filme, cujo roteiro foi magistralmente elaborado por Tom Mankiewicz.

Como encarar essa assertiva: viva e deixe

viver. Se tivermos o coração que opere com um livro aberto, e um dos primeiros versos da música aponta para esse modo de ser, prosseguiremos agindo e querendo viver e deixar que os outros vivam. Em consequência, você fará o teu trabalho muito bem-feito, tão perfeito que se confundirá com a beleza da criação, vale dizer, do mar, da terra, do sol e das constelações.

Ocorre que este mundo de constantes mudanças, por vezes nos impõe rendições. Nos rendemos ao consumismo; nos rendemos ao comodismo, ao amor-próprio e aos outrosismos, cuja síntese cabal é o egoísmo.

E você e eu iremos chorar, porque nosso coração se fechou. Ai a tentação será a de dizermos, como Linda e Paul: viva e deixe morrer.

Continuemos com a alegoria, agora a do filme. O que atrai, desgraçadamente, parte significativa das pessoas, a ponto de se transfor-

mar o ser num não ser e o mote fatal pode até chegar ao morra e deixe morrer, com a precipitação para o nada. O filme quer a morte da droga; do produtor e do traficante.

Para tanto, podem ser necessários feitiços, revelações do tarô, e neste jogo de adivinhação, a única carta que deve existir é: a carta do amor.

A carta do amor – note bem, estou reescrevendo o roteiro do filme e reinterpretando a música, sem nenhuma licença poética, consoante a lição de Ziraldo: livre pensar é só pensar – nos proporá, de novo, viva e deixe viver. Você quer voltar às páginas do livro aberto que impõe pleno sentido à tua existência e à dos demais.

Não seja contaminado pela cultural de morte. Lute pela vida em todas as suas expressões. É o próprio Deus quem diz: eu vim para que todos tenham vida. E vida em plenitude. Vida em abundância. Seja essa a

mensagem central para o ano de 2024 que se inicia dentro em breve.

E, ainda segundo a expressão das escrituras: escolhe, pois, a vida. Viva e deixe viver, exigindo dignidade para todos.

A dignidade é sintetizada pela Constituição do Brasil que enuncia, como primeiro direito, a própria vida. Ademais, a dignidade exige os elementares direitos que compõem o mínimo existencial: a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.

Vamos lá: começando de traz para a frente. Assistência aos desamparados. Viva e deixe viver aqueles milhares que estão em situação de rua, brutalmente perseguidos por serem pobres. E a moradia que lhes é devida, em termos constitucionais?

Viva e deixe viver os

que passam fome. Você também os encontra a cada esquina. São contados aos milhões num país que bate records a cada ano na produção de alimentos.

Viva e deixe viver as mulheres, vítimas de discriminação e violência em todos os quadrantes da sua existência, e a quem incumbe o bem da maternidade. Que sejam cercadas de todos os cuidados nesse evento apto a manter a continuidade cósmica.

Viva e deixe viver a infância, que não pode ser considerada viva sem cuidados essenciais aptos a dignificá-la. Cuidados que não podem se limitar à merenda, razão elementar que as leva à escola.

Cuidados com a qualidade dos conteúdos ministrados na escola. Cuidados com o material escolar, que há de ser ferramenta de conhecimento e não fermento de discórdias descabidas.

Viva com saúde e que o sistema único de saúde seja dotado de

recursos suficientes para atender aos desafios que crescerão cada vez mais, dos quais a pandemia recente foi alerta que não pode deixar de ter consequências estruturais e funcionais.

Viva com previdência social garantidora dos direitos e não sujeita a mudanças a cada governo que passa, com consequente frustração de legítimas expectativas.

Viva com trabalho, valor social essencial, mediante a busca constitucional do pleno emprego.

E que o viva e deixe viver seja estendido, como refrão totalizante, igualmente à flora, à fauna, que não podem morrer sem trágicas consequências para todos.

Confie na dimensão cósmica das existências. Em 2024, viva e deixe viver!

Wagner Balera: Coordenador do Núcleo de Estudos de Doutrina Social, Faculdade de Direito da PUC-SP.

Como melhorar a saúde mental em 2024?

*Por Lucas Franco Freire

Passada toda a animação das festas de fim de ano, fica claro que se livrar de sentimentos como estresse e melancolia não é tão fácil quanto virar a página do calendário. Entra ano, sai ano, as pressões sociais e exigências por alta produtividade continuam a afetar o emocional de toda a população.

Indivíduos que já enfrentam transtornos como depressão e ansiedade podem ser mais vulneráveis a sentirem-se sobrecarregados, principalmente com a influência das redes sociais.

Isso porque elas podem amplificar a sensação de inadequação ou de não atingir padrões, especialmente quando as pessoas comparam suas experiências com as imagens idealizadas que outras postam online.

Autoconhecimento, gerenciamento de ansiedade, e, se necessário, acompanhamento psicológico, são ferramentas importantes para preservar a saúde mental ao longo de todo o ano.

A Ciência do Play também é um dos caminhos para amenizar o impacto dessa carga negativa. Brincar e viver atividades lúdicas pode ajudar a reduzir tensões, promover

a resiliência e inteligência emocional e aumentar a sensação de conexão com outros. Com a liberação de endorfinas, hormônios que promovem sensações de felicidade e bem-estar, caem os níveis de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, o que proporciona um alívio natural e saudável.

Nesse sentido, o Playfulness ajuda a manter uma perspectiva positiva, cultivando leveza mesmo em tempos desafiadores. Há diversos pilares que ajudam nessa missão. Um deles é reduzir o estresse, ou seja, desviar a mente e os pensamentos das preocupações e tensões.

Outro aspecto importante é a resiliência emocional. Ao promover uma atitude lúdica, estamos, de fato, treinando nossa mente para abordar a vida de uma maneira mais flexível e criativa. Isso nos ajuda a ver desafios sob uma nova luz, encontrar soluções inovadoras e recuperar-nos mais rapidamente das adversidades.

Manter conexões sociais também é fundamental. A ludicidade frequentemente envolve interações sociais cruciais para a nossa saúde. Participar de jogos, esportes ou atividades grupais pode fortalecer os laços sociais e proporcionar um

senso de pertencimento.

Em tempos desafiadores, encontrar esses momentos de alegria e conforto é vital. Só assim nos damos conta de que a felicidade não reside em expectativas exacerbadas e comparações descabidas com outras pessoas,

mas na conexão com o eu e com aqueles que nos cercam.

Lucas Franco Freire é psicólogo e autor do livro “Playfulness: Trilhas para uma vida resiliente e criativa”

Por um ano melhor: precisamos lutar pela vida das crianças

*Maurício Ribas

Qual a relação entre a virada do ano, as crianças, o céu ou o inferno? Nada e tudo. Sim, parece contraditório, mas não é.

A cada ano que se passa, renovamos nossas já combatidas esperanças de que tudo vai ser diferente ou melhor. Fazemos todas aquelas coisas como comer lentilha, 7 grãos de uva e pular ondas na praia. Isso para os que podem comer e para aqueles que vivem na praia ou passam o final de ano lá. Fazemos isso na busca de algo que nos ajude, ainda que sejam credices, a reforçar nossa fé avariada nas instituições, nos homens e na continuidade do nosso planeta.

Trata-se, portanto, de indagar se teremos um

futuro e quem estará nele, vivendo e tomando-o em suas mãos. Neste caso, é impossível não dizer que a virada do ano tem muito a ver com as crianças e os adolescentes, pois, será deles este mundo que os adultos de hoje insistem em destruir. Mas, se não pensarmos seriamente sobre isso e ignorarmos o momento atual, é evidente que a virada nada representará nem para as crianças e adolescentes, nem para nós mesmos, muito menos para o futuro da humanidade.

Precisamos começar a agir. Façamos isso agora, na virada do ano. Temos que nos engajar, unindo forças com milhares ou milhões de outros seres humanos, pois não estamos sozinhos. São milhões de pessoas que, como nós,

pretendem tornar o mundo um lugar habitável para nossas crianças. Elas são o futuro, mas são também o presente - e, por isso, não podemos mais negligenciar essas vidas.

Para tanto, temos de nos unir e exigir o fim das guerras, consumidoras de recursos e esforços que, se fossem aplicados corretamente, poderiam acabar com a fome e a morte de milhões de seres humanos por doenças de toda ordem. 16 mil crianças morrem de fome a cada dia no mundo. E, no cenário brasileiro, 44 % das mortes de crianças por doenças poderiam ser evitadas facilmente.

Precisamos pressionar o Estado a cumprir seu papel, na busca de soluções para o aquecimento global, a fome, as doenças, além de

fatores como desemprego, baixos salários, educação de qualidade, saneamento, entre outras medidas factíveis e urgentes para legarmos aos nossos pequenos um mundo habitável. Mais do que credices que nos conduzem a falsas esperanças, precisamos de ação, proatividade e poesia.

É isso ou inferno, apesar de muito preferirem o céu, a lentilha, as uvas e a praia, é claro.

*Maurício Ribas é advogado, professor de Direito Civil e membro da Anistia Internacional. É autor de “Ingel Addae – A luta entre o bem e o mal”, livro para acolher crianças vítimas de violência e conscientizar sobre os direitos da infância.

mas na conexão com o

eu e com aqueles que nos cercam.

AMANHÃ, UM NOVO DIA

Nem todo dia estou bem, qualquer coisa me aborrece. No meu sono ouço a mãe que diz: – dorme e esquece.

Não é fácil suportar um trabalho estafante. Falo em tom de brincadeira, isso é dose para elefante.

Quando se faz o que se gosta, o dia passa ligeiro. Alguns pequenos percalços, largo no travesseiro.

Mas tem dia bem amargo: é o cão chupando manga. Simulo um sorriso nos lábios, mas minha alma sempre se zanga.

Sei que vem do Mestre amado essa luz que irradia. Se hoje só tiver a dor, amanhã será um novo dia.

Poesia do livro Despedida, volume 6 da coleção Mensagens de fé (editoraartifice.com.br), de Valter Máz Borges, em comemoração ao Ano Novo, que começa em 1º de janeiro. Todos os livros do autor são filantrópicos.



TURISMO:

Governo de SP autoriza R\$ 335 milhões para obras em 182 municípios turísticos; região de Campinas receberá R\$ 67,5 milhões

Os investimentos somam R\$ 335 milhões e vão beneficiar 182 cidades em diversas regiões administrativas de São Paulo



Da Redação

O governador Tarcísio de Freitas autorizou na última quinta-feira (21) a assinatura de 211 novos convênios com municípios turísticos para obras de infraestrutura. Os investimentos somam R\$ 335 milhões e vão beneficiar

182 cidades em diversas regiões administrativas de São Paulo.

A região de Campinas assinou 40 novos convênios e receberá investimentos de R\$ 67,5 milhões. Serão contemplados os municípios de Araras, Águas de Lindóia, Águas de São Pedro, Águas da Pra-

ta, Analândia, Amparo, Atibaia, Bragança Paulista, Brotas, Caconde, Divinolândia, Espírito Santo do Pinhal, Estiva Gerbi, Holambra, Ipeúna, Itapira, Itatiba, Itirapina, Jarinu, Limeira, Lindóia, Mogi Mirim, Monte Alegre do Sul, Morungaba, Nazaré Paulista, Pedreira, Piracaia, São João da Boa Vista, São José do Rio Pardo, Serra Negra, Socorro, Tambaú e Torrinhã.

Ao longo de 2023, o Governo de São Paulo inaugurou 110 obras voltadas ao turismo: uma média de nove obras entregues por mês, a maior parte delas em municípios do interior. Na região de Campinas,

as obras inauguradas este ano em Águas de Lindóia, Amparo, Bragança Paulista, Cabreúva, Caconde, Divinolândia, Holambra, Itapira, Itatiba, Joanópolis, Jundiaí, Limeira, Lindóia, Mairiporã, Mogi Mirim, Monte Alegre do Sul, Morungaba, Nazaré Paulista, Pedreira, Piracaia, São João da Boa Vista, Serra Negra e Torrinhã somaram R\$ 22 milhões.

“A parceria do Governo do Estado com as prefeituras está dando muitos resultados. Estamos celebrando convênios que vão ser investidos no turismo e a beleza de São Paulo é essa: temos turismo de compras, de negócios,

ecoturismo, turismo de rodeio, agrícola, religioso e também ferroviário. Temos gestores comprometidos que perceberam a potência do turismo para gerar oportunidades e atrair investimentos”, afirmou Tarcísio em cerimônia no Palácio dos Bandeirantes.

Os recursos serão repassados pela Secretaria de Turismo e Viagens, por meio do Departamento de Apoio ao Desenvolvimento dos Municípios Turísticos (Dadetur). “São recursos que levam desenvolvimento a municípios de enorme vocação turística, geram novos fluxos de visitantes e criam oportunidades de tra-

balho e renda para a população local”, disse o secretário de Turismo e Viagens de SP, Roberto de Lucena.

Com apoio do Governo do Estado, o desempenho do segmento em todo o território paulista deve registrar o melhor desempenho dos últimos cinco anos. A estimativa é de que a economia do setor cresça 6,9% e atinja os R\$ 289,5 bilhões, segundo o Centro de Inteligência da Economia do Turismo (CIET), ligado à Secretaria de Turismo e Viagens de SP, alcançando a marca de 9,3% do PIB paulista. Este ano, foram criados 59 mil novos postos de trabalho relacionados ao turismo no estado.

Governo de SP regulamenta Lei que permite distribuição de remédios à base de canabidiol no SUS

Da Redação

Pacientes que fazem tratamento para as síndromes de Dravet, Lennox-Gastaut e para Esclerose Tuberosa serão os primeiros a terem acesso aos novos fármacos

O Governo de SP publicou nesta terça-feira (26) a regulamentação da lei que prevê o fornecimento de remédios à base de cannabis medicinal pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em todo o Estado. De acordo com a secretaria de estado da Saúde, pacientes que fazem tratamento para as síndromes de Dravet, Lennox-Gastaut e para Esclerose Tuberosa serão os primeiros a ter acesso

aos novos fármacos.

A seleção foi realizada pela Comissão de Trabalho que analisa as evidências clínicas do uso dessas substâncias para o tratamento dos pacientes. Desde que foi implementado, em fevereiro, o comitê tem promovido e participado de encontros e eventos para construir um sólido protocolo clínico para a indicação e dispensação de medicamentos à base de cannabis medicinal.

“ Fizemos extensa análise das informações existentes na literatura e encontramos evidências suficientes para que se possa recomendar para alguns pacientes portadores dessas três condições clínicas

(síndromes de Dravet, Lennox-Gastaut e para Esclerose Tuberosa) produtos derivados de cannabis, especificamente o canabidiol. Esses produtos fazem parte de um grupo de medicamentos já aprovados pela Anvisa. Esperamos que nos primeiros meses de 2024 nós já possamos beneficiar esse contingente de pacientes”, afirma José Luiz Gomes do Amaral, assessor técnico da secretaria estadual de Saúde e médico coordenador da Comissão técnica de regulamentação da lei 17.618.

Após essa primeira etapa, o Comitê segue avaliando a possibilidade da inclusão de novas patologias no rol de

doenças que podem ser tratadas com esse tipo de medicação. Paralelamente, estão em curso as sessões públicas para a avaliação dos fornecedores desse tipo de insumo. A expectativa é que esse processo licitatório seja encerrado nas próximas semanas. O prazo para fornecimento desses itens independe de ação da SES, mas sim de questões administrativas e jurídicas inerentes ao processo dessa natureza.

A medida é de extrema importância para o Estado, pois minimiza os impactos financeiros da judicialização e, sobretudo, garante a segurança dos pacientes, considerando protocolos terapêuticos eficazes e aprovados pe-



las autoridades de Saúde. As ações judiciais impactam diretamente o orçamento público da saúde pública, privilegiando direitos individuais em detrimento das políticas públicas estabelecidas no

SUS. Além disso, obrigam o Estado a fornecer produtos sem registro na Anvisa, delimitação de dose de segurança, evidência de eficácia, indicação terapêutica ou controle clínico do uso.

IPVA 2024 em São Paulo: Valor já disponível para consulta e pagamento



Da Redação

Os proprietários de

veículos registrados no Estado de São Paulo já podem se preparar para

o pagamento do Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores

(IPVA) de 2024. O valor do tributo está disponível para consulta e quitação em toda a rede bancária, oferecendo diferentes opções de pagamento para atender às diversas necessidades dos contribuintes.

A consulta do valor do IPVA 2024 pode ser realizada de maneira prática nos terminais de autoatendimento, internet banking e aplicativos de celular disponibilizados pelos bancos. Basta informar o número do Renavam para obter as informações necessárias. Além disso, os proprietários também têm a opção de verificar diretamente no portal da Secretaria da Fazenda e Planejamento (Sefaz-SP), utilizando o número do Renavam e a placa do veículo. Uma novidade para este ano é a possibilidade de paga-

mento via Pix, facilitando ainda mais a quitação do imposto.

Os proprietários de veículos têm a opção de escolher entre diferentes formas de pagamento, com vencimentos de acordo com o final da placa. Confira as opções disponíveis:

A Vista:
Cota única em janeiro, com desconto de 3%;
Cota única em fevereiro, sem desconto.
Parcelamento:
Sem desconto, com uma cota mínima de R\$ 70,72.

Em 3 vezes, de janeiro a março (IPVA entre R\$ 212,16 e R\$ 282,87);

Em 4 vezes, de janeiro a abril (IPVA entre R\$ 282,88 e R\$ 353,59);

Em 5 vezes, de janeiro a maio (IPVA acima de R\$ 353,60).

Essa variedade de opções proporciona aos

contribuintes a flexibilidade necessária para ajustar o pagamento do IPVA de acordo com suas condições financeiras. Vale ressaltar a importância de realizar o pagamento dentro dos prazos estabelecidos para evitar multas e demais complicações.

Com o valor do IPVA 2024 disponível para consulta e opções flexíveis de pagamento, os proprietários de veículos em São Paulo podem se organizar para cumprir com suas obrigações fiscais. A utilização de recursos como o Pix demonstra o avanço nas opções de pagamento, tornando o processo mais ágil e moderno. Fique atento ao calendário de vencimentos e garanta a regularização do seu veículo de maneira tranquila e sem contratamentos.

ANO NOVO:

Holambra se prepara para celebrar a chegada de 2024 com grande festa na Rua da Amizade

A aguardada Festa da Virada está marcada para acontecer no domingo, dia 31 de dezembro, na Rua da Amizade

Da Redação

Faltando apenas alguns dias para o início do novo ano, a cidade de Holambra está se preparando para receber 2024 com uma celebração repleta de alegria e animação. A aguardada Festa da Virada está marcada para acontecer no domingo, dia 31 de dezembro, na Rua da Amizade, popularmente conhecida como Rua Coberta, a partir das 20h.

O evento promete ser um momento inesquecível para moradores e visitantes, com uma programação diversificada que inclui

apresentações ao vivo e uma praça de alimentação para garantir que todos possam desfrutar de uma noite especial.

A música ficará por conta da banda Sem Parar, que promete agitar o público com repertório variado. O show de abertura é da dupla Made in Roça. Além da música, a queima de fogos com estampidos reduzidos vai encher de luzes e cores o céu da cidade à meia-noite.

Um dos pontos importantes a serem observados pelos participantes é a proibição da circulação de garrafas de vidro durante o evento. Essa medida



visa garantir a segurança de todos os presentes, proporcionando um ambiente livre de riscos.

A população de Holambra e aqueles que desejam se juntar à fes-

tividade estão convidados a participar dessa noite memorável, celebrando a chegada do novo ano em um ambiente festivo e acolhedor.

Não perca a oportu-

nidade de se despedir de 2023 e dar as boas-vindas a 2024 em grande estilo. Venha para a Rua da Amizade no dia 31 de dezembro e faça parte dessa celebração única.

Prepare-se para viver momentos especiais, cercado de boa música, boa comida e, é claro, muita alegria. A contagem regressiva para 2024 já começou em Holambra!



Marco Brasil Filho é presença confirmada na inauguração da primeira etapa das obras do “Caminho ao Santuário de Guadalupe”

Olha quem estará na inauguração da primeira etapa das obras do “Caminho ao Santuário de Guadalupe”! Marco Brasil Filho (@marcobrasilfilho), é presença confirmada

e irá abrilhantar esse momento especial na vida de toda comunidade possente.

A cerimônia contará com a missa solene que será presidida pelo Bis-

po Diocesano Dom Luiz Gonzaga Fehio, bênção da imagem de N. Sra. de Guadalupe, show da dupla Matheus Minas & Leandro (@matheusminaseleandrooficial), e a presença

da TV Aparecida (@tvaparecida).

Esperamos você! É nesta sexta-feira, dia 29 de dezembro, às 19h, na Rua Carlos Alberto da Fonseca, 263 – Bela Vista II.

netaki
telecom

**INTERNET EM TODOS OS LUGARES,
para todos os momentos!**

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

TROPILHA
GRILL

Restaurante Tropilha Grill, servimos Self-Service por quilo e por pessoa com variedades de saladas, pratos quentes e carne da churrasqueira, reconhecido por sua qualidade e pioneirismo todos os dias no almoço, e a noite pizzaria.

Abertos todos os dias das 11hrs as 14:45
(19) 3877-1410
www.facebook.com/restaurantetropilha/

steticar

FUNILARIA E PINTURAS

AGORA EM NOVO ENDEREÇO

AV. DAS TULIPAS, 1123 - MORADA DAS FLORES - HOLAMBRA (19) 99750 - 1236

Horário de segunda a sexta das 7:00 as 18:00 e aos sábados das 7:00 as 12:00



NOSSA SENHORA DE GUADALUPE:

Nossa Senhora de Guadalupe: Inauguração da primeira etapa de obras do Caminho ao Santuário de Guadalupe será nesta sexta-feira (29)

O monumento em homenagem a Nossa Senhora de Guadalupe, visa fomentar atividades voltadas ao turismo religioso na região

A inauguração da primeira etapa das obras do mais novo espaço religioso da cidade, o “Caminho ao Santuário de Guadalupe”, localizado na Rua Carlos Alberto da Fonseca, 263 – Bela Vista II, acontece nesta sexta-feira, 29 de dezembro.

Além da missa solene que será presidida pelo Bispo Diocesano Dom Luiz Gonzaga Fecho e a bênção da imagem de Nossa Senhora de Guadalupe, a cerimônia contará com apresentação do locutor de rodeios Marco Brasil Filho (@marco brasil-

filho), show da dupla Matheus Minas e Leandro (@matheusminaseleandrooficial) e a presença da TV Aparecida (@tvaparecida).

O monumento em homenagem a Nossa Senhora de Guadalupe, visa fomentar atividades voltadas ao tur-

ismo religioso, compreendendo peregrinações, romarias, visitas a locais de caráter histórico-religioso, festas e espetáculos de cunho sagrado.

A solenidade começará às 19h, com a Bênção da Capela das Rosas.



Virada de ano terá shows de Paloma Custódio e DJ Bruno Henry em Artur Nogueira



De Artur Nogueira

A virada de ano em Artur Nogueira promete momentos de confraternização e muita alegria aos moradores. Os shows começam às 22h, no dia 31 de dezembro, na Praça da Fonte / Coreto.

A cantora Paloma Custódio se apresentará primeiro e, logo em seguida, o DJ Bruno Henry fecha a programação do Natal Encantado no Berço da Amizade - promovida pela Prefeitura, através da Secretaria de Cultura & Turismo.

O secretário da pasta Joaquim Pinheiro convida toda a população para

prestigiar o show da virada. “Vamos celebrar juntos o fim de mais um ano, que foi repleto de bênçãos e realizações. Desejamos a todos os munícipes um feliz 2024, e que 2025 seja ainda melhor para todos nós”, diz.

A Guarda Civil Municipal (GCM), Defesa Civil e o Departamento de Trânsito (Demutran) cuidarão da segurança do local.

CONFIRA OS ÚLTIMOS EVENTOS DA PROGRAMAÇÃO

Virada de ano / Réveillon Show com Paloma Custódio e DJ Bruno Henry 31 de dezembro A partir das 22h Praça da Fonte / Coreto

Atende Fácil, ouvidoria e cartão cidadão mudam de endereço a partir de 15 de janeiro

De Jaguariúna

O serviço Atende Fácil, da Prefeitura de Jaguariúna, vai mudar de endereço a partir do dia 15 de janeiro de 2024. A repartição de atendi-

mento público deixará a sede da Administração Municipal, na Rua Alfredo Bueno, e passará a atender na Rua Cândido Bueno, 1.299 (térreo), no Centro.

Além do Atende Fácil,

outros dois departamentos também serão transferidos para o mesmo local: a Ouvidoria do Município (sala 12, junto com o Atende Fácil) e o Departamento de Dados e Estudos Estatísticos

(Cartão Cidadão), na sala 11.

Os serviços dessas repartições serão interrompidos no período de 8 a 14 de janeiro para que a mudança seja realizada.



Com voluntários, Sicredi Dexis arrecada 91 toneladas de alimentos



Da Redação

Um batalhão de mil

voluntários teve uma missão nobre nas últimas semanas: arrecadar ali-

mentos nas 113 agências da Sicredi Dexis localizadas no norte e noroeste

do Paraná, centro e centro-leste paulista. Com isto, a campanha Árvore Solidária arrecadou 91 toneladas de alimentos, como arroz, feijão, óleo e panetone. Algumas agências arrecadaram também brinquedos, produtos de higiene e limpeza, conforme a necessidade das entidades sociais atendidas.

A arrecadação foi destinada a 220 entidades que atendem 4,6 mil pessoas. Uma delas foi o Sopa 180 graus. “Recebemos mais de 200 cestas que foram distribuídas para mais de 200 famílias. Isso nos faz muito bem, ajudamos as famílias e nos ajudamos também”, disse o presidente Paulo Roberto Sipol.

As doações vieram dos próprios colaboradores da cooperativa, associados e comunidade. A campanha começou em

2010 na agência de Paranavaí e se espalhou pelas agências.

Além de ajudar a comunidade, a Árvore Solidária vai ao encontro dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODSs), dos quais a Sicredi Dexis é signatária desde 2012.

Sobre a Sicredi Dexis

A Sicredi Dexis é uma cooperativa com 38 anos de história, possui 113 agências espalhadas por 110 municípios. É a maior cooperativa do sistema Sicredi, com 1,4 mil colaboradores e 400 mil associados, entre titulares, cotitulares e poupadores, que, como são sócios, têm participação nas decisões e resultados.

SOBRE O SICREDI

O Sicredi é uma instituição financeira cooperativa comprometida

com o crescimento de seus associados e com o desenvolvimento das regiões onde atua. Possui um modelo de gestão que valoriza a participação dos mais de 7 milhões de associados, que exercem o papel de donos do negócio. Do total, 1,2 milhão de novas associações chegou nos últimos 12 meses — número que representa um crescimento de 14,6%. Por dia útil, uma média de 4,8 mil pessoas chegaram ao Sicredi no último ano. O aumento acompanha a expansão da instituição financeira cooperativa, que hoje está presente em todo o Brasil em mais de 1.800 municípios. Com 2.500 agências, o Sicredi está presente fisicamente em todos os estados brasileiros e no Distrito Federal, disponibilizando mais de 300 produtos e serviços financeiros.

SORTEIO:

Sorte dupla em Jaguariúna: Moradores levam prêmios milionários no Vida Cap

O grande destaque ficou por conta do sortido morador do centro de Jaguariúna, que sozinho levou o prêmio principal de 1 milhão de reais

De Jaguariúna

No último sorteio do Vida Cap, realizado em 24 de dezembro, dois moradores de Jaguariúna foram os grandes contemplados, levando para casa prêmios significativos que certamente marcaram o final do ano com muita felicidade.

O grande destaque ficou por conta do sortido morador do centro de Jaguariúna, que sozinho levou o prêmio principal de 1 milhão de reais. A

sorte bateu à porta desse jaguariunense no melhor momento possível, tornando as festividades de Natal ainda mais especiais.

Além disso, outro morador de Jaguariúna teve motivos para comemorar. Um morador do bairro Florianópolis foi contemplado com o prêmio de 10 mil reais. A alegria se espalhou pela região, evidenciando como o Vida Cap tem o poder de transformar a vida

dos participantes e contribuir para o bem-estar da comunidade.

O Vida Cap não é apenas uma oportunidade de ganhar prêmios incríveis, mas também desempenha um papel fundamental na promoção do bem social. É importante destacar que parte da arrecadação do Vida Cap é destinada ao Centro Boldrini, uma instituição referência no tratamento de crianças e adolescentes com câncer.

O Vida Cap e a Solidariedade

O Vida Cap vai além de oferecer prêmios em dinheiro aos participantes sortidos. Ao comprar um bilhete, os participantes contribuem diretamente para o trabalho do Centro Boldrini, que desempenha um papel crucial na luta contra o câncer infantojuvenil. A solidariedade dos moradores de Jaguariúna, ao participarem do Vida Cap, permite que o Cen-



tro Boldrini continue às famílias afetadas pela oferecendo tratamento doença. Fonte: Site Vida Cap de qualidade e suporte

Neoenergia Elektro alerta para cuidados durante as celebrações de Ano Novo

Da Redação

A contagem regressiva para o fim de 2023 já começou e os cuidados com a segurança devem acompanhar esse momento. No Réveillon, é comum as pessoas soltarem fogos de artifício, por isso, a Neoenergia Elektro alerta para os perigos que podem ocasionar quando acontece próximo à rede elétrica. Além disso, a empresa organizou algumas orientações que irão ajudar a evitar acidentes em outras situações comuns nesse período de festas.

O primeiro ponto de atenção é no uso de bombas, fogos e rojões. “Eles jamais devem ser soltos em direção ou próximos

à rede elétrica. O ideal é lançá-los o mais distante possível da fiação, de preferência em um local descampado e sem a proximidade de pessoas”, afirma o gerente de Saúde e Segurança da Neoenergia Elektro, Guilherme Mafra. É importante lembrar que todos os itens só podem ser manuseados por adultos, seguindo as orientações de segurança do fabricante estampadas na embalagem, sempre optando por comprar produtos com certificado de garantia e qualidade.

Os riscos associados ao uso de fogos de artifício próximos à rede de energia incluem acidentes que podem prejudicar o fornecimento

da eletricidade até situações fatais. No caso de interrupção da energia, a primeira providência é isolar a área e acionar a distribuidora para identificação da situação e devidas intervenções. Jamais se aproxime ou toque na fiação que venha a cair ou tente retirar um objeto da rede. Somente a equipe da distribuidora está habilitada para tais procedimentos.

“Ninguém quer ficar sem energia justamente na virada de ano, então todo cuidado e atenção são necessários para garantir a celebração em tranquilidade”, reforça Mafra. Outras recomendações de segurança no uso de fogos são evitar

soltá-los próximos a fachadas de prédios e vegetação densa, além de comprar artefatos que venham com uma base, pois não é recomendável segurá-los diretamente com as mãos.

Casas de veraneio

As celebrações de Réveillon costumam atrair as pessoas para aproveitar regiões litorâneas e alugar casas de veraneio. Nesse momento, é preciso ter atenção ao estado da fiação do imóvel, que normalmente fica fechado boa parte do ano e pode não estar com a manutenção em dia. Por isso, aconselha-se checar com o dono da casa há quanto tempo ela foi erguida – o tem-

po médio da durabilidade de toda a fiação é de 15 anos, após esse período, o recomendado é contratar um electricista para revisão geral.

Ao chegar na casa, certifique-se de localizar onde fica o disjuntor e confira o estado da fiação e das tomadas. Outra atenção se dá no caso de residências com piscina. Não ligue aparelhos eletrônicos perto da água e tampouco manuseie os equipamentos com o corpo molhado e descalço. “É comum as pessoas saírem da piscina e irem direto até a geladeira para pegar bebidas ou comida. O risco de choque é muito grande nessa situação, por isso, mantenha-se sem-

pre calçado e seco”, finaliza o gerente de saúde e segurança.

Atendimento no Ano Novo

As lojas de atendimento presencial da Neoenergia Elektro estarão fechadas na segunda-feira, dia 1º de janeiro de 2024, mas funcionarão normalmente nesta sexta-feira, dia 29 de dezembro. A concessionária reforça que os clientes podem acessar, a qualquer momento, os mais de 50 serviços disponíveis nos canais digitais, como a emissão da segunda via da conta de energia, consulta a débitos, religação, registro de falta de energia e de troca de titularidade.

2024: desafios climáticos exigem ações efetivas para a conservação do meio ambiente

Da Redação

O ano de 2023 tem sido um grande laboratório para simular os modelos climáticos do futuro. “O Brasil vem sofrendo com os eventos extremos, sobretudo após os anos 2000”, observa Ana Ávila, meteorologista do Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura (Cepagri) da Unicamp. “Presenciamos o aumento da frequência e da intensidade das ondas de calor e o registro de chuvas intensas, causadoras de inúmeros desastres”, completa. Além de consolidar a transição para o uso de energias limpas, cientistas de todo o mundo apontam a urgência de proteger e recompor florestas e áreas verdes no perímetro urbano e alterar as formas de produção agrícola.

De acordo com o Relatório Síntese sobre Mudança Climática 2023, elaborado pelo Painel Intergovernamental sobre Mudança do Clima (IPCC), a temperatura global aumentará em 1,5°C na primeira metade da próxima década e será muito difícil controlar o aumento da temperatura dentro de 2°C até o final do século 21. Recentemente, a Nasa informou que 2023 foi o ano mais quente já registrado desde 1850. E 2024, projeta a agência espacial norte-americana, tem potencial para superar

as temperaturas deste ano.

“Com esses indicadores, precisamos mudar a cultura no País se quisermos evitar perdas econômicas e principalmente vidas”, afirma Ana Ávila. “Há necessidade de planejamento em relação às formas de produção agrícolas e ao meio ambiente.”

Em sua segunda fase, o projeto Olhos da Serra, iniciativa do Consórcio Intermunicipal das Bacias dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá (Consórcio PCJ), com o patrocínio da Coca-Cola Brasil e da Coca-Cola FEMSA Brasil, elenca ações com foco prioritário na preservação da Serra do Japi.

“Diante das mudanças climáticas, 2024 se torna um ano desafiador para todos nós. E há a necessidade de intervenções urgentes nos municípios para garantir água, assim como a proteção de florestas, matas e pontos de recarga”, afirma Eduardo Paniguel, gestor do Olhos da Serra pelo Consórcio PCJ.

Com atividades de conservação e de recuperação de uma das últimas grandes áreas de floresta contínua do Estado de São Paulo, o Olhos da Serra vem intensificando o monitoramento da Reserva Biológica da Serra do Japi, capacitando brigadistas para prevenção e combate a incêndios florestais.

Parte relevante do pro-

jeto, as ações de educação ambiental vêm reforçando o pertencimento da população à região, com o propósito de evitar a degradação de uma área muito sensível e de rica biodiversidade.

A recomposição florestal, imprescindível à proteção do solo e dos recursos hídricos nas propriedades na Serra do Japi, assim como a recuperação de áreas de preservação permanente, se juntam às iniciativas do projeto.

Também nos investimentos voltados ao saneamento rural, o Olhos da Serra prevê a implantação de uma propriedade modelo, que contempla, entre outras ações, o plantio de árvores nativas, sistemas de tratamento de efluentes e gestão de resíduos. A todas essas iniciativas, o gestor acrescenta a importância da participação e do fortalecimento dos conselhos de meio ambiente e de legislações para proteção do território.

“O Olhos da Serra, na verdade tem muitos olhares voltados para a Serra do Japi. Há o olhar das populações engajadas no projeto, os olhos dos brigadistas, dos satélites e dos monitores para coibir abusos ao meio ambiente e o olhar humano, que entende a urgência de preservar a floresta e todos os seus recursos para a sobrevivência das populações do presente e do futuro diante

dos desafios climáticos”, conclui Paniguel.

Projeto Olhos da Serra

Conduzido pelo Consórcio Intermunicipal das Bacias dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá (Consórcio PCJ), com patrocínio de Coca-Cola Brasil e Coca-Cola FEMSA Brasil, o Olhos da Serra tem o propósito de conservar os recursos hídricos na região. Como prioridade total no projeto, a preservação dos recursos naturais compreende, entre outras atividades, o combate a incêndios, com formação de brigadistas e aplicação de curso de capacitação profissional pelo ICMBio (Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade), a educação ambiental, o monitoramento de invasões humanas, a promoção de ações de reflorestamento e saneamento rural, com a implantação de uma propriedade modelo com tratamento de efluentes, gestão de resíduos e de água cinza. O Olhos da Serra também conta com a parceria das seguintes instituições: Prefeitura Municipal de Jundiá (Diretorias de Meio Ambiente, de Agronegócios e de Parcerias Estratégicas, Guarda Municipal – Divisão Florestal e Defesa Civil); Fundação Serra do Japi; DAE Jundiá; Fundação Florestal; Embrapa; Instituto Cerrados; Associação

dos Amigos dos Bairros de Santa Clara, Vargem Grande, Caguassu e Paiol Velho (SAB Santa Clara); Conselho Municipal de Defesa do Meio Ambiente (COMDEMA); Conselho Gestor da Serra do Japi (CGSJ); Companhia de Informática de Jundiá (Cijun) e Aliados pela Água.

Consórcio PCJ

O Consórcio Intermunicipal das Bacias dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá (Consórcio PCJ) é uma associação de usuários de água, de direito privado e sem fins lucrativos, integrada por 41 municípios e 23 grandes empresas. A entidade possui independência técnica e financeira para a realização de atividades de recuperação e preservação dos mananciais das Bacias Hidrográficas dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá, as Bacias PCJ (UGRHI 5). Segundo o presidente da entidade e prefeito de Limeira (SP), Mario Botion, “nossa visão é a de contribuir para uma sociedade mais justa, economicamente viável e sustentável, que respeite a água em todos os seus usos e potenciais, em atenção às mudanças climáticas. Desta forma, nossa missão é a de integrar todos os setores da sociedade em prol da gestão eficiente da água, do saneamento e do meio ambiente”. O Consórcio

PCJ é referência nacional e internacional na gestão de recursos hídricos, membro de importantes instituições ligadas à área, como o Conselho Mundial da Água, as Redes Internacional, Latina e Brasileira de Organismos de Bacias (RIOB, RELOB e REBOB), além de ser o único representante das Bacias PCJ no Conselho Nacional de Recursos Hídricos.

Coca-Cola Brasil

O Sistema Coca-Cola Brasil atua em cinco grupos de bebidas — colas, sabores, hidratação, nutrição e emergentes — com uma linha de mais de 200 produtos, entre sabores regulares e versões sem açúcar ou de baixa caloria. Composto por sete grupos de fabricantes franqueados, o Instituto Coca-Cola Brasil, mais Verde Campo e a parceria com Leão Alimentos e Bebidas, o Sistema emprega diretamente 56,6 mil funcionários. A empresa aposta em inovação para ampliar seu portfólio e atingir o objetivo de destinar corretamente o equivalente a 100% de suas embalagens até 2030. A Coca-Cola Brasil trabalha para oferecer cada vez mais opções com menos açúcar adicionado e no incentivo a iniciativas que melhorem o desenvolvimento econômico e social das comunidades onde atua.



RENOVIAS:

Renovias prevê fluxo de 425 mil veículos durante a Operação Ano Novo

Somente pela praça de pedágio de Jaguariúna (SP-340) – a mais movimentada da região – devem passar pela pista norte (sentido Campinas/sul de Minas Gerais) cerca de 128 mil veículos



Da Redação

A Renovias inicia, a partir de 0h de sexta-feira (29), a Operação Ano

Novo, que será realizada até as 23h59 do dia 1º de janeiro de 2024. Durante esse período, são esperados 425 mil veí-

culos, que devem passar por pelo menos uma das cinco rodovias administradas pela concessionária e que fazem a interligação entre Campinas, o Circuito das Águas e o Sul de Minas.

Somente pela praça de pedágio de Jaguariúna (SP-340) – a mais movimentada da região – devem passar pela pista norte (sentido Campinas/sul de Minas Gerais), na saída para o Réveillon, cerca de 128 mil veículos. Já pela pista Sul (sentido Interior/

Capital) são estimados 70 mil veículos.

Os motoristas que pegarão a estrada das 17h às 20h de sexta-feira (29) e das 9h às 14h de sábado (30) deverão estar atentos, pois estes serão os horários de fluxo mais intenso. Na volta, no primeiro dia do ano, a concessionária prevê que o fluxo maior deverá acontecer das 14h às 20h.

Durante a Operação Ano Novo, a Polícia Militar Rodoviária (PMRv) também amplia as ações

educativas e a fiscalização com bafômetros para coibir infrações.

Os usuários que trafegam pelas rodovias da Renovias têm auxílio 24 horas das equipes de atendimento pré-hospitalar e mecânico. Basta acionar o Sistema de Ajuda ao Usuário (SAU) da Renovias, pelo telefone 0800 055 9696 ou usar um dos fones de emergência implantados a cada quilômetro. Condições antecipadas do tráfego podem ser obtidas pelo site www.renovias.com.br.

vias.com.br.

Sobre a Renovias: A malha viária da Renovias faz a interligação entre Campinas, Circuito das Águas e sul de Minas Gerais através das Rodovias SP-340 (Campinas/Mococa), SP-342 (Mogi Guaçu/Águas da Prata), SP-344 (Aguai/Vargem Grande do Sul), SP-350 (Casa Branca/São José do Rio Pardo) e SP-215 (Vargem Grande do Sul/Casa Branca), com extensão de 345,6 quilômetros.

Férias escolares: entenda a importância de manter atividade física e práticas alimentares às crianças

Da Redação

No imaginário, as férias estão totalmente atreladas ao lazer, descanso e descontração. Apesar disso, esse período exige atenção, principalmente com os pequenos. Nesse tempo de recesso escolar, é primordial garantir que os movimentos corporais e a alimentação saudável também integrem às suas rotinas.

Para Luana de Oliveira Candido, profissional de Educação Física atuante no polo de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) da coordenadoria Sul, gerenciada pelo CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisa "Dr. João Amorim" em parceria com a Prefeitura de São Paulo,

o modo e a disponibilidade do corpo estão relacionados às experiências de vida e entorno, sendo a expressão e a interação com o mundo corporal traduzidas nas relações e escolhas de vida.

Por isso, é tão importante trabalhar o corpo e a mente, especificamente na infância. E por que não aproveitar esse período para isso? "Quando a criança coloca o corpo em movimento, ela faz a energia rodar e cria intimidade com ele. Então, quando se movimenta com regularidade, consegue extravasar e imediatamente passa a sentir as transformações", explica a educadora física.

Não só isso, estudos e pesquisas apontam os benefícios bioquímicos

e fisiológicos da prática regular de exercícios e atividades físicas: o indivíduo dorme melhor, o sono tem mais qualidade e há mais disposição física, permitindo a realização de atividades cotidianas com menos exaustão.

Por isso, é importante ter pelo menos 30 minutos diários para que a corporeidade seja observada e trabalhada. O tempo ideal pode variar de acordo com os hábitos de cada um, a faixa etária, a disponibilidade física e se há lesão ou não.

No entanto, Luana reforça que as atividades para crianças e adolescentes estão na esfera lúdica e, com isso, existem peculiaridades na hora de exercitar o

corpo. "Crianças e adolescentes têm que estar em turma, jogar bola e correr. O incentivo para que eles se movimentem nas férias, no geral, é estar com outras pessoas da mesma faixa etária."

Alimentação

Para potencializar esse tempo, Marlucy Lindsey Vieira, nutricionista na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Nakamura, também gerenciada pelo CEJAM em parceria com a prefeitura, destaca a importância de manter os bons hábitos alimentares como aliados, a partir de um cardápio variado e equilibrado.

A recomendação da especialista é para que seja mantida a rotina de horários do café da

manhã, almoço, lanches e jantar. Além disso, ela orienta que seja evitada a oferta de doces, salgadinhos e guloseimas em geral, dando preferência aos alimentos frescos e naturais, por serem mais saudáveis e nutritivos.

Sobre o CEJAM

O CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim" é uma entidade filantrópica e sem fins lucrativos. Fundada em 1991, a Instituição atua em parceria com prefeituras locais, nas regiões onde atua, ou com o Governo do Estado, no gerenciamento de serviços e programas de saúde nos municípios de São Paulo, Rio de Janeiro, Mogi das Cruzes, Itu, Osasco, Campinas, Carapicuíba, Franco da

Rocha, Guarulhos, Santos, São Roque, Francisco Morato, Ferraz de Vasconcelos, Pariquera-Açu e Itapevi.

Com a missão de ser instrumento transformador da vida das pessoas por meio de ações de promoção, prevenção e assistência à saúde, o CEJAM é considerado uma Instituição de excelência no apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS). O seu nome é uma homenagem ao Dr. João Amorim, médico obstetra e um dos fundadores da Instituição.

Siga o CEJAM nas redes sociais (@cejamoficial) e acompanhe os conteúdos divulgados no site da instituição: cejam.org.br/noticias.

Crianças e adolescentes poderão se inscrever para curso de Libras gratuito do Governo de SP nas férias

Da Redação

A Secretaria de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência (SEDPCD) vai abrir, na próxima terça-feira (2), as inscrições para o Curso de Libras 'Teens', com aulas online e gratuitas para crianças e adolescentes de 10 a 17 anos. A nova turma dispõe de 40 vagas.

As aulas começam dia 4 de janeiro e terminam em 8 de fevereiro, sempre das 14h às 16h – via plataforma Zoom. O conteúdo programático é adaptado para a faixa etária e contempla os seguintes temas: alfabeto manual, cumprimentos, condições climáticas, expressões faciais, sentimentos, números, animais, cores, materiais escolares, calendário,

família, localidades, meios de transporte e verbos.

"Ao ressaltar a importância dessa iniciativa, reconhecemos que investir no aprendizado da Libras para esse público é construir pontes sólidas de comunicação e entendimento. A continuação desse projeto, apenas reforça o compromisso desta gestão em proporcionar um futuro mais inclusivo e consciente para todos", destaca o secretário de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência, Marcos da Costa.

O projeto piloto do Curso de Libras 'Teens' ocorreu em junho de 2023. O curso conta com a parceria do Centro de Tecnologia e Inovação (CTI) e tem o total de 40 horas, divididas em 30 horas ao vivo pela platafor-

ma Zoom e 10 horas de atividades extras. É necessário o uso de câmera durante as aulas. Para obter o certificado de participação, é preciso ter frequência mínima de 75% das aulas ao vivo, e atingir média final 5,0 ou superior.

A ação tem como objetivo principal ensinar a Língua Brasileira de Sinais (Libras) a crianças e adolescentes sem deficiência auditiva para que estas estejam habilitadas a se comunicar com as pessoas com deficiência auditiva que vivem no estado de São Paulo, de acordo com os índices da Base de Dados dos Direitos da Pessoa com Deficiência. Contudo, pessoas com deficiência, seja auditiva ou outras, também podem se inscrever.

"O curso Teens tem a intenção de facilitar a comunicação de pessoas surdas em todas as esferas, inclusive nas escolas, que hoje atendem muitos alunos surdos na perspectiva da educação inclusiva. A iniciação precoce de crianças ouvintes na Libras tem o potencial de facilitar a inclusão e proporcionar ambientes mais inclusivos", explica o coordenador dos cursos de Libras da SEDPCD, Edilson de Andrade.

Curso básico de Libras – Teens

Público-alvo: Crianças e adolescentes entre 10 e 17 anos

Aulas: às terças e quintas-feiras, ao vivo, das 14h às 16h

Início: 04/01

Término: 08/02

Carga horária: 40 horas



Vagas: 40
Link de inscrição estará disponível no

dia 2 de janeiro às 10h no site pessoacomdeficiencia.sp.gov.br



FOGOS DE ARTIFÍCIO:

Fogos de artifício: veterinário do CEUB dá dicas para proteger Pets durante o Réveillon

Essa é uma preocupação para os tutores de pets, visto que a prática comemorativa é prejudicial para a saúde dos animais

Da Redação

A queima de fogos de artifício, marca registrada do Ano Novo, se transforma em pavor para cães e gatos. Essa é uma preocupação para os tutores de pets, visto que a prática comemorativa é prejudicial para a saúde dos animais, com reações variadas, que vão desde a aceleração dos batimentos cardíacos até crises de pânico. Apesar da legislação de cidades proibirem a comercialização e o uso de fogos de artifício com estampidos, não é incomum observarmos o uso destes.

Com os sentidos aguçados, o barulho

dos fogos é recebido de modo inesperado e muito mais alto para os pets, principalmente para os cães. Para amenizar o pânico nesse período festivo, o professor de Medicina Veterinária do Centro Universitário de Brasília (CEUB), Bruno Alvarenga recomenda algumas condutas preventivas.

Confira as dicas para proteger os animais dos sons dos fogos:

1. Ambiente confortável: criar um ambiente que minimize o impacto dos fogos é fundamental. Isso pode incluir deixar a televisão ou rádio ligados para competir com os estam-

pidos;

2. Proteção auditiva: colocar um pouco de algodão nos ouvidos dos animais pode ajudar a diminuir o som;

3. Acolhimento: manter os pets no colo ou abraçados pode proporcionar uma sensação de segurança enquanto são acariciados;

4. Abrigo seguro: preparar um abrigo com toalhas ou mantas no local em que o pet costuma se esconder pode ser reconfortante;

5. Espaço silencioso: colocar os animais em um cômodo onde o som externo seja abafado, preparando um espaço acolchoado e onde possam se esconder;

6. Procure um veterinário: consultar um médico veterinário sobre a possibilidade de terapias ansiolíticas fitoterápicas ou alopáticas pode ser útil para alguns animais.

Graves consequências

O veterinário do CEUB destaca que o medo e estresse sonoro dos fogos podem resultar consequências que vão desde o óbito de aves e animais cardiopatas, crises epiléticas, desequilíbrios em animais com distúrbios comportamentais, a problemas gastrointestinais, como vômitos, diarreia e perda de apetite, além da



redução no consumo de água, podendo levar a danos renais e infecções urinárias, e do comportamento de fuga. “Não há uma conduta soberana para todos os indivíduos, podendo ser suficiente uma ou

a combinação das sugestões apresentadas. Cada animal se comporta de uma forma quando exposto aos sons dos fogos, de acordo com histórico e condição médica própria”, completa o especialista.

Atividade física na terceira idade é fundamental para a independência dos idosos



Da Redação

O Brasil é um país em processo de envelhecimento populacional. De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2023, 15,2% da população brasileira é composta por pessoas com mais de 60 anos. Isso representa mais de 25 milhões de idosos, muitos deles adoecidos física, social ou psicologicamente. Uma das principais causas desse quadro é a sarcopenia, a perda de massa muscular que ocorre naturalmente com o envelhecimento. Portanto, é fundamental praticar

atividade física. E ela deve ser iniciada a qualquer momento, independentemente da idade.

“A sarcopenia pode levar a uma série de problemas de saúde, como fragilidade, quedas, doenças crônicas e até morte. Por isso, a atividade física é essencial para os idosos”, explica o médico do esporte e membro do Departamento Científico de Cuidados Paliativos da SMCC (Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas), Dr. Marco Michelucci.

De acordo com ele, as instituições de saúde não estão prontas para atender a essa demanda

crescente da população. “Sabemos que a prevenção, através da infalível dupla treinamento e reposição hormonal, é pífia em nosso país e ainda esbarra em certos preconceitos infundados nessa população”, afirma.

O médico ressalta que o idoso não perde massa porque envelhece simplesmente, mas ao contrário. “Ele envelhece e se torna dependente porque perde massa muscular. Essa simples consideração seria suficiente para que fossem adotados hábitos diários de treinamento físico, preferencialmente resistidos, independentemente do histórico esportivo do indivíduo ou da idade de início do programa, pois qualquer idade é a certa para se iniciar a prática de exercícios físicos e obter seus benefícios”, diz. “Benefícios, inclusive, que são superiores a qualquer plurifarmácia que a sociedade insiste em adotar. Precisamos acabar com aquele con-

ceito de que ‘já que são velhinhos precisam de muitos remédios’, o que expõe os idosos a riscos desnecessários causados pelas interações medicamentosas desconhecidas e efeitos adversos múltiplos”, complementa.

Os benefícios da atividade física na terceira idade são muitos e não se restringem apenas às questões físicas, mas também às sociais e psicológicas. Confira alguns deles:

Prevenção da sarcopenia

Melhoria da força e resistência muscular

Aumento da mobilidade e da flexibilidade

Melhora do equilíbrio e da coordenação motora

Redução do risco de quedas

Melhora da capacidade cardiorrespiratória

Controle da pressão arterial, do colesterol e do açúcar no sangue

Redução do risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e cân-

cer

Melhora da saúde mental

Redução do estresse, da ansiedade e da depressão

Melhora do sono

Promoção da autonomia e da independência

“Os benefícios são proporcionais ao tempo de prática, frequência e até intensidade. É importante lembrar que também temos muitos benefícios sociais ao colocarmos os idosos em atividades dinâmicas e em grupos fora do seu ambiente domiciliar, visto que os idosos tendem ao isolamento e à reclusão social, com agravamento de quadros depressivos e solidão”, comenta Dr. Michelutti.

Ele destaca, no entanto, que o maior benefício da atividade física é o metabólico. “O aumento de massa muscular otimiza funções neuroendócrinas e metabólicas, colaborando como adjuvante do controle pressórico, lipidêmico e glicêmicos”, diz.

Como praticar atividade física na terceira idade:

Antes de iniciar qualquer atividade física, é importante consultar um médico para avaliar a saúde geral do idoso.

De forma geral, recomenda-se que os idosos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa por semana.

As atividades físicas recomendadas para a terceira idade incluem caminhada, corrida, natação, ciclismo, dança, musculação e tai chi chuan.

É importante que os idosos escolham atividades que sejam prazerosas e que se adaptem às suas condições físicas.

A atividade física é um pilar fundamental para a saúde dos idosos. A prática regular de exercícios pode ajudar a prevenir a sarcopenia, melhorar a qualidade de vida e prolongar a expectativa de vida.

Como evitar exageros durante as ceias de fim de ano?

A ceia de Ano Novo está chegando e, com ela, muita comida, fartura e confraternização entre amigos e família. No entanto, é importante se atentar à alimentação no período, evitando, assim, uma mudança repentina na rotina alimentar.

Conforme a nutricionista Francyne Silva Fernandez, que atua na Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Caiçara, gerenciada pelo CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas “Dr. João Amorim” em parceria com a Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, é possível aproveitar uma celebração saborosa, com opções saudáveis.

Francyne destaca que

alimentar a ideia de que é possível compensar os exageros não é o mais indicado. “Comer em excesso, mesmo em um curto período, pode causar uma série de problemas e desconfortos gastrointestinais, como azia, enjoo, dor e dilatação abdominal.”

Além disso, afirma a profissional, atrapalha o processo de fome e saciedade e, mais a longo prazo, pode desencadear colesterol alto e/ou diabetes. “É importante manter a alimentação saudável, inclusive nas comemorações de fim de ano. A alimentação tem que se manter de forma natural e normal, como de costume. E preciso tratar as ceias de Natal e Ano Novo

como um jantar do dia a dia”, ressalta.

Outra recomendação da especialista é manter a atenção plena durante a alimentação, para um consumo equilibrado. “É fundamental comer devagar, mastigar bem os alimentos, sentir a textura de cada alimento, o sabor e olhar e sentir o cheiro. Tudo isso faz com que a gente coma menos, pois a atenção está totalmente voltada para o prato que está sendo consumido”, complementa.

Francyne também sugere uma entrada com nozes, castanhas, amendoim, pistache e amêndoa, oleaginosas típicas desta época do ano. Para o prato principal, uma montagem

com folhas, legumes, proteínas como peixe e frango, carboidratos com baixo índice glicêmico (arroz integral, milho, inhame, por exemplo) e leguminosas (lentilha, grão de bico etc.). E, para a sobremesa, frutas. “Priorizar preparações caseiras, feitas com ingredientes naturais, temperos frescos e não industrializados também é uma boa pedida.”

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, a nutricionista aconselha que seja intercalado com um copo de água, para manter o corpo hidratado e evitar a ressaca no dia seguinte. Também é possível trocar o álcool e o refrigerante por água aromatizada e sucos naturais.

Porém, caso não seja possível se controlar, o conselho da especialista do CEJAM é voltar o quanto antes para a alimentação rotineira. “Adequar o nível de água, retomar a rotina de horários para as refeições, treinos e sono são medidas necessárias para que o corpo volte ao seu estado normal”, finaliza.

Sobre o CEJAM

O CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas “Dr. João Amorim” é uma entidade filantrópica e sem fins lucrativos. Fundada em 1991, a Instituição atua em parceria com prefeituras locais, nas regiões onde atua, ou com o Governo do Estado, no ge-

renciamento de serviços e programas de saúde nos municípios de São Paulo, Rio de Janeiro, Mogi das Cruzes, Itu, Osasco, Campinas, Carapicuíba, Franco da Rocha, Guarulhos, Santos, São Roque, Francisco Morato, Ferraz de Vasconcelos, Pariquera-Açu e Itapevi.

Com a missão de ser instrumento transformador da vida das pessoas por meio de ações de promoção, prevenção e assistência à saúde, o CEJAM é considerado uma Instituição de excelência no apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS). O seu nome é uma homenagem ao Dr. João Amorim, médico obstetra e um dos fundadores da Instituição.