

▪ **ESPORTES** » Pág. 05

Garotos do Futsal de Barueri fazem amistoso contra equipes do Japão

▪ **CULTURA** » Pág. 06

“O fantasma da minha sogra” será apresentado no Teatro de Barueri



▪ **TECNOLOGIA**» Pág. 07

Rússia e Estados Unidos querem criar nova estação espacial

▪ **BARUERI** » Pág. 04

Campanha do Agasalho 2015

Prefeitura Municipal de Barueri lança Campanha do Agasalho nesta quarta (15)



▪ **ESPORTE** » Pág. 05

Natação de Barueri fatura 28 medalhas em torneio de Atibaia

A equipe de natação de Barueri, uma parceria entre o Grêmio Recreativo Barueri (GRB) e a Fundação Instituto de Educação de Barueri (Fieb), conquistou 28 medalhas em prova realizada pela Associação Regional de Natacão, em 24 de abril, na cidade de Atibaia.

Este foi a melhor participação da equipe barueriense desde o



início do projeto “Nadando para Vitória”, em 2014. A próxima competição será em 17 de maio, no clube Guarani, em Campinas.

▪ **SÃO PAULO** » Pág. 05

Caminhada deve reunir 8 mil pessoas contra o sedentarismo neste domingo

A Secretaria de Estado da Saúde promove neste domingo, 12, uma caminhada que deverá reunir cerca de 8 mil pessoas na região da Avenida Paulista. O evento, em alusão ao Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril), faz parte das ações do Agita Mundo, movimento que visa mobilizar

e sensibilizar a população sobre a importância da realização de atividades físicas no combate ao sedentarismo e na prevenção de doenças como hipertensão, diabetes e obesidade.

A concentração está marcada às 8h atrás do Masp (Museu de Arte de São Paulo).

▪ **ITAPEVI** » Pág. 04

Jovens Nascidos em 1997 têm até o mês de junho para se alistar

▪ **BARUERI** » Pág. 04

Casamento Comunitário tem 305 inscritos

▪ **JANDIRA** » Pág. 04

Prefeitura de Jandira promove atendimento diferenciado para casos de dengue

▪ **BARUERI** » Pág. 04

Dia de Ler mobiliza mais de 90 mil pessoas em Barueri

▪ **SANTANA DE PARNAÍBA** » Pág. 04

Prefeitura promove mutirão de castração de cães e gatos no bairro Chácara Solar II

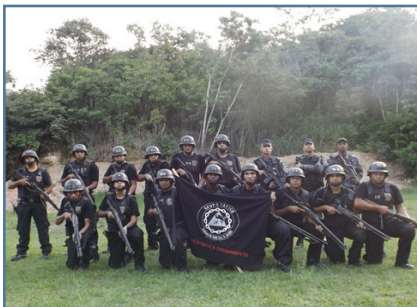
A Prefeitura de Santana de Parnaíba, por meio da Secretaria de Saúde, promove no próximo sábado, 18 de abril no bairro Chácara Solar II, mais uma edição do mutirão de castração animal. O objetivo é fazer o controle do número de animais no município.



▪ **JANDIRA** » Pág. 04

GCM de Jandira participa de treinamento no Batalhão de Choque do Rio

Um grupo da Guarda Civil Municipal de Jandira participou do Estágio de Patrulhamento Urbano, realizado no Batalhão de Policiamento de Choque da Polícia Militar do Rio de Janeiro. Foi a primeira GCM do país a realizar o treinamento.



▪ **CINEMA** » Pág. 06

Vingadores - A Era de Ultron



Estreia 16/Abr

▪ **POLÍTICA** » Pág. 02

Câmara Estadual inicia ciclo de debates sobre Reforma Política

▪ **POLÍTICA** » Pág. 02

Canalização de córrego pela Prefeitura na Vila Porto trará benefícios à população

▪ **BRASIL E MUNDO** » Pág. 03

Pesquisa amplia vigilância a doenças transmitidas por roedores

▪ **BRASIL E MUNDO** » Pág. 07

Culinária brasileira oferece opções para uma alimentação mais saudável

▪ **BRASIL E MUNDO** » Pág. 03

Pedido de seguro-desemprego deve ser feito com certificado digital icp-brasil

▪ **VARIEDADES** » Pág. 07

6 Dicas super criativas para controlar a ansiedade

Câmara Estadual inicia ciclo de debates sobre Reforma Política

O deputado federal Marcelo Castro (PMDB-PI) esteve na Câmara Municipal, a convite do presidente Antônio Donato (PT), para dialogar com os vereadores e presidentes de Câmaras da região metropolitana sobre a reforma política. O parlamentar, que é relator da Comissão Especial que debate o tema em Brasília, contou quais pontos possuem maior concordância no Congresso. “Um dos pontos mais fortes de convergência é o fim da reeleição para os cargos majoritários (prefeito, governador e presidente da República) e outro ponto também é a coincidência das eleições. Agora sobre isso, ainda há uma divergência com relação a sua implantação, uma parte defende que seja em 2018 e outra,

em 2022”, afirmou o relator. Ricardo Young (PPS) defendeu a ‘candidatura avulsa’, ou seja, desvinculadas de partido político. “Não é possível falarmos em fortalecimento da democracia se nós não repensarmos os próprios partidos, que hoje são os espaços mais antidemocráticos que existem na democracia. Os seus dirigentes se eternizam e isso compromete profundamente qualquer opção de voto em lista, ou mesmo distrital misto, levando-se em consideração a lista”, declarou. Já o vereador Paulo Fiorilo (PT) discorda deste modelo defendido por Young. “Talvez nós possamos avançar nesta questão. As experiências mundiais mostram que é possível, mas eu acho isso

muito temerário, principalmente, no momento em que vivemos. Ao contrário de fortalecer instituições, o que nós estamos vendo aqui a fragmentação, desidratação das instituições”, disse o petista. Castro argumentou que no Congresso há uma grande rejeição à candidatura avulsa. “Há uma maioria avassaladora que é contrária a esta medida, eu particularmente acho que mais na frente vamos ter que permitir a candidatura avulsa, isso não faz mal nenhum, quanto mais democracia melhor”, declarou. Outros fatores também foram abordados pelos parlamentares, como financiamento público de campanha, voto distrital, distrital misto e em lista.

Celso Calegare sugere construção de escola municipal em Alphaville

O vereador Celso Calegare (PDT) apresentou uma indicação na sessão de terça-feira, 31 de março, solicitando a construção de uma escola municipal, no bairro de Alphaville. O vereador e primeiro secretário afirmou ter sido procurado por moradores e trabalhadores daquela região, que solicitou a existência de uma unidade escolar municipal devido à dificuldade de acesso a

bairros distantes. “A construção da unidade beneficiará os moradores, trabalhadores e também proporcionará melhor qualidade de vida das crianças do nosso município. O trânsito local dificulta o dia a dia dos pais que precisam se locomover de um bairro ao outro para deixarem seus filhos nas escolas. É preciso pensar e valorizar a população, proporcionando até mesmo oportunidades de criação de novas vagas para atender as demandas da rede”, esclareceu o vereador.



Câmara sedia audiência pública da saúde



A Câmara Municipal de Itapevi sediou na tarde desta terça-feira, 14, audiência pública de saúde, sobre o 3º Quadrimestre de 2014 da Secretaria Municipal de Higiene e Saúde. Na ocasião, a secretária da saúde, Maria Dalva Amim dos Santos, apresentou a arrecadação do período, os convênios e os recursos aplicados na compra de equipamentos, reforma e construção de

novas unidades de saúde ao presidente da Câmara, Julio Portela, e aos vereadores Anderson Cavanha (Bruxão do Táxi), Erondina Godoy (Tininha), Claudio Dutra, Alexandre Rodrigues, José Jorge (Jorge da Farmácia), Camila Godói e Dr. Paulo Rogiério (Prof. Paulinho). A secretária municipal de governo, Drª Ruth Banholzer também acompanhou a audiência.

Canalização de córrego pela Prefeitura na Vila Porto trará benefícios à população

Quem passa pelas proximidades da PUC, campus Barueri, 18º GB (Grupamento de Bombeiros), Centro de Treinamento, CAP (Centro de Aperfeiçoamento de Professores) e Secretaria de Educação percebe-se uma grande movimentação de máquinas trabalhando a todo vapor. É que no local, denominado Vila Porto (Bairro Boa Vista), a Prefeitura de Barueri está executando etapa de aterro de aduelas da obra de canalização de córrego, ou seja, canalização de curso d’água proveniente da drenagem das águas pluviais, no trecho compreendido entre a rua Ângela Mirella, perto do Hospital Municipal Doutor Francisco Morán, e a avenida Sebastião Davino dos Reis (perto do rio Tietê). A previsão de conclusão é até junho



deste ano. Com investimento de R\$ 5.409.875,76, a obra de saneamento tem como objetivo evitar enchentes, contribuindo, principalmente, com a saúde e melhoria urbana da população da Vila Porto e outras imediações, no Bairro Boa Vista; estudantes e profissionais de diversas áreas. A obra é executada pelo método de escavação a céu aberto, com assentamento de aduelas (peças pré-moldadas), em trecho de 440 metros de extensão.

Zetti Bombeirinho propõe instalação de Farmácia 24h no Pronto-Socorro

O vereador Zetti Bombeirinho (SD) apresentou uma indicação na terça-feira, 31 de março, propondo a instalação de Farmácia 24h, no Pronto-Socorro Municipal. De acordo com o parlamentar, os usuários que são atendidos no Pronto-Socorro e carecem de medicamentos e precisam se deslocar até a Farmácia 24h, localizada na Avenida 26 de Março, 873, Jardim São Pedro,

no Centro. Com uma farmácia em funcionamento dentro do Pronto-Socorro, as pessoas terão acesso mais rápido a determinados medicamentos, agilizando o tratamento. “Muitas pessoas saem do Pronto-Socorro sem condições de se locomover e até mesmo de pegar um ônibus. Para aqueles que não tem saúde a farmácia municipal se torna longe e uma grande di-



ficuldade. Acredito que o pedido é apenas uma colaboração ao cidadão e agilidade nos tratamentos”, concluiu o vereador.

Comissão da Verdade abre espaço para defesa de Hirant Sanazar

A audiência da Comissão da Verdade de Osasco, realizada na Câmara de Osasco na tarde da segunda-feira, dia 06/04, deve desfazer um erro no relatório final da comissão e elucidar parte da história do município. O objetivo do encontro foi detalhar as circunstâncias em que o primeiro prefeito de Osasco, Hirant Sanazar, foi afastado do cargo logo após o Golpe Militar de 1964, sendo substituído pelo vice-prefeito Marino Nicoletti. Com base nas atas das sessões da Câmara Municipal, a Comissão da Verdade havia inserido em seu relatório, divulgado em dezembro, que Hirant foi “cassado sob acusação de corrupção”. No entanto, um vídeo pouco conhecido, entregue à comissão pela família Sanazar e exibido na audiência, mostra que Hirant foi, na verdade, mais uma vítima dos primeiros meses da Ditadura Militar instaurada em abril de 1964. O vídeo é um longo e incisivo depoimento dado por Hirant Sanazar na década de 1990 (a comissão não precisou o ano) no IEAC 21 (Instituto de Estu-

dos, Ação e Cooperação Século XXI). O vídeo, de cerca de duas horas, foi compilado em 40 minutos. Com documentos, Hirant mostra como foi afastado do cargo com base em um Inquérito Policial Militar (IPM) instituído após uma carta anônima feita pelos próprios militares, que desejavam colocar na prefeitura Marino Nicoletti. O IPM ficou a cargo do major do 4º RI de Quitaúna, Oyama Olinto de Almeida, que determinou a prisão de vereadores e outras pessoas ligadas à administração Sanazar. O prefeito foi preso por 19 dias e submetido a interrogatórios de até 27 horas, como parte de uma tortura psicológica que foi muito usada no período. Com o prefeito preso foi empossado o vice, Marino Pedro Nicoletti. Na época, prefeito e vice não eram eleitos numa chapa única, o que criava a distorção de um vice poder ser adversário político do prefeito, como era o caso. Em maio de 1964, aconteceu o que parecia impensável. Os vereadores presos foram soltos

para irem à Câmara votar pela aprovação da vacância do cargo de prefeito. “Votaram com os fuzis nas costas. Foi assim que a Câmara votou a declaração do cargo vago. Terminada a sessão, os vereadores voltaram a ser presos no mesmo quartel”, explica Hirant Sanazar no vídeo. Nas instâncias superiores, o frágil IPM com acusações contra o prefeito eleito acabou arquivado e, em 1965, já com os vereadores em liberdade, a Câmara votou resolução revogando a decisão anterior e reempossando Hirant Sanazar. Mas, as perseguições continuaram, até que em 1969, quando pesquisas de intenção de voto mostravam que Sanazar seria novamente eleito, ele teve seus direitos políticos cassados por 10 anos pela ditadura. O preferido dos militares, Marino Nicoletti, no entanto, que era o segundo colocado em uma pesquisa do Ibope, acabou derrotado por José Liberatti, do MDB. Hirant Sanazar morreu em 23 de novembro de 2003.

Fabião solicita iluminação pública no Vale do Sol

O vereador Fabião (PC do B) apresentou uma indicação na sessão de terça-feira, 31, propondo ao Poder Executivo a instalação de iluminação pública na rua Tâmisia, no Vale do Sol. De acordo com vereador, a reivindicação partiu dos moradores daquela região, que solicitam a melhoria no bairro, contribuindo para segurança local. “A falta de iluminação pública causa transtornos a população, que precisam se locomover para



trabalhar, estudar e dar sequência no dia a dia. Acredito que a instalação proporcionará qualidade de vida e segurança aos moradores do Vale do sol”, explicou Fabião.

Jornal NC

www.jornalnc.com

Jornal PrimeiroTempo

Publicação

Diretor de Redação
Wellington Luiz V. de Oliveira
redacao.jornalnc@gmail.com

Gráfica: Mar-Mar

Periodicidade: Quinzenal

Tiragem: 10.000 exemplares

Circulação
Alphaville, Barueri, Carapicuíba, Jandira, Osasco, Pirapora do Bom Jesus e Santana de Parnaíba; entre outras cidades da Grande São Paulo e Capital.

Jornal Notícias da Cidade
CNPJ: 17.813.895/0001-86
IE: 206.308.602.110
Registro Oficial Sob Nº 086.597

Endereço
Edifício Beta Trade
Rua Caldas Novas, 50, Sala 175,
Bethaville I - SP, CEP 06404-301.

Telefone
(11) 98983-6042

O Jornal Notícias da Cidade não se responsabiliza pelas matérias assinadas, sendo que as mesmas, não expressam necessariamente a opinião do Jornal. Os colaboradores e colunistas não possuem vínculo empregatício com o Jornal Notícias da Cidade.

Pesquisa amplia vigilância a doenças transmitidas por roedores



Uma pesquisa desenvolvida na Fiocruz Pernambuco busca ampliar os benefícios da rede de vigilância contra a peste no Brasil,

de forma a alcançar outras doenças transmitidas por roedores. O trabalho visa proteger a população da doença causada pela

bactéria *Yersinia pestis*, que já provocou pandemias e milhões de mortes ao longo da história. Apesar de não haver casos da doença em humanos no Brasil desde 2005, o trabalho de monitoramento é realizado de forma permanente pelas secretarias de saúde dos municípios historicamente afligidos pelo agravo e conta com a assessoria do Serviço Nacional de Referência em Peste (SRP) da Fiocruz Pernambuco. Habilitado pelo Ministério da Saúde desde 2002 como referência nacional para a doença, o serviço tem competências definidas através de portaria ministerial.

Culinária brasileira oferece opções para uma alimentação mais saudável

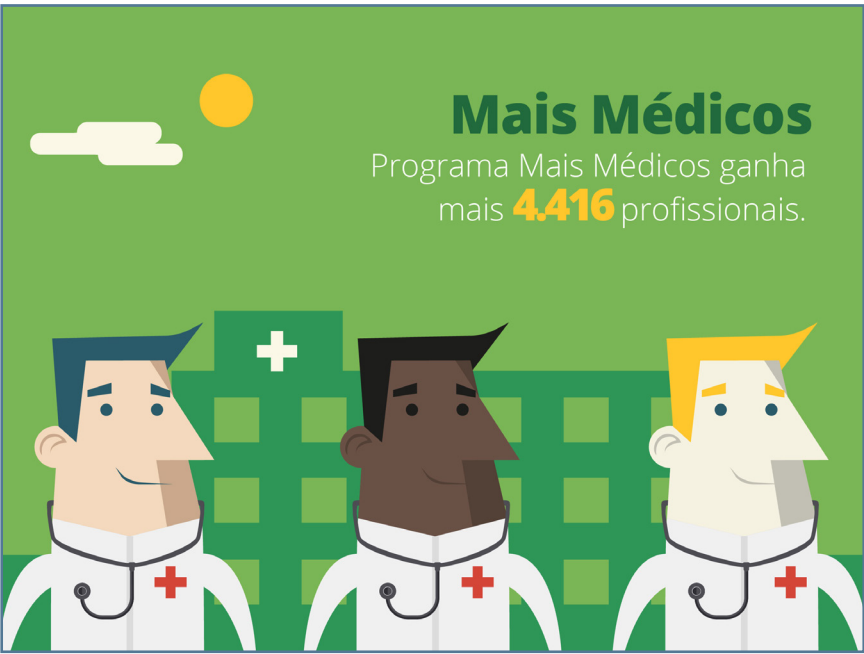
No dia Mundial da Saúde, comemorado no último dia 7, a Organização Mundial de Saúde alertou para a importância da segurança alimentar. Para comemorar a data, o Ministério da Saúde apresentou o livro Alimentos Regionais Brasileiros, para incentivar o consumo de frutas e hortaliças. A publicação mostra pratos típicos de cada região do país e apresenta dicas de como cozinhá-los para obter alimentação de qualidade. O guia também informa como comer e preparar as refeições e uma lista de possíveis substituições dos alimentos, destacando a diversidade da culinária brasileira. Para a nova edição do livro, fo-

ram feitas seis oficinas culinárias, uma em cada região do país e duas no Nordeste. O foco foi o preparo de receitas contendo frutas, verduras e legumes disponíveis nas localidades e pratos tradicionais da cultura de cada região. O Ministério da Saúde também apresentou a campanha “Da Saúde se Cuida Todos os Dias”. Com foco na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), o objetivo é incentivar mudanças individuais e de comportamento, reconhecendo que a saúde não é fruto apenas da vontade própria, mas também dos contextos social, econômico, político e cultural em que estão inseridos. Ao longo do ano, oito temas se-



rão abordados, iniciando com o Incentivo à Alimentação Saudável. A campanha será divulgada por meio de cartazes, folders, posts para as redes sociais e banners. Também será lançando um portal de promoção da saúde, o portal www.saude.gov.br/promo-caodasaude, com a versão digital do Guia Alimentar para a População Brasileira e do Guia de Alimentos Regionais Brasileiros.

Quatro mil novos profissionais para o Mais Médicos



O Programa Mais Médicos se prova acertado e exitoso em todas as suas frentes. Os 14.462 médicos contratados na primeira etapa já atendiam a 50 milhões de brasileiros. Com a nova etapa, serão mais 13 milhões de pessoas com atendimento médico garan-

tido nas periferias, no interior do País e em regiões de maior vulnerabilidade. Este ano, o Ministério da Saúde abriu nova inscrição para municípios que desejem aderir ou ampliar sua participação no Programa. A demanda identificada

levou à autorização para contratar mais 4.146 médicos, ampliando o atendimento à população. Em 2015, teremos médicos atuando em 4.058 municípios, 73,8% do total de cidades do País, além dos 34 distritos indígenas. Neste momento, estão em atividade 17.128 médicos em 3.992 municípios (72%), beneficiando 59 milhões de pessoas. Além da expansão de vagas, o Mais Médicos se integrou ao Programa de Valorização do Profissional da Atenção Básica (Provab), o que assegura às prefeituras a permanência de médicos, antes contratados por um ano, por três anos. Além disso, os médicos com CRM emitido no Brasil passaram a ter o direito de escolher entre os benefícios do programa (auxílio-moradia, transporte e alimentação) e o bônus de 10% na prova de seleção para programas de residência.

Anvisa suspende venda de colírio sem registro

A Anvisa determinou a suspensão, em todo o País, da fabricação, distribuição, divulgação, comercialização e uso do Lavo-lho Colírio. A medida está na Resolução nº 1146, publicada nesta quarta-feira (15) no Diário Oficial da União (DOU).

O produto não possui registro na Agência. A empresa Laboratório Regius Ltda não produz e nem comercializa este produto desde 2010.

Apesar disso, as vendas eram feitas, de forma irregular, por drogarias na Internet e em alguns sites, que utilizavam o número de registro cancelado do colírio. O produto será o recolhido do mercado.

Fiscalização

A Anvisa tem como campo de atuação a fiscalização de setores relacionados a produtos e serviços que possam afetar a saúde da



população brasileira. Sua competência abrange tanto a regulação sanitária quanto a regulação econômica do mercado. Além da atribuição regulatória, também é responsável pela coordenação do Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), de forma integrada com outros órgãos públicos relacionados direta ou indiretamente ao setor saúde. Na estrutura da administração pública federal, a Anvisa encontra-se vinculada ao Ministério da Saúde e integra o Sistema Único de Saúde (SUS), absorvendo seus princípios e diretrizes.

Pedido de seguro-desemprego deve ser feito com certificado digital icp-brasil

Desde o dia 1º de abril, todos os empregadores, ao informar o Ministério do Trabalho e Emprego – MTE da dispensa do trabalhador para fins de recebimento do benefício Seguro-Desemprego, devem fazê-lo via sistema Empregador Web. Para ter acesso ao sistema do MTE, o empregador deve utilizar o certificado digital no padrão da Infraestrutura de Chaves Públicas Brasileira – ICP-Brasil.

O procedimento atende à Resolução 736/2014, do Conselho Deliberativo do Fundo de Amparo ao Trabalhador – Codefat. A determinação torna obrigatório o uso do Portal Mais Emprego para o preenchimento e envio do Requerimento do Seguro-Desemprego – RSD e do Comunicado de Dispensa – CD ao MTE. O empregador que não possui a certificação digital deverá, por meio de procuração, autorizar um representante com certificação para executar os procedimentos. Neste caso, a procuração precisa ser validada na Agência do Trabalhador ou do Ministério do Trabalho. Deste modo, o procurador poderá acessar o aplicativo e emitir os documentos para o empregador. Após o preenchimento digital, os formulários do RSD e do CD deverão ser impressos e entregues ao trabalhador, que deverá se apresentar a uma Agência do Trabalhador para requerer o benefício. Empregador Web – O Sistema Empregador Web foi criado pelo MTE com a finalidade de



viabilizar o envio dos requerimentos de Seguro-Desemprego pelos empregadores via internet, agilizando assim o atendimento aos trabalhadores requerentes do benefício. A utilização do Sistema possibilita as empresas mais objetividade, segurança e agilidade no processo, como, por exemplo, o envio de informações em lote, utilizando arquivo gerado pelo sistema de folha de pagamento; a eliminação dos requerimentos adquiridos em papelarias, visto que o mesmo pode ser impresso em papel comum; agilidade no processo de prestação de informações; redução de gastos com aquisição de formulários pré-impressos; garantia na autenticidade da informação prestada; além de possibilitar a designação de um representante procurador, que represente o empregador nas ações relativas ao cadastro de requerimento do Seguro-Desemprego. O MTE disponibiliza uma Cartilha com perguntas e respostas sobre o Empregador WEB. Acesse: http://portal.mte.gov.br/seg_desemp/empregador-web.htm

Olimpíada de Matemática tem recorde de inscritos

A 11ª Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas (Obmep) atingiu, neste ano, um novo recorde no número de escolas e municípios participantes. São 47.582 escolas de 5.538 cidades inscritas. Em 99,48% dos municípios de todo o País haverá escolas com alunos fazendo as provas da competição criada e coordenada

pelo Instituto Nacional de Matemática Pura e Aplicada (Impa). Na edição anterior, foram inscritas 46.712 escolas, localizadas em 5.533 municípios. Neste ano, o número de estudantes inscritos totalizou 17.970.745. São Paulo é o estado com o maior número de participantes, com 3.373.019 alunos e 5.847 escolas de 645 municípios. Minas Gerais

vem em segundo, com 1.889.666 alunos e 4.569 escolas de 850 municípios; e Bahia –1.565.066 alunos e 3.966 escolas de 417 municípios. Logo em seguida, vêm os estados do Paraná, Rio de Janeiro, Pernambuco e Pará, cada qual com quase 1 milhão de alunos inscritos. Iniciada em 2005, a Obmep é promovida com recursos do Mi-

nistério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI) e do Ministério da Educação (MEC), e conta com o apoio da Sociedade Brasileira de Matemática (SBM). As inscrições para a edição de 2015 foram encerradas no dia 31 de março, e a prova da primeira fase acontecerá no dia 2 de junho. Os alunos com melhor pontuação se classificam para a



segunda fase, cuja prova está marcada para 12 de setembro. A lista dos premiados será divulgada na página da Obmep, em 27 de novembro.

Campanha do Agasalho 2015 será lançada nesta quarta



A Campanha do Agasalho 2015 será lançada na noite desta quarta-feira, 15, no Teatro Municipal de Barueri pela Secretaria de Promoção Social por intermédio do Fundo Social de Solidariedade de Barueri. Na cerimônia de lançamento haverá uma apresentação da Big Band da Jazz Sinfônica do Estado de São Paulo. Quem comparecer e quiser colaborar com a Campanha, pode doar um

cobertor infantil. A entrada está limitada a capacidade de lotação do auditório do Teatro, que é de 627 lugares. Pelo terceiro ano consecutivo o apresentador Rodrigo Faro será o padrinho da campanha. A exemplo dos anos anteriores, ele não cobrou cachê, cedendo sua imagem ao Fundo Social de Solidariedade como cortesia. Para esta campanha não serão previstas metas de arrecadação

já que segundo a presidente do Fundo Social de Solidariedade, Silvia Arantes, “o mais importante não será a quantidade de peças e sim a qualidade dos agasalhos e cobertores que serão doados às famílias carentes da nossa cidade. Se doamos uma roupa de ótima qualidade, a durabilidade é maior”, explica.

Como será

Preocupado com a qualidade das peças, o Fundo Social pretende novamente mobilizar parceiros da iniciativa privada, sociedade civil, organizações governamentais e não-governamentais a participarem doando roupas masculinas, femininas, infantis, sapatos, cobertores novos e seminovos que serão repassados às pessoas que mais necessitam. As doações poderão ser feitas nos postos de arrecadação localizados nas Secretarias, Prefeitura, empresas parceiras, instituições, entre outras.

GCM de Jandira participa de treinamento no Batalhão de Choque do Rio



Um grupo da Guarda Civil Municipal de Jandira participou do Estágio de Patrulhamento Urbano, realizado no Batalhão de Policiamento de Choque da Polícia Militar do Rio de Janeiro. Foi a primeira GCM do país a realizar

o treinamento. O curso foi intensivo, com início pela manhã até a noite, durante cinco dias. As aulas foram de técnica individual e patrulhamento de blindado; instrução de armamento e tiro com pistola;

desmontagem e montagem de espingarda 12; manuseio de fuzil M16 e AR-20; aulas de resgate de feridos; conceitos de técnicas modernas de CDC (controle de distúrbio civil); choque leveiro; treinamento físico militar; técnicas menos letais; APH (atendimento pré-hospitalar) tático; progressão em local de alto risco; abordagem policial PATAMO (patrulhamento tático motorizado) e um pouco sobre a história do Batalhão.

O objetivo do estágio é buscar novas técnicas e conceitos, além de promover um intercâmbio com outras forças de segurança.

Jovens Nascidos em 1997 têm até o mês de junho para se alistar



A Junta Militar de Itapevi convoca para alistamento obrigatório os jovens que completaram 18 anos até o dia 31 de dezembro de 2015. Os nascidos no ano de 1997 devem comparecer ao departamento responsável pelo alistamento para realizar o processo. O preenchimento dos cadastros será encerrado no dia 30 de junho.

Os documentos necessários são certidão de nascimento, RG, CPF, comprovante de residência e uma foto 3X4 (com barbas e cabelos aparados e sem acessórios). A Junta Militar de Itapevi espera alistar mais de três mil jovens até

o final do período. O alistamento teve início em janeiro e já recebeu centenas de cadastros para o serviço militar.

O processo de seleção é dividido por etapas, nas quais os jovens são acionados para testes e procedimentos estabelecidos pelas Forças Armadas, para que a incorporação no serviço militar seja concretizada. Os aprovados nessas fases recebem o Certificado de Dispensa de Incorporação (CDI/ Reservista) Durante a cerimônia de dispensa os jovens se comprometem com a pátria a se apresentar fu-

turamente caso seja necessário. De acordo com a Junta Militar, quem não se alistar estará em débito com o Serviço Militar e será considerado alistado fora do prazo. Nesse sentido, o jovem fica impedido de prestar concurso público, tirar passaporte ou ser matriculado em universidade. À Junta de Serviço Militar de Itapevi, está localizada na rua Escolástica Chaluppe, 62 – Centro. O horário de atendimento para a realização do alistamento é das 8h às 16h, de segunda a sexta-feira. Mais informações pelo telefone 4141-2843.

Dia de Ler mobiliza mais de 90 mil pessoas em Barueri



O desafio de Barueri na última quinta-feira, 9 de abril, foi mobilizar o maior número de pessoas para a primeira maratona pela leitura. O Dia de Ler. Todo Dia!, nome da ação, contou com a participação de escolas, empresas, ONGs, instituições, estabelecimentos comerciais, secretarias, instituições, Polícia Rodoviária, Corpo de Bombeiros e anônimos que foram surpreendidos enquanto caminhavam pelas ruas.

O Dia de Ler. Todo Dia!, marcado para ocorrer da 0h às 21h do dia 9, começou com o lançamento de barcaças e lanternas no lago do Parque Municipal de Barueri, uma homenagem aos grandes escritores brasileiros, tais como Aluísio de Azevedo, Carlos Drummond de Andrade, José de Alencar, Machado de Assis, entre outros, e uma barcaça maior com a palavra “Leia”.

Prefeitura de Jandira promove atendimento diferenciado para casos de dengue

Dando continuidade as ações que vem sendo desenvolvidas para combater a dengue em Jandira, a prefeitura inaugurou um Centro de Referência, único na região, para atender casos suspeitos da doença.

Todas as pessoas que procurarem o hospital com sintomas da doença são encaminhadas para o atendimento diferenciado, um espaço

preparado, com ar condicionado e poltronas específicas para hidratação e medicação. Cerca de 70% dos pacientes que procuram o Hospital são com sintomas de dengue. O atendimento diferenciado agiliza o diagnóstico e tratamento, além de otimizar todo o processo hospitalar. A estrutura deve permanecer no local pelo menos por três meses.

Prefeitura promove mutirão de castração de cães e gatos no bairro Chácara Solar II



A Prefeitura, por meio da Secretaria de Saúde, promove no próximo sábado, 18 de abril no bairro Chácara Solar II, mais uma edição do mutirão de castração animal. Esta ação de saúde pública tem o objetivo de fazer o controle do número de animais existentes no município, impedindo o aumento de animais abandonados na cidade. Os interessados em levar seu animal de estimação para castrar, devem procurar o Colégio Ri-

carda no dia 16/04 (quinta-feira), levando seu RG e CPF e comprovante de residência para assinar o Termo de Responsabilidade de Castração. A cirurgia é gratuita e poderão ser castrados somente os animais a partir dos seis meses de vida. Para mais informações, os moradores devem entrar em contato no telefone (11) 4154-6889 ou procurar o Departamento de Zoonoses, na Rua Ibirapuera, 308 no bairro Parque Fernão Dias.

Casamento Comunitário tem 305 inscritos

No dia 10 de abril foram encerradas as inscrições para a segunda edição do Casamento Comunitário, evento promovido pelo Fundo Social de Solidariedade, através da Secretaria de Promoção Social. A aliança de amor teve nada menos que 305 casais inscritos.

Centenas deles estiveram na primeira reunião, realizada no dia 11 de abril na sede da Promoção Social. Durante o encontro, técni-



cas do Fundo Social falaram sobre a cerimônia que será realizada no dia 30 de maio, às 10 horas, no ginásio poliesportivo José Corrêa.

Caminhada deve reunir 8 mil pessoas contra o sedentarismo neste domingo



A Secretaria de Estado da Saúde promove neste domingo, 12, uma caminhada que deverá reunir cerca de 8 mil pessoas na região da Avenida Paulista. O evento, em alusão ao Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril), faz parte das ações do Agita Mundo,

movimento que visa mobilizar e sensibilizar a população sobre a importância da realização de atividades físicas no combate ao sedentarismo e na prevenção de doenças como hipertensão, diabetes e obesidade. A concentração está marcada às 8h atrás do Masp (Museu de Arte de São Paulo). Depois, a “Caminhada Agita Mundo” seguirá da Paulista até o estacionamento da Assembleia Legislativa. As primeiras três mil pessoas receberão um kit composto por camiseta e bexiga. Os participantes serão acompanhados durante todo o percurso por dois trios elétricos, que também chamarão os moradores da

região para se juntar ao grupo. Na chegada à Assembleia, será oferecida uma sessão de ginástica de uma hora de duração.

Sobre o Agita Mundo

O Agita Mundo nasceu em São Paulo, batizado de Agita São Paulo, e desde 2002 foi adotado pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como referência em ações de promoção da saúde. O programa, realizado pela Secretaria em parceria com o Celafiscs (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul), estimula que a população adulta acumule 30 minutos de atividades físicas, cinco dias por semana.

Natação de Barueri fatura 28 medalhas em torneio de Atibaia



A equipe de natação de Barueri, uma parceria entre o Grêmio Recreativo Barueri (GRB) e a

Fundação Instituto de Educação de Barueri (Fieb), conquistou 28 medalhas em prova realiza-

da pela Associação Regional de Natação, em 24 de abril, na cidade de Atibaia. Este foi a melhor participação da equipe barueriense desde o início do projeto “Nadando para Vitória”, em 2014. A próxima competição para Barueri será em 17 de maio, no clube Guarani, em Campinas, prova também realizada pela ARN. No dia 23 de maio, Barueri disputa no torneio regional da Federação Aquática Paulista, em Limeira, que vale vaga para disputar o Campeonato Paulista, que acontecerá de 4 a 6 de maio.

Judocas de Barueri conquistam medalhas no Paulista

No domingo, 12, foi dado início ao Campeonato Paulista de Judô das categorias de base (Divisão Especial), com as etapas regionais. 14 atletas do Grêmio Recreativo Barueri (GRB), das classes Sub 18 (15 a 17 anos) e Sub 21 (18 a 20 anos) participaram nesta fase, que foi realizada em Embu das Artes. Os baruerienses conquistaram cinco medalhas de ouro, duas de prata e quatro de bronze. Outros três atletas terminaram na 5ª colocação, não conseguindo se classificar para a próxima etapa. Os destaques da equipe foram os



atletas Cedrick Kato, Thiago Fernandes e Jaqueline Souza, que foram campeões. Os medalhistas desta etapa voltam aos tatames no dia 26 de abril, em Sorocaba, na fase inter-regional do Campeonato Paulista que reúne os medalhistas das regiões Sudoeste, Sul, Litoral Sul e Vale do Ribeira.

Garotos do Futsal de Barueri fazem amistoso contra equipes do Japão



Na noite de segunda-feira, 30, aconteceu no ginásio José Corrêa jogos amistosos entre as equipes Sub 12 e Sub 10 do Grêmio Recreativo Barueri (GRB) contra o time Senkan F.C., do Japão, que está no Brasil realizando intercâmbio com atletas de diversas

cidades. Em um clima festivo e de confraternização, os garotos de Barueri se saíram muito bem durante os jogos. Os atletas do Sub 12 de Barueri venceram os japoneses por 5x1, e do Sub 10 empataram em 3x3.

Escola

Info Jardins

www.escolainfojardins.com.br

Faça sua matrícula e ganhe 2 Cursos Livres:

- Como elaborar um bom Currículo
- Aprendendo à Utilizar Tablets

Cursos Técnicos



• Segurança do Trabalho



• Logística



• Enfermagem



• Contabilidade



• Radiologia



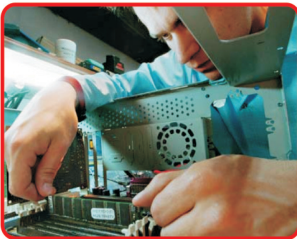
• Farmácia

Cursos de Informática e Inglês



FIRST JOB

- Windows
- Word
- Excel
- Power Point
- Outlook
- Internet
- Redes Sociais



HARDWARE E REDES

- Montagem, Manutenção e Configuração de Computadores

PROJECT

- Ferramenta para Planejamento e Gerenciamento de Projetos

Cursos Livres - Presenciais ou à Distância

ROTINAS ADMINISTRATIVAS

- Recursos Humanos
- Administração
- Departamento Pessoal
- Propaganda e Marketing
- Digitação
- Hotelaria e Turismo
- Marketing Pessoal
- Aprendendo à Utilizar Tablets
- Como elaborar um bom Currículo

ÁREA DA SAÚDE

- Primeiros Socorros
- Radiologia Odontológica
- Tomografia
- Cuidador de Idosos
- Auxiliar Farmácia
- Auxiliar de Laboratório e Análises Clínicas

EM BREVE

- Massoterapia
- Auxiliar de Veterinário
- Auxiliar de Dentista
- Estética Corporal
- Estética Facial
- Depilação e Design de Sobrancelhas

Barueri I

4199-5000

Rua do Paço, 103 - Centro de Barueri

Barueri II

4199-1144

Av. Henriqueta M. Guerra, 644 - Centro de Barueri

Carapicuíba

4185-8484

Av. Corifeu de A. Marques, 15 - Centro de Carapicuíba

CINEMA



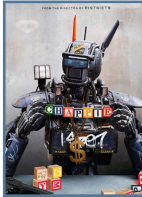
Vingadores

A Era de Ultron

Tentando proteger o planeta de ameaças como as vistas no primeiro Os Vingadores, Tony Stark busca construir um sistema de inteligência artificial que cuidaria da paz mundial. O projeto acaba dando errado e gera o nascimento do Ultron (voz de James Spader).

Capitão América (Chris Evans), Homem de Ferro (Robert Downey Jr.), Thor (Chris Hemsworth), Hulk (Mark Ruffalo), Viúva Negra (Scarlett Johansson) e Gavião Arqueiro (Jeremy Renner) terão que se unir para mais uma vez salvar o dia.

LANÇAMENTOS



Chappie
Gênero: Ficção/Ação
16 de Abril



Não olhe para trás
Gênero: Drama
16 de Abril



Frank
Gênero: Infantil
16 de Abril

EM CARTAZ



Divergente - Insurgente
Gênero: Ação



Velozes e Furiosos 7
Gênero: Ação



Max Steel
Gênero: Infantil

Artistas são aprovados no Fundo de Cultura de Jandira para 2015



O ano de 2015 começou com uma grande notícia para classe artística. A Prefeitura de Jandira, por intermédio da Secretaria da Cultura e do Conselho Municipal de Política Cultural de Jandira, divulga os resultados do Fundo Municipal de Incentivo à Cultura, em concordância com o Edital de

Chamamento Público 01/2015/SMC, Lei Municipal 1970/12 e a Portaria nº 03/2015 SMC. A iniciativa disponibiliza verba anual de 300 mil reais, exclusivamente para incentivar projetos culturais dos artistas jandirenses e também da região, que integram o Consórcio Cioeste/Cultura. A prestação de contas será obrigatória pelos contemplados do Fundo, sempre no término de cada fase.

SOBRE A LEI

Uma Lei de Incentivo à Cultura era um pedido antigo dos artistas jandirenses, que após mui-

tos anos de tentativas e diversas reuniões, foram atendidos com a criação do Fundo Municipal de Incentivo à Cultura de Jandira. Após uma solicitação encaminhada ao legislativo pelo coletivo Projeto Arte Mais (coordenado pelo jornalista Brando Oliveira e o artista plástico Luiz Dhuarte), com importante colaboração do Secretário de Cultura José Teotônio Sobrinho. O projeto de Lei Nº 019/12 (atual Lei 1970/12), apresentado pelo prefeito Geraldo Teotônio da Silva (na época vereador), foi aprovado por unanimidade na Câmara Municipal.

Centro de Memória e Integração Cultural recebe exposição “Coletores de lixo, Arriscando, Brincando e Limpando”



O Centro de Memória e Integração Cultural (CEMIC) recebe até o dia 21 de abril, a exposição “Coletores de lixo, Arriscando, Brincando e Limpando” de Tereza Luiza Ferreira dos Santos.

O objetivo da exposição é contribuir para a consciência, pois muitas vezes os profissionais que lidam com o dia a dia dessa profissão tão difícil mas que é que é tão necessária acabam muitas vezes sendo excluídos socialmente.

A mostra apresenta 36 painéis com fotos dos coletores de lixo da cidade de São Paulo exercendo suas funções na década de 90, nas legendas das fotos foram usadas falas dos próprios trabalhadores.

Localizado no Largo da Matriz, 49, Centro Histórico, o CEMIC pode ser visitado de segunda a sexta-feira, das 09h às 16h e aos sábado, domingos e feriados, das 11h às 17 horas.

“O fantasma da minha sogra” será apresentado no Teatro de Barueri

O Teatro Municipal de Barueri traz no dia 18, às 20 horas, o espetáculo “O fantasma da minha sogra”. Os ingressos já estão à venda pelo preço único de R\$ 12 e podem ser comprados na bilheteria do TMB.

Falar de sogra já sugere piadas, cenas engraçadas ou situações hilárias, imagine uma comédia, onde o fantasma da sogra volta para se vingar do genro? Pois esta comédia mostra o que aconteceu a um genro safado, que passou a vida tapeando a sogra, se apoderando dos seus pertences e usando a filha da própria como chantagem e interesses para aumentar a sua fortuna. Após festejar a morte da mãe de sua querida esposa, ele não tem outro objetivo a não ser colocar a mão na herança que a pobre dei-



xou. Mas ela volta em forma de fantasma para se vingar e ainda usa a coitada da empregada, que é uma sensitiva de quinta categoria, para intervir neste plano.

O FANTASMA DA MINHA SOGRA - comédia
Sábado, 18 de abril, às 20 horas
No Teatro Municipal de Barueri Rua Ministro Raphael de Barros Monteiro, 255, Jd. dos Camargos Saída 26A da Rod. Castelo Branco
Ingressos à venda: R\$ 12 (preço único). Informações: 4198-0972

EDITAL DE TOMADA DE PREÇO 008/2015

PROEDUCA INSTITUTO SOCIAL
PARA DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO
E SUSTENTABILIDADE
CNPJ: 05.303.355/0004-16

ProEduca Instituto Social para Desenvolvimento da Educação e Sustentabilidade, Edital Tomada de Preço nº008/2015, A presente Licitação tem como objeto o fornecimento, de forma parcelada, no período de 06 meses, Compreendendo: Pesquisa e elaboração do conteúdo específico e personalizado de acordo com o tema proposto para cada curso, contendo linguagem adequada, conteúdo específico, técnico e pedagógico com exercícios, metodologia de ensino e material de apoio para o desenvolvimento individual e coletivo do aluno, layout, paginação, divisão e apresentação dos conteúdos, impressão colorida, capa personalizada e logística de entrega e armazenamento conforme a demanda solicitada pela instituição. Entrega dos envelopes: até o dia 30/04/2015 às 09:00hs na Rua Caldas Novas, 50 13º sla.133 bairro Bethaville, Barueri. Edital completo afixado no endereço acima, até um dia antes da abertura dos envelopes, os interessados deverão trazer mídia para gravação. Abertura dos envelopes dia 02/05/2015 as 10:00hs.

CONFORME DESCRIÇÕES CONSTANTES DO TERMO DE REFERÊNCIA – ANEXO I DESTE EDITAL.

EDITAL DE TOMADA DE PREÇO 009/2015

PROEDUCA INSTITUTO SOCIAL
PARA DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO
E SUSTENTABILIDADE
CNPJ: 05.303.355/0004-16

ProEduca Instituto Social para Desenvolvimento da Educação e Sustentabilidade, Edital Tomada de Preço nº009/2015, modalidade menor preço. Objetivo: Prestação de Serviço de Treinamento e Capacitação aos funcionário de cursos presenciais e EAD para licitantes cadastrados na Organização Social. Entrega dos envelopes: até o dia 30/04/2015 às 09:00hs na Rua Caldas Novas, 50 13º sla.138 bairro Bethaville, Barueri. Edital completo afixado no endereço acima, até um dia antes da abertura dos envelopes, os interessados deverão trazer mídia para gravação. Abertura dos envelopes dia 02/05/2015 as 10:00hs.

- HORÓSCOPO - ABRIL 2015

Áries
de 21/03 a 20/04

Áries vai necessitar de muita harmonia e tranquilidade para estar bem ao longo deste mês.

O seu magnetismo pessoal estará em destaque e conseguirá atrair as atenções das outras pessoas com muita facilidade.

Touro
de 21/04 a 20/05

Touro terá um mês agitado e exigente a vários níveis, terá de estabelecer prioridades e acima de tudo pensar em si. Boa hora para definir alguns aspectos da sua relação. Bom período para os casais que pensam em aumentar a família.

Gêmeos
de 21/05 a 20/06

Gêmeos vai sentir-se com menos energia do que é normal. Esta fase será pautada por alguns altos e baixos devido ao seu estado de humor. Pense apenas nas boas recordações e acredite que boas coisas estão para acontecer.

Câncer
de 21/06 a 21/07

Câncer terá ao longo do mês de Abril momentos de algum cansaço, tente controlar e direcionar bem a sua energia para aguentar e responder com eficácia a todos os seus compromissos.

Leão
de 22/07 a 21/08

Leão tende a colocar muita coisa em dúvida ao longo deste período, acredite mais nos caminhos que escolheu, verá que tomou as melhores decisões. Os seus amigos estarão ao seu lado sempre que precisar, não hesite em procurar apoio e carinho junto das pessoas que ama.

Virgem
de 22/08 a 22/09

Virgem terá um mês muito divertido, o seu lado positivo e otimista estará em evidência e tende a ser uma fonte de inspiração para os seus amigos e colegas. Viverá um período muito sereno e tranquilo, vai ter vontade de sair e de divertir-se com o seu parceiro.

Libra
de 23/09 a 22/10

Libra estará muito lúcido e determinado quanto ao que quer. Use o seu bom-senso para evitar excessos de qualquer ordem. Ouça a opinião das pessoas que lhe são mais queridas. Use a sua inteligência para contornar e sair a ganhar de algumas situações.

Escorpião
de 22/10 a 21/11

Escorpião começa o mês com alguma instabilidade, mas aos poucos os seus objetivos vão ganhando solidez e os bons resultados não se farão esperar. Novas oportunidades de negócio tendem a surgir, não perca mais tempo agarrado a conceitos do passado que já estão ultrapassados.

Sagitário
de 22/11 a 21/12

Sagitário vai deparar-se com situações que vão apelar à sua compreensão, aceite que ninguém é perfeito e ajude a sua experiência pode ser fundamental para alguém que necessita dos seus conselhos. Está numa fase de crescimento em que todos os seus projetos estão bem encaminhados.

Capricórnio
22/12 a 21/01

Capricórnio passará por situações que necessitam de reflexão e prudência antes de ser dada uma resposta, vai sentir-se nervoso e terá tendência a ser demasiado impulsivo, tenha atenção já que estas atitudes podem colocar tudo a perder.

Aquário
de 21/01 a 19/02

Aquário terá um mês muito positivo, mas não abuse, o seu corpo vai pedir descanso! Conviverá com pessoas que podem trazer-lhe novos interesses tanto profissionais como pessoais. Aceite novos desafios mostrando um espírito positivo e otimista.

Peixes
de 20/02 a 20/03

Peixes viverá situações muito intensas e terá de fazer escolhas ao longo deste mês, o tempo não vai chegar para tudo, quase não terá descanso devido às muitas solicitações que vão surgir. Não acredite em tudo o que lhe dizem.

- TECNOLOGIA

Rússia e Estados Unidos querem criar nova estação espacial

Rússia e os Estados Unidos pretendem criar, em conjunto, uma nova estação espacial a partir de 2024. O chefe da Roscosmos, a agência espacial russa, Igor Komarov. “A Roscosmos e a Nasa vão trabalhar em conjunto no programa da futura estação orbital, um projeto aberto a todos os países que pretendam juntar esforços”, disse em entrevista coletiva em Baitkonur, no Cazaquistão.

As duas agências espaciais vão também prolongar até 2024 o serviço da atual Estação Espacial Internacional. A Rússia e os Estados Unidos também concordaram em unificar as normas técnicas dos sistemas de acoplagem das suas naves espaciais.

Na mesma entrevista coletiva, o administrador da Nasa, Charles Bolden, lembrou que a Rússia e os Estados Unidos pretendem

criar um roteiro de programas de voo a Marte. A atual Estação Espacial Internacional é um projeto de mais de US\$ 100 bilhões, está em órbita a uma distância de 335 a 460 quilômetros da Terra e pesa mais de 450 toneladas.A plataforma espacial desloca-se a 27 mil quilômetros por hora, conta com a participação de 16 países e tem residentes em permanência desde 2000.

PROJETOS ARQUITETÔNICOS E CONSTRUÇÕES

Elaboração e Aprovação de Projetos de Edificações Residenciais, Comerciais e Industriais e administração de obra;

Regularização de empresas junto ao Corpo de Bombeiro (AVCB), Licença na Cetesb (Licença de Operação, Instalação, etc) e outros;

Projetos de Desdobro de Lote, Unificação e Projetos de Paisagismo;

Elaboração de Laudos Técnicos e Laudos Periciais, com Avaliações de Patologias de Engenharia.

Arquiteta, Urbanista e Perita: Regina Maria Vieira

Fone (11) 988255354 | regina_maria_vieira@yahoo.com.br

- CULINÁRIA

Cheesecake de Frutas Vermelhas



Ingredientes:

- Massa
- 400g de biscoito maisena
- 200g de manteiga derretida
- Creme
- 750g de cream cheese
- 2 potes de iogurte natural
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) essência e baunilha
- 1 xícara de açúcar
- Cobertura
- 1 caixa de morangos
- 2 colheres (sopa) de cereja em calda
- 3 colheres (sopa) de geleia de amora ou framboesa

Como fazer:

Triture o biscoito até virar uma farinha, junte com a manteiga e misture. Unte uma forma de fundo removível com margarina e espalhe o biscoito por toda a forma. Leve à geladeira. Na batedeira bata o cream cheese, o iogurte, os ovos, a baunilha e o açúcar em velocidade baixa. Jogue o creme na forma e leve ao forno (250 graus) até ficar o creme ficar dourado em cima.

Em uma panela coloque os morangos, as cerejas e a geléia até ficar como uma calda.

Jogue a calda em cima da torta e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas.

- ERRATA

A última edição do Jornal NC, veiculada de 30 de março a 13 de abril de 2015, foi equivocadamente impressa com o número de sua edição anterior, a Edição 124, quando na verdade era a Edição 125.

- BEM ESTAR

6 dicas super criativas para controlar a ansiedade



- 1** - Exagere Seu Medo: sim, soa estranho, mas imaginar o que mais te assusta pode te ajudar a perceber o quanto está exagerando em seus medos. Pense na pior coisa que poderia acontecer em detalhes, várias vezes. Aos poucos, o medo vai deixando de ser um grande monstro, ficando até bobo demais para ser temido.

2 - Escreva 2 Cartas: mais uma vez, mentalize o que te assusta e te deixa ansioso. Escreva uma carta dirigida a este medo, dizendo o que mais gosta neste sentimento. Em seguida, abra seu coração em outra carta, falando sobre o que te assusta nesta situação. O objetivo é tentar tirar esse sentimento da sua mente e torná-lo mais palpável.
- 3** - Foque no Suor: bicicleta, caminhada, natação, não importa o exercício, escolha uma atividade que faça suar. Praticar atividade física muda o cérebro, aumentando a quantidade de dopamina e serotonina, substâncias ligadas à sensação de bom humor, assim amenizando a ansiedade.

4 - Sinta um toque reconfortante. O simples ato de ser tocado pela pessoa amada pode fazê-lo se sentir amado, calmo e sob controle. Parte da ansiedade está relacionada à sensação de ter de lidar sozinho com problemas, imaginando que os problemas são grandes demais para serem resolvidos.
- 5** - Use Âncoras: escolha algo que te acalme e fixe seu olhar nisso quando estiver se sentindo muito ansioso. Podem ser as nuvens, por exemplo, ou a água correndo, o balanço das cortinas em contato com o vento, não importa. Essas âncoras visuais podem servir como calmantes naturais para momentos de crises de ansiedade.

6- Respire Fundo: você já viu como a barriga das crianças parece aumentar quando estão inspirando o ar? É porque elas respiram profunda e corretamente, de um jeito que não sabemos mais. Tire um tempo para exercitar seu diafragma, respirando lentamente e prestando atenção nos movimentos, tirando o foco dos problemas.



Imobiliária Jardins

Aqui o seu aluguel é garantido!

CRECI 14242-J

Locação

**CASA – PARQUE DOS CAMARGOS**

Referência: CA01607

Valor: R\$ 1.100,00

01 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha, Lavanderia e Varanda.

**APARTAMENTO – JARDIM IRACEMA**

Referência: AP00879

Valor: R\$ 1.800,00 + Condomínio

03 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha, 01 Banheiro, 01 Lavanderia, 01 Vaga na Garagem.

**CASA – PARQUE DOS CAMARGOS**

Referência: CA01086

Valor: R\$ 320.000,00

2 Dormitórios (1 Suíte), 2 Salas, 1 Cozinha, Lavanderia, 3 Banheiros, 2 Garagens.

**APARTAMENTO - JARDIM IRACEMA**

Referência: AP00857

Valor: R\$ 2.000,00 Com condomínio
03 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha, 02 Banheiros, Lavanderia, Varanda, Área de lazer completa, 02 Vagas de garagem.**APARTAMENTO – JARDIM IRACEMA**

Referência: AP00877

Valor: R\$ 2.000,00 + Condomínio
03 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha planejada, 02 Banheiros, Lavanderia, Sacada, Área de lazer com piscina, Churrasqueira, Salão de festa, Quadra esportiva.**APARTAMENTO – ALDEIA DE BARUERI**

Referência: AP00876

Valor: R\$ 2.000,00 + Condomínio

02 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha, 02 Banheiro, Lavanderia, Área de lazer com piscina, Churrasqueira, Salão de festa, Quadra esportiva, Adegas.

CASA – VILA SÃO SILVESTRE

Referência: CA01639

Valor: R\$ 1.300,000

2 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha, 02 Banheiros, Lavanderia.

APARTAMENTO – JARDIM TUPANCI

Referência: AP00872

Valor: R\$ 1.500,00 + Condomínio

02 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Cozinha, 01 Banheiro, Área de serviço, 01 Vaga de garagem.

APARTAMENTO – JARDIM BELVAL

Referência: AP00848

Valor: R\$ 1.500,00 + condomínio

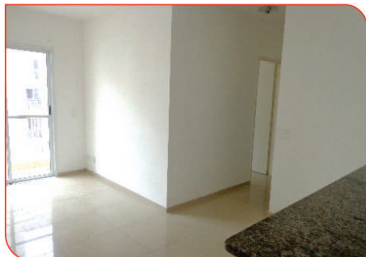
02 Dormitório, 01 Sala, 01 Cozinha, 01 Banheiros, Lavanderia, 01 Vaga na Garagem.

CASA - JD. BARUERI

Referência: CA01391

Valor: R\$ 1.000,00

01 Dormitório, 01 Cozinha, 01 Sala, Área de Serviço, 01 Banheiro e 01 Vaga de Garagem.

**APARTAMENTO – JARDIM TUPANCI**

Referência: CA00872

Valor: R\$ 1.300,00 + Condomínio

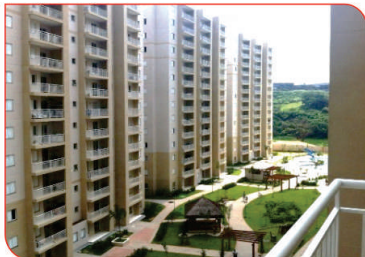
02 Dormitórios sendo 01 Suíte, 01 Cozinha, 01 Banheiro, Área de serviço, 01 Vaga na Garagem.

**APARTAMENTO – BETHAVILLE I**

Referência: AP00810

Valor: R\$ 1.700,00 + Condomínio

02 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha americana, 01 Lavanderia, 01 Vaga na Garagem.

**APARTAMENTO – JARDIM TUPANCI**

Referência: AP00850

Valor: R\$ 1.600,00 + Condomínio

02 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha, 02 Banheiros, 01 Lavanderia, 01 Vaga na Garagem.

**APARTAMENTO – JARDIM IRACEMA**

Referência: AP00811

Valor: R\$ 1.700,00 + Condomínio

02 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha, Lavanderia, 01 Banheiro, 01 Vaga na Garagem, Piscina, Churrasqueira, Academia!

**CASA – NOVA ALDEINHA**

Referência: CA01611

Valor: R\$ 2.200,00 + Condomínio

03 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha, 02 Banheiros, 01 Lavanderia, 02 Vagas de garagem.

SALA – VILA CRETÍ

Referência: SA00186

Valor: R\$ 1.300,00

Sala com 150 m², 01 Cozinha, Copa, 01 Sala, Lavabo.

SALÃO – JARDIM REGINA ALICE

Referência: SL00220

Valor: R\$ 2.300,00Salão com 100m²,

01 Cozinha, 01 porão c/ 16m², 02 Banheiros.

CASA – SÃO SILVESTRE

Referência: CA01601

Valor: R\$ 500,00

01 Dormitório, 01 Cozinha, 01 Banheiro.

CASA – PARQUE DOS CAMARGOS

Referência: CA01609

Valor: R\$ 1.100,000

1 Dormitório, 01 Sala, 01 Cozinha, 01 Banheiro, 01 Lavanderia

CASA – SÃO SILVESTRE

Referência: CA01638

Valor: R\$ 1.500,00

02 Dormitórios sendo 01 Suíte, 01 Sala, Cozinha, 02 Banheiros, 01 Vaga de Garagem.

Venda

**CASA – JARDIM SABIA**

Referência: CA01637

Valor Venda: R\$ 430.000,00

03 Dormitórios suíte, 02 Salas, 01 Cozinha, 02 Banheiros, Área de serviço, 02 Vagas de garagem. Corredor lateral (sobrado), Área do Clube com 02 piscinas, Academia, 02 salão de festas, 02 quadras (tênis e futebol), 03 quiosques com churrasqueira.

**APARTAMENTO – JARDIM TUPANCI**

Referência: AP00849

Valor: R\$ 310.000,00, 1.600,00

02 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha, 02 Banheiros, 01 Lavanderia, 01 Vaga na Garagem.

**APARTAMENTO – BETHAVILLE I**

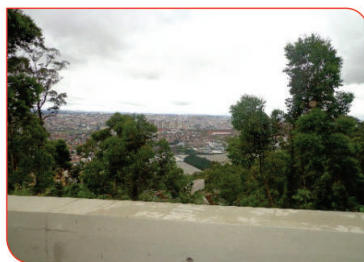
Referência: AP00856

Valor Venda: R\$ 350.000,00

02 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha, 01 Banheiro, 01 Lavanderia, 01 Vaga na Garagem.

**TERRENO – JARDIM CRAZIELA**

Referência: TE00252

Valor Venda: R\$ 160.000,00 + Dívidas
Terreno com 136 m² de área total, 5*25 e um pouco largo no fundo.**TERRENO – LIBEIRO DE LIMA**

Referência: TE00255

Valor: 1.950.000,00

Terreno com 6.500 m².

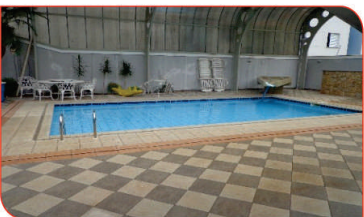
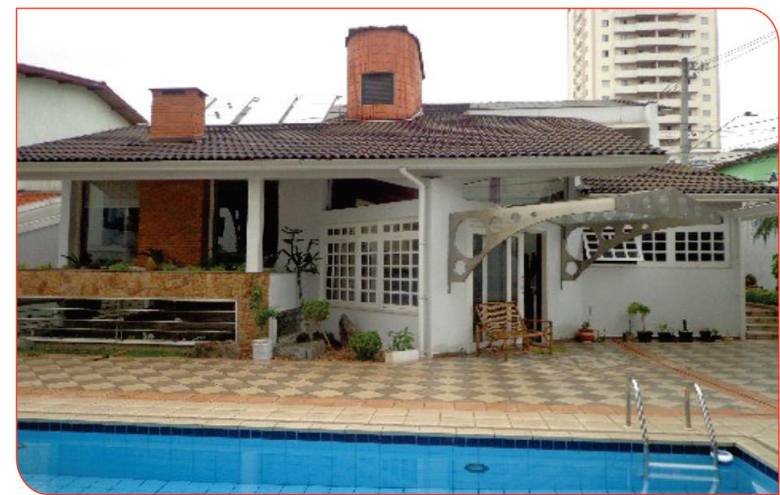
**TERRENO – JARDIM DO GOLF I**

Referência: Te00256

Valor: R\$ 236.000,00

Terreno com 100,3 m².

CASA – VILA BOA VISTA

**Ref.: CA01633 | Valor: R\$ 1.200.000,00**

03 suítes a principal com hidro e closet, Sala de estar, Sala de jantar, Sala de tv, Cozinha, Dormitório de empregada, Lavanderia, Área de Lazer com piscina aquecida, Reservatório de água, jardim de inverno maravilhoso.

CASA – JARDIM MUTINGA

Referência: CA01594

Valor: R\$ 450.000,00

Casa 01: 02 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha, Lavanderia, 01 Vaga de garagem.

Casa 02: 01 Dormitório, 01 Sala, 01 Cozinha, Lavanderia.

TERRENO – CHÁCARA ESTELA

Referência: Te00253

Valor: R\$ 90.000,00 + dívidas

Terreno com 448,16 m², área de lazer no condomínio.

CASA – JARDIM SANTA CECILIA

Referência: CA01626

Valor: R\$ 380.000,00

03 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha, Lavanderia coberta, Edícula com banheiro, Churrasqueira, 02 Vagas de garagem.

CASA – CIDADE SÃO PEDRO – GELBA A

Referência: CA01629

Valor: R\$ 270.000,00

03 Dormitórios sendo 01 suíte, 01 Sala, 01 Cozinha americana, 03 Banheiros, Lavanderia, 02 Vaga de garagem.

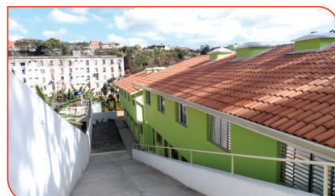
CASA – JARDIM SÃO LUIS

Referência: CA01630

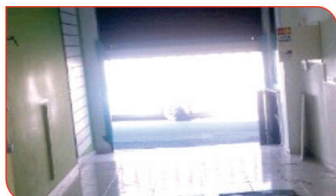
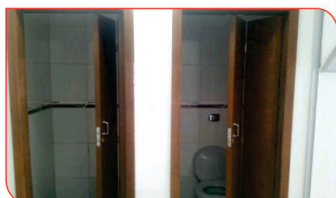
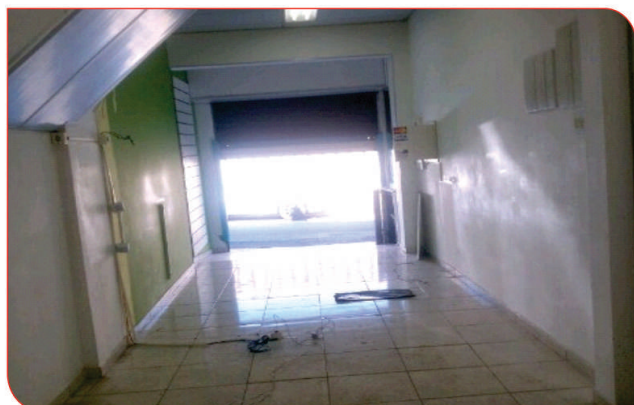
Valor: R\$ 350.000,00

02 Dormitórios, 01 Sala, 01 Cozinha, 01 Lavanderia, 01 Vaga de garagem.

Sobrados em Itapevi

**A partir de R\$ 170.000,00**2 Dormitórios e Cozinha com Armários Embutidos
1 Banheiro, 1 Lavanderia, 1 Garagem.**Entrega em 60 dias.**

SALÃO – CENTRO ITAPEVI

**Ref.: SL00217 | Valor: R\$ 5.500,00**

Salão Comercial com área de 70m² com 2 Banheiros.

Praça São João Batista, 40 - Centro de Barueri Tel.: (11) 4199-2700**www.imobiliariajardins.com.br**