



O poledance pode mudar sua vida.
Conheça a história da Pro. Camila (pg. 16)

Noite de música e emoção com o Concerto de Natal
(Pg.05)



ANO 1 - Nº 09 - 23/12/2022 - CIRCULAÇÃO: CAIEIRAS, FRANCO DA ROCHA, FRANCISCO MORATO, MAIRIPORÃ E CAJAMAR

FALA REGIONAL

WWW.FALAREGIONAL.COM.BR

A magia do Natal chegou com cores e diversão (Pg.08)



BAIXE O APP

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE ACIMA E RECEBA AS NOTÍCIAS DA REGIÃO ;)

SAÚDE



Profissional de educação física pode aconselhar uso de suplementos?(Pg.04)

DENGUE



Todo dia é dia de combater o mosquito (Pg.15)

BELEZA



Como a maquiagem pode ajudar na auto estima? (Pg.08)

NÃO JOGUE ESTE IMPRESSO NA VIA PÚBLICA. DESCARTE-O ADEQUADAMENTE. RECICLE.

FERIADO



Vai viajar no fim de ano? fique preparado (Pg.03)

CAIEIRAS	PG.11
FRANCO DA ROCHA	PG.12
FRANCISCO MORATO	PG.13
CAJAMAR	PG.14
MAIRIPORÃ	PG.15

PREVISÃO DO TEMPO

	22°	
	15°	
SEXTA	25° 14°	
SÁBADO	27° 14°	
DOMINGO	28° 15°	
SEGUNDA	28° 17°	
TERÇA	27° 18°	
QUARTA	26° 17°	

VEJA MAIS EM FALAREGIONAL.COM.BR

EDITORIAL
NATAL EM CLIMA DE GUERRA?

Quando começamos a pensar no natal logo vem a cabeça a decoração, presentes e férias. Essa é uma das partes mais legais do clima natalino. Mas como anda a sua família?

É importante parar para refletir e usar suas memórias para fazer aquele balanço de como foi seu ano. Pensar que é um momento de muito aprendizado e para os cristãos o natal tem um significado religioso que, independente da sua crença, é muito bonito pensar que é momento de renovação, de nascimento, de amor e reconstrução.

Você tem cuidado bem de quem ama? Tem feito o bem para seus vizinhos? Tem tratado bem seus colegas de trabalho? É momento de reflexão e melhorias, olhe para dentro

de você e sem pudor encontre-se e avalie-se, busque ser melhor e se renovar, assim poderá começar um ano novo repleto de novas energias e boas expectativas. Seja sempre melhor e busque sempre pelos seus ideais, são coisas que ninguém poderá fazer por ti.

A equipe do jornal deseja que você tenha um ótimo natal, repleto de fartura e cheio de presentes. Desejamos que viaje e volte cheio de histórias pra contar. Aproveite, faça as pazes com quem é importante na sua vida e estabeleça metas. Olhe pra trás e faça boas escolhas.

Feliz Natal!



“Votei no Lula e não me arrependo, mas estou com medo”

– Arminio Fraga, um dos investidores mais famosos do país e um aclamado ex-presidente do Banco Central.

ARTIGO
MENSAGEM DE NATAL

No mundo cristão a comemoração do dia do nascimento de Jesus Cristo tem um sentido especial de renovação de votos de amor ao próximo, um necessário renascimento em espírito.

Ainda que o alimento seja escasso e os presentes não existam, importante lembrar o quão pobre foi Jesus, homenageado neste dia. Nasceu em um estábulo de precárias condições, para receber aquele que seria o mensageiro da boa nova, Jesus deixou um exemplo do que seria sua vida, logo no nascimento: desnecessário aquecer o coração com presentes, comodidades e abundância de alimentos.

Uma mensagem simples que pode preencher a vida de todos nós cristãos, de uma maneira grandiosa. Basta sinceramente desejarmos. A luz veio ao mundo e todo aquele que pratica a verdade vem para a luz. Essas palavras escritas no Evangelho de João, manifestam a necessidade de se buscar o sentido da vida e agir de modo condizente com os ensinamentos vividos por ele, Jesus.

Portanto, busquemos a luz assumindo o compromisso de



que o clima de natal seja cotidiano. Isso significa dizer que prescinde estar situado no final de ano, pois Jesus não veio ao mundo para permanecer encarcerado no tempo e em locais adequados, mas para viver no coração de todo aquele que deseja mudar sua vida. Aproveite e busque um novo sentido com reflexões mais adequadas que favoreçam uma vida mais harmoniosa, sentindo-se com a alma mais leve.

Cabe buscar uma nova relação com o mundo, quebrando as muitas correntes que aprisionam, dentre elas, exercer o poder do perdão, tanto em relação a si mesmo, quanto em relação ao outro. Desejamos que o natal permaneça vivo dentro de cada um de nós.

Equipe Técnica do HEFC.



APP
TENHA AS NOTÍCIAS DA NOSSA REGIÃO NO SEU CELULAR

Vou te dar uma dica, você pode ter em um só aplicativo notícias de Caieiras, Franco da Rocha, Francisco Morato, Mairiporã, Cajamar, São Paulo, do Brasil e do mundo.

Tudo isso sem ter que pagar nada, basta acessar o Google Play e procurar por “FalaRegional” (tudojunto).



FALAREGIONAL.COM.BR/APP

CHARGE
NO PÊNALTI O MELHOR BATE PRIMEIRO



SIGA O FALAREGIONAL NAS REDES SOCIAIS

[/FALAREGIONAL.COM.BR](https://www.facebook.com/falaregional.com.br)

PARTIPE DO GRUPO NO WHATSAPP



FALA REGIONAL

JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Bianca Ludymila Peres Corrêa - MTB 0081969/SP

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

PERIODICIDADE: Semanal
 CNPJ: 14.365.313/0001-58

Tel: Comercial: (11) 951-346-662 - Redação: (11) 9.5133-8191

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.

OPINIÃO
SOLTO PELO STF, LULA VOLTA À CENA DO CRIME



Por André Lima (Andrézão)
 MTB 52906

A poucos dias para reassumir a presidência da república, o presidente eleito, Luiz Inácio Lula da Silva, começou a colocar em prática seu plano para destruir o país.

Atualmente, o governo Bolsonaro possui 23 ministérios. Com essa elevação, o número de ministérios do governo Lula representa um aumento de 60%.

E para que seu governo possa garantir as promessas de campanha, o ex-presidiário espera a aprovação da PEC do chamado “orçamento secreto” para promover a ganância de R\$ 170 bilhões dos cofres públicos.

Ironicamente, após vencer a eleição de forma suspeitosa, o ex-presidiário mudou o discurso eleitoral e começou a tratar o tal “orçamento secreto” como “emenda do relator”.

Prevedo o caos econômico, desemprego e corrupção desenfreada, o mercado vem reagindo com sobressaltos na Bolsa de Valores e alta constante do dólar.

E por fim, que Deus tenha misericórdia desta nação.



FIM DE ANO

VOCÊ VAI VIAJAR NO FIM DE ANO? FIQUE PREPARADO PARA O TRÂNSITO NAS ESTRADAS

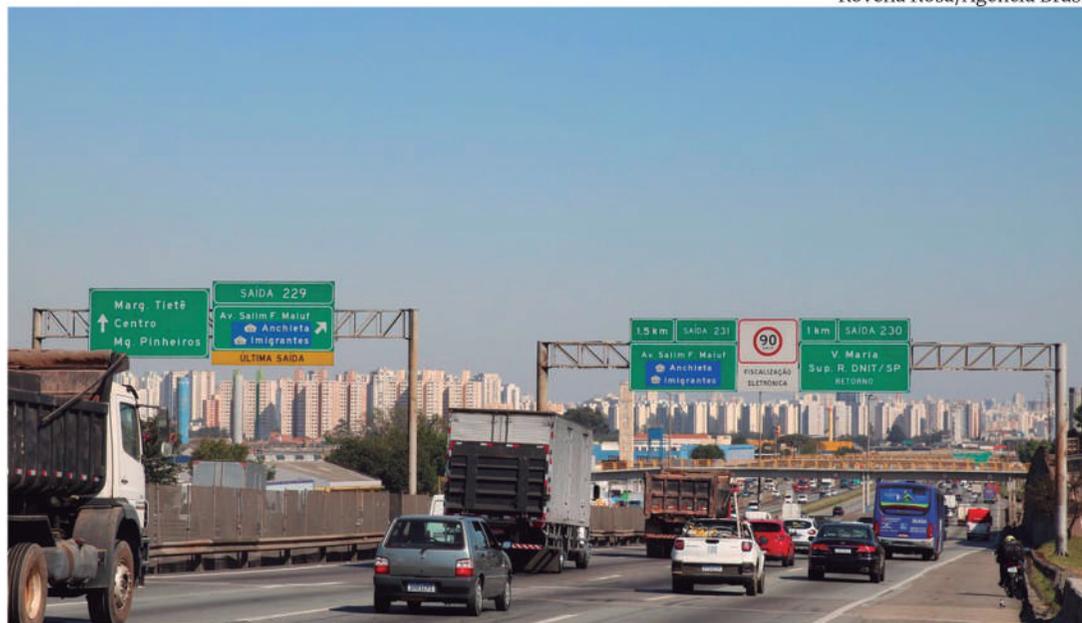
Rovena Rosa/Agência Brasil

Você está planejando viajar de carro no feriado de fim de ano? Então esteja preparado para encarar o trânsito das estradas tanto para o litoral quanto para o interior e redobre a atenção para evitar acidentes.

A Companhia de Engenharia de Tráfego (CET) da capital paulista estima que 2,2 milhões de veículos devem deixar a cidade em direção ao litoral e ao interior do estado entre os dias 21 de dezembro e 2 de janeiro.

Desde quarta-feira (21), a CET começou uma operação especial para melhorar a segurança e fluidez no trânsito que deverá registrar aumento no número de veículos, especialmente nos acessos às rodovias.

A companhia recomenda que os motoristas evitem deslocamentos entre as 14h e 22h das duas próxi-



mas sextas-feiras, dias 23 e 30 de dezembro.

A CET também orienta aos motoristas que trafegam no entorno da capital, especialmente os que transportam cargas, para que evitem acessar o sistema viário da cidade nesses dias e horários.

É fundamental ter todos os cuidados com o carro ou moto antes de encarar a estrada.

A atenção redobrada a todos os detalhes no veículo fazem com que o seu passeio fique mais tranquilo, seguro e você aproveite melhor cada momento.

A revisão automotiva é um aspecto muito importante, visto que de nada adianta ter um carro econômico e confortável, se ele apresentar algum defeito que possa comprometer sua segurança.

Não se engane, mesmo quando você considerar baixo o risco de acidente, não dá para se despreocu-

par. Por isso, há cuidados básicos com o carro que você precisa adotar.

Dentre os cuidados com o carro antes de viajar, o mais citado é sempre a revisão.



*Com informações da Agência Brasil.

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

Pharma Bem
 4442-1212
 R. Guadalajara, 275 - Caieiras/SP

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

FALA REGIONAL

Que a inocência e bondade de criança estejam em seu: *Natal*

Modelo: Helena
 Figurino: Fofura - Caieiras
 Foto: Bia Ludymila
 Divulgação: Fala Regional

SAÚDE

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PODE ACONSELHAR USO DE SUPLEMENTOS? ENTENDA

O Conselho Regional de Educação Física de São Paulo (4ª Região) reconheceu que o profissional do setor tem formação para “aconselhar, informar e esclarecer” praticantes de exercícios físicos sobre uso de suplementos alimentares.

A aplicação da medida é válida apenas para o estado de São Paulo. O reconhecimento vale somente para suplementos que estejam “exclusivamente relacionados” a esse tipo de prática, conforme descrito na Resolução nº 151, publicada no Diário Oficial da União na segunda-feira (12).

Segundo a resolução, o profissional de educação física com formação em bacharelado ou licenciatura/bacharelado tem a formação exigida para aconselhar, informar e esclarecer sobre a área de suplementos alimentares.



De acordo com a resolução, informações e esclarecimentos sobre suplementos alimentares exigem “pleno conhecimento técnico do assunto”, e cabe ao profissional ter responsabilidade ética, civil e criminal quanto aos efeitos dos suplementos na saúde dos praticantes.

O texto diz também que é vedado a esses profissionais “prestar qualquer aconselhamento, informação ou esclarecimento” sobre produtos que usem via de administração que não seja a oral, bem como de medicamentos ou produtos que incluam em sua fórmula substâncias que não atendam às exigências para produção e comercialização regulamentadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

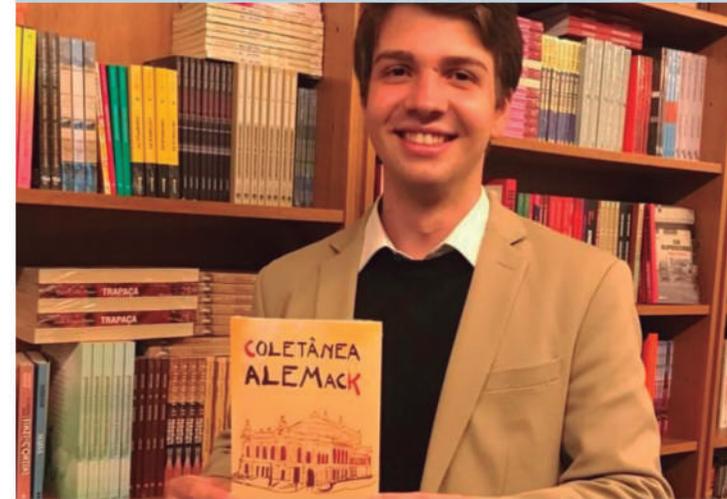
“O aconselhamento e incentivo ao uso dos recursos ergogênicos farmacológicos por profissional de educação física representa infração ética e pode caracterizar crime contra a saúde pública”, informa a resolução, ao informar que não faz parte das atribuições desses profissionais qualquer proposição ou planejamento de dieta e plano alimentar.

Nesse sentido, diz ainda a resolução, o que pode ser feito pelo profissional de educação física é apenas indicar um “profissional habilitado” para a elaboração de dieta ou plano alimentar.



CULTURA

ESCRITOR CAIEIRENSE PARTICIPA DE LANÇAMENTO DE MAIS UMA COLETÂNEA E ORGULHA CIDADE



No dia 17 de dezembro de 2022, o Escritor Matheus Siqueira juntamente com os membros da Academia de Letras da Universidade Mackenzie (ALEMACK) lançaram mais uma coletânea.

O viajante do tempo e a semana da arte moderna

A obra refere-se à comemoração aos 100

anos da Semana de Arte Moderna e Matheus contribuiu com o texto.

O escritor, membro da Academia desde 2020, ocupa a cadeira do escritor alemão Johann Wolfgang von Goethe. Matheus também participou do volume 1 “Contos Urbanos” lançado em 2021 durante a pandemia.



SOGAZ **ULTRAGAZ**
Pura Energia

☎ 4442-1500 📞 9.6477-7212

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

SERÁ QUE VAI CHOVER?

**ACESSE O FALAREGIONAL.COM.BR
E CONFIRA A PREVISÃO DO TEMPO
DE HOJE E PRÓXIMOS DIAS**



FELIZ natal

MAGAZINE CENTRAL
UTILIDADES · PRESENTES · BRINQUEDOS
PRODUTOS ALIMENTÍCIOS

Av. Prof. Carvalho Pinto, 190 - Centro - Caieiras/SP

Caieiras Motos
MULTIMARCAS

OFICINA · PEÇAS · SERVIÇOS · PREPARAÇÃO · GUINCHOS
ATENDEMOS SEGURADORAS

☎ 4445-3215 📞 93100-4995
Seg à Sex 7h30 às 19h30 / Sábado 8h00 às 12h00

CULTURA

ORQUESTRA FILARMÔNICA DE CAIEIRAS APRESENTOU CONCERTO DE NATAL



A Orquestra Filarmônica de Caieiras, junto ao Coral Municipal de Caieiras e aos atores da Grandes Felinos Teatro, apresentou um lindo espetáculo intitulado "Natal Brasileiro", que através da imaginação de duas crianças, o nascimento de Jesus se tornou um acontecimento presente em nossa realidade e em nosso meio: o Brasil.



Noite de música e emoção com o Concerto de Natal – Natal Brasileiro, no Teatro Municipal com a Orquestra Filarmônica de Caieiras

A plateia se encantou e se emocionou com a encenação dos atores, com o canto dos alunos do Coral Municipal, com a belíssima voz da cantora Anete Santa Lúcia e da nossa querida Orquestra Filarmônica de Caieiras.

Parabenizamos o secretário de Ação Cultural e Turismo Wesley Gonçalves, por mais um evento gratuito à população, e a todos os participantes.

CONFIRA MAIS NOTÍCIAS NO SITE:

WWW.FALAREGIONAL.COM.BR

Fixo/WhatsApp:
(11) 2470-1463

CONVENCIA O SEU VEICULO
LEVA & TRAZ
DA ROMERO

FELIZ NATAL

ROMERO
Serviços Automotivos

MEGATOPS
EMBALAGENS

Sacos
Sacolas
Descartáveis
Produtos para
Delivery

9.9688-9680

CONCRETO
É NA...

GG

MIX
CAIEIRAS

2470-1554

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

PERUS-PIRAPORA • FERROVIA PARQUE

QUE TAL UM MARAVILHOSO PASSEIO DE TREM?

(11) 97550-5994

FERROVIAPERUS

ACESSE E SAIBA MAIS:
WWW.PERUSPIRAPORA.COM.BR



PELO ASTRÓLOGO FLEURY G. CERASO

HORÓSCOPO

DE 26 DE DEZEMBRO 2022 A 01 JANEIRO 2023

**ÁRIES**

21/03 A 19/04

Marte está sem aspectos significativos mas alerta sua disposição de criar confusão nas festas com irmãos e primos. Ainda sugere que tome atenção com vizinhos. De qualquer forma, como Marte gosta de uma briga, recomendo não brigar e estragar as festas!

**TOURO**

20/04 A 20/05

Seu regente Vênus, está em Capricórnio e no decanato de Mercúrio. Com excelente aspecto de Netuno, que apesar de criar alguma ilusão, nos dá uma esperança de que algum projeto de trabalho novo seja aprovado, principalmente se estiver envolvido água e líquidos em geral.

**GÊMEOS**

21/05 A 21/06

Seu regente Mercúrio está em Capricórnio numa conjunção com Vênus, ainda. Também está em conjunção com Plutão. O mesmo aspecto positivo de Netuno atinge o trio Vênus-Mercúrio-Plutão. Trio poderoso que vai facilitar sua carreira e profissão.

**CÂNCER**

22/06 A 22/07

Lua entra no signo de peixes no dia 1º de janeiro. Ainda em Quarto crescente, faz conjunção com Júpiter. Graças a essa conjunção sua aparência e magnetismo estão em evidência criando situações favoráveis, principalmente, com mulheres.

**LEÃO**

23/07 A 22/08

Sol - seu regente - no signo de Capricórnio. Está num aspecto desafiante de Júpiter, recomendando que não trate de assuntos complicados nestes 10 dias. Aguarde até momento mais propício. Aproveite as festas numa boa!

**VIRGEM**

23/08 A 22/09

Seu regente Mercúrio está em Capricórnio numa conjunção com Vênus, ainda. Também está em conjunção com Plutão. Aspectos muito bons e o trigono com Netuno revela ganhos inesperados e muito agradáveis. As áreas mais ativas são da carreira e da profissão.

**LIBRA**

23/09 A 22/10

Seu regente Vênus, está em Capricórnio e no decanato de Mercúrio. Com excelente aspecto de Netuno. Você poderá desfrutar de grandes progressos na sua carreira e profissão. Deverá encerrar o ano com algum tipo de promoção.

**ESCORPIÃO**

23/10 A 21/11

Marte está no signo de Gêmeos. E Plutão, o regente de Escorpião moderno, está em Capricórnio, conjunto a Vênus e Mercúrio, favorecendo contatos com patrão e autoridades em geral.

**SAGITÁRIO**

22/11 A 21/12

Seu regente, Júpiter, entrou em Áries, no movimento direto em conjunção com a Lua e sextil com Plutão, Vênus e Mercúrio, sugere excelentes momentos para se expor em festas e comemorações, onde receberá muitas atenções.

**CAPRICÓRNIO**

22/12 A 19/01

Seu regente Saturno está no signo de Aquário. Sem aspectos significativos ainda. Mas está favorecendo contatos com amigos, nos clubes, associações e em eventos em geral onde você poderá se expor e conquistar novas e importantes amizades.

**AQUÁRIO**

20/01 A 18/02

Urano seu regente no signo de Touro. Maravilhosos aspectos com o Sol, com certeza receberá dinheiro inesperado que virá em boa hora. A conjunção com o Nodo Norte Lunar, sugere uma certa meditação a respeito do seu caminho nesta vida!

**PEIXES**

19/02 A 20/03

Seu regente Netuno em Peixes. Com aspecto muito positivo da dupla Vênus e Mercúrio e agora Plutão também. Uma pessoa de idade será muito importante como amigo(a). veja que ela poderá auxiliar muito na conquista profissional.

OBSERVAÇÃO: Este horóscopo é um simples indicador genérico de eventos. Nunca substituirá um Mapa Astral executado por astrólogo competente. Este sim cobrirá totalmente sua personalidade e lhe dará uma visão ampliada dos seus potenciais e bloqueios psicológicos que possam existir e, que estejam impedindo seu desenvolvimento em várias áreas da sua vida.

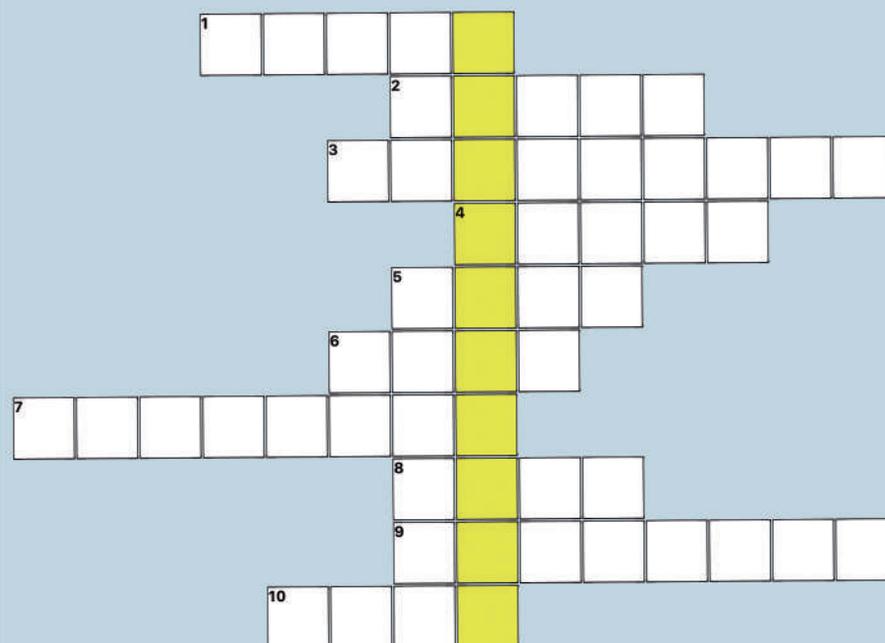
**FLEURY G. CERASO**

Psicanalista Clínico | Astrólogo Clínico
Membro da AFA (American Federation of Astrologers)

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



CRUZADINHA



1. CIDADE PALESTINA LOCALIZADA NA PARTE CENTRAL DA CIS-JORDÂNIA

2. FERIADO DO DIA 25 DE DEZEMBRO

3. RELIGIÃO DE MATRIZ AFRICANA QUE CULTUA OS ORIXÁS

4. NOME DE ORIGEM HEBRAICA QUE SIGNIFICA SALVADOR.

5. ÚLTIMA REFEIÇÃO DO DIA, GERALMENTE LIGEIRA E FEITA DEPOIS DO JANTAR OU ANTES DE DEITAR.

6. O QUE É, O QUE É? O NADADOR FAZ PARA BATER O RECORDE

7. ÁRVORE QUE É DECORADA NO NATAL; SIMBOLIZA A VIDA, POIS É UMA DAS POUCAS ÁRVORES QUE SEMPRE SE MANTEM VERDE

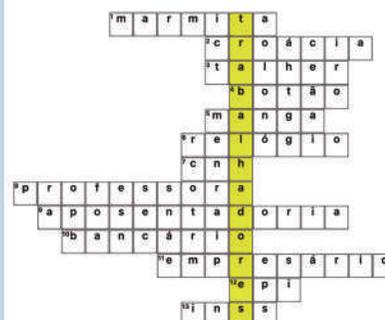
8. O QUE É, O QUE É? TEM 5 DEDOS, MAS NÃO TEM UNHA

9. REPRESENTAÇÃO DO ESTÁBULO EM BELÉM ONDE NASCEU JESUS

10. DIZ-SE DE PARTE IMATERIAL DO HOMEM, DOTADA DE EXISTÊNCIA INDIVIDUAL, E QUE SUBSISTE APÓS A MORTE DO CORPO; ESPÍRITO.

CONFIRA A SOLUÇÃO EM WWW.FALAREGIONAL.COM.BR/CRUZADINHAS

SOLUÇÃO ANTERIOR



Apoio:



www.senemby.com.br

(11) 4445-3555

(11) 4605-3144

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

ARTIGO

EXAMINE A RAZÃO E COLOQUE SUAS PRIORIDADES PARA AUMENTAR SUA MOTIVAÇÃO

Escreva ou desenhe se possível um croqui, um projeto ou na sua agenda suas metas ou de algumas outras pessoas, que também servirá de motivador.

Quando colocamos as pessoas queridas envolvidas na nossa vida, isso passa a ter um valor maior e isso aumenta a motivação, a sustentando por um longo tempo.

Além de escrever o indivíduo deverá refletir e ressignificar as seguintes perguntas:

• Quais são os maiores benefícios para mim se eu atingir o meu objetivo?

• O que mudará positivamente na minha vida se eu atingir essa meta?

• Como minha vida mudará quando eu con-

seguir isso?

• Que tipo de pessoa posso me tornar se eu conseguir isso?

• Ao terminar essas lições e respostas, você estará preparado para começar a sair da procrastinação e lutará pela sua felicidade.



Ψ SILVANA ALVES DA FONSECA
Psicóloga Clínica • Hipnose Clínica

(11)99791-8413 silfonseca448@gmail.com

Depressão
Ansiedade
TDAH
Espectro
Angústia
Síndrome do Pânico

PARABÉNS

20/12

Taynara Santiago
Vereadora Zefinha

22/12

Fernando Martins Júnior
Antonio Santana
Alicia Souza
Emelly Freitas
Bruna Nicoleti
Vanessa Lopes
Ismael Rodrigues
Julia Lima
Fernanda Florindo
Mariel Ortiz
Maria Helena Silva
Valente

23/12

Ari Duarte
Antonio Baca
Jussara Silva
Luiz Gustavo Lopes
Rodrigo Polidoro
Lizandra de Melo
Adriano Almeida
Sonia Fernandes
Ana Carolina Maragno
Felipe Aguiar

24/12

Jorge Luiz Patrício
Dezinha Viana
Mayara Bueno
Diego Oliveira

25/12

Carla Vieira
Natalino Lara

Re Silva
Pedoa Gomes

26/12

Patrícia Máximo
Gabriel Barros de Barros
Derick Estrella
Anna Clara Azevedo
Patricia Máximo
Marco Roberto Soares
Roberto Carlos
Fernanda Thomaz
Walter Reina

27/12

Prisciane Santiago
Jackson Castro
Laerte Alves

28/12

Gabriel Matheus Arranna
Adailton Silva Santana
Tiago Locatelli
Tamires Maria
Lucilene Pinto Dos Santos
Rosana Cristina de Moura
Fredy Arl Schnell
Adelaide Costa
Rosmary Batista
Ariene Andrejus

ONDE VOCÊ QUER ESTAR DAQUI A
10 ANOS?
3 MESES?

O PROA ABRE O SEU CAMINHO
PROFISSIONAL!

O MERCADO DE TRABALHO
QUER CONHECER O SEU TALENTO.
NO PROA, VOCÊ ENCONTRA
TUDO O QUE PRECISA PARA
TRANSFORMAR O SEU
POTENCIAL EM UMA
CARREIRA DE SUCESSO.

GRATUITO

KAUAM SILVA ROCHA DE JESUS
PROANE DE 2021
ANALISTA CX NA ZLAPP

PROA Franca



ACT
ACADEMIA DE LUTAS

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

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



(11) 96574-6464

Rua João Maziviero,
nº 97-C1, Caieiras

MADU
EQUILÍBRIO & BEM ESTAR

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

www.clinicamadu.com.br

☎ 4445-5852 📞 9.8426-1139

CRP 06-100470

Eloísa Souza

PSICOLOGIA CLÍNICA

(11) 9 9147-9012

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



SALVANDO
Vidas

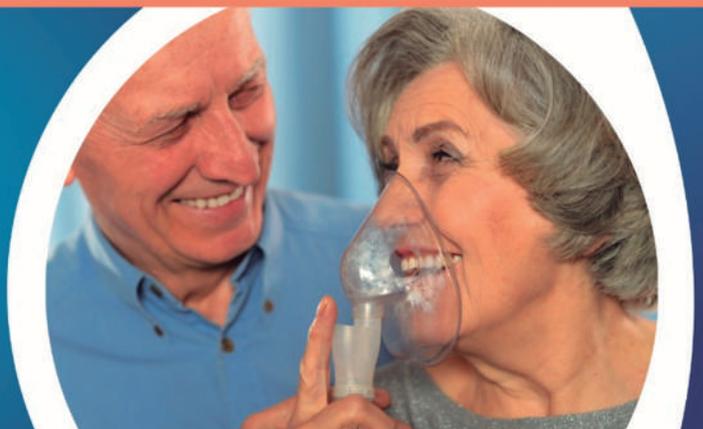
@GRUPOAIRLAB

AIRLAB ANALÍTICA

AIRLABANALITICA.COM.BR

A

AirLab 10 anos

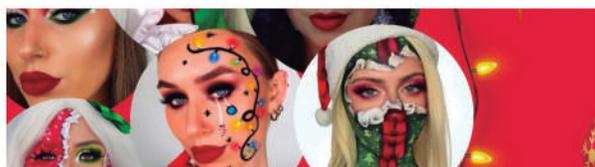


FIM DE ANO

MAKE DE NATAL PARA ENTRAR NO CLIMA

Maquiagens impulsionam todo um nicho de negócio. São indústrias, modelos, lojas, agências de promoção, fotógrafos, blogueiros, empresários e até o cinema.

Com produtos de vários tipos, cores e brilhos começa a dificultar escolhas fazendo com que o amantes do segmento tenham cada vez mais opções para combinar com temas e looks, tudo combinando, rostos e corpos acabam tornando-se grandes telas de arte.



Você é um desses artistas? Qual a sua inspiração? Quando sente mais prazer é se auto maquiando ou trabalhando o rosto ou corpo de outra pessoa? Conta tudo pra gente, podemos entrevistar você.

A maquiagem é apenas uma ferramenta a mais para quem quer serve para destacar pontos fortes e corrigir pequenas falhas na beleza da mulher ou de qualquer apreciador desta arte.

Para os apreciadores de makes diárias, algo mais simples resolve tudo, somente o mínimo e o básico pode funcionar bem só para deixar quem esta usando mais confiante, se você gosta de usar, preocupe-se com a qualidade do produto que passará em sua pele, assim evitará alergias e outros problemas como envelhecimento precoce e, divirta-se sendo mais feliz!

A maquiagem é uma arte ancestral, encontrada até mesmo entre os homens primitivos, os quais já usavam essências na epiderme, junto com outros enfeites e acessórios. Normalmente esta técnica é aplicada nas pessoas com o objetivo de embelezá-las, mas em várias culturas ela tem finalidades cerimoniais e religiosas.

Qual a importância da maquiagem para criar efeitos especiais? A maquiagem para efeitos especiais pode ser vista em uma série de produções teatrais e cinematográficas. Ela pode ser usada tanto para criar monstros e personagens assustadores quanto para mudar a aparência de alguém, fazendo-o parecer mais jovem ou mais velho, ou para alterar drasticamente suas feições.

Você sabe o que é maquiagem social? Inspirada na beleza natural das mulheres, a maquiagem social tem como principal objetivo destacar o que cada uma tem de mais belo. Por isso, ela é muito utilizada para a rotina dos dias comuns ou para grandes eventos, como festas importantes e casamentos.



BELEZA

BENEFÍCIOS DE UMA BOA MAQUIAGEM



Já não é segredo que com a tecnologia das bases e outros produtos, disfarçar manchas e acne pode funcionar bem com a auto estima do usuário. Aquela iluminada e corzinha na maçã do rosto podem trazer mais estímulos de se conhecer e amar.

Entender que imperfeições fazem parte e que outras coisas podem ser passageiras, o mais importante mesmo é apostar em produtos que vão cuidar da pele primeiro, para depois, camuflar.

Como a maquiagem pode ajudar na auto estima?

Quando se fala em saúde mental, são vários os estudos que já comprovaram a importância do uso moderado da maquiagem.

A make traz muitas vantagens para o cérebro que refletem no comportamento humano. Por representar uma forma de expressão, trabalha a auto-imagem, o autoconhecimento, estimula um pouco de vaidade e favorece a interação social.

make-up

Fotos Ilustrativas (reprodução)

Kelli
Cosméticos e Perfumaria

VEJA TODAS AS FOTOS NO SITE: WWW.FALAREGIONAL.COM.BR

ALMOÇO SELF-SERVICE R\$ 7,99 cada 100g

CARDÁPIO DELIVERY A partir de R\$ 23,90

Mara Gourmet 4442-4816

Rod. Tancredo de A. Neves, 2011 - Serpa/Caieiras/SP

FALAREGIONAL.COM.BR

FALA REGIONAL



TRABALHO

CONGRESSO APROVA ORÇAMENTO COM SALÁRIO MÍNIMO DE R\$1.320 PARA 2023

Marcello Casal Jr/Agência Brasil

Um dia após a promulgação da chamada Proposta de Emenda à Constituição (PEC) da Transição, que abriu espaço no Orçamento para despesas por meio da alteração da regra do teto de gastos, foi aprovado nesta quinta-feira (22) na Comissão Mista de Orçamento, e em seguida no plenário do Congresso Nacional, o relatório do senador Marcelo Castro (MDB-PI) à proposta orçamentária para 2023.

Entre outros pontos, o texto garante a viabilidade de promessas feitas na campanha pelo presidente eleito Luiz Inácio Lula da Silva como o pagamento de R\$ 600 do Auxílio Brasil, que voltará a se chamar Bolsa Família, em 2023, além do adicional de R\$ 150 por criança de até 6 anos.

O salário mínimo em 2023 também vai ser um pouco maior a partir de 1º de janeiro, R\$ 1.320. A proposta do governo Bolsonaro previa R\$1.302.



Com a revisão dos números a partir a promulgação da Emenda Constitucional da Transição, o espaço fiscal foi ampliado para R\$ 169,1 bilhões. O teto de gastos da União passou de R\$ 1,8 trilhões para R\$ 1,95 trilhões.

Além disso, o valor que será destinado para manutenção e desenvolvimento do ensino, passou de R\$ 119,8 bilhões para R\$ 130,6 bilhões. O montante mínimo em 2023 é de R\$ 67,3 bilhões.

O substitutivo de Castro aprovado hoje prevê a

aplicação de R\$ 173,1 bilhões para ações e serviços públicos de saúde. O montante é maior que o valor mínimo exigido a ser aplicado na área, R\$ 149,9 bilhões.

A peça orçamentária também manteve a estimativa de déficit primário de R\$ 231,5 bilhões. O acréscimo de R\$ 63,7 bilhões, em relação à proposta enviada pelo Executivo, é reflexo da ampliação do teto de gastos de R\$ 14,5 bilhões e pelo espaço fiscal adicional de R\$ 23 bilhões desse teto de despesas com investimentos.

Orçamento secreto

Após o Supremo Tribunal Federal (STF) decidir pela inconstitucionalidade das emendas de relator (RP9), conhecidas como orçamento secreto, em uma complementação de voto, Castro redistribuiu os R\$ 19,4 bilhões em emendas de relator previstas para o próximo ano: serão R\$ 9,6 bilhões para emendas individuais e R\$ 9,8 bilhões sob controle do governo federal, para execução dos ministérios.

*Fonte: Agência Brasil

FIM DE ANO

PRF INICIA OPERAÇÃO NATAL 2022 NAS RODOVIAS DE TODO O PAÍS

Rovena Rosa/Agência Brasil



A Polícia Rodoviária Federal (PRF) iniciou a Operação Natal 2022, que segue até o próximo domingo (25) nas rodovias federais do país. Segundo a entidade, o objetivo principal é garantir a segurança nas estradas, de forma a prevenir acidentes e preservar vidas nas estradas de todo o país.

Entre as ações previstas está o enfrentamento à embriaguez ao volante no período que, tradicionalmente, registra "aumento considerável no fluxo de veículos nas estradas". A operação atuará também na fiscalização da velocidade dos veículos, ultrapassagens proibidas e uso de telefone celular pelos motoristas.

As abordagens observarão se os ocupantes dos veículos usam o cinto de segurança, além de cadeirinhas e dispositivos de retenção para crianças. "Estão previstas também atividades de educação para o trânsito, inclusive integradas com outras instituições, e ações de comunicação social na imprensa e mídias diversas, com informações referentes aos eventos realizados e dicas de segurança de trânsito", informou a PRF.

A corporação também sugeriu algumas medidas para diminuir os riscos para aqueles que pretendem viajar pelas estradas brasileiras durante as festas de fim de ano.

São elas:

1- Verificar a pressão de todos os pneus, considerando a bagagem do veículo. Quando gasto ou careca, o pneu pode causar perda de aderência ao solo, provocando derrapagem ou aquaplanagem. O ideal é que os sulcos estejam com, no mínimo, 3 milímetros (mm) de profundidade;

2- Conferir o estado de conservação do estepe. Caso haja alguma avaria, substitua-o;

3- Alinhar e balancear as rodas. Verificar se a direção parece estar puxando para um dos lados, o que indica que algum buraco ou desgaste prejudicaram a suspensão. O alinhamento é rápido e aumenta a vida útil dos pneus;

4- Checar os equipamentos obrigatórios: todo veículo deve ter pneu estepe, triângulo, chave de roda e macaco dentro do porta-malas;

5- Verificar o funcionamento do sistema de iluminação. Os faróis e lanternas do carro são extremamente importantes. Mesmo que a viagem ocorra durante o dia, as condições climáticas como neblina e chuva podem exigir iluminação, tanto para garantir que o condutor tenha boa visibilidade, quanto para assegurar que o veículo seja percebido por outros motoristas e pedestres. Desse modo, verifique se todos os faróis (baixo e alto) estão funcionando corretamente, assim como as luzes de freio, de ré, de posição e as setas;

6- Deixar a água do radiador no nível certo e o fluido do sistema de arrefecimento em dia. É este fluido que ajuda a manter a temperatura do motor, evitando o aquecimento;

7- Revisar os sistemas de amortecimento e freios a cada 10 mil quilômetros rodados e, mesmo estando com as revisões em dia, conferir o fluido do freio para que o sistema não falhe quando necessário;

Confira a lista completa do que checar antes de viajar no FalaRegional.com.br

BRASIL

BOLSONARO RENOVA CONCESSÕES DA REDE GLOBO, BAND E RECORD

Fabio Rodrigues - Pozzebom/ Agência Brasil

Bolsonaro editou um decreto que renova, por 15 anos, a contar de outubro de 2022, as concessões das outorgas de televisão, em tecnologia digital, da Rede Globo (Globo Comunicação e Participações S.A.), nos municípios do Rio de Janeiro, de São Paulo, de Brasília, de Belo Horizonte e do Recife. Também foram renovadas, pelo mesmo período, as concessões da Rádio e Televisão Ban-

deirantes de Minas Gerais Ltda., no município de Belo Horizonte, e da Rádio e Televisão Record S.A., no município de São Paulo.

Segundo comunicado emitido pela Secretaria-Geral da Presidência da República, as emissoras cumpriram uma série de requisitos e tanto a área técnica quanto a Consultoria Jurídica do Ministério das Comunicações se manifestaram favora-

velmente às renovações de outorgas. Pela Constituição Federal, cabe ao Poder Executivo analisar a concessão e renovação de outorgas de radiodifusão, que depois são submetidas ao Congresso Nacional, que delibera sobre os pedidos. A não renovação das outorgas depende do voto de, no mínimo, dois quintos dos parlamentares no Congresso Nacional (Senado e Câmara dos Deputados), em votação nominal.



POLÍTICA

FIM DO ORÇAMENTO SECRETO? STF CONSIDERA A EMENDA DO RELATOR INCONSTITUCIONAL

MARCELLO CASAL JR / AGÊNCIA BRASIL



Por 6 votos a 5, o Supremo Tribunal Federal (STF) considerou inconstitucionais as emendas de relator do Orçamento, as chamadas RP9, mais conhecidas por orçamento secreto.

A corte finalizou o julgamento de ações dos partidos Cidadania, PSB, PSOL e PV, que entendem que as emendas RP9 são ilegais e não estão previstas na Constituição.

Até o último dia 15, quando o julgamento foi suspenso, o placar era de 5 votos a 4 contra o orçamento secreto. A presidente do STF e relatora das ações, ministra Rosa Weber, votou pela inconstitucionalidade das emendas RP9 e

foi seguida pelos ministros Edson Fachin, Luís Roberto Barroso, Luiz Fux e Cármen Lúcia.

Na segunda-feira (19), ao proferir seu voto, o ministro Ricardo Lewandowski disse que a medida apresentou avanços para “mitigar a enorme discricionariedade que o relator tem na distribuição dos recursos orçamentários”. Entretanto, para ele, as mudanças ainda não estão de acordo com os parâmetros constitucionais de transparência. Já o ministro Gilmar Mendes, último a votar, julgou as ações parcialmente procedentes e avaliou que, apesar da necessidade de se garantir mais transparência, não é possível simplesmente declarar

inconstitucional a possibilidade de emendas de relator previrem despesas, restringindo-a a ajustes técnicos.

O apelido de orçamento secreto surgiu da ausência de identificação dos deputados e senadores que indicaram a aplicação de tais recursos.

Assim, segundo críticos das RP9, as emendas são usadas pelo Executivo federal para cooptar deputados e senadores a votarem matérias de seu interesse em troca de alocações diretas para órgãos públicos.

Os recursos previstos para 2023 estão em torno de R\$ 19 bilhões.

CONHEÇA OS PREFEITOS E VEREADORES DA SUA REGIÃO

CAIEIRAS

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

Vereadores:
Fabrício 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)
Flávio 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)
Nil (PSDB)
Nilber (PL)
Ruty Freitas (Republicanos)
Sargento Rubão (PL)
Sensei Gilberto (União Brasil)



Feliz Natal!!!



(11) 9.4358-5269



Av. Professor Carvalho Pinto. 179 - Caieiras

ESPORTES

CAIEIRAS ENCERRA 2022 COM RECORDES NO PARATLETISMO NACIONAL

O Centro de Referência Paralímpico - Núcleo Caieiras, através da Secretaria de Esportes e da Juventude, coordenado pela professora Aíde Angelica de Oliveira Nessi, encerra suas participações no cenário competitivo com grandes resultados.

A equipe de Paratletismo, comandada pelo professor Gustavo Oliveira da Silva, conquistou vários pódios e recordes pessoais em duas competições: as Paraolimpíadas Escolares - Fase Nacional, realizada entre 21 e 26 de setembro, Davi da Silva Zimbick (classificação funcional T-36) conquistou duas medalhas de ouro no salto em distância e nos 400 metros rasos, assegurando a bolsa atleta concedida pelo Governo Federal. Allysson Victor Pinheiro de Lima (classificação funcional F-43) conquistou duas medalhas de prata nos arremessos de peso e disco, e uma medalha de bronze no lançamento de dardo.

Em seguida, no dia 1º de dezembro, a equipe participou do Meeting Paralímpico Loterias



Caixa, competição que homologa marcas para entrada no ranking brasileiro. Neste torneio, tivemos pela primeira vez na história a inclusão da modalidade de natação, comandada pela técnica Eloísa Rodrigues, que junto com seu atleta Eduardo Carvalho Quintal (classificação funcional S-8), conquistou a primeira medalha em competições oficiais paralímpicas com a prata no nado costas. Já a equipe de Paratletismo conquistou três recordes pessoais: Allysson Victor Pinheiro de Lima, com dois ouros e recordes nas

provas de lançamento de dardo e arremesso de peso, e Davi da Silva Zimbick, conquistando o ouro na prova de salto em distância. Na prova de 100 metros rasos, trouxe a medalha de prata.

Para o secretário de Esportes Weiriston Baldini, este é um feito inédito para o município em competições oficiais paralímpicas, e que em 2023 aumentará o número de paratletas em competições, ampliando vagas em várias modalidades, iniciando o projeto TEA Ativo.

LÍNGUA BRASILEIRA DE SINAIS

CURSO DE LIBRAS 2023: CAIEIRAS ABRE INSCRIÇÕES PARA OUVINTES

JOSÉ CRUZ/AGÊNCIA BRASIL

Ao considerar a importância desse aprendizado, a Prefeitura de Caieiras, por meio da Secretaria de Educação, em parceria com o Departamento de Educação Especializada (EDESP), abre inscrições para o curso de Libras 2023, turma de ouvintes.

O curso é gratuito e semi-presencial, e as pessoas com mais de 15 anos podem se inscrever de 02 a 15/01 (Acesse www.Fala-Regional.com.br e veja como se inscrever).



MOTOQUEIRO É ATENDIDO POR RESGATE EM CAIEIRAS

No última quinta-feira, 22, um acidente e assustou muitos moradores e motoristas da região na rodovia 332, Tancredo de Almeida Neves, na altura do bairro Jardim dos Eucaliptos em Caieiras. Um motoqueiro se acidentou e precisou ser atendido por ambulância do corpo de bombeiros, resgate.



graves acidentes, agora é um retorno e acesso para o bairro do Jd. dos Eucaliptos ou sentido centro.

Motoristas e moradores discutem sobre direitos e deveres desta conversão que antigamente era uma rotatória, conhecida por

Glória, uma munícipe diz que o trânsito do local é bem complicado e ressalta que motoristas atravessam com tudo para conseguirem chegar do outro lado.



DO DONTO BEM
ASSISTÊNCIA ODONTOLÓGICA

(11) 4605-5327 - Av. 14 de Dezembro, 369 - Caieiras
Dr. Cleber Furlan - CRO 45213



DEFESA CIVIL

DEFESA CIVIL ESTUDA INSTALAÇÃO DE DISPOSITIVO QUE MEDE MOVIMENTO DE TERRA EM FRANCO DA ROCHA

As equipes da Defesa Civil Municipal e Secretaria de Obras e Serviços se reuniram para uma nova vistoria nos principais terrenos íngremes de Franco da Rocha, com o objetivo identificar qual o ponto mais apropriado para a instalação de um inclinômetro.

O dispositivo é utilizado para medição de movimentos do solo, captando riscos de deslizamentos em um raio de até 30 metros. Além disso, a ferramenta possui uma ampla faixa de temperatura de operação, consumindo pouca energia.

Na última vistoria realizada no terreno da Avenida Liberdade, no centro, estiveram presentes o coordenador da Defesa Civil, Dorival Jota Silva, e o técnico Jonas José; o geólogo Rafael e uma equipe de apoio da Infraestrutura que pontuaram as melhores áreas para a instalação do aparelho, verificando o tipo de solo, inclinação já existente, vegetação local e talude (se é natural; de



Foto: Orlando Júnior

corte; de aterro ou de lançamento).

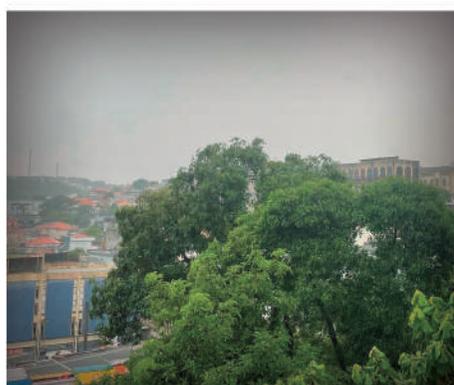
Quando instalado em uma base de até três metros quadrados de profundidade, o inclinômetro é capaz de ler ângulos com alto grau de precisão, utilizando um "giroscópio interno", dispositivo cujo eixo de rotação mantém sempre a mesma direção com referência na força gravitacional.

O giroscópio quando colocado em um objeto sólido (a terra)

compara o ângulo do objeto e exibindo o resultado em um visor digital. O limite de cada solo possui um valor diferente e é calculado.

O limite de cada solo possui um valor diferente e é calculado.

De acordo com a equipe da Defesa Civil, o plano é que o aparelho seja instalado no próprio terreno da Avenida Liberdade em 2023, onde serão colocadas plataformas para a instalação.



56ª CORRIDA DO POUSO ALEGRE

31 de dezembro, às 17h
Concentração na Praça do Pouso Alegre
INSCRIÇÕES EM BREVE

@prefeituradefranco /prefeituradefranco

SERVIÇOS

FRANCO DIVULGA CHAMADA PARA MATRÍCULAS DE CRECHES EM 2023



A primeira chamada para matrículas de creches em Franco da Rocha foi divulgada nesta segunda-feira (19) pela Prefeitura do Município de Franco da Rocha, por meio da Secretaria de Educação e Cultura.

Em nota a Prefeitura informou sobre a chamada para matrículas, para isso os responsáveis pelas crianças devem comparecer na EMEB especificada.

"A Prefeitura do Município de Franco da Rocha, por meio da Secretaria de Educação e Cultura, convoca o(as) responsáveis pelas crianças inscritas que

constam na lista em anexo, para atendimento na Educação Infantil – creche, a comparecerem entre os dias 23 de janeiro de 2023 a 30 de janeiro 2023, das 9h às 16h, na EMEB (creche) especificada, a fim de manifestar interesse na vaga a ser oferecida", informou o comunicado.

Os pais deverão comparecer com os seguintes documentos:

- Certidão de Nascimento;
- Comprovante de Endereço em nome dos pais.

A lista de chamada completa você confere no site www.FalaRegional.com.br

AVISO

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO DO PARQUE DE FRANCO DA ROCHA

Festas de fim de ano 2022 no Parque Benedito Bueno de Moraes, saiba os dias e horários de funcionamento para aproveitar a festa.

É sabido que temos dois feriados anuais e importantes por virem, então trouxemos pra vocês como fica a programação deste final de ano. Devido a semana do Natal e do Ano Novo, a programação do Parque Municipal "Benedito Bueno de Moraes" será um pouquinho diferente segundo informações oficiais da prefeitura de Franco da Rocha.

23/12 – Último dia do Papai Noel no Parque
O bom velhinho atenderá das 17h às 21h.

24/12 – O Parque NÃO abrirá
Vamos nos programar e aproveitar pra preparar a ceia de natal.

25/12 – O Parque NÃO abrirá
Feriado de Natal.

31/12 – O Parque NÃO abrirá
Dia de se preparar para receber 2023

01/01 – O Parque NÃO abrirá
Feriado – Dia da Fraternidade Universal.

02/01 – Tudo normal!
O Parque estará de portas abertas para receber você.

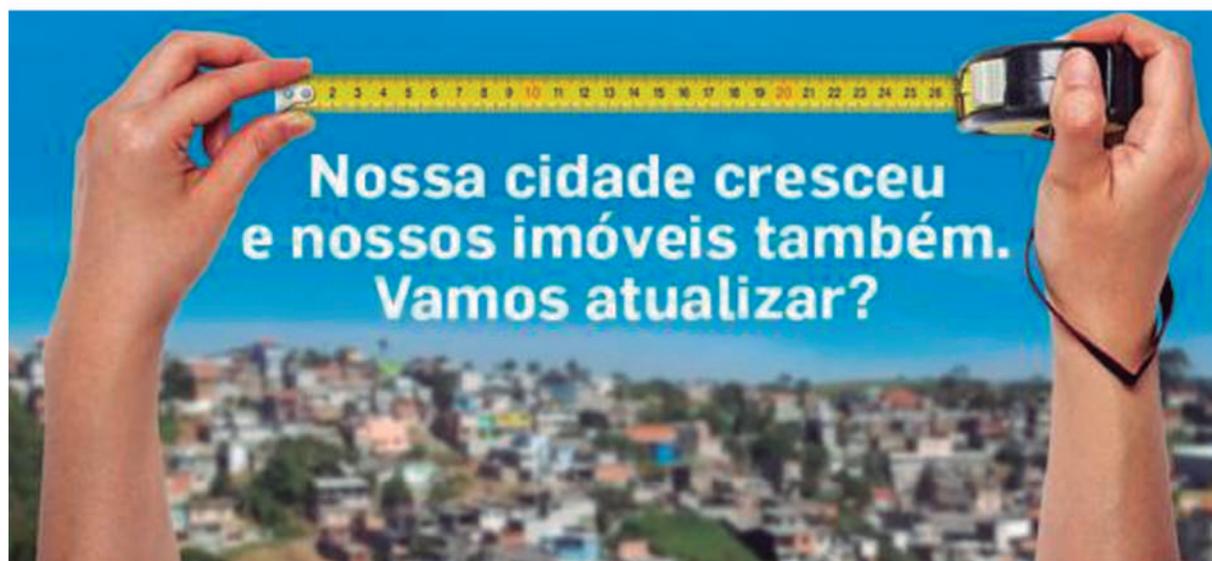
COMUNICADO IMPORTANTE

FIQUE DE OLHO NOS HORÁRIOS DO PARQUE NESTE FINAL DE ANO

Parque Municipal Benedito Bueno de Moraes

PREFEITURA

PROGRAMA DE ATUALIZAÇÃO DE IMÓVEIS JÁ CADASTRADOS



Francisco Morato, a Prefeitura tem um chamado especial para os proprietários de imóveis em área particular, que já são cadastrados na Prefeitura, para atualizar o seu cadastro.

Se você fez alteração no seu imóvel, esta é a hora de atualizar o cadastro da sua área construída junto à Prefeitura. Basta comparecer ao Paço Municipal, situado na Praça da Liberdade, 10, Jd Sinobe, munido das cópias da Matrícula atualizada do imóvel ou escritura ou contrato de compra e venda; RG; CPF; Comprovante de residência.

Após ser atendido no balcão de Cadastro para análise da documentação, deverá o contribuinte abrir processo de ALTERAÇÃO CADASTRAL na Divisão de Protocolo.

Cabe esclarecer que a abertura desse expediente NÃO TEM CUSTOS.

Caso o imóvel tenha sido regularizado recentemente ou seu lançamento já esteja correto, não há a necessidade de abertura de novo processo.

PROGRAMA DE ATUALIZAÇÃO DE IMÓVEIS JÁ CADASTRADOS

PREFEITURA DE FRANCISCO MORATO
Desenvolvimento sustentável para você viver melhor

Venha atualizar seu cadastro com a Prefeitura.
Praça da Liberdade, 10, Jardim Sinobe

Documentação necessária:
Cópia da Matrícula atualizada do imóvel,
ou escritura, ou contrato de compra e venda;
RG; CPF; Comprovante de residência;

Setor de cadastro - Telefone: 4489-8908
e-mail: cadastro@franciscomorato.sp.gov.br

FIM DE ANO

NATAL ILUMINADO EM MORATO ATÉ O DIA 05/01/2023



A Prefeitura com muito carinho preparou o 4º Natal Iluminado, e dia 7 de dezembro, aconteceu o acender das luzes da linda decoração de natal instalada na nossa Praça do Coreto.

As luzes de natal expressam a iluminação trazida ao mundo pelo nascimento de Jesus, que está luz entre em nossos corações e traga coisas boas para todos nós.

Além da iluminação, que se estende pelos canteiros, chafariz e coreto da praça, também está instalado um

presépio e a casa mais famosa da cidade: a Casa do Papai Noel; onde o "Bom Velhinho" receberá a população moratense para juntos fazerem uma fotografia bem bonita.

A visitação à iluminação e à Casa do Papai Noel é totalmente gratuita.

O Papai Noel estará para recepcioná-los de quinta a domingo, das 18h às 22h, de 08 a 23/12.

A decoração estará disponível para visitação até o dia 05/01/2023.

MORATO CONTRA A AIDS

DEZEMBRO VERMELHO

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE À AIDS

A AIDS TEM PREVENÇÃO E TRATAMENTO.

AÇÕES FIQUE SABENDO 2022
CLIQUE E CONFIRE

Trem de Natal ele passou dia 19



3ª Chamada Creche 2023

MATRÍCULA DE 02 A 06/01/2023 NA UNIDADE ESCOLAR

CONFIRA TODAS AS NOTÍCIAS DE MORATO

ACESSE:
WWW.FALAREGIONAL.COM.BR

Lançamento do Programa Municipal de Saúde Auditiva

EDUCAÇÃO

PREFEITURA RETOMA PROJETO VER E VIVER NAS ESCOLAS MUNICIPAIS

A iniciativa tem como intuito oferecer o suporte necessário para as crianças que apresentam dificuldades na visão.

A Prefeitura de Cajamar, através da parceria entre a Secretaria de Saúde e Educação, retomou o Projeto Ver e Viver nas unidades do Colégio do Futuro.

O objetivo desse projeto é realizar o exame de acuidade visual nas crianças de 6 a 12 anos da Rede Municipal, onde são identificados possíveis problemas na visão e, caso seja identificada alguma dificuldade, as crianças recebem encaminhamento imediato para oftalmologista.

O projeto será realizado em 2 etapas. Nessa primeira etapa foram realizadas acuidade visual em 325 crianças, entre 6 a 12 anos. Dessas, 100 foram encaminhadas para oftalmologista e 30 necessitaram do uso de óculos.

A segunda etapa acontecerá no início do ano letivo de 2023, após o período de recesso escolar.



JORDANÉSIA

PROGRAMA FAMÍLIA CAJAMAR BENEFICIA MAIS 500 FAMÍLIAS

A Prefeitura de Cajamar, através da Secretaria de Desenvolvimento Social, realizou uma nova entrega dos cartões do 'Família Cajamar' para 500 famílias residentes no distrito de Jordanésia e bairros da região.

O programa de transferência de renda já atende 2.500 famílias e este mês está acrescentando 1.000 famílias para receber o benefício, totalizando 3.500 beneficiários.

Essa nova distribuição aconteceu nesta sexta-feira (16), e contou com a presença do prefeito Danilo Joan, do Secretário de Desenvolvimento Social Niedson Filho, vereadores e secretários municipais. "Quando pensamos no Família Cajamar, estávamos vivendo um momento muito crítico devido a pandemia, onde muitas famílias estavam sem fonte de renda.

Mas no decorrer do tempo, vimos o quanto este auxílio fez diferença na vida dessas pessoas e vamos seguir ampliando este benefício para chegar cada vez mais em novos lares", declarou Danilo Joan.



Através deste serviço socioassistencial, as famílias cajamarenses em situação de vulnerabilidade social, inscritas no CadÚnico, tem direito a um benefício mensal no valor de R\$ 150,00, que pode ser utilizado para compras no comércio local. Para as famílias que possuem pessoas com deficiência, o benefício terá acréscimo de R\$ 100,00 por mês.

Além de contribuir com a renda familiar, o projeto também tem o intuito fomentar a venda do comércio local e a geração de renda, visto que, o valor será destinado para aquisição de produtos nas lojas da cidade.



RECEBA TODAS AS NOTÍCIAS DE CAJAMAR E REGIÃO

INSTAGRAM.COM/FALAREGIONAL.COM.BR

BAIXE O APP DO FALAREGIONAL

WWW.FALAREGIONAL.COM.BR/APP



365 DIAS DE OBRAS

+ASFALTO +ILUMINAÇÃO +LAZER

Buscando melhoria contínua para a população de Cajamar, a Prefs investiu e trabalhou em diversos pontos da cidade, trazendo muito mais asfalto, iluminação e lazer para a cidade.

ACUIDADE VISUAL

PREFEITURA DE MAIRIPORÃ EXAMINA E ENTREGA ÓCULOS PARA ALUNOS DA REDE MUNICIPAL



A Prefeitura de Mairiporã, através do Programa Saúde na Escola realizou a entrega de aproximadamente 500 óculos para crianças da rede municipal de ensino.

No total foram cerca de 3 mil alunos avaliados por especialistas da área da saúde, que fizeram exames de acuidade visual com a finalidade de detectar problemas de visão.

O programa é realizado através da parceria entre as Secretarias da Educação e Saúde.

Ele tem como objetivo aproximar e integrar a rede de saúde nas dependências das escolas e avançar nos princípios da promoção em saúde, proporcionando mais qualidade de vida e melhor desempenho dos alunos.

“O Programa Saúde na Escola mudando a vida do aluno, melhorando o desempenho escolar e trazendo economia para as famílias. Hoje entregamos aproximadamente 500 óculos para crianças da rede municipal de ensino. Para chegar até aqui foram mais de 3.000 mil alunos atendidos, e muita vontade de fazer a diferença. E esse projeto não para por aqui. É sobre políticas públicas transversais mudando a vida do cidadão”, disse o prefeito.

SAÚDE

AJUDA DA POPULAÇÃO É FUNDAMENTAL NO COMBATE À DENGUE



Algumas medidas feitas em casa são eficazes contra a dengue, como por exemplo encher de areia, até a borda, os pratos dos vasos de plantas.

O lixo deve ser colocado em sacos plásticos e a lixeira deve estar sempre fechada.

Todos os objetos que podem acumular água, como embalagens usadas, devem ser jogados no lixo. Mantenha sempre as caixas d'água fechadas; remova folhas e tudo o que possa impedir a água de correr pelas calhas. E mantenha as garrafas sempre viradas para baixo.

TOD DIA É DIA DE COMBATER O MOSQUITO.



Com um pouco de prevenção, todo dia a gente se livra do *Aedes aegypti*. Informe-se e faça sua parte.

O *Aedes aegypti* é transmissor de doenças graves como dengue, zika e chikungunya e coloca seus ovos na água parada. Por isso, a melhor forma de se livrar do mosquito é evitando que ele nasça. Para isso, é preciso que você coloque o combate aos criadouros na sua rotina: em casa, na rua ou no seu trabalho.

DIA DE FAXINA EM CASA TAMBÉM É DIA DE COMBATER O MOSQUITO.

- Remova folhas, galhos e objetos que possam impedir a água de correr pelas calhas.
- Mantenha as garrafas com a boca virada para baixo, evitando o acúmulo de água.
- Mantenha a caixa-d'água bem fechada. Coloque também uma tela no ladrão da caixa-d'água.
- Faça sempre a manutenção de piscinas e fontes, utilizando os produtos químicos apropriados.
- Lave bebedouros de animais semanalmente com bucha ou escova.
- Brinquedos devem ficar em locais cobertos.
- Pneus devem ser guardados em locais cobertos.
- Encha os pratinhos de vasos de plantas com areia até a borda.
- Coloque o lixo em sacos plásticos, mantenha a lixeira bem fechada e descarte corretamente.



DIA DE IR PARA A FIRMA TAMBÉM É DIA DE COMBATER O MOSQUITO.

- Deixe ralos limpos e aplique telas.
- Mantenha baldes e bacias cobertos e secos ou abrigados da chuva.
- Observe o depósito de água dos bebedouros.
- Retire água acumulada em eletrodomésticos e móveis da área de serviço e varandas.
- Observe vasos sem uso.
- Verifique a manutenção da área de depósito de lixo.
- Não deixe água acumulada sobre a laje.
- Faça manutenção do beiral das janelas para não acumular água.



ELIMINE OS CRIADOUROS NO SEU TRABALHO.



DIA DE CUIDAR DA LIMPEZA DA RUA TAMBÉM É DIA DE COMBATER O MOSQUITO.

- Fique atento a lixeiras e sacos abertos, lixo no chão e em locais incorretos.
- Espelhos d'água podem servir de criadouros para larvas.
- Brinquedos em parques com água empoeçada também podem oferecer risco.
- Imóveis fechados ou abandonados são áreas de possível proliferação.
- Verifique se há contêineres de lixo abertos e com água parada.



DENUNCIE FOCOS AO AGENTE DE SAÚDE OU NA UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.

www.gov.br/combataomosquito

SUS + MINISTÉRIO DA SAÚDE

DISQUE SAÚDE 136

SOCIAL

QUANDO PERCEBI, ME DESCOBRI PROFESSORA DE POLEDANCE

Toda ação gera resultado. Eu decidi agir, sair do sedentarismo e como resultado, nesse caminho encontrei o Poledance.

Praticar poledance está muito além de ser apenas uma dança, muitas vezes sensual para muitos. Poledance é mais que isso, é completo: força física, emocional, flexibilidade, mobilidade, consciência corporal, respiração, equilíbrio, disciplina, coragem, compromisso e respeito com você, seu corpo e sua mente.

Entre pessoas por aí, sempre encontramos com umas que merecem destaque e desta vez, a atenção desta vez vai para uma professora que é capaz de mudar a vida de suas alunas. Já aguçou a curiosidade?

Então agora o convite é para mergulhar na biografia desta grande mulher que transforma seu entorno, entenda.

Sou Camila Clemente, tenho 31 anos, nascida em São Paulo – cidade de Caieiras, e hoje estou aqui para compartilhar com vocês minha história com o poledance.

Minha trajetória no poledance começou em 2017, mas antes disso eu era uma pessoa sedentária, não gostava de nenhum esporte, nenhum exercício, no máximo gostava de dançar mas completamente sem pretensão alguma.

Percebi que isso precisava mudar quando me dei conta que mal alcançava meus pés, totalmente encurtada e rígida. Comecei então a praticar yoga, que me fez muito bem, tanto fisicamente – flexibilidade e mobilidade, quanto psicologicamente.

“Toda ação gera resultado. Eu decidi agir, sair do sedentarismo e como resultado, nesse caminho encontrei o Poledance”.

Início de 2017 eu entro para esse mundo do poledance através de um convite de uma amiga, que me contou sobre as aulas e seus benefícios. Fiz minha primeira aula no Studio Polefly com minha primeira professora Giovanna Favorim. E como tudo na vida, no início era um grande desafio. Tudo era muito difícil e dolorido, mas ao mesmo tempo era uma superação e eu sentia muito orgulho do que eu era capaz de fazer. Convivi e conheci mulheres incríveis, fortes, determinadas, persistentes e a cada aula essas características transformavam a minha vida em todos os sentidos.

As aulas me faziam tão bem que eu queria sentir esse poder todos os dias. Foi quando eu decidi comprar uma barra de poledance e treinar todos os dias em casa.

Passei a treinar com mais frequência e consequentemente me aprofundar cada vez mais na técnica, na execução.

Sempre fiquei atenta em seguir as maiores referências desse ramo do poledance e encontrei algumas que complementaram a minha prática com leveza, domínio, técnica, segurança e profissionalismo.

Em 2021, procurando no instagram por aulas online em meio a pandemia, encontrei a Carine Pinheiro, de Florianópolis, que desde pequena iniciou suas práticas corporais, passando por diversas modalidades circenses, educadora física e instrutora de poledance desde 2014. Fiz minha primeira capacitação de instrutora com ela, que além disso foi minha instrutora online por quase 2 anos e enxergou em mim uma professora que nem eu havia percebido ainda.

Em 2022 fiz minha segunda capacitação com a Vanessa Costa, atleta, percursora do poledance no Brasil, fundadora da Federação Brasileira de Pole, proprietária e professora da Ultra, escola de formação em pole no Rio de Janeiro e referência em capacitar instrutoras por todo o Brasil.

Comecei a ministrar aulas de poledance e percebi que além dessa minha transformação eu poderia transformar também a vida dessas mulheres incríveis e fortes. Existe uma força tão grande dentro de nós que as vezes está apenas adormecida, só esperando o despertar, e as aulas de poledance acende esse poder dentro de nós.

“Praticar poledance está muito além de ser apenas uma dança, muitas vezes sensual para muitos. Poledance é mais que isso, é completo: força física, emocional, flexibilidade, mobilidade, consciência corporal, respiração, equilíbrio, disciplina, coragem, compromisso e respeito com você, seu corpo e sua mente.”

A biografia encerra acima e... Incrível é essa mensagem que fica, de superação e possibilidades, de que somos capazes de superar e abrir esses leques diante da nossa carreira, diante de nossa vida.

Aproveite e faça uma aula, o contato da Pro Ca é +55 (11) 9.6103-5978. Descubra-se também!



Camila Clemente, prof. de poledance, (11) 9.6103-5978. Descubra-se também!

AGÊNCIA REGIONAL

**SÓ QUEM TE CONHECE
PODE OFERECER O MELHOR
MARKETING PARA SUA EMPRESA**

**PUBLICIDADE EM REDES SOCIAIS, OUTDOOR, JORNAL E MUITO MAIS.
CONFIRA NOSSOS SERVIÇOS NO SITE WWW.AGENCIAREGIONAL.COM.BR**

**Informações pelo Whatsapp
11 9. 9614-3686**