

Prefeitura divulga lista de candidatos para eleição de conselheiros tutelares



DIVULGAÇÃO

Prefeito Guilherme Gazzola reinaugura Centro Dia do Idoso com novas instalações

As novas instalações, que atendem cerca de 30 idosos, são mais amplas do que a anterior, além de terem mais acessibilidade em todo espaço físico. O local conta com sala

de convivência, sala de descanso, sala de televisão, sala para oficinas de artesanato, refeitório, enfermaria, sala de assistência social, biblioteca, além de jardim com horta. **A4**

1ª Seminário "Tietê, o mais paulista dos rios" é dia 18

Pág. A5

Saiba quais são os alimentos que ajudam na imunidade

Pág. A8



DIVULGAÇÃO

Aula de Yoga gratuita ocorre no domingo (17)

A aula é gratuita e faz parte do Projeto Yoga Livre da Prefeitura de Itu. As atividades serão realizadas das 9h às 10h, no Parque do Varvito. Toda a população está convidada a prestigiar. **Pág. A9**

31% de brasileiros precisam de renda complementar

A pesquisa ainda mostrou que 57% das pessoas têm a sensação de que houve aumento do número de pessoas em situação de fome e pobreza na cidade onde moram. **Pág. A6**

Pedal da Amizade Itu 2023 está com inscrições abertas

O evento ocorre em prol da Apae Itu e do Fundo Social de Solidariedade do município. As inscrições podem ser feitas com valor especial de R\$ 16,00 mais 1kg de alimento. **Pág. A9**

Centro de monitoramento de evento Tomorrowland Brasil é apresentado

Pág. A3

Banda Máquina Velha faz show no Empório Cultural sábado

Pág. A11

Primavera dos Museus conta com oficina de boneca africana

Pág. A11



DIVULGAÇÃO

Roupas de papel feitas por alunos da CEUSP estão em exposição no Plaza Shopping até dia 17

Pág. A10



vogue
eyewear

Elegância e conforto em qualquer ocasião!

CARRARA
OPTICA

Capivari 3491-1855 / Elias Fausto 3821-7039



Editorial

Seu papel é fundamental

Muitas vezes acabamos não participando de decisões importantes para nossa cidade ou país, por desconhecer os direitos e poderes que temos. Acompanhar o trabalho dos gestores da nossa cidade, solicitar melhorias, cobrar que exerçam suas funções e até sugerir que leis e ações em prol da sociedade sejam criadas e fiscalizadas é um direito e também um dever de todos nós. Afinal, fazemos parte de um mesmo sistema e melhorar as condições para um, implica na melhoria para todos. Em outubro, pela primeira vez, a Justiça Eleitoral vai acompanhar o processo de eleição com voto em urnas secretas, dos conselheiros tutelares que tomarão posse em todo o país. A escolha deles acontece a cada quatro anos, no primeiro domingo do mês de outubro do ano subsequente ao da eleição presidencial. O voto é sigiloso e facultativo. Mas temos que lembrar que são eles que vão representar os direitos da infância e adolescência, e por isso, merecem toda a atenção e reconhecimento que possamos lhe dar.

O Conselho Tutelar é uma criação do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), promulgado em 1990, que representa um marco na legislação brasileira e internacional de proteção às crianças e adolescentes. Esse órgão protege as crianças e adolescentes de todas as formas de violência, negligência e abuso, sejam elas físicas, psicológicas ou sexuais. Além disso, o Conselho Tutelar é responsável por fiscalizar as políticas públicas voltadas para essa faixa etária, agindo como um fiscal das ações do poder público em relação às crianças e adolescentes.

Em um país marcado por desigualdades sociais e econômicas, o Conselho Tutelar desempenha um papel ainda mais relevante. É essencial que a sociedade compreenda a importância do Conselho Tutelar, o apoie em sua missão e, sobretudo, participe da escolha dos membros.

Artigos

Síndrome de Burnout: Quando o Trabalho se Torna um Fardo

A síndrome de Burnout (ou síndrome do esgotamento profissional), descreve um estado de exaustão física, mental e emocional causado por um esgotamento prolongado no ambiente de trabalho, afeta o indivíduo, sua produtividade e qualidade de vida.

As causas do Burnout são diversas e incluem carga excessiva de trabalho, falta de controle sobre tarefas, pressão e conflitos no ambiente de trabalho. Os sintomas podem variar, mas frequentemente incluem fadiga crônica, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia, dores de cabeça e problemas gastrointestinais.

O Burnout pode não ser apenas um estado de passageiro de estresse, mas sim uma condição mais grave que requer atenção. A prevenção é fundamental e pode envolver a busca de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, a definição de limites claros, prática de atividades físicas e a busca de apoio psicológico quando necessário.

As organizações também têm um papel importante na prevenção do Burnout, promovendo ambientes de trabalho saudáveis, incentivando a comunicação aberta e oferecendo programas de apoio aos funcionários.

O Burnout é um problema sério que afeta muitos trabalhadores. Reconhecer os sinais precoces e buscar ajuda é fundamental para evitar consequências graves para a saúde. A prevenção, tanto a nível individual quanto organizacional, é a chave para combater esse problema crescente nos dias de hoje.

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

Holdings de Empreendedorismo: Estratégias para sucesso nos negócios

Uma holding é uma forma organizacional que supervisiona e gerencia um grupo de empresas afiliadas. A empresa atua como uma "empresa controladora" e detém participações em subsidiárias que operam em diversos setores. A holding supervisiona as subsidiárias, toma decisões estratégicas e presta serviços. As participações disseminam o risco e reduzem a suscetibilidade do setor a crises. As sinergias entre as subsidiárias levam à eficiência e competitividade.

Além disso, a holding protege o patrimônio familiar, garantindo a continuidade dos negócios e a preservação do valor acumulado.

As holdings podem aproveitar os incentivos fiscais e regulamentações favoráveis enquanto gerenciam questões fiscais e financeiras. Também facilita a captação de recursos, atraindo investidores e instituições financeiras.

A governança corporativa é de extrema importância para uma holding. A estrutura de governança deve ser claramente definida e o relacionamento entre a holding e as subsidiárias deve ser estabelecido. Mecanismos de controle e monitoramento garantem o equilíbrio dos lucros e a transparência na gestão empresarial. A empresa emprega políticas de gestão estratégica para otimizar as operações e impulsionar o crescimento. As estratégias incluem identificar oportunidades de expansão, adquirir negócios complementares e desenvolver novas áreas de negócios.

As holdings devem ter uma visão de longo prazo e se adaptar às mudanças no ambiente de negócios.

Portanto, criar uma holding é uma estratégia poderosa. Isso oferece benefícios como compartilhamento de riscos, gerenciamento de patrimônio familiar, benefícios econômicos e governança eficaz.

A estrutura da holding deve ser cuidadosamente planejada e implementada considerando o mercado e as melhores práticas.

Inhetta de Oliveira e Rios Barbosa www.iorb.adv.br

PREVISÃO DO TEMPO

FONTE: CLIMA TEMPO

Sáb	Dom	Seg
 Sol o dia todo sem nuvens no céu. Noite de tempo aberto ainda sem nuvens.	 Sol com algumas nuvens. Não chove.	 Sol com algumas nuvens. Não chove.
MÁX 30 MIN 11	MÁX 33 MIN 15	MÁX 34 MIN 18



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

HQ FEST

Destinado aos fãs de histórias em quadrinhos, HQs, Geeks e Gamers, o shopping Parque Mall, recebe neste sábado (16), a partir das 09 horas, a quinta edição do HQ Fest. Este ano, o evento pretende reunir mais de 40 artistas, entre quadrinistas e ilustradores. Haverá um desfile de cosplayers, que oferecerá uma premiação simbólica para a fantasia mais original, palestras com Laudo Ferreira, Pedro Mauro, conversas, além de oficinas de desenho.

SOM DA LIBERDADE-

O filme é baseado em uma história real e acompanha o ex-agente especial do Governo Americano Tim Ballard, que embarca em uma missão arriscada para resgatar crianças vítimas de tráfico infantil. Na Colômbia, Ballard decide deixar seu cargo no Governo para seguir em busca da quadrilha em sua jornada que, agora, se torna pessoal. A pré-estreia acontece dia 21, no Topázio Cinemas.

SEX EDUCATION-

Também estreia quinta-feira, a quarta e última temporada de Sex Education, promete ser reveladora. Depois da exibição da peça de temática sexual, a escola Moordale perdeu investidores e ficou sem qualquer apoio financeiro, sendo fechada, deixando os alunos do último ano desesperados. A nova temporada também abordará a amizade de Otis e Maeve e o rumo do relacionamento do protagonista com Ruby.



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

Centro de monitoramento do Tomorrowland Brasil é apresentado para reforçar segurança

Prefeito Guilherme Gazzola falou sobre a importância em receber o festival para a economia local

DA REDAÇÃO
redacao@maieexpressao.com.br

O funcionamento do ECC – Event Control Center (Centro de Controle de Eventos) do Tomorrowland Brasil foi o tema de uma reunião de trabalho realizada na quarta-feira (06), nas dependências do Parque Maeda, local que sediará o evento no mês de outubro. O ECC, considerado o coração das operações do festival, possibilita a visão macro das operações, com dezenas de câmeras em funcionamento 24 horas por dia, reforçando a tranquilidade e segurança.

O monitoramento do ECC se dará por meio de câmeras dome e fixas, além de drones e bodycams. Além do equipamento tecnológico, o centro conta com profissionais dedicados para a resolução de problemas e apoio às equipes de campo. Durante o encontro, integrantes da equipe abor-



Guilherme Gazzola participa de reunião do centro de monitoramento do Tomorrowland Brasil

daram demais tópicos da estratégia de segurança como, por exemplo, presença, posicionamento e deslocamento do efetivo nos diversos ambientes da festa, que contará com seis palcos.

Na mesma ocasião, houve a apresentação do plano de

ações e infraestrutura para o Tomorrowland Brasil, como montagem e desmontagem de todo o aparato necessário ao evento. A sinalização nas rodovias, os acessos ao local e procedimentos gerais de emergência também foram discutidos ao longo da reunião.

O encontro contou com as presenças do prefeito Guilherme Gazzola, das secretárias municipais Flávia Frossard (Comunicação Social) e Maria Teresa Leis Di Ciero Oliviero (Justiça), do Head of Risk Bélgica, Sammy Lakwijk, representantes do Parque Maeda, autoridades civis e militares, além de membros da equipe do festival.

O chefe do Executivo reiterou a grandiosidade do impacto econômico que o festival promove para a cidade e também a visibilidade em nível mundial que a cidade ganha em sediar o Tomorrowland Brasil, afirmando estar orgulhoso por Itu receber o festival. A estimativa é que o Tomorrowland Brasil receba até 63 mil pessoas por dia. Por meio do Tomorrowland Foundation, recursos captados com a compra do ingresso social serão revertidos para ações sociais desenvolvidas em parceria com o Instituto Tecendo Infâncias, em Itu.

Prefeitura de Itu tem novamente contas aprovadas pelo TCE

Em sessão realizada nesta terça-feira (12), o TCE-SP (Tribunal de Contas do Estado) aprovou as Contas Públicas da Prefeitura de Itu mais uma vez. O mesmo vem ocorrendo anualmente desde o início do primeiro governo Guilherme Gazzola em 2017.

O secretário municipal de Finanças, Moysés Leis Pinheiro avalia que medidas de desburocratização e transparência, aliadas às ferramentas digitais dos processos administrativos da Prefeitura de Itu, contribuem para a eficiência na gestão das finanças públicas da cidade.

O parecer com a aprovação e seu relatório deverão ser publicados nas próximas semanas. Após isso, a recomendação da aprovação das contas da Prefeitura referente ao Exercício de 2021, realizada sob os critérios técnicos do TCE, seguirá agora para votação da Câmara Municipal.

26ª sessão da Câmara de Itu teve aprovação de três projetos



26ª Sessão Ordinária da Câmara de Itu aconteceu na última terça-feira (12)

A 26ª Sessão Ordinária de 2023 ocorreu na última terça-feira (12), com a presença de todos os vereadores

do Legislativo Ituano. Na ocasião, três projetos entraram em pauta e todos foram aprovados por unanimidade.

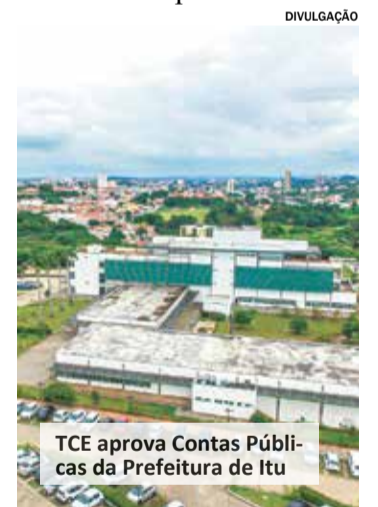
Em discussão única foi aprovado o Projeto de Decreto Legislativo Nº 14/2023, de autoria da vereadora Célia Regina Pires de Camargo Rocha (PL), que “Dispõe sobre a concessão de Título de Cidadania Ituana ao senhor Luiz Carlos Boaventura”.

Em segunda discussão, foi a vez do Projeto de Lei Nº 64/2023 - Legislativo, de autoria do vereador Dr. José Galvão (União), que “Institui a Semana Municipal de Prevenção de Acidentes Domésticos com Idosos, a ser realizada anualmente, na primeira semana do mês

de outubro, no município de Itu, e dá outras providências”.

Também em segunda discussão, os vereadores aprovaram o Projeto de Lei Nº 80/2023, de autoria de Normino da Rádio (Cidadania) e Mané da Saúde (PDT), que “Dispõe sobre a denominação de Quadra Tércio Augusto Aguiar de Carvalho”.

Os projetos aprovados em 2ª discussão seguem para sanção do Executivo Municipal. A próxima sessão ocorre no dia 19 de setembro, terça-feira, às 16h, no Plenário da Câmara.



TCE aprova Contas Públicas da Prefeitura de Itu



Trevizan
ARQUITETURA

(19) 99772-2933

© trevizanarquitetura



Prefeito Guilherme Gazzola reinaugura o Centro Dia do Idoso com novas instalações

As novas instalações, que hoje atendem cerca de 30 idosos, são mais amplas do que a anterior

DA REDAÇÃO
redacao@maiseexpressao.com.br

O Prefeito Guilherme Gazzola reinaugurou o Centro Dia do Idoso na última semana. As novas instalações, que atendem cerca de 30 idosos, são mais amplas do que a anterior, além de terem mais acessibilidade em todo espaço físico. O local conta com sala de convivência, sala de descanso, sala de televisão, sala para oficinas de artesanato, refeitório, enfermaria, sala de assistência social, biblioteca, além de um jardim com horta. Em vídeo postado nas redes sociais, Gazzola mostra as novas instalações. “O mais emocionante de ser um administrador público é isso, participar desses momentos”, destacou.

Centro Dia para Idosos

O Centro Dia para Idosos “Agenor Bernardini”, localizado na região central da cidade, e o Centro Dia para Idosos “Quero Vida”



Prefeito participa de cerimônia de reinauguração

da região do bairro Cidade Nova, caracterizam-se como espaços destinados a pessoas com 60 anos ou mais, semi-dependentes com grau I e II de acordo com as orientações da ANVISA, cujas famílias não têm condições de prover cuidados necessários durante o dia ou parte dele.

Contando com uma equipe técnica multidisciplinar, os Centros Dia para Idosos

têm por finalidade promover a autonomia, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida a idosos que requerem cuidados permanentes ou temporários, pautando suas ações no reconhecimento do potencial da família ou do cuidador. Os idosos passam o dia recebendo cuidados especiais, como alimentação, terapia ocupacional, além de participarem de oficinas,

enquanto o familiar estiver trabalhando. Por esse motivo, ficou conhecido como “Creche do Idoso”.

Quais etapas para ter direito a vaga?

A busca pela vaga pode ser espontânea ou por encaminhamento. A primeira fase é a visita social, quando é feita uma avaliação de adequação ao serviço, encontro

com o familiar e visita ao equipamento para entrega de documentos, apresentação de regulamento e início do PIA – Plano Individual de Atendimento. A próxima fase é a avaliação/acompanhamento de um profissional e o levantamento socioeconômico. Em seguida, há o período de teste e convivência com a inserção do Idoso para integração e avaliação Final.

SERVIÇO

Centro Dia para Idosos “Agenor Bernardini”

Gestora: Vera Lúcia Claudino
Endereço: Rua Espírito Santo, 100 – Bairro Brasil
Telefone: 4023-4053
E-mail: ccidi.itu@hotmail.com

Centro Dia para Idosos “Quero Vida”

Gestora: Ana Paula Francischinelli
Endereço: Rua Mairinque, nº 40 – Cidade Nova
Telefone: 4019-1371
E-mail: pquerovida@gmail.com

• Portaria • Limpeza • Refeições • Jardinagem



BIO-LIMPEZA



Manter um ambiente limpo e higienizado é essencial para o bem-estar e a produtividade de todos

LIGUE: (19) **3017-5030**

BIO-SERVIÇOS-ESPECIALIZADOS

GRUPO BIO

Rua Voluntário João dos Santos, 745 – Jardim Pau Preto – WWW.OGRUPOBIO.COM.BR

Você sabe como o Conselho Tutelar pode atuar na defesa das crianças e adolescentes?

Este ano, mais de 30 mil conselheiros tutelares serão eleitos por voto popular no dia 1º de outubro

DA REDAÇÃO
redacao@maiseexpressao.com.br

Criado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), o Conselho Tutelar é um órgão permanente e autônomo que zela pelo cumprimento dos direitos da criança e do adolescente. A missão institucional consiste em representar a sociedade na defesa dos direitos da população infantojuvenil, como o direito à vida, à saúde, à educação, ao lazer, à liberdade, à cultura e à convivência familiar e comunitária. O Conselho Tutelar pode aplicar medidas tais como, orientação, apoio e acompanhamento temporários; matrícula em escolas próximas a casa do menor e acompanhamento da frequência obrigatória em unidades de ensino; inclusão em serviços e programas oficiais de renda e benefícios; requisição de tratamento médico, psicológico ou psiquiátrico, em regime hospitalar ou ambulatorial, atuar em caso de



A missão principal do Conselheiro Tutelar é a defesa e proteção da criança e adolescente

denúncia de violência, entre outros.

Qualquer cidadão pode acionar o Conselho Tutelar e fazer uma denúncia anônima.

Eleição

O Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (CMDCA) realizará a eleição para Conselheiros Tutelares no dia 1º de outubro das 8h às 17h.

CANDIDATOS

- Mariana Machado Gonçalves – 01
- Ana Paula de Moura Silva Luiz – 02
- Aline Cristina Borsari – 03
- Rosana Alves dos Santos – 04
- Mariana de Carvalho Rodrigues – 05
- Mara Rosangela da Silva Lima – 06
- Ana Caroline Terrasan Villar – 07
- Dayanne Ferreira da Silva – 08
- José Antonio dos Santos – 09
- Bruna Cristina Perez Simão – 10

1ª Seminário “Tietê, o mais paulista dos rios” é dia 18

Na próxima segunda-feira (18) o Auditório da Secretária da Educação será palco para o 1º Seminário “Tietê, o mais paulista dos rios”, realizado pela Prefeitura de Itu, por meio da Secretaria de Meio Ambiente e Recursos Hídricos com apoio do Comitê de Bacia Hidrográfica Sorocaba e Médio Tietê (CBH-SMT), do Instituto de Estudos Vale do Tietê (Inevat), do SOS Mata Atlântica e da CIS – Companhia Itua-

na de Saneamento.

A programação ocorre das 13h30 às 17:10h, e conta com diversas palestras, apresentações artísticas, exposições e coffee break, tendo como mediadora a secretária da pasta, Verônica Sabatino. O encontro tem por objetivo levar aos presentes a consciência da importância do Rio Tietê para Itu e região. O Auditório da Educação está localizado na Avenida Itu 400 anos, 111, Novo Centro.



O encontro tem por objetivo levar aos presentes a consciência da importância do Rio Tietê para Itu e região



DOMAFER
AÇO ARMADO

**CERTEZA DE
CONSTRUIR COM
QUALIDADE**

**Entregas dentro
do prazo combinado**

GO GERDAU

Homologado pela
Norma ABNT NBR 7480

Soluções em ferragem armada

- Acompanhamos a obra
- Seguimos rigorosamente todo Cálculo estrutural (projeto)
- Ferragens etiquetadas para facilitar a execução da obra



(19) 99916-8008

domafer_

Toda terça e quarta:

**DOUBLE
CHOPP**

**PRAIA
BURGER**

**PRAIA
PIZZA**

PraiaBurgerOficial **PraiaPizza**

Rua Alberto Santos Dumont, 1330 – Cidade Nova

desde 1994

modesto
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Faça já um orçamento!

(19) 3821-2798

Visite nossa loja!

Rua Antônio Menino, 48 - Bairro recanto Feliz
Cardeal/Elias Fausto - SP

Micro e pequenas empresas lideram geração de empregos, segundo Sebrae

Estudo revela que pequenos negócios respondem por 79,8% das vagas abertas no país

DA REDAÇÃO
redacao@maiseexpressao.com.br

As micro e pequenas empresas (MPEs) são o carro-chefe da criação de empregos com carteira assinada no país. É o que aponta um levantamento feito pelo Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae). Em julho, elas foram responsáveis por preencher 79,8% das vagas abertas no Brasil, o que representa 113,8 mil postos de trabalho de um total de 142,7 mil.

No levantamento do Sebrae, são consideradas microempresas as firmas com até nove empregados (agropecuária, comércio e serviço) ou 19 funcionários (indústria e mineração). Pequenas empresas são as que têm até 49 trabalhadores (agropecuária, comércio e



Pequenos negócios respondem por 79,8% das vagas abertas no país

AGENCIA BRASIL

empreendedores criarem vagas de emprego”, avalia.

Sete meses seguidos

O estudo leva em conta dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), do Ministério do Trabalho e Emprego. O saldo de julho foi o sétimo resultado positivo seguido. A última vez que as MPEs tiveram um mês com mais demissões que admissões foi em dezembro de 2022, mês em que a economia costuma ter perda de emprego, por concentrar o término de contratos temporários relacionados à demanda das festas de fim de ano. As contratações de médias e grandes empresas concentram 13,5% das vagas criadas (19.229). Os demais segmentos são instituições sem fins lucrativos (3.813), pessoas físicas (6.032) e administração pública (-200).

serviço) ou 99 empregados (indústria e mineração).

Para o presidente do Sebrae, Décio Lima, os números são um reflexo da confiança dos pequenos

empreendedores no aquecimento da economia. “A partir de indicadores cada vez mais positivos, somados ao controle da inflação e à perspectiva de continuidade

na queda da taxa de juros, os donos de pequenos negócios estão retomando o otimismo. É a confiança de que o país é capaz de acelerar o ritmo de crescimento que faz os

Mais de 30% dos brasileiros precisam complementar renda, revela pesquisa

REPRODUÇÃO



Brasileiros precisam conciliar o trabalho com outras atividades para complementar renda

Um estudo realizado pelo Instituto Cidades Sustentáveis em parceria com o Inteligência em Pesquisa

e Consultoria Estratégica (Ipec) revelou que 31% dos brasileiros precisaram fazer alguma atividade

extra, para complementar renda no primeiro semestre de 2023.

A pesquisa ainda mos-

trou que 57% das pessoas têm a sensação de que houve aumento do número de pessoas em situação de fome e pobreza na cidade onde moram. E a busca de uma renda extra tem levado diversos brasileiros para o empreendedorismo. Segundo o perfil do Micro Empreendedor Individual (MEI), realizado pelo Sebrae, 22% dos MEIs precisam conciliar com outra fonte de recurso.

Para o presidente do Sebrae, Décio Lima, o empreendedorismo é um dos principais caminhos para tirar o Brasil novamente do mapa da pobreza. Ele acrescenta que o MEI é uma figura essencial

para o país, uma vez que esse modelo de negócio dá acesso formal ao mercado e a benefícios sociais de forma desburocratizada, levando mais conforto para a vida de milhares de famílias. “A atuação dos microempreendedores individuais é responsável pela movimentação de bilhões de reais por ano no país. A formalização do MEI movimentou entre R\$ 19,81 bilhões e R\$ 69,56 bilhões. Esse incremento é estimulado pelo aumento de renda que os donos de pequenos negócios obtêm ao se formalizarem. Ao conquistarem um CNPJ, eles aumentam sua renda entre 7% e 25%”, enfatiza.

TOPOGRAFIA PARA CONSTRUÇÃO CIVIL, GEORREFERENCIAMENTO, RETIFICAÇÃO DE ÁREA, PROJETO PARA LOTEAMENTO

(19) 99663 1745

@esquadro_topografia

Rua Argentina, 322 sala 02

ESQUADRO
TOPOGRAFIA

Já conhece os nossos serviços de **Terceirização**?



Refeições Coletivas PARA HOSPITAIS E ESCOLAS



Saúde

Contamos com uma equipe de nutricionistas para levar uma refeição saudável e de qualidade.



Segurança

Respeitamos rigorosos padrões de qualidade e higiene. Buscamos atender às necessidades da sua empresa e motivar seus colaboradores.



Economia

Soluções que cabem em seu orçamento com a qualidade que sua empresa merece.

É mais do que nossa missão é nosso compromisso diário



 @seja_oficial



Saiba quais são os alimentos que ajudam a melhorar a imunidade e evitar doenças

Nutricionista apresenta quais são os principais nutrientes e em quais alimentos podemos encontrá-los

DIVULGAÇÃO

RAYANE LINS
rayanelins@maiseexpressao.com.br

Diante do risco ao qual todos ficaram expostos, principalmente durante a pandemia, muitos ficaram acostumados a ouvir sobre a importância de cuidar do sistema imunológico com muito mais frequência. Afinal, ele compõe o exército que defende nosso organismo de vírus, bactérias, fungos e outras ameaças silenciosas e perigosas, como as inflamações que geram doenças crônicas.

O fortalecimento das nossas defesas exige uma série de cuidados e não deve se resumir a um único aspecto da vida.

A relação entre a alimentação e imunidade é reconhecida e comprovada há muito tempo. O sistema imunológico, como todo o organismo, precisa de energia para seu funcionamento. Além disso, ele depende de determinados nutrientes para a formação de células de defesa e para modular seu funcionamento.

Segundo a nutricionista

Karina Carlucci, a interação entre a nutrição e o sistema imunológico é muito complexa e ampla. Desde o estado nutricional geral até o padrão de ingestão alimentar impactam o funcionamento do sistema imunológico desde as barreiras físicas (pele, mucosa intestinal), microbiota, sistema imune inato e adaptativo (que envolvem as células de defesa) e a deficiência de apenas um nutriente essencial pode prejudicar a imunidade.

O estado nutricional geral de um indivíduo, o padrão de ingestão alimentar (composto por nutrientes, compostos bioativos e alimentos) e qualquer suplementação, incluindo vitaminas e minerais, podem influenciar positiva ou negativamente a função do sistema imunológico, por isso, é de extrema importância cuidar da alimentação e garantir que não falte nenhum nutriente nas refeições.

Karina ainda destaca que o ferro, a vitamina C, zinco, vitamina A e a vitamina D são nutrientes essenciais para regular o sistema imu-



Ferro, vitamina C, zinco, vitamina A e a vitamina D são nutrientes essenciais para regular o sistema imunológico

nológico, sendo assim, quando estão em níveis corretos no organismo, permitem que o corpo produza células e substâncias necessárias para o nosso sistema funcionar de maneira adequada “Além dos nutrientes, também temos os compostos bioativos como o resveratrol, que está presente na uva e curcumina,

presente na cúrcuma, que também modulam o sistema imunológico”, comenta a nutricionista.

Dicas de como incluir os alimentos de forma correta

De acordo com a nutricionista Karina, não existe uma maneira adequada, mas o importante é consumir com regularidade os alimentos fonte desses nutrientes. “Uma dica é mesclar as formas de preparo das frutas, verduras e legumes (crus e cozidos), pois temos alguns nutrientes, como a vitamina C, que terá maior concentração em alimentos frescos e crus.

Além de consumir, observar se a sua digestão e funcionamento intestinal estão adequados, isso nos indica se você está conseguindo absorver os nutrientes”.

Para evitar intercorrências, a nutricionista também salienta que não existe um alimento “milagroso”, que supre todas as necessidades do nosso corpo de uma só

vez, mas é possível incluir na rotina os alimentos fontes dos principais nutrientes envolvidos e buscar uma alimentação rica em antioxidantes.

“Procure inserir nas refeições, alimentos naturais e nutritivos em todas as suas refeições: No café da manhã você pode consumir frutas com granola de castanhas ou fazer um suco verde com sementes. No almoço e jantar procure colocar as fontes de proteína animal em conjunto com as verduras e legumes. Pode complementar sua salada com granola de castanhas salgadas e sementes”, conta Karina.

Grande parte da população sabe que a deficiência dos nutrientes afeta o sistema imunológico e faz com que os indivíduos fiquem mais pré-dispostos a infecções e riscos de desenvolvimento de doenças como diabetes, problemas cardíacos, Alzheimer, Parkinson e entre outras.

Alimentos que aumentam a imunidade

Vitamina A: Cenoura, manga, mamão e ovos

Vitamina C: Laranja, brócolis, limão, kiwi, morango, maracujá

Vitamina E: Semente de girassol, amêndoas, amendoim, ovos, abacate

Vitamina D: Ovos, iogurtes, salmão, atum

Vitamina B: 12 ovos, leite e derivados, carne, frango, peixe

Vitamina B6: Amendoim, lentilha, atum

Ácido Fólico: Espinafre, couve, laranja, maçã, brócolis, beterraba

Ferro: Semente de girassol, ovos, carne vermelha, ervilha

Zinco: Semente de abóbora, castanhas, carnes vermelhas, moluscos

Cobre: Cogumelos, castanha de caju, tofu, carne, ostra

Selênio: Semente de girassol, salmão, castanha do Pará, nozes, castanha de caju



act to IMPACT
YÁZIGI

CUIDANDO DAS PESSOAS,
EDUCANDO AS EMOÇÕES.

O Yázigi acolhe e apoia o desenvolvimento emocional dos nossos cidadãos do mundo.

(19) 3394-0035

YÁZIGI



CENTRO MÉDICO MAIS



OUROMED



FAÇA AQUI NO CENTRO MÉDICO SEU PCMSO + eSOCIAL
monitoramento e preservação da saúde dos seus colaboradores

(19) 99401-4297

Av. Eng. Fábio Roberto Barnabé, 5405 - Jd. Morada do Sol

Aula de Yoga ao ar livre gratuita ocorre no Parque do Varvito no domingo (17)

A prática ajuda na circulação sanguínea e traz diversos benefícios para o corpo e mente

DA REDAÇÃO
redacao@maiseexpressao.com.br

No dia 17 de setembro (domingo), das 9h às 10h, ocorre mais uma aula de yoga gratuita do Projeto Yoga Livre, oferecido pela Prefeitura, por meio da Secretaria de Turismo, Lazer e Eventos, no Parque do Varvito. O local proporciona condições adequadas aos praticantes dessa modalidade, dispendo de arborização e sombra, além de ser um local silencioso. O Projeto Yoga Livre promove práticas gratuitas de yoga com demonstração e explicação, sendo aberto para toda a população. As aulas ocorrem sempre no terceiro domingo do mês. Toda a população, que está convidada a prestigiar a aula gratuita de yoga.

O parque fica na Rua Parque do Varvito, 400, bairro Nossa Senhora Candelária.



Projeto Yoga Livre promove práticas gratuitas da modalidade

Pedal da Amizade Itu 2023 está com inscrições abertas

As inscrições para o Pedal da Amizade Itu 2023, que ocorre em prol da Apae Itu e do Fundo Social de Solidariedade do município, já estão abertas e podem ser feitas com valor especial de R\$ 16,00 pelo site www.sympla.com.br mais entrega de 1kg de alimento na data do evento. O Pedal da Amizade, que conta com apoio da Prefeitura e de diversos parceiros, será realizado no

dia 22 de outubro, com abertura às 7h e saída da sede da Apae Itu, às 8h30.

Na data do evento, interessados também poderão fazer suas inscrições no local pelo valor de R\$ 20,00 mais entrega de um 1kg de alimento. Haverá três trajetos: 50km – Desafio, 30km – Sport, 15km – Light.

É importante ressaltar que é obrigatório o uso de equipamentos de segurança.



O evento será realizado no dia 22 de outubro

CONSÓRCIO DO SICOOB

Tem plano para tudo e realização para todos.



QUER SABER MAIS?

AGÊNCIA ELIAS FAUSTO

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



SICOOB COOPLIVRE

Instituição Financeira Cooperativa

Roupas de papel feitas por alunos da CEUSP estão em exposição no Plaza Shopping

As peças foram desenvolvidas pelos alunos dos cursos de Design de Moda e Design Gráfico

DA REDAÇÃO
redacao@maiseexpressao.com.br

Está em exibição até domingo (17), no Plaza Shopping Itu, a exposição de manequins intitulada “Criação, Arte e Estilo - Roupas de Papel”, com peças desenvolvidas pelos alunos dos cursos de Design de Moda e Design Gráfico do CEUNSP. Os estudantes trabalharam em conjunto para trazer à vida uma coleção única e intrigante de roupas de papel.

Desenvolvida como parte das aulas práticas da disciplina “Criação, Arte e Estilo”, a exposição é o resultado da meticulosa exploração dos elementos de design e estilo. A abordagem criativa adotada pelos alunos se baseia nos princípios básicos da comunicação visual: ponto, linha,

forma, plano e textura. Cada peça exposta é uma manifestação de sua compreensão e aplicação desses princípios, resultando em uma coleção que desperta a imaginação e desafia a percepção convencional.

O uso inovador de papel kraft e cola branca como matérias-primas para a confecção das roupas demonstra a habilidade dos alunos em transformar materiais simples em criações visualmente impactantes. O resultado é uma série de peças únicas, cada uma com um design exclusivo e diferenciado, que encapsula o talento, a dedicação e a criatividade dos futuros profissionais da moda.

A exposição “Criação, Arte e Estilo - Roupas de Papel” é uma oportunidade



Cada peça em papel possui um design exclusivo e diferenciado

cativante para os espectadores explorarem a intersecção entre moda, design e arte. Os visitantes do Plaza Shopping Itu

estão convidados a mergulhar neste mundo de inspiração e inovação, testemunhando o poder da imaginação e da

destreza técnica combinadas. O acesso é gratuito e o espaço da mostra está localizado em frente à Praça de Eventos.

Celebrando o Dia da Árvore, SOS Mata Atlântica promove atividades



Jequitibá-rosa, conhecido como “rei da floresta”

A Fundação SOS Mata Atlântica promove manhã (16) das 9h às 13h, mais uma edição do tradicional Porteira Aberta. Realizado desde 2010, o evento convida o público a conhecer a sede da organização, o Centro de Experimentos Florestais SOS Mata Atlântica. Sob o tema “Árvores da Mata Atlântica”, este Porteira Aberta será uma oportunidade de os visitantes conhecerem mais sobre as árvores nativas do bioma e celebrar o Dia da Árvore, comemorado em 21 de setembro. A visita passará por diferentes espécies presentes no local, como o jequitibá-rosa, conhecido como “rei da floresta”, título conquistado por ser uma das árvores mais altas da flora brasileira, além de

uma das mais longevas. As atividades incluem visita ao viveiro de mudas, trilha dos Jequitibás e caça às árvores da Mata Atlântica guiada pelo aplicativo Natu Contos. Além de destacar o trabalho da ONG nas áreas de restauração florestal, pesquisa e educação ambiental, o Porteira Aberta tem como objetivo reunir pessoas de todas as faixas etárias que compartilhem interesse pelo meio ambiente, promovendo a troca de conhecimentos. Segundo Kelly De Marchi, educadora ambiental da Fundação SOS Mata Atlântica, o projeto acredita fortemente no poder da experiência para expandir a consciência ambiental entre a população. “Oferecer oportunidades de contato

direto com a natureza ajuda as pessoas a se inspirarem na defesa do meio ambiente”, explica Kelly. “Vivenciar os resultados da restauração das florestas e da melhoria da qualidade da água, compreendendo a importância das áreas protegidas e conservadas para a biodiversidade, faz toda a diferença”, completa. Originalmente uma fazenda voltada à produção de café e criação de gado, o Centro de Experimentos Florestais é hoje um grande exemplo dos inúmeros benefícios da restauração florestal. Em 16 anos de atuação, vem acumulando resultados notáveis – incluindo a recuperação de nascentes e o aumento significativo da presença de animais na região.

GRUPO
ALPS
FUNDAÇÕES

POTENCIALIZANDO O SUCESSO DA SUA OBRA!

Novo Trator Perfuratriz de alto torque: perfuração de estacas com precisão e eficiência, atingindo até **15 metros de profundidade!**

Eleve sua construção a um novo patamar com uma performance incomparável!

Entre em contato agora mesmo e faça um orçamento.



CONTATO

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

17ª edição da Primavera dos Museus conta com oficina de “Boneca Abayomi”

A intenção é resgatar memórias e conhecimentos ancestrais desses povos e suas culturas

DIVULGAÇÃO



Boneca Abayomi resgata memórias da cultura africana

DA REDAÇÃO
redacao@maiseexpressao.com.br

Entre os dias 18 e 24 de setembro é realizada a 17ª edição da Primavera de Museus, promovida pelo Ibram (Instituto Brasileiro de Museus). A cidade de Itu está será representada com a oficina “Boneca Abayomi”, desenvolvida por Rosália Maria Rodrigues de Campos, Coordenadora de Igualdade Racial da Secretaria Municipal de Cultura e Patrimônio Histórico de Itu e

representante da Unei (União Negra Ituana).

A confecção da boneca tem como objetivo valorizar as culturas africanas e trazer reflexões acerca da desumanização dos povos africanos a partir da escravização. “A participação de nossa cidade, constando no calendário oficial de atividades da Primavera dos Museus, carrega uma importância ainda maior neste ano em que o tema escolhido foi ‘Memórias e Democracia: pessoas LGBT+,

índigenas e quilombolas’, propondo a reflexão sobre os agentes construtores da democracia”, explica Sabrina Souli, secretária municipal de Cultura.

A intenção é resgatar memórias e conhecimentos ancestrais dos povos que enfrentaram (e enfrentam) séculos de colonialismo e exploração. Memórias estas que surgiram pela resistência e luta dessas comunidades contra a escravidão, racismo e preconceito.

Empório Cultural traz show da Banda Máquina Velha neste sábado

Amanhã (16), a banda Máquina Velha realizará uma apresentação com grandes hits do rock no Empório Cultural, a partir das 19h30, no Mercado Municipal.

A banda, composta por Marcelo Teles (vocal), Adriano Teles (teclado e voz), Guilherme Hernandez (contrabaixo), André Renato (guitarra e voz) e

Cleber Ricardo (bateria), surgiu do amor deste grupo à música e da necessidade de se divertirem juntos tocando seus instrumentos. Com um leque musical que varia de Soul, New Wave, Hard Rock e Westcoast, o repertório conta com grandes nomes como Pink Floyd, Michael Jackson, A-Ha, Guns 'n' Roses, entre outros. A Banda

Máquina Velha traz de volta toda energia e precisão na execução das músicas.

O Empório Cultural é um projeto da Prefeitura de Itu, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e do Patrimônio Histórico, que visa incentivar a cultura regional, através de música, arte, gastronomia e economia criativa.

DIVULGAÇÃO



O repertório da Banda conta com grandes nomes como Pink Floyd, Michael Jackson

Sistema

Utu-Guaçu

Cada vez **MAIS PERTO** de você.

710 TUBOS*

A maior captação de água da história de Itu.

Estrada do Pau D'Alho

Captação de água bruta

A CIS segue com **QUATRO FRENTE DE TRABALHO SIMULTÂNEAS** do novo Sistema Utu-Guaçu. Desde o início das obras foram enterrados **710 TUBOS***, o equivalente a **5 KM**, uma média de 21 tubos por dia. Trabalho que será ampliado nas próximas semanas.

Bairro Rancho Grande

cis-itu.com.br
@companhiaituanadesaneamento

Com inauguração prevista para meados de 2024, essa nova captação de água vem **RESOLVER A DEMANDA HÍDRICA DE ITU**. Sabemos que as obras podem causar desconforto, mas os benefícios serão para sempre.

*até 17/08/2023



A MELHOR SEMANA PARA
VOCÊ COMPRAR SEU **JEEP**

TODA LINHA JEEP
COM TAXA 0%

Ofertas válidas para
CNPJ, P. Rural e PCD




COMPASS SPORT
DE **R\$ 178.590,00**
POR **R\$ 157.890,00**

**COMMANDER
FLEX OVERLAND**
DE **R\$ 278.990,00**
POR **R\$ 233.990,00**



Ofertas válidas até 19/9/23

 (11) 2118-3333

Av. Tiradentes, 674 - Alto da Vila Nova - Itu/SP

Jeep
Bicudo