



## JOVEM CONSCIENTE

# Parceria fomenta entrada de jovens em vulnerabilidade no mercado de trabalho

Cidade - PG 5



Desenvolvido por  
Angelo de Paula Ananias  
Assinado por: EMPRESA JORNALISTICA DIARIO DE JACAREI LTDA 5047918000102  
CPF: 06.920.282/010  
DataHora da Assinatura: 10/05/2024 | 14:10:28 PDT  
O ICP-Brasil OUI: AC SOLUTI Multipla v5  
L: Jacareí, SP - 13891  
Emissor: AC SOLUTI Multipla v5  
5A47D0373C74E8...

## SEM RESTRIÇÕES

# Vacinação contra a gripe avança para todos os públicos em Jacareí

Cidade - PG 4

# diário de jacareí

em dia com você

Diretor Geral: Angelo Ananias • JACAREÍ-SP, 11 A 17 DE MAIO DE 2024 • www.diariodejacarei.com.br • ANO 56 • Nº 10.005 • ISSN 2237-1389

Versão Digital: no ar, sempre aos sábados. Acesse nossas redes sociais e acompanhe as notícias em tempo real.

## CAUSA ANIMAL

# Câmara rejeita proposta para política de castração de cães e gatos em Jacareí

## Plenário

Por ANGELO ANANIAS

Ministra  
Cármem Lúcia é a  
nova presidente  
do TSE

Conhecimento - PG 2

## CINEMA FANTÁSTICO

### Festival termina com 'manifesto à resistência' para o cinema regional

Incentivo à produção local e à diversidade deram o 'tom' à cerimônia de premiação, que concedeu produções em oito categorias. **Geral** - PG 6



## Bom Prato terá almoço especial

Neste domingo (12), o Bom Prato de Jacareí oferecerá almoço em comemoração ao Dia das Mães, com um cardápio especial, a partir das 10h30. Haverá a opção de almoço no restaurante e marmiteix. O Bom Prato fica na Rua Bernardino de Campos, nº 300 (Centro), e é aberto ao público de domingo a domingo, inclusive feriados, com atendimento preferencial aos idosos.

A proposta da vereadora Sônia Patas da Amizade (PSD) foi rejeitada por sete votos contrários e cinco favoráveis. O debate e a votação da matéria pelos parlamentares aconteceram durante a sessão de Câmara realizada na última quarta-feira (8).

## E mais

● Prefeitura diz que mutirões serão retomados no dia 25

Cidade - PG 3



**CORRETORA DE SEGUROS**

[www.mollocorretora.com.br](http://www.mollocorretora.com.br)

Cote seu seguro com aproveitamento total de Bônus de outras seguradoras

Tel.: 12  
**3953-5066**



# ELEIÇÃO SUPLEMENTAR DOS DELEGADOS REGIONAIS

## De 16 a 27 de maio



Prefeitura de  
**JACAREÍ**

Acesse e participe: [www.jacarei.sp.gov.br/planodiretor](http://www.jacarei.sp.gov.br/planodiretor)

## ÍNDICE

Conhecimento.....	pág. 02	Geral.....	pág. 06
Cidade.....	pág. 03	Publicidade Legal.....	pág. 06
Cidade.....	pág. 04	Variedades.....	pág. 07
Cidade.....	pág. 05	Saúde.....	pág. 08



**TEMPO**  
FONTE: Climatempo

## SÁBADO

↓ 15° min. ↑ 30° max.  
Probabilidade de chuva 0%

## DOMINGO

↓ 16° min. ↑ 30° max.  
Probabilidade de chuva 0%

## Editorial



### Mais coisas feias

Para evitar que a cidade de São Sebastião, no litoral de São Paulo, sofra consequências semelhantes às que sofreu em fevereiro do ano passado – com mortes de 64 pessoas (23 crianças e 41 adultos) vitimadas por forte chuva –, a Justiça determinou ao Executivo paulista uma série de medidas preventivas para que o município não seja outra vez

atingido de surpresa, como naquela ocasião.

Justo; mas por que 'a Justiça' precisou agir? Não seria óbvio as providências determinadas pela sentença judicial serem tomadas automaticamente?! Pior, que assim não foi. Veja realidade semelhante vivida agora no Rio Grande do Sul: se não é a atitude emocionante de voluntários determinados a acudir as vítimas, o quadro estaria bem pior. Para se ter ideia, há até socorristas oficiais recebendo alimentos doados pela população, dentre outros atos heróicos!

Não fosse o 'pé firme' de atletas e jogadores de futebol poderia ter ocorrido outra 'Trégua Madonna', como se catástrofes respeitassem realizações esportivas para continuar suas ações sinistras. O presidente do Senado, Rodrigo Pacheco, decidiu suspender a discussão do tal 'quinquênio' para o alto funcionalismo, embora ela certamente será retomada na primeira oportunidade, juntamente com a do fracassado 'arcabouço fiscal', e por aí segue.

É notório o desprezo brasileiro pelo 'amanhã'. Na década de 1990 certa autoridade em Jacaré alertava continuamente sobre o risco em potencial do município estar muito próximo e abaixo da represa de Santa Branca. Isto o deixava teoricamente sob risco de uma eventual inundação. Ninguém a levou a sério.

Ainda bem que nada aconteceu do que de trágico, se temia, mas, atualmente, estudos mostram que o Paraíba do Sul é o rio mais afetado pelo despejo de resíduos industriais, dejetos domésticos, e que recebe em sua extensão cerca de 1 bilhão de litros de esgoto por dia ameaçando a saúde de cidadãos ao longo de seu leito. Alerta geral: Podem estar vindo coisas feias por aí!

*É a nossa opinião*

## Artigo



Por  
\*MELISSA PAULA

### Violência não letal: um mal silencioso

A violência não letal, aquela que não culmina em morte, não para de crescer no Brasil. Entre 2018 e 2022 houve um aumento de 19% nas ocorrências de todos os tipos, entre elas a violência patrimonial, sexual, física, psicológica e moral. E a estatística fica ainda pior. Se contabilizarmos a última década, chegamos ao crescimento de 92% nos números. Seria a violência não letal um mal silencioso do Brasil?

Fato é que as violências que possuem um fim mais trágico chegam ao noticiário de forma mais incisiva, mas também precisamos falar sobre os traumas comportamentais que as mulheres que

sofrem algum tipo de violência carregam consigo.

De acordo com o estudo do Instituto Igarapé, a violência patrimonial é a que mais tem crescido. A cada 100 mulheres, 6 sofreram com violações relacionadas a bens e finanças em 2022. São milhares que tiveram seus bens destruídos, recursos econômicos furtados, controlados e restringidos. E eu já fui vítima disso!

Se as pessoas soubessem que esse tipo de violação que elas sofrem também é enquadrado enquanto violência contra a mulher, os números seriam ainda mais alarmantes. E isso também é nosso papel.

Eis o meu veredicto: a violência patrimonial é uma entrada para a violência física. Pelo 'patrimônio' tira-se a segurança. O mexer com o psicológico a partir do controle das conquistas e recursos que podem tornar uma mulher independente é uma das primeiras violações que os agressores cometem contra nós. E daí a mulher se vê sem apoio, sem teto, sem o acesso a direitos básicos.

Com a mente e recursos aniquilados, fugir desse tipo de situação parece como a saída de um labirinto. O caminho para facilitar esse percurso, então, passa pela publicidade dos fatos, que até então não são conhecidos pela maioria dos brasileiros.

Que o público, o privado e a sociedade civil estejam alinhados em como combater esse mal sistêmico que é a violência contra a mulher no Brasil.

\*Melissa Paula é empreendedora, palestrante e âncora do Programa Saber Viver.

## Justiça Diária



Por  
\*LAÍS DE CASTRO CARVALHO

### Planos de Saúde

Arbitrariedade na rescisão unilateral dos contratos de plano de saúde vai de encontro com o descumprimento das normativas de saúde, do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e dos princípios básicos da boa-fé contratual por parte das empresas operadoras. Nos acordos de planos de saúde, a interrupção somente será lícita em situações de fraude ou falta de pagamento, desde que comunicada pela operadora, conforme estipulado pelo artigo 13 da lei 9.656/98.

Muitos usuários têm sido surpreendidos com a notificação de exclusão, sendo vítimas da rescisão unilateral do contrato sem justificativa aparente, o que os obriga a buscar

reparação judicial para contestar as ações das operadoras. A realidade é que as operadoras não estão seguindo os procedimentos e prazos legais para a rescisão unilateral do contrato, deixando o consumidor desamparado em momentos de necessidade médica.

É válido ressaltar que a rescisão do contrato de plano de saúde é permitida. Porém, para realizar a rescisão unilateral e injustificada, a operadora deve cumprir os requisitos legais, como a vigência do plano por pelo menos 12 meses, além da obrigação de notificar o contratante com pelo menos 60 dias de antecedência, regras que não têm sido respeitadas.

É importante destacar que a operadora deve oferecer um plano de

saúde individual ou familiar para garantir a continuidade dos serviços nas mesmas condições do plano cancelado, sem a necessidade de cumprir a carência. Caso a operadora não ofereça planos individuais ou familiares, a migração ou até mesmo a portabilidade deve ser disponibilizada, garantindo a continuidade do contrato para os beneficiários que estiverem internados ou em tratamento médico, até que recebam alta, sendo completamente proibida a rescisão unilateral do contrato nesses casos especiais.

Conclui-se que o entendimento da 2ª seção do STJ, sob o rito dos recursos repetitivos, é que a operadora mesmo após rescindir unilateralmente o plano deve garantir a continuidade da assistência a beneficiário internado ou em tratamento de doença grave.

\*Laís de Castro Carvalho, advogada pós graduada em Direito Previdenciário, membro da Paulo de Tarso & Tomizawa Advogados Associados.

## Plenário



Por  
ANGELO ANANIAS

### FIM DE PRAZO

Terminou na quarta-feira (8) o prazo para regularizar a situação do título de eleitor ou tirar o documento pela primeira vez a tempo de votar nas eleições municipais de outubro. Encerrado o prazo, o cadastro eleitoral foi fechado, sendo reaberto somente depois do pleito. Estão aptos a votar nas eleições deste ano todos que tenham completado 16 anos até 6 de outubro, data do primeiro turno.



### DOMICÍLIO ELEITORAL

Encerrou-se na quarta (8) também o prazo para a transferência do domicílio eleitoral, caso o eleitor tenha mudado de endereço, indo morar em outro município, por exemplo. Vale lembrar que, neste ano, devido ao caráter local das eleições (municipais), não há possibilidade de voto em trânsito.

### TSE

A ministra Cármen Lúcia foi eleita na terça-feira (7) para o cargo de presidente do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) no biênio 2024-2026. O ministro Nunes Marques ficará com a vice-presidência do tribunal. A posse será no início do próximo mês. O TSE é composto por sete ministros, sendo três do STF, dois do Superior Tribunal de Justiça (STJ), e dois advogados com notório saber jurídico indicados pelo presidente da República.

### ROTATIVIDADE

A eleição é uma formalidade de praxe que é feita pelo TSE. O cargo de presidente é ocupado de forma rotativa entre os ministros do Supremo Tribunal Federal (STF) que atuam no tribunal. Dessa forma, Cármen Lúcia, que já ocupa a função de vice-presidente, é a próxima a assumir o comando do tribunal.

### INEDITISMO

Com a mudança, o ministro Alexandre de Moraes deixará o comando da Justiça Eleitoral no dia 3 de junho, quando completará período máximo de dois anos na Corte. Após a eleição, Moraes elogiou a carreira da ministra e destacou que Cármen Lúcia foi a primeira mulher a presidir o TSE, em 2012, durante a primeira passagem pelo tribunal.

### FRASE



"Que o TSE continue presente a cumprir sua função constitucional em benefício da democracia brasileira".

Ministra Cármen Lúcia, nova presidente da Corte Eleitoral.

diário de Jacaré

www.diariodejacarei.com.br

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

Angelo de Paula Ananias  
Diretor Geral | angeloananas@diariodejacarei.com.br

Exemplares impressos antigos: R\$ 5,00  
Publicação Versão Digital: sempre aos sábados

Rua João Américo da Silva, nº 41, Centro, Jacaré/SP - CEP: 12.308-660  
Fone: (12) 3953-2966 | WhatsApp: (12) 98157-0347  
E-mail: contato@diariodejacarei.com.br

OS ARTIGOS ASSINADOS SÃO DE RESPONSABILIDADES DOS AUTORES

## CAUSA ANIMAL

# Câmara rejeita proposta para política de castração de cães e gatos em Jacareí

O debate e a votação da matéria aconteceram durante a sessão de Câmara da quarta-feira (8)

## A Redação

A proposta da vereadora Sônia Patas da Amizade (PSD), que pretendia instituir uma política permanente de castração de cães e gatos em Jacareí, foi rejeitada por sete votos contrários e cinco favoráveis. O debate e a votação da matéria pelos parlamentares aconteceram durante a sessão de Câmara realizada na última quarta-feira (8).

O projeto foi recusado pelos vereadores Edgard Sasaki e Maria Amélia (ambos do PSDB), Paulinho do Esporte e Paulinho dos Condutores (ambos do Podemos), Valmir do Parque Meia-Lua (PP), Roninha (Cidadania) e Juliana da Fênix (PL).

Recentemente, Sônia deixou a base de apoio do governo Izaias Santana (PSDB) para se filiar ao PSD, que tem como pré-candidato a prefeito o também vereador Rodrigo Salomon. Rodrigo



As campanhas de castração de cães e gatos serão retomadas em 25 de maio



também fez parte da base de apoio de Izaias e só conseguiu se desfilial do partido tucano no ano passado sem perder o mandato, apoiado por uma decisão da Justiça.

No início de abril de 2024, dias antes do fechamento da 'janela eleitoral' para troca de partidos, a vereadora

A vereadora Sônia Patas da Amizade na Tribuna da Câmara

## PREFEITURA DIZ QUE MUTIRÕES SERÃO RETOMADOS NO DIA 25

Procurada pelo **Diário de Jacareí** para comentar o assunto, a Prefeitura Municipal informou na sexta-feira (10) que os mutirões de castração de cães e gatos em Jacareí serão retomados no próximo dia 25 de maio. De acordo com o governo atual, o contrato com a empresa responsável pelos trabalhos encerrou em fevereiro, 'e agora serão reiniciados com outra'. "A Secretaria de Meio Ambiente & Zeladoria Urbana depende da formalização do contrato e da liberação do Conselho de Medicina Veterinária", informa.

Ainda de acordo com a pasta, o último mutirão foi realizado nos dias 12, 13 e 17 de fevereiro deste ano, na sede da própria secretaria, fato que contradiz a informação prestada pela vereadora que afirmou que as ações deixaram de acontecer desde setembro de 2023.

## BALANÇO

O **Diário de Jacareí** apurou ainda que sete mutirões de castração de cães e gatos foram realizados ao longo de 2023. Eles ocorreram entre os meses de fevereiro e setembro em bairros distintos, de todas as regiões da cidade, atendendo em média cerca de 300 animais ao custo médio mensal de R\$ 20 mil.

criticou o governo municipal ao demonstrar seu descontentamento com o que chamou de falta de apoio à causa animal durante os mais de sete anos que permaneceu na base de sustentação do governo no Legislativo.

Segundo Sônia Patas, a rejeição à proposta votada durante a sessão demonstra o retrocesso das políticas públicas voltadas à causa animal

em Jacareí. "O prefeito se importa tanto com a causa animal que parou de fazer campanhas de castração desde setembro de 2023. Os animais estão se procriando e a população de cães e gatos nas ruas cresce de maneira exponencial na cidade. Castrar os animais é o mínimo que a Prefeitura deveria fazer, mas não faz", afirmou Sônia a Tribuna.

## SAÚDE ANIMAL

## Jardim Paraíso terá vacinação antirrábica para cães e gatos

A Prefeitura de Jacareí, por meio da Vigilância de Zoonoses, realizará a aplicação da vacina antirrábica em cães e gatos neste sábado (11). Os moradores de Jacareí podem levar seus pets, das 9h às 12h, na Subprefeitura Regional Nilo Máximo, localizada na Rua Paulo Afonso de Siqueira, 44, Jardim Paraíso.

A vacina antirrábica será aplicada de graça, sem necessidade de agendamento. A imunização

dos animais será feita por meio de distribuição de senhas, a partir das 9h. Para receber a vacina, o pet precisa ter mais de quatro meses, estar saudável e, se possível, o dono deve apresentar

**A vacinação é realizada ao longo de todo o ano pela Vigilância de Zoonoses de Jacareí**

a carteira de vacinação do animal. Os gatos devem estar em caixa de transporte e os cães com coleira e guia.

## CALENDÁRIO

A vacinação é realizada ao longo de todo o ano pela Vigilância de Zoonoses de Jacareí. Quem não puder comparecer em datas específicas, como esta do fim de semana, pode realizar agendamento, sempre às segundas-feiras, a partir das 8h, pelo



Para receber a vacina, o pet precisa ter mais de quatro meses, e estar saudável

telefone (12) 3951-0146.

## IMPORTÂNCIA

A imunização antirrábica deve ser feita

anualmente em cães e gatos, a partir de quatro meses de vida. A raiva é uma doença viral que, normalmente, é transmitida ao

homem por mordida, arranhão ou lambida de um animal infectado. A taxa de letalidade entre humanos é próxima de 100%.

## 05º Poder



Por  
\*JOSÉ LUIZ BEDNARSKI

## Gato por Lebre

O nível de desenvolvimento ético de uma nação verifica-se na confiabilidade de seus atos negociais, no dia a dia das pessoas, naquela sociedade. Países evoluídos são berço de negociações idôneas.

Entretanto, por mais ufanismo que tenhamos em relação ao solo pátrio, é forçoso reconhecer que a legislação deva se precaver da riqueza de golpes e desavenças injustificadas, que permeia

o duvidoso mercado brasileiro.

Assim, pode o negócio jurídico ser anulado, quando o ato estiver eivado, dentre outros vícios do consentimento, de dolo. Trata-se da intencional cilada protagonizada por um dos contratantes.

Os exemplos estão vivos nos dois polos da relação: vale para quem vende cavalo ocultando a doença e àquele que compra mercadoria mediante pagamento com dólar falsificado.

Se o dolo versar sobre aspecto secundário, o negócio permanece, mas a vítima tem direito a ressarcimento pela diminuição ao valor considerado justo. A exemplificação aqui é do carro 'de único dono', quando na verdade é bem mais rodado e passou por vários proprietários anteriores.

Além do dolo intencionalmente praticado, existe a omissão dolosa, que ocorre quando o beneficiário sabe que o prejudicado está iludido, mas permanece silente para tirar vantagem.

Imagina-se a seguinte situação caracterizadora da omissão dolosa: um empresário malicioso oferece o 'famoso' jogador argentino Rodriguez para o time do interior, que confia e contrata pensando ser a grande estrela que jogou na Copa, mas na verdade é só um sócia,

célebre apenas em sua cidade natal, um atleta mediano.

Poderão também responder solidariamente pelo ocorrido o terceiro que conscientemente se beneficia da manobra ilusória e o procurador que atuou pelo malandro no negócio entabulado.

O representante legal de um incapaz pode agir dolosamente contra alguém e responderá até o limite de valor do proveito que obteve. Mas 'ladroão que rouba ladroão' é diferente. Ou seja, se ambas as partes procederem com dolo, nenhuma pode alegá-lo para anular o negócio, ou reclamar indenização.

O legislador é esperto!

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

## SEM RESTRIÇÕES

## Vacinação contra a gripe avança para todos os públicos em Jacareí

A vacinação será realizada até o dia 31 de maio para todos os públicos (a partir dos seis meses de idade)

## A Redação

A Secretaria de Saúde segue com a vacinação contra a gripe em Jacareí. A partir de maio, a campanha contra o vírus da Influenza foi ampliada e está liberada para todos os públicos (a partir dos 6 meses de idade), seguindo as diretrizes do Ministério da Saúde. A vacinação será realizada até o dia 31 de maio,



A ampliação da vacinação para todos é uma oportunidade para a população se imunizar

podendo ser prorrogada caso a meta de cobertura vacinal não seja atingida e ainda haja doses disponíveis.

A vacinação ocorre de segunda a sexta-feira, no horário das 8h às 17h, nas Unidades 10 horas. Nas Unidades 12 horas da UMSF Cidade Salvador e UBS Santa Cruz dos Lázarus, a vacinação será aplicada aos sábados, das 8h às 17h.

Segundo a secretária de Saúde, Aguida Fernandes, a ampliação é uma oportunidade para a população se imunizar. "Com a liberação para todos os públicos, esperamos a grande adesão para que a campanha abranja o maior número possível de pessoas", comenta.

Com esta ação, espera-se o aumento da cobertura vacinal (principalmente de crianças, idosos, gestantes e puérperas) e a diminuição do risco de complicações graves e óbitos pelo vírus.

## Curtas &gt;&gt;&gt;

## Rugby estreia no Brasileiro com vitória sobre o Curitiba



Jacareí fez sua estreia com vitória no Brasileiro, no sábado (4). O duelo contra o Curitiba terminou em 43 a 20 para os 'jacarés', pelo Grupo B. O jogo aconteceu no Estádio Municipal, em Jacareí, como prévia da disputa entre Cobras e Yacarés/Paraguai, pelo Super Rugby Américas. O Jacareí permanece invicto no ano com cinco vitórias em cinco jogos, sendo quatro pela Copa Caipira e um pelo Brasileiro.

## Bicicross é pódio na 3ª etapa do Paulista



O piloto Edmilson 'Bilu' Gomes do JBC/SER conquistou o primeiro lugar na Man 40/49 anos durante a 3ª Etapa do Paulista de Bicicross, no último final de semana, em Cosmópolis. Foi a segunda vitória dele no campeonato, e com grandes chances de liderar o ranking na sua categoria. A próxima etapa acontece em junho, em Paulínia (SP). Além de "Bilu", a equipe de Jacareí garantiu pódio com outros pilotos.

## DENGUE

## Jacareí vacina crianças de 10 e 11 anos

## A Redação

A Prefeitura de Jacareí, por meio da Secretaria de Saúde iniciou na terça-feira (7) a vacinação contra a dengue no município. A ação acontece em todas as UBS e UMSF,

exceto a Unidade Central, no horário das 8h às 16h. As crianças devem estar acompanhadas dos pais ou responsáveis, com documento com foto. Jacareí recebeu 3.900 doses, de acordo com a nota técnica enviada pelo



A ação acontece em todas as UBS e UMSF, exceto a Unidade Central, no horário das 8h às 16h, conforme a faixa etária

Ministério da Saúde.

## A VACINA

Por orientação da Secretaria de Estado da Saúde de SP, neste momento a vacina deverá ser ofertada às crianças de 10 e 11 anos, devido à quantidade de doses recebidas pelo município.

A proposta do Estado é ampliar a vacinação para adolescentes de 10 a 14 anos de idade, que é a faixa etária com maior taxa de hospitalizações, de acordo com o Ministério da Saúde. No entanto, de acordo com a Prefeitura, há que se esperar a chegada de mais doses para atendimento deste grupo.

Paulo de Tarso  
&  
Tomizawa



Advogados  
Associados

- Cível
- Sucessões
- Previdência (INSS)
- Empresarial

(12) 3951-0920 (12) 98202 2455

## JOVEM CONSCIENTE

# Parceria fomenta entrada de jovens em vulnerabilidade no mercado de trabalho

**Projeto que abrirá 100 vagas na região, é para estudantes de baixa renda, de escolas públicas, de 14 e 17 anos**

A Redação

A empresa Suzano, produtora de celulose e referência global na fabricação de bioprodutos desenvolvidos a partir de árvores plantadas de eucalipto, firmou parceria com o Instituto Bold para promoverem juntos o projeto Jornada Jovem Consciente. A iniciativa tem a missão de fomentar a equidade de oportunidades para jovens em situação de vulnerabilidade social por meio de aceleração e projeção de talentos no mercado de trabalho.

O projeto, que disponibilizará 100 vagas na região de Jacareí,



Vista geral da unidade da empresa Suzano no distrito São Silvestre, em Jacareí

é direcionado a estudantes de baixa renda, provenientes de escolas públicas, com idades entre 14 e 17 anos. O objetivo é acelerar tanto o desenvolvimento pessoal quanto profissional desses jovens, fornecendo ferramentas

para que eles possam ingressar ou aprimorar sua atuação em grandes organizações.

O coordenador de Desenvolvimento Social da Suzano, Adriano Martins, destaca que a parceria com o Instituto está alinhada com os

'Compromissos para Renovar a Vida' da empresa, que incluem metas de longo prazo para combater a pobreza e promover o desenvolvimento social. A empresa tem como meta tirar 200 mil pessoas da linha de pobreza nas

## SERVIÇO

## INSTITUTO BOLD

O Instituto Bold nasceu em 2017 em Boston, nos EUA, com a missão de se tornar uma aceleradora de pessoas, com foco em inteligência emocional e empreendedorismo, sendo a ponte entre jovens e empresas para fomentar diversidade e inclusão social. Em 2023, por meio do projeto Jovem Consciente, o Instituto Bold alcançou números expressivos, reforçando seu compromisso com a capacitação e desenvolvimento de jovens de comunidades locais. Somente no ano passado, o instituto impactou a vida de 1 mil jovens de forma direta e outras 3.090 pessoas indiretamente.

áreas onde atua, até 2030.

## PROJETO

A proposta do projeto é oferecer um acompanhamento, com duração total de 300 horas, distribuídas em dois encontros semanais, cada um com duração de uma hora e meia. Todo o programa é realizado de forma online, com início sempre às 18h, visando garantir que as atividades não interfiram no desempenho escolar dos alunos.

Diferentes etapas da jornada serão oferecidas aos jovens participantes, que vão desde a

conscientização sobre seu propósito de vida até o desenvolvimento de habilidades essenciais para o mercado de trabalho e orientação de carreira.

## INSCRIÇÕES

As inscrições para o projeto estão abertas e seguem até 12 de maio. O início das aulas está agendado para o dia 15 de maio, com encerramento previsto para 20 de agosto. Para participar, os interessados devem acessar o link: <https://www.institutobold.org.br/jornadajovemconsciente2024>.

## ASSISTÊNCIA SOCIAL

## Bom Prato Móvel começa a atender no bairro Lagoa Azul

A Redação

Desde a última quarta-feira (8), o 'Bom Prato Móvel' de Jacareí está em um novo endereço, onde ficará localizado pelos próximos três meses. Após este período, a unidade visitará outro bairro da cidade. A mudança tem como objetivo ampliar o acesso ao serviço para moradores de áreas vulneráveis.

Anteriormente, a unidade estava localizada no Jardim do Vale

(região sul). Com a relocação, o Bom Prato Móvel está agora localizado na Rua Quatro - Zona de Interesse Social, no bairro Lagoa Azul (distrito Parque Meia-Lua, região norte). As atividades da unidade têm início a partir das 11h, na Rua Lagoa do Paraíso (antiga rua Quatro), e contam também com o trabalho da Associação Missão Sede Santos.

A escolha da localização para o início das atividades do serviço contou com dois

indicadores. O primeiro é uma questão de logística e o segundo está relacionado à quantidade de pessoas na região cadastradas no sistema CadÚnico, da Prefeitura.

Servindo 300 almoços por dia, o programa faz parte da iniciativa do Governo de SP, em parceria com a Prefeitura Municipal, que tem como objetivo atender cidadãos sem condições financeiras de se alimentar com qualidade a preço simbólico, levando em conta o desembolso com condução no caso dos



Servindo 300 almoços por dia, o programa faz parte da iniciativa do Governo de SP, em parceria com a Prefeitura Municipal

que buscam as unidades fixas do Bom Prato para se alimentarem.

O município de Jacareí também conta com uma unidade fixa que serve,

diariamente, 1.900 refeições, sendo 300 cafés da manhã, 1.300 almoços e 300 jantares. A unidade, inaugurada em julho de 2022, está

localizada na Rua Bernardino de Campos, região central. O valor da refeição é R\$ 1, e a alimentação é balanceada com 1.200 calorias.

## SERVIÇO

## SOBRE O BOM PRATO

Criado em 28 de dezembro de 2000, o programa Bom Prato tem como objetivo oferecer refeições saudáveis e de alta qualidade a um custo acessível à população de baixa renda ou em situação de vulnerabilidade social.

## COMO SEGUIR O CANAL DO DIÁRIO DE JACAREÍ

Quer saber tudo o que rola na sua cidade sem precisar sair do lugar? Conheça e siga o novo **Canal do Diário de Jacareí** no WhatsApp.

Em seu celular, abra o aplicativo. Na parte de baixo, clique em 'atualizações'. Em seguida, no alto da tela, clique no botão 'seguir' e pronto!

Faça parte você também da nossa lista de leitores e receba conteúdos de relevância para a sua cidade.



## COMUNICADO

## PEDIDO DE LICENÇA AMBIENTAL

**R3F USINAGEM INDUSTRIAL LTDA**, inscrita no CNPJ sob o nº. 04.835.749/0001-00, torna público que está requerendo à Secretaria de Meio Ambiente e Zedadoria Urbana (SMAZU), da Prefeitura Municipal de Jacareí (PMJ), através do Processo 19797/2024, a Licença Prévia e Licença de Instalação para a atividade CNAE 2539-0/01 - Serviços de usinagem, tornearia e solda situada a Avenida Industrial, nº. 1089, bairro Rio Abaixo.

## EDITAIS

**EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 30 DIAS. PROCESSO Nº 1010116-79.2022.8.26.0292 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª Vara Cível do Foro de Jacareí, Estado de São Paulo, Dr(a). Ana Paula de Queiroz Aranha, na forma da Lei, etc. FAZ SABER a(o) JOSE ANTONIO DE FARIA JUNIOR, RG 23.523.705-3, CPF 13208171811, com endereço à Rua Lourenço da Silva, 143, Parque Meia Lua, CEP 12335-200, Jacareí - SP, que lhe foi proposta uma ação de Monitoria por parte de Rede de Serviços Pacheco Ltda alegando a cobrança de R\$ 132.981,51 (cento e trinta e dois mil, novecentos e oitenta e um reais e cinquenta e um centavos) referentes aos cheques 000050,000049,000052,000036 (Santander-Ag 4413 -C/C 01-45006-8. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua CITAÇÃO, por EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, pague o valor supra, acrescido dos honorários advocatícios em 5%, com isenção de custas, ou no mesmo prazo ofereça embargos, sob pena de ser constituído de pleno direito o título executivo judicial. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Jacareí, aos 12 de março de 2024.**

**EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 30 DIAS**, expedido nos autos da Ação de Usucapião, Processo 1003726-93.2022.8.26.0292. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª Vara Cível do Foro de Jacareí, Estado de São Paulo, Dr(a). Ana Paula de Queiroz Aranha, na forma da Lei, etc. FAZ SABER a(o) réus ausentes, incertos, desconhecidos, eventuais interessados, bem como seus cônjuges e/ou sucessores, que José da Costa Ribeiro, CPF 517.904.408-15 e outros ajuizaram ação de USUCAPIÃO, visando usucapir parte do imóvel com matrícula nº 87.143 do CRI de Jacareí, contendo 147,06 m2, localizado na divisa entre a casa nº 112 (Matrícula 86.588) e Av. Orlando Hardt, alegando posse mansa e pacífica no prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente edital para citação dos supramencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, a fluir após o prazo de 30 dias, contestem a ação. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Jacareí, aos 11 de abril de 2024.

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS DA CONSTRUÇÃO E DO MOBILIÁRIO DE JACAREÍ**, pelo presente Edital, convoca todos os associados, quites e em pleno gozo de seus direitos sindicais para participarem da ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA, a realizar-se no dia **22 de maio de 2024 - (4ª Feira), às 15h, em primeira convocação** na sede do Sindicato, sito à Rua João Américo da Silva, nº. 462, Centro, nesta cidade de Jacareí/SP, a fim de deliberarem sobre as seguintes ordens do dia: **1) Leitura, discussão, votação e aprovação da ata da Assembleia anterior; 2) Leitura, discussão, votação e aprovação do balanço Patrimonial Comparado, relatório da Diretoria e respectivo parecer do Conselho Fiscal, referente ao Exercício de 2023. Não havendo quórum na hora acima aprazada a Assembleia, será realizada às 17h, em segunda convocação**, no mesmo local e data.

Jacareí/SP, 11 de maio de 2024

**ALDEIR MARCELINO DOS SANTOS**  
Diretor / Presidente.

## EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Pelo presente edital, o Presidente do **SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS INDÚSTRIAS DA CONSTRUÇÃO E DO MOBILIÁRIO DE JACAREÍ, SANTA BRANCA E IGARATÁ**, CNPJ nº. 50.477.371/0001-37, com sede na Rua João Américo da Silva, nº. 462, Centro, município de Jacareí, convoca todos os trabalhadores de **SERRARIA E CARPINTARIA**, associados ou não, todos com direito a voto, para participarem da Assembleia Geral Extraordinária, a se realizar no dia **21 de maio de 2024 - (3ª Feira), às 16h**, em nossa sede social na Rua João Américo da Silva, nº 462, Centro do município de Jacareí. E setor de **MÓVEIS** às 17h no mesmo endereço acima, em **primeira convocação**, para deliberar sobre as seguintes ordens do dia: **01) Leitura e aprovação da ata da assembleia anterior; 02) Apresentação, discussão e aprovação do Rol Reivindicação, referente a data base de 1º de junho, do setor de Serraria e Carpintaria e do setor de Móveis, conforme descrito acima; 03) Deliberar sobre a concessão de poderes à Diretoria do Sindicato, para dar início a negociação para renovação das cláusulas coletivas vigentes até 31/05/2024, em conjunto e/ou separadamente com os demais Sindicatos Profissionais representativos da categoria, de forma direta ou não com os Sindicatos Patronais e/ou através de mediação ou solução arbitral; 04) Decidir sobre o calendário da negociação, bem como, seus rumos, inclusive sobre a deflagração estado de greve e greve; 05) Autorizar e conceder poderes a Diretoria do Sindicato, para agir na esfera, administrativa e judicial, a fim de firmar acordo ou convenção coletiva de trabalho, suscitar, havendo necessidade o competente Dissídio Coletivo Econômico perante o Tribunal do Trabalho, bem como, instaurar o Dissídio de Greve. 06) Deliberar a matança da Assembleia em caráter permanente até o final do processo negocial, para as deliberações que se fizerem necessárias; 07) Fixar o percentual a ser descontado a título de taxa de Custeio/Negocial/Contribuição dos associados e não associados nos termos da Lei. Se na hora aprazada não houver "quorum", a Assembleia realizar-se-á em **segunda convocação, 2 horas após** com os presentes, cujas deliberações terão plena validade, relativamente aos assuntos em pauta, para toda a categoria.**

Jacareí/SP, 11 de maio de 2024

**ALDEIR MARCELINO DOS SANTOS**  
Presidente.

## CINEMA FANTÁSTICO

# Festival termina com 'manifesto à resistência' para o cinema regional

**Incentivo à produção local e à diversidade deram o 'tom' à cerimônia de premiação**

Com quase 20 horas de sessões realizadas entre sexta (3) e domingo (5), a 4ª edição do Festival de Cinema Fantástico de Jacareí ficou marcada como um 'ato de resistência' para cineastas e produtores, especialmente do Vale do Paraíba, com apelo ao incentivo de produções independentes que destaquem a diversidade.

O espaço para produções do gênero - que reúne o terror ou horror, a ficção científica e a fantasia - também foi



**Karola Lobo, de Taubaté, vencedora entre as produções regionais**

exaltado pelos participantes durante a distribuição do 'troféu monstro' aos escolhidos pela

curadoria e pelo público. O evento contou com apoio da Fundação Cultural de Jacareí e

da Prefeitura Municipal. A mostra foi escolhida no Edital da Lei Paulo Gustavo.

## SERVIÇO

## 4º FESTIVAL DE CINEMA FANTÁSTICO DE JACAREÍ LISTA DOS VENCEDORES E PREMIADOS

## JÚRI POPULAR

**Categoria Mostra Jacareí** (produções realizadas por jacareenses e com o tema livre)  
'Marta: Consertadora de Guarda-chuvas' - Direção de Dannyel Leite

**Categoria Náusea Total** (filmes que fazem jus ao nome da categoria, os filmes trash)  
'Gnomo do Mal: A Maldição do Garra Duende' - Direção de Helena Valentine de São Paulo/SP

## JÚRI OFICIAL

**Mostra Monstrinho** (curtas animados de fantasia, voltados para o público infantojuvenil)  
'O Menino Monstro' - Direção de Guilherme Alvernaz de São Paulo/SP

**Categoria Vale Monstro** (curtas fantásticos do nosso Vale do Paraíba)  
'Barba Azul Decapitado' - Direção de Karola Lobo de Taubaté

**Categoria FantasMundo** (curtas internacionais ou co-produções internacionais com a temática cinema fantástico)  
'O Estranho Desaparecimento do Camarada Kuliakov' da Estônia - Direção de Lucas Abrahão

**Categoria FantasDoc** (documentários de curta duração com a temática do cinema fantástico)

'O Medo é só o começo' - Direção de Rafael Van Hayden, São Bernardo do Campo/SP

**Categoria Mostra Representatividade** (Curtas com a temática ou dirigido por mulheres, comunidade LGBTQIA+, negros e povos indígenas - o tema é o universo fantástico)  
'Casa de Bonecas' - Direção de George Pedrosa de São Luís/MA

**Categoria Mostra Monstro** (prêmio do melhor curta fantástico do festival)  
'A Sombra da Terra' - Direção de Marcelo Domingues de Capela do Alto/SP

## Menções Honrosas

- Melhor roteiro - Paula Granato por Cassandra.
- Melhor direção - Chris Tex por Sayonara.
- Melhor edição - Ángel Jesús e David Oviedo por A Noite dos Porcos (Colômbia)
- Melhor som - Érico Paiva por Cáustico.
- Melhor Direção de Arte - Clíssia Moraes por Tapuia.
- Melhor fotografia - Karen Eggers por Noite Macabra.
- Melhor Maquiagem FX - Jaqueline Ramirez Sugar Dead.
- Melhor ator - Daniel de Almeida por Arapuca.
- Melhor atriz - Vitória Vasconcellos por Bleed, don't die (Brasil/EUA)
- Melhor ator mirim - Guilherme Alves por Mãe.
- Melhor animação de horror - José Casas por El Padrastro (Espanha)

## Menção Honrosa - Homenagem especial

- Tânia Alves por sua atuação em 'O Aniversário de Seu Lair'
- Paulo Betti por sua atuação em 'A Sombra da Terra'

Anuncie:  
**3953-2966**

**+MAIS**  
muito mais jornal

- Opinião
- Informação
- Versatilidade
- Credibilidade
- Interatividade

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

**5 motivos para escolher a PANTHER**

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

**CONFIANÇA É TUDO!**  
www.pantherseguranca.com.br

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

## Coisas de Cinema



Por  
\*RODRIGO ROMERO

### Tributo a Christopher Reeve

**S**ei que provavelmente a data passará em branco. Não por mim. No próximo 27 de maio se completará 29 anos do acidente que mudou a história de uma família, de um ator, de uma franquia de cinema. Naquele dia, em 1995, Christopher Reeve ficou tetraplégico após cair do cavalo durante a competição equestre que disputava em Culpeper, cidade da Virgínia (EUA). A partir daquele

instante, não mais se movimentou do pescoço para baixo e respirava com ajuda de ventiladores portáteis.

O ator, conhecido mundialmente por interpretar Superman em 4 longas-metragens (1978-80-83-87), passou a liderar, ao lado da esposa Dana, a campanha pela legalização de pesquisas com células-tronco. Criou fundação com seu nome a esta finalidade. Nas

entrevistas, falava firme que voltaria a andar logo que os estudos fossem concluídos. Ele seria a cobaia. Não deu tempo. Há 20 anos, em 10/10/2004, ele morreu, aos 52 anos. Dana se foi apenas 2 anos depois, aos 44, de câncer no pulmão.

A carreira de Reeve durou 25 anos. No livro de memórias, 'Ainda Sou Eu' (2000), relata dramas vividos nos 6 meses em que ficou no hospital, angústias nas madrugadas em claro depois do acidente, e recorda a trajetória artística, iniciada junto com Robin Williams no teatro. Lembro que, ao ler o livro, impressionei-me com a maneira esperançosa de domar a própria vida e de, mesmo com todos os problemas, lidar

com eles com humor, sarcasmo, ironia. Um exemplo é quando se refere ao 4º longa do Homem de Aço. É somente meia linha do livro: 'Quanto menos falar de Superman IV, melhor.'

Digam o que quiserem, argumentem à vontade, debatam a esmo. Não adianta. Para mim e outros milhões de fãs, Reeve será eternamente o Super-Homem. Desgosto de todos os seguintes, ainda que nem assista à fita - o que, aliás, sempre faço, porque não admito outro que não Reeve com aquele uniforme azul, capa vermelha, o 'S' no centro.

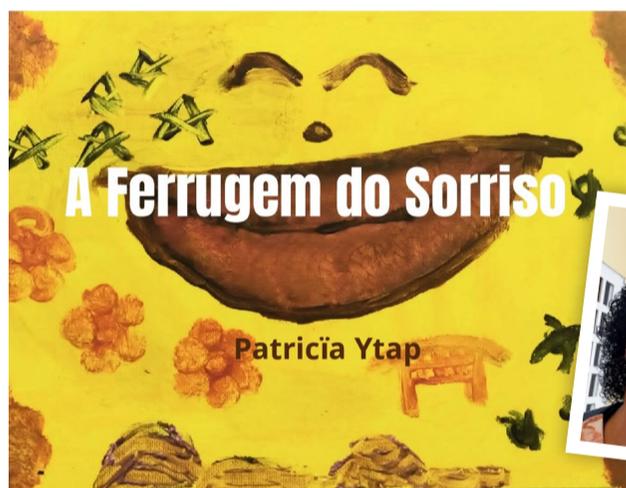
\*Rodrigo Romero é jornalista e escreve sobre cinema para o **Diário de Jacaré** semanalmente.

### POR MOMENTOS DE ÓCIO

## Publicação instiga mulheres a descansarem no Dia das Mães

**Autora convida leitores a se distanciarem da velocidade e da lógica comuns na realidade**

No livro 'A ferrugem do sorriso', a autora Patricia Ytap convida as mulheres a pausarem um pouco a rotina neste Dia das Mães para encaixar lazer no meio das responsabilidades. Entre tantas demandas e desafios da maternidade, a obra proporciona um momento de sossego e reflexão por meio de poemas e ilustrações que fazem as leitoras se conectarem



Patricia Ytap (no detalhe) reverte as explicações dos dicionários e recorre a um vocabulário próprio

com a própria subjetividade em um mundo tão automatizado. A escritora reúne uma série de poemas surrealistas cujo intuito é

distanciar o público da objetividade e ajudá-lo a imergir nas sensações. Diante de uma língua automatizada, ela brinca com as palavras,

apresenta referências da cultura pop, destrói e reconstitui frases para construir novos sentidos. A autora reverte as explicações dos dicionários e recorre a um vocabulário próprio a utilizar expressões como 'the book is on the table' e trabalhar o imaginário cultural do Brasil quando escreve no poema 'Carnaval' sobre o 'pé de manga que ama

futebol'. O livro é uma coleção de referências da autora, que usa imagens poéticas e figuras de linguagem para dialogar com os universos individuais de cada leitor. A obra é apoiada por ilustrações que também se contrapõem ao excesso de racionalidade. Produzidas pela escritora,

as pinturas fazem parte de uma exploração conceitual e abstrata da artista, que desenvolve a carreira ao integrar exposições e participar de cursos livres e laboratórios criativos.

### SERVIÇO

**Título:** A ferrugem do sorriso  
**Autora:** Patricia Ytap  
**Preço:** R\$ 45  
**Onde encontrar:** Editora Toca.

## Onde | Guia Comercial e Cultural

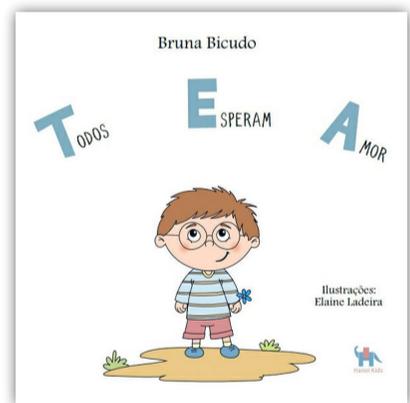
### Recomendamos

#### MAV recebe o lançamento de livro sobre Transtorno do Espectro Autista

A Fundação Cultural de Jacarehy (FCJ) promove o lançamento do livro 'Todos Esperam Amor', escrito pela jacareiense Bruna Alves Bicudo. O evento será realizado neste sábado (11), às 14h, no MAV - Museu de Antropologia, situado na região central da cidade.

O livro marca o 19º lançamento infantil da autora, explorando um tema de extrema importância: o Transtorno do Espectro Autista (TEA). A obra

apresenta uma criança cativante que enxerga o mundo de forma única, apreciando padrões e rotinas e tendo uma sensibilidade extraordinária para os detalhes ao seu redor.



## Horóscopo | Visite: www.omarcadoso.com.br

### ÁRIES - 21/03 a 20/04

Dificuldade na vida doméstica. Você ainda não conseguiu atingir sua meta e colocar em ordem sua vida. Talvez seja hora de parar tudo, colocar a cabeça no lugar e depois voltar com força total suas atividades normais.

### LEÃO - 22/07 a 22/08

Você terá que rever os impulsos que o levaram a cultivar certas relações, pois neles está à causa da atual falta de harmonia entre você e as pessoas do seu convívio. Momento dos mais afortunados para você, mas desde que evite a indecisão.

### SAGITÁRIO - 22/11 a 21/12

Você terá vantajosas e reais oportunidades, já que o seu signo têm chances e oportunidades. Favorável a compras e vendas lucrativas. O período da noite poderá ser aproveitado em recreação, diversão.

### TOURO - 21/04 a 20/05

Sentimentalmente, este será um grande dia. Procure aproveitá-lo do melhor modo possível. Vida afetiva e conjugal, favorecida. No que tange os negócios, poderá empreendê-los a qualquer momento. Evite ações judiciais e discussões por dívidas ou créditos.

### VIRGEM - 23/08 a 22/09

Apesar de boas oportunidades para a vida social e o encontro com os amigos, sua disposição não lhe permitirá ir muito longe. É ainda um momento de reflexão sobre si próprio. Melhoria em termos financeiros.

### CAPRICÓRNIO - 22/12 a 21/01

Alguns prudência é bastante aconselhável, uma vez que afastará a possibilidade de se perder em pequenos negócios ou assuntos. Influências benéficas. Pode tratar de assuntos importantes. Saúde sob bons fluxos.

### GÊMEOS - 21/05 a 20/06

Sua probabilidade de êxito material serão aumentados hoje. Por outro lado, deverá prosperar no campo profissional e social e poderá conseguir o que pretende na vida artística. Você deve utilizar energia positiva para acertar sua vida profissional.

### LIBRA - 23/09 a 22/10

Sua criatividade pessoal e participação de outras pessoas favorecerão o desenvolvimento da carreira profissional. Início de uma fase de mudanças nas suas emoções e na maneira de se relacionar com as pessoas. Algumas oportunidades novas na vida financeira.

### AQUÁRIO - 21/01 a 19/02

Felicidade amorosa, sentimental e bastante sucesso em diversões e nas festividades onde comparecer, estão previstos para você neste dia. Bom relacionamento com os familiares e amigos.

### CÂNCER - 21/06 a 21/07

Bons contatos com pessoas bem intencionadas e de finanças elevadas, farão com que solucione boa parte de seus problemas neste dia. Êxito em jogos e sorteios e harmonia romântica.

### ESCORPIÃO - 23/10 a 21/11

Amizade feliz, sucesso profissional, social e financeiro e o que prenuncia este dia para você. Poderá ter por outro lado, algum aborrecimento passageiro provocado pelos filhos ou pais. No amor, tudo vai parecer muito incerto nesta noite.

### PEIXES - 20/02 a 20/03

Influências favoráveis, para novos empreendimentos, ótimo para os estudos, cuide melhor de sua saúde. Neste período, altamente positivo astrológicamente, você encontrará em uma pessoa da sua família todo o apoio necessário para concluir seus mais audaciosos planos de vida.

**CONHEÇA CANCÚN**  
com quem tem **EXPERTISE** no turismo  
receptivo para **BRASILEIROS!**

PACOTES - PASSEIOS - ASSESSORIA - CASAMENTOS  
ROTEIROS PERSONALIZADOS - ATENDIMENTO 24H  
TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS

**Tio Nenê Tours**  
A sua casa em Cancún!

## SAÚDE MENTAL

# Como a natação ajuda a estimular a memória

A prática regular de natação não só melhora a memória e a função cognitiva, mas também estimula a resposta imunológica e eleva o humor

## Professora explica como o exercício ajuda a memória e compartilha dicas para quem quiser iniciar

A natação, frequentemente adotada por conta de seus efeitos benéficos à saúde física, aparece também como uma promotora da saúde mental em estudos recentes, revelando seu impacto positivo na memória e nas funções cognitivas. Segundo pesquisas do setor, a prática regular de

natação não só melhora a memória e a função cognitiva, mas também estimula a resposta imunológica e eleva o humor. A natação auxilia na reparação de danos cerebrais causados pelo estresse e na construção de novas conexões neurais, oferecendo um impulso único à saúde do cérebro. Além disso, foi observado que a natação aumenta os níveis de uma proteína chave que promove a neuroplasticidade, melhorando assim a aprendizagem e a memória. Este conjunto de benefícios posiciona a natação não apenas como um exercício físico ideal,

mas também como uma prática essencial para o bem-estar cognitivo. A precisão das braçadas e os movimentos bilaterais característicos da natação promovem o desenvolvimento das fibras nervosas responsáveis pela comunicação entre os hemisférios cerebrais, potencializando a capacidade de processamento e retenção de informações. Para Raissa, professora de Natação do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), a natação é mais do que um esporte, é uma ferramenta de enriquecimento cerebral. "Ao nadar, não

apenas exercitamos o corpo, mas também desafiemos a mente, o que é essencial para a saúde cognitiva a longo prazo."

### DICAS

Pensando nisso, a especialista separou cinco dicas para quem quer começar a nadar, mas não sabe por onde iniciar.

**Escolha o Equipamento Adequado:** Antes de começar, é importante escolher o equipamento certo. Isso inclui óculos de natação confortáveis, touca de natação para proteger os cabelos e um traje de banho

adequado que permita movimento livre.

**Comece Devagar:** Inicie nadando distâncias curtas e aumente gradualmente a distância à medida que sua resistência e técnica melhorarem. Não se apresse e respeite o ritmo do seu corpo.

**Pratique a Respiração:** A respiração é um componente crucial da natação. Pratique exercícios de respiração fora da água e, em seguida, aplique-os na piscina para melhorar sua capacidade pulmonar e conforto ao nadar.

## SERVIÇO

## SOBRE O UNASP

O Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP) é uma instituição educacional com 109 anos, oferecendo ensino de qualidade da educação básica ao ensino superior (graduação, pós-graduação, MBA e mestrado) e educação à distância. Com o ensino voltado ao contexto dos valores bíblicos, tem três campi pelo estado de São Paulo, sendo que um na capital, outro em Engenheiro Coelho e em Hortolândia.

**Use Movimentos Educacionais:** Movimentos educacionais são exercícios que ajudam a melhorar sua técnica de natação. Eles podem incluir práticas com prancha para melhorar a pernada ou exercícios de braçada para fortalecer os músculos superiores.

**Mantenha a Regularidade:** A consistência é chave para o progresso na natação. Tente manter uma rotina regular de prática para desenvolver sua técnica, força e resistência de forma eficaz.

"Além dos benefícios físicos e cognitivos, a natação é uma excelente forma de combater o estresse, um dos maiores inimigos da memória. Ao reduzir o estresse, a natação cria um ambiente propício para o fortalecimento da memória", finaliza a especialista.

## CONSCIENTIZAÇÃO

## Tontura: especialista alerta para risco de queda de idosos

Segundo dados do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia, 40% dos idosos com 80 anos ou mais sofrem quedas todos os anos. Boa parte dessas quedas são geradas por tonturas, condição perigosa que pode ser potencializada por inúmeras doenças. Sendo assim, torna-se cada vez mais necessária a conscientização da população com relação aos

cuidados básicos para garantir a segurança e bem-estar dos idosos. De acordo com o médico otorrinolaringologista do Hospital Paranaense de Otorrinolaringologia (IPO), Alexandre Gasperin, são mais de 70 doenças, somente da parte periférica do corpo, que têm como sintoma a tontura. "Além da área periférica do sistema de equilíbrio

existe a parte neurológica, que pode causar tonturas também. É preciso sempre ter em mente que tonturas são sintomas, não são uma doença. Um profissional qualificado vai identificar a causa e indicar o tratamento, que é individualizado caso a caso. A recorrência das tonturas indica que o tratamento não está correto", alerta o especialista.



Na maioria dos casos, as quedas podem ser previstas e evitadas

visuais, fraqueza muscular, doenças crônicas como o diabetes e problemas neurológicos. "Para o tratamento, cada caso tem a sua particularidade, por isso o acompanhamento deve ser individualizado e pode incluir medicações, mudanças comportamentais e tratamentos de reabilitação. O tratamento correto é prescrito após o diagnóstico médico do quadro", finaliza o especialista.

### QUEDAS

Na maioria dos casos, as quedas, que são uma das causas mais frequentes de trauma entre os idosos, podem ser

previstas e evitadas. De acordo Gasperin, diversas condições podem causar o desequilíbrio em idosos, entre elas as doenças do labirinto, alterações



**JTU**  
JACAREÍ TRANSPORTE URBANO

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