



## EDITORIAL

## A República que pouco ou nada aprendeu

Comemorado em 15 de novembro, o que já foi um marco na história do Brasil, há alguns anos enfrenta um momento delicado da biografia de nosso País. Estamos diante de mais uma Proclamação da República (15 de novembro) e está cada vez mais complicado celebrar.

Aliás, temos o que comemorar, quando se vê aumentar as reclamações a tudo que envolve a coisa pública? A resposta é não, já que a expressão “República”, que deriva do que é do povo, continua sendo

tratada de forma vergonhosa e desdenhosa para com a população que ainda sofre com tanto descaso de

nossos governantes.

De fato, não é uma tarefa fácil administrar esse gigante chamado Brasil. Ainda mais quando não temos maioria pensando na população que ajoelha a movimentos das massas, quase sempre motivadas por segundas e terceiras intenção as quais nem elas próprias se dão conta.

É uma triste realidade, mas nós que carregamos esse país nas costas não devemos deixar a peteca cair. Um novo ou velho governo vem aí e vamos

torcer que para tudo dê certo, mesmo que 133 anos não tenham sido suficientes para aprender.



## ARTIGO

## Masculinidade e cuidados com a saúde

Novembro azul refere-se à adoção de medidas de prevenção pelo público masculino, bem como realizar exames para diagnóstico, com o fim de detectar um câncer em seu início, ampliando as condições de autuação médica para tratamento e cura.

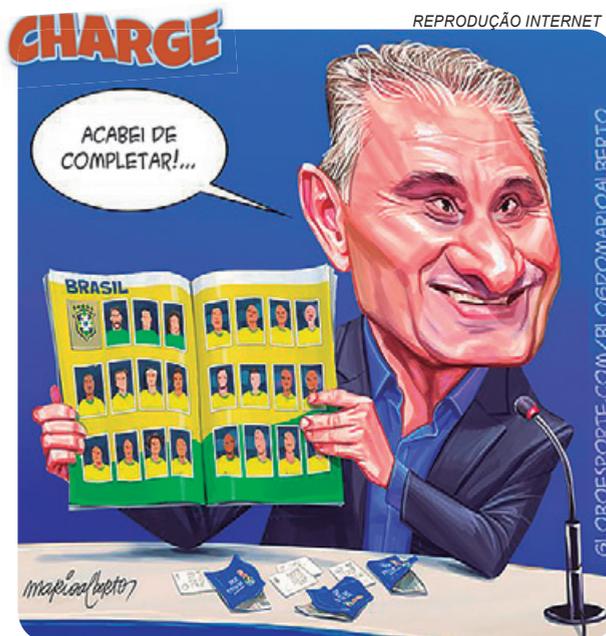
Inúmeras pesquisas apontaram que a masculinidade, com as ideias de provedor e protetor, despreza os cuidados consigo mesmo, favorecendo o desenvolvimento de doenças como o câncer. Interessante observar que se as ideias de provedor e protetor devem estar constante-



ILUSTRATIVA

mente presentes nos padrões masculinos, surge uma questão a se pensar: se não houver o cuidado de si há uma chance de ficar dependente da família que se propõe a proteger e cuidar, invertendo-se os papéis. Portanto, o cuidado de si tem estrita relação com o cuidado da família.

**Dr. João Palma Filho**  
Psicólogo - CRP 146.528



REPRODUÇÃO INTERNET

GLOBESPORTE.COM/BLOGDOMARIOALBERTO

## RECORDAÇÃO



REPRODUÇÃO FACEBOOK

Quantas lembranças boas em uma única imagem. Ao fundo, o prédio antigo cinema onde comandava João Decresci. O trator, em destaque, era operado pelo “Ber-rante”.

A ponte também remeta a recordações inesquecíveis dos que passavam por ela diariamente, seja para ir ao trabalho n Companhia Melhora-mento, bem com apenas a passeio.

## OPINIÃO

## Brasil, uma nação dividida



Por André Lima (Andrézão)  
MTB 52906

Após a eleição de 30 de outubro, não resta dúvida de que o Brasil está dividido entre conservadores e liberais.

Os números apresentados nas urnas demonstraram que boa parte dos

eleitores, ainda que estes dados sejam suspeitosos, optou pela volta do partido mais fisiológico da história do país - ou seja - foram coniventes com o crime organizado.

A outra parte, não. A sua escolha foi pela conservação dos bons costumes, liberdade individual, econômica e, acima de tudo, pelos valores da família.

Sim. O país está dividido. E, por mais que o presidente eleito tenha dito em discurso que pre-

tende unificar a nação, essa tese naturalmente cai por terra, uma vez que são dois pólos ideologicamente distintos, em outras palavras, esta relação é igual a água e o óleo, ela não se mistura.

Caso assumo o poder, o ex-presidente enfrentará uma situação antagonica, seja no parlamento, seja nas ruas, visto que na frente estarão os verdadeiros patrio-

tas que não mais dormem em berço esplêndido.

Em linhas gerais, essa lacuna entre bolsonaristas e lulopetistas é a melhor coisa que poderia acontecer ao Brasil.



## FALA REGIONAL

JORNALISTA RESPONSÁVEL:  
Bianca Ludymila Peres Corrêa - MTB 0081969/SP

CIRCULAÇÃO:  
Caieiras, Cajamar, Franco da Rocha, Francisco Morato, Perus e Mairiporã.

PERIODICIDADE: Semanal

CURTA NOSSA PÁGINA: www.falaregional.com.br

CONTATO: (11) 9.9614-3686 • E-mail: contato@falaregional.com.br

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial das matérias, anúncios e fotos publicados sem prévia autorização. Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.

## EDUCAÇÃO

# Provas do Enem acontecem dias 13 e 20

Provas no primeiro dia são de linguagens, ciências humanas e redação. No segundo, de matemática e ciências da natureza

Mais de 3,4 milhões de estudantes de todo o país irão participar do Enem 2022. As provas acontecem neste domingo (13) e no próximo (20). No primeiro dia de exame, os participantes farão as provas de linguagens, ciências humanas e redação. No segundo, de matemática e ciências da natureza. Nos dias de provas os portões estarão abertos das 12 às 13 horas e o início do exame será às 13h30.

Com os nervos à flor da pele, muitos estudantes acabam esquecendo de situações básicas que podem acarretar na desclassificação. Confira o que é obrigatório e o que levar no dia do exame.

Além dos documentos que comprovam a identificação (veja mais detalhes abaixo) a caneta esferográfica de tinta preta, fabricada em material transparente é item obrigatório. A regra vale também para os candidatos do Enem digital, já que a

redação será feita em papel e não no computador, como o restante da prova.

O Cartão de Confirmação da Inscrição, que pode ser acessado na Página do Participante, também é recomendado levar. Nele consta, entre outras informações, o local de prova.

Outra sugestão é que os participantes levem lanche, água e/ou outras bebidas, com exceção de bebidas alcoólicas que não são permitidas.



## O que é proibido

Tão importante quanto saber o que portar no dia da prova, vale lembrar o que é proibido e podem levar à eliminação do candidato.

A lista inclui dispositivo eletrônico, como telefones celulares, smartphones, tablets, wearable

tech, máquinas calculadoras, agendas eletrônicas e/ou similares, gravadores, pendrive, mp3 e/ou similares; alarmes, chaves com alarme ou com qualquer outro componente eletrônico.

Também não podem ter em mãos fones de ouvido e/ou qualquer transmissor, gravador e/ou receptor de dados, imagens, vídeos e mensagens. São ainda itens proibidos óculos escuros e artigos de chapelaria, como boné, chapéu, viseira, gorro ou similares; caneta de material não transparente, lápis, lapiseira, borrachas, régua, corretivos, livros, manuais, impressos, anotações; protetor auricular, relógio de qualquer tipo.

## Documentos digitais

Uma das novidades desta edição envolve a utilização de documentos digitais para se identificar na hora da realização

da prova. São válidos, por exemplo, o RG, a carteira nacional de habilitação ou e-Título, desde que apresentados nos aplicativos oficiais.

Apesar de permitir a identificação no celular no momento de entrada na sala em que fará o exame, o aparelho deve ser desligado após a apresentação do documento.

## Enem 2022

O Enem permite ao participante, dependendo da nota, ter acesso a vagas do ensino superior público, pelo Sisu - Sistema de Seleção Unificada, para bolsas em instituições privadas, pelo ProUni - Programa Universidade para Todos, e serve de parâmetro para o Fies - Fundo de Financiamento Estudantil. Os resultados também podem ser usados para ingressar em instituições de ensino portuguesas que têm convênio com o Inep.



REPRODUÇÃO

**Sol pipas**  
 PIPAS • RABIOLAS  
 PEIXINHOS  
 VARETAS  
 LINHA 10  
**CASA DAS PIPAS**  
 PAPEL DE SEDA  
 FOGOS DE ARTIFÍCIO  
 Av. Paulicéia, nº 1013 - Laranjeiras - Caieiras/SP ☎ 4441-1262

**SOL TABACARIA**  
 ATACADO E VAREJO  
 ☎ (11) 96174-6789  
 AV. PAULICEIA, 1007 - CAIEIRAS - SP

**GRILO** FIGHT & FITNESS  
**TEMPLO** JIU JITSU CULTURE  
 Av. 14 de dezembro, Centro, nº 177 - Caieiras/SP

CONVÊNIO **Bifarma** **CRESCIÚMA** | **ROMAFARMA**  
 Rua Ambrosina do Carmo Buonaguide, nº 262 - Centro - Caieiras  
 Av. Presidente Kennedy, 01 - Centro - Caieiras/SP ☎ (11) 94552-1686 **DELIVERY** ☎ (11) 2650-2370

## CAJAMAR

# Ecoenel Itinerante no Parque São Roberto

*Projeto permite trocar lixo reciclável por desconto na conta de luz*

Vem aí mais uma edição projeto Ecoenel em Cajamar. Neste sábado (12), os interessados poderão realizar a troca de resíduos recicláveis por desconto na conta de energia.

A troca é feita através de uma 'Van Itinerante' e cada mês a ação é realizada em um bairro diferente.

Desta vez, a Van irá ficar instalada na Praça Conceição Gonçalves Ferreira, localizada ao lado da UBS do Parque São Roberto.

Segundo a prefeitura, a pessoa interessada em aderir ao programa deve se dirigir até um ponto de coleta do Ecoenel, levando uma conta de energia elétrica para efe-

tuar seu cadastro.

O material deve ser levado ao ecoponto limpo e separado por tipo. No local, cada resíduo terá seu

valor calculado em quilo, unidade ou litro. Pode ser papel, plástico, metal, vidro ou outros mostrados na imagem.

## ECOENEL ITINERANTE

**Dia:** 12 de novembro. Das 10h às 16h

**Local:** Praça Conceição Gonçalves Ferreira (Pq. São Roberto) - Av. Dr. Luiz Leme Maciel, S/N

ILUSTRATIVA



## TECNOLOGIA

# iPhone 14 Plus está à venda no Brasil



O último celular da família de novos iPhones da Apple chega ao Brasil nesta sexta-feira (28). O iPhone 14 Plus começa a ser vendido oficialmente a partir de R\$ 8.599. Além da compatibilidade com o 5G, ele tem como destaque tela e bateria maiores. Em relação ao iPhone 14 "normal", a tela cresce 0,6 polegadas (chegando a 6,7, o que equivale a 17 cm) e a bateria tem 6 horas a mais de duração. No resto, ambos são bem parecidos. A Apple oferece cinco opções de cores: preto, prata, azul, roxo e vermelho.

Confira os preços: iPhone 14 Plus (128 GB): R\$ 8.599 / (256 GB): R\$ 9.599 / (512 GB): R\$ 11.599.

## Novidades

Assim como seu irmão "menor", o modelo Plus conta com o processador A15 Bionic, o mesmo dos celulares da Apple lançados no ano passado. Um dos maiores destaques da linha é a câmera de 12 megapixels, que

capta até 50% mais luz que o iPhone 13. Outro recurso importante é que ela conta com estabilização óptica: a gravação de imagens em movimento fica menos tremida. (É preciso ativar a funcionalidade escolhendo a opção "Active Mode".) O modelo consegue fazer gravação de vídeo 4K.

A câmera de selfie segue com 12 MP de resolução e capacidade para fazer fotos com efeito de fundo desfocado ou diferentes tipos de iluminação (como luz natural, de estúdio e preto e branco). A bateria, segundo a Apple, dura até 26 horas de reprodução de vídeo direto. São 6 a mais do que a mesma experiência no iPhone 14. Se cair na água, não tem problema: ele é resistente até uma profundidade de 6 metros por 30 minutos (certificação IP68).

Fonte: UOL

APOIO:



**JUAREZ DIAS**  
ENGENHEIRO CIVIL / SEGURANÇA DO TRABALHO

(11) 97436-7139  
contatoetrabalho@gmail.com

VENHA FAZER PARTE  
**GRUPO DISNEY**

FIVE TRAVEL  
Rua Guadalajara, 234  
Centro - Caieiras/SP  
4605-2570

fit **dance**

3ª E 5ª - 19H  
**GRÁTIS!**

newfit academia

AV. PROF. CARVALHO PINTO, 330 - CENTRO, CAIEIRAS

CAIEIRAS SP  
**Deck 211**

MÚSICA AO VIVO  
COMIDA DELICIOSA  
AMBIENTE AGRADÁVEL

DECK\_211

AV. 14 DE DEZEMBRO, 211  
CENTRO - CAIEIRAS

Eventos & Bar 2502-0302 97273-6407

**POLIMATAS**  
GESTÃO EMPRESARIAL

(11) 2650-2967 / (11) 99999-9124  
polimatas.associados@gmail.com  
Rua Ambrosina do Carmo Buonaguide, 798 - Centro - Caieiras - SP

## COMPRAS

# BLACK FRIDAY suas vantagens e cuidados



Helio De Jorge Graziano, especialista em Relações de Consumo, traz dicas para você evitar problemas com a Black Friday

Por Helio De Jorge  
Graziano

Dentro de uma perspectiva econômica adversa todo desconto é bem-vindo. Até mais do que comumente achamos. Com a proximidade de mais uma edição da Black Friday, os consumidores se empolgam e é nessa hora que tudo pode dar errado.

Essa situação extrema (perspectiva econômica adversa) nos leva a decisões muitas vezes emocionais, trazendo ao longo do tempo prejuízos o que torna uma decisão alegre em um peso significativo, como dívidas impagáveis de curto, médio

e longo prazo, correndo o risco do superendividamento.

Para que suas opções em reposição de coisas para o lar (geladeira, fogão, micro-ondas, cafeteira, etc), assim como coisas para você (celular, roupas, etc) possam atender suas necessidades são necessários alguns cuidados:

**1** - Antes das compras, verifique o quanto você pode gastar, aplique uma margem que pode ser de 10% (por exemplo se você pode gastar R\$ 1.000,00 reserve para que chegue a R\$ 1.100,00);

**2** - Tenha disciplina, faça uma lista e uma consulta prévia dos bens que você

gostaria de adquirir, evitando a empolgação das compras e consequente gasto acima do previsto ou acima do seu orçamento;

**3** - Verifique se a loja ou empresa registrou em órgãos oficiais (PROCON por exemplo) a sistemática de vendas (por exemplo se são produtos de prateleira no estado em que se encontram, se serão entregues, se você terá de levá-los) - Não esqueça que você tem direito a no mínimo 90 (noventa) dias de garantia do material, independente da comunicação do fornecedor;

**4** - Cuidado com produtos com vantagens na compra (por exemplo com descontos muito significati-

vos - acima de 40%);

**5** - Lembre-se sempre de seu orçamento, quando estabelecer o limite de gastos, como acima descrito, não é o valor por mês e sim o valor total da compra;

- Se não for possível comprar naquele momento, não compre, sempre existirão promoções, o importante é que você esteja com a tranquilidade para eventualmente adquirir em outra data e assim não transformar um prazer numa penúria.

Seguindo essas recomendações você fará com certeza compras conscientes e assim poderá usufruir de suas decisões para um final de ano cheio de alegria e inovações.



**MADU**  
EQUILIBRIO & BEM-ESTAR

Dr. Gilberto Rodriguez,  
especialista em medicina  
ortomolecular e medicina  
tradicional chinesa.

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

☎ 4445-5852 📞 9.8426-1139

**MEGATOPS**  
EMBALAGENS

Sacos  
Sacolas  
Descartáveis  
Produtos para  
Delivery

📞 9.9688-9680

CONCRETO  
É NA...

**GG**

**MIX  
CAIEIRAS**

☎ 2470-1554

Contabilidade  
**FUTURA**

Rua São José, 57 - Centro - Caieiras ☎ 4445-1300

**DISK ÁGUA**

☎ 4445-1475 ☎ 4605-3662  
📞 9.9712-5759

FABRICAÇÃO • REFORMA  
DECORAÇÃO

**PACHECO  
ESTOFADOS**  
CASA E DECORAÇÃO

📞 (11) 9.7481-6715

Rua Guadalajara, 590 centro Caieiras, SP



**QUE TAL UM MARAVILHOSO PASSEIO DE TREM?**

📞 (11) 98136-9239 FABIANO  
📞 (11) 97550-5994  
📱 FERROVIAPERUS

**ACESSE E SAIBA MAIS:**  
[WWW.PERUSPIRAPORA.COM.BR](http://WWW.PERUSPIRAPORA.COM.BR)

# Horóscopo

Pelo Astrólogo Fleury G. Ceraso



## Áries

de 21 março a 19 abril

Marte está no signo de Gêmeos. Marte sempre gera brigas, lutas e discussões - é o regente da gerra! Mas cuidado pois ele vai criar situações de gerra na sua área profissional e carreira. Cuidado com você age e fala com autoridades e cônjuge!

## Touro

de 20 abril a 20 maio

Seu regente Vênus, está em Sagitário conjunto ao Sol, Mercúrio e com excelente aspecto de Júpiter - o bonzão. Vai favorecer escritos, redação e toda ação intelectual. Também vai favorecer relacionamentos com irmãos, primos, cunhados e vizinhos.

## Gêmeos

de 21 maio a 21 junho

Seu regente Mercúrio está em Escorpião numa conjunção com o Sol, Vênus e Roda da Fortuna. Você vai sentir grande necessidade de encontrar irmãos, primos e vontade de estudar, escrever e assuntos ligados a literatura. Também pode surgir um bom negócio.

## Câncer

de 22 junho a 22 julho

Lua em Virgem aspectos desafiantes entre Vênus e Mercúrio. Procure ter paciência ao tratar com irmãos e primos. Será importante cuidar da saúde também, Virgem rege os intestinos e o sistema nervoso, ambos se comunicam! Lua Quarto Minguante no dia 16 às 22:05 em Virgem mesmo.

## Leão

de 23 julho a 22 agosto

Sol - seu regente - no signo de Escorpião. Está numa superconjunção com Roda da Fortuna, Vênus e Mercúrio. Com excelentes aspectos e na área onde a cabeça melhor funciona. Estudar e se relacionar com irmãos e primos será muito benéfico.

## Virgem

de 23 agosto a 22 setembro

Seu regente Mercúrio está em Escorpião numa conjunção com o Sol, Vênus e Roda da Fortuna. A área em foco é a da intelectualidade e dos relacionamentos cármicos como irmãos e primos. Um Stellium se repete e cria um foco muito grande nessa área. Fique bem!

## Libra

de 23 setembro a 22 outubro

Seu regente Vênus, está em Sagitário conjunto ao Sol, Mercúrio e com excelente aspecto de Júpiter - o bonzão. No seu caso a melhor recomendação é ficar atento e aproveitar a boa maré com o cônjuge. Aproveite para resolver coisas enroscadas em escritos.

## Escorpião

de 23 outubro a 21 novembro

Marte está no signo de Gêmeos. Plutão ainda em Capricórnio (anos a fio). Nesta semana uma grande alegria vai despontar. Viagem agradável, divertimento com filhos e uma condição maravilhosa para namorar! Manda ver!

## Sagitário

de 22 novembro a 21 dezembro

Seu regente, Júpiter, entrou de novo em Peixes pois está retrógrado (volta para trás no ponto de vista da Terra). Conjunto com Netuno e desafios de Marte a parte, querendo ver pegar fogo sua área do casamento ou sociedade. Espere Júpiter andar!

## Capricórnio

de 22 dezembro a 19 janeiro

Seu regente Saturno está no signo de Aquário. Ainda recebendo energia negativa de Urano, recomendando, ainda, cuidados com a saúde e evitar viagens longas e para exterior. Trate com cuidado assuntos com advogados.

## Aquário

de 20 janeiro a 18 fevereiro

Urano seu regente no signo de Touro (7 anos em cada signo - já está 3!). Está cutucando Saturno ainda (dois lentos não sai de cima!). Além da recomendação anterior com a saúde, ainda não é muito bom viajar ao exterior e cuidado com processos judiciais.

## Peixes

de 19 fevereiro a 20 março

Seu regente Netuno em Peixes. Com aspectos desafiante de Marte. A área de ataque é a relação conjugal e com sócios(as). Ainda precisa atenção com respeito ao tratamento com pessoas de autoridade, carreira e profissão.

## CRUZADINHAS

Assento com pequenas rodas, comum em escritórios	Dar título de rei Cobalto (símbolo)	Papa doce de milho verde	Abalo emocional violento	Giovana Cordeiro, em "Verão 90" (TV)	
Agachado				Continente do Brasil	Variar (em febre)
			Moderada (a temperatura)		
Prestou culto a Deus	Peça entre a porca e o parafuso				
Conjunção aditiva	Carcome			Apelido de "Mariana" (?) então: ainda	Veículos de uma companhia
		Hábeis; capacitadas			
Aroma de incensos				Imposto Retido na Fonte (sigla)	
Divisão de piscinas			Atear (fogo)		
			Tecla de gravadores		
Sucedo ao "F"	(?) físico: é indispensável ao atleta				
O século passado				Olívio Dutra, político	Sílabas de "ninja"
				O país do Tio Sam	
Significa "Real", em RAF	Removedor de esmalte				
	O país de Gandhi				
		Divisão do terreno para venda		Aceita (proposta)	De estatura elevada
				Proteção do livro	
Parte de um porto		Espaço para completar na prova			
Palco dos vencedores					
			Olavo Bilac, poeta		Transmissor de textos via telefone
"Rico" (?) à toa" (dito)		(?) model, profissional da moda			(?) Family, grupo vocal da MPB
Anágua					

## SOLUÇÃO ANTERIOR

	M	S	A	C	
I	S	O	L	A	M
I	R	P	A	S	T
M	A	D	E	R	I
A	B	R	E	T	C
O	S	P	R	O	L
L	V	I	V	E	N
F	O	B	I	A	S
Q	U	A	S	E	P
U	R	L	A	C	R
S	I	N	A	C	O
M	U	D	A	T	O
M	I	L	N	E	O
C	A	S	T	I	G
P	O	R	Ã	O	A

Apoio:



www.senemby.com.br

(11) 4445-3555  
(11) 4605-3144

Rua Curumim, nº 151  
Jd. Santo Antonio - Caieiras/SP



## FLEURY G. CERASO

Psicanalista Clínico | Astrólogo Clínico

Membro da AFA (American Federation of Astrologers)

(11)99736-2901 • E-mail: fleury.ceraso@gmail.com



## Saúde e Bem-estar

### Mitos sobre alimentação para não se enganar mais

#### Parte 1

• **Glúten engorda** - O glúten hoje em dia está envolvido em quase todos os alimentos processados, os carboidratos simples, como pão, massa, bolacha e bolo. Então, esses são alimentos de alto índice glicêmico e, de fato, podem engordar. Porém, é importante lembrar que o glúten, isoladamente, não é o responsável pelo aumento de peso.

• **É preciso cortar o carboidrato para emagrecer** - Isso é uma furada. De fato, existem carboidratos ultraprocessados, de alto índice glicêmico, que não trazem benefícios nenhum ao corpo. Mas o organismo precisa de um bom carboidrato, que seja nutritivo, porque é a nossa fonte de energia.

• **Dietas restritivas emagrecem mais** - Esse é um perigoso mito da alimentação porque, apesar de apresentar resultados positivos em um primeiro momento, pode levar ao conhecido “efeito sanfona”.

Fonte:

[www.minhavidacom.br](http://www.minhavidacom.br)

Apoio:



#### RECEITA

### Bolo de milho cremoso

REPRODUÇÃO



**Ingredientes:** 1 lata de milho verde, 1 lata de óleo (medida da lata de milho), 1 lata de açúcar (medida da lata de milho), 1 lata de fubá (medida da lata de milho), 4 ovos, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 colheres (sopa) de coco ralado e 1 e 1/2 colher (chá) de fermento em pó.

**Modo de Preparo:** Em um liquidificador,

adicione o milho verde, o óleo, o açúcar, o fubá, os ovos e a farinha de trigo, depois bata até obter uma consistência cremosa. Depois, acrescente o coco ralado e o fermento, misture novamente. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve para assar, em um forno com temperatura média a 180°C, preaquecido por 40 minutos.



## Parabéns!



12/11 Marcio Campo Jovinho

14/11 Benevides Ramos

15/11 Jéssica Dártora

11/11 Antonio Marques (Painha), filho da vereadora Zefinha. Receba os parabéns dos amigos, familiares e da equipe do Fala Regional.



17/11 Vereador Juninho. Parabéns pelo seu dia. Receba as felicitações de toda família e amigos. Um abraço da equipe da Fala Regional.



12/11 Carlos Alberto Bortotto



**M**  
**Mara Eventos**  
Realizando Sonhos

Venha comemorar conosco!

☎ 4442-4816

#### ARTIGO

### Como controlar a mente a seu favor

Silvana Alves da Fonseca

a seu respeito.

baixa estima, falta de aceitação, falta do amor-próprio.

#### Parte 1

Constantemente a mente se vê perante fatores que não entendemos e damos valores ou ibope muito grande a eles.

Esses fatores são abusadores e não conseguimos entender o porquê eles causam tantos danos, se fazem parte de nós e os principais são:

- autódúvida E auto culpa nas situações ruins.
- Pensamentos criados pelo individuo a respeito das expectativas ligadas a ele e ao outro.
- Comparações com outras pessoas.
- Opiniões dos seus pais, amigos, familiares



ILUSTRATIVA

**Ψ SILVANA ALVES DA FONSECA**  
Psicóloga Clínica • Hipnose Clínica

☎ (11)99791-8413 ✉ silfonseca448@gmail.com

Depressão  
Ansiedade  
TDAH  
Espectro  
Angústia  
Síndrome do Pânico



Tudo que você quer ouvir

**RÁDIO LOCAL WEB**  
radiolocalweb.com.br

**R** Ouça pelo aplicativo Radiosnet

☎ (11) 99469-2396

Siga-nos  
📷 📺 📺

## EMPRESA FUNERÁRIA SEIXAS

Funerária  
**Seixas**  
Desde 1.939

Franco da Rocha: 4449-2288  
Caieiras: 4605-2287  
Francisco Morato: 4609-2122

SANTANA DE PARNAÍBA

# Município celebra 442 anos com shows

As duplas Matogrosso e Mathias e João Bosco e Vinicius encerram a grande festa no dia 14 de novembro

O município de Santana de Parnaíba completa 442 anos de fundação em 14 de novembro e para comemorar uma festa incrível foi programada.

Os festejos terão início no domingo, 13, às 10 horas com apresentações musicais e brinquedo inflável no Coreto da Fazendinha. Eventos também ocorrerão no Centro Histórico. Vai ter samba, Contação de História, Intervenção Teatral e Histórica "A Saga dos Bandeirantes", distribuição de pipoca e algodão doce, pintura em tela para crianças, tapete literário e pintura facial.

Já no dia 14 (segunda-feira) os eventos terão início às 6 horas com o tradicional repicar dos sinos da Igreja Matriz de Santana. Também haverá missa e um café caipira na lateral da Igreja Matriz.

O encerramento será especial no Bolsão de Estacionamento, no Centro Histórico, a partir das 19 horas com shows de Danilo Gomes, Matogrosso e Mathias, João Bosco e Vinicius e queima de Fogos.



## THE REDNECK CLUB CLUBE E ESCOLA DE TIRO

Av. Pauliceia 5049, Laranjeiras, Caieiras/SP  
☎️ (11) 5990-1860 - Ramal (1015)



## ESPORTE

# Bocha do Brasil fez bonito na Turquia

*Equipe brasileira que ganhou medalhas de ouro e prata teve o caieirense Marcelo Ricciarelli na delegação*

A equipe brasileira de bocha, que teve o caieirense Marcelo Ricciarelli na delegação, conseguiu ótimos resultados e garantiu medalhas no campeonato mundial da modalidade realizado na Turquia.

Depois de enfrentarem fortes times durante toda a competição, os brasileiros disputaram as partidas finais no sábado, 5. Na categoria de dupla feminina, o Brasil ficou com a medalha de ouro ao bater forte equipe da Eslováquia. Já no individual masculino, o Brasil ganhou a medalha de prata.

O Brasil foi o segundo país melhor classificado de-

pois da Itália que tinha uma delegação com 25 pessoas. “Fomos cumprimentados pelo técnico da Itália. Disseram que nossa equipe era fantástica por conquistar o que conquistou mesmo com número reduzido de atle-

tas”, disse o caieirense.

Já em solo brasileiro, Marcelo fez questão de apresentar a cancha da Nova Caieiras aos atletas que representaram o Brasil no Mundial e, à equipe do jornal Fala Regional, falou da

sensação sentida. “Foi especial em todos os sentidos. Experiência que nunca tinha tido anteriormente, muito gratificante”, falou.

Parabéns a toda delegação brasileira que fez história na bocha.



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



## BELEZA

## De bem com o corpo e a mente

REPRODUÇÃO



Manter o corpo e a mente em dia contribuem muito para a beleza feminina. A correria do dia a dia, muitas vezes, atrapalha, mas se liga nessas dicas.

Manter o corpo ativo traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Por isso, tente reservar ao menos uma hora por dia para praticar exercícios. Pode ser corrida, dança, musculação, pilates. Quanto

a alimentação, ela deve ser balanceada, pois faz bem para o organismo, para a pele, os cabelos e até as unhas.

Portanto, tente fazer todas as refeições do dia. Além disso, mantenha seus exames atualizados regularmente e consulte um nutricionista ou nutrólogo em caso de alguma alteração nos resultados.

### Kelli

Cosméticos e Perfumaria

Praça Antônio Siqueira, 57, Centro - Caieiras/SP ☎ 4605-2061

Grupo CTDH



ida



Acesse o site e conheça  
a nossa clínica

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

Av. Presidente Kennedy, 91 - Centro, Caieiras / SP  
Av. Presidente Kennedy, 128 - Centro, Caieiras / SP  
☎ (11) 2650-2335 📞 (11) 9.9839-3332

O segredo da felicidade  
é bem simples  
Vida com Saúde!

IMPRESSOS EM GERAL

Ateliê da Impressão  
Gráfica e Comunicação Visual

📞 9.9959-2504

## MAIRIPORÃ

# Evento reuniu empresários da cidade

O 1º Encontro de Networking e Gestão com Indústrias realizado no Clube de Campo Mairiporã foi um sucesso

FOTOS: FALA REGIONAL

A segunda-feira, 7, foi destinada a trocar informações e experiências e o que não faltou foi conteúdo durante o 1º Encontro de Networking e Gestão com os empresários dos setores da Indústria, Comércio, Serviços e Equipamentos Turísticos de Mairiporã.

O evento organizado pela prefeitura, através da Secretaria Desenvolvimento Econômico, com o apoio da Secretaria de Turismo, Esportes e Juventude, ocorreu no Clube de Campo Mairiporã.

Na programação, muita conversa com contadores, empresários do setor de Arranjo Produtivo Local, Eventos da Natureza, Hotelaria, Alimentos e

Bebidas, além do encontro com indústrias com a participação do Senai, Sebrae e Elektro.

“No nosso 1º Encontro de Networking e Gestão com Industriais e Empresários de Mairiporã, apresentamos as ações de incentivos da prefeitura para as áreas desenvolvimentistas de nossa cidade. Setores da Indústria, Comércio, Serviços e Equipamentos Turísticos são muito bem-vindos para trocar ideias, experiências e o mais importante, solidificar ainda mais suas bases pelo desenvolvimento econômico, por que quando o empresariado cresce, nossa cidade cresce junto com mais renda, emprego e desenvolvimento. Obri-



Prefeito Aladim e Bia Ludymila do Fala Regional

gado a todos pela participação”, disse o prefeito. O jornal Fala Regional

esteve por lá e parabeni-za os organizadores pelo evento.



Empresários marcaram presença em evento

## Conheça os **PREFEITOS** e **VEREADORES** da sua região



### CAIEIRAS

**Prefeito:** Gilmar Lagoinha (PSDB)  
**Vice-prefeito:** Cleber Furlan (PSDB)

**Vereadores:**  
Fabricio Calandrini (MDB) - Presidente  
Alemão da Barroca (PP) - Vice-presidente  
Birruga (PSD)  
Lagoinha Josi (PSDB)  
Zefinha (PSD)  
Dr. Panelli (Podemos)  
Eudes (PP)  
Juninho (PP)  
Micael (União Brasil)  
Josie Dartora (União Brasil)

### CAJAMAR

**Prefeito:** Danilo Joan (PSD)  
**Vice-prefeito:** Moacyr Pedro (MDB)

**Vereadores:**  
Saulo (PSD) - Presidente  
Fabiano Galvão (PSD) - Vice-presidente  
Tarcísio do Mercado (PSD)  
Marcelo do Gás (PP)  
Adriano Tica (PP)  
Flavio Comajo (PP)  
Clebinho (PSD)  
Mané do América (PL)  
Izelda (PL)  
Lê Martins (MDB)

Edinho Domingues (PSD)  
Pretinho (MDB)  
Pingo (MDB)  
Adilson Aparecido (REPUBLICANOS)  
Diogo Japa (PSDB)

### FRANCISCO MORATO

**Prefeito:** Renata Sene (Republicanos)  
**Vice-prefeito:** Ildo Gusmão (PSDB)

**Vereadores:**  
João Nelson (Republicanos) - Presidente  
Jorge Gabriel (PSDB) - Vice-presidente  
Professor Agnaldo Vidali (PMN)  
João Raposo (PT)  
Márcia (PSDB)  
Jair Sene (Republicanos)  
Jailton (PL)  
Rodrigo Marrone (Cidadania)  
Anderson da Auto Escola (PMN)  
Dr Nenga do Taxi (PSD)  
Edson Nepomuceno (PL)  
Adriano Fernandes (Cidadania)

### FRANCO DA ROCHA

**Prefeito:** Dr. Nivaldo (PSDB)  
**Vice-prefeita:** Lorena (PT)

**Vereadores:**  
Rodrigo da Brasil (PTB) - Presidente

Cesinha (PDT) - Vice-presidente  
George (PTB)  
Kinho Andrade (PTB)  
Dado (PT)  
Tuca (PT)  
Alex Caixa (PT)  
Ramon Melo (PSDB)  
Edilson Marques da Ambulância (PSB)  
Alex do Posto (PSB)  
Sheila Renteiro (PL)

### MAIRIPORÃ

**Prefeito:** Walid Ali Hamid - Aladim (PSDB)

**Vice-prefeito:** Wilson Sorriso (PL)

**Vereadores:**  
Ricardo Barbosa (PSDB) - Presidente  
Dori (Rede) - Vice-presidente  
Eliomar (Republicanos)  
Dr. Nando (PSB)  
Leila Ravázio (PSB)  
Marcinho Da Serra (PSD)  
Marco Antonio (PSD)  
Neto Barzil (PSDB)  
Nii (PSDB)  
Nilber (PL)  
Ruty Freitas (Republicanos)  
Sargento Rubão (PL)  
Sensei Gilberto (União Brasil)

### CARROS

## Atenção dobrada antes de viajar

PARTE 1

REPRODUÇÃO

Viajar é uma das melhores experiências que podemos ter, ainda mais se for a bordo do seu veículo. No entanto, é preciso ter atenção com alguns fatores. O superaquecimento do motor, por exemplo, acontece quando a temperatura ultrapassa os 92°C e o sistema de arrefecimento não consegue entrar em ação. Por conta disso, a água não entra em circulação e o calor não é amenizado. Para evitar que esse problema afete o seu veículo na viagem, comple-  
te o nível de água do motor



e verifique as mangueiras internas. Caso as mangueiras estejam estufadas, leve seu carro ao mecânico, pois pode estar ocorrendo má circulação dos líquidos presentes nos componentes. Fique atento ao poiteiro da temperatura. Se estiver chegando no vermelho, é sinal de que um profissional deve ser consultado.

CONHEÇA O SISTEMA

11 9 4735.0205 11 2470.1463

AUTOMECHANICAROMERO.COM.BR

RUA BARUERI, 26 - SERPA | CAIEIRAS - SP

**LEVA & TRAZ**

**ROMERO**  
Serviços Automotivos

# PROJETO Dança Salva Vidas

Aulas de 1h de dança para animar e desafiar corpo e mente em Caieiras.

**Seg**

19:30  
Campo do Saful  
(Laranjeiras)  
**Inauguração**

**Ter e Qui**

19:00  
Academia NewFit  
(Centro de  
Caieiras)

**Qua**

19:30  
Escola de Dança  
SS Miranda  
(Vera Tereza)

Apoio:

**FALA REGIONAL**

**newfit**  
academia

**Pró Bia Ludymila**



novas  
**vagas de  
emprego**

### Pré-requisitos:

- ter 18 anos ou mais
- ter ensino médio completo
- residir em Franco da Rocha e região

### Documentos necessários:

RG, CPF, carteira de trabalho e currículo atualizado

Compareça ao Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT), que fica no Poupatempo, no estacionamento do Shopping Franco da Rocha, de segunda a sexta-feira, das 9h às 16h






## AUDIÊNCIA PÚBLICA

### DO PLANO DIRETOR DE DRENAGEM URBANA

**21** | SEGUNDA  
**NOV** | ÀS 17H00

📍 AUDITÓRIO DO CENTRO EDUCACIONAL  
Av. Tabelaço Passarela, 850

6

11

15

17



PREFETURA DE  
**MAIRIPORA**

OBRAS E  
PLANEJAMENTO



@prefeiturademairipora  
mairipora.sp.gov.br

FRANCISCO MORATO

FOTOS: DIVULGAÇÃO

# Estrada dos Porretes será pavimentada

*Guias e sarjetas, bem como alargamento da via e instalação de tubulação de escoamento de águas pluviais estão sendo executados*

Mais uma rua de Francisco Morato está sendo pavimentada pela prefeitura. O serviço está sendo realizado na Estrada dos Porretes que dará acesso ao novo viaduto do município.

De acordo com a municipalidade, em alguns trechos já foram colocadas guias e sarjetas, em outros acontecem o alargamento da via e instalação de tubulação de escoamento de águas pluviais.

A Estrada dos Porretes

receberá pavimentação em mais de seis quilômetros da sua extensão. O asfalto dessa vicinal é um sonho de mais de 50 anos que em breve se tornará realidade, graças à parceria entre prefeitura de Francisco Morato e Governo do Estado de São Paulo, por meio do DER, Departamento de Estradas de Rodagem.

## Novo Viaduto

Na sexta-feira, 4, foi publicado na Imprensa Oficial do Município, a

abertura da concorrência pública, para a contratação de empresa especializada em engenharia para realizar a construção do novo viaduto de Francisco Morato.

Conforme divulgado, a obra será realizada entre a estrada do Botujuru com a Avenida Um, no bairro Nossa Senhora do Rosário, interligando com a Nossa Senhora Aparecida, até a Avenida Princesa Isabel sobre as linhas férreas da CPTM.



**PAF**<sup>®</sup>  
Plano Assistencial Familiar

Você precisa  
oferecer esta  
segurança  
para sua  
família!

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

- ♥ Ambulância
- ♥ Carro de Apoio
- ♥ Departamento de Apoio
- ♥ Assistência Funerária
- ♥ Ampla Rede de Descontos

CAIEIRAS

Av. Prof. Carvalho Pinto, 89 - Centro  
Tel. 4605-2287

FRANCISCO MORATO - 1

Rua Virgílio Martins de Oliveira, 100 - Centro  
Tel. 4609-2122

FRANCISCO MORATO - 2

Rua 21 de Março, 331 - Centro  
Tel. 4489-0700

FRANCO DA ROCHA

Rua Azevedo Soares, 218 - Centro  
Tel. 4448-2120

**IMPÉRIO**  
MULTIMARCAS

COMPRA • VENDA • TROCA • FINANÇIA

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



Segunda a Sexta Feira • 09:00 - 18:00  
Sábados e Feriados • 09:00 - 15:00

Caieiras: (11) 99139-5588 ☎ 4881-1988  
Francisco Morato: (11) 94741-7567 ☎ 4608-6000

## CAIEIRAS

# Casa da Mulher ganha novo ultrassom

*Prefeitura investe em mais um equipamento de ponta qualificando o atendimento voltado às mulheres*

A Casa da Mulher, em Laranjeiras, Caieiras, recebeu o novo ultrassom para auxiliar em diversos exames e diagnósticos de todas as caieirenses.

Com a aquisição deste equipamento, a unidade qualifica ainda mais o atendimento direcionado a esse público que não dependerá mais de consultas fora do município.

Segundo a prefeitura, atualmente mais de 7000 atendimentos são realiza-

dos na Casa da Mulher. Os números envolvem 2667 exames de mamografia, 945 exames de papanicolaú, 260 exames laboratoriais, entre outros serviços destinados às mulheres.

“Este é um atendimento bem esperado por todas as mulheres do município, pois a Casa da Mulher vem ampliando o seu serviço em diversas áreas no cuidado feminino”, divulgou a prefeitura de Caieiras em nota nas redes sociais.

DIVULGAÇÃO



## FRANCO DA ROCHA

## Avenida recebe obras de combate às enchentes

O período de chuva se aproxima e a cidade de Franco da Rocha que tem histórico com a questão de enchentes demanda atenção com essa questão. Por essa razão, mais uma obra está sendo realizada pela prefeitura envolvendo manutenção de sistema de drenagem e reconstrução de galerias pela cidade.

O serviço de contigência está sendo feito na Avenida dos Expedicionários pela Secretaria de Obras e Serviços. No local, será realizada a substituição de duas tubulações.

O serviço acontecerá em dois pontos da avenida, em frente ao Supermercado Dia e o Shopping Franco da Rocha. Até o momento, três bocas de lobo já foram implantadas em

frente ao mercado.

Conforme atesta a pasta, em épocas chuvosas, a via sofre com alagamentos e por este motivo, os trabalhadores estão realizando o reparo das tubulações internas que estão obstruídas e a substituição de duas

caixas de águas pluviais, além da implantação de uma caixa de drenagem. “Estamos sempre realizando serviços como esses pela cidade, inclusive nos bairros”, enfatizou a diretora de serviços, Thielly Bessani.

Desde o início deste ano, a prefeitura realizou mais de 280 serviços de manutenção de sistema de drenagem e reconstrução de galerias pela cidade. Outras obras de combate às enchentes continuam sendo executadas.

DIVULGAÇÃO



**DRA. LAURA RICCIARELLI**  
**DRA. BRUNA SPÍNOLA**

(11)94523.4917

@BLHARMONIZACAO

**ACT**  
**ACADEMIA DE LUTAS**

Lutas  
Artes Marciais  
Boxe • Jiu-Jitsu  
Muay Thai • Judô

Av. Prof. Carvalho Pinto, 209 - 2º andar - Centro - Caieiras/SP

CRP 06-100470

**Eloísa Souza**

PSICOLOGIA CLÍNICA

(11) 9 9147-9012

Av. dos Estudantes, 55 - Sala 8 - 2 andar - Caieiras/SP



Av. Pres. Kennedy, 661 - Centro, Caieiras/SP

**SOGAZ**

Pura Energia

☎ 4442-1500 📞 9.6477-7212

Rua Espírito Santo, 32 - Jd. Esperança - Caieiras, SP

**ULTRAGAZ**  
QUEM FAZ USA ULTRAGAZ



SEGURANÇA RESIDENCIAL,  
COMERCIAL, PESSOAL E  
VEICULAR

Jose do Carmo Leite nº 12,  
Caieiras, SP

☎ 4442-1866 / 4605-8586

Techdoido



FEITO POR QUEM GOSTA DE **NOVIDADES**  
PARA QUEM AMA **TECNOLOGIA!**



www.TechDoido.com.br



TechDoido.com.br



REPERCUSSÃO

# O que foi destaque nas mídias regionais

Confira o que rolou nas mídias da região do Cimbaju. São publicações feitas em sites, jornais impressos, revistas, redes sociais e demais meios de comunicação



**SOCIAL**

FOTOS: REDES SOCIAIS

Celso Nicoletti, dirigente de ensino de Caieiras e região, e sua equipe na Secretaria de Educação de São Paulo em reunião de trabalho.

Ex-prefeito de Caieiras, Nívio Dartora, em visita ao gabinete da sua filha Josie Dartora que é vereadora.

R. Ouça pelo aplicativo Radiosnet

**Rádio Conexão**

Fm 87,5  
A nossa Rádio

SIGA NAS REDES SOCIAIS  
@radioconexaofm

Rádio Conexão FM - 87,5 Mhz

(11) 3918-4145  
(11) 9 7781-6828  
www.conexaofm.net.br  
conexaofm875@gmail.com

**Madestak**

MÓVEIS PLANEJADOS NA SUA MEDIDA E COM VALOR QUE CABE NO SEU ORÇAMENTO.

RUA PADRE MANOEL CAMPELLO, Nº 442  
VILA INÁCIO, PERUS-SÃO PAULO-SP ☎97447-7834

**Prefeitura Municipal e  
Secretaria de Cultura  
e Turismo**

Apresentam:

# **6<sup>a</sup> MOSTRA CULTURAL FRANCISCO MORATO**

INFORMAÇÕES E PROGRAMAÇÃO:  
[WWW.FRANCISCOMORATO.SP.GOV.BR](http://WWW.FRANCISCOMORATO.SP.GOV.BR)

**10 NOV A 16 DEZ  
2022**



# GRUPO PUBLI

gpubli.com.br

APOIA

LOJAS EM CAIEIRAS E FRANCO DA ROCHA DE 09 A 15 DE NOVEMBRO

**black Friday COPA**

**ACÉM**  
BOVINO  
PEÇA PEÇA MOÍDA  
RESERVA  
28,98  
KG

**ARROZ**  
TIPO 1 GUACIRA SKG  
16,98  
UNID

**CERVEJA**  
SKOL PRESEN  
LATA 269ML  
2,38  
UNID

FEDERZONI **BAIXE O APP** MASCOTE CLUBE | ACESSE O DELIVERY FEDERZONI FÁCIL

**MEGA PROMOÇÃO**

**50 ANOS**

Tudo em até **24x**  
NO CARTÃO DE CRÉDITO

**IGUAIS**

**COBRIMOS QUALQUER OFERTA!**

**FEDERZONI**  
CASA & CONSTRUÇÃO

Loja 1 - FRANCISCO MORATO  
Rua Emboracá, 200 - Franca, SP  
Fone (11) 4448-3411

Loja 2 - FRANCO DA ROCHA  
Rua Santo Inácio, 100  
Fone (11) 4444-8082

Loja 3 - FRANCO DA ROCHA  
Vila de Acesso (Novo União Pólo), 1000  
Fone (11) 4448-5387

Loja 4 - CAIEIRAS  
Av. Paulista, 84  
Fone (11) 4441-4585

O melhor presente é estar presente

**Cacautello**  
CHOCOLATES

BRIGADEIRO  
TRUFADO  
TRUFADO

www.cacautello.com.br

AGORA TEMOS CIMENTO CSN

**CSN**

cobrimos orçamento  
sujeito análise

**CIMENTO**  
CP II-F-32

DISTRIBUIDORA **MARTINS**  
AÇO & FERRO

18x  
sem juros

ROD. PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA NEVES, 4780 CAIEIRAS - SP

11 94748-0188

**REI DO ÓLEO**

(11) 4202-4368 (11) 9.4244-7632

ATENDEMOS VEÍCULOS NACIONAIS E IMPORTADOS

AV. FABRILCIA, 941 - LARANJEIRAS - CAIEIRAS/SP (11) 4489-5878 / (11) 9302-6587

AV. PACAEMBU, 15 - SÍTIO BORDA DA MATA - FRANCO DA ROCHA/SP  
(11) 4202-4368 / (11) 9424-7632

RUA DAS CAMÉLIAS, 111 - FRANCISCO MORATO / SP  
(11) 4444-8032 / (11) 96325-3936

NO CARTÃO SEM JUROS **6X**

Alinhamento e balanceamento **3D**

www.reidooleo.app.br

Os panettones mais deliciosos para você viver o Natal do seu jeito.

Lojas: Caieiras, Franco da Rocha e Francisco Morato

**Cacautello Loves** A Casa é onde se vive

**Cacautello Show**

**MEGA ANIVERSÁRIO**

**utilarte**  
A LOJA DA CONSTRUÇÃO

32 anos

10x tudo em até SEM JUROS

SUPORTE DE TV A PARTIR DE R\$ 18,99

DE 01 A 30 DE NOVEMBRO

na Utilarte tem!

f/utilarte @utilarte

CENTRAL DE ATENDIMENTO: 11 4449-3008

Rua São Paulo, 400 - Franco da Rocha  
Rua Celso dos Santos de Oliveira, 27 - Francisco Morato  
Av. Pacaembu, 213 - Franco da Rocha

**ABSOLUTA** EM CAIEIRAS  
CERTeza DO MELHOR NEGÓCIO

**TRACKER PREMIER 2023**

Entrada + PRESTAÇÕES DE R\$ 1.290,00  
Em 60X

**BÔNUS DE: R\$ 2.500,00**  
c/ usado na troca

**RODOVIA TANCREDO DE ALMEIDA NEVES, 3007** (11) 4441-7700

www.chevroletabsoluta.com.br