

OAB/SP 146.876

## ADVOCACIA CARLOS GUERRA

AÇÕES PREVIDENCIÁRIAS,  
TRABALHISTAS,  
FAMÍLIA / INVENTÁRIO

12 3961.3975 / 99605.4102

### Cidade



Temporal provoca queda de árvores e destelhamento de casas em Jacareí

PÁG. 4

### Celebrações



Saiba como deixar as ceias de fim de ano mais saudáveis

PÁG. 12

**MOLLO** CORRETORA DE SEGUROS

Cote seu seguro com aproveitamento total de BÔNUS de outras seguradoras

Tel.: 12 3953-5066

www.mollocorretora.com.br

# Câmara aprova projeto de Izaias que cria Atividade Delegada em Jacareí

## PARA MENORES



Após autorizar o uso da vacina da Pfizer em crianças com idade entre 5 e 11 anos, para combate à Covid-19, a Anvisa apresentou algumas recomendações e condições que devem ser observadas pelas autoridades de saúde para a imunização desse público. De acordo com a agência, a atenção deve ser redobrada uma vez que tanto a dose como a formulação da vacina a ser aplicada serão diferentes das aplicadas em jovens e adultos. PÁG. 9

**E MAIS** ✓ Assembleia Legislativa autoriza entrada de policiais civis na Atividade Delegada PÁG. 3

### Plenário

Por Angelo Ananias

TSE apresenta novo modelo de urna eletrônica que será usado em 2022

PÁG. 2

### Geral

PÁG. 10

Pró-Lar celebra convênio para projetos de regularização de 450 lotes em Jacareí

### Variedades

PÁG. 11

Novo espaço cultural promete agitar o cenário artístico de Jacareí e região

A SUA EMPRESA PODE TER UM PLANO DE SAÚDE COMPLETO.

VIDA

12.3955-9595

**INCON** INSTITUTO DE CIRURGIA E ONCOLOGIA

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

Oncologia Clínica e Quimioterapia | 12 3953-4550

Rua Professor Job Aires Dias, 76 - Centro

www.clinicaincon.com.br desde 1992

## Natal da nossa Gente

JACAREÍ • 2021

7 A 23 DE DEZEMBRO

TRAGA SUA FAMÍLIA PARA VIVER A EMOÇÃO DO NATAL EM EVENTOS ESPECIAIS:

- SHOWS
- APRESENTAÇÕES
- CARAVANAS NOS BAIRROS
- E MUITO MAIS!

PROGRAMAÇÃO JACAREI.SP.GOV.BR





## Plenário

Por Angelo Ananias

### NOVA VERSÃO

O Tribunal Superior Eleitoral (TSE) apresentou na segunda-feira (13) o novo modelo de urna eletrônica que será usado nas eleições de 2022. O lançamento foi feito em Manaus, na fábrica da Positivo Tecnologia, empresa responsável pela produção dos equipamentos. Serão fabricadas 225 mil urnas do novo modelo. No total, 577 mil serão utilizadas nas eleições.



ABDIAS PINHEIRO/SECOM/TSE

### FUNCIONALIDADE

A vida útil do equipamento é de dez anos. Entre as novas funcionalidades, está a maior duração das baterias, processadores mais rápidos e o terminal do mesário com comandos sensíveis ao toque (tela touch). Segundo o TSE, essa tecnologia permitirá mais rapidez na identificação do eleitor na seção eleitoral. Enquanto um eleitor vota, o terminal poderá identificar os próximos que vão votar, diminuindo o tempo de espera nas filas.

### SEGURANÇA

O presidente do TSE, ministro Luís Roberto Barroso, reforçou que a urna eletrônica e o sistema de votação são seguros. "Estamos trabalhando para proteger os sistemas quase por uma questão de imagem, porque, quanto ao conteúdo, não tem como fraudar as eleições. Nós todos estamos nos aperfeiçoando com os mecanismos de proteção. Isso se tornou um problema relevante nos últimos dois, três anos. Na verdade, ataques cibernéticos do porte que temos visto são fenômenos recentes", afirmou.

### ELEIÇÕES 2022

O TSE decidiu unificar o horário de votação nas eleições de 2022. Com a decisão, anunciada na terça-feira (14), todos os estados deverão seguir o horário de Brasília, e não o horário local. A votação será realizada das 8h às 17h em todo o país. Segundo a Corte, a medida foi tomada para que as eleições possam transcorrer com tranquilidade e não ocorra dúvidas sobre a lisura na divulgação de resultados.

### RESOLUÇÕES

Na mesma sessão, da última terça-feira (14), o TSE aprovou mais três resoluções para as eleições do ano que vem e liberou o impulsionamento de conteúdo político na internet durante o período de pré-campanha, criou procedimentos para pedidos de direito de resposta e sobre fiscalização das contas de partidos que vão se unir em federações.

### PROTEÇÃO ANIMAL

A Câmara Municipal aprovou projeto da vereadora Sônia Patas da Amizade (PL), que obriga a instalação de telas de proteção em janelas e varandas de apartamentos que possuam animais e/ou crianças de até 12 anos de idade, em Jacaré. A infração por descumprimento da regra pode acarretar multa de R\$ 361,45 (ou cinco Valores de Referência do Município – VRM). "Nenhuma medida é excessiva quando se trata de proteger nossos animais e crianças", disse Sônia.



ILUSTRAÇÃO

**diário de jacaré**  
www.diariodejacarei.com.br

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

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

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

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

Rua João Américo da Silva, nº 41, Centro Jacaré - SP - CEP: 12.308-660  
PABX/FAX: (12) 3953-2966  
E-mail: contato@diariodejacarei.com.br

Os artigos assinados são de responsabilidades dos autores

Impressão: MAR MAR Gráfica e Editora Ltda.

## Editorial

### R\$1,99 sai mais caro que R\$2,00

Todos nos demos por felizes pelo fato, nada simples, de termos sobrevivido a 2021, apesar do que vivenciamos nele. No mundo, mais de 5 milhões não tiveram a mesma sorte. Assim, dentro das limitações, teremos todos um bom Natal com certeza, pois a vida é o melhor presente que podemos receber. Já não afirmamos com a mesma certeza sobre o Ano Novo, uma vez que continuam contraditórias notícias, realidades e causas sobre o que vem por aí.

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), liberou esta semana a vacinação para crianças a partir dos cinco anos de idade, e não haver segurança sobre a diminuição ou aumento de número de casos mundo afora é uma das razões da medida, bem diferente do que se dizia, faz pouco tempo, da imunidade natural de jovens e crianças.

Essas informações chegando 'à conta-gotas' na vida brasileira são as pragas do momento. Vamos sofrer ainda muito na medida em que a proximidade das eleições

possibilidade de ganhar, mas que 'quase certo' vai perder nas urnas mesmo que apertado; assim como R\$1,99 é mais barato que R\$ 2,00.

Basta olhar o país: Uma favela paulista exibe faixa que enquadra 'sujeito a cacete' motoqueiro que ousar empinar a moto numa das ruas da comunidade; apresentador de rádio sugere 'metralhar' deputada que pretende tirar os termos 'marido e mulher' das certidões de casamento, e por aí vai. Práticas inusitadas de governar o Brasil são a moda.

Há uma atenuante: A maioria da população está mais consciente de como funciona a política, os órgãos de informação engajados, e descobriu que o R\$1,99 'sai mais caro que o R\$2,00 e é muito mais danoso'.

Você, leitor do **Diário de Jacaré** é um desses, e terá com certeza um Feliz Natal e Ótimo Ano Novo **É a nossa opinião.**

E NÃO BANQUE O ESPERTO:  
ANTES DE ME PASSAR A  
CARTEIRA, ME APRESENTE  
SEU CERTIFICADO  
DE VACINA!



B. Veloso

for aumentando. Além do natural estresse destas épocas, ainda teremos a briga acirrada das 'ideologias das pontas' que tentarão nos convencer não quem tenha

### \*Nathalia Paccola

Desci do elevador e imediatamente olhei para a porta do lado direito e lá estava uma grande guirlanda de Natal. Certifiquei-me de que era o décimo andar, tudo certo, moro no décimo andar. Assustada lembrei que dezembro chegou, e assim, o final do ano. Mas já? Já!

Não é raro que a maioria das pessoas se sintam assim nesta época do ano. Os supermercados vendem panetone, as lojas estão enfeitadas, família e amigos se organizam para as festas.

Também não é raro que sentimentos de angústia estejam mais latentes. Isso acontece, pois todas as idealizações que fizemos no início do ano aparecem como cobrança no seu término.



## Artigo

### Depressão e ansiedade tendem a piorar com a chegada do fim do ano

Frustrados, tendemos a ficar ansiosos para ao menos concretizar algum plano que ficou pelo caminho ou depressivos quando nos deparamos com metas que não foram alcançadas.

Entretanto, perceba que trata-se de algo sazonal. Assim como em outros países com a queda na temperatura, o céu cinza e a conseqüente monotonia por ter de ficar em casa mais tempo, a depressão pode se instalar nessa época do ano e tende a ser superada

com o passar dos meses.

É natural na vida em comunidade esses picos de emoções. Assim como as estações climáticas do ano mudam, os nossos objetivos também mudam e tendemos a não perceber que simplesmente não tratamos com urgência o que era prioridade no início do ano.

O importante é fazer uma reflexão, muitas vezes dura, entretanto útil, sobre o que nos é essencial e sobretudo pensar se estamos nos cobrando

demais, reparar se estamos realmente nos dedicando para conquistar aquilo que seriam nossos sonhos. Desapegar do consumismo e valorizar o encontro com amigos, os nascimentos e as conquistas, não renegar a luta pelo alcance dos nossos desejos.

Um modo positivo de pensar, é de que o final do ano simboliza também o final de um ciclo e início de uma época de novas oportunidades. Valorizando o caminho que trilhou e ficou para trás, você estará preparado para dar passos mais seguros em direção aos novos horizontes.

\*Nathalia Paccola é psicanalista, escritora, jornalista e produtora de conteúdo do Instagram @fasdapsicanalise.

### \*Lais de Castro Carvalho

O artigo 3º da CLT define como empregado "toda pessoa física que prestar serviços de natureza não eventual a empregador, sob a dependência deste e mediante salário". Será considerado empregado o trabalhador que recebe ordens, é assalariado e presta serviços de forma contínua. Desta forma, se emerge a discussão jurídica acerca de eventual vínculo empregatício entre motoristas e aplicativos. A 3ª Turma do Tribunal Superior do Trabalho decidiu esta semana por maioria e reconheceu o vínculo de emprego entre a Uber e motoristas. Para os ministros, quem presta serviço utilizando o aplicativo se encaixa como funcionário da empresa, de acordo com os termos da fundamentação.



## Justiça Diária

### Vínculo e motoristas de aplicativo

Dois dos três ministros da turma votaram a favor em processo que discute a relação, mas o julgamento foi suspenso por pedido de vista. O ministro Mauricio Godinho Delgado, relator do processo, havia votado a favor em dezembro do ano passado. Nesta semana, o assunto foi reavaliado. Caso seja concluído com a maioria de votos, este será o primeiro processo do tribunal a favor dos motoristas de aplicativo. Importante salientar que isso não altera decisões já tomadas por outras turmas.

Salienta-se que em ou-

tubro deste ano, a 7ª turma do Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região deu provimento ao recurso ordinário de uma motorista e reconheceu que havia vínculo empregatício, entendendo que estavam presentes os requisitos para a configuração do vínculo empregatício, entre eles, a relação de subordinação caracterizada pelo controle de jornada, fiscalização e comando por meio da programação algorítmica. A motorista requereu o reconhecimento do vínculo empregatício com a Uber alegando que prestou

os serviços com pessoalidade, onerosidade, habitualidade, continuidade e de forma subordinada. Ademais, alegou que a empresa que fazia verificações pelo aplicativo.

Já para a empresa de motoristas de aplicativo em questão, esse posicionamento é considerado "isolado", alegando que os ministros basearam suas decisões exclusivamente em "concepções ideológicas" sobre o modelo de funcionamento da Uber e sobre a atividade exercida pelos motoristas parceiros no país. Em decisões anteriores sobre o tema, o TST definiu que não havia vínculo de emprego o Uber e os motoristas.

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

## SEGURANÇA PÚBLICA

# Câmara aprova projeto de Izaias que cria Atividade Delegada em Jacareí

Objetivo é ampliar a fiscalização para funcionamento de comércios e eventos noturnos, os chamados 'fluxos', entre outros

## A Redação

A Câmara Municipal aprovou na sessão de quarta-feira (15), a última de 2021, projeto de lei que cria convênio com o Estado de São Paulo para realização da Atividade Delegada em Jacareí.

De autoria do prefeito Izaias Santana (PSDB), o projeto tem o objetivo de ampliar a fiscalização das licenças para funcionamento de estabelecimentos comerciais, comércio ambulante,



ocorrências envolvendo perturbação do sossego, solicitações de chamada do 156, e principalmente, combater eventos noturnos – os chamados fluxos.

Os policiais militares que integrarão a Atividade Delegada trabalharão com a participação da Guarda Civil Municipal (GCM)

Vista geral do Plenário da Câmara durante sessão de quarta-feira (15), a última de 2021

no período das 18h à meia-noite, de quinta a domingo. O prefeito celebrou a aprovação do projeto.

“A intervenção do militar do Estado se faz necessária, não só em razão do maior poder de fiscalização conferido pela possibilidade de revista pessoal, quando da fundada suspeita, prerrogativa esta não conferida aos agentes municipais, mas principalmente pelo aspecto preventivo”, afirmou Izaias.

## Projetos sobre estrutura da Casa e aumento para assessores são adiados

Dois projetos de autoria de parte da Mesa Diretora da Câmara Municipal – vereadores Paulinho dos Condutores (PL) e Edgard Sasaki (DEM) – que tratam da estrutura administrativa e das referências e símbolos dos cargos do Legislativo foram retirados da Ordem do Dia a pedido dos autores. O outro membro da Mesa, vereador Rogério Timóteo (Republicanos), não assinou o documento.

A retirada foi motivada por uma proposta de aglutinação dos cargos de Agente de Segurança, Assistente de Serviços Municipais e Auxiliar de Serviços de Almoarifado e Copa ao cargo de Oficial de Atividades. Segundo o líder do governo na Câmara,

Edgard Sasaki (DEM), é necessário que o executivo possa primeiramente verificar o impacto orçamentário desta alteração.

### CATEGORIA

O Sindicato dos Trabalhadores Públicos do Município de Jacareí (STPMJ) também pediu a suspensão da votação em virtude do direito à isonomia no quadro de recursos humanos da Prefeitura. “Há cargos iguais em todos os órgãos da prefeitura e o posicionamento do sindicato é que exista isonomia e salário igual para todos os servidores de cargos iguais”, afirmou Suely Cruz, presidente do STPMJ.

O projeto prevê ainda a criação do

cargo de Controlador Interno e Ouidor – uma vaga, com vencimento de R\$ 6.477,67, além da incorporação dos cargos de Assistente Técnico Legislativo e Redator de Atas ao cargo de Secretário Legislativo, com vencimento de R\$ 4.758,74.

### ASSESSORES

Além dos cargos efetivos, a Mesa Diretora também propôs alteração nos requisitos e vencimentos do cargo de Assessor Político (dos gabinetes), que passará de R\$ 2.886,03 para R\$ 3.580,00, um reajuste de quase 25% sobre os vencimentos atuais. Os ocupantes do cargo deverão apresentar diploma ou registro de ensino superior

completo ou demonstrar, no prazo de seis meses a partir da vigência da lei, comprovante de matrícula em curso de graduação.

### TELETRABALHO

Outras novidades apresentadas pela reforma é o estabelecimento de sistema de teletrabalho, que será regulamentado por ato da Mesa Diretora, somente para os setores em que houver viabilidade de implantação, assim como avaliações periódicas de desempenho, independentemente das avaliações relativas ao estágio probatório.

Não há data definida para retorno das propostas à Ordem do Dia.

## Assembleia Legislativa autoriza entrada de policiais civis na Atividade Delegada

Os deputados e deputadas da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo aprovaram, na quinta-feira (16), a inclusão da Polícia Civil na chamada Atividade Delegada.

Com a aprovação do Projeto de Lei Complementar 46/2021, de autoria do deputado Delegado Olim (PP), fica permitido que

profissionais da Polícia Civil trabalhem em seus dias de folga, fardados, com viaturas e acessórios que utilizam em suas funções diárias, nas áreas de interesse da sociedade. Atualmente, apenas profissionais da Polícia Militar podem atuar na Atividade Delegada.

Na justificativa do projeto, o deputado

afirmou que “é conhecido e consagrado que o princípio da cooperação entre os entes federados permite uma melhor gestão do serviço público. Se essa cooperação se der com a possibilidade de mais ampla na transferência total ou parcial de encargos, melhora e muito essa eficiência”, falou.

Ele também pontuou

que “é do interesse dos municípios paulistas delegar algumas de suas competências ao Estado, sob previsão de que, em contrapartida, há uma compensação econômica em favor do agente público estadual que vê majorada suas atribuições originariamente previstas no mister e desempenho de seu cargo público”, disse.



Sessão na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo

## Pensão para familiares de policiais falecidos

O Projeto de Lei Complementar 40/2019, de autoria do deputado Sargento Neri (SD), instituiu a caixa beneficente da Polícia Militar e estabelece os regimes de pensão.

A propositura adiciona incisos ao 2º parágrafo do artigo 9 da Lei 452/1974,

que agora coloca remuneração imediata aos familiares e dependentes do policial falecido, mediante requerimento apresentado até 60 dias depois da data da morte. Antes, o prazo para pagamento era indeterminado. O valor a ser recebido, ou seja, o salário

do agente falecido, só poderá ser deferido caso o solicitante comprove a dependência.

Na justificativa da proposta, o parlamentar pontuou que “o referido benefício leva determinado período de tempo para se iniciar, ocorrendo uma

lacuna entre a data do óbito e o seu deferimento”, disse. “Na vida prática, esse prazo se torna desproporcional e excessivo se levamos em conta a grande necessidade dos dependentes do falecido, que de uma hora pra outra, se veem sem seu provedor”, falou.

**COMUNICADO**

Comunicamos aos nossos leitores, clientes e colaboradores, que estaremos com nossas atividades suspensas entre os dias **20 de dezembro de 2021 a 09 de janeiro de 2022**, razão pela qual a edição impressa do **Diário de Jacareí** não estará circulando nesse período. **A direção**

# Temporal provoca queda de árvores e destelhamento de casas em Jacareí

O temporal provocou também o transbordamento de 'bocas-de-lobo' e queda de muros em bairros

## A Redação

A Prefeitura de Jacareí informou que as chuvas fortes do último domingo (12) provocaram a queda de cerca de 40 árvores em diversas regiões da cidade. O temporal, acompanhado de uma forte ventania, começou por volta das 12h30 e provocou também o transbordamento de 'bocas-de-lobo' em algumas vias, queda de muros e destelhamento de casas.

A Defesa Civil de Jacareí registrou a queda do muro de duas residências, nos bairros Parque dos Sinos (região norte) e Jardim das Indústrias (região leste). Outras seis residências ficaram destelhadas no Jardim Paraíso (região sul). Ninguém ficou ferido.



Chuvas provocaram a queda de árvores e danos à rede elétrica na Rua Salvador Preto, próxima à região central

De acordo com a atual administração, das residências destelhadas, quatro ficaram em situação de risco e

os moradores, 22 pessoas entre adultos e crianças, foram alocados em um hotel na região central da cidade.

## ABASTECIMENTO

A queda de árvores, algumas delas sobre a rede de alta tensão da EDP, concessionária de

energia no Vale do Paraíba, provocou também a suspensão no fornecimento de energia elétrica em vários bairros.

A falta de energia na ETA – Estação de Tratamento de Água - no Bela Vista (região central), onde está situado o sistema operacional da autarquia, provocou falhas no abastecimento e falta d'água em diversas localidades.

## COMUNICAÇÃO

O SAAE informou ainda que em razão das fortes chuvas de domingo (12), a rede de telefonia também foi afetada. Moradores de diversas localidades atingidas pela falta d'água procuraram as redes sociais do Diário de Jacareí para reclamar da falta de atendimento.

## Prefeitura fecha a rua dos Correios até o dia 24 para compras de Natal

Desde o último sábado (11), a Rua Acrísio Santana, conhecida como Rua dos Correios, no Centro de Jacareí, está fechada para o tráfego de veículos até o dia 24.

O fechamento aconteceu um dia após a ampliação do horário de funcionamento das lojas da região Central, que passaram a ficar abertas até às 22h. O fechamento da

Acrísio Santana seguirá até o dia 24 de dezembro, véspera de Natal. A medida faz parte das ações realizadas pela Prefeitura de Jacareí, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, neste fim de ano. E conta com a parceria da Secretaria de Mobilidade Urbana.

Além disso, as ruas do Centro receberam iluminação de LED nos postes, e passaram a contar com intensificação na coleta de lixo e reforço da Guarda Civil Municipal, garantindo maior conforto e segurança a clientes e comerciantes.

## PATRULHA

Durante o mês de dezembro, a Guarda Civil Municipal também iniciou o patrulhamento a pé no comércio do Centro, para reforçar a segurança de todos. As áreas

atendidas compreendem as imediações da Avenida Siqueira Campos, Rua Bernardino de Campos, Rua Dr. Lúcio Malta, Rua Cel. Carlos Porto, Rua Alfredo Shürig, e Rua Barão de Jacareí.



Vista geral da Rua Acrísio Santana que foi fechada para tráfego de veículos no último sábado (11)

## Curtas

### Junta Militar convoca jovens reservistas para apresentação



A Junta Militar de Jacareí está convocando os jovens que serviram em até cinco anos anteriores para a Apresentação da Reserva. O reservista que não se apresentar estará em débito com o Serviço Militar e sujeito às penalidades da lei. A apresentação é obrigatória e, exclusivamente, para fins de atualização de dados. A apresentação pode ser feita de forma online ou presencial. Maiores informações: (12) 3956-8256.

### Jacareí Rugby fica entre os melhores do Brasil no Sevens



O Jacareí Rugby conquistou o 3º lugar no Campeonato Brasileiro de Sevens Masculino 2021, em torneio realizado no Estádio Martins Pereira, em São José dos Campos, e segue entre as três melhores equipes do Brasil na modalidade. A campanha foi encerrada com vitória sobre o Farrapos (RS), por 12 a 5, no domingo (12). Os 'jacarés' asseguraram um lugar no pódio da competição, que teve como campeão o Pasteur (SP).

**PAULO DE TARSO CASTRO CARVALHO**

Advogados Associados

Trabalhista - Previdência (INSS)  
Consumidor - Indenizações

(12) 3951-0920 (12) 98202 2455

## José Luiz Bednarski

É complicado ser vereador. Trabalha-se como um burro de carga. Os daqui, por exemplo, na última quarta-feira, tiveram um dia de cão. Votaram e aprovaram o projeto de lei (PL) 44/2021, que torna aos condomínios compulsória a comunicação de maus-tratos a animais eventualmente ocorridos em seus limites.

No forno legislativo está também o PL 91/2021. Esbanjando técnica legislativa à altura do Conselheiro Acácio, o art. 1º permite que as pessoas tenham animais domésticos em suas residências, ainda que estas se localizem em prédio ou condomínio.

O projeto ao animal garante uma vida digna, à salvo tanto do excesso de luz, como da escuridão completa. Ou seja, terá direito a desfrutar de abrigo em condições ideais.

D'agora em diante, o peludo não poderá permanecer trancado na sacada do apartamento. Pena que nada foi



O 5º Poder

## O pulo do gato

previsto para os casos ocorridos em varandas, alpendres e garagens.

Além disso, como a interpretação incriminadora deve ser restritiva, será teoricamente regular manter a porta fechada, ou trancá-lo no balcão duma casa ou sobrado, o que estará em descompasso com o avanço obtido no art. 1º, S2º, do PL 44 (que abrange qualquer tipo de confinamento em sacada de qualquer moradia).

A nova proposta de lei prossegue magistralmente: os que latirem ou miarem demais deverão ser educados, o que poderá abrir relevante frente de trabalho aos mestres em

aquietar a Natureza.

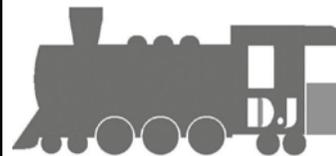
Nesse derradeiro tocante, é feita uma ressalva em prol da atenção à idade do pet, dando a entender que serão tolerados pequenos deslizes sonoros dos filhotes cinoafonsinos.

O condomínio que se interessar em conhecer melhor o reino animal terá o direito de cadastrar seus moradores irracionais e exigir apresentação do passaporte sanitário veterinário.

Se tornada lei (e entrará em vigor de chofre), quem ousar descumprir essa proposta animal pagará multa superior ao custo de uma boa calça jeans.

Baseou-se a edil que criou o projeto na constatação de várias notícias de cães desesperados que pularam da sacada. Com o perdão do trocadilho, o mundo político descobriu o verdadeiro pulo do gato: a defesa da causa animal tem cada vez mais apelo nas urnas.

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



## Homem com 'H Maiúsculo'

M. Lúcia Moraes

Podemos dizer, sem medo de errar, que esse é um tema muito complexo, quando analisamos as várias vertentes, no que tange ao sexo masculino.

Sim, esse é o nosso foco, portanto, não vamos entrar no mérito da questão dos outros gêneros (feminino e neutro), temas para outras crônicas.

Cabe aqui uma reflexão sobre como era o homem no passado e sua evolução comportamental até os dias de hoje. Observamos que, desde os primórdios, o homem sempre se destacou como figura central nesse processo. Cabia à mulher o papel secundário de dependente do macho bruto e grosseiro, que vivia nas cavernas e arrastava a companheira pelos cabelos.

Sem querer parecer tendencioso, esse cenário não se assemelha ao que vivem milhares de mulheres nos dias atuais? O que mudou? Será que mudou?

Tudo bem, Srs. "Shrecks", não

vamos generalizar, porque os homens não são todos iguais (*se fossem, todos teriam a cara do George Clooney, não é?*). Brincadeiras à parte, o "provedor do lar" está em colapso e irremediavelmente perdido nesse cenário real, em meio a tantas atividades conduzidas pelas mulheres.

É bem verdade, também, que muitas ainda não reconhecem seu poder e se deixam dominar pelos seus maridos e companheiros, sofrendo todo tipo de privações. Não cabe aqui julgar os motivos que as levam a essa submissão, mas, nada justifica a violência doméstica e essa realidade tende a mudar, graças ao amparo da Lei.

Fato é que nem tudo nessa



vida são flores, mas, não precisa ser, necessariamente, espinhos. Vamos dar um crédito àqueles homens maravilhosos, gentis e carinhosos, que não querem uma mulher atrás dele para alcançarem sucesso e, sim, que caminhe ao seu lado, de mãos dadas, conquistando o mundo, juntos, de corpo e alma, alimentando os mesmos sonhos. Este sim, é o cara, um Homem, com H maiúsculo.



## A biblioteca da meia-noite

José Luiz Bednarski

Não se faz mais literatura como antigamente. É difícil encontrar um romance estruturado. Um que efetivamente valha a pena ler, então, nem se fale.

A 'Biblioteca da Meia-Noite' é mais um sucesso que ninguém leu e não perdeu nada. Outrora, seria considerada literatura infanto-juvenil; atualmente, é pérola para o adulto médio.

A obra que abarrotava as vitrines das livrarias da moda nas grandes metrópoles narra a história de uma jovem mulher solitária, subempregada e prestes a se suicidar.

O autor Matt Haig deve ser cinéfilo hollywoodiano e apreciar séries da Netflix. O enredo por ele criado abusa dos clichês e o desfecho é previsível a cada capítulo.

As personagens são rasas; os diálogos, superficiais. Os cenários são pobres e, de quebra, mal

aproveitados. Nada que surpreenda os raros consumidores diferenciados nestes tempos de aridez literária.

Os capítulos são breves e há muito capricho na diagramação, na arte gráfica e nas ilustrações (qualquer que seja a edição folheada). O autor embala a leitura com um ritmo leve.

Como previsível, as linhas são inundadas das agendas absolutistas da ideologia de esquerda: ditadura da simplicidade, apologia à inclusão, paranoia ambientalista e supremacia da vulnerabilidade.

Os aspectos religiosos são solenemente ignorados na redenção individual, que se baseia tão só no fator humanista. Mesmo assim, a mensagem é positiva e o clima



florido agrada.

O sabor é de almoço dominicano em cantinho descolado de Vila Madalena.

Agradável, mas não mata a fome de vida inteligente. A maioria vai adorar. Li e gostei pouco. Para ser generoso, nota 5 do começo ao fim.



## Tarja Preta

Suéllen Raquel da Silva

Tenho preferências por prefixos aos sufixos. Não que eu faça diferenciações entre morfemas, longe de mim, trato todos iguais. Na verdade é uma daquelas predileções aleatórias e sem propósitos, como gostar mais de ketchup do que de mostarda. No caso dos prefixos acredito que a minha simpatia por eles esteja associada a um fenômeno que denominei 'ansiedade de escritor'; apesar de ser uma patologia crônica, ela também acomete alguns poetas. Consiste em uma afobação perturbadora de dar sentido às palavras, por isto os prefixos são bons ansiolíticos, aquele milagroso pedacinho mórfico que logo de cara antecede algum significado ao radical.

Mas, recentemente vivi uma grande desilusão com a palavra 'recomeço', minha proximidade com a morfologia é muito mais intuitiva do que gramatical, escrevo de mão solta, assim como alguns músicos tocam de ouvido. Precisava colocá-la como tema central de um texto, assim que li o prefixo 're' minha ansiedade já sentenciou a ideia de repetição, ou seja, começar de novo, iniciar mais uma vez, ir à origem novamente. E é exatamente neste ponto que mora a decepção: o prefixo ao invés de me acalmar acabou aumentando meus sintomas. Quando fui vasculhar a gaveta de lembranças, onde guardo meus recomeços, não encontrei nada parecido com uma repetição, de tão nova cada vivência, mesmo guardada por tanto tempo, ainda cheirava a fresco.

Por mais que o contorno de um recomeço faça alusão a uma experiência já vivida, todo o seu preenchimento é único, a gente nunca recomeça do começo, tem ali sempre uma bagagem extra que nos coloca um passo à frente. Enxergamos melhor os erros porque as lágrimas já lavaram os olhos; é a poeira de tristeza sacodida depois do tombo que deixa um rastro orientando os passos futuros. Foi aí que me lembrei de que o prefixo 're' também é indicativo de dar reforço, então a ação ansiolítica voltou a fazer efeito. A língua portuguesa com as suas várias exceções não me negará a possibilidade de criar recomeços distantes da ideia de repetição e próximos de reforçarem as esperanças de uma nova chance.



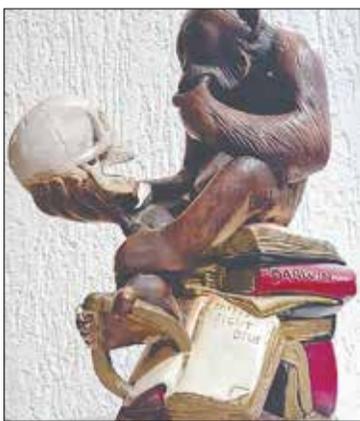


## Que Natal é esse?

Me. Prof.ª Maria Thereza Ferreira Cyrino

Um olhar cuidador da humanidade questiona ao homem? Pinheiro árvore de natal, bolinhas, adereços, estrelinhas, laços, permeados geralmente por fitas de luzes pisca-pisca, anjos e uma infinidade de coloridas, decorações invadem as casas de muitos? Desmatamento, não pode, ambiente verde depredado, prejuízo às nascentes, chuvas e a preciosa água jaz na escassez? E quantas mãozinhas infantis e adultas escravas, estão lá do outro lado do planeta, ou até deste lado também, produzindo lindas, a preço de banana como diz o caipira, que o mundo inteiro consome avidamente? Plásticos? Nem me atrevo pois não encontrarei nenhum lugar sequer onde não estão presentes, confere?

Mas o ciclo não tem fim? Papel não vem da madeira das árvores, que cortadas, afetam nascentes e rios? Toneladas de lixo plástico despejados nos oceanos, determina um ciclo interminável de quebra do ecossistema perfeito que o Pai nos



confiou? E as mesas fartas de carnes diversas, farofas, castanhas, frutas e bebidas, para alguns não se contrapõem ao aumento de mesas vazias de muitos afetados pela pandemia?

Neste momento acordo deste pesadelo real e numa fúria de otimismo tomo como incansável atitude, o esperar por uma cidadania sustentável e responsável! E você, que tal olhar para seu Natal de forma consciente? Será que esta estátua que carrego há 25 anos, tem sentido? Você decide! Feliz Natal Cidadão!

## Época brilhante

Walcerly Correa de Oliveira



As décadas eram 60 e 70... os fins de tardes davam espaço às noites que traziam no ar odores adocicados de flores das diversas árvores que ornamentavam a cidade.

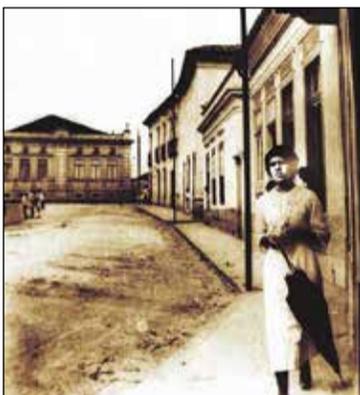
O comércio encerrava expediente, mas as lojas não sem antes verificar as vitrines que expunham, com segurança, encantadores artigos de bom gosto e qualidade.

Dos bares, tradicionais pontos de encontros, já se ouvia tímidos de copos e louças sendo preparados. Logo chegariam os fregueses que, depois do trabalho, se reuniam para falar de tudo ao sabor de Antárticas geladas ou cafezinhos; o que importava era estar entre amigos.

Na igreja os fiéis se faziam presentes para a ladainha; raramente algum atraso era justificado pelo fato do trem estar atravessando a praça.

Nas calçadas a inquietação juvenil alegrava a cidade. Uma juventude mesclada, cheia de vida e interrogações sobre que papel desempenharia no futuro.

Nos finais de semana uma lanchonete costumava ou a casa de um amigo da turma era palcos para debates e proposições para um mundo melhor. A conversa avançava a madrugada que, então, não oferecia perigo. No aguardo de ações objetivas para a melhoria das condições sociais, a juventude estudava.



Muitos também trabalhavam.

Nesse hiato, o bom mesmo era fazer o que lhe era peculiar: reunir e celebrar a alegria de estar junto. Momentos de exercitar a criatividade, projetar atividades voltadas à cultura e a arte, organizar festivais de música e teatro, saraus, oficinas de criações literárias, artes plásticas... era tudo muto bom!

Talentos, gestados nesses encontros nasceram e se expandiram para além da cidade e fronteiras do país. Alguns não deram conta, enebriados pela luz se embriagaram na pressa e não estão mais entre nós.

Mas a maioria está aqui, seguindo com sua criatividade juvenil. Fazem sucesso e se realizam pelos palcos do mundo. Por onde andar, levarão gravadas na memória doces lembranças dessa época... uma época brilhante, que Jacaré fez jus ao título de Atenas Paulista.



## Anunciação

Ludmila Saharovsky

Tempos atrás comprei um quadro do pintor Toninho Mendes que retrata a Anunciação.

Não nos moldes da renascença de Giotto, mas à maneira cabocla, caipira, valeparaibana, talvez de Redenção da Serra ou de Cunha. Quem sabe até de Tremembé.

Essa Maria naif usa vestido de chita e florão. Tem perto de si uma folhinha de parede da "Casa do Juca" que oferece "tudo para o agricultor" e um vaso de samambaia frondosa.

O anjo aparece em segundo plano. Está descalço, e seu rosto tem traços dos homens da roça. Não fossem as asas...

Da janela aberta para o pátio a gente vê o nosso Paraíba e a amada Mantiqueira. A obra, desde 1979, passeia por minha casa, mudando de paredes, mas sempre ao alcance dos meus olhos.

Em dezembro, reservo-lhe um lugar especial, próximo ao pinheiro enfeitado de luzes, ao lado da manjedoura e dos Reis Magos. Impossível não pensar na maternidade e na anunciação diária que recebemos: a de gerar e educar para o mundo os homens de boa vontade. Só que nós não conseguimos.

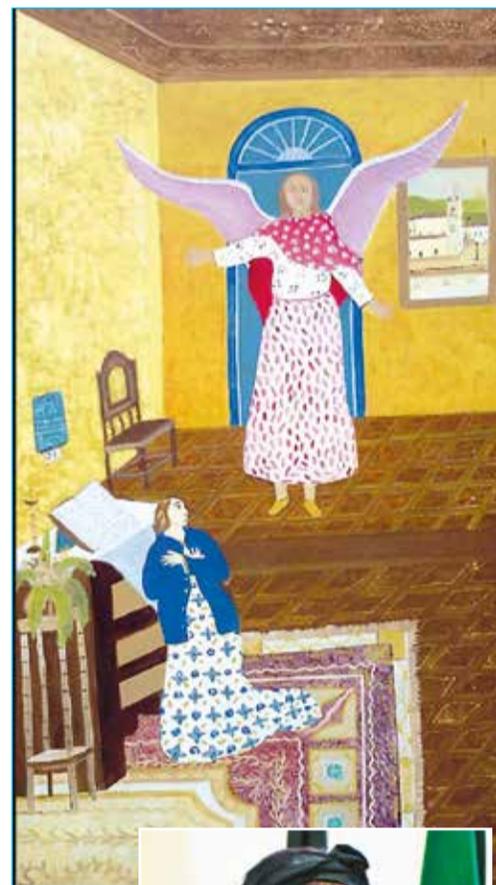
Pai! Sou tão imperfeita e ignorante frente aos Teus mistérios. Por isso me penitencio e imploro para que me perdoes, na Tua infinita Misericórdia! Olho para aquela menina desabrochando em sua inocência, na longínqua Judeia de Herodes, e imagino o que foi para

ela receber a incumbência de trazer ao mundo seu Salvador, fecundado em seu ventre pelo sopro do Espírito. E se saiu tão bem!

Se tornar-se mãe solteira ainda pesa nos dias de hoje, imagine naquele tempo?! "E Maria no campo, em meio a um grande silêncio, deu à luz seu filho primogênito e envolveu-o em panos, reclinando-o num presépio, porque não havia lugar para eles nas estalagens. E uma estrela de brilho ímpar atravessou os céus como um sinal."

Assim, há dois mil anos, materializava-se entre nós o princípio do amor. O amor inquestionável da Virgem aceitando seu destino. O amor desinteressado dos pastores que foram os primeiros a adorar o menino. O amor intuído dos Três Reis do Oriente que seguiram ao seu encontro, reconheceram-no e o homenagearam, sem querer nada em troca.

É Natal, meu Pai, e preciso urgentemente conectar-me com a energia poderosa desse amor. Rogo-Te: Realiza em mim esse milagre! (Ludmila)



A escritora de Jacaré, Ludmila Saharovsky em discurso de posse na União dos Escritores do Brasil na Paraíba (PI)



## Papo surdo e cego

Luis Carlos de Siqueira

Observar a atenção com que os surdos prestam quando estão em comunicação com alguém é impressionante, pois a percepção dos movimentos das mãos e a leitura que fazem dos lábios de seus pares são minuciosas. A sensação da importância de que nada deve passar despercebido é latente, pois o momento deve ser bem aproveitado.

Os cegos também têm suas peculiaridades como à audição bem sensível e a percepção muito aguçada do tato, alguns cegos já revelaram que estas sensibilidades são os seus super poderes.

Em uma hipotética conversa entre surdos e cegos acredito que muita sensibilidade, muita atenção, muito carinho e muita paciência estarão envolvidos, apesar das deficiências, pois as superaram pelo esforço em se mostrar como buscadores por seus objetivos, em estar

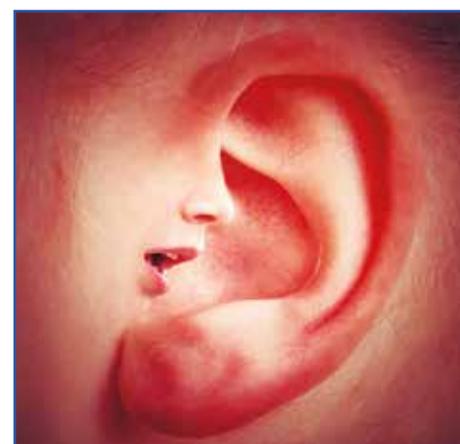
inseridos na sociedade e em desenvolver suas habilidades profissionais em quaisquer áreas que tenham aptidão.

As dificuldades estão nas pessoas tidas como "normais", por não apresentarem nenhum tipo de deficiência auditiva ou visual, acabando assim desenvolvendo a falta de empatia e sensibilidade, por consequência não escutam e não enxergam aqueles que estão em seu entorno.

A linguagem em Libras, assim como a linguagem em Braille, poderia fazer parte do currículo de boas maneiras dos seres humanos que apresentam deficiência no trato com outras pessoas, de repente quem sabe desenvolveriam a atenção, a percepção, a simplicidade, a

empatia e a sensibilidade para um convívio melhor e mais harmonioso deixando de lado o que for rude e repugnante.

As vezes tenho a sensação de que os surdos e cegos sociais são os que realmente têm deficiências e têm muito a aprender com aqueles que usam suas mãos para expressar as sensibilidades autídicas e visuais.





Está perto o Natal. Todos os preparos para a data maior e mais significativa do ano, ou seja o nascimento de Jesus, estão acontecendo. As lojas comerciais já aparecem exibindo os produtos da época e suas promoções. Já as famílias ornamentam suas casas e preparam os bolsos para viver as festas natalinas. A árvore de natal é o símbolo máximo de representação das alegorias do Natal. As pessoas servem-se dela para sugerir mensagens de fé, esperança e prosperidade, bem como os desejos de um novo tempo com mais amor. Todavia, a árvore em si mesma é uma comemoração pagã que visa apenas a fertilidade, embora os adereços de bolas e enfeites possam traduzir a alegria e a gratidão pelo ano que termina. Em muitos lares são mantidas as tradições do presépio com as figuras da sagrada família e os cristãos mais fervorosos até rezam a novena de natal, reunindo os membros de casa e, às vezes, os vizinhos também. Esse é o verdadeiro natal cristão. Mas como se trata de uma festa fraterna e universal, vêm também a tradição das trocas de presentes. Papai Noel com sorriso rouco bimbalha a sineta avisando, é natal. Porém, o mais esperado pelas crianças é a distribuição de brinquedos e isso também é natal, porque lembra os Reis Magos, Baltazar, Belchior e Gaspar, que comemoraram o nascimento de Jesus levando ao menino, ouro, incenso e mirra. E junto de tudo isso, claro, acontecem as festas pessoais das famílias. A ceia de Natal, as confraternizações e, no melhor gesto de alegria, os votos de feliz natal e próspero ano novo. Em casa tudo é feito em torno da árvore de natal, que será mais completa se estiver iluminando o presépio com a família sagrada.



Geraldo José da Silva



## Pequeno Príncipe

Murilo Bednarski

Olá, minhas amiguinhas, meus amiguinhos e todos os que leem estas páginas bonitas todos os meses. Estamos juntos há três anos e podemos dizer que somos 'amigos de verdade', ou melhor, somos parceiros!

Quero aproveitar esta época de Natal para agradecer a força que recebemos com a leitura constante e as colaborações que nos envia sempre essa turma turma bacana. Estaremos de volta no próximo ano com muitas surpresas. Espero que todos estejam conosco novamente, pois são vocês que nos animam a continuar firmes. Um feliz Natal e um ótimo Ano Novo a todos, e até 2022.

*(Pequeno Príncipe)*

## Três

Eram três irmãs, três afãs. Maria, Mariana e Marina, migas, por vezes inimigas. Aminimigas. Filhas de pai amantíssimo e mãe extremosa, vivazes, audazes, de chocar e depois rir do espanto, que, depois, virava encanto. Maria, a mais velha, a mais bonita, admirada então, que viam como a mais casadoira, entristeceu pretendentes ao seguir caminhos diferentes, de devoção, apaixonada até, de tomar ordens, hábito e fé. Despediu-se do mundo, a tal formosura, e desde então, clausura. Mariana, a do meio, mais retraída, que nem pra confeitaria se atrevia, de repente, no virar da noite, se fez notar, admirar, sorriso de tirar de esquadro quem se atrevesse a fitar, se vestiu de ousadia, a ponto de prender o querer de Amâncio Faria, que pra ela tudo daria, mas o olhar brejeiro, feiticeiro, mesmo no passo da dança, só dava gotas de esperança. Era alma livre, de ruflar as asas, de provar o gosto de viver. Marina, da caçulice surgida, das artes, pincéis, cinzéis, da tela ao barro, da pedra ao fogo, da paleta à caneta, do desenho da rosa à intensidade da prosa, maior amor não havia, em cada quadro, cada verso, cada figura que imaginava no desenho, a paixão como empenho. Eram coração e alma, nela, artistas gêmeos, que de mãos dadas faziam-se belos. Iam as três em lidas e vidas, discórdias e acertos, viveres, dores e quererres; laço tenso, imenso, seja em rezar, ousar ou criar, por devoção, vontade ou arte, irmãs em diversidade, mas nelas, pode-se crer sem prevenção, bate, bate, mesmo assim, um só coração.



Thomé Madeira





## Era uma vez...

Marisa Mirás

Membro da AEILIJ (Associação de Escritores e Ilustradores de Literatura Infanto-Juvenil)

### Poeminhas



A hiena ri à toa  
Ri até quando  
Vê a leoa.

Jacaré chora à toa  
Chora até quando  
a comilança está boa.

A tartaruga ri à toa  
Ri até do coelho  
Que mente que voa

E eu choro à toa  
Choro até do tempo quente  
Refrescado por garoa



### O pinheirinho Piñero

No alto da montanha numa floresta de pinheiros sob uma intensa neve, dois pinheirinhos brincavam. O inverno era a melhor estação, principalmente quando nevava.

Os dois, quase da mesma altura, viviam próximos um do outro adoravam chacoalhar seus galhos com a neve depositada neles. Fingiam que dormiam e esperavam o momento certo de lançar a “chuva de algodão”, como chamavam, um no outro.

Piñero era o mais audacioso. Além de assustar seu amigo Pinus, adorava amedrontar pequenos animais como raposas, coelhos e arminhos que se aproximassem de seus galhos. A brincadeira era chamada de “Guerra de Neve” e ele se divertia muito com isso.

Mas hoje, apesar de ter nevado muito durante toda a manhã, Piñero não queria brincar, mesmo com os galhos abarrotados de neve.

Pinus, achou estranho o amigo estar muito quieto e perguntou:

— O que você tem? Já passaram duas raposas e você não as assustou. Não quer brincar?

Após um sonoro suspiro, derrubando a neve de seus galhos, disse:

— Nunca mais quero brincar! Após um longo silêncio continuou: Hoje ao acordar não encontrei meu avô. Minha mãe disse que havia chegado a hora dele se tornar “brilhante”. Não entendi e fiquei muito triste! Quero meu avô de volta. E ainda percebi que a medida que nós pinheiros vamos crescendo desaparecemos, principalmente no inverno! Decidi que vou ficar imóvel e quieto, pois assim não cresço. Não quero acabar como meu avô.

Pinus ficou assustado e estremeceu:

— Não quero crescer também! – gritou!

Pousando em um carvalho próximo e ouvindo a conversa dos pinheirinhos, Dona Coruja das Neves, sorriu e comentou:

— Meus queridos! Crescer faz parte da vida. Se não desenvolvermos física e emocionalmente morreremos. Olhou para Piñero e disse:

— Seu avô agora tem outra missão: enfeitar, alegrar e unir a sua volta uma família feliz! Tornou-se uma exuberante e luminosa árvore de Natal!

Piñero entendeu e concordou:

— Então também quero crescer e enfeitar o Nata!

## Canindé do São Francisco

Lair Fontana

Anos atrás, o Santos Futebol Clube teve um jogador chamado Canindé, que despontou como grande promessa e que foi do São Caetano o inesquecível camisa 10.

Obviamente, esse não era o nome do atleta. Ele ficou consagrado pelo apelido, que vem de sua cidade natal, localizada no extremo oeste do Estado de Sergipe.

Canindé do São Francisco é um município promissor e alegre, com cerca de 25 mil habitantes. Suas paisagens proporcionam fotos de tirar o fôlego, pois há incríveis formações rochosas à margem do Rio São Francisco.

Não por acaso, justamente em função de seu potencial turístico, é que lá foram filmadas várias cenas da novela Velho Chico, da TV Globo. Infelizmente, no intervalo de uma dessas tomadas, ocorreu uma tragédia: o falecimento

PREFEITURA DE CANINDE



do ator Domingos Montagner, por afogamento.

Zelado pela Universidade Federal de Sergipe, funciona em Canindé um notável museu de arqueologia, com ossos humanos e fragmentos de objetos datados, em média, de nove mil anos.

Canindé, em tupi, significa barulho, gritaria, confusão

de vozes. Decerto, o nome foi inspirado no canto das inúmeras espécies de pássaros que sobrevoam o local.

Ficam de Canindé duas lições: devemos nadar preferencialmente em piscinas ou em mar de águas calmas e ainda precisamos conhecer muitas belezas de nosso Brasil que estão escondidas.

## A guirlanda

Tomé das Letras



Calor sufocante. Pai e filho percorriam as ruas, catando latas para sobreviver. O pai perdera o emprego de caseiro, que garantia uma vida sem tantas durezas.

Aqui e ali, iam enchendo a sacola, até que a quantidade fosse suficiente para, pelo menos, garantir a refeição do dia. O menino viu primeiro, entre refugos de um restaurante, que tinha fechadas as portas, no rarear dos clientes, velhos enfeites e entre eles uma guirlanda retorcida, ainda guardando algo do brilho antigo, o dourado esmaecido misturado ao azeviche artificial. Mas o menino, no seu sonhar criança, achava que era um tesouro.

“Largue isso aí, vai pegar mais latas”, disse o pai. O menino, porém, não desistiu do achado, carregou-a com ele até que, cinco sacolas cheias, deram por finda a busca, tomando o rumo do centro de reciclagem. Por mais que o pai o tentasse dissuadir de levar aquilo, de nada adiantou.

Em casa, no modesto barraco de uma ocupação, o menino e o pai chegavam com o apurado da venda das latas, trazendo o que puderam comprar para garantir a refeição do dia. A mãe viu a guirlanda no pescoço do filho, agachou-se e, aqui e ali, foi ajeitando a peça até que, livre dos retorcidos, ficou como se fosse nova. Lembrando de outros tempos, pendurou-a no alto da parede e lágrimas verteram dos olhos dela, e só então, no ver daquela guirlanda, lembraram do dia.

Era véspera de Natal...

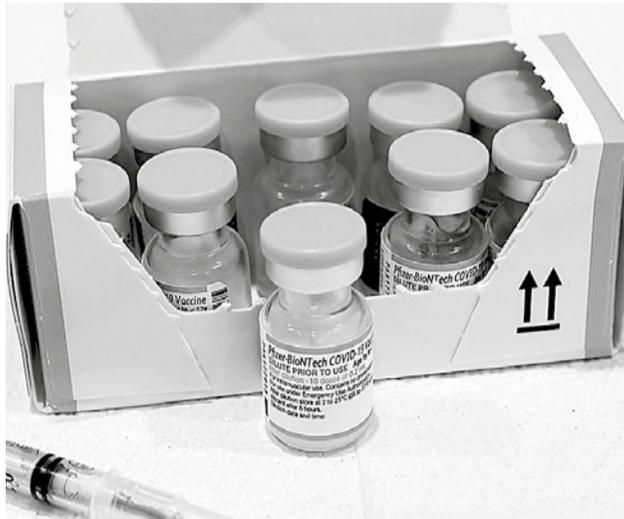
# Anvisa divulga recomendações para uso de vacina da Pfizer em crianças

A exemplo do que ocorreu nos demais grupos, a vacinação deve priorizar grupos consideradas como de risco

**Pedro Peduzzi**  
Agência Brasil

Após autorizar o uso da vacina da Pfizer em crianças com idade entre 5 e 11 anos, para combater à Covid-19, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) apresentou na quinta-feira (16) algumas recomendações e condições que devem ser observadas pelas autoridades de saúde para a imunização desse público. De acordo com a agência, a atenção deve ser redobrada uma vez que tanto a dose como a formulação da vacina a ser aplicada serão diferentes das aplicadas em jovens e adultos.

A exemplo do que ocorreu nos demais grupos, a vacinação em crianças deve priorizar grupos consideradas como de risco. Um ponto muito importante, ressaltado pela diretora da Anvisa e relatora do



Vacina para crianças terá dose menor e frasco na cor laranja

processo de liberação do medicamento, Meiruze Sousa Freitas, é que pais ou responsáveis fiquem atentos com relação ao frasco da vacina, que terá cor laranja. Para adultos, o frasco é roxo.

A administração da vacina em crianças será de duas doses de 10 microgramas com três semanas de intervalo. “O

volume a ser aplicado é de 0,2 ml em uma seringa de 1 ml”, explicou a diretora.

## RECOMENDAÇÕES

Meiruze lembrou que caberá ao Ministério da Saúde a decisão sobre “conveniência e oportunidade” para inclusão da vacina no Programa Nacional de Imunização,

mas que cabe à Anvisa apresentar as recomendações e condições que devem ser seguidas para a vacinação das crianças nessa faixa etária.

Uma outra recomendação da Anvisa é de que a vacinação das crianças seja feita em “ambiente específico e segregado da vacinação de adultos”. O ambiente deve ser “acolhedor e seguro para a população pediátrica”. É também indicado que as crianças permaneçam no local em que a vacinação ocorrer por pelo menos 20 minutos após a aplicação, de forma a serem observadas por esse período.

A sala em que se dará a aplicação da vacina deve ser exclusiva para a aplicação dessa vacina. E não deve ser aproveitada para a aplicação de outras vacinas, ainda que pediátricas. Não havendo essa possibilidade na infraestrutura,

para essa aplicação, que sejam adotados todos cuidados visando uma administração segura.

No caso de comunidades isoladas, como aldeias indígenas, a Anvisa recomenda que, sempre que possível, a vacina seja feita em dias separados, não coincidentes com os dias de aplicação em adultos.

## INTERVALO DE 15 DIAS

Segundo a diretora da Anvisa, a vacina não deve ser administrada de forma concomitante com outras vacinas do calendário infantil. “Por precaução é recomendado intervalo de 15 dias”, disse a diretora.

A modalidade de vacinação drive thru também deve ser evitada.

Outra recomendação é que os agentes de saúde devem informar aos pais ou responsáveis que acompanham crianças e

adolescentes sobre sintomas e reações esperadas após a vacinação, como dor, inchaço ou vermelhidão local, febre, fadiga, dor de cabeça ou linfadenopatia (gânglios) na axila do braço que recebeu a vacina.

“Pais ou responsáveis devem procurar um médico, caso a criança apresente dores repentinas no peito, falta de ar ou palpitações após a aplicação da vacina”, afirmou a diretora. Crianças que completarem 12 no intervalo entre a primeira e a segunda dose deverão manter a dose pediátrica.

## SECRETÁRIOS DE SAÚDE

O Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) divulgou nota na qual manifestou apoio à aprovação do imunizante para esse público. Nela, o presidente da entidade, Carlos Lula, destaca que o imunizante já foi aprovado para a faixa etária pela Agência Europeia de Medicamentos (EMA), pela Agência Americana Food and Drug Administration (FDA) e pelo governo de Israel.

# Estado abre negociação com a Pfizer para compra de vacina para crianças

O governador João Dória (PSDB) autorizou o Governo do Estado a iniciar negociação com a farmacêutica Pfizer para adquirir a vacina contra Covid-19 destinada a crianças. A Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo encaminhou na quinta-feira (16) um ofício à empresa comunicando o interesse do Governo do Estado, após a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) autorizar no mesmo dia o uso em crianças de 5 a 11 anos.

A vacina para este público é diferente da administrada atualmente para adultos e adolescentes.

São Paulo é o estado que iniciou a vacinação no Brasil e o que mais imuniza contra a doença, com 78,3% da população com o esquema vacinal



São Paulo é o estado que mais imuniza contra a Covid-19, com 78,3% da população com o esquema vacinal completo

completo e 85,1% com ao menos uma dose do imunizante, de acordo com dados do Vacinômetro ([www.saopaulo.sp.gov.br](http://www.saopaulo.sp.gov.br)).

Se comparado com países com população semelhante, acima de 40 milhões de habitantes, São Paulo estaria na terceira posição entre as nações que mais vacinam, atrás apenas da Coreia do Sul (81,61%) e da Espanha (80,77%) - de acordo com dados da Universidade de Oxford.

# SP reserva 12 milhões de doses da CoronaVac para crianças de 3 a 11 anos

O Governo de São Paulo reservou 12 milhões de doses da CoronaVac para crianças de 3 a 11 anos. O Instituto Butantan encaminhou à Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) nova solicitação para liberação da CoronaVac para este público-alvo. O primeiro pedido foi protocolado em agosto.

A quantidade de doses da vacina é suficiente para imunizar todas as crianças de 3 a 11 anos do estado de São Paulo, que tem 5,1 milhões de pessoas destas faixas etárias. O excedente deve ser negociado pelo Instituto Butantan com

outros países, estados e municípios do Brasil.

“A CoronaVac é a vacina mais aplicada em todo o mundo, com eficácia e segurança mais do que comprovadas, inclusive pelo uso em outros países, e deve ser sim usada em crianças. Estamos preparando o segundo dossiê para a Anvisa solicitando essa autorização e esperamos que ela nos atenda neste pleito, que é necessário para o Brasil, à semelhança do que acontece em outros países, já usando extensivamente essa vacina”, destacou o diretor do Instituto Butantan, Dimas Covas.

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

**BOLETIM COVID-19**  
17 de dezembro



CONFIRMADOS		26.792	RECUPERADOS		25.979
SEXO	FAIXA ETÁRIA				
	MINORES DE 15	1.246	ISOLAMENTO EM CASA (QUADRANTE)		
	DE 15 A 30	6.524	CASOS CONFIRMADOS	4	
12.994	DE 31 A 45	9.481	CASOS SUSPEITOS	226	
	DE 46 A 60	6.089	CASOS EM INVESTIGAÇÃO	6.179	
	DE 61 A 75	2.700	TRATAMENTO HOSPITALAR		
13.798	ACIMA DE 75	752	CASOS CONFIRMADOS	2	
			CASOS SUSPEITOS	6	
			ÓBITOS		
SUSPEITOS		6.405	CONFIRMADOS		
DESCARTADOS		55.903	809		

17/12/2021

## CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA A COVID-19

Números contabilizados pela Vigilância em Saúde de Jacaréi até as 9h do dia 17/12

▶ **Vacinas Aplicadas: 411.084**

1ª Dose: 187.362 (81%)

Porcentagem referente a pessoas que tomaram ou a 1ª dose ou a dose única

✓ **População Imunizada: 182.804 (77%)**

Pessoas que completaram o esquema vacinal com a 1ª e 2ª doses ou dose única

+ **Dose de Reforço: 40.918**

Pessoas, acima de 18 anos, que tomaram a 2ª dose ou dose única há mais de cinco meses

▶ **Doses recebidas: 418.371**

1 Para 1ª dose: 187.918

2 Para 2ª dose: 183.338

3 Dose única: 5.695

4 Dose de reforço: 41.420

Acompanhe os números detalhados da vacinação:

[www.jacarei.sp.gov.br/vacina](http://www.jacarei.sp.gov.br/vacina)



**vasques**  
CONTABILIDADE

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

# Pró-Lar celebra convênio para projetos de regularização de 450 lotes em Jacareí

São lotes localizados em três bairros distintos, onde os trabalhos já foram iniciados, além de viela no Jardim Bela Vista

A Fundação Pró-Lar de Jacareí assinou um convênio para realização de projetos de regularização de habitações em quatro bairros da cidade. A assinatura faz parte do Programa Cidade Legal, do Governo do Estado de São Paulo.

O programa contempla cerca de 450 lotes, que já estão aptos a serem regularizados, beneficiando centenas de famílias nos bairros Cepinho, Jardim Conquista e Panorama, onde os trabalhos já foram iniciados, além da viela Xucurú, no Jardim Bela Vista. Ao todo, serão investidos mais de R\$ 235 mil para realização dos projetos.

“Para nós, é uma grande conquista, pois com esse convênio será possível adiantar o nosso cronograma



O Programa Cidade Legal acelera e desburocratiza o processo de regularização fundiária, sem custo aos municípios e aos moradores

de regularização fundiária. Alguns desses bairros estavam programados para o ano

de 2022, mas a Rua Panorama, por exemplo, estava prevista apenas para 2025, e já

iniciamos neste ano”, explica Alessandro Quadros, presidente da Fundação Pró-Lar.

## >> SERVIÇO

### PROGRAMA CIDADE LEGAL

O Programa Cidade Legal acelera e desburocratiza o processo de regularização fundiária, sem custo aos municípios e aos moradores. As prefeituras recebem apoio técnico do Governo do Estado de São Paulo para a regularização de parcelamento do solo e de núcleos habitacionais, públicos ou privados, para fins residenciais, localizados em área urbana ou de expansão urbana.

O mapa da REURB-S (Regularização Fundiária Urbana de Interesse Social) do município de Jacareí pode ser consultado através deste link: <http://www.pro-lar.sp.gov.br/servicos/mapa-de-regularizacao/nucleos-regularizados.html>.

### INÍCIO DOS TRABALHOS

A Fundação Pró-Lar já deu início nos levantamentos técnicos dos bairros Cepinho, Jardim Conquista e Jardim Panorama. Esse procedimento faz parte dos passos iniciais do tramitar procedimental para regularização fundiária das ocupações irregulares existentes nos respectivos

locais, abrangendo serviços de topografia, aerofotogrametria e diagnósticos fundiários e ambientais.

Após a conclusão dos diagnósticos iniciais, caberá o congelamento das respectivas áreas, que, nos termos do Decreto Municipal nº 1.875/2012, impede alterações nas edificações existentes, salvo por motivo de segurança.

## Nos últimos anos, regularização fundiária ultrapassou a casa de mil lotes em Jacareí

A regularização fundiária tem sido uma das prioridades da política habitacional da atual administração, em Jacareí. A Fundação Pró-Lar, nos últimos anos, ultrapassou a marca dos

mil lotes regularizados no município, considerando núcleos como o 1º de Maio, Lagoa Azul, Fazenda Conceição, Jardim do Vale, entre outros. Desde 2019, foram entregues 250

títulos de regularização fundiária no 1º de Maio, na primeira etapa de regularização do bairro, além de mais 190 títulos no Lagoa Azul e 30 títulos no núcleo urbano Fazenda Conceição, ambos localizados no distrito do Parque Meia-Lua.

Atualmente, estão em fase final de regularização mais 106 lotes

no Mississipi (região do Jardim Flórida), 112 lotes no Chácara Marília (Distrito São Silvestre), 101 no 1º de Maio, 30 no Lagoa Azul e outros cinco no Jardim do Vale. A expectativa, de acordo com a Fundação Pró-Lar, é que mais de 1.650 títulos sejam entregues até o final da atual gestão.

## Atendimento bancário será somente no período da manhã na véspera de Natal

**Sig Eikmeier**  
Agência Rádio2

Agências bancárias vão funcionar somente meio período na véspera de Natal, 24 de dezembro. O atendimento ao

público será das 9h às 11h, nos estados que seguem horário de Brasília. Nos estados em há diferença de uma hora em relação a Brasília, o expediente ocorrerá das oito às dez da manhã, no

horário local.

Já no dia 31 de dezembro, todas as agências bancárias do País permanecerão fechadas. Os bancos também não funcionarão nos sábados do Natal, dia 25 de dezembro, e do Ano Novo, 1º de janeiro.

As datas do expediente bancário neste fim de ano foram anunciadas

pela Federação Brasileira dos Bancos, a Febraban.

A população poderá utilizar os canais digitais e caixas eletrônicas para realizar saques e transações financeiras. Contas com vencimento nas datas sem expediente dos bancos poderão ser pagas sem juros no primeiro dia útil seguinte.



O atendimento ao público será das 9h às 11h, nos estados que seguem horário de Brasília



**CONFIANÇA É TUDO!**

www.pantherseguranca.com.br

### 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!

Tel.: (12) 3951-8505 Jacareí São José dos Campos



**J.T.U.**  
JACAREÍ TRANSPORTE URBANO

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](mailto:jtu@jtu.com.br) ou [acesse: www.jtu.com.br](http://acesse:www.jtu.com.br)

## Variedades

DIVULGAÇÃO



Vista interna de um dos ambientes do novo espaço dedicado à arte e à cultura, em Jacareí

# Novo espaço cultural promete agitar o cenário artístico de Jacareí e região

Rede Graúna, entidade constituída, sem fins econômicos, inaugura sede na cidade e promete programação variada

### A Redação

Um novo espaço cultural foi inaugurado em Jacareí no último dia 10. A Rede Graúna de Cultura, Diversidade e Solidariedade abriu as portas de sua sede, com a promessa de agitar o cenário artístico-cultural da cidade e região.

Entidade legalmente constituída, sem fins econômicos, a Graúna nasce de um grupo de artistas e amantes das artes e da cultura popular, unidos pelo objetivo principal de promover as manifestações artístico-culturais e democratizar o acesso a elas. “Somos um coletivo de ações múltiplas, idealizado para atender a comunidade”, afirma Sandra Marcellino, presidente da associação.

No Espaço Graúna

serão realizadas não só apresentações musicais e cênicas, mas também exposições, saraus, palestras, debates, oficinas culturais e de artesanato entre outras atividades.

A sede tem uma brinquedoteca e a sala de leitura ‘Paulo Bicarato’, com mais de 300 títulos à disposição da comunidade e com capacidade para mais. O espaço é uma homenagem ao falecido jornalista de Jacareí.

“Aceitamos doações de livros em bom estado para ampliar e enriquecer a coleção”, diz a bibliotecária Reni Rezende, responsável pela catalogação e manutenção do acervo.

A cantora Vivian Pelodan, diretora de relação com a comunidade, garante que tudo foi preparado com muito carinho para que Jacareí ganhe

um novo espaço cultural alternativo, diverso, democrático e, principalmente, solidário. “Cuidar bem das pessoas é um compromisso da Graúna; nossa construção é coletiva e embalada pelo desejo de um mundo melhor, mais justo e afetuoso”, disse.

O endereço é Rua Conselheiro Antônio Prado, 393, na região do Parque Itamarati. Todas as atividades são gratuitas.

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



### ÁRIES 21/03 a 20/04

Os astros neste dia indicam inúmeras e ótimas chances de progresso social e financeiro. Sua predisposição para os negócios estará exaltada e será bastante favorecido no amor.

### CÂNCER 21/06 a 21/07

Excesso de exigência para com as pessoas demasiadamente sensíveis. Cuidado com os inimigos ocultos. Acidentes podem acontecer se você abusar. Portanto, previna-se. Uma viagem inesperada poderá ser muito proveitosa.

### LIBRA 23/09 a 22/10

Ótimo momento para tratar das questões financeiras, profissionais e associativas. Fluxo benéfico para os exames, os concursos, os testes vocacionais e os assuntos amorosos. Acautele-se quanto aos problemas judiciais, dívidas ou cobranças.

### CAPRICÓRNIO 22/12 a 21/01

Pessoas de projeção estarão ao seu favor. Aproveite para realizar seus anseios e desejos, principalmente os do campo social e profissional. Muito bom para o amor e novas amizades. A sua atenção estará voltada para a família.

### TOURO 21/04 a 20/05

Neste dia, as pessoas ao seu redor estarão impulsivas e teimosas procurando soluções precipitadas para um assunto qualquer. Não se deixe influenciar. Previna-se contra riscos de perder dinheiro, amizade ou qualquer outra coisa.

### LEÃO 22/07 a 22/08

Boa influência para desenvolver sua inteligência e para tratar de assuntos ocultos. Todavia deverá evitar acidente e extravagâncias que possam prejudicá-lo física e moralmente. Neutro no amor. O que lhe parece frágil e desprotegido é o canal que irá ajudá-lo a realizar os seus sonhos.

### ESCORPIÃO 23/10 a 21/11

Sua natividade astral favorecida neste dia. Os assuntos profissionais e financeiros merecem melhor atenção, pois há prenúncio de lucros. Procure ser franco, conte com a ajuda de todos. Não há nada a temer, por que o dia continuará em calma.

### AQUÁRIO 21/01 a 19/02

Dia muito bom para fazer experiências psicológicas ou para assinatura de contratos e para as diversões, prazer e a vida sentimental e amorosa. Pode iniciar longas viagens, o fluxo favorece. Sua autoconfiança estará em alta e você vai insistir em provar à pessoa amada que está com a razão.

### GÊMEOS 21/05 a 20/06

Favorável às viagens, para receber benefícios de parentes e para progredir no trabalho e no plano material. A disposição mental será muito boa, e o trato com pessoas de posição lhe trarão prosperidade. Você está vivendo situações em que está exposto demais.

### VIRGEM 23/08 a 22/09

Este é um dia realmente ideal para você. Vai progredir no campo profissional e financeiro. O amor também está em excelente aspecto astral. Toda e qualquer chance de melhorar em sua carreira, seja artística, cultural ou técnica deverá ser aproveitada.

### SAGITÁRIO 22/11 a 21/12

A influência astral é pouco positiva para novas amizades e associações, noivados e casamentos. Cuide de sua saúde e de sua reputação, evite precipitações e pessoas de caráter duvidoso. Os astros aconselham que você se destique um pouco deste mundo racional, e use a imaginação para equilibrar as finanças.

### PEIXES 20/02 a 20/03

Indícios de excelentes contatos com pessoas mais idosas que você e de bom nível financeiro e material. Aproveite tal oportunidade para tirar algum proveito. A posição dos planetas indica que você sente enorme vontade de iniciar um novo relacionamento afetivo.



## Dois anos sem ir ao cinema

Em dezembro de 2020, neste espaço, comentei sobre ter ficado 1 ano sem ir ao cinema, por causa da pandemia. Pois bem: 12 meses se passaram e, de novo, não fui ao cinema. As salas (algumas) estão reabertas, mas preferi me ausentar. As redes de exibição de filmes do Vale do Paraíba demitiram funcionários por terem permanecido trancadas ao longo de meses e, ao descortinar a telona após as liberações, o público, receoso (muito pelo pânico alastrado pela imprensa), se recusou a frequentar o estabelecimento.

O meu caso se deu de outra forma. Como gosto e aprecio fitas antigas, anteriores a 1970, decidi assisti-las em casa, via DVD, youtube ou aplicativo na TV. Jamais pensei que diria ou escreveria isso: não me fez falta ir ao cinema. Isto se deve, muito, pelos longas-metragens atuais serem mera extensão da fábrica de explosivos e terem como protagonista o efeito especial.

Não sou fã dos longas de super-heróis ou catástrofes da meteorologia, e tampouco do terror que faz o espectador enfiar o nariz nos romances compostos por casais sem sal - a química está difícil. Em compensação, pude ver do meu sofá suspenses psicológicos de Ingmar Bergman, comédias que não são para rir de Woody Allen, trabalhos inacreditáveis (de tão ruins) de Ed Wood, por exemplo.

Li livros de críticas de cinema e descobri que nada sei sobre o tema, a não ser guardar na memória datas e elencos. 2021 também foi o ano em que eu, pela primeira vez desde os anos 1990, deixei o Oscar de lado, porque dava para sentir de longe o cheiro da Patrulha do Politicamente Correto exalando da Academia e produções concorrentes - ficará pior daqui a 2 ou 3 anos, quando o documento que exige cotas passará a ser obrigatório ao filme figurar nos 5 finalistas de cada quesito.

Enfim, a Sétima Arte deu suas cambalhotas e convidou pouca gente, somente os que estão dentro da bolha da patota do selo azul, como bem definiu Rodrigo Constantino. Escolhi ficar de fora e observar histórias de outrora, mais verdadeiras e bem filmadas, cujos elencos faziam jus às produções. Nasci em época errada.

Rodrigo Romero é jornalista e escreve para este jornal semanalmente [www.recantodasletras.com.br/autores/rodrigoromero](http://www.recantodasletras.com.br/autores/rodrigoromero)



## Recomendamos...



## MAV recebe exposição sobre ocupação indígena na região

O projeto 'Ocupação Indígena no Vale do Paraíba' apresenta exposição no Museu de Antropologia (MAV), em Jacareí. A exposição também traz ações educativas com atividades presenciais e recursos tecnológicos, como a mostra virtual e dois games digitais que dialogam, complementam e enriquecem os conteúdos expostos.

O MAV, localizado na Rua XV de Novembro, 143, na região central de Jacareí, fica aberto para visitação de terça a sexta-feira, das 10h às 16h30 e, aos sábados, das 10h às 14h.

DIVULGAÇÃO/PM

# Saiba como deixar as ceias de fim de ano mais saudáveis

Aprenda a substituir ingredientes e deixar os jantares do Natal e Ano Novo mais nutritivos

**P**ara não fugir de uma alimentação saudável, nem deixar de curtir os prazeres das ceias de Natal e Ano Novo, algumas trocas equilibradas tornam estes jantares especiais, em momentos saborosos e nutritivos. Para isso, Bruna Nogueira, consultora em

nutrição da Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos & Industrializados (ABIMAPI) sugere um cardápio completo e equilibrado para comer sem culpa. Confira algumas dicas para fazer trocas e escolhas inteligentes na hora da mesa farta:

ILUSTRAÇÃO



Tradicionais das ceias de Natal e Ano Novo, aves como peru e chester são ótimas opções

**ENTRADA**  
Aproveitando o calor do final de ano, invista em entradas refrescantes:

barquinhas feitas com pão de forma integral e torradas e recheios magros como patê gelado de

atum com creme de ricota e cebolinha, frango com requeijão ou guacamole. Também vale apostar

em saladas servidas em bowl pequenos, feitas com mix de folhas, azeitona, palmito, castanhas picadas e croutons feitos com biscoito salgado quebrado "grosseiramente" ou pão de forma integral torrado, cortado em quadradinhos. Ricas em fibras, essas opções de entrada ajudam a saciar a fome e a controlar as porções consumidas do prato principal.

## PRATO PRINCIPAL

Os assados são a atração principal da festa. Tradicionais das ceias de final de ano, aves como peru e chester são ótimas opções. Para não exceder nas calorias (e na quantidade de gordura), uma dica é não consumir a pele dessas aves e apostar em cortes mais magros, como o peito.

O lombo suíno, acompanhado de um molho caseiro de laranja, maracujá ou damasco, também é uma sugestão nutritiva para o prato principal da ceia. Uma alternativa é o bacalhau assado, servido com batatas, pimentões e azeitonas.

Se preferir comer o tender ou pernil, que são um pouco mais gordurosos e calóricos, modere na quantidade, mas não deixe de aproveitar a ceia.

## ACOMPANHAMENTOS

Os acompanhamentos para o prato principal

## Reduza calorias nas sobremesas, trocando alguns ingredientes

É possível reduzir algumas calorias nas sobremesas, trocando alguns ingredientes. O pudim pode ser preparado com leite condensado light e leite semidesnatado, ao invés das versões tradicional e integral. O mousse feito com a fruta e iogurte semidesnatado dispensa o creme de leite. Já o pavê pode ser feito à base de biscoitos integrais, leite semidesnatado e iogurte no lugar de creme de leite, além de apostar nas frutas frescas da estação, ao invés das industrializadas em calda para colocar à disposição na mesa de sobremesa.

Gosta de bolo ou biscoito natalino? Aposte na farinha de trigo integral, aveia em flocos e açúcar mascavo substituindo a farinha de trigo e o açúcar refinados na hora de fazer essas preparações tradicionais da época.

## BEBIDAS

Para beber, substitua o refrigerante por drinks sem álcool refrescantes, como água com gás misturada com limão ou maçã verde, suchás (sucos de fruta misturados com chás), suco natural ou água de coco batida com frutas vermelhas. Modere na ingestão de bebida alcoólica: uma taça de vinho ou

espumante para brindar é o suficiente para selar a noite! Não se esqueça de se manter bem hidratado, ingerindo cerca de 2 litros de água por dia.

"Estas diversas sugestões comprovam que é possível adaptar os pratos tradicionais substituindo ou adicionando ingredientes que deixam a preparação mais nutritiva, sem perder o sabor", explica Bruna Nogueira, consultora em nutrição da Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos & Industrializados (ABIMAPI).

Por fim, vale lembrar que o mais importante nestes momentos é a celebração e estar próximo de pessoas queridas. Algumas receitas fazem parte da cultura alimentar e da tradição familiar, e nem sempre precisam ser excluídas ou substituídas. Faça as melhores escolhas possíveis, modere na quantidade de alimentos consumidos, procurando se servir apenas uma vez e coma com calma, prestando atenção na sua mastigação, além do sabor e cheiro das preparações que estão no seu prato. Assim você aproveita essa época tão especial sem comprometer a sua saúde.

também são adaptáveis. A farofa, por exemplo, pode ser feita sem bacon e uma parte da farinha pode ser substituída por aveia em flocos. Acrescentar vegetais como cenoura ralada ou alho poró e ovos cozidos bem cortadinhos deixam a farofa mais nutritiva, rica

em fibras e proteínas. Para a maionese, a dica é não exagerar na quantidade de batata e acrescentar mais vegetais como vagem e cenoura. Por fim, sempre vale servir uma salada colorida, arroz branco ou batatas assadas com alecrim e azeite.

Tudo que é bom pode ficar ainda

# melhor.

Escolha o plano de saúde que cuida da sua empresa.

EXERÇA SEU DIREITO À PORTABILIDADE. MUDE PARA O SÃO FRANCISCO VIDA.

São Francisco VIDA

Central de Vendas: 12.3955-9595

Rua General Carneiro, 471 - Centro - Jacareí/SP  
saofranciscovida.com.br | #saofranciscovida | @sfvida

ANVISA Nº 41914-1

Consulte condições

PORQUE SUA SAÚDE É NOSSA PRIORIDADE

É tempo de reafirmar parcerias, e olhar para a frente com determinação e otimismo, levando conosco todas as lições que aprendemos.

Obrigado a todos pela grande audiência em todas as nossas plataformas.

Boas Festas e Feliz 2022!

diário de jacareí