



GCM de Caieiras
Faz Jogada de Mestre:
Dois Criminosos em
Xeque (pg.3)

Caieiras se Ilumina:
Vila do Papai Noel Transforma
a Cidade em Um Sonho
de Natal Mágico(pg.14)



ANO 2 - Nº 57 - 24/11/2023 - CIRCULAÇÃO: CAIEIRAS, FRANCO DA ROCHA, FRANCISCO MORATO, MAIRIPORÃ, PERUS E CAJAMAR

FALA REGIONAL

WWW.FALAREGIONAL.COM.BR

DEM CHUVA FORTE OU NÃO VEM? DEFESA CIVIL EMITE ALERTA PARA CHUVA INTENSA

Quando não é o sol forte, vem as chuvas e enchentes. A previsão do tempo indica que teremos chuvas fortes nos próximos dias, será que ela vem? (pg.4)

SÃO PAULO



Governo de SP abre curso de capacitação em modalidades paralímpicas na Capital (pg.8)

AUTO



Descubra Agora! Os Segredos Incríveis Para Manter Seu Carro Clássico Como Novo (pg.13)

MERCADO

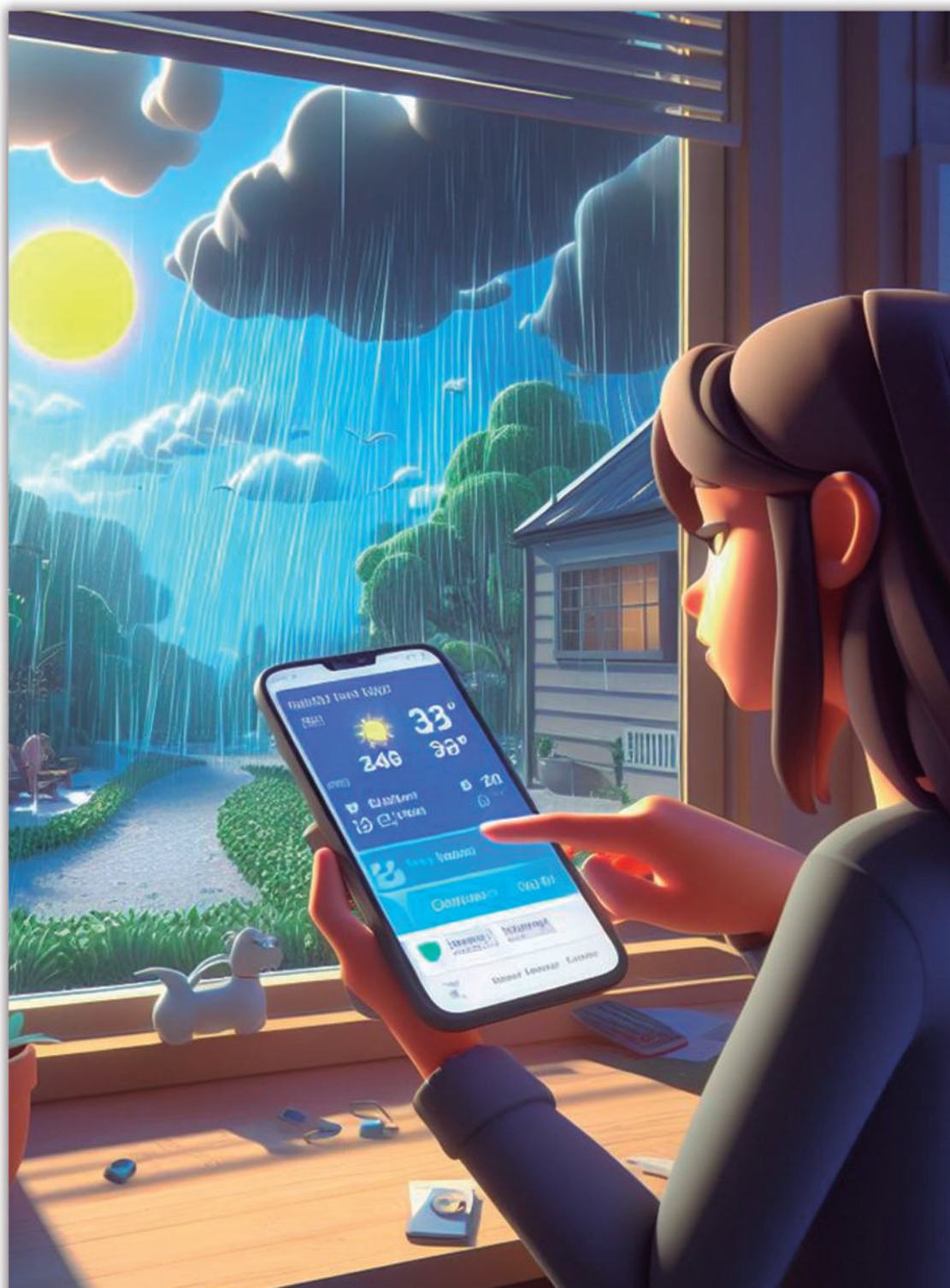


Sabesp: PL que autoriza a desestatização é aprovado na Alesp (pg.7)

ANIMAIS

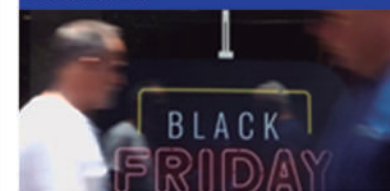


O resgate de Black: Cachorro Volta Para Família (pg.3)



- EDITORIAL PG.2
- POLÍTICA PG.3
- COTIDIANO PG.4
- HORÓSCOPO PG.6
- NOTÍCIAS DA REGIÃO, PG.7
- BRASIL PG.14

COMPRAS



Entidades alertam para cuidados em compras durante a Black Friday (pg.4)

PETS



Mais uma acao de vacinação antirrabica em caes e gatos sera realizada (pg.8)

PREVISÃO DO TEMPO

SEXTA	21°	14°	
SÁBADO	20°	14°	
DOMINGO	23°	15°	
SEGUNDA	28°	17°	
TERÇA	29°	17°	
QUARTA	27°	20°	

VEJA MAIS EM
FALAREGIONAL.COM.BR

EDITORIAL POR BIA LUDYMILA (MTB 0081969/SP)

FESTEJAR OU REFLETIR?

Enquanto as luzes brilham e os preparativos para a temporada natalina ganham força, nossa cidade se veste de encanto e alegria. No entanto, entre os cânticos festivos e as decorações reluzentes, paira uma questão essencial: é hora de festejar ou refletir? O Natal é muito mais do que uma celebração festiva. É um momento de conexão, de reunir-se com entes queridos, mas também de contemplar o ano que passou. É uma oportunidade para olharmos para dentro de nós mesmos e para o mundo ao nosso redor, avaliando não apenas nossas conquistas, mas também os desafios que enfrentamos.

É inegável o encanto e a magia que o espírito natalino traz consigo. As ruas iluminadas, as melodias que ecoam pelos corredores das lojas e a generosidade que parece fluir mais livremente são aspectos maravilhosos desta época. No entanto, não podemos permitir que essas belezas nos distraiam das realidades que persistem ao nosso redor.

Enquanto preparamos os presentes e as mesas fartas, não podemos esquecer aqueles que não têm a mesma sorte. O Natal também é um lembrete daqueles que enfrentam solidão, pobreza, doença ou desespero. É um convite à empatia, à compaixão e à ação.

Neste momento, devemos buscar um equilíbrio entre a alegria das festividades e a importância da reflexão. É hora de celebrar o espírito de solidariedade e generosidade que a temporada natalina inspira, mas também de reservar um tempo para pensar em como podemos fazer a diferença, não apenas nesta época do ano, mas ao longo de todo este período e o que está por vir. Que o brilho das luzes de Natal nos ilumine não apenas com sua beleza, mas também com uma luz interior que nos motive a sermos melhores, a cuidarmos uns dos outros e a criar um mundo mais compassivo e inclusivo para todos. Afinal, essa é a verdadeira essência do espírito natalino.

Que nesta temporada, possamos festejar com alegria, mas também reservar um espaço no coração e na mente para a reflexão e a ação, tornando o Natal não apenas uma festa, mas uma oportunidade de fazer a diferença em nossa comunidade e no mundo.

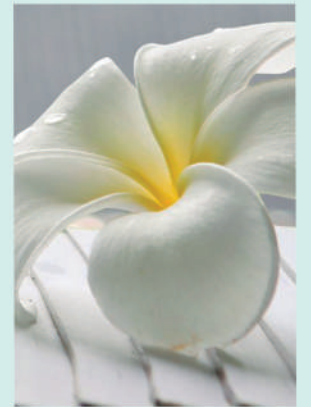


“Se esse primeiro ano [de governo] foi o ano de reconstrução das coisas que nós tivemos que recolocar nesse Brasil, o ano que vem é o ano da gente colocar o pé na estrada, visitar esse país, conversar com prefeitos, governadores, deputados, senadores e, sobretudo, conversar com o povo que tem expectativa que a gente atenda os interesses que eles estabeleceram durante o processo eleitoral”

– Presidente Luiz Inácio Lula da Silva

ARTIGO
A CONSTRUÇÃO DA PAZ

Por Hospital Fabiano de Cristo: Psicóloga Lígia Guilhermina da Silva – CRP 06/125146 – Responsável Técnica. Atendimento gratuito de retaguarda para pessoas com câncer.



Quando falamos na palavra paz, talvez possa remeter a nosso entendimento e memória algo tranquilo com a ausência de todo conflito ou sofrimento, mas a nossa realidade é outra. Pode ser que diante da vida real quando nos deparamos com algo totalmente ao contrário do que imaginamos gera interiormente o desânimo e o cansaço de continuar a lutar.

Diante disso é preciso se voltar para a realidade da vida deixando a emoção de lado, para assim realizar a reflexão que a paz parte de fora para dentro.

Refletindo sobre esse tema, se referindo muito mais do que vem de dentro, todas as coisas que direcionam nossa vida, nada mais que nossas crenças e modo de ver o mundo. Quando olhamos para a pessoa que está ao nosso lado, o outro sempre ficará imóvel no que se refere em mudanças, porque todos nós somente realizamos algum movimento de mudança quando realmente queremos e

não por causa de alguma força ou vontade exterior.

A Paz desejada, sonhada ou construída podemos verificar claramente que depende de nós, a partir do momento que começamos a dar prioridade às coisas que são essenciais em nossa vida e deixar as pequenas de lado até mesmo quando parecem grandes, porque o que se torna algo grande é a importância que atribuímos ao fato ou acontecimento.

Hospital Espírita
Fabiano de Cristo

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” (tudo junto).



FALAREGIONAL.COM.BR/APP



CHARGE

BRASILEFATO

PENSAMENTO
O NATAL SE APROXIMO: O QUE É IMPORTANTE PARA REFLETIR?

No sopro terno do Natal a brilhar,
Reflete a luz que a alma vem tocar,
Em gestos simples, o amor a brotar,
Na dança mágica do tempo a passar.

Não são presentes, embrulhos vistosos,
Que dão sentido aos dias jubilosos,
Mas o afeto, no calor dos abraços,
Que traz consigo os mais belos laços.

É tempo de olhar além do reluzente,
E encontrar no coração o presente,
Na mesa posta ou no simples sorriso,
O real sentido, sublime e preciso.

Que este Natal, na paz que ele encerra,
Nos lembre a força da união sincera,
E que o amor, em sua forma mais pura,
Seja a estrela-guia, luz que perdura.

No brilho das luzes, na noite a findar,
A verdade do Natal está em amar,
Refletir sobre o que é essencial,
E fazer do amor o dom principal.



SIGA O FALAREGIONAL
NAS REDES SOCIAIS

[f](#) [i](#) /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) 99614-3686

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.

CAJAMAR

O RESGATE DE BLACK: CACHORRO VOLTA PARA FAMÍLIA

A história de Black destaca a crescente preocupação e carinho que as famílias têm por seus animais de estimação, reconhecendo-os como membros valiosos de suas casas.

O soldado José Forni do Corpo de Bombeiros executou o salvamento com habilidade e cuidado, garantindo que Black fosse retirado do poço sem nenhum ferimento.

Este incidente sublinha a importância da rápida resposta e da competência dos serviços de emergência em situações envolvendo animais de estimação, uma área que tem ganhado mais atenção nas últimas décadas.

Além de destacar a eficiência e a humanidade do resgate, este evento é um lembrete pungente da necessidade de vigilância

constante para a segurança dos animais de estimação. Incidentes como este ressaltam a importância de assegurar um ambiente seguro para os animais, evitando riscos desnecessários em residências.

A gratidão da família pelo resgate bem-sucedido reflete um sentimento mais amplo de apreço e amor que os proprietários de animais têm por seus companheiros não humanos.

Em uma sociedade onde os laços entre seres humanos e animais de estimação continuam a se fortalecer, histórias como a de Black reforçam a mensagem de que cuidar bem desses membros da família é uma responsabilidade compartilhada pela comunidade em geral.



CAIEIRAS

GUARDA CIVIL DE CAIEIRAS FAZ JOGADA DE MESTRE: DOIS CRIMINOSOS EM XEQUE!

A recente ação da Guarda Civil Municipal (GCM) de Caieiras é um testemunho impressionante da eficácia das forças de segurança em sua luta contra o crime. Ao receber informações do Centro de Controle Operacional (CCO) sobre um veículo suspeito, os oficiais da GCM agiram rapidamente para interceptar o carro GM Meriva, associado a furtos de motocicletas. Essa prontidão e coordenação entre agências de segurança desempenhou um papel vital na detenção de dois indivíduos e na prevenção de possíveis atividades criminosas.

A descoberta de três capacetes e várias chaves mestras, elementos frequentemente utilizados em furtos desse tipo, durante a inspeção do veículo, foi um golpe significativo. Esses itens não apenas corroboraram as suspeitas iniciais, mas também levaram os ocupantes do carro a admitirem sua intenção de cometer furtos de motocicletas na região de Caieiras. Esta evidência substancial foi crucial para as ações posteriores e para o encaminhamento dos suspeitos à delegacia local.

A resposta rápida e eficiente da GCM destaca não apenas a importância da prontidão e da ação coordenada, mas também ressalta o papel fundamental do trabalho preventivo no combate ao crime. Ao agir proativamente com base em informações, as autoridades conseguiram impedir potenciais crimes, demonstrando um compromisso sólido com a segurança da comunidade.

Ao encaminhar os suspeitos à delegacia, a cidade de Caieiras enviou uma mensagem clara: a criminalidade não será tolerada. Esta ação não só promove a responsabilização dos infratores, mas também serve como um elemento dissuasor para outros que possam considerar atividades criminosas na região. É uma demonstração clara do compromisso de Caieiras em manter a segurança e a tranquilidade dos seus residentes.

Esta operação bem-sucedida também destaca a importância do trabalho conjunto entre os órgãos de segurança e a comunidade.

Ao agir com base em informações provenientes do CCO, a GCM demonstrou como a colaboração e a troca de informações são fundamentais para prevenir e deter a criminalidade.

Em resumo, essa ação não apenas interrompeu uma potencial onda de furtos de motocicletas, mas também fortaleceu a confiança da comunidade na capacidade das autoridades de proteger e manter a segurança local. O compromisso demonstrado pela GCM e pelo CCO reflete o empenho contínuo de Caieiras em reduzir a criminalidade e garantir a paz e a segurança de seus cidadãos.



Aulas de Dança
 @PrôBiaLudymila

ZUMBA KIDS JR. ZUMBA gold

INSTRUCTOR B1 ZUMBA

Precisando de uma Babá?
 Ofereço meus cuidados com muito
Amor e Carinho

Maria Eduarda
 Babá
 De 3 a 12 anos

Disponível todas as noites de semana e aos sábados
 períodos da tarde e noite.

(11) 9.4274-5439

Experiência com crianças

Atendo: Caieiras (Centro, Alpes, Nova Caieiras e Morro Grande)

Flora Shirley

(11) 9.9745-7260

COMPRAS

ENTIDADES ALERTAM PARA CUIDADOS EM COMPRAS DURANTE A BLACK FRIDAY

Por conta da Black Friday, que ocorre na última sexta-feira do mês de novembro, o comércio apresenta ofertas e condições especiais de pagamento aos consumidores, que podem durar até o mês inteiro. Para evitar compras desnecessárias e que ultrapassem o orçamento, a organização Akatu aponta que é importante estar alerta para compras por impulso e sem planejamento, que podem comprometer o orçamento familiar.

Segundo a entidade, que propõe reflexões sobre consumo consciente, é ótimo para o consumidor aproveitar as promoções de produtos de que realmente precisa, mas é preciso evitar cair em tentações que sejam prejudiciais para ele, para a sociedade e para o meio ambiente. O Akatu ressalta que empresas e comerciantes conseguem induzir o consumidor a comprar com estímulos que eles nem registram conscientemente.

Para evitar o consumo induzido pelo comércio, a farmacêutica Fernanda Souza contou que evita a busca por informação comercial. “Tento evitar olhar propaganda, tento evitar exposição à propaganda para não me induzir a um consumo, porque o marketing sabe trabalhar muito bem para nos induzir a uma compra que você não precisa. Então, eu tento fugir mesmo.” Diante disso, a relação dela com a Black Friday é de distância.

“Eu tento não cair numa cilada nunca, eu tento sempre seguir firme na minha decisão de comprar aquilo que eu preciso e quando realmente eu preciso. Se dá pra esperar, se é uma roupa que ainda dá pra esperar mais um período, eu espero. Se é algum outro item de cosmético, se não é extremamente essencial, eu aguardo. Tudo pensando no planejamento familiar e no consumo que a gente já tem aqui em casa, que é enorme, com relação ao cuidado com os filhos”, acrescentou.

O diretor de atendimento do ProconSP, Rodrigo Tritapepe, alerta que muitas dívidas são adquiridas após uma concessão de crédito ou cartão de crédito ao consumidor.

“A facilidade do crédito faz com que ele adquira produtos e serviços, muitas vezes, ocasionando um descontrole, levando ao endividamento”, disse. Ele pontuou etapas para que os consumidores avaliem suas compras: ter condições financeiras para pagar as parcelas ou mesmo o produto com um grande desconto; avaliar a necessidade daquela aquisição; fazer uma busca da média de preço de mercado para identificar reais boas oportunidades; e procurar um fornecedor de sua confiança.

“Ele vai precisar ter certeza de que, naquele período, aquela oferta está sendo de verdade uma condição especial. Para isso, existem sites de monitoramento de preços que fazem isso. Uma busca rápida pela internet você vai encontrar sites que podem fazer uma pesquisa, por exemplo, de seis meses da variação do preço”, orientou. Se o consumidor tiver problemas com as compras, ele orienta que procure inicialmente o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) da empresa e faça o registro. Caso não seja solucionado, procurar o Procon. Com a demanda registrada no Procon, a empresa tem dez dias para resolver o problema. Sem solução no órgão, o consumidor pode procurar o Judiciário como última via, pleiteando seu direito em uma ação, conforme orientou Tritapepe.

A professora Cíntia Faccini não pretende comprar nada específico nesta Black Friday. “Não acho necessariamente importante, porque com tempo e paciência é possível encontrar muitos itens mais baratos em outras épocas também. Mas acho interessante, porque geralmente é possível comprar com um bom desconto, em uma época certa”, contou.



*Com informações da Agência Brasil / Foto: Paulo Pinto

CLIMA

DEFESA CIVIL EMITE ALERTA PARA CHUVA INTENSA EM SÃO PAULO

Até sábado (25), o estado de São Paulo está em alerta para fortes chuvas, conforme classificação da Defesa Civil estadual. A passagem de uma frente fria cria condições para temporais, com raios, granizo e rajadas de vento entre 40 e 80 quilômetros por hora (km/h).

Nas últimas semanas, eventos climáticos extremos, como calor e tempestades com ventos acima de 100 km/h, atingiram o estado, deixando pelo menos sete mortos, além de transtornos com a falta de luz. Na região metropolitana de São Paulo, a previsão é 125 milímetros (mm) de chuva até o fim de semana.

No início da manhã desta quinta-feira (23), toda a cidade de São Paulo ficou em estado de atenção para alagamentos por causa da chuva. Nove pontos com acúmulo de água foram notificados, restando apenas um no momento, todos transitáveis. Dados do Centro de Gerenciamento de Emergência da prefeitura mostram que novembro registrou 76,5 milímetros de precipitações. São esperados 135,5 mm para o mês.

As condições para chuvas em Araraquara, Barretos, Franca e Ribeirão Preto são de 70 mm.



*Com informações da Agência Brasil

TRABALHO EMPREGADOS DOS CORREIOS DESISTEM DE GREVE NA VÉSPERA DA BLACK FRIDAY

Às vésperas da aguardada Black Friday, uma notícia importante surge no cenário dos serviços postais no Brasil: os trabalhadores dos Correios de algumas regiões-chave do país decidiram suspender a greve por tempo indeterminado, após aceitarem uma proposta da Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos (ECT). Esta decisão, tomada por sindicatos representativos dos funcionários, trouxe alívio aos consumidores e empresas que aguardam o período de vendas da Black Friday.

Os estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Maranhão e Bauri (em São Paulo) estavam à beira de uma paralisação que poderia impactar significativamente os serviços postais durante um dos períodos mais movimentados do comércio. Além disso, o Tocantins, que já estava em greve, também suspendeu a paralisação após essa nova rodada de negociações.

O acordo foi alcançado após intensas conversas entre a Findect, a Federação Interestadual dos Sindicatos dos Trabalhadores e Trabalhadoras dos Correios, e a direção da empresa estatal. Os representantes sindicais afirmaram que a ECT atendeu às reivindicações da categoria e apresentou um termo aditivo que foi aprovado em assembleia pelos trabalhadores.

Dentre as cláusulas acordadas, destacam-se alguns pontos-chave. O reajuste salarial de 3,53% a partir de janeiro de 2024 representa um ganho para os funcionários, além do rea-

juste no Vale Refeição, que é uma medida importante para auxiliar os trabalhadores no aspecto financeiro do dia a dia.

Um dos pontos que chama atenção é a concessão de um vale extra no valor de R\$ 1,5 mil, a ser distribuído no dia 15 de dezembro. Esta injeção financeira pode representar um alívio para os funcionários em um período que antecede as festividades de final de ano.

Outra medida relevante é a antecipação de 50% do décimo terceiro salário para aqueles que optarem por receber a gratificação natalina durante o período de férias, entre janeiro e novembro. Essa flexibilidade oferecida aos trabalhadores pode contribuir para o planejamento financeiro deles e de suas famílias.



*Com informações da Agência Brasil

Em Araçatuba, Bauri, São José do Rio Preto, Itapeva, Vale do Ribeira, a previsão é 100 mm. Nas regiões de Marília, Presidente Prudente, Serra da Mantiqueira e Vale do Paraíba, a estimativa é de 110 mm de precipitações. Na Baixada Santista, 120mm. Campinas e Sorocaba, 170mm. Para o litoral norte são esperados 175mm.

Orientações

A Defesa Civil estadual pede que os moradores dessas regiões fiquem atentos às recomendações. O órgão destaca: evitar áreas arborizadas durante a tempestade, por causa do risco de quedas de árvores e não enfrentar áreas alagadas ou com enxurradas. “Uma lâmina com 15 centímetros (cm) de água pode arrastar uma pessoa e com 30cm levar um automóvel”, alerta. Também é indicado que, ao ouvir um trovão, as pessoas procurem um local coberto para se abrigar.

Quem mora em áreas de encosta precisa observar os sinais de movimentação do solo. “Durante o processo de deslizamento é comum surgirem rachaduras nas paredes dos imóveis, portas e janelas emperrarem, postes e árvores se inclinarem e água lamacenta escorrer pelo morro”, diz comunicado da Defesa Civil.



PUKKO  STORE

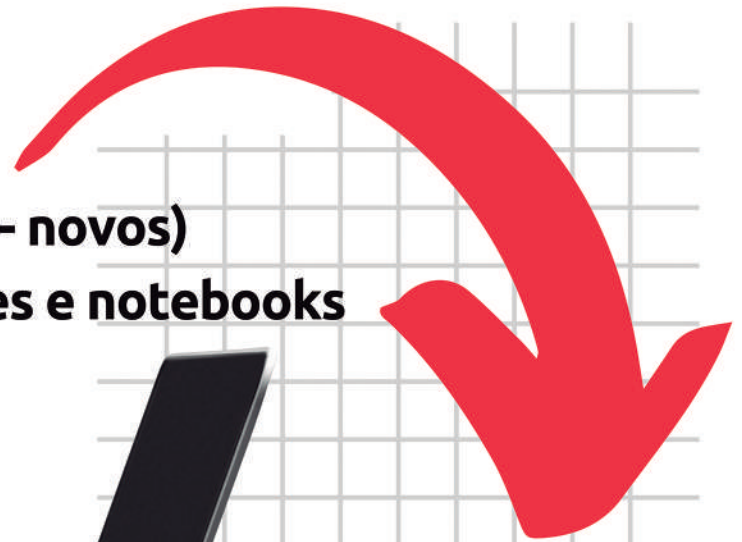


REPARO



VENDA

Venda de iPhones (novos e semi - novos)
Manutenção de celulares, computadores e notebooks



(11) 9.4782-2704

Rua Ambrosina do Carmo Buonaguide, 455 - Centro | Caieiras



HORÓSCOPO



Áries (21 de março - 19 de abril):

Esta semana, Áries, você estará cheio de energia e determinação. No amor, aproveite para demonstrar seu afeto e fortalecer os laços com seu parceiro. No trabalho, você estará cheio de criatividade, o que pode levar a grandes realizações. A cor da semana para você é o vermelho.



Touro (20 de abril - 20 de maio):

Touro, esta semana é um ótimo momento para cuidar de suas finanças e planejar o futuro. No amor, seja paciente e escute seu parceiro. No trabalho, mantenha o foco e você alcançará seus objetivos. A cor da semana para você é o verde.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho):

Gêmeos, sua comunicação estará afiada esta semana, o que ajudará muito nas relações amorosas e no trabalho. Aproveite para expressar seus sentimentos. Financeiramente, evite gastos impulsivos. A cor da semana para você é o amarelo.



Câncer (21 de junho - 22 de julho):

Câncer, sua intuição estará forte esta semana. No amor, confie em seus instintos. No trabalho, siga seus projetos com dedicação. Financeiramente, seja prudente. A cor da semana para você é o laranja.



Leão (23 de julho - 22 de agosto):

Leão, você estará cheio de autoconfiança esta semana. No amor, seja atencioso com seu parceiro. No trabalho, seus esforços serão reconhecidos. Financeiramente, é um bom momento para investir. A cor da semana para você é o branco.



Virgem (23 de ago - 22 de set):

Virgem, esta semana é ideal para organizar sua vida amorosa e suas finanças. No trabalho, sua atenção aos detalhes será valiosa. A cor da semana para você é azul-marinho.



Libra (23 de set - 22 de out):

Libra, mantenha o equilíbrio em todas as áreas da sua vida. No amor, evite confrontos. No trabalho, suas habilidades sociais serão um trunfo. Financeiramente, seja cauteloso. A cor da semana para você é a rosa.



Escorpião (23 de out - 21 de nov):

Escorpião, esta semana é um bom momento para explorar novos interesses amorosos e buscar oportunidades de crescimento profissional. Financeiramente, planeje com cuidado. A cor da semana para você é preto.



Sagitário (22 de nov - 21 de dez):

Sagitário, sua sede de aventura pode se refletir em seus relacionamentos. No trabalho, mantenha um equilíbrio entre a diversão e a responsabilidade. Financeiramente, esteja atento aos gastos. A cor da semana para você é lilás.



Capricórnio (22 de dez - 19 de jan):

Capricórnio, esta semana é um ótimo momento para estabelecer metas de longo prazo no amor e no trabalho. Financeiramente, seja disciplinado. A cor da semana para você é o verde-petróleo.



Aquário (20 de jan - 18 de fev):

Aquário, sua criatividade estará em alta esta semana. No amor, compartilhe seus sonhos e ideias. No trabalho, inove e colha os frutos. Financeiramente, evite gastos impulsivos. A cor da semana para você é o turquesa.



Peixes (19 de fev - 20 de março):

Peixes, esta semana é ideal para cuidar de seu bem-estar emocional. No amor, seja carinhoso consigo mesmo e com seu parceiro. No trabalho, confie em sua intuição. A cor da semana para você é o violeta.



GIRO DE NOTÍCIAS NA REGIÃO

CAIEIRAS

LEI PAULO GUSTAVO
CAIEIRAS/2023

ATENÇÃO

MUTIRÃO DE DOCUMENTAÇÃO

VOCÊ FOI SELECIONADO EM ALGUM EDITAL DA LEI PAULO GUSTAVO EM CAIEIRAS?

ESTÁ COM DIFICULDADES OU DÚVIDAS PARA EMITIR AS CERTIDÕES NECESSÁRIAS?

✓ **VENHA NO MUTIRÃO DE DOCUMENTAÇÃO!**

Participe conosco do Mutirão de Documentação da Lei Paulo Gustavo! Estamos aqui para ajudar você, que foi selecionado, a obter as certidões necessárias. O evento acontecerá no dia 27/11, das 9h às 21h, no Teatro Municipal de Caieiras (Avenida Marcelino Bressiane, 178 - Serpa).

A Lei Paulo Gustavo busca conscientizar sobre a relevância da documentação civil para a comunidade LGBTQIA+.

Estamos prontos para oferecer informações detalhadas e orientações precisas sobre os procedimentos. Compareça para garantir suas certidões e fortalecer seus direitos. Sua presença é fundamental para fortalecer essa causa tão importante.

Não deixe passar essa oportunidade única de apoio e orientação! Junte-se a nós e faça parte desse movimento que busca assegurar direitos fundamentais para todos. Estamos ansiosos para recebê-lo nesse dia especial.

FRANCO DA ROCHA

Virada Eletrônica
FRANCO 79 ANOS

02.DEZ
PARQUE MUNICIPAL BENEDITO BUENO DE MORAIS

BORSI ~~~~~ CHENKO & LEKTECH
DOWZ ~~~~~ JORGE RAMOS
TETOVSK X SCRIBBLE

Francisco Morato
COM MAIS RESPONSABILIDADE E INOVAÇÃO

A #ViradaFranco79anos está prestes a agitar a cidade e, como já é tradição, a tenda 360° com muita música eletrônica promete ser o ponto alto no Parque Municipal "Benedito Bueno de Moraes". A partir das 22h do dia 02 de dezembro, prepare-se para a #Virada360, uma experiência noturna imersiva repleta de batidas vibrantes e envolventes! Essa edição promete uma festa que vai além do convencional, celebrando os 79 anos de Franco da Rocha em grande estilo. A tenda 360° é o ponto de convergência para os amantes da música eletrônica, onde cada batida ecoará intensamente durante toda a noite.

Os DJs escalados para esse espetáculo musical são verdadeiros mestres na arte de fazer o público vibrar. Com um lineup repleto de talentos, prepare-se para uma jornada sonora envolvente, com mixes e beats que vão fazer todos dançarem até o amanhecer. Essa será mais do que uma simples festa, será uma celebração da cultura, da música e da energia que Franco da Rocha proporciona. Não apenas uma comemoração de aniversário, mas uma oportunidade de viver momentos únicos, de conexão, diversão e boa música. Se você é apaixonado por música eletrônica, venha fazer parte desse evento que promete marcar época! Traga sua energia positiva, seus amigos e esteja preparado para uma experiência que transcende o comum. Não perca essa chance de ser parte de uma noite que certamente ficará na memória de todos por muito tempo!

FRANCISCO MORATO

6K CORRIDA
3K CAMINHADA
26 DE NOVEMBRO

SEXTA-FEIRA (24) **RETIRADA DE KIT** 08h às 21h
SÁBADO (25) **RETIRADA DE KIT** 08h às 13h

COMPARCEM COM DOCUMENTO COM FOTO E COMPROVANTE DE INSCRIÇÃO

INSCRIÇÕES 2KG DE ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS OU 2KG DE RAÇÃO OU BRINQUEDO NOVO

A oportunidade de se engajar na luta contra o câncer está próxima! Nos dias 24 (sexta-feira), das 08h às 16h, e 25 (sábado), das 08h às 13h, na Secretaria do CSU, será possível retirar seu kit para participar desse movimento de conscientização e prevenção.

Para garantir seu kit, é necessário apresentar um documento com foto e o comprovante de inscrição. Além disso, é importante lembrar que a retirada do kit requer a doação de 2kg de alimentos não perecíveis (exceto sal e fubá), 2kg de ração ou um brinquedo novo. Essas contribuições serão encaminhadas ao FUNDO DE AÇÃO E ECONOMIA SOLIDÁRIA (FAES) de nossa cidade.

Sua participação é crucial nessa causa tão significativa. Cada doação conta e faz a diferença para ajudar aqueles que mais precisam. Junte-se a nós nessa jornada pela conscientização e prevenção do câncer. Sua presença e colaboração são fundamentais para fortalecer esse movimento. Juntos, podemos criar um impacto positivo e contribuir para essa importante causa. Participe e faça a diferença!

SABESP: PL QUE AUTORIZA A DESESTATIZAÇÃO É APROVADO NO CONGRESSO DE COMISSÕES DA ALESP



O Projeto de Lei 1.501/23, que autoriza o governo a realizar a oferta pública de ações da Sabesp, foi aprovado no Congresso de Comissões da Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp), nesta quarta-feira (22). Foram 27 votos favoráveis e apenas 8 contrários ao relatório do deputado Barros Munhoz.

O Congresso de Comissões reuniu as três comissões nas quais o projeto precisava ser debatido: a CCJR (Comissão de Constituição, Justiça e Redação), a CI (Comissão de Infraestrutura) e a CFOP (Comissão de Finanças, Orçamento e Planejamento). Após a aprovação, o projeto segue para o plenário da Alesp na próxima semana.

“São Paulo agradece aos nobres deputados e deputadas e ao relator do projeto, deputado Barros Munhoz, pela coragem e por terem abraçado um desafio que vai trazer investimentos e garantir saneamento de qualidade para todos” declarou o governador Tarcísio de Freitas, após a aprovação do projeto de lei no Congresso de Comissões.

Relatório acatou 26 emendas

O relatório do deputado Barros Munhoz acatou 26 emendas dos deputados, das quais 21 apresentadas por deputados da oposição. Essas emendas foram consolidadas em quatro subemendas.

As principais alterações incluídas pelo relator e aprovadas pelos deputados incluem dispositivos que visam garantir a redução da tarifa cobrada pela Sabesp por meio de um fundo especial a ser criado pelo Estado; a estabilidade dos atuais servidores da companhia por um período de 18 meses após a efetiva desestatização da empresa; e assegurar a formação de um conselho de orientação para a Sabesp que deverá contar com indicações do Poder Legislativo.

Entenda a desestatização da Sabesp

O Governo de SP decidiu pela desestatização da Sabesp com o objetivo de, atraindo capital privado para o saneamento básico, atingir as metas de universalização nos municípios atendidos pela empresa, de 2033 para 2029 – quatro anos antes do prazo estipulado pelo Novo Marco do Saneamento – além de reduzir a tarifa, com foco na população vulnerável. Após os estudos iniciais, realizados pela IFC (International Finance Corporation), instituição do Banco Mundial para o desenvolvimento do setor privado em mercados emergentes, o Governo de SP decidiu pela realização de uma oferta pública de ações da Sabesp na Bolsa de Valores. A estruturação da oferta pública está em andamento.

1. O que é universalizar o saneamento básico? Segundo o Novo Marco do Saneamento, universalização significa 99% da população abastecida com água tratada e 90% com coleta e tratamento de esgoto.

2. A Sabesp já universalizou o saneamento básico? Do total dos domicílios atendidos pela Sabesp, 98% possuem água tratada. Além disso, 83% dos domicílios atendidos pela empresa possuem coleta e tratamento de esgoto (fonte: Sistema Nacional de Informações de Saneamento). Com a desestatização, o número vai aumentar e levar em consideração as áreas rurais, favelas e comunidades de baixa renda já estabelecidas.

3. Por que privatizar a Sabesp? A desestatização da Sabesp permitirá mobilizar capital privado para atender as metas de universalização do saneamento, anteci-

GIRO DE NOTÍCIAS NA REGIÃO

CAJAMAR

CURSO GRATUITO

DOCINHOS PARA FESTA

COM MARIA DE FÁTIMA PEIXOTO

28 e 29/11 | 8h às 12h

Centro Profissionalizante de Gastronomia Solidária
Rua Rubens Barbosa, 141 - Jd. Jansônia

INSCRIÇÕES PRESENCIAIS

23/11 | A partir das 8h

Centro Profissionalizante de Gastronomia Solidária
Rua Rubens Barbosa, 141 - Jd. Jansônia

RG e Comprovante de endereço
Curso recomendado para maiores de 18 anos

Mais informações ligue: (11) 4446-0032

VAGAS LIMITADAS!

FUNDO SOCIAL DE SOLIDARIEDADE
CAJAMAR PREFEITURA



O Fundo Social de Solidariedade de Cajamar realizará um curso gratuito de Doces para Festa no Centro Profissionalizante de Gastronomia Solidária.

Ministrado por Maria de Fátima Peixoto, o curso visa aprimorar habilidades na confeitaria de doces para eventos. As aulas ocorrerão nos dias 28 e 29 de novembro, das 8h às 12h. Inscrições presenciais serão recebidas em 23 de novembro, a partir das 8h, no referido Centro, exigindo apresentação de RG e comprovante de endereço. Com vagas limitadas a 20 participantes, é recomendável chegar cedo.

Para mais detalhes, o Centro Profissionalizante de Gastronomia Solidária localiza-se na Rua Rubens Barbosa, 141, e informações adicionais podem ser obtidas pelo telefone (11) 4446-0032.

MAIRIPORÃ

GRANDE ENCONTRO

CLUBE ZAFIRA BR

26/11

A partir das 9h

Parque Linear Mairiporã

ENTRADA
1kg de alimento não perecível



APÓIO: PREFEITURA DE MAIRIPORÃ, TURISMO, ESPORTE E JUVENTUDE, @prefeituradamairipora, mairipora.sp.gov.br

O aguardado encontro do Clube Zafira BR está prestes a agitar o Parque Linear Turístico de Mairiporã a partir das 9h! Um evento cheio de atrações que promete reunir entusiastas e admiradores do modelo Zafira. Para participar, basta contribuir com 1kg de alimento não perecível. Uma simples doação que fará toda a diferença! Esse encontro é fruto da organização do Clube Zafira BR, em parceria com o apoio da Prefeitura de Mairiporã, por meio da Secretaria de Turismo, Esporte e Juventude. É uma oportunidade imperdível para todos os apaixonados por carros desse modelo ou mesmo para os curiosos que desejam vivenciar esse momento único. Com atividades planejadas e uma atmosfera animada, o evento promete ser um espaço para trocar experiências, conhecer outros entusiastas e compartilhar a paixão pelos automóveis Zafira. Além disso, é uma oportunidade para contribuir com ações solidárias, ajudando aqueles que mais necessitam por meio da doação de alimentos não perecíveis. Prepare-se para uma jornada repleta de diversão, aprendizado e interações. Junte-se a nós neste encontro automotivo para desfrutar de um dia cheio de entusiasmo e paixão por esses veículos. Venha fazer parte desse grande momento que celebra não apenas os carros, mas a união da comunidade em torno de uma causa nobre. Sua presença é fundamental para tornar esse evento ainda mais especial!

PERUS

Não deixe seu melhor amigo morrer de RAIVA

VACINAÇÃO CONTRA RAIVA EM CÃES E GATOS

É hora de vacinar!

02/12/23

Das 09 às 16h

Endereço:
Rua Espanhol x Rua Dalva de
Oliveira (Em frente a UBS Jd Rosinha)
Jardim Rosinha



SUS, CEMTEC, CIDADE DE SÃO PAULO SAÚDE

Gostaríamos de informar sobre a próxima campanha de vacinação antirrábica direcionada a cães e gatos, agendada para ocorrer no dia 02 de dezembro, das 09h às 16h, nas Ruas Espanhol e Dalva de Oliveira, situadas no Jardim Rosinha. Esta ação é viabilizada com o apoio essencial da Subprefeitura Perus/Anhanguera.

É imperativo ressaltar a importância da atualização do cartão de vacinação de seus animais de estimação, um elemento fundamental para garantir sua saúde e bem-estar. A participação nesta campanha é uma maneira crucial de assegurar a imunização contra a raiva em seus queridos companheiros de quatro patas.

Solicitamos, gentilmente, que tragam seus animais de estimação para receberem essa vacinação vital. Ao nos unirmos nesta iniciativa, estamos não apenas preservando a saúde de nossos animais, mas também contribuindo para a segurança e prevenção dentro de nossa comunidade.

Seu engajamento é de extrema importância para o sucesso desta ação. Agradecemos sua colaboração e comprometimento com a saúde e bem-estar de nossos animais de estimação. Juntos, zelamos pelo cuidado e proteção de nossos queridos pets.

GOVERNO DE SP ABRE CURSO DE CAPACITAÇÃO EM MODALIDADES PARALÍMPICAS NA CAPITAL



O Governo de São Paulo deu início, nesta terça-feira (21), às aulas do curso do Programa de Desenvolvimento Paralímpico na Capital. A iniciativa gratuita da Secretarias de Estado dos Direitos da Pessoa com Deficiência e Secretaria de Esportes disponibiliza 200 vagas para professores de educação física das redes pública e privada, alunos de graduação do último ano de educação física e educadores que trabalham com práticas esportivas para que sejam capacitados tecnicamente em modalidades paralímpicas, voltadas às pessoas com deficiência.

Durante os quatro dias do programa na capital, os alunos receberão capacitação técnica teórica e prática do esporte paralímpico em até oito modalidades: atletismo, futebol de 5, goalball, tênis de mesa, natação, bocha, ciclismo e vôlei sentado. As aulas acontecem até 24 de novembro no Centro de Treinamento Paraolímpico Brasileiro (CTPB) – Rodovia Imigrantes, 11,5 KM – Vila Guarani.

Em setembro, a cidade de São Paulo recebeu uma etapa do programa e oportunizou a entrega de mais de 190 certificados aos participantes do curso, que ocorreu no Complexo Olímpico Baby Barioni.

As inscrições para esta nova turma podem ser feitas pelo site paralimpico.com.br e presencialmente no local das aulas até o último dia de curso, sendo que o participante será capacitado apenas nas modalidades em que se inscrever.

Programa de Desenvolvimento Paralímpico Criado em 2021 através de parceria entre as secretarias estaduais dos Direitos da Pessoa com Deficiência e de Esportes, o programa fomenta e incentiva o esporte paralímpico através da capacitação técnica de professores de educação física das redes pública e privada, alunos de graduação do último ano de educação física e educadores que trabalham com práticas esportivas.

Já foram capacitados quase 6 mil participantes em 62 etapas realizadas no Estado de São Paulo. Atualmente em sua terceira fase, o projeto foi ampliado e já passou por 52 cidades.

EDUCAÇÃO COM BOM HUMOR

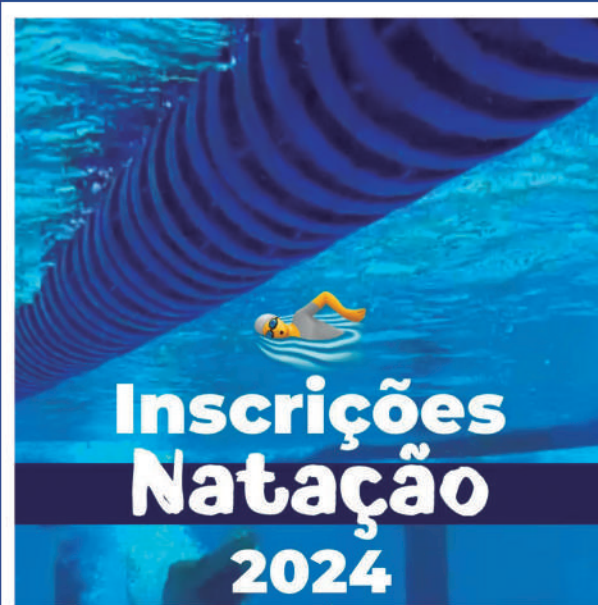
P - POR QUE O ESQUELETO NÃO BRIGOU COM NINGUÉM?

R -PORQUE ELE NÃO TEM ESTÔMAGO PARA ISSO! 😊



GIRO DE NOTÍCIAS NA REGIÃO

JUNDIAÍ



Prezados interessados,

Informamos que as inscrições para as aulas de natação no CECE Dr. Nicolino de Lucca serão realizadas nos dias 26 e 27 de novembro. Um vídeo informativo está disponível para esclarecer detalhes.

Para se inscrever, atente-se ao horário conforme seu perfil:

Se possui habilidades de natação: Domingo (26), às 7h.
Se não possui habilidades de natação: Segunda-feira (27), às 7h.

É imprescindível apresentar todos os documentos necessários no momento da inscrição.

As inscrições obedecerão ao ano de nascimento:

INFANTIL (01/01/2010 a 31/12/2018).
INICIAÇÃO ADULTO (anteriores a 01/01/2009), incluindo adolescentes, adultos e idosos.
Agradecemos o interesse e aguardamos sua participação.

SÃO ROQUE



A Defesa Civil emite um alerta relevante para nossa região: há previsão de chuvas intensas, acompanhadas por rajadas de vento, raios e possibilidade de queda de granizo, com um acúmulo estimado em 120mm

É crucial tomar precauções adicionais, principalmente em áreas identificadas como de risco. O contato com a Defesa Civil por meio do telefone 4712-2288 está disponível para esclarecer dúvidas e oferecer orientações necessárias.

A atenção e o cuidado preventivo são essenciais diante das condições climáticas adversas previstas para os próximos dias, visando garantir a segurança e bem-estar de todos.

CARAPICUÍBA

CURSOS GRATUITOS DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

Controle de Produção
40 vagas

Controle de Suprimentos
40 vagas

- Nível Fundamental
- 16 anos ou mais

Matrícula: 24/11 às 9h30

Ganha Tempo - Subsolo Plaza Shopping
Estrada Ernestina Vieira, 149 - Vila Dirce

CIDADE DE CARAPICUÍBA | SENAI | UNIVESP

Informamos que restam poucas vagas para os cursos gratuitos de qualificação profissional em Logística. As matrículas serão realizadas no dia 24/11, às 9h30, no Ganha Tempo.

Para a efetivação da matrícula, solicitamos a gentileza de apresentar os originais e cópias dos documentos: RG, CPF, comprovante de endereço, além do histórico escolar ou declaração de conclusão do ensino fundamental ou médio.

Essa é uma oportunidade única para aprimorar suas habilidades na área de Logística. Não deixem de comparecer com a documentação completa para garantir sua vaga.

SP GERA 156 MIL EMPREGOS NO 3º TRIMESTRE E PUXA QUEDA DO DESEMPREGO NACIONAL



O desemprego diminuiu no país no terceiro trimestre, principalmente devido ao resultado em São Paulo. O estado registrou no terceiro trimestre de 2023 uma queda de 0,7 ponto percentual (p.p.) na taxa de desemprego em comparação com o segundo trimestre. O resultado colaborou com a retração nacional de 0,3 p.p. registrada no período.

Os dados foram divulgados nesta quarta-feira (22) pelo IBGE e fazem parte do resultado trimestral da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua).

De acordo com a pesquisa, a desocupação em São Paulo caiu de 7,8% para 7,1% do segundo para o terceiro trimestre. A queda na taxa nacional foi de 8% para 7,7%. Além de São Paulo, somente Maranhão e Acre registraram diminuição no índice. Já Roraima foi o único a ter aumento, enquanto as demais Unidades da Federação permaneceram estáveis.

Se analisado por regiões, todas apresentaram tendência de redução no desemprego, mas o Sudeste foi o único a ter uma queda significativa do ponto de vista estatístico, de 7,9% para 7,5%.

“O resultado positivo do mercado de trabalho em São Paulo é extremamente significativo e foi determinante para o Brasil reduzir a taxa nacional de desemprego. Isso mostra que nosso governo está no caminho correto ao colocar o desenvolvimento com um dos seus principais pilares, ao lado da dignidade e do diálogo. No que depender da gestão paulista, a iniciativa privada sempre terá em São Paulo o melhor ambiente de negócios do país para empreender e gerar riquezas que beneficiam toda a população”, afirmou o governador Tarcísio de Freitas.

Serviços lideram saldo de vagas

De acordo com a Fundação Seade, com base nos dados do Ministério do Trabalho e Emprego, São Paulo criou mais de 156 mil postos de emprego com carteira assinada no terceiro trimestre de 2023. O saldo das vagas, que deriva das admissões menos as demissões, foi distribuído entre os setores de serviços (79.576), comércio (31.924), indústria (20.304), construção (19.133) e agricultura (5.399).

Na indústria, foram geradas posições como operador na linha de produção, com mais de 20 mil vagas; para a Agricultura, trabalho no cultivo de árvores frutíferas (5.582); em Serviços, postos para faxineiro (mais de 11 mil vagas) e auxiliar de escritório (9.246). No Comércio, as vagas abertas foram para atendentes de lojas e mercados (7.657) e, por fim, na Construção, para servente de obras (mais de 10 mil) vagas.



EM BREVE

**A loja de quem
sabe pedalar!**



Rua João Dártora - Centro - Caieiras |SP

Precisou?

24h Chama o Renato



ESPECIALIZADO EM CHAVES CODIFICADAS

Av. Dr. Olindo Dártora, 4589 - Morro Grande

(11) 9.4730-1851 | (11) 9.3054-1589

AUTO

DESCUBRA AGORA! OS SEGREDOS INCRÍVEIS PARA MANTER SEU CARRO CLÁSSICO COMO NOVO

Você é daqueles que se encantam ao ver um carro clássico desfilando pelas ruas, exibindo sua elegância e história? Então, prepare-se para se aprofundar no fascinante mundo da conservação de carros antigos! Nesta matéria especial, vamos revelar segredos que transformarão seu clássico em um verdadeiro tesouro sobre rodas.

Vamos mergulhar juntos nesse universo e garantir que seu carro não apenas mantenha seu charme histórico, mas também brilhe como novo!

1. Carroceria: O Primeiro Passo Para Um Clássico Deslumbrante!

Um clássico é um clássico... E quando se trata de carros, essa verdade brilha ainda mais! A primeira coisa que chama atenção em um carro clássico é sua carroceria impecável. Para mantê-la assim, lave e encere regularmente, mas esqueça os solventes à base de petróleo e os jatos de água de alta pressão. Quer um truque extra? Rode alguns quilômetros após a lavagem para secar as juntas metálicas e evitar ferrugem. E claro, proteja seu veículo das intempéries!

2. Interior: O Toque de Classe Que Seu Carro Merece!

Não deixe a sujeira tomar conta! Limpe o interior com produtos neutros e dê atenção especial aos detalhes cromados. Bancos de couro? Hidratação regular é a chave! Bancos de tecido? Uma limpeza profissional de vez em quando fará maravilhas.

3. Câmbio: Suavidade é a Palavra de Ordem!

Seu carro clássico não é feito para arrancadas bruscas. Trocas de marcha suaves são fundamentais para preservar o câmbio e evitar o desgaste prematuro de peças essenciais. Cuide bem, e ele retribuirá com desempenho e longevidade.

4. Motor: O Coração do Seu Clássico!

Lembre-se, o motor do seu carro não é como os de hoje! Aqueça-o antes de sair e, pelo menos uma vez por semana, ligue-o para que o óleo circule e proteja o motor contra oxidação e corrosão. Pequenos cuidados que garantem uma grande diferença.

5. Pneus: Rodando Com Estilo e Segurança!

Pneus bem cuidados são essenciais para a autenticidade e segurança do seu veículo. Mantenha-os calibrados e atente-se à validade e ao estado de conservação.

Afinal, eles são a conexão do seu clássico com a estrada!

6. Proteção Veicular: Sua Paz de Espírito!

Por fim, proteger seu carro clássico contra acidentes e imprevistos é tão importante quanto mantê-lo em forma. Procure seguradoras que ofereçam cobertura para carros antigos.

Assim, você garante que seu precioso veículo esteja seguro contra colisões, roubos e outros percalços.

Preservar um carro antigo vai muito além de uma simples manutenção; é uma arte que exige dedicação, conhecimento e, acima de tudo, paixão.



TECNOLOGIA

DICAS DE OURO PARA CUIDAR DA SAÚDE DA BATERIA DO SEU CELULAR E FAZER ELA DURAR

Você já se pegou naquele momento tenso em que seu celular morre bem na hora que mais precisa?

A bateria, essa amiga inseparável do nosso dispositivo móvel, parece ter vida própria e, às vezes, decide nos deixar na mão nos momentos mais cruciais.

Mas calma, não precisa se preocupar! Com algumas dicas simples, você pode prolongar a vida útil da sua bateria e garantir que ela te acompanhe por muito mais tempo. Vem com a gente e descubra como cuidar dessa parte essencial do seu smartphone!

1. Controle a Temperatura: Nem Muito Quente, Nem Muito Frio

Assim como nós, humanos, as baterias do celular também têm suas preferências de temperatura. Evite deixar seu celular exposto ao calor excessivo, como sob a luz direta do sol ou dentro de um carro quente. Da mesma forma, temperaturas muito baixas podem afetar o desempenho da bateria. Mantenha seu celular em um ambiente com temperatura amena para garantir uma vida mais longa à sua bateria.

2. Não Deixe a Bateria Chegar a 0% Regularmente

É tentador usar o celular até que ele desligue sozinho por falta de bateria, mas isso pode não ser tão bom para a saúde dela quanto parece. Evite

deixar a bateria chegar a 0% com frequência, pois isso pode causar estresse adicional e reduzir a vida útil da bateria. Tente recarregar seu celular antes que a bateria atinja níveis críticos.

3. Use Carregadores Originais ou Certificados

Sabemos que é tentador usar qualquer cabo USB que encontramos pela frente, mas o uso de carregadores e cabos não certificados pode danificar a bateria do seu celular. Opte por carregadores originais ou certificados pelo fabricante para garantir a saúde da bateria do seu dispositivo.

4. Evite Cargas Rápidas Constantes

As cargas rápidas são uma bênção quando estamos com pressa, mas o uso excessivo delas pode diminuir a capacidade da bateria ao longo do tempo. Tente intercalar entre carregamentos rápidos e regulares para reduzir o estresse na bateria e prolongar sua vida útil.



FITNESS

PEDALAR É PODER: 7 MOTIVOS IRRESISTÍVEIS PARA VOCÊ SAIR DE BIKE HOJE!

Pedalar: Mais do que um Esporte, um Estilo de Vida!

Você já pensou em trocar o transporte público ou o carro pela bicicleta? Pedalar não é só uma maneira divertida de se exercitar, mas também um estilo de vida que pode trazer inúmeros benefícios para o corpo e a mente. Aqui no Buzz Feed Brasil, vamos te mostrar por que você deveria considerar essa mudança!

Benefícios Físicos: Mais Saúde no Dia a Dia

Pedalar é uma atividade física completa. Melhora a capacidade cardiovascular, fortalece os músculos, especialmente das pernas, e ajuda na perda de peso. Além disso, é uma atividade de baixo impacto, ideal para pessoas de todas as idades.

Benefícios Mentais: Uma Mente Mais Sã

Não é só o corpo que agradece! Andar de bicicleta também é ótimo para a mente. Ajuda a reduzir o estresse, aumenta os níveis de serotonina e endorfina, trazendo aquela sensação de felicidade e bem-estar. É uma forma de meditação em movimento, ajudando a limpar a mente e a focar no presente.

Vantagens Ambientais: Pedalando por um Mundo Melhor

Optar pela bicicleta é também um ato de amor ao planeta. Bici-

cletas não emitem poluentes, contribuindo para um ar mais limpo. Além disso, elas são silenciosas, ajudando a reduzir a poluição sonora nas cidades.

Segurança: Pedale com Cuidado!

Para uma experiência segura, é essencial usar capacete, luvas, e luzes/refletores. Respeite as leis de trânsito e prefira ciclovias quando possível. Lembre-se, sua segurança vem sempre em primeiro lugar.

Preservando a Saúde: Dicas Importantes

Antes de começar, faça um check-up para garantir que está tudo bem com sua saúde. Escolha uma bicicleta adequada ao seu corpo e necessidades. Não se esqueça de se hidratar e usar protetor solar.

Inclusão e Comunidade: Junte-se a Grupos de Ciclismo

Pedalar pode ser uma atividade social incrível. Junte-se a grupos de ciclismo. Além de fazer novos amigos, você aprende dicas valiosas e explora novos caminhos com segurança.

Conclusão: Pedale para uma Vida Melhor! Pedalar é mais do que um esporte, é um estilo de vida que promove saúde, bem-estar e respeito ao meio ambiente. Comece hoje mesmo e sinta a diferença em sua vida!



FIM DE ANO

CAIEIRAS SE ILUMINA: VILA DO PAPAI NOEL TRANSFORMA A CIDADE EM UM SONHO DE NATAL MÁGICO

À medida que o espírito natalino envolve a cidade de Caieiras, um brilho especial começa a surgir na Avenida dos Estudantes, no coração do município.

Aqui, uma Vila do Papai Noel está sendo cuidadosamente montada, prometendo transformar o centro da cidade em um cenário de conto de fadas, repleto de luzes cintilantes, decorações deslumbrantes e, é claro, a alegria contagiante do Natal.

Esta iniciativa, mais do que um simples evento festivo, representa um importante resgate das celebrações lúdicas para as crianças e suas famílias. Em um mundo cada vez mais digital e menos pessoal, a Vila do Papai Noel em Caieiras se destaca como um oásis de imaginação e magia, onde as histórias natalinas ganham vida, e os olhos dos pequenos brilham com a possibilidade de encontrar o bom velhinho em pessoa.

No entanto, enquanto nos deleitamos com a magia do Natal e valorizamos esses momentos especiais para nossas crianças, não podemos deixar de lançar um olhar sarcástico, porém crítico, para outra parte vital de nossa comunidade – nossos professores. Afinal, se a Vila do Papai Noel é capaz de atrair tanta atenção e recursos, não seria justo que os verdadeiros heróis do dia a dia, os educadores da rede municipal, recebessem o mesmo nível de reconhecimento e apoio?

Esta é uma época do ano em que nos lembramos da importância de dar, mas dar vai além dos presentes debaixo da árvore. Dar também significa reconhecer e apoiar aqueles que moldam as mentes e os futuros de nossas crianças. A Vila do Papai Noel é, sem dúvida, um presente maravilhoso para a cidadãos e visitantes, mas não devemos esquecer de embrulhar outro presente igualmente valioso: o devida apreciação e suporte aos nossos dedicados professores.

Assim, enquanto nos reunimos para celebrar a temporada natalina e nos encantamos com a Vila do Papai Noel, que também possamos refletir sobre como podemos apoiar e valorizar os educadores ao longo de todo o ano. Afinal, a magia do Natal está não apenas nas luzes e enfeites, mas também no coração de uma comunidade que reconhece e honra todos os seus membros, especialmente aqueles que dedicam suas vidas à educação.

