

Ainda dá tempo para organizar as finanças e chegar em 2024 sem dívida

Confira dicas para começar o ano sem dívidas, aprimorar a gestão financeira, estabelecer metas e tornar o ano que vem lucrativo. **Pág. A4**



Guilherme Gazzola fala sobre as conquistas para a cidade em 2023

Em seu segundo mandato como prefeito de Itu, Guilherme Gazzola concedeu uma entrevista exclusiva ao Jornal Mais Expressão para falar de suas ações pelo município. **Pág. A3**

Animais sofrem com o calor, saiba o que fazer para ajudar

Os cães regulam a temperatura do corpo através da respiração. Eles respiram para eliminar ar quente, mas em temperaturas muito elevadas, podem ter um choque térmico. **Pág. A6**

Presentes de última hora: separamos dicas para agradar que cabem no bolso

O que mais importa nessa hora é buscar o presente perfeito usando a criatividade, pois assim, você conseguirá surpreender e encantar, sem sobrecarregar o orçamento. **Pág. A7**

Bebidas Isotônicas: especialista orienta quem pode e quem não pode tomar

A bebida é indicada para atletas de alto impacto e deve ser evitada por adolescentes e crianças. Saiba porquê. **Pág. A9**



Programação Especial de Natal tem última apresentação amanhã (23)

Cidades da região promovem últimos dias de programação especial de Natal. Em Itu, será realizada a tradicional "Janelas Musicais: Os Sonhos Do Natal". neste sábado. **Pág. A11**

Vai ficar em casa? Confira quais filmes estão em alta para o Natal

Pág. A10

Saúde: em dias quentes é preciso redobrar a atenção

Pág. A8



VIAGEM EM FAMÍLIA: quais cuidados devemos ter antes de pegar a estrada durante as férias **Pág. A5**

Natal
CARRARA
ÓPTICA
O presente ideal

 Elias Fausto 3821-7039
Capivari 3491-1855



Editorial

Prioridades ao iniciar um ano novo

À medida que nos despedimos de mais um ano, é inevitável não mergulharmos em reflexões sobre o que passou e em expectativas para o que está por vir. O ano que se encerra, com todas as suas vicissitudes e conquistas, nos ensinou lições valiosas e ofereceu oportunidades de crescimento. Agora, ao dar as boas-vindas a 2024, é o momento propício para definirmos nossas prioridades, tanto a nível pessoal quanto coletivo.

No âmbito individual, a saúde continua a ser uma prioridade inegociável. A pandemia, que marcou os últimos anos, reforçou a importância de cuidarmos de nossa saúde física e mental. Em 2024, devemos dedicar esforços significativos para promover hábitos saudáveis, investir em autocuidado e buscar equilíbrio em meio às demandas diárias.

Além disso, é fundamental reforçar laços sociais. Em um mundo cada vez mais digital, priorizar relacionamentos significativos, cultivar amizades e fortalecer os vínculos familiares contribui não apenas para o bem-estar emocional, mas também para a construção de uma sociedade mais solidária e resiliente.

No contexto global, as mudanças climáticas emergem como uma prioridade premente. 2023 foi marcado por eventos climáticos extremos e crescente preocupação com o futuro do nosso planeta. Em 2024, a sustentabilidade deve ser uma prioridade coletiva. Ações concretas para reduzir emissões, preservar ecossistemas e promover práticas sustentáveis são imperativas para garantir um futuro habitável para as gerações vindouras.

Outra prioridade que merece destaque é a equidade social. Ao ingressarmos em 2024, é imperativo trabalharmos coletivamente para construir sociedades mais justas e inclusivas, onde cada indivíduo tenha a oportunidade de prosperar, independentemente de sua origem ou circunstância.

Em suma, ao iniciarmos 2024, devemos priorizar o que realmente importa: a saúde, os relacionamentos, o meio ambiente, a justiça social e a resiliência econômica. Que este novo ano seja um capítulo de renovação, crescimento e colaboração, onde cada um de nós, em nossas escolhas diárias, contribua para um mundo mais saudável, justo e sustentável. Que possamos enfrentar os desafios com coragem e celebrar as conquistas com gratidão. Bem-vindo, 2024!

Artigos

Solidão: uma perspectiva psicológica

A solidão é um estado emocional complexo, frequentemente estudado pela psicologia devido aos seus impactos na saúde mental e bem-estar. Esse fenômeno vai além da simples ausência de interações sociais, sendo caracterizado por uma desconexão emocional, sensação de isolamento e falta de pertencimento.

Segundo a perspectiva psicológica, a solidão pode resultar de diversos fatores, como eventos traumáticos, mudanças na vida, dificuldades de relacionamento ou até mesmo pela percepção subjetiva de estar sozinho, mesmo estando rodeado por outras pessoas. Esse sentimento prolongado pode desencadear problemas como ansiedade, depressão, baixa autoestima e até mesmo afetar o sistema imunológico.

Pesquisas indicam que a solidão crônica está associada a um maior risco de desenvolver problemas de saúde física e mental.

A abordagem terapêutica da solidão pode envolver estratégias cognitivas, sociais e emocionais. O estabelecimento de conexões significativas, prática de empatia, autoaceitação e aprendizado sobre a própria solidão são passos importantes para superar esse estado.

É crucial reconhecer que a solidão não é apenas uma condição individual, mas também um problema social. Portanto, a criação de comunidades inclusivas e a promoção de relações interpessoais saudáveis são fundamentais para combater esse fenômeno e promover o bem-estar psicológico e emocional.

Roner Sica- Psicólogo Corporal e Sistêmico (19) 99141 7910 @sicaroner

O que mudou no ITBI?

A incidência de ITBI na integralização do capital social presente estudo analisou aspectos do julgamento do Supremo Tribunal Federal (STF) referente ao Recurso Extraordinário (RE) 796.376/SC, que tratou da imunidade de Imposto sobre a Transmissão de Bens Imóveis (ITBI) na transferência de imóveis para integralização de capital de sociedades, sendo o objeto de julgamento da Suprema Corte a controvérsia advinda do Tribunal de Justiça de Santa Catarina (TJSC), a qual versava sobre a aplicabilidade da imunidade específica prevista no Art. 156, § 2º, I da Constituição Federal sobre as transferências de imóveis de sócios à pessoa jurídica a que eram associados, no bojo da realização de capital. Em sede de Repercussão Geral (Tema 796), o Plenário do STF manteve a decisão do TJSC e negou provimento ao Recurso Extraordinário, fixando que a imunidade em relação ao ITBI, prevista no inciso I do § 2º do Art. 156 da Constituição Federal, não alcança o valor dos bens que exceder o limite do capital social a ser integralizado. Em análise do referido julgamento, à luz das técnicas de interpretação literal e teleológica do texto constitucional, constatou-se a necessidade de revisão de entendimento por parte do STF, tendo em vista a imprecisão conceitual ora aplicada, cujos efeitos poderão resultar em desestímulo ao empreendedorismo e à formalização de atividades empresariais em todo o território nacional. Ao argumento teleológico (ou finalístico) como fundamento da imunidade do ITBI em operações societárias, Leonardo Freitas de Moraes e Castro adiciona dois outros de significativa relevância. Em primeiro lugar, assevera que inexistente, juridicamente, transmissão de propriedade hábil a configurar a hipótese de incidência tributária nas operações de integralização de imóvel no capital social de pessoa jurídica, sob o fundamento de que —o que há na integralização de imóvel em sociedade é uma substituição dos bens imóveis (terrenos ou prédios) detidos pelos sócios, por bens móveis (quotas representativas do capital social de sociedade)” (2013, p. 253). Em segundo lugar, argumenta que, ainda que se entenda pela transmissão, esta não se dá por ato oneroso. Para tanto, argui que não há onerosidade ao transmitente, uma vez que a ele não são impostos deveres e obrigações.

Flávia Thais de Genaro Machado de Campos é advogada especialista em direito tributário, pós-graduada em Direito do Consumidor e especialista em Gestão Trabalhista e Previdenciária

PREVISÃO DO TEMPO

FONTE: CLIMA TEMPO

	SÁB	DOM	SEG
			
Sol com algumas nuvens e chuva passageira durante o dia. À noite o tempo fica firme.	Sol com aumento de nuvens ao longo do dia. À noite ocorrem pancadas de chuva.	Sol o dia todo. Muitas nuvens e pancadas de chuva de manhã e à noite.	
MÁX 31 MIN 20	MÁX 32 MIN 20	MÁX 32 MIN 20	



ONDE DESCARTAR OUTROS RESÍDUOS

REMÉDIOS VENCIDOS

Unidades básicas de saúde

PNEUS USADOS

Entregar na subprefeitura da Zona Leste.
Praça Gaspar Ricardo, sn Centro

ENTULHOS DE CONSTRUÇÃO, PODAS DE ÁRVORES E MÓVEIS VELHOS:

ECOPONTOS

BAIRRO SÃO JUDAS: Av. Antonio Almeida Sampaio, 201
BAIRRO AEROPORTO: Av. Abílio Piunti, 300
JARDIM SANTA ROSA: Rua Antenor Faustino, 567
JARDIM PADRE BENTO: Av. Carolina Cardin Piunti, 251
CIDADE NOVA: Av. Esperança, 1287 (Pq. Ecol. Chico Mendes)
JARDIM UNIÃO: Av. Ernesto Rodrigues, 80
JD. PLAZA ATHENÉE: Pq. Almeida Jr, Av. do Parque, 251

DISK COLETA

(11) 2429-6793

e-mail: comarei@uol.com.br



RAYANE LINS

A MALDIÇÃO DO QUEEN MARY

Neste filme de terror, a produção mostra a história da dupla de fotógrafos Anne e Patrick que, acompanhados de seu filho mais novo, Lukas embarcam em um luxuoso navio conhecido como Queen Mary. Porém, esperando uma viagem divertida em família, não demora até que eles percebam que, por trás de todo o status, o icônico navio esconde uma série de segredos extremamente sombrios e violentos. O filme já está em cartaz no Topázio Cinemas.

GODZILLA MINUS ONE-

Outro filme que já está em cartaz no Topázio Cinemas é o Godzilla: Minus One. No longa, o já conhecido kaiju aterroriza a cidade japonesa que se encontra devastada após a Segunda Guerra Mundial, na qual o país saiu perdendo e vai do zero ao negativo com a chegada do gigante. O filme tem direção Takashi Yamazaki

BERLIM-

O famoso vilão da série “La Casa de Papel”, Berlin, agora se encontra com um grupo em Paris para planejar uma de suas missões mais ambiciosas: roubar 44 milhões de euros em jóias em uma noite. A série vai mostrar as origens de seus assaltos, que são uma tradição familiar, assim como os mistérios. Berlin estreia no dia 29/12.



EXPEDIENTE

PORTAL E EDITORA MAIS EXPRESSÃO LTDA - ME

CNPJ – 15.139.895/0001-17 Uma empresa do Grupo Mais Expressão

Diretor geral: Alan de Santi

Diretor comercial: Cleiton Manzato

Jornalista responsável: Flávia Girardi (MTB 47.177)

Tiragem: 5.000 exemplares

Circulação: Salto e Itu

Os textos e artigos assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal e são de inteira responsabilidade de seus autores. Para anunciar no Jornal Mais Expressão envie e-mail: anuncio@maisepressao.com.br e para sugestão, reclamação ou crítica, e-mail: redacao@maisepressao.com.br, Whatsapp: (19) 99895-4296 (Redação), ou pelo correio: Av. Conceição, 227 - Vl. Castelo Branco - CEP 13338-165 - Indaiatuba/SP
As mensagens devem conter nome completo, endereço e telefone.

Fones: (19) 2516-0001 - 3825-0223 - 3875-5511
redacao@maisepressao.com.br - www.maiepressao.com.br

Prefeito Guilherme Gazzola faz balanço dos seus sete anos de mandato em Itu

Chefe do Executivo destaca a implantação da Rede Saber e os investimentos realizados no setor hídrico

DENISE KATAHIRA
denisekathira@maiseexpressao.com.br

Em seu segundo mandato como prefeito de Itu, Guilherme Gazzola concedeu uma entrevista exclusiva ao **Jornal Mais Expressão**. Confira:

Mais Expressão: Qual é o balanço de sua gestão em 2023?

Guilherme Gazzola: O balanço é muito positivo. Estamos entrando no último ano de um segundo mandato com a sensação de dever cumprido na grande maioria das demandas da cidade. Rumo aos 8 anos deste governo, estamos acabando com o fantasma da falta d'água, melhoramos a saúde pública, aprimoramos a educação da rede pública municipal, investimentos em segurança e colocamos Itu, depois de décadas de ostracismo, de volta no rumo do desenvolvimento industrial. Nosso projeto tem dado muito certo e torcemos para Itu continuar nesse caminho.

ME: Quais foram os principais desafios?

GG: Quando se leva a vida pública a sério, ela é feita por uma séria interminável de

desafios, sempre com o objetivo de melhorias em áreas essenciais. Mas o principal, sem sombra de dúvidas, foi o abastecimento de água, que já começamos a atuar logo no primeiro dia do primeiro mandato, isso lá em 2017, quando criamos a CIS (Companhia Ituana de Saneamento). Essa atitude corajosa trouxe a gestão e os investimentos nessa área de volta para o Poder Público Municipal, que deu a cara para bater e ousou numa infinidade de melhorias e obras. Algo muito diferente do que ocorreu, por exemplo, no ano de 2014, quando a cidade ficou sem água completamente, estando refém de uma desastrosa concessão para uma empresa particular, escolhida, talvez, pela incompetência dos governantes da época que não deram conta do recado no passado e hoje têm a pretensão de voltar.

ME: Quais foram as suas maiores conquistas?

GG: Além da CIS, que trouxe a segurança hídrica para Itu e fecha esse ciclo atual com a chegada do gigantesco sistema Utu-Guaçu, temos uma lista de conquistas para celebrar. Todo nosso implemento na Saúde, que

resultou no Hospital Municipal, no Hospital da Criança, no Núcleo do Autista e em outras incontáveis melhorias na estrutura dessa área em Itu, pode ser relacionado como uma conquista importante. Nossa preocupação com as crianças e com a Educação, refletida na implantação da Rede Saber de Ensino Integral e na vasta agenda em benefício da Primeira Infância, engloba ações que também nos enchem de orgulho.

ME: Quais foram as principais obras e ações realizadas nesse ano?

GG: Dentre tantas, podemos dar um destaque à Estrada do Pinheirinho que, após uma espera de 50 anos pela população da zona rural, foi entregue em agosto de 2023. É uma obra que contou com um aporte do Estadual significativo, que teve a anuência do governador Tarcísio de Freitas, se mostrando, desde o início, um grande parceiro de nossa gestão em Itu. Por falar em estradas, nos nossos dois mandatos, somamos mais de 130 quilômetros de asfalto se consideramos pavimentações, recapeamentos, aberturas de ruas e avenidas. Mas voltando a falar especificamente do ano de 2023, temos a implantação da Central de Tratamento de Resíduos, que é o caminho para a redução do impacto ambiental e passar a trazer um modo mais inteligente de tratar e reutilizar as cerca de cinco mil toneladas de lixo mensais produzidas no município.

ME: Quais são os projetos e planos para 2024 que envolva saúde, educação, segurança, mobilidade urbana, entre outros setores?

GG: Vamos entregar mais uma Unidade Básica de Saúde,



FOTOS: DIVULGAÇÃO

tu despertou novamente e mais uma vez se destaca no cenário, diz prefeito

de, será a 17ª da cidade e ficará no Parque Nossa Senhora da Candelária. Também construiremos, em 2024, uma UPA 24horas para o Pirapitingui em um terreno estratégico para a população da região. A expansão da Rede Saber também está nos planos, assim como implementos na Muralha Eletrônica com o aumento de câmeras de vigilância. No ano que vem, passaremos a sentir os bons efeitos de nosso programa habitacional "Morar Melhor", que permite à Prefeitura a fazer reformas, ampliações e outras atividades para a realização de obras de melhorias em unidades habitacionais das famílias residentes em Itu.

ME: Em 2024, será o último ano de sua segunda gestão como prefeito de Itu. Qual o balanço que o senhor faz desses últimos 3 anos?

GG: Perceber que a população voltou a ter orgulho da cidade e passou a acreditar novamente em seus gestores é o melhor balanço que se possa ter. As críticas surgem, vez ou outra, motivadas por questões pessoais ou por mera desinformação. Quem acompanha tudo o que fazemos ou, melhor ainda, quem depende

e se utiliza dos serviços públicos atesta que a cidade respira novos ares e está no rumo certo. Temos um projeto de continuidade e esperamos que ele se consolide pelo bem da cidade.

ME: Qual foi a principal diferença entre a primeira e a segunda gestão? Os desafios foram maiores?

GG: No primeiro mandato, tivemos que arregaçar as mangas logo que chegamos à Prefeitura no sentido de recuperar as finanças e colocar a casa em ordem. Pegamos uma cidade quebrada, com um rombo gigantesco, contas que não fechavam. Foi um trabalho árduo, mas o resultado é incontestável, tanto que subimos quatro degraus no Índice de Efetividade da Gestão Municipal do Tribunal de Contas. Os quatro primeiros anos de nossa gestão foram fundamentais para a moralização e credibilidade de Itu. Já no segundo governo de nossa equipe, passamos a colher os frutos desse ajuste interno e conseguimos tirar obras importantes do papel, fazendo uma administração mais atuante, mais ágil, mais efetiva e, acima de tudo, absolutamente transparente".



Cidade tem se destacado também no cenário industrial

Trevizan
ARQUITETURA

Transformando seu maior sonho em realidade!

- Arq. Rozimeire Trevizan

19 99772-2933

Construção - Projetos - Design de Interiores - Administração



© trevizanarquitetura

Como organizar as finanças para começar o ano novo com todas as contas em dia

Pesquisa revela que mais da metade dos brasileiros pensam em planejar as finanças para o futuro

DA REDAÇÃO
redacao@maieexpressao.com.br

A medida que mais um ano se encerra, surge a oportunidade de reavaliar a saúde financeira e estabelecer metas para o próximo ano. Com o endividamento atingindo níveis históricos no Brasil, é crucial organizar as finanças para evitar começar 2024 com passivos acumulados. Aqueles que estão em dia com suas obrigações podem aproveitar a oportunidade para acumular recursos e iniciar investimentos.

De acordo com André Minucci, mentor de empresários, independentemente do desempenho anterior, há sempre espaço para aprimoramento. “Um novo ano representa novas oportunidades, aprendizados e chances de evolução”, comenta. Mesmo em situações financeiras estáveis, a tarefa de colocar

as coisas em ordem e planejar a melhor abordagem, seja pessoal ou para a empresa demanda esforço significativo.

Uma pesquisa realizada pelo Datafolha, revela que mais da metade dos brasileiros (58%) pensam regularmente em planejar suas finanças para o futuro. No entanto, 18% nunca consideram isso, enquanto 24% ponderam sobre o assunto ocasionalmente.

Os dados mais recentes do Indicador de Inadimplência das Empresas da Serasa Experian revelam que, em setembro deste ano, o número de empresas endividadas atingiu a marca de 6,6 milhões. Esse valor representa um aumento de 300 mil em comparação com o mesmo período do ano anterior. Além disso, o montante total das dívidas acumuladas por essas empresas alcançou a expressiva quantia de R\$ 122,2 bilhões.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Definir metas é crucial para o progresso de qualquer pessoa ou empreendimento

Dicas valiosas para aprimorar a gestão financeira em 2024 e tornar o ano lucrativo para os negócios

1 Controle de Gastos:

Registrar despesas diariamente em um caderno pode ser uma prática eficaz. O simples ato de anotar gastos pode levar a uma redução nas despesas, graças a um efeito psicológico na gestão do dinheiro. Categorizar as despesas e entender os hábitos financeiros estabelece a base para o sucesso financeiro.

2 Investimento em Conhecimento:

O investimento

em conhecimento oferece o melhor retorno. Ao investir em sua literacia financeira, você estará preparado para o próximo ano, evoluindo seus conhecimentos para proteger seu dinheiro. Após estabelecer um planejamento financeiro e garantir renda extra, aprender a investir torna-se crucial para multiplicar o patrimônio, alcançar metas financeiras e buscar independência financeira.

3 Compare os preços

Ao realizar compras, a comparação de preços é uma prática inteligente

que permite aos consumidores tomar decisões informadas e otimizar seus gastos. O compromisso em gastar menos do que se ganha, anotar despesas diárias para criar consciência financeira e, principalmente, investir em conhecimento, são chaves.

4 Fluxo de Caixa:

Compreender as entradas e saídas de dinheiro é fundamental para qualquer negócio. Identificar áreas que necessitam de melhorias e garantir maior estabilidade financeira é possível por meio de um entendimento aprofundado do fluxo de caixa. Começar uma mentoria para empresa pode ser

uma ferramenta valiosa para acessar oportunidades que impulsionarão as finanças e os negócios.

5 Estabelecimento de Metas:

Definir metas é crucial para o progresso de qualquer pessoa ou empreendimento, seja a curto ou longo prazo. As metas servem como um guia para o empreendedor avaliar o progresso da empresa. Além disso, é essencial que os colaboradores estejam cientes dessas metas, compreendendo as estratégias necessárias para atingi-las. André Minucci destaca que, independentemente do desempenho passado, cada

novo ano traz consigo oportunidades de aprendizado e evolução. “Ao investir na própria literacia financeira, as pessoas podem não apenas proteger seu dinheiro, mas também pavimentar o caminho para a multiplicação do patrimônio e a busca pela independência financeira” comenta.

Assim, encorajamos a todos a abraçar as oportunidades do novo ano, transformando desafios financeiros em conquistas sustentáveis e construindo um futuro mais próspero, finaliza.



GRATIDÃO AO ANO DE 2023 E QUE O PRÓXIMO ANO NOS RECEBA REPLETO DE SAÚDE, PAZ E GRANDES CONQUISTAS.

A todos um

Feliz Natal

e um

Feliz 2024

(19) 99663 1745

RUA ARGENTINA, 322, SALA 02, VILA CASTELO BRANCO - INDAIATUBA - SP

@esquadro_topografia

Viagens em família: confira dicas e cuidados essenciais para garantir um passeio seguro

Se planejar é essencial para aproveitar e garantir que tudo saia da melhor forma

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Deixar os animais soltos não só acarreta em infração de trânsito como também é perigoso



Garanta a segurança do veículo e separe a sua farmacinha de viagem com kits de saúde

DA REDAÇÃO

redacao@maiseexpressao.com.br

O fim de ano chegou e com ele as férias tanto esperadas para o momento de diversão e descanso. No entanto, antes de pegar estrada é necessário planejamento e organização para evitar problemas e transtornos durante a viagem. E quando se viaja com crianças e pets, a atenção e o cuidado devem ser redobrados.

De acordo com o Detran. SP, crianças com até 10 anos de idade devem ir sempre no banco traseiro e usando cinto de segurança. Crianças na faixa etária de 4 a 7 anos devem utilizar o assento de elevação, enquanto bebês de 0 a 12 meses precisam usar o bebê conforto, e de 1 a 4 anos, cadeirinhas.

Também é recomendável que os pais levem medicamentos para longas viagens, como antialérgicos, protetor solar, repelente de mosquitos e soro fisiológico. Além disso, é importante fazer uma refeição leve antes de pegar estrada e realizar breves paradas, a cada duas horas, para

alimentação e ida ao banheiro.

Horário

Há um consenso entre pais e pediatras de que o melhor horário para viajar com as crianças é durante o dia, porque existe uma preocupação com a segurança, sendo que durante a luz do sol, a visibilidade é melhor, e também porque viagens noturnas podem atrapalhar

a rotina de sono da criança e gerar altas crises de mau humor.

No entanto, pegar estrada cedo ou após as 16h também é recomendado, uma vez que o sol e a temperatura estão mais baixos. Além disso, é importante evitar horários de pico e congestionamento.

Refeição

As refeições devem ser

levadas em conta ao planejar uma viagem com crianças. A medida é importante para manter a rotina alimentar durante o trajeto. Por isso, monte uma lancheira com alimentos leves, frutas e água.

Animais a bordo

Assim como as crianças, os pets também precisam de cuidados especiais. Para a segurança de todos, o animal não poder ser transportado solto ou no colo, ele deve ser conduzido em caixas ou utilizar cinto de segurança.

De acordo com o Detran. SP o transporte indevido do animalzinho no carro não causa apenas a perda de pontos na carteira e multa. Isso pode gerar acidentes

graves e colocar em risco a segurança de todos.

Revisão do carro

Levar o carro para uma revisão antes de viajar irá garantir segurança e tranquilidade para todos que estão a bordo. Além disso, a manutenção preventiva é um fator de economia, pois revisar os componentes é sempre mais barato do que resolver panes depois.

Entre os componentes que merecem atenção, estão: sistema elétrico, luzes do painel, pneus, alinhamento e balanceamento, freios, óleo do motor, itens de segurança, para-brisas e sistema de limpeza dos vidros e equipamentos de segurança.



É importante fazer uma refeição leve antes de viajar além de breves pausas

Cuidados antes de pegar estrada

- Descanse antes de viajar de carro
- Revise o carro antes de viagem
- Prepare um kit de viagem
- Evite os congestionamentos
- Conheça as estradas e rodovias por onde vai viajar
- Programe paradas durante a viagem de carro

Papai Noel já veio curtir nossa Praia

Boas Festas!

PraiaPizza **PraiaBurgerOficial**

Rua Alberto Santos Dumont, 1330 - Cidade Nova

— desde 1994 —

MODESTO
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Do básico ao Acabamento!

Localizados na: RUA ANTÔNIO MENINO, Nº48
CARDEAL - ELIAS FAUSTO - SP

Solicite seu orçamento!
(19)3821-2798

Um Feliz Natal a todos

Verão: cuidados essenciais para manter a saúde dos animais nesta época do ano

Algumas raças de cães e gatos que têm qualidades físicas específicas sofrem mais no calor

DA REDAÇÃO

redacao@maiseexpressao.com.br

É chegada a hora das estações mais quentes do ano e já é possível perceber que teremos dias quentes pela frente. Temperaturas acima dos 30° e clima abafado aflige os pets. Embora se para os humanos a temperatura média saudável oscila entre 36,1° e 37,2°, para os cães é um pouco maior: 37,5° a 39,5°; enquanto para os gatos varia entre 38° e 39,2°. Ou seja,

o que para uma pessoa já seria febre, para eles ainda é o normal.

Os cães regulam a temperatura do corpo através da respiração. Eles respiram para eliminar ar quente de dentro do organismo e inspirar ar frio. Porém, dependendo do calor, isso é impossível, pois o ar externo já está muito quente e eles não conseguem resfriar seu próprio corpo, provocando um choque térmico.

“No período muito quente, o tutor deve manter o pet

sempre em local arejado, sombreado e com circulação de ar, e água fresca com cubinhos de gelo. Quanto aos passeios diários com os animais de estimação é preciso evitar sair nos momentos mais quentes do dia. A exposição prolongada ao calor pode resultar em lesões graves e queimaduras nas almofadas (coxins) das patas dos cães devido ao contato com superfícies quentes. Qualquer sinal de desconforto, o tutor deve procurar o veterinário imediatamente”, orienta a médica veterinária Camila Eckstein.

É importante também evitar sempre ambientes muito gelados, climatizados com ar-condicionado, porque isso pode provocar uma hipotermia séria.

Algumas raças de cães e gatos que têm qualidades físicas específicas sofrem mais com o calor. São os casos dos animais mais obesos, peludos e com focinhos retraídos, como são os casos



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O tutor deve manter o pet sempre em local arejado e sombreado

dos cães das raças pug e buldogue. “Entre os gatos, o persa e o exótico também costumam apresentar dificuldades respiratórias que se agravam nos meses mais quentes do ano”, enfatiza a ambientalista Vininha F. Carvalho.

No verão é mais comum a proliferação de parasitas, principalmente se o animal for passear por área de praia.

Por isso, é importante aplicar a medicação recomendada pelo veterinário. Se o pet não estiver com a vacinação e vermifugação em dia, há o risco potencial dele contrair doenças, algumas que podem levar o animal ao óbito. “Leve a carteirinha de vacinação para a praia como comprovação, uma vez que a lei normalmente prevê essa exigência”, conclui Vininha.



DIVULGAÇÃO

Em qualquer sinal de desconforto, o tutor deve procurar o veterinário

www.ogrupobio.com.br

Feliz Natal

Que este Natal traga luz e alegria, e que o Novo Ano seja repleto de realizações e novas conquistas.

Boas Festas!

(19) 3017-5030
Rua: Voluntário João dos Santos, 745 - Jd. Pau Preto

Deixou os presentes de Natal para a última hora? Então você precisa saber disso

O que importa nessa hora é a criatividade e a intenção de agradar alguém especial

BÁRBARA GARCIA
rhc@maiseexpressao.com.br

Todo ano existem aqueles presentes de Natal de última hora que precisamos comprar. Pode ser um amigo secreto que surgiu, um presente que esquecemos ou simplesmente alguém que conhecemos e queremos agradecer. Independentemente do motivo,

quanto mais perto fica o Natal, mais difícil torna-se comprar presentes, pois, além dos shoppings estarem lotados, nem sempre encontramos o que queremos. Mais do que isso, é um estresse que pode ser evitado. Confira essas dicas:

Renda-se ao Potinho do amor

Provavelmente você já

DIVULGAÇÃO



Você pode até mesmo fazer uma lembrança especial com recados personalizados

deve ter visto esses potinhos de vários tamanhos. São potes de vidro contendo vários recados dentro. Você pode fazer da maneira que quiser, como “tire um bilhete a cada dia do ano”, “tire sempre que estiver triste”, etc. Ou, ainda, faça com papel colorido, de modo que cada cor tenha um significado. Você pode encontrar esse potinho do amor já pronto em algumas lojas, mas é muito mais especial você mesmo fazer, pois você conhece a pessoa e sabe exatamente o que ela precisa ler. Aproveite para decorar o pote com coisas que a pessoa gosta, como flores, estrelas e outros desenhos que você saiba fazer. Além disso, você também pode envolvê-lo em uma fita ou fazer pinturas coloridas.

Presenteie com copos com canudo

Sim, essa moda ainda não passou e parece que não vai passar tão cedo. Eles são

super fáceis de encontrar e existem vários modelos e cores. O mais legal é que você encontra os mais diferentes temas: se a pessoa gosta de heróis, um modelo da Marvel ou DC ia dar super certo. Mas ela gosta de gatos ou signos? Não tem problema. Você encontra também. Para dar um toque mais criativo, aproveite e encha o copo com algo que a pessoa goste: bombons, cartão-presente, recadinhos, uma cartinha. Vai ser uma surpresa agradável quando ela abrir.

Dê um Gift card

Não sabe mesmo o que dar? Então, que tal um gift card (também conhecido como vale compra ou cartão-presente)? Só descubra o que a pessoa prefere, por exemplo, ela gosta de ler? Logo, um gift card de uma livraria seria interessante. Porém, se ela prefere roupa, as grandes varejistas também oferecem essa opção. Você apenas escolhe o valor e carrega o cartão, como se

fosse um cartão pré-pago de telefone. É possível escolher até cartões personalizados, dependendo da loja. Assim, a pessoa pode ir na loja e escolher o que quiser diante do valor do cartão.

Além disso, também existem cartões-presente de plataformas online, como Netflix, Spotify e App Store que podem ser interessantes se a pessoa usa bastante esses serviços. Quem não gostaria de um gift card do iFood para escolher o que mais gostaria de comer em determinado dia.

A sempre bem-vinda caixa de chocolate

E claro, não podemos deixar de fora as clássicas caixas de chocolate. É algo simples, mas muitas lojas já capricham na caixa, deixando-as mais estilosas e bonitas. Descubra qual o chocolate preferido da pessoa. Você também pode fazer a sua própria caixa, colocando diferentes chocolates de diferentes marcas.

Feliz Natal

Que este Natal lhe traga muita
esperança para todos
os dias do ano!

SEJA
SERVIÇOS E TERCEIRIZAÇÕES

@seja_oficial

Onda de calor: nutricionista revela estratégias para manter a saúde no verão

Cuidados com alimentação e ingestão de líquidos são essenciais para evitar desidratação

DA REDAÇÃO
redacao@maiseexpressao.com.br

Nem sempre extremos são bons. As temperaturas são exemplos disso. Tanto as muito altas ou as muito baixas podem fazer muito mal à saúde. O Brasil tem graves ondas de calor, e a previsão é que as temperaturas ultrapassem os 40°C, podendo chegar a 45° em alguns lugares, com sensação térmica muito maior. Esse calorão pode impactar o organismo de diversas maneiras, desde a desidratação até a perda de apetite. Com as festas e viagens de final de ano e férias é preciso redobrar a atenção.

A nutricionista Fabiana Freire, destaca que para manter a boa saúde e o bem-estar físico é preciso prestar atenção na alimentação e ingestão de líquidos. Segundo ela, em dias mais quentes precisamos consumir alimentos de fácil digestão, como verduras, frutas, legumes e carnes



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Com as festas de final de ano e viagens, é preciso redobrar a atenção

magras, e aumentar o consumo de água, chás gelados e sucos. “No verão, ao contrário do inverno, sentimos menos vontade de comer e perdemos líquidos e sais

minerais, devido ao aumento da temperatura corporal e a transpiração excessiva. Daí a importância de uma alimentação mais leve e da hidratação”, afirma.

7 dicas para de alimentação para enfrentar bem o calor intenso

- Consuma à vontade folhas verdes e legumes. A preferência é que sejam crus, mas precisam ser bem higienizados. Esses alimentos, geralmente, possuem altos níveis de água e ajudam a hidratar o corpo.
- Evite maionese e molhos prontos para temperar saladas. Prefira os naturais como azeite, limão e vinagre, que são ótimos para combater os radicais livres e até doenças do coração.
- Dê preferência para carnes magras grelhadas, pois são mais facilmente digeridas evitando desconfortos gástricos, além de serem mais saudáveis.
- Evite as carnes vermelhas e com gorduras em excesso.
- Escolha sobremesas mais refrescantes, como frutas

ou doces à base de frutas. Os mais indicados são: sorvete de fruta no palito, saladas de frutas, flans, frozen, smoothies e gelatinas.

- Beba água, muita água. E também chás gelados, sucos.
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas, pois além de serem ricas em calorias, possuem efeito diurético, o que compromete a hidratação e são pobres em valor nutritivo.



7 dicas para conseguir um bronzeado perfeito e duradouro no verão



DIVULGAÇÃO

É recomendando ficar no máximo de 2 a 3 horas ao sol com proteção solar

Para garantir um bronzeado bonito e saudável, algumas dicas são fundamentais.

1. Esfoliar a pele

O processo de esfoliação é muito importante porque ele remove as células mortas e ajuda o acelerador de bronzeado a penetrar melhor na pele.

2. Coma alimentos com betacaroteno

O betacaroteno é um composto rico em vitamina A, e está presente em vários alimentos, como cenoura, beterraba, abóbora, etc.

3. Pele hidratada

Quando a pele está ressecada ela descasca com mais facilidade depois da exposição ao sol. Por isso, é preciso hidratá-la.

4. Use vitaminas C e E

Em seu ritual de cuidados com a pele, escolha sempre usar cosméticos que contenham essas vitaminas.

5. Evite banho quente

Se quer uma pele bonita e saudável, esse hábito deve se tornar rotina, pois a água quente pode deixar a pele

ressecada e prejudicar o bronzeado.

6. Evite excessos

Para evitar queimaduras na pele é importante não ficar muito tempo exposto ao sol. É recomendando ficar no máximo de 2 a 3 horas ao sol.

7. Descanse a pele

Uma vez que as células já foram estimuladas a iniciar o processo de bronzeamento, o ideal é descansar a pele, na sombra. Dessa forma, irá contribuir para alcanças o bronzeado desejado.

Para quem tem urgência em dominar **INGLÊS E ESPANHOL**

Imersão com aulas diárias (6 meses em 1)

Turmas reduzidas (vagas limitadas)

Descontos progressivos, consulte nossa equipe

Matrículas abertas início em janeiro

Y-CORE
Curso superintensivo

YÁZIGI

(19) 3394-0035

yazigi.com.br

Feliz Natal

e um próspero ano novo

(19) 99310-9634

Acesse nosso site e consulte a unidade mais próxima

www.draedna.com.br

LABORATÓRIO
DRA EDNA
JAGUARIBE
www.draedna.com.br

Bebidas isotônicas: todos os praticantes de atividades físicas podem tomá-las?

Nutricionista indica quando e para quem essa bebida deve ser indicada para evitar prejuízos à saúde

FLÁVIA GIRARDI
redacao@maieexpressao.com.br

Os isotônicos são facilmente encontrados nas mãos de pessoas correndo no parque ou fazendo exercícios na academia, mas eles podem mesmo ser consumidos assim, sempre que praticamos um exercício? A nutricionista Regina Lorenzi, especialista em nutrição esportiva, metabolismo e emagrecimento alerta que não. “De acordo com estudos, as bebidas isotônicas

são indicadas para atividades intensas e de longa duração (acima de 1 hora), com o objetivo de melhorar o desempenho, evitando a fadiga muscular”.

A especialista destaca ainda que os isotônicos são utilizados por praticantes de atividade física, para repor líquidos e sais minerais perdidos pelo suor durante a transpiração. A bebida, por ser composta por água, vitaminas, minerais como sódio e potássio, além de carboidratos de rápida absorção é recomendada, por

exemplo, para praticantes de maratonas, ciclismo e exercícios aeróbicos intensos. “Para a musculação os benefícios não são tão significativos, porém, vale analisar cada caso individualmente, desta forma, consulte um nutricionista ou profissional qualificado para melhores orientações”, destaca.

Para atividades de baixo impacto o mais indicado é manter a hidratação com água mesmo, uma vez que compostos isotônicos aumentam a concentração de sais no organismo e isso pode levar à hipertensão arterial, problema nos rins e, em alguns casos, à diabetes. “Enquanto a ingestão de água não possui nenhum efeito colateral”.

Crianças e adolescentes

Uma pesquisa britânica revelou que um grande número de crianças e adolescentes estão correndo risco de ficar com os dentes enfraquecidos ou desenvol-



Nutricionista alerta que isotônicos devem ser usados para atividades físicas intensas e de longa duração

ver obesidade por consumir bebidas isotônicas com alto teor de açúcar. A Universidade de Cardiff entrevistou crianças entre 12 e 14 anos e constatou que 68% disseram usar o produto uma vez

por semana. Os pesquisadores afirmaram que a maioria dos pais e crianças não sabe que esse tipo de bebida não é adequada para crianças nem adolescentes e que devem ser evitadas.



Isotônicos não são indicados para crianças e adolescentes

Agência Elias Fausto
R. XV de Novembro, 221 - Centro
Tel.: (19) 3821-8090

Celebre a vida,
espalhe o amor e
semeie a esperança
Boas Festas!

SICOOB COOPLIVRE
Instituição Financeira Cooperativa

Vai ficar em casa curtindo um filme? Que tal uma programação especial de Natal

Separamos diversas opções de filmes sobre o Natal para aproveitar as festividades

BÁRBARA GARCIA
rhc@maiseexpressao.com.br

O clima natalino já está tomando conta de todo mundo. E para dar um play nas suas festividades, confira esta lista com filmes de Natal dos mais diferentes gêneros cinematográficos para você assistir sozinha, com a família ou com os amigos.

1 – Uma Quedinha de Natal

Uma comédia romântica cheia de clichês que todo mundo adora. Esse filme original Netflix conta história de uma herdeira que sofre um acidente de esqui um dia antes do Natal. Ela só não contava que após o acidente sua memória se perderia e o seu Natal tomaria um rumo completamente diferente. Onde Assistir: Netflix.

2- Um menino chamado Natal

Baseado no livro homônimo de Matt Haig, o filme conta a história de Nikolas, um menino que parte em busca de seu pai e acaba embarcando em uma aventura mágica. Com duendes, elfos



Para os amantes de filmes, separamos alguns com temas natalinos para acompanhar em casa

e animais falantes, o longa original da Netflix é perfeito para quem não dispensa uma boa fantasia. Onde assistir: Netflix.

3 – Um Crush para o Natal

Peter é um homem gay

solteiro, pressionado pela família para arranjar um namorado. Para evitar que isso aconteça durante a temporada natalina na casa dos pais, ele convida o melhor amigo para se passar por seu par. Como um bom clichê, a farsa não

dura muito tempo e resulta num belo romance. Onde assistir: Netflix

4 – A princesa e a plebeia

Clássico conto em que um membro da realeza e um plebeu idênticos fisi-

camente trocam de lugar para mudar de vida fica ainda mais envolvente quando se passa durante o Natal. Estrelando Vanessa Hudgens, o filme é repleto de romance. Uma opção perfeita para essa época do ano! Onde assistir: Netflix

5 – O Grinch

Baseado no universo criado por Dr. Seuss, este clássico natalino conta a história de um monstro – o Grinch – que quer fazer de tudo para acabar com o Natal na Quemlândia. Seu plano corre bem até ele conhecer Cindy Lou, uma garotinha que decide virar sua amiga. Onde Assistir: Globo Play.

6 – Meu papai é Noel

O Papai Noel sofre um acidente enquanto entrega presentes na casa dos Calvin e por isso fica impossibilitado de exercer sua função no próximo Natal. É assim que Scott Calvin é escolhido para se tornar o novo bom velhinho em um ano: com direito a barba branca, barriga e roupa vermelha! Onde assistir: Disney+.

Quarteirão das Crianças é uma opção para brincadeiras ao ar livre

O Quarteirão das Crianças na Avenida Ernesto Fávero, no Rancho Grande é destinado à infância e foi transformado com pinturas lúdicas no solo, para que a caminhada seja um momento de diversão. O local conta com brinquedos, como pula-pulas, escorregador e balanços, banheiros com fraldário e uma área destinada à realização de pique-

niques com os pequenos, por haver muitas árvores e um gramado.

O Quarteirão das Crianças está em uma área que em breve se tornará um Polo Turístico e Gastronômico, com 1.200 metros de ciclovia, pista de caminhada e diversas opções alimentação em quiosques. Um novo Espaço Criança será inaugurado na Subprefeitura do

Pirapitingui e o segundo Quarteirão das Crianças com parquinho, nos moldes do que foi inaugurado no Rancho Grande, está sendo implantado no CEA (Centro de Educação Ambiental) “Miguel Lorente Villa”, que está recebendo obras de melhoria, como iluminação com lâmpadas LED, pista de caminhada, espaço pet e ciclovia.



O Quarteirão das Crianças promove o desenvolvimento das crianças

CONTE COM A ALPS FUNDAÇÕES PARA GARANTIR SEGURANÇA E ESTABILIDADE PARA SUA OBRA!

GARANTA UM SERVIÇO DE QUALIDADE, DENTRO DO PRAZO ESTABELECIDO!

Saiba como a ALPS FUNDAÇÕES pode te ajudar:

- Estacas escavadas com até 80cm de diâmetro
- Escavação de baldrames, sapatas, blocos e piscinas
- Serviços com bobcat
- Sondagem de solo SPT



ALPS
FUNDAÇÕES

CONTATO

(19) 99911-1994 | www.grupoalps.com.br

Cidades da região promovem últimos dias de programação especial de Natal

Entre as atrações, há visita do Papai Noel, decorações iluminadas e muito mais

RAYANE LINS*
rayanelins@maieexpressao.com.br

Dezembro chegou com diversas atrações natalinas para os moradores da região de Campinas (SP). E para comemorar essa data tão especial, quem ainda não visitou as decorações de natal, ainda dá tempo. Entre as atrações na região, há visita do Papai Noel, decorações iluminadas, concertos e paradas com carros alegóricos, apresentação de orquestras e muito mais.

Em Salto, o Papai Noel recebe as crianças na Casinha do Papai Noel instalada na Praça XV, hoje e amanhã (22 e 23) das 19h às 22h.

A Praça também está toda iluminada com diversos itens natalinos, em especial um túnel de luz de 50m de comprimento, 4,25m de altura e 8,25m de largura, ainda maior que em 2022, quando possuía 3,25m altura x 7,10m de largura. E seu palco será o cenário de apresentações



Abertura da programação especial de Natal em Holambra, conhecida como a Cidade das Flores

artísticas de dança e música, de mais de 300 artistas nesta sexta (22) às 19h.

Em Itu, a magia do Natal será celebrada com iluminação e decoração das Praças Padre Anchieta, Padre Miguel e Independência. A tradicional Janelas Musicais "Os Sonhos Do Natal", no Espaço Fábrica São Luiz, acontece

amanhã (23), às 19h30.

Já Itupeva, conta com um Túnel Iluminado e Decoração Natalina, que ficará até o final do mês, além da Casinha do Papai Noel nesta sexta-feira (22), das 18h30 às 21h30.

Em Campinas, o mês está recheado de atrações, entre elas a decoração e visitas ao Papai Noel nos shoppings

centros da cidade, concertos e paradas com carros alegóricos. A Carreta passará hoje (22) pelo bairro Shangai, Arena do Shangai (Rua Norberto Lopes).

Além da edição especial de Natal na Feira do Centro de Convivência, que contará com mais de 80 barracas com várias opções de presentes,

lembrancinhas e comidas. A programação conta com cantatas de Natal, corais natalinos, duplas sertanejas, Orquestra de Viola, apresentação teatral e muito mais. O evento acontece no Centro de Convivência Cultural de Campinas (Praça Imprensa Fluminense, s/nº, Cambuí), até o dia 22 das 16h às 22h.

Finalizando por Holambra, a Cidade das Flores se transformou na Terra de Papai Noel. A cidade conta com Parada de Natal, repleta de enfeites, flores e personagens, apresentações musicais para diversos tipos de público, com gêneros variados como samba e pagode, pop rock, voz e violão, clássico e coral, enfeites e iluminação. A decoração da cidade conta ainda com mais de 100 quilômetros de cordões de LED e 4 mil unidades de cascatas de luz instalados em troncos e galhos de árvores da região central, além da árvore de Natal de 15 metros de altura, no portal principal da cidade.

A magia do Natal é para ser compartilhada.

Vamos viver juntos essa emoção.

Festejar o Natal em Itu é mergulhar na linda iluminação e decoração das Praças Padre Anchieta, Padre Miguel e Independência, na ornamentação das ruas Floriano Peixoto, Barão do Itaim e Paula Souza, na singeleza da iluminação decorativa da Igreja de Santa Rita e do Mercado Municipal. Nas ruas e praças, com a família e amigos, venha fotografar e vivenciar espetáculos de música, teatro e diversas intervenções artísticas. Este ano teremos:

★ 15 e 16/12 19h	Festival VOZES DE NATAL – Praça da Matriz
★ 16/12 9h às 12h	NATAL DAS CRIANÇAS NO PIRAPITINGUI – Subprefeitura do Pirapitingui
★ 17/12 17h30	Espectáculo Infantil "A BELA E A FERA" – Praça da Matriz
★ 18 a 22/12 17h às 21h	FEIRA DE NATAL – Mercado Municipal de Itu
★ 20/12 20h	PARADA DE NATAL – Banda Marcial Municipal de Itu Praça da Independência / Praça da Matriz
★ 20 a 22/12 18h às 22h	CONVERSE COM O PAPAÍ NOEL – Praça da Matriz
★ 21/12 20h	CONCERTO DE NATAL com a Banda União dos Artistas – Praça Pe. Anchieta (frente da Igreja do Bom Jesus)
★ 23/12 19h30	Janelas Musicais "OS SONHOS DO NATAL" – Espaço Fábrica São Luiz

Outros eventos poderão ser inseridos nesta programação no período de 11 a 23 de dezembro.

Realização:



Apoio:



Feliz Natal

*Que os sinos de Natal sejam
mensageiros de Boas Festas e
que o Ano Novo seja repleto
de realizações*

Boas Festas!

grupo **mais**
ex**pressão**

Mais Informações
☎ (19) 2516-0001

Siga nosso
Instagram
de Itu

@maisexpressaoitu

