

OAB/SP 146.876

ADVOCACIA CARLOS GUERRA

AÇÕES PREVIDENCIÁRIAS,
TRABALHISTAS,
FAMÍLIA / INVENTÁRIO

12 3961.3975 / 99605.4102

Habilitações vencidas em 2020 terão um ano a mais de validade

Qualquer documento vencido em 2020 deve ser aceito até o último dia do mês correspondente em 2021 **PÁG. 5**

TECNOLOGIA



DIVULGAÇÃO

Rede D'Or São Luiz anuncia a compra do Hospital Antônio Afonso, em Jacareí **PÁG. 3**

Geral | **PÁG. 6**

Cartórios já podem autenticar documentos por meio digital

Saúde | **PÁG. 8**

Noites mal dormidas podem ter relação com a idade, diz especialista

O Centro de Tecnologia da empresa Suzano, em Jacareí, deu mais um importante passo no setor de pesquisas e produção de mudas melhoradas para atender às unidades operacionais da companhia. **PÁG. 4**

São Francisco **VIDA**

O plano certo para sua família e sua empresa

Central de vendas
(12) 3955 - 0100
www.saofranciscovida.com.br

MOLLO
CORRETORA DE SEGUROS

Cote seu seguro com aproveitamento total de **BÔNUS** de outras seguradoras

www.mollocorretora.com.br
Tel.: (12) 3953-5066

INCON
INSTITUTO DE CIRURGIA E ONCOLOGIA

Responsável Técnico: Dr. Celso Abraão - CRM SP: 45.379

Oncologia Clínica e Quimioterapia | **12 3953-4550**

Rua Professor Job Aires Dias, 76 - Centro
www.clinicaincon.com.br desde 1992

FLIJ

FEIRA LITERÁRIA DE JACAREÍ Online

Rodas de conversa, atrações infantis, oficinas culturais e muito mais.

Confira a programação e participe!
jacarei.sp.gov.br/flij2020

De 5 a 11 de dezembro

Logo: CIENTIFICANDO

Logo: FUNDAÇÃO CULTURAL DE JACAREÍ

Logo: Prefeitura de JACAREÍ



Plenário

Por Angelo Ananias

DÍVIDA ATIVA

A Câmara Municipal aprovou por unanimidade, na quarta-feira (2), o projeto de lei do prefeito em exercício, Edgard Sasaki (DEM), que institui o Programa de Recuperação Fiscal, em Jacareí. Para aderir ao Programa o contribuinte deverá emitir o boleto e efetuar o seu pagamento entre 1º de janeiro e 20 de janeiro de 2021, obtendo 90% de desconto dos valores de multa e juros de mora. Os boletos poderão ser expedidos através do site da Prefeitura ou diretamente no Atende Bem, que fica no andar térreo do Paço.

AJUIZADOS

Nos casos de débitos ajuizados, a anistia fica condicionada ao pagamento de custas judiciais e de 10% de honorários advocatícios, sob o valor da dívida principal atualizada. São exemplos de débitos tributários municipais o IPTU e o ISSQN. Empréstimos compulsórios, contribuições estabelecidas em lei, multa de qualquer origem ou natureza, exceto as tributárias, foros, laudêmios, aluguéis ou taxas de ocupação, custas processuais, preços de serviços prestados por estabelecimentos públicos e indenizações são exemplos de débitos não tributários.

SOLEINIDADE

Antes do início da sessão da última quarta-feira (2), a Câmara realizou a entrega do Título de Cidadão Jacareense a Domingos Gonçalves da Costa Neto, ex-diretor do SENAI na cidade. O projeto que originou a concessão da homenagem foi de autoria da vereadora Lucimar Ponciano (MDB), aprovado em março deste ano.



DIVULGAÇÃO/PC

SELO AMIGO DO PET

A vereadora Sônia Patas da Amizade (PL) retirou da pauta de quarta-feira (2) o seu projeto que busca conceder 100% de desconto no pagamento do IPTU aos imóveis em que estejam instaladas clínicas veterinárias que comprovarem atendimentos, parcerias, consultas e exames gratuitos a animais abandonados e/ou recolhidos por ONGs. De acordo com a vereadora, o projeto foi retirado para revisão e deve voltar na próxima sessão ordinária, dia 9.

LISTA DE PRESOS

A deputada estadual Leticia Aguiar (PSL/SP) é autora de um projeto de lei que prevê a divulgação de um cadastro de pessoas condenadas, criminalmente, e presos foragidos com mandado de prisão expedido e não cumprido. Em 2019, de acordo com os números da Polícia Civil, São Paulo tinha 104.364 mandados de prisão. Desse total ainda não cumpridos, 17.721 foram expedidos por juízes da Comarca da capital, 62.021 por magistrados do interior e 24.622, de outros Estados.

'SAIDINHAS'

Ainda tem como base números da Secretaria de Segurança Pública de SP, há presos que fugiram do sistema penitenciário e ainda aqueles que não retornam das chamadas 'saidinhas'. Em 2019, no Natal, por exemplo, mais de 32 mil presos foram beneficiados, sendo que desses 1.488 não retornaram à prisão. Na proposta, Leticia diz que deve constar do cadastro: nome, foto, crime cometido, pena aplicada e datas de expedição do mandato ou da fuga do condenado. Qualquer cidadão terá acesso a essas informações e, também, as polícias civil e militar, conselhos tutelares e integrantes do Ministério Público e poder judiciário.

Editorial

A pandemia que volta sem nunca ter ido

Difficilmente alguém entrega a chave da própria residência a quem não desfrute consigo de qualquer intimidade, embora seja pessoa conhecida. Mesmo que esse escolhido administre apenas parte do patrimônio – uma conservação de prédio residencial, por exemplo –, certamente a períodos curtos o proprietário exigirá uma prestação de contas para não ser enganado.

Suponha, para completar, que por deliberação própria esse eleito, ao invés de assumir o cargo combinado, repassa-o a um terceiro de quem o contratante mal tenha ouvido falar. E sem dar qualquer satisfação ao proprietário!

Quando elegemos um representante para que vigie por nós os atos do governo (dentro estes o que foi prometido em campanha) estamos fazendo concessão semelhante. E até

com maiores danos em caso de descumprimento.

É o caso dos hospitais de campanha, contratados a peso de ouro, que foram rapidamente desmontados – muitos sem uso ou nem erguidos. Houve dinheiro a rodo

Nacionalmente, candidatos que sofreram tentativa de 'desmonte' dos opositores foram eleitos com folga

desviado e esses mesmos hospitais de campanha agora estão fazendo falta, preconizando que mais 'pacotes' de dinheiro serão dotados e até desviados. Tudo a título de atender às consequências da pandemia que volta ao que pa-

rece 'sem nunca ter ido'.

Mas, aos poucos, a população está acordando. Vale repetir que em Caçapava ocorreu um fato inédito em eleição no país: prefeitos (no cargo e fora dele) e vereadores (idem) não foram reeleitos. Tudo novo nas duas casas. Em Jacareí, uma vereadora que não quis assumir em 2016 para ser secretária, voltou ao cargo semanas antes da eleição 2020 e não foi reeleita; outra do mesmo grupo político eleita este ano, já ignorou os votos recebidos e, igualmente, anuncia não assumir o mandato também para ser secretária. A diferença é que a novata está sendo alvo de reações indignadas de eleitores.

Nacionalmente, candidatos que sofreram tentativa de 'desmonte' dos opositores foram eleitos com folga; sinais claros de algo estar mudando.

É a nossa opinião.

Esta época de chuvas traz à lembrança problemas antigos de Jacareí ligados aos aguaceiros que marcaram época e infernizaram a vida dos moradores, notadamente no século passado.

Exemplo disto está na hoje Praça dos Três Poderes conhecida como 'Largo do Esmaga Sapó', o que por si só já explica. Na década de 1980 o Rio Paraíba transbordava até boa parte do Jardim Siesta (Clube de Campo). A escritora Sandra Hassmann conta em livro que a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição era a hoje Igreja do Avarié.

Porém, a padroeira da cidade recebeu outro templo, construído em terreno mais elevado aonde está hoje, porque a reverenciada capela do Avarié era



Praça recebe duas vezes o nome de Frontin

constantemente inundada pelas chuvas. Consequentemente toda a região do hoje Jardim Marcondes e adjacências tornava-se verdadeiro lamaçal depois de uma boa chuva.

Porém, a mais icônica das situações de alagamento acontecia nas imediações da estação ferroviária e do vizinho Largo Bom Suces-



so, rebaixados pelo peso dos trens que pressionavam o solo diariamente formando verdadeiro berço de águas pluviais.

Aí surgiu o filho brilhante André Gustavo Paulo de Frontin, nascido em Magé, no Rio de Janeiro, apelidado 'pai da engenharia nacional'. Formado engenheiro na Escola Politécnica daquele

estado, Frontin foi por duas vezes diretor da Estrada de Ferro Central do Brasil, cuja linha Rio/São Paulo cortava a região central de Jacareí. Como tal, no início do século passado cedeu centenas de vagões de pedras e terra para elevação do solo e tentativa de torná-lo compactado e eliminar o problema desses alagamentos.

O título de 'conde' ele recebeu em 1909 do Vaticano, pelo Papa Pio XII, por generosa doação à Igreja. Em Jacareí, Frontin foi homenageado com o Largo do Bom Sucesso trocado por seu nome. Na gestão do prefeito Pompílio Mercadante (1914/1921). O largo recebeu o nome de 'Praça João Pessoa' na ditadura Vargas, porém voltou a Conde Frontin na gestão Roberto Lopes Leal em 1948.

*Lais de Castro Carvalho

Com a aproximação e urgência da chegada da vacina contra o Covid-19 e do recebimento de seus insumos, questiona-se acerca da obrigatoriedade da vacinação contra doenças, em especial, o coronavírus. Juridicamente falando, a resposta deve ser "depende". Temos que a vacinação de crianças deva ser obrigatória, com responsabilização dos pais que não seguirem os protocolos impostos. Para crianças e adolescentes que não foram vacinados, o ECA prevê sanções administrativas aos responsáveis.

A Lei 13.979/20, que prevê medidas emergenciais contra a pandemia do coronavírus prevê a possibilidade de vacinação compulsória contra a doença,



Obrigatoriedade da vacina

ou seja, obrigatória por lei. Embora não existam punições graves, a obrigatoriedade da vacina está prevista em nosso ordenamento. A Lei 6.259/75, que instituiu o Programa Nacional de Imunizações, ressaltava a obrigação do cidadão em se vacinar. Trata-se de uma política pública que tem como objetivo principal, a disponibilização de vacinas obrigatórias a toda a população, de forma sistemática e gratuita e em todas as esferas de governo.

Essa obrigatoriedade, caso não cumprida, implica sanções como as previs-

tas na Portaria nº 597/04, que instituiu o calendário nacional de vacinação no Brasil. Quando não cumprido o calendário, o indivíduo não poderá se matricular em instituições de ensino ou efetuar o alistamento militar, tampouco receber benefícios sociais. Acerca do tema, o Código Penal em seu Artigo 268 estabelece que "quem infringir determinação do poder público, destinada a impedir introdução ou propagação de doença contagiosa", incorrerá em crime com detenção de um mês a um ano e multa.

Temos que o Ministério

da Saúde possui competência para tornar a vacina obrigatória, mas não para toda a população, devendo definir em ato normativo qual será a classe prioritária e que necessariamente deva se vacinar, como crianças e idosos.

Em 2019, a OMS enumerou as dez maiores ameaças à saúde mundial e entre elas está a "hesitação em tomar vacinas". E mais: O Supremo Tribunal Federal decidirá em breve se os pais podem deixar de vacinar os filhos por motivos religiosos, filosóficos ou morais. A referida decisão terá repercussão geral, ou seja, passará a ter relevância social, jurídica e política.

***Lais de Castro Carvalho**, advogada pós graduada em Direito Previdenciário, membro da Paulo de Tarso Advogados.

diário de Jacareí

www.diariodejacarei.com.br

Solange Aparecida Moraes Ananias
Sócia proprietária
solangeananias@diariodejacarei.com.br

Angelo de Paula Ananias
Diretor responsável e de redação
angeloananias@diariodejacarei.com.br

Rua João Américo da Silva, nº 41, Centro - Jacareí - SP - CEP: 12.308-660
PABX/FAX: (12) 3953-2966

E-mail: contato@diariodejacarei.com.br

Os artigos assinados são de responsabilidade dos autores

Impressão: MAR MAR Gráfica e Editora Ltda.

Editado pela Empresa Jornalística
Diário de Jacareí Ltda. - EPP
Fundado em 06/06/1968
ISSN 2237-1389

Circulação:
Jacareí, SJCampos, Guararema,
Santa Branca e Igaratá

Nº atrasado (mês em curso): R\$ 1,50
Demais edições: R\$ 5,00
Circulação: sábado

Rede D'Or São Luiz anuncia a compra do Hospital Antônio Afonso, em Jacareí

A informação foi confirmada por meio de sua afiliada Hospitais Integrados da Gávea – Clínica São Vicente, no Rio de Janeiro

A Redação

A Rede D'Or São Luiz assinou proposta de compra de 100% do Hospital de Clínicas Antônio Afonso, situado na região central de Jacareí. A informação está publicada em alguns dos principais veículos de imprensa do país, entre eles Valor Econômico e Isto É, e confirmada por meio de sua afiliada Hospitais Integrados

da Gávea – Clínica São Vicente.

Segundo o comunicado do comprador arquivado na Comissão de Valores Mobiliários (CVM), o Hospital possui 60 leitos com capacidade de realização de cirurgias de diversas especialidades, bem como a condução de consultas ambulatoriais e pronto atendimento.

Em resposta ao **Diário de Jacareí**, a Rede D'Or São Luiz informou apenas, através de sua

assessoria de imprensa, que “as informações permanecem as que foram repassadas em nota ao mercado em 02 de dezembro”.

HISTÓRIA

Fundada em 1977 no Rio de Janeiro como Cardiolab, a Rede D'Or São Luiz é a maior rede integrada de cuidados em saúde no Brasil, com presença nos estados do Rio de Janeiro, São

Paulo, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Sergipe, Ceará, Paraná, Tocantins e no Distrito Federal.

A Rede D'Or São Luiz conta com 51 hospitais próprios, um hospital administrado e mais de 45 clínicas oncológicas, além de atuar em serviços complementares como banco de sangue, diálise e ambulatórios de diversas especialidades.

A Rede D'Or São Luiz também investe inovação e pesquisa

clínica, por meio do IDOR – Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino, fundado em 2010.

Com unidades também em SP, BA e DF, o IDOR reúne uma equipe de mais de 100 pesquisadores e docentes altamente qualificados, dedicando-se igualmente ao ensino na área de saúde e disseminando sua expertise através de cursos de doutorado, pós graduação, graduação, entre outros.



Representantes do governo estadual durante encontro virtual com prefeitos e autoridades locais de saúde

Governo de São Paulo pede apoio de prefeituras para enfrentar pandemia

O governador João Dória (PSDB) participou na terça-feira (1) de videoconferência com prefeitos e autoridades locais

de saúde de 62 cidades em atenção após aumento de casos e internações por Covid-19. O Estado reforçou a parceria com os

municípios e pediu a ampliação de testagem, rastreamento de casos confirmados e suspeitos, uso obrigatório de máscaras e

fiscalização rigorosa contra aglomerações e festas clandestinas.

Representando Jacareí, participaram o vice-prefeito em exercício, Edgard Sasaki (DEM) e a secretária municipal de Saúde, Águida Fernandes. A reunião também teve a participação do vice-governador Rodrigo Garcia e dos secretários de Estado Jean Gorinchteyn (Saúde), Marco Vinholi (Desenvolvimento Regional), Patricia Ellen (Desenvolvimento Econômico) e Flavio Amary (Habitação).

Para o governador, a colaboração dos prefeitos é fundamental para que o Plano São Paulo permita novas progressões em janeiro.

O secretário de Saúde explicou aos prefeitos que a ampliação das taxas de testagem é uma arma para monitoramento e controle da pandemia. Diagnósticos positivos precisam ser acompanhados de rastreamento das pessoas que tiveram contato com o paciente, mesmo que estejam assintomáticas.

“Temos que testar os pacientes que têm pouco sintomas, como dor de garganta, nariz entupido e febre. E todas as pessoas que estiverem no entorno, os contactantes também devem ser monitorados do ponto de vista clínico e, se necessário, a testagem. Testar de forma precoce e isolar os pacientes é controlar a disseminação do vírus na nossa população”, disse Gorinchteyn.

Em outra frente, o Secretário de Desenvolvimento Regional pediu que as Guardas Civis e a Vigilância Sanitária dos municípios sejam rígidos para coibir aglomerações em ambientes públicos e privados. A solicitação foi reforçada pelo

vice-governador, uma vez que eventos irregulares e desrespeito às normas de distanciamento social podem ter facilitado a reaceleeração do contágio entre jovens e adultos.

A Polícia Militar também pode ser acionada pelas equipes locais para garantir a segurança de fiscais, principalmente em ações noturnas.

Os municípios em atenção possuem mais de 70 mil habitantes e apresentam, segundo a atualização mais recente do Plano São Paulo, ocupação média de leitos acima de 75% ou aumento de internações em mais de 10%, na comparação dos últimos sete dias com o mesmo período anterior.



Comunicamos aos nossos leitores, clientes e colaboradores, que estaremos com nossas atividades suspensas entre os dias 21 de dezembro de 2020 a 10 de janeiro de 2021, razão pela qual a edição impressa do **Diário de Jacareí** não estará circulando nesse período.

A direção

Confira o que abre e fecha no feriado da Padroeira de Jacareí

A Prefeitura Municipal de Jacareí divulgou o ‘abre e fecha’ do feriado prolongado do Dia da Padroeira do município, celebrado na terça-feira (8). A atual administração decretou ponto facultativo, na segunda-feira (7). Desta forma, todas as repartições públicas municipais estarão fechadas, incluindo o AtendeBem. O expediente retorna na quarta-feira (9).

Os atendimentos da saúde seguem com o plano de ação ao combate e prevenção do novo coronavírus.

As Unidades Municipais de Saúde e o Ambulatório do SIM

(Sistema Integrado de Medicina) estarão fechados neste feriado prolongado em Jacareí. O Mercado Municipal tradicional ponto de comércio da cidade, ficará fechado apenas na terça-feira (8). As feiras-livres seguem com suas programações normais.

OUTROS

Os serviços de limpeza pública e coleta funcionarão normalmente durante o feriado. Já as unidades do LEV (Local de Entrega Voluntária) e capina não funcionarão na terça-feira (8), mas retomam seus serviços na quarta-feira (9).

Os acompanhamentos da Assistência Social, como CRAS (Centro de Referência de Assistência Social), CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social), e Cadastro Único também estarão fechados neste ponto facultativo e feriado (dias 7 e 8). Permanece sem interrupção a ‘Operação Inverno’ e os serviços da abordagem social.

SAAE E DEFESA CIVIL

Para emergências, o SAAE (Serviço Autônomo de Água e Esgoto) atende no 0800 7250330, e a Defesa Civil pelo número 199.

Confira os dados mais recentes da Covid-19 em Jacareí, de acordo com informações divulgadas pela Prefeitura Municipal

BOLETIM COVID-19
4 de dezembro - 16h00



CONFIRMADOS		4.457	RECUPERADOS		4.183
SEXO	FAIXA ETÁRIA		ISOLAMENTO <small>EM CASA OU NO HOSPITAL</small>		
2.276	2.276	140	CASOS CONFIRMADOS 99		
	926	1.707	CASOS SUSPEITOS 991		
	1.053	488	CASOS EM INVESTIGAÇÃO 2.075		
2.181	488	143	TRATAMENTO HOSPITALAR		
	143	3.066	CASOS CONFIRMADOS 8		
SUSPEITOS	3.066	CASOS SUSPEITOS 23			ÓBITOS
DESCARTADOS	12.856	CONFIRMADOS 175			

Motoristas e cobradores da JTU aceitam proposta após quase 9h de paralisação

A empresa se comprometeu a pagar a outra metade da 1ª parcela do 13º no dia 10, e a segunda, integralmente, no dia 18 deste mês

A Redação

Terminou a paralisação na JTU (Jacareí Transporte Urbano) e os ônibus voltaram a circular na cidade, na tarde de terça-feira, dia 1º de dezembro. A informação é do Sindicato dos Condutores, que representa a categoria. De acordo com a entidade, a empresa apresentou uma proposta que foi aceita pelos motoristas e cobradores.

A celebração do acordo também foi oficialmente confirmada pela JTU em nota enviada ao **Diário de Jacareí**. “A JTU lamenta eventuais transtornos causados aos usuários do sistema de transporte público na data de hoje”,



Motoristas e cobradores durante ato do Sindicato da categoria em frente à empresa JTU, na Avenida Getúlio Vargas

disse a empresa.

A proposta apresentada pela Concessionária para pagamento do saldo do 13º salário foi aceita pela categoria por

volta das 14h30. A empresa se comprometeu a pagar a outra metade da primeira parcela do benefício em 10 de dezembro e a segunda parcela,

integralmente, no dia 18 deste mês, “provavelmente junto com o adiantamento” de dezembro, informa o Sindicato. Apenas 50% dos valores

devidos da primeira parcela do 13º salário foram depositados na última segunda-feira (30).

A proposta foi votada em assembleia e aceita por motoristas e cobradores da JTU, que voltaram a trabalhar, normalizando o transporte coletivo de Jacareí. A paralisação durou quase nove horas, tendo sido iniciada às 4h da manhã, quando nenhum ônibus saiu da garagem da empresa, localizada na Avenida Getúlio Vargas.

MEMÓRIA

No dia 21 de outubro, a categoria também paralisou suas atividades por cerca de 7h em razão do não pagamento do adiantamento salarial. A greve

só terminou após entendimentos entre a concessionária do transporte público e a Prefeitura de Jacareí, e o pagamento foi realizado.

A paralisação de terça-feira, dia 1º, foi iniciada nas primeiras horas da manhã, após a realização de uma assembleia na porta da empresa, na Avenida Getúlio Vargas. “Tivemos que tomar uma decisão mais firme, para que os trabalhadores não saiam prejudicados, ainda mais em tempos de pandemia de Covid-19”, afirma o Sindicato.

Diferentemente de movimentos anteriores, desta vez os ônibus permaneceram recolhidos na garagem da própria empresa e não circularam.



As primeiras mudas selecionadas já estão internalizadas no viveiro

CT da Suzano em Jacareí desenvolve projeto inovador de clones de eucalipto

O Centro de Tecnologia da empresa Suzano, em Jacareí, deu mais um importante passo no setor de pesquisas e produção de mudas melhoradas para atender às unidades operacionais da companhia.

O laboratório, também referência em pesquisas sobre genética e manejo florestal, iniciou neste ano o Projeto Berçário, que tem como objetivo implantar um viveiro de mudas de alta qualidade no município. Este berçário reunirá todos os novos clones que serão recomendados pelo Programa de Melhoramento Genético

(PMG) e com isso garantir, antecipadamente, a entrega de mudas certificadas e livre de pragas e doenças de cada clone recomendado para os viveiros operacionais.

De acordo com Leandro de Siqueira, gerente executivo de Genética e Melhoramento Florestal, além dessa antecipação da entrega de mudas para os viveiros operacionais da empresa – presente em todas as unidades de negócio florestal –, o projeto também garantirá a certificação de ‘fonte segura’ do material, documento que atesta a sua identidade clonal bem como a

sanidade da muda.

As primeiras mudas selecionadas já estão internalizadas no viveiro. Além da produção das mudas, principal foco do projeto, o Laboratório também se prepara para emitir, em parceria com a área de Manejo Florestal, protocolos de produção clonal, parecido com um manual de instruções contendo informações sobre as boas práticas para a propagação de cada um dos clones. Ao todo, serão disponibilizadas às áreas operacionais em torno de duas a três mil mudas por clone já com o material informativo.

LABORATÓRIO

Inaugurado em 2012, o Centro de Tecnologia da Suzano contou com um investimento inicial de R\$ 8 milhões. O evento de inauguração em Jacareí reuniu autoridades solenes, como Carlos 16 Gustavo, rei da Suécia, que visitou a unidade como patrono da Real Academia Sueca de Ciências da Engenharia.

Atualmente, o Centro reúne 15 profissionais, altamente qualificados para atuarem nos laboratórios de marcadores moleculares, micropropagação e viveiro.

José Luiz Bednarski

A morte de Diego Armando Maradona, em 25 de novembro passado, provocou uma verdadeira comoção nacional na Argentina. Seus restos mortais foram velados na Casa Rosada.

A despeito da pandemia traiçoeira e mortal, uma multidão ensandecida sitiou, invadiu e depredou a sede do governo. Tudo previsível, dada a idolatria dos nativos pelo inesquecível futebolista.

Maradona nem de longe foi modelo de conduta, seja como desportista ou cidadão. Derrotado pelo vício, laçado por ditadores e movido a declarações polêmicas, sua figura mórbida chocava o público.

Mesmo assim, nunca deixou de esbanjar carisma e espontaneidade. Talvez por isso, o conceito de sua genialidade futebolística permaneceu intacto e intenso no coração da galera mundial.

Na contramão da mentalidade de subdesenvolvimento do rival, Pelé sempre primou pelo cuidado com a imagem.



O 5º Poder

A Volta do Rei

Fissurado pela unanimidade, cada palavra dele veste à perfeição o figurino de cidadão do mundo.

Entretanto, nas últimas três décadas, poucas figuras públicas receberam tantas críticas conceituais do brasileiro médio como Pelé. Seu sucesso na vida, bom-mocismo e postura chapa branca incomodaram.

Apesar de ser recebido como um deus encarnado por onde passa, como ninguém é perfeito, as contradições despontadas fizeram o Rei do Futebol chegar a ser temporariamente despejado do panteão afetivo popular.

A gota d'água foi o reconhecimento forçado da paternidade duma filha concebida durante a juventude ludo-

pédica. O brasileiro até tolerava seu desengajamento racial e amor aos poderosos, mas frieza humana jamais!

Como se boa parte dos críticos não fosse formada por uma massa de devedores imotivados e contumazes de pensão alimentícia, fugitivos do exame judicial de DNA paterno e de senhoritas que periodicamente buscam nos aborteiros clandestinos a solução imediata de seus embaraços.

Se o calo apertar muito, o brasileiro também sabe ser hipócrita, contraditório e leviano. Um caso sério a ser estudado pelos especialistas em psicologia coletiva.

Ao receber as homenagens por oito décadas de vida, eis que o Rei foi perdoado e finalmente visto como humano. Pouco tempo depois, Maradona falece e a solidariedade oportuna avultou moralmente o outrora renegado Pelé, agora restaurado ao trono de amigo do peito, nos braços do povo.

José Luiz Bednarski é Promotor de Justiça da Cidadania e do Consumidor

Em vigor: habilitações vencidas em 2020 terão um ano a mais de validade

Qualquer documento de habilitação vencido em 2020 deve ser aceito até o último dia do mês correspondente em 2021

Luciano Nascimento
Agência Brasil

Está em vigor, a partir da última terça-feira, dia 1º de dezembro, a resolução do Conselho Nacional de Trânsito (Contran) que restabelece os prazos para a regularização das carteiras nacionais de Habilitação (CNHs) vencidas.

Segundo a nova resolução, os documentos de habilitação vencidos em 2020 ganharam mais um ano de validade. Com isso, a renovação das CNHs vencidas em 2020 ocorrerá de forma gradual, de acordo com um cronograma estabelecido no documento.

A medida inclui também a Autorização para Conduzir Ciclomotores (ACC) e a Permissão Para Dirigir (PPD), documento provisório utilizado no primeiro ano de habilitação do condutor. Pelo texto, a renovação ocorrerá com base no mês de vencimento do documento.

Ainda de acordo com a resolução, para fins de



A CNH vencida em janeiro deste ano poderá ser renovada em janeiro de 2021

fiscalização, qualquer documento de habilitação vencido em 2020 deve ser aceito até o último dia do mês correspondente em 2021.

A medida, publicada no último dia 24, revogou uma portaria publicada em março pelo órgão, que suspendeu os prazos para a renovação das CNHs, aplicação de multas, transferência de veículo, registro e licenciamento

de veículo novo, entre outros, em razão da pandemia do novo coronavírus.

TRANSFERÊNCIAS DE VEÍCULOS

A resolução também determina que, a partir de 1º de dezembro de 2020, sejam retomados os prazos para serviços como transferência veicular, comunicação de venda, mudança de endereço, conforme previsto no

Código de Trânsito Brasileiro (CTB).

Em relação à transferência de veículos adquiridos de 19 de fevereiro de 2020 a 30 de novembro de 2020, o Contran diz que os departamentos estaduais de Trânsito (Detrans) dos estados e do Distrito

>> SERVIÇO

CRONOGRAMA DE RENOVAÇÃO DE CNHs VENCIDAS

DATA DE VENCIMENTO	PERÍODO PARA RENOVAÇÃO
De 1º a 31 de janeiro de 2020	De 1º a 31 de janeiro de 2021
De 1º a 29 de fevereiro de 2020	De 1º a 28 de fevereiro de 2021
De 1º a 31 de março de 2020	De 1º a 31 de março de 2021
De 1º a 30 de abril de 2020	De 1º a 30 de abril de 2021
De 1º a 31 de maio de 2020	De 1º a 31 de maio de 2021
De 1º a 30 de junho de 2020	De 1º a 30 de junho de 2021
De 1º a 31 de julho de 2020	De 1º a 31 de julho de 2021
De 1º a 31 de agosto de 2020	De 1º a 31 de agosto de 2021
De 1º a 30 de setembro de 2020	De 1º a 30 de setembro de 2021
De 1º a 31 de outubro de 2020	De 1º a 31 de outubro de 2021
De 1º a 30 de novembro de 2020	De 1º a 30 de novembro de 2021
De 1º a 31 de dezembro de 2020	De 1º a 31 de dezembro de 2021

Federal poderão estabelecer cronograma específico para a efetivação da transferência de propriedade e que ele deverá ser informado ao Contran até 31 de dezembro de 2020.

Caso os Detrans não estabeleçam um cronograma específico, a transferência de propriedade

de veículo adquirido no período indicado deverá ser efetivada até 31 de dezembro de 2020.

Para os veículos novos, adquiridos no período de 19 de fevereiro de 2020 a 30 de novembro de 2020, também valerá a data 31 de janeiro de 2021 para a efetivação do registro e licenciamento.

Resolução também estabelece regras para prazos para infrações cometidas

A resolução do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), que entrou em vigor na terça-feira, dia 1º de dezembro, também retoma a partir dessa data, os prazos previstos para as infrações cometidas, a exemplo dos prazos para defesa da autuação e recursos de multa; defesa processual e de suspensão do direito de dirigir e de cassação do documento de habilitação, bem como identificação do condutor infrator e expedição de notificações de autuações.

No caso das notificações já enviadas, a resolução posterga para 31 de janeiro de 2021, os prazos

para a apresentação de defesa prévia e indicação do condutor, posteriores a 20 de março de 2020. O mesmo prazo vale para as notificações de penalidade.

Já para o envio de notificações registradas no período de 26 de fevereiro até o dia 30 de novembro de 2020, será observado um cronograma de 10 meses. Este prazo será contado a partir da data de cometimento da infração. Desta forma, por exemplo, os motoristas que cometeram infrações em fevereiro e março de 2020 deverão ter as notificações de autuações enviadas em janeiro de 2021.

“A autoridade de

trânsito deverá providenciar, sempre que possível, leiaute diferenciado para a expedição das NAs [notificações de autuação] decorrentes de infração cometida de 26 de fevereiro de 2020 a 30 de novembro de 2020, ressaltando, com clareza, que estas notificações contam com prazos diferenciados”, diz a resolução.

Já os prazos das licenças para funcionar como Instituição Técnica Licenciada (ITL), vencidos de 20 de março de 2020 a 30 de novembro de 2020, ficam prorrogados para 31 de janeiro de 2021.

TEM AVANÇO. TEM MELHORIAS.

TEM JACAREÍ SEMPRE TRABALHANDO.

ACESSE WWW.JACAREI.SP.GOV.BR E SAIBA MAIS.

5 motivos para escolher a Panther

- 1 25 anos na liderança através de qualidade incomparável;
- 2 Em uma única empresa, todas as soluções;
- 3 Tecnologia aumentando segurança e reduzindo efetivo ocioso;
- 4 A maior e mais estruturada central de monitoramento;
- 5 Sua família e sua empresa merecem segurança de elite!

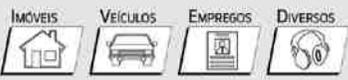
CONFIANÇA É TUDO!

www.pantherseguranca.com.br

Jacareí
São José dos Campos

Tel.: (12) 3951-8505

Classificados



Anuncie Agora!
3953-2966

IMÓVEIS

APTO CDHU CAMPO GRANDE
Dois dormitórios, sala, cozinha, wc, uma vaga coberta. Documentação "ok" - 3º Andar. Valor R\$ 40 mil. Entrada de R\$ 20 mil + parcelas. Tratar com Maria. Fone: (12) 98850-9718 (WhatsApp)

Classificados

Quer vender, trocar ou alugar?

10

Anúncio publicado
2x seguidas
com foto

Anuncie Agora! 3953-2966



vasques
CONTABILIDADE

Serviços Contábeis, Fiscais, Trabalhistas e Legalização de Empresas
Fone: (12) 39534601
e-mail: vasquescontabilidade@uol.com.br

EDITAIS

EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 20 DIAS PROCESSO Nº 1010882-40.2019.8.26.02920(A) MM. Juiz(a) de Direito da 3ª Vara Cível, do Foro de Jacareí, Estado de São Paulo, Dr(a) Luciane de Oliveira Ribeiro, na forma da Lei, etc. FAZ SABER a(s) as partes inscritas, desonhados e terceiros interessados, que Antonio Yessi Raad Junior, Karla Cristina Muta Raad e Fouad Said Abou Daher Junior, utilizaram ação de usucapião objetivando declaração de domínio do imóvel localizado na Ladeira Rodolfo de Siqueira, 92, Centro, Jacareí/SP, transcrição 1441, CRI Jacareí/SP, cadastro 4413.1625.6002.500000 - PM-Jacareí/SP, com área total de 448,49m². Alegam os autores estarem na posse do imóvel de forma mansa e pacífica no prazo legal, expedindo-se edital de citação dos supra mencionados, para que em 15 dias a fluir após o prazo supra, contestem o feito, sob pena de serem aceitos os fatos, nomeando-se curador especial em caso de revelia. Será o presente edital por extrato, afixado e publicado na forma da Lei NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Jacareí, aos 22 de outubro de 2020.

COOPERATIVA HABITACIONAL NOVO LAR

CAIXA POSTAL 226

CEP 12.327-970 - JACAREÍ/SP - CNPJ/MF Nº 01.370.498/0001-47

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA.

Pelo presente edital, em conformidade com o Estatuto Social e a Lei 5.764/71, ficam convocados os senhores associados matriculados na Cooperativa Habitacional Novo Lar para a Assembleia Geral Extraordinária, que será realizada no dia 17 de Dezembro de 2020 às 18h em primeira convocação, com 2/3 (dois terços) dos associados, no Jacareí Real Park Hotel, na Rua Frans de Castro Holzwarth, nº 62 - Jardim Pereira do Amparo - Jacareí/SP, para deliberar sobre a seguinte Ordem do Dia:

I - Deliberar e aprovar a ratificação dos atos praticados pelo presidente Renato Sergio Albino a partir do dia 26/10/2020, tendo em vista as restrições legais impostas em razão da Pandemia, impedindo aglomerações, razão pela qual não foi possível a realização de Assembleia anteriormente.

II - Eleger os membros da Diretoria para um mandato de um (04) anos, a contar da data da Assembleia. Caso não haja candidato aos cargos a entidade poderá ficar acéfala e se fazer necessário pedido judicial para nomeação de administrador público provisório.

III - Prestar contas e informações aos cooperados a respeito da conclusão das obras de infra-estrutura, (REDE DE ÁGUA, ESGOTO, ELÉTRICA, DRENAGEM, GUIA E SARJETA E PAVIMENTAÇÃO) pendente apenas de transposição do coletor de esgoto pela Rodovia Nilo Máximo no CONJUNTO HABITACIONAL JARDIM NOVO AMANHECER, através da empresa RIBEIRO AQUINO PAVIMENTADORA E CONSTRUTORA.

IV - Discutir e aprovar o processo de dissolução e liquidação da COOPERATIVA HABITACIONAL NOVO LAR, tendo em vista honrar com o compromisso de pagamentos de ações judiciais através da alienação e ou dação das glebas de terras de propriedade da COOPERATIVA HABITACIONAL NOVO LAR em garantia a esses pagamentos judiciais, ratificando eventuais pendências quanto a aprovação anterior do mesmo expediente para prestadores de serviços, identificando, ainda, pessoa que deverá ficar responsável pela guarda dos livros contábeis da entidade.

Na falta de quórum legal, a Assembleia será realizada às 18h30, em segunda convocação, com a presença de metade mais um dos associados, e em terceira e última convocação às 19h, com a presença de 10 (dez) associados no mínimo. O número de associados matriculados na data de expedição deste Edital é de 85 (oitenta e cinco). Em virtude dos Decretos expedidos para preservação da saúde de todos por conta da doença COVID 19 será obrigatório o uso de máscara e a manutenção do distanciamento.

Jacareí/SP, 04 de dezembro de 2020

RENATO SERGIO ALBINO
Diretor Presidente

Cartórios já podem autenticar docs por meio digital

Pedro Peduzzi
Agência Brasil

Os cartórios brasileiros já podem autenticar documentos por meio eletrônico. O novo serviço possibilitará a certificação de cópias de forma online pelo site.

A novidade vem para complementar a digitalização de outros serviços que já estavam sendo prestados na plataforma de atos notoriais eletrônicos chamada e-Notariado. Entre eles, assinaturas digitais de escrituras, procurações por videoconferência, atas notariais e testamentos, bem como separações e divórcios extrajudiciais.

Segundo o Colégio Notarial do Brasil (CNB), órgão responsável por gerir o módulo da Central Notarial de Autenticação Digital (Cenad), o novo recurso permite "a materialização e a desmaterialização" de autenticações em diferentes cartórios.



FABIO RODRIGUES POZZEBO/AGÊNCIA BRASIL

A plataforma e-Notariado

Dessa forma, torna mais rápido o envio do documento certificado para pessoas ou órgãos, além de verificar de forma segura a autenticidade do arquivo digital.

A Cenad foi o único meio nacional válido para a autenticação digital de documentos. Para

tanto, será necessária a apresentação de um documento originalmente físico, junto a algum cartório de notas, para que ele seja digitalizado para, então, ser enviado para autenticação.

Segundo a presidente do CNB, Giselle Oliveira de Barros, o novo procedimento permite ao usuário trabalhar com o documento eletrônico, mas com segurança jurídica.

"Após o documento ser autenticado pela Cenad, ele pode ser enviado eletronicamente (email, whatsapp ou qualquer outra ferramenta) a órgãos públicos ou pessoas físicas e jurídicas para a concretização de negócios, tendo o mesmo valor que o documento original, físico ou digital, apresentado pelo cidadão", informou.

COMO ACESSAR O SERVIÇO

Para acessar esse

serviço, "o usuário deve solicitar a autenticação digital a um tabelionato de notas de sua preferência e enviar o documento por e-mail, caso o original seja digital. Se o documento a ser autenticado for físico, é necessário levar o impresso ao cartório para digitalização e autenticação.

Ao receber o documento por meio da plataforma, que segue as normas de territorialidade para distribuição dos serviços, o tabelião verifica a autenticidade e a integridade do documento", informa o CNB.

A autenticação notarial gera um registro na plataforma, com dados do notário ou responsável que a tenha assinado, a data e hora da assinatura, e código de verificação. "O usuário receberá um arquivo em PDF assinado digitalmente pelo cartório. O envio do arquivo poderá ser feito por e-mail, WhatsApp ou outro meio eletrônico", finaliza.

Prova de Vida

Recadastramento de aposentados está suspenso até o fim do ano

Wellton Máximo
Agência Brasil

A exigência da prova de vida anual de aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) está suspensa até o fim do ano. A Secretaria de Previdência do Ministério da Economia

informou que publicará, na segunda-feira (30), uma portaria com a prorrogação da medida.

A prova de vida anual obrigatória deixou de ser exigida desde o dia 18 de março de 2020, como medida de proteção no enfrentamento da pandemia do novo coronavírus. A

medida, no entanto, não afeta o recebimento de proventos e pensões. Com o adiamento da retomada da prova de vida, quem não fez o procedimento entre março e dezembro desse ano, não terá o benefício bloqueado até o fim de janeiro.

Realizada todos os anos no mês de aniversário do beneficiário, a comprovação de vida é exigida para a manutenção do pagamento do benefício. A prova de vida exige o comparecimento do segurado

ou de algum representante legal ou voluntário à instituição bancária onde saca o benefício.

Desde agosto do ano passado, o procedimento pode ser feito por meio do aplicativo Meu INSS ou pelo site do órgão por beneficiários com mais de 80 anos ou com restrições de mobilidade. A comprovação da dificuldade de locomoção exige atestado ou declaração médica. Nesse caso, todos os documentos são anexados e enviados eletronicamente.



Implantou e utiliza um sistema de Garantia de Qualidade para o transporte coletivo urbano de passageiros e transporte escolar rural

Avenida Getúlio Vargas, 3450 | Tel. (12) 3955-4744 | Fax 3958-1523, Cx. Postal: 279
CEP: 12.305-903 - Jacareí-SP | e-mail: jtu@jtu.com.br ou acesse: www.jtu.com.br



NOS EMOCIONAR,
TOCAR NOSSOS SENTIDOS
E NOS REUNIR COM QUEM
AMAMOS: SÓ A TELA
DE CINEMA FAZ
ESSA MAGIA ACONTECER.

PERMITA-

CINEMARK
É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.



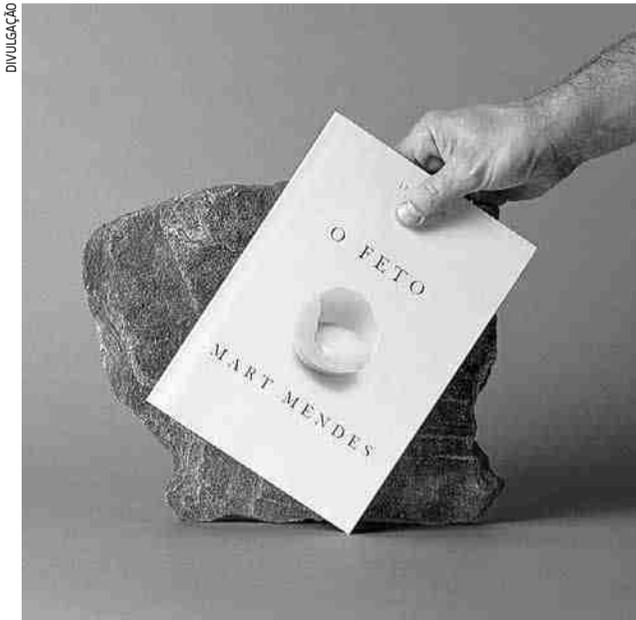
Variedades

Livro traz perspectiva de homem solitário

De autoria do jacareense Mart Mendes, a publicação está em fase de pré-venda

A Redação

Com lançamento oficial programado para o próximo dia 12 de dezembro, o livro 'O FETO' traz a perspectiva de um homem solitário e desajustado tentando encontrar seu lugar na sociedade. De autoria do jacareense Cauê Betim Mendes Martins, mais conhecido como Mart Mendes, a publicação está em fase de pré-venda de R\$ 34,90 por R\$ 29,90 (Instagram @martmendes). A produção é da editora Selin Trovoar com arte e diagramação de Mattenic



Capa do livro 'O FETO' de autoria de Mart Mendes

O LIVRO

Sem família ou amigos próximos, homem se vê em um ciclo vicioso que parece ser inevitável. Mas um acidente repentino o tira do eixo e lhe dá um novo par de óculos para

enxergar o mundo de outra maneira. Após sair do hospital, acompanhamos sua nova vida e os desdobramentos de suas mudanças.

O protagonista não

nomeado nada mais é do que um reflexo de nós mesmos, da exclusão social promovida dia após dia e que torna pessoas invisíveis aos olhos daqueles em sua volta. A quebra

dessa inércia através de seu acidente nos leva a um novo personagem que nos faz questionar nossa própria inércia e como podemos quebrá-la.

O AUTOR

Cauê Betim Mendes Martins, mais conhecido como Mart Mendes, nasceu em Jacareí, em 1990. Apaixonado por cinema, começou a exercitar sua escrita publicando em seu blog Kulturo by Mart, um verdadeiro laboratório criativo, abordando também música, quadrinhos, literatura e arte. Publicou em 2018 o fanzine M.A.D.A (Manifesto da Alma) e em maio de 2020 seu primeiro e-book Exercício Sobre a Angústia e o Viver.

O livro 'O FETO' é seu primeiro trabalho editorial a ser publicado oficialmente.

30 anos já

Estamos no fim de 2020 (ufa!) e a efeméride me vem: são 30 anos da estreia de 'Ghost: Do Outro Lado da Vida'. Três décadas! Notei que nos quase 17 anos desta coluna apenas em 2014 citei-o 'an passant' num artigo. Fita, aliás, que tem talvez a canção mais melosa, inesquecível dos últimos 50 anos de cinema: a 'Unchained Melody' (algo como 'Melodia Inacabada'), interpretada pelos Irmãos Righteous, embała o casal Molly (Demi Moore) e Sam (Patrick Swayze).

Como todos sabem, o roteiro baseia-se no espiritismo: o gerente de banco Sam tenta ajudar, após ser morto num assalto por Willy (Rick Aviles), a ex-namorada e também a paranormal Oda Mae (Whoopi Goldberg, que ganhou o Oscar de atriz coadjuvante por este papel) a denunciar e a se livrar de vez do falso amigo Carl (Tony Goldwyn), que armou o crime com o objetivo de roubar a senha do banco e assim desviar 4 milhões de dólares num esquema de lavagem de dinheiro de traficantes de drogas.

'Ghost' tem curiosidades interessantes. Para começar, o diretor Jerry Zucker comandou apenas outros 5 longas, dentre eles o besteirol 'Apertem os Cintos: O Piloto Sumiu' (1980). Swayze havia feito 11 filmes antes, com pequenas participações em trabalhos medíocres, mas estava estourado na praça com o musical 'Dirty Dancing: Ritmo Quente' (1987). Da noite para o dia virou o queridinho de Hollywood (o 'cachê' por 'Ghost' foi de US\$ 2 milhões - Moore recebeu US\$ 750 mil). Bem como Moore, igualmente com 11 longas no currículo, cujos scripts eram fracos.

Ao contrário do parceiro, fez fama com 'Ghost'. A carreira explodiu daí em diante. É engraçado explicar a longevidade da obra. Revejo-a nas tantas reprises anuais. Não me canso. A química do casal ainda funciona. Apesar de considerar algumas sequências cafonas, a emoção do desfecho permanece inapelável. Não à toa, levou o Oscar de roteiro original, com o então estreado Bruce Rubin.

A participação de Vicent Schiavelli, como o fantasma do metrô que ensina Sam a 'tocar' nos objetos, marcou. Se você que me lê, por um desses absurdos da vida, não assistiu a 'Ghost', tenha calma. Daqui a pouco a Globo o exhibe na Sessão da Tarde.

Duração: 127 minutos. Cotação: bom.

Rodrigo Romero é jornalista e escreve para este jornal semanalmente www.recantodasletras.com.br/autores/rodrigoromero

CINEMARK

É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK

Jacareí Shopping, R. Barão de Jacareí, 364 - cinemark.com.br - (12) 3951-0435

PROGRAMAÇÃO DE 05 A 09/12/2020

Sujeita a alteração sem aviso prévio. Estreias de filmes ou conteúdos alternativos podem ter preços diferenciados. Consultar os valores em nossos cinemas.

Amizade Maldita	Sala 1 / 16:40 19:10 / DUB
Convenção das Bruxas	Sala 3 / 18:30 / DUB
Destruição Final - O Último Refúgio	Sala 5 / 19:40 / DUB
Invasão Zumbi 2 - Península	Sala 4 / 16:00 18:50 / DUB
O 3º Andar - Terror na Rua Malasana	Sala 2 / 20:05 / DUB
Trolls 2	Sala 2 / 15:20 17:45 / DUB Sala 5 / 14:50 17:15 / DUB

ATENÇÃO! Informações sobre dias, horários e faixa etária dos filmes, acesse o site: www.cinemark.com.br ou ligue para o Cinemark Jacareí (12) 3951-0435

LEG: Legendado DUB: Dublado ORIG: Áudio Original

Viva Cancún com quem vive o México, conheça a Tio Nenê Tours!

| PACOTES | PASSEIOS | ACESSORIA | CASAMENTOS |
| ROTEIROS PERSONALIZADOS | ATENDIMENTO 24H |
| TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS |

A sua casa em Cancún!



facebook.com/tionenetours

contato@tionenetours.com.br

Horóscopo

VISITE: WWW.OMARCARDOSO.COM.BR



INSTITUTO OMAR CARDOSO

ÁRIES
21/03 a 20/04

Muita atividade profissional e êxito nos negócios e novos empreendimentos sociais e familiares, estão previstos para você neste dia. Ótimo estado mental o que lhe dará mais rapidez ao ter que tomar decisões importantes.

TOURO
21/04 a 20/05

Neste dia, tome cuidado com problemas envolvendo finanças. Seja cauteloso em especial se forem conjuntas. Evite decisões importantes. Sensualismo exagerado. Cuidado com o nervosismo. Uma pessoa do sexo oposto continuará merecendo a melhor das suas atenções.

GÊMEOS
21/05 a 20/06

Aproveite para colocar em dia as obrigações referentes ao seu trabalho e invista na compra de aparelhos e demais equipamentos. Na saúde, é necessário estar prevenido, pois tanto terá a possibilidade de curar-se de um mal passageiro como poderá sofrer um rápido declínio da resistência física.

CÂNCER
21/06 a 21/07

Esmero e capricho demais poderão resultar em perda de tempo. Cuidado com o período de escândalo e até de sedução que terá de passar. Faça o que tem a fazer com brevidade. Terá boas chances de viajar. Cuidado com acidentes.

LEÃO
22/07 a 22/08

Tudo indica que você alcançará sucesso em tudo que empreender ou imaginar. Dê continuidade ao que tem que fazer. Faça-o com o máximo de entusiasmo e otimismo. Deixe de lado a melancolia e o pessimismo. Cuide de sua aparência.

VIRGEM
23/08 a 22/09

Faça de tudo para aumentar seu círculo de amizades. Sucesso no trato com pessoas idosas, patrões ou empregados e lucros nos negócios relacionados com líquido, também está previsto. Prenúncios de lucros reais em negócios que digam respeito ao luxo ou a algo que esteja ligado a sua própria vaidade.

LIBRA
23/09 a 22/10

Alguma chance de êxito financeiro deverá surgir e você poderá aproveitá-la com sua capacidade de ação e inteligência. Procure controlar de modo rápido e objetivo, as oposições e obstáculos que possam surgir. Faça prevalecer seu otimismo e receberá reais benefícios.

ESCORPIÃO
23/10 a 21/11

As oposições e críticas frequentes deverão ser evitadas, juntamente com as ações violentas. Terá sucesso financeiro, profissional e social e bastante felicidade, na vida sentimental e amorosa. Pode vir a obter lucros em jogos e loterias. Tudo o que é bom e agradável, está ao seu alcance hoje.

SAGITÁRIO
22/11 a 21/12

Você esta predisposto a ter um episódio amoroso neste dia, que lhe dará no futuro muitos aborrecimentos. Evite, portanto, qualquer coisa neste sentido. Cuide da saúde, da sua reputação e não faça novos negócios.

CAPRICÓRNIO
22/12 a 21/01

As ações corretivas, discussões demoradas, demandas e toda e qualquer questão que se ligue aos seus direitos, devem ser tratadas com cautela e coragem. Conte com os amigos. Evite fazer inimigos ainda que isto lhe custe algumas concessões.

AQUÁRIO
21/01 a 19/02

Nem tudo sairá conforme seus planos, neste hoje. Mas não se aborreça, pois tudo, dentro em breve, mudará para melhor para você. Continue sendo cauteloso com seu dinheiro, com sua saúde e com sua moral. Notícias negativas.

PEIXES
20/02 a 20/03

Mantenha-se calmo e tranquilo ao invés de ficar nervoso e inquieto por qualquer coisa que possa não lhe agradar. Saiba, pois, que você está vivendo uma fase bastante positiva. Deverá evitar quaisquer ações impensadas. Está na hora de você encarar seriamente o seu trabalho.



Onde?
Guia Comercial e Cultural

Recomendamos...



Mostra de Artes Cênicas de Jacareí terá edição pela internet neste ano

A Mostra de Artes Cênicas de Jacareí completa 15 anos em 2020, colecionando grandes sucessos e apresentações que estarão na memória das pessoas. Este ano, devido à pandemia de Covid-19 e visando evitar aglomerações, a edição será de forma online, tanto as apresentações quanto as oficinas.

O evento é realizado em parceria com o SESC SP São José dos Campos e integra a Feira Literária de Jacareí (FLIJ), de 05 a 11 de dezembro. A programação completa da FLIJ está publicada no site www.jacarei.sp.gov.br.

Noites mal dormidas podem ter relação com a idade, diz especialista

Geriatra do HCor explica as alterações no sono relatadas por idosos nos consultórios e dá dicas de como dormir melhor

Acordar 3h ou 4h da manhã. Conviver com um sono 'picado'. Essas são algumas queixas de idosos nos consultórios médicos e até mesmo para familiares. Mas, o que às vezes é considerado um problema pessoal, pode ser explicado com mudanças naturais no organismo de pessoas mais velhas.

De acordo com o Dr. Daniel Apolinario, geriatra do HCor, estudos conduzidos no Brasil e em outros lugares do mundo mostram que até 40% dos idosos relatam sono ruim. No entanto, para ele, é preciso que as pessoas dessa faixa etária conheçam as alterações naturais do envelhecimento para modular as suas expectativas com relação ao sono.

"O idoso que não aceita as alterações relacionadas



O sono do idoso também é mais leve, o que faz com que eles despertem mais facilmente com pequenos estímulos

ao envelhecimento e faz questão de ter 8 horas de sono profundo corre o risco de acabar tomando medicações inapropriadas.

Essas medicações funcionam bem nos primeiros dias de uso, mas, com o tempo, vão perdendo o efeito e a pessoa passa a

necessitar de doses cada vez mais altas, correndo o risco de desenvolver dependência", ressalta Apolinario.

O geriatra explica que, com o envelhecimento, a necessidade de sono naturalmente diminui e o tempo de intervalo entre a pessoa se deitar e efetivamente pegar no sono é um pouco maior. Além disso, o sono do idoso também é mais leve, o que faz com que eles despertem mais facilmente com pequenos estímulos.

Segundo o especialista, apesar de a dificuldade para dormir (insônia) geralmente estar associada a rotinas inadequadas, é necessário investigar outros problemas de saúde que podem estar ocasionando noites mal

>> SERVIÇO

MEDIDAS QUE AJUDAM A MELHORAR NOITES DE SONO

- ▶ Acorde no mesmo horário todos os dias, mesmo que precise utilizar um despertador e mesmo que tenha dormido um pouco mais tarde;
- ▶ Mantenha uma rotina diária de atividade física. Os exercícios podem ser realizados pela manhã ou à tarde; devem ser evitados no período noturno;
- ▶ Aumente a exposição à luminosidade melhorando a iluminação dos ambientes de casa e passando mais tempo ao ar livre, sobretudo no período da tarde;
- ▶ Procure não tirar sonecas durante o dia e agende atividades dinâmicas nos horários que tem mais probabilidade de adormecer;
- ▶ Evite bebidas alcoólicas ou com cafeína à tarde e à noite;
- ▶ Implemente uma rotina preparatória para o sono, que pode incluir técnicas de relaxamento, para que o corpo entenda que está se aproximando a hora de dormir;
- ▶ Evite exposição a telas ao se deitar na cama, e garanta um ambiente escuro, sem ruídos e com temperatura agradável;
- ▶ Não leve preocupações para a cama. Se tiver uma rotina intensa na semana ou nos próximos dias, faça uma lista de tarefas e, em seguida, tente se desconectar;
- ▶ Se passar mais de 20 minutos na cama sem adormecer, levante-se e vá a outro cômodo para realizar uma atividade relaxante, retornando à cama quando tiver sono.

dormidas, tais como transtornos depressivos e ansiosos, quadros de dores crônicas e a noctúria (necessidade de levantar várias vezes para urinar que pode ser decorrente de problemas relacionados ao trato urinário).

DICAS

No consultório, o Dr. Daniel Apolinario, geriatra do HCor, dá dicas para os idosos conseguirem dormir melhor. Segundo ele, algumas medidas podem ser utilizadas de forma integral ou adaptadas (ver box nesta página).

SOBRE O HCOR

A instituição iniciou as

atividades em 1976, tendo como mantenedora a Associação Beneficente Síria, que completou 100 anos de atividades filantrópicas em 2018. O HCor ganhou projeção mundial no cenário da saúde, tornando-se referência em cardiologia. Hoje, além do escopo de atendimentos cardiológicos, o hospital oferece serviços também nas áreas de neurologia, oncologia, ortopedia e medicina diagnóstica, ganhando destaque como um hospital multiespecialista. Conta com acreditação internacional da Joint Commission International (JCI) desde 2006.

Neste Natal, emocione quem cuidou de você a vida toda.

Planos Pessoa Física a partir de **R\$ 99,09***

CENTRAL DE VENDAS 12.3955-0100

saofranciscovida.com.br /saofranciscovida /sfvida

São Francisco VIDA

Campanha alerta para a prevenção de acidentes entre crianças e adolescentes

Durante todo o mês de dezembro, a Sociedade de Pediatria de São Paulo promove a campanha 'Dezembro Vermelho - Prevenção de acidentes na infância e adolescência'. Sob a coordenação do Departamento Científico de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP, este é um tema de grande importância, uma vez que os acidentes estão entre as principais causas de morbidade e mortalidade

na faixa etária pediátrica no mundo.

O pediatra é imprescindível no papel de alertar pais, familiares e responsáveis sobre situações de risco para bebês, crianças e adolescentes e, dessa forma, orientá-los para que possam evitar situações perigosas. "Acidentes de trânsito, afogamento, sufocação, queimaduras, quedas e intoxicações lideram as causas de injúrias não intencionais. As

intervenções preventivas são as medidas mais eficazes para evitar ou ao menos diminuir os riscos de lesões", diz Tânia Zamataro, coordenadora da campanha.

"Por meio da campanha, a SPSP quer chamar a atenção da população para a importância da prevenção, que é a forma mais eficaz de diminuir as mortes e/ou sequelas de vítimas de acidentes", conclui a pediatra.