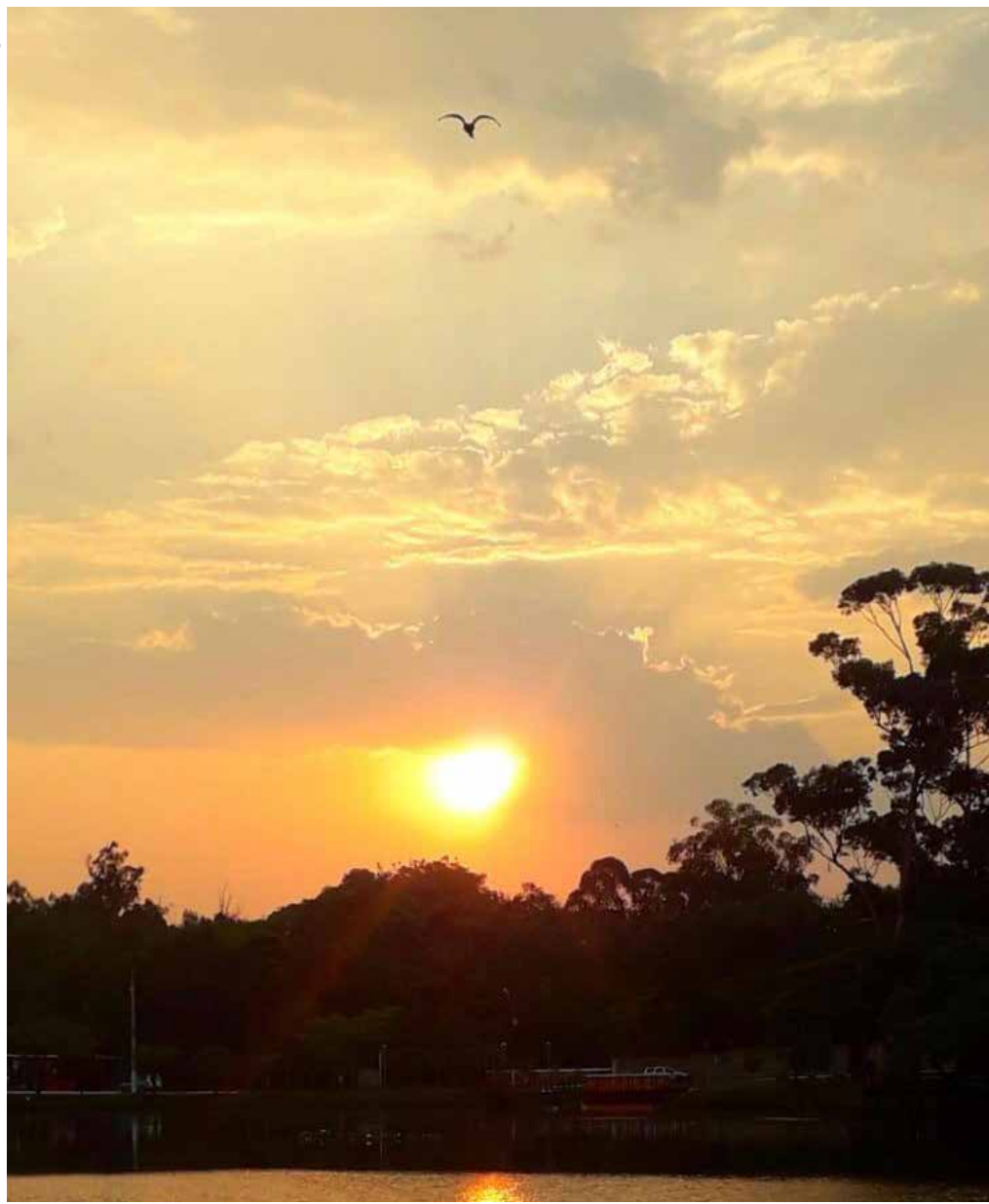


Jhone fotografia



Temperaturas altas, clima seco e belas paisagens

Essa semana Holambra registrou temperaturas que alcançaram 39 graus.

Período prolongado de estiagem, provoca mudança de cenário em Lagos e diversos pontos da cidade. A baixa umidade relativa do ar, coloca a região em alerta.

Dia das crianças

Opções diferentes nesse período de distanciamento **13**

Coronavirus

Cenário da Pandemia em Holambra é estável, mas cuidados ainda precisam ser mantidos

4

Eleições

Os 3 candidatos ao majoritário disputam a vaga pela primeira vez

3

Outubro Rosa:

Conheça a história de superação de uma moradora de Holambra

5

Troque o óleo do seu carro!
Parcelamos em até 3x no cartão



AUTO POSTO PIONEIRO



Av. Rota dos Imigrantes, 167 Centro Holambra-SP | telefones: (19) 3802 1112 | 9266.8549

A escolha de um candidato...

As campanhas dos candidatos aos cargos eletivos em Holambra já começaram.

As redes sociais e o corpo a corpo, com todas as reservas impostas pelos cuidados face à propagação do Coronavírus, são os instrumentos principais usados pelos candidatos na abordagem aos eleitores.

Nestes tempos difíceis, seria muito interessante que cada um pudesse conhecer melhor as histórias políticas e pessoais de cada candidato, bem como, e principalmente, suas propostas, para definir conscientemente seu voto.

Para escolher seu candidato é aconselhável que você

busque informações sobre o mesmo, num exercício de consciência política. O voto é um forma de você eleger políticos honestos, competentes e interessados no desenvolvimento de sua cidade.

Há várias formas de se conhecer um candidato a prefeito, vice-prefeito ou vereador, além da simpatia de uma visita, de um aceno de mão, de um sorriso largo ou de um favor pessoal. Seguem então algumas dicas para ajudá-lo nesta tarefa:

- 1) pesquise o histórico pessoal;
- 2) pesquise o histórico político;
- 3) busque afinidade de pensamento;
- 4) conheça o partido do candidato;

5) conheça as propostas;
6) entenda as atribuições de cada cargo (prefeito, vice-prefeito e vereador)

7) observe os gastos de campanha

8) confira se mensagens recebidas sobre os candidatos são verdadeiras. Não caia em fake news, que no nosso velho e bom português significa notícias falsas.

9) cobre de cada candidato um diagnóstico da cidade.

Por fim, vale lembrar que somos nós que escolhemos nossos políticos e a consequência da falta de cuidado nestas escolhas sempre recaem sobre nós mesmos.



PONDERANDO

Desde 2008

Este o mundo que estamos a viver

Os assuntos dominantes desde o fim da semana passada foram o debate entre os dois candidatos à presidência dos Estados Unidos – Donald Trump e Joe Biden – e a contaminação do primeiro pela Covid-19. O debate, de uma pobreza franciscana, mas de uma agressividade “trumpiana” de um lado - e a apatia do oponente que pretende ser o homem mais poderoso do mundo do outro - é uma demonstração de como a sociedade mais rica do planeta trata de temas que afligem toda a humanidade.

Afinal, estamos todos nas mãos de Don ou Joe, com poder para apertar um simples botão a qualquer momento, seja lá por que motivo, transformando a face da humanidade, fauna e flora. Uma exterminação em massa de populações inteiras, extinção de sociedades e culturas, terra arrasada. Um Armagedon!

A pandemia que assola o planeta há meses - sem data para terminar – continua a enlutar famílias no mundo inteiro com vidas que poderiam estar salvas, não

fosse o negacionismo da covid-19 por homens investidos no poder máximo por suas sociedades. Verdadeiras bestas travestidas de salvadores da pátria que, dotados de magnetismo doentio, saciam seus egos às custas de populações indefesas, dependentes, ignorantes.

Vivemos em sociedades permissivas, de curta memória, regidas por homens cujos governos priorizam suas economias em detrimento da saúde e bem-estar de seus povos. Agem como se a ciência (economia) fosse colocada a serviço da coletividade. Sabemos que não é assim, eis que dela sempre fizeram uso para atingir seus objetivos pessoais os políticos, militares, ideólogos, religiosos de todas as origens. Não existem santos nem samaritanos quando o assunto é dinheiro e poder. E, como se sabe, um atraí o outro como imãs!

A pandemia que já infectou 36 milhões de pessoas no planeta, levou a óbito mais de um milhão delas sendo mais de 215 mil nos EUA e quase 150 mil no Brasil está custando um preço que a humanida-

de não precisaria pagar. Dois dos maiores negacionistas de primeira hora da covid-19 à frente de seus governos nos hemisférios norte e sul são responsáveis diretos por estes números alarmantes.

O presidente Jair Bolsonaro já é alvo de cinco representações criminais no Tribunal Penal Internacional (TPI), sediado em Haia, na Holanda, acusado de crime contra a humanidade e genocídio por sua atuação na pandemia, incentivando ações que aumentam o risco de proliferação do novo corona vírus.

Já seu venerado Donald Trump, após três dias internado no Hospital Walter Reed em Maryland, EUA, para tratar da contaminação, já está na Casa Branca. Informações desconstruídas sobre sua saúde, neste momento, não permitem melhor juízo. Os americanos não fizeram qualquer representação na Corte, em Haia, contra seu presidente!

É este o mundo que estamos a viver!

R A de Athäyde

Histórias de Dona Ilda

INACREDITÁVEL!...

Parece mentira! Até agora enfrentei com facilidade esse calor quase insuportável! Eu precisava ir à cidade comprar um livro. Tratei de me preparar, me arrumar para sair. – Coragem, Ilda! Fui me arrumando e à medida que mais me ajeitava, sentia minha pele molhada! Assim foi. Quando terminei o trabalho, resolvi fazer o inverso! À medida que eu tirava a roupa, a “água” escorria! Nunca vi isso! Fiquei com um vestidinho leve, de alças! Fui para meu quarto, liguei o ventilador de teto, mais o ar condicionado, fechei a porta, a janela e estou aqui, tentando viver um pouco mais fresquinha! Que delícia!

-Traga o jornal, peço à minha ajudante. Ali, então eu leio: que temperaturas chegaram ontem aos 40°C, com sensação térmica de 45°C!...

Cada um tenta se ajeitar como pode. Desliguei um pouco o ar condicionado e já estou sentindo calor.

Tenho uma prima que mora em Marília e me informou que seu filho que é médico, precisou da ajuda dos bombeiros para auxiliarem o combate ao fogo, cuja fumaça já estava chegando à sua casa! Foram para um hotel, para poderem se salvar!

Precisamos fazer o possível para podermos resistir a tamanho calor!...

Quanto ao apetite, até fica menor, com tanta confusão!

Minha ajudante vai resol-



ver o caso: um gostoso “cachorro quente” e um copo de guaraná bem geladinho, está tudo ok!

Depois do almoço a gostosa descansada, vamos voltar para a nossa conversa sobre o calor.

Lógico que devemos controlar esse frio artificial. Assim vamos passando nosso tempo, preenchendo-o com notícias, querendo saber quando começam as chuvas, e outros assuntos.

Voltando ao calor, o Centro de Pesquisas Meteorológicas e Climáticas Aplicadas à Agricultura (CEPAGRI) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) informou que desde 1.980 faz os registros e nunca havia confirmado um calor de 40.1 °C em Campinas no seu histórico. O mesmo foi revelado pelo Instituto Agrônomo de Campinas (IAC) que compila os dados desde 1992.

Enfim, os dados científicos informados só comprovam os dias atípicos que estamos vivendo!

Que Deus nos ajude!...

Ilda Thereza
ildathereza13@gmail.com
(19) 9 9772-4845 | 3242-5148

Candidatos a prefeito de Holambra concorrem pela primeira vez ao cargo

Diferente do que ocorreu nas últimas eleições, população terá três opções de voto para o cargo de Chefe do Poder Executivo

Michael Harteman

As eleições para prefeito em Holambra terão uma novidade em relação ao que aconteceu nos últimos pleitos. Desta vez os eleitores terão a possibilidade de escolher entre três candidatos, ao invés de dois – o que não acontece desde 2008, quando cinco nomes disputaram a preferência do eleitor pela chefia do Poder Executivo.

Em 2020, todos os candidatos irão concorrer ao cargo pela primeira vez em suas carreiras políticas. Aparecido Lopes da Silva, vereador em terceiro mandato; Fernando Capato, atual vice-prefeito e filho do ex-prefeito Celso Capato; e José Benedito de Souza, ex-vereador e ex-vice irão brigar pelos votos dos holambrenses. Conheça melhor cada um deles.

Fernando Capato

Fernando Capato é candidato pelo Partido Social Democrático (PSD). Filho do ex-prefeito Celso Capato, é o atual vice-prefeito de Holambra ao lado de Fernando Fiori de Godoy. Tem 33 anos, nasceu em Cosmópolis (SP) e viveu durante toda a vida na Cidade das Flores. Sua primeira participação política se deu em 2016, quando foi eleito vice.

Capato afirma que a gratidão e o carinho que tem pelo município o motivaram a ser candidato. “Minha história com Holambra vem desde cedo. Acompanhei desde a primeira gestão todos os avanços, conheço as pessoas e tenho muito carinho por elas. Tenho muita gratidão pelo carinho que o povo de Holambra tem com minha família, por isso sinto que posso retribuir e fazer muito pela nossa cidade”, conta.



Fernando Capato



Cido Urso



José Benedito de Souza

Pra ele, o maior desafio é fazer com que a cidade mantenha o que já foi conquistado e avance ainda mais. “A maior necessidade de Holambra hoje é manter a qualidade de vida como é conhecida, manter bons serviços públicos e atacar problemas pontuais que precisam da nossa atenção. Precisamos manter também nossa cidade forte para continuar gerando oportunidades de emprego e renda para nossos moradores”, concluiu.

Fernando é o candidato da aliança formada entre o PSD, o Partido Trabalhista Brasileiro (PTB), o Movimento Democrático Brasileiro (MDB) e o Partido Social Democracia Brasileiro (PSDB). O candidato a vice da chapa é Miguel Renato Esperança, do PSDB.

Aparecido Lopes da Silva Lima

Cido Urso tem 46 anos, é casado e candidato pelo Podemos. Nascido em Assis Chateaubriand (PR), Cido se colocou como candidato a vereador pela primeira vez no ano de 2004, sem conseguir se eleger. O objetivo seria conquistado nas três eleições seguintes. Em 2008, 2012 e 2016 Cido conseguiu os votos necessários para ser um dos vereadores de Holambra.

Cido afirma que projetos que sempre quis aplicar no município o levaram a se candidatar para prefeito. “Aceitei o desafio para me candidatar a prefeito, pois muitos dos benefícios e projetos que gostaria de aplicar no município são de competência do prefeito, portanto, a luta para conseguir ajudar de perto o povo holambrense me motivou a disputar o cargo no executivo”, comenta.

Perguntado sobre o maior desafio a ser enfrentado, Cido responde: “A meu ver o maior desafio de Holambra é resolver sua questão hídrica. Com o crescimento da população, temos o desafio de melhorar nossa infraestrutura, para que a cidade possa crescer de forma saudável e em futuro próximo não venha faltar recursos tão preciosos como a água”.

A chapa é pura, ou seja, o Podemos lançou candidatura sem coligação em Holambra. Seu vice é Rivaldo Gonçalves da Silva, do Podemos.

José Benedito de Souza

Nascido em Mogi Mirim, José Benedito de Souza é casado, tem 75 anos e é candidato pelo Republicanos. A primeira tentativa na política aconteceu em 1996, quando se candidatou para vereador. O objetivo

foi conquistado nas eleições de 2007, quando foi eleito para a vereança entre os anos de 2008 e 2012. Atualmente José é suplente de vereador.

José afirma que ser prefeito de Holambra é um sonho antigo. “Ser prefeito dessa cidade que me formou como homem, como cidadão sempre foi meu sonho. Mas acho que a minha hora chegou, se assim Deus permitir”, comenta.

Para José, o maior desafio da cidade está na infraestrutura. “Holambra é uma cidade que cresce cada vez mais. Mas para

que o desenvolvimento socioeconômico da cidade seja saudável, é necessário cuidar da infraestrutura, que foi completamente deixada de lado. Portanto saneamento básico, atenção integral à saúde, transporte e habitação são questões urgentes que precisam ser revistas”, ressalta o candidato.

O vice da chapa pura do Republicanos é Pedro Fernandes, de 53 anos.

As Eleições Municipais estão marcadas para o dia 15 de novembro, das 7 às 17 horas. Não há segundo turno em Holambra.

Casa Bela RESTAURANTE

Filet mignon em crosta de ervas com parmesão e mostarda

(19) 3802-8040

Holambra registra 20 novos casos de Covid-19; situação é estável

20 novos casos de COVID-19 foram registrados em Holambra esta semana. Agora a cidade contabiliza 415 registros. Destes, 399 já são considerados curados. Outras 36 pessoas aguardam resultados de exames. Apenas uma delas está internada. O bairro Imigrantes é o que mais soma confirmações: 84. Em seguida vem o Palmeiras, com 39 e o Centro, com 38.

O cenário epidemiológico da pandemia em Holambra evidencia uma estabilidade que se mantém desde final de junho, com tendência de

diminuição gradual dos casos ao longo do mês de outubro. “É importante ressaltar que os dados são analisados semanalmente e que a curva de contágio é dinâmica e dependente do comportamento da população”, disse o diretor municipal de Saúde, Valmir Marcelo Iglecias.

Ele reforça a importância do distanciamento social, do uso de máscaras de proteção e da manutenção dos cuidados com a higiene.

Em casos de sintomas respiratórios leves, a recomendação

é que os moradores procurem atendimento no PSF mais próximo da residência. Em caso de falta de ar e febre alta o paciente deve se dirigir diretamente à Policlínica Municipal.

Confira o número de registros por bairros:

Alegre - 20

Borda da Mata - 6

Camanducaia - 19

Centro - 38

Cond. Nova Holanda - 9

Cond. Palm Park - 7

Cond. Vila de Holanda - 6

Cond. Duas Marias - 0



Cond. Flor D'Aldeia - 0

Fundão - 34

Groot - 33

Imigrantes - 84

Jardim das Tulipas - 25

Jardim Flamboyant - 20

Jardim Holanda - 12

Jardim Morada das Flores - 4

Palha Grande - 3

Palmeiras - 39

Parque dos Ipês - 29

Vila Nova - 7

Novo Portal: Obras alteram trânsito na próxima semana

Entre os dias 13 e 20 de outubro a Prefeitura realizará mais uma intervenção que faz parte das obras do novo portal de acesso à cidade pela Rua Campo das Palmas.

Desta vez será executado o calçamento de parte da via, e para execução desse serviço, será necessária a interdição do tráfego de veículos nos dois sentidos de direção, entre a Rua Primavera e a Rodovia SP-107.

O local será sinalizado e o departamento de Trânsito indicará os desvios.

O diretor municipal do departamento de Obras e Desenvolvimento Urbano e Rural, Kahlil Barbosa explicou que serão 300m² de passagem elevada, semelhante ao calçamento da Alameda Maurício de Nassau e que a realização do trabalho será dentro desse tempo para minimizar possíveis transtornos.

Prefeitura reúne comércio e empresas para discutir a retomada econômica

A Prefeitura e a Associação Comercial e Empresarial de Holambra irão promover nesta sexta-feira, dia 9 de outubro, um encontro entre comerciantes e empresários do município e representantes da Secretaria de Desenvolvimento Econômico do Estado de São Paulo.

O objetivo da iniciativa, que será realizada no Centro de Cultura e Eventos a partir das 8h, é ouvir quem gera emprego, saber quais são as principais dificuldades para capacitar e contratar trabalhadores

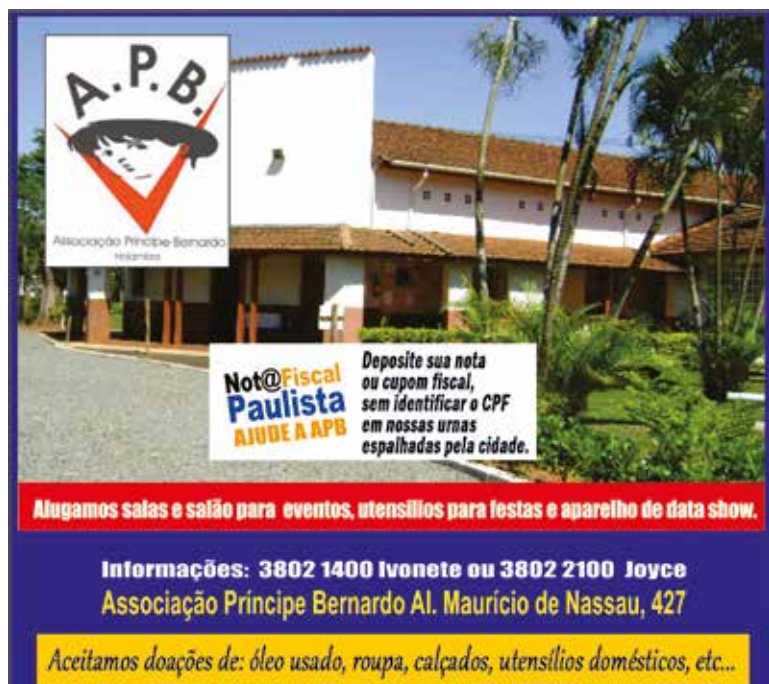
neste momento de retomada das atividades econômicas e oferecer apoio com programas como “Minha Chance” e “Meu Emprego Vaga Certa”.

O Prefeito Fernando Fiori de Godoy explicou que a Secretaria Estadual de Desenvolvimento Econômico conduziu uma análise sobre os setores e regiões do Estado com maior potencial de crescimento e contratação nos próximos meses e entre as primeiras posições está o setor de comércio e serviços na



região de Campinas.

Interessados deverão confirmar presença por meio do telefone (19) 9 9669-0197.



A.P.B.
Associação Príncipe Bernardo Al. Maurício de Nassau

Not@Fiscal Paulista
AJUDE A APB

Deposite sua nota ou cupom fiscal, sem identificar o CPF em nossas urnas espalhadas pela cidade.

Alugamos salas e salão para eventos, utensílios para festas e aparelho de data show.

Informações: 3802 1400 Ivonete ou 3802 2100 Joyce
Associação Príncipe Bernardo Al. Maurício de Nassau, 427

Aceitamos doações de: óleo usado, roupa, calçados, utensílios domésticos, etc...

NOTA DE ESCLARECIMENTO

Muitos devem ter visto a limpeza e corte de árvores no terreno da rua Campo do Pouso 1050 – onde está o Centro Terapêutico Energia Vital. Esta faixa de vegetação ficou tomada por cipós e árvores invasoras. Após aprovação do Departamento do Meio Ambiente, foram suprimidas aproximadamente 25 árvores, algumas já mortas e outras degradadas. Serão plantadas 25 árvores no local e 25 árvores em local urbano a ser definido pela Prefeitura. Temos certeza que, daqui algum tempo, o local ficará mais bonito do que está agora.

Centro Terapêutico Energia Vital



Holambra se prepara para a luta contra o Câncer de Mama

Saiba como fazer o exame e conheça a história de uma holambrense que venceu a doença graças aos exames preventivos

Maria Elisa Moraes

O mês de outubro chegou e com ele se inicia uma campanha por todo o país contra o Câncer de Mama. O Outubro Rosa é focado em ações práticas e de conscientização sobre a importância das mulheres realizarem os exames preventivos anualmente e também, assim como os homens, se auto avaliarem regularmente.

Holambra já se prepara para dar início a campanha, e neste ano, segundo o Departamento Municipal de Saúde, o trabalho será focado em reforçar a orientação e prevenção ao câncer de mama feito durante todo o ano. “Iremos incentivar a realização de mamografias, auto exames e consultas frequentes com médicos ginecologistas e clínicos nas unidades de saúde. Os profissionais de saúde estarão uniformizados e engajados na ação”, afirma o diretor da pasta Valmir Marcelo Iglecias.

De acordo com o departamento, as ações de prevenção ao câncer de mama são realizadas durante todo ano, e neste mês, em função do movimento “Outubro Rosa” elas serão reforçadas por meio de campanha educativa e de conscientização. Neste ano, em função da pandemia do novo coronavírus, não haverá a distribuição de material informativo impresso e a campanha será realizada por meios eletrônicos.

Quanto às ações práticas de prevenção, o exame de mamografia é feito no município por meio do consórcio CISMETRO, e mulheres acima de 40 anos que não

fizeram este procedimento nos últimos 12 meses devem procurar a unidade de saúde mais próxima de sua casa para agendar uma consulta com um médico ginecologista, que é o profissional responsável pelo encaminhamento. Com a solicitação em mãos e com o Cartão Cidadão, a moradora deve ir até a Policlínica Municipal para agendar o exame. O departamento municipal de Saúde também oferece apoio psicológico, orientação e acompanhamento das pacientes. Já o tratamento, que é de alta complexidade, é realizado na Unicamp ou em outras unidades de referência do Sistema Único de Saúde (SUS).

“Câncer de mama é um assunto sério. O movimento Outubro Rosa tem como principal objetivo a conscientização e o diagnóstico precoce da doença. Mas é importantíssimo reforçar que prevenção e cuidado com a saúde devem acontecer durante o ano todo”, destaca Valmir.

Exemplo e prova de vida

Uma prova de vida e de que realizar os exames preventivos é essencial para o diagnóstico precoce e um tratamento mais rápido e efetivo contra o câncer. Adenis Alves dos Santos Moretto, 44 anos, é moradora de Holambra e iniciou sua luta contra o câncer de mama em Junho de 2018, e graças ao rápido diagnóstico hoje está totalmente saudável.

“Em junho fui buscar o remédio que eu tomava no postinho, e lá tinha uma enfermeira. Eu aproveitei



Antes

o momento para falar com ela e disse que havia identificado uma bolinha perto do seio, uma bolinha que conforme eu passava o dedo, corria pela região. Desconfiada, essa enfermeira pediu para um médico da cidade verificar. Fiz o exame de sangue e o ultrassom e o médico, desconfiado, em setembro pediu uma biopsia e disse que provavelmente era uma bolinha de gordura. Entretanto, no momento do exame, descobriu-se que era um câncer de pele, pois ele já havia penetrado nela.

A partir de então iniciei a ida ao dermatologista, na Unicamp, para realizar a dermatoscopia. Em novembro fiz outra biopsia e deu o mesmo resultado; O médico dermatologista pediu uma cirurgia para janeiro de 2019 para descobrir qual era o real diagnóstico, e até lá, esse bolinha cresceu para o tamanho de uma ameixa. Após a cirurgia, deu o mesmo resultado só que em grau muito agressivo. O dermatologista continuou desconfiando do resultado e em 23 maio de 2019, rezei



Depois

todos os exames com a equipe dele.

Após este período a bolinha renasceu, mas como uma trouxinha com várias bolinhas. Tiramos uma amostra novamente e em julho ele me levou para o oncologista. Esse meu médico me ajudou muito e fez toda a entrada de papéis para mim. Em 24 de julho, a médica da oncologia me chamou, e depois de 3 biópsias, enfim, descobrimos que o câncer era de mama e foi para a pele. Fiz novamente exames de sangue, mamografia e outros exames e em menos de 30 dias eu já fui para a cirurgia no Hospital Caism, na própria Unicamp.

Após a cirurgia, fiz quase 1 mês de fisioterapia, depois fiz quimio e radioterapia. Eu não tinha mais nada, mas como ele vinha de um estágio muito agressivo, poderia voltar. Até dezembro de 2019 foram cerca de 70 sessões entre quimio e rádio. Em agosto desse ano enfim recebi a notícia que estava tudo bem, mas continuamos monitorando.

A maior dificuldade que

enfrentei era sentir tudo na quimio. O sentimento que vem é de que parece que você não vai aguentar, mas você tem que lidar com ele todos os dias.

Acredito que tenhamos de ver isso como uma vitória, porque após olhar para trás você sente orgulho de você mesma por ter dado o seu máximo nessa luta. Se você lidar com isso com auto estima, você verá que está lidando com uma nova história, uma nova perspectiva de vida. Você tem que cuidar da sua saúde e ensinar as outras pessoas a cuidarem, somos nós que temos que nos ajudar. O que ajuda muito é realmente o apoio das pessoas na parte psicológica: a união no Caism entre as meninas é lindo! Minha pastora, meu filho, meu marido e minha família fizeram toda a diferença! Gostaria de agradecer a eles, ao meu médico e ao Hospital Caism e Unicamp, por todo apoio, carinho e cuidado.

Ter alguém do seu lado que possa te ajudar te enche de alegria, seja quem for!

Para todas as mulheres: Nunca pense que é só uma bolinha, porque essa bolinha pode ser o câncer. Deixar de ir ao médico devido ao medo de descobrir é pior do que descobrir cedo e ter o apoio de quem te ama. Nunca falhem nas consultas. Não fiquem muito tempo sem ir ao médico, não deixem de fazer os exames anuais. Se você cuida, o tratamento é muito mais rápido e as chances de você se curar são maiores. Você pode vencê-lo ao invés de deixar ele tomar conta do seu corpo.

Melhorias no sistema de abastecimento de água Morumbi

Investimento garante segurança e eficiência operacional



Várias ações vem sendo realizadas para a melhoria no abastecimento de água no município. Na última segunda-feira, 29, as equipes de manutenção e hidromecânica da concessionária Águas de Holambra, realizaram a substituição do reservatório tipo Taça no sistema de abastecimento de água Morumbi,

O projeto, que atende todas as especificações técnicas necessárias para operação, foi desenvolvido em 5 etapas: aquisição, confecção, fabricação, mobilização e instalação. O reservatório, com capacidade de 40 m³, é responsável pelo abastecimento dos bairros Palm Park, Nova Holanda

e Vila de Holanda e garantirá segurança operacional e a diminuição de paradas para manutenção.

O objetivo é garantir a prestação de serviço público de qualidade, promovendo importantes avanços para a saúde e qualidade de vida para a população de Holambra. “Estas ações enfatizam o nosso compromisso em atender os moradores com água tratada e de qualidade. Com a execução deste projeto vamos minimizar os efeitos da estiagem e melhorar a capacidade técnica do sistema de abastecimento”, disse Ozanan Pessoa, diretor executivo da concessionária.

A Outra Holambra

Rodrigo van Kampen

A partir de hoje, quinzenalmente, o JC publicará "A Outra Holambra", uma série de mini-contos fantásticos inspirados pela nossa cidade. São pequenos contos fantasiosos que brincam um pouco com o encontro de culturas e folclores de Holambra, acompanhados por fotografias.

Rodrigo van Kampen é escritor e jornalista. Professor em oficinas de redação literária e publicitária, é editor-chefe da Revista Trasgo de contos de Ficção Científica e Fantasia, uma das maiores revistas digitais do segmento no país. Seu livro "Trabalho Honesto" é uma obra cyberpunk que se passa em Campinas e coloca cucas, sacis e lobisomens pilotando motos elétricas e lutando contra robôs. Teve contos publicados pelas editoras Faísca, Mafagafo, Draco, Aquário e Plutão. Mora em Holambra com a esposa, duas crianças e duas cachorras e escreve em www.rodrigovk.com.br

Ana e o Kabouter

Nada pior que uma família de capivaras em seu caminho. Ana não tirava os olhos das “dentuças terríveis”, quando tropeçou nas raízes da figueira gigante e se estatelou no chão. Agora o livro estava amassado e Bia ia ficar uma fera. Bateu as mãos na saia, resmungou, então olhou para o homenzinho sentado na mureta adiante.

O kabouter usava tamancos de madeira e chapéu panamá, mas a calça era jeans. Até pareceria humano não fossem as orelhas pontudas. E claro, os vinte centímetros de altura.

“Roel, a seu dispor. Não consigo ajudar com esse livro aí, não. Mas encontro coisas (sua chave caiu ali, embaixo do balanço) e posso fazer o seu pé de manjeriço dobrar de tamanho.” Vendo que a menina continuava com cara de sapo, suspirou.



“Você não me chamou? Não pediu ajuda? Cada uma que me aparece!”

Ana pegou o molho com chaveiro de unicórnio que de fato caíra embaixo do balanço, mas quando se virou, o kabouter não estava mais lá.



Contabilidade & Assessoria Empresarial

Rua Rota dos Imigrantes, 485 - Sls.102 e 103

(19) 99122.8229 Andrea | (19) 99292.5989 Oduvaldo

andrea@oppcontabilidade.com.br | oduvaldo@oppcontabilidade.com.br

- Abertura e alterações de empresa
- Consultoria tributária, fiscal e trabalhista
- Planejamento tributário e gestão de empresas
- Serviço de contabilidade para empresas e produtores rurais em geral

Oduvaldo, há mais de 20 anos prestando serviços contábeis e assessoramento empresarial para Holambra e Região

Educadora física dá dicas para manter os exercícios mesmo no calor

Exercícios aumentam a imunidade e ajudam a combater várias doenças

Noemi Almeida

Essa semana Holambra registrou baixa umidade relativa do ar e temperaturas que alcançaram 39 graus. Esse clima causa diversas mudanças no corpo, como, por exemplo, a dilatação maior dos vasos sanguíneos. Isso pode levar a queda de pressão, provocando mal estar, sonolência e desânimo.

Apesar de enfrentarmos todos esses problemas com o aumento de temperatura, ainda é necessário manter a rotina de exercícios físicos. Isso porque eles ajudam a trazer maior disposição para o corpo, além de liberar a endorfina (que é o hormônio da felicidade) e anticorpos, que ajudam a combater doenças como o novo coronavírus. É necessário, porém, tomar alguns cuidados.

A educadora física Sandra Barbosa, que auxilia moradores de todas as idades na região de Holambra, explica que a hidratação é um dos principais fatores durante a atividade física, já que por meio do suor, muitos sais minerais são perdidos. “A ingestão de água é fundamental”, afirma. Para não esquecer de tomar água, o ideal é que cada um leve na bolsa ou nas mãos uma garrafinha, e que a esvazie pelo menos 4 vezes ao dia (duas de manhã e duas à tarde e a noite).

Fazer exercícios ao ar livre é uma boa opção para quem não tem condições de pagar academia. Em Holambra, existem vários espaços à beira de lagos e ruas com árvores fazendo sombra. Mesmo assim, usar o filtro

solar é fundamental, pois ele evita o câncer de pele. “Nos dias quentes o horário de treino também pode interferir no seu desempenho, procure se exercitar pela manhã, se possível bem cedo, ou à noite”, enfatiza a especialista.

Outro conselho que a educadora física dá é se atentar para o tipo de roupas, principalmente ao fazer atividades físicas. “Tecidos mais leves são os adequados, pois eles ajudam a manter a respirabilidade da pele”. Os tênis também precisam servir e ser confortáveis e adequados para cada atividade. Dessa forma você aproveitará melhor as caminhadas à beira da lagoa e ficará menos cansado.

A alimentação não pode ficar de fora, já que alimentos adequados são essenciais para o bom desempenho do treino. “Cada organismo reage de formas diferentes, muitas pessoas conseguem treinar em jejum e outras não, e cada objetivo necessita de uma alimentação correta”, explica Sandra. Alimentos de baixo índice glicêmico irão te fornecer energia gradativa durante o treino, evitando a fadiga. Mas cada indivíduo tem um objetivo diferente, por isso é importante ficar atento. A ingestão de frutas frias é uma boa pedida para lanches, além de refrescar o calor.

Seguir esses conselhos ao fazer atividade física no calor pode te ajudar a manter a qualidade de vida e a saúde. Entretanto, para quem tem objetivo como perder peso



é de extrema importância manter um acompanhamento com um profissional.

“O treino elaborado de acordo com seu objetivo e sua individualidade biológica pode te trazer resultados rápidos e melhores. O risco de lesão diminui, pois o profissional estará ali ao seu lado para te orientar sobre a correção, proteção e execução dos movimentos”, indica a educadora física.

Uma opção para quem

não gosta de ir à academia é entrar em contato com profissionais que trabalhem de forma autônoma, como o personal trainer. Eles têm formação em educação física e condições de realizar um acompanhamento especializado e eficaz. Além dessa tarefa esse profissional tem o papel crucial de promover a motivação, mostrando ao aluno que para alcançar o resultado almejado é preciso manter disciplina

e constância nos treinos. Isso porque, segundo Sandra Barbosa, pesquisas na área indicam que durante os primeiros três meses é muito comum as pessoas abandonarem os treinos.

Por fim, é importante realizar uma avaliação física, pois é ela que indica os resultados e o que é preciso melhorar nas atividades que devem ser feitas. “Nessa avaliação, deverá ser levantado o percentual de gordura e o percentual de massa magra, por exemplo. Isso ajuda o profissional a elaborar o treino, se baseado nessas informações”. Para a educadora física Sandra Barbosa, criar um treino é como montar um quebra-cabeças, com variáveis que podem ser ajustadas e criadas conforme os objetivos do aluno. Tudo isso vai tornar a sua atividade física mais completa e te ajudar a manter a saúde mesmo em meio a essa onda de calor.

Melhorias para a população é a nossa motivação.

Obra concluída: Substituição do Reservatório tipo taça, que atende a região de Nova Holanda, Palm Park e Vila de Holanda

ÁGUAS DE
HOLAMBRA



HOLAMBRA IMÓVEIS

Rua Campo de Pouso, nº1287 - Sala 04
Centro - Holambra - SP - CEP 13825-000

www.holambraimoveis.com.br
CONTATO@HOLAMBRAIMOVEIS.COM.BR

CRECI 34.243-J
(19) 3802.1864
(19) 9 7404.0677

DESTAQUES DA SEMANA



COND. PORTAL DO SOL

Terreno plano em condomínio fechado no centro da cidade, com ótima localização.

AT-360m² (CA00146).

OPORTUNIDADE



JARDIM HOANDA, Casa à venda c/ 03 dorm., sendo 02 com AE, e 01 suite, escri., sala c/ pé direito alto, coz. c/ AE, banh., edícula c/ coz. c/ AE, sala, ban., e lazer com churrasqueira.
AC-235m² AT-300m² (CA00007).

IMÓVEIS PARA VENDA



GROOT, Casa com 03 dorm., sendo 01 suite, sala, coz. c/ AE, banheiro, e garagem.
AC-146m² AT-257m² (CA00086).



TULIPA, Casa com 03 dorm., sendo 01 suite, sala, cozi. com AE, lavan., edícula com dormitório, banheiro, cozinha, garagem coberta, e quintal grande. AC-219 AT-499m² (CA00324).



COND. VITÓRIA REGIA, Sobrado com 02 quartos, banheiro, sala com pé direito alto, cozinha com AE, lavanderia com AE, e quintal grande.
AC-98m² AT-965m² (CA00322).

IMÓVEIS PARA VENDA



COND FLOR D' ALDEIRA, Terreno com ótima localização, condomínio com área de lazer completa de uso em comum.
AT-528m² (CA00145m²).



COND RESEDAS, Terreno em condomínio fechado com 250 metros, ótima localização.
AT-250m² (CA00115m²).



GROOT, Terreno em bairro aberto com 300 metros.
(TE00125).

IMÓVEIS PARA LOCAÇÃO

COMERCIAL



CENTRO, Sala com ótima localização, 80 metros, sendo 60m² de salão com banheiro, e 20m² mezanino com cozinha.
(SA00010).



JARDIM DAS TULIPAS, Barracão com 02 banheiros, cozinha e mezanino.
AC-100m² AT-100m²



CENTRO, Galeria central com salas disponíveis no piso superior e terreo c/ escada e elevador.
(SA00001).

IMÓVEIS PARA LOCAÇÃO

RESIDENCIAL



IMIGRANTES, Casa c/ 01 suite, cozinha, e lavanderia, vaga p/ 01 carro, entrada em comum.
AC-15m² (CA00238).



IMIGRANTES, Sobrado com 02 quartos, sala/ cozinha, banheiro, lavanderia, garagem para 01 carro não coberta, entrada em comum.
AC-60m² AT-60m² (CA00173).



COND. FILHOS DO SOL, Casa c/03 dorm., sendo 02 suites, 01 suite c/ AE, sala, coz. c/ AE, banh., e quintal.
AC-150m² AT-500m² (CA00323).



CRECI: 26.229-J

CASAS À VENDA EM HOLAMBRA

Condomínio Nova Holanda, Sobrado com 03 suites, sala de estar, sala de jantar, cozinha, espaço gourmet.

Condomínio Nova Holanda, Casa com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha, lavabo, espaço gourmet c/ banheiro.

Condomínio Palm Park, Casa com 03 dormitórios (01 suite), demais dependências em terreno de 1000mt.

Jardim das Tulipas - Casa com 03 dormitórios, banheiro, sala, cozinha, garagem e lavanderia.

Jardim das Tulipas - Casa com 02 dormitórios, banheiro, sala, cozinha, garagem e lavanderia.

Jardim das Tulipas - Ótima Casa com 02 suites, sala, cozinha planejada, piscina, sistema de reaproveitamento de água da chuva.

Jardim das Tulipas - Ótima Oportunidade - Sobrado com 04 dormitórios, 04 banheiros, churrasqueira. Ótimo acabamento.

Jardim Holanda - Casa com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha, lavanderia e garagem..

Pq Res Groot - Sobrado com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha e espaço gourmet com piscina.

Pq Res Imigrantes - Casa com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha e churrasqueira.

ALUGUEL

Av. Rota dos Imigrantes - Sala Comercial, (seg. andar. Centro, Casa com 04 dormitórios, sala, cozinha, demais dependências - área comercial.

Centro, Apartamento mobiliado com garagem para 01 carro.

Jd. Holanda - Sala para escritório com recepção e banheiro.

Villa de Holanda - Casa 01 suite, sala, cozinha, churrasq. garagem, terreno de 950mt.

Villa Olburgen - Chácara para festas e eventos, com churrasqueira, piscina e muito mais.

TERRENOS

TERRENO, Chácara Camanducaia, 1000mt.

TERRENO, Flor D'aldeia.

TERRENO, Girassóis de Holanda, 980mt.

TERRENO, Palm Park Holambra e Estiva Gerbi.

TERRENO, Pq Res Imigrantes, residencial e comercial.

INVESTIMENTO IMOBILIÁRIO

CONTE COM O ESPECIALISTA EM VENDAS DE IMÓVEIS EM HOLAMBRA

WWW.FLORESDEHOLAMBRAIMOVEIS.COM.BR 19 9.9205.6964

CORRETOR DE IMÓVEIS | ROBSON KLEIN GUNNEWIEK VISCONDE | CRECI 98.909-F



• **DIVERSOS** •

CLASSIFICADOS

Tratamento dos Pés: Para cuidar dos pés e unhas com micose, calosidade, verruga plantar (olho de peixe), unha encurvada com correção "clip system". Dorian Podóloga. Telefone: (19)3802-1079 / 99291-8296.

Aulas de pintura em tela: Professora Neusa Cardoso. Para iniciantes e avançados. Óleo sobre tela, acrílico e misto. Pintura acadêmica, texturas e novas tendências. Técnica profissional de ampliação. Ligue e venha fazer uma aula experimental. Terças e quintas das 14h às 16h30 e quartas das 19h às 21h30. Telefone (19)3802-1591 / 99782-6972.

• **EMPREGOS** •



Admite:

AUXILIAR DE DEPARTAMENTO DE PESSOAL

Enviar curriculum com pretensão salarial para
E-mail: condor@condorholambra.com.br

Empresa estruturada, no ramo de agro-floricultura há 35 anos em Holambra, admite:



Trabalhador Rural Para Estufas de Flores e Plantas

Pré-Requisitos:

- Trabalho em equipe;
- Responsabilidade;
- Disciplina e Assiduidade;

Oferecemos:

- Bom ambiente de trabalho;
- Café da Manhã;
- Seguro de Vida em grupo;
- Salário compatível com a função;

Interessados: Enviar currículo para peessoal@symphony.com.br



AJUDANTE DE COZINHA

COM EXPERIÊNCIA PARA TRABALHAR NO PERÍODO DIURNO

CONTRATA

AJUDANTE DE PIZZAIOLA

COM EXPERIÊNCIA PARA TRABALHAR NO PERÍODO NOTURNO

Interessados entregar currículo na Rua Primavera, 1441 - Holambra

• **DIVERSOS** •

Dra. Fernanda Morra

CRO.SP. 36639

Cirurgiã Dentista

Rua das Dálias, 566 | Tel: (19) 99288-5579

RAVELYN IMOBILIÁRIA
AVENIDA DAS TULIPAS, Nº 132 - CENTRO - HOLAMBRA/SP
WWW.IMOBILIARIARAVELYN.COM.BR - (19) 3802-2614

LOCAÇÃO COMERCIAL - HOLAMBRA



- CENTRO - Cod. 558 - JD DAS TULIPAS - Cod. 546 - JD DAS TULIPAS - Cod. 561 - MORADA DAS FLORES - Cod. 550 - MORADA DAS FLORES - Cod. 559

LOCAÇÃO RESIDENCIAL - HOLAMBRA



- JD DAS TULIPAS - Cod. 457 - JD DAS TULIPAS - Cod. 527 - JD DAS TULIPAS - Cod. 417 - GROOT - Cod. 555



- IMIGRANTES - Cod. 453 - BORDA DA MATA - Cod. 465 - IMIGRANTES - Cod. 450 - RINCÃO (STO ANT. POSSE) - Cod. 564

Atelie Bella Art
Marisa Trippia
Deixe a arte entrar em sua vida!
Pintura sobre tela, aquarela e artesanato em geral
Aulas mensais, quinzenais, avulsas e particulares
Crianças, adultos e idosos.
ESTRADA PALMEIRAS - BAIRRO ALEGRE
(19) 3802.1123 - 9 8248.5666
marisatrippia@gmail.com

Holnet
WWW.HOLNET.COM.BR
Internet via rádio e fibra óptica
Av. Tulipas, 116 - Centro - Holambra
Tel: 19 3802.1837

CAF
Centro Administrativo Furio
CRECI: 30434-J
contato@cafcorretora.com.br (19) 3802.3129
Av. Tulipas, 45 - Centro - Holambra/SP (19) 98957-4459

Conheça também a nova unidade CAF em Jaguariúna!
Os melhores imóveis da região, com as melhores negociações!

Florabella
Holambra
Últimos LOTES!
Bônus de até R\$ 10 mil!

<p>Terreno - Holambra Localizado no bairro Imigrantes. Possui 250 m2 de área, em ótima localização. R\$ 130.000,00 - Venda</p>	<p>Casa - Res. Villa das Tulipas Localizado em Holambra. Possui 2 dorm; sala de estar e jantar c/ ar cond; lavanderia, vaga para 01 carro, área de lazer com churrasqueira. 155 m2 total / 73 m2 construídos. R\$ 325.000,00 - Venda</p>
<p>Terreno - Portal do Lago Localizado em Mogi Mirim. Possui 300 m2 de área, em residen. fechado. Terreno plano, no centro da cidade. Parcelamento direto com o proprietário (10% entrada + 180X). R\$ 130.000,00 - Venda</p>	<p>Apartamento - Holambra Localizado no centro da cidade. Com 25 m2 total. Estilo loft 1 dorm. e 1 banheiro. Água, IPTU e taxa de condomínio já inclusas no aluguel. R\$ 1.000,00 / mês. Locação</p>
<p>Casa - Res. Villa Veneza Localizada em Jaguariúna. Res. Fechado. Apenas 57 unidades. 101 m2 construção. Sala, cozinha, lavanderia, lavabo, 3 dorm. (1 suite). Terrenos de no mínimo 200 m2. Portaria 24h, piscina e salão de festas. SOB CONSULTA - Venda</p>	

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

ASSOCIAÇÃO DOS PROPRIETÁRIOS E MORADORES DO COLINAS DO CAMANDUCAIA
CNPJ 05.948.315/0001-89

Pelo presente, ficam convocados os associados da Associação dos Proprietários e Moradores do Colinas do Camanducaia, CNPJ 05.948.315/0001-89, a comparecerem à assembleia geral ordinária, a realizar-se na propriedade de Elber Mazaro, no dia 14 de Novembro de 2020, às 9:00 horas em primeira convocação com a presença de um terço dos associados com direito a voto, e às 9:30 horas em segunda e última convocação com a presença de qualquer número de associados, para deliberarem sobre a seguinte ordem do dia:

1. Prestação e votação das contas referente ao ano civil de 2019
2. Aplicação de fundos e orçamento para o próximo período 2020-2021
3. Definição dos valores das contribuições mensais de cada associado
4. Assuntos gerais de interesse da associação, como: locação da casa da portaria, câmeras de segurança e gestão do consumo de água com a Águas de Holambra
5. Justificativa e anuência da Assembleia Geral para a realização da AGO fora do período previsto no Estatuto Social em vigor, por motivo de força maior.

OBS: Nos termos do Estatuto Social em vigor, a realização da AGO deve ser feita no mês de abril. Entretanto devido à pandemia de Covid-19, e às restrições para realização da reunião presencialmente, conforme orientações oficiais do governo, a diretoria optou por realizar a mesma no dia 14/11/2020, respeitando as normas de distanciamento e com todos os participantes de máscara (obrigatório).

Holambra, 06 de outubro de 2020

Geralda Christians
Presidente

Estação de Coleta Heineken de Garrafas é inaugurada em Holambra

A ação sustentável é uma parceria entre a Martin Holandesa e a Heineken que busca conscientizar as pessoas para a reciclagem do vidro.

Gabriela Magalhães

No último sábado (03), foi inaugurada no estacionamento da Martin Holandesa Confeitaria e Restaurante a Estação de Coleta de Garrafas de vidro. A central de coleta é interativa, onde ao depositar a garrafa o cliente, através de um QR Code, poderá se cadastrar e após 12 garrafas depositadas, que também podem ser trazidas de casa, e um mínimo de R\$50 em consumo, ganha uma garrafa de cerveja long neck da Heineken cheia.

A cerimônia contou com representantes das empresas colaboradoras e convidados. Estavam presentes o presidente nacional do Grupo Heineken, Maurício Giamellaro, e a embaixadora da marca no interior de São Paulo, Elaine Feboli, algumas autoridades do município e outros convidados.

O projeto, pioneiro no interior de São Paulo, tem como objetivo conscientizar a população brasileira sobre a importância da preservação do meio ambiente e incentivar atitudes sustentáveis. E de certo modo, insere o consumidor no processo de reciclagem deste material.

A empresa de bebidas tem interesse em replicar o projeto em mais 17 grandes cidades do país. Todas as garrafas depositadas na estação serão levadas para um centro de triagem e depois encaminhadas para reciclagem na cidade paulista de Porto Ferreira.

De acordo com o Marketing Approach da Martin, Victor Costa, a ideia da implantação da Estação de Coleta de Garrafas surgiu em uma conversa entre o dono da Martin, Frank Martin Gerritsen e a Elaine Feboli, embaixadora da marca aqui do interior. A Ho-



Frank Gerritsen da Martin Holandesa e Maurício Giamellaro presidente da Heineken

landia é um país que possui uma forte cultura de preservação dos recursos que a natureza produz, então o fundador da confeitaria, Martin H. R. Gerritsen, sendo um imigrante holandês, sempre prezou pela conservação do meio ambiente.

Seguindo o exemplo do pai, quando Frank assumiu o comando, implantou medidas mais efetivas de sustentabilidade, um comprometimento de 13 anos. O restaurante possui atitudes como a captação de água da chuva e dos ar-condicionados para fazer limpezas, coleta seletiva de materiais, placas de energia solar, biodigestor, ponto de alimentação para carros elétricos e estação para manutenção de bicicletas.

Victor diz que "Frank ainda desejava uma iniciativa que abrangesse o vidro em específico. Então, unindo forças com a Heineken, uma empresa holandesa que também preza por valores sustentáveis, criaram a estação interativa de coleta". Na área interna do estabelecimento há um monitor emoldurado por garrafas vazias, onde reproduz informações sobre como reduzir impactos da ação humana no meio ambiente e dados sobre a quantidade de garrafas já recicladas pelo restaurante.

A cerimônia foi ministrada

pela jornalista Cintia Absalonsen e contou com duas palestras. A primeira sobre a "Reciclagem no Brasil e no mundo", apresentada pela diretora administrativa da Recitotal, empresa especializada na reciclagem desse material, e a segunda palestra sobre "A circularidade", apresentada por Leonardo Celli da XOK Sustentável.

A palestra de Renata trouxe dados importantes sobre o panorama de reciclagem no mundo. No Brasil, o vidro corresponde a 3% do lixo urbano, sendo 1% embalagens, e é o único material que possui ciclo infinito de reciclagem sem a perda da qualidade. A reciclagem ajuda a diminuir na quantidade de matéria-prima bruta extraída e ainda reduz o volume de lixo nos lixões.

O marketing approach da Martin diz que a iniciativa é importante porque o país ainda tem poucas medidas de preservação e, desta forma, conscientiza a população holambrense sobre o descarte correto do vidro, além de mostrar às empresas que é possível implantar medidas sustentáveis nos estabelecimentos.

Toda a decoração da casa foi feita pelo Veiling e ao final do evento os convidados foram presenteados com um vasinho com sementes de manjerição, uma caneca da Martin Sustentável e uma garrafa de vidro reciclado da Recitotal.

O evento contou com apoio das empresas Hotel Villa de Holanda, Make-Upz - Flores e Plantas, Genesis Ecosystemas, Real Receptivo Holambra, XOK Sustentável, Isidoros Flores, Sítio Joeljer - Plantas artesanais, Phalaenopsis Para-Ti, Flora Yamamura, Symphony - Flores e Plantas, Queijolambra, Berna, Recitotal, Nectarine e ABDOU.



Cartório de Holambra Daniel de Araújo Corrêa
Oficial / Tabelião
Registro Civil das Pessoas Naturais e Tabelião de Notas do Município de Holambra da Comarca de Artur Nogueira-SP

EDITAL DE PROCLAMAS

Nº 1184

Faço saber que pretendem casar-se e apresentaram os documentos exigidos pelo art. 1525, números 1, 3, 4 e 5, do Código Civil Brasileiro:

EDSON FELIPE SOUZA GARCINO, nacionalidade brasileira, estado civil divorciado, profissão empresário, nascido em São Paulo SP, no dia vinte e um de janeiro de mil novecentos e oitenta e cinco (21/01/1985), residente e domiciliado na Alameda Palmeira Seaphortia, 433, Palm Park, Holambra, SP, CEP: 13825000 filho de ESTEVAO GONÇALVES GARCINO e de EDNA SOUZA DA SILVA GARCINO.

LUCRECIA SIA DE SANTANA, nacionalidade brasileira, estado civil divorciada, profissão empresária, nascida em Conchal, SP, no dia três de abril de mil novecentos e oitenta e dois (03/04/1982), residente e domiciliada na Alameda Palmeira Seaphortia, Palm Park, Holambra, SP, CEP: 13825000, filha de JOAQUIM FRANCISCO DE SANTANA FILHO e de GRACI TEREZINHA SIA DE SANTANA.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da lei.

Lavrado o presente para ser afixado em cartório e publicado na imprensa local.

Nº 1185

Faço saber que pretendem casar-se e apresentaram os documentos exigidos pelo art. 1525, números 1, 3 e 4, do Código Civil Brasileiro:

IGOR GIOVANNI PASQUALETTI, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão analista administrativo júnior, nascido em Londrina PR, no dia dezoito de maio de mil novecentos e noventa e três (19/05/1993), residente e domiciliado na Rua 11, 144, Residencial Vila das Tulipas, Holambra, SP, CEP: 13825000, filho de ROZENI PASQUALETTI, JANAINA APARECIDA PEREIRA, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão assistente administrativo, nascida em Cosmópolis, SP, no dia vinte e nove de dezembro de mil novecentos e oitenta e nove (29/12/1989), residente e domiciliada na Rua do Cedro, 178, Parque Dos Ipês, Holambra, SP, CEP: 13825000, filha de APARECIDO DONIZETI PEREIRA e de MARIA DE FÁTIMA PEREIRA.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da lei.

Lavrado o presente para ser afixado em cartório e publicado na imprensa local.

Nº 1186

Faço saber que pretendem casar-se e apresentaram os documentos exigidos pelo art. 1525, números 1, 3 e 4, do Código Civil Brasileiro:

REMIR DA CONCEIÇÃO, nacionalidade brasileira, estado civil solteiro, profissão jardineiro, nascido em Cacimbinhas AL, no dia três de outubro de mil novecentos e oitenta e três (03/10/1983), residente e domiciliado na Rua Jaguariúna, s/nº, Distrito Industrial, Holambra, SP, CEP 13825000, filho de ANGELINA MARIA DA CONCEIÇÃO.

ANDREIA DOS SANTOS SILVA, nacionalidade brasileira, estado civil solteira, profissão controladora de acesso, nascida em Arapiraca, SP, no dia dez de abril de mil novecentos e oitenta e três (10/04/1983), residente e domiciliada na Rua Jaguariúna, s/nº, Distrito Industrial, Holambra, SP, CEP 13825000, filha de BENEDITO TERÇO DA SILVA e de MARIA DE FÁTIMA MELO DOS SANTOS SILVA.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da lei.

Lavrado o presente para ser afixado em cartório e publicado na imprensa local.



por Izildinha Pili

Fique Ligado

Esquadrão da Moda só em 2021

Segundo a Assessoria de Comunicação do SBT, o programa Esquadrão da Moda deixará de ser um programa contínuo na grade de programação e passará a ser exibido por temporada a partir de 2021. Visando um melhor aproveitamento do conteúdo, a nova temporada do programa deverá voltar ano que vem, após a chegada da vacina contra Covid-19.

Para ouvir e se emocionar

Na sexta-feira, 2, a baiana Luciana Berry, que atualmente mora em Londres, se consagrou a grande campeã da segunda temporada do programa Top Chef Brasil: "Esse prêmio representa uma mudança importante na minha carreira. Além disso, mostrei um lado menos arrogante da profissão de chef", disse a vencedora. Luciana recebeu o prêmio de R\$ 300 mil e o troféu Top Chef Brasil. Os finalistas mostraram muita criatividade e ainda retrataram por meio das receitas apresentadas, a personalidade de cada um. Depois de muitos desafios durante toda temporada adotados pelo apresentador Felipe Bronze e os jurados Ailin Aleixo e Emmanuel Bassoleil, os finalistas César, que tem um estilo vibrante de cozinhar; Lara, concentrada e focada e Luciana, que mistura a irreverência baiana com a precisão londrina utilizaram todas as técnicas que conheciam, para preparar um menu totalmente autoral e livre, sendo quatro pratos e uma sobremesa. A prova, intitulada Menu da Vida, teve ao todo 3h30 de duração e foi dividida em três partes: 2h para o preparo dos primeiros dois pratos, 1h para os outros dois pratos, e os 30 minutos finais para a sobremesa. Os três finalistas estão de parabéns, pois mostraram um menu com ingredientes da alta cozinha brasileira. Para mim deveriam ter premiações para o segundo e terceiro colocados, né?

Sonhar é um combustível

Ivete Sangalo grava com Emicida, a bela música "Trevo, Figuiinha e Suor na Camisa", faixa do projeto "Sonhos", desenvolvido pela Natural Musical com a produtora Laboratório Fantasma — resultado de uma pesquisa feita com consultoras da empresa de cosméticos, que mapeou os maiores sonhos, vontades e aspirações de mais de sete mil pessoas em todo o Brasil. A canção ganha também clipe em animação com direção de Felipe Macedo e Cadu Macedo, enquanto o roteiro é assinado por Yasmin Thayná. "Eu sou o sonho dos meus pais, que eram os sonhos dos avós, que eram os sonhos dos meus ancestrais", começa cantando Emicida na canção que já chegou aos serviços de streaming de áudio e ao YouTube. "Sonhar é importante, mas em momentos de adversidade, como o que vivemos hoje, sonhar se torna fundamental. Os nossos sonhos devem servir como uma bússola", fala Emicida. "Sonhar é um combustível que conduz nossas vidas, que costura os nossos planos. Nos nossos sonhos, a gente pode tudo! Eu sou uma mulher que sonha diariamente e, quando percebo que parei de sonhar, eu vou em busca de novos planos e novos sonhos. É dessa maneira que eu sigo caminhando", disse Ivete Sangalo.



Para ouvir e se emocionar

O tenor italiano Andrea Bocelli anuncia para o dia 13 de novembro o lançamento de seu novo álbum, "Believe", que por aqui sai pela Universal Music. No disco, ele conta com a participação da premiada cantora Alison Krauss na emocionante de "Amazing Grace". O álbum segue a apresentação recordista de Bocelli em "Music for Hope", transmitida na Páscoa deste ano da Catedral de Milão e assistida ao vivo por milhões de pessoas em todo o mundo (além disso, foram 28 milhões de visualizações nas primeiras 24 horas). O novo álbum também traz dois duetos com Cecilia Bartoli, cantora-líder de ópera, uma faixa inédita do saudoso compositor italiano Ennio Morricone, e ainda "Gratia Plena" — a música de encerramento do novo filme norte-americano "Fátima", inspirado na santa padroeira de Portugal, que conta com a atriz brasileira Sônia Braga no elenco.



Dia da criança com Jane Duboc

No dia 12 de outubro, Dia da Criança, Jane Duboc faz a última apresentação de Ilustre Criança – Desenhando A Canção no Teatro Porto Seguro on-line. Acompanhada virtualmente pelo músico Junior Lobbo e pelo ilustrador Alexandre De Nadal, o trio apresenta Ele Infante, a história de um elefante de circo que nasceu grande demais! Com direção de Fernando Cardoso, Ilustre Criança – Desenhando A Canção tem a proposta de interagir com toda a família por meio de histórias infantis escritas e interpretadas pela cantora, permeadas por canções e conversas. Durante a apresentação, as crianças podem pintar e desenhar seguindo as orientações do ilustrador Alexandre De Nadal. Após a apresentação, os pais que quiserem podem solicitar o livreto da peça com desenhos para colorir e outras atividades para a criança fazer em casa. A peça é apresentada via streaming pela plataforma Zoom. Os ingressos, a partir de R\$20, terá parte do valor destinado para campanhas que estão auxiliando os diversos profissionais das artes cênicas, afetados pela pandemia do novo Coronavírus. Lógico que pessoalmente é bem mais legal. Mas via plataforma do Zoom acaba atingindo muitas pessoas que gostariam de assistir e moram longe. Essa é uma boa oportunidade, né?

Ψ BEATRIS ATHAYDE
CRP 1176/06

• Psicóloga - Adultos • Atendimentos online

☎ (19) 9 8159 8257

CENTRO ESPÍRITA
semente de luz

A sua irritação não solucionará problema algum. O seu mau humor não modifica a vida. Não estrague o seu dia.
Chico Xavier

REUNIÕES PÚBLICAS E PASSES TODAS TERÇAS E QUINTAS ÀS 20:00HS
Rua Lazinho Fogaça, 151 - Centro - Holambra

Quino dá adeus, mas lição de Mafalda fica

A nossa esperança é que as críticas e utopias da pequena rebelde se faça sempre presente

Diogo Ramos Martins

Joaquín Salvador Lavado Tejón, o Quino, foi um cartunista e humorista argentino, autor das famosas tiras da personagem Mafalda, uma menina inteligente e contestadora que ganhou grande repercussão no cenário mundial. O desenhista argentino tinha um olhar crítico e politizado de uma sociedade que não mudou. O sonho utópico de uma criança.

Quino nasceu em 17 de julho de 1932 e faleceu em 30 de setembro passado (2020), aos 88 anos. Um dia após sua principal personagem completar 56 anos.

A emblemática e, talvez, principal personagem do argentino, Mafalda, foi de-

envolvida para uma peça publicitária para divulgar os eletrodomésticos Mansfield. Mas a campanha nunca saiu e Mafalda, ficou guardada até convite para a publicação no Primeira Plana, jornal em papel argentino. Foi a primeira aparição da pequena que habita em nosso consciente.

Quem é Mafalda?

Quino afirmara diversas vezes que havia decidido por uma protagonista que deveria ser mulher, devido à influência do movimento de emancipação feminina dos anos 60 e porque, segundo ele, “as mulheres são mais espertas”. Assim nasceu Mafalda, rebelde, jovem e ansiosa por um mundo melhor.

A garota discutia em suas



tirinhas ideias progressistas, por isso nunca desceu bem para alguns setores da sociedade. Na Espanha, a censura da ditadura franquista (que durou de 1936 a 1975) obrigou editores a colocarem um aviso na capa dos livros, no qual dizia que se tratava de obra “Para Adultos”.

Mafalda também encontrou barreiras durante governos autoritários do Brasil, Chile e Bolívia. “Eles me disseram: ‘Rapaz, piadas contra a família não, militares não,

nudez não. Eu nasci e cresci com autocensura”, disse Quino. Ele já havia afirmado que Mafalda sempre existiu no seu imaginário e que imaginava que passaria por uma forte censura.

O autor português António Cluny, escreveu: “Não foi a morte de Quino que calou a Mafalda”. Para Cluny, Mafalda já havia se calado, pois o próprio Quino desacreditou do mundo. O português esperava a fase adulta de Mafalda, onde ela daria as respostas

para questões impertinentes que a incomodavam.

Acredito que Mafalda ainda dialoga com aqueles que ainda a tem em seu imaginário, embora cada vez mais polarizados. Talvez não fale a quem deveria falar. Mas devemos persistir no sonho da pequena. A personagem que sofria da falta das esperanças que coletivamente existe numa vida melhor, deve permanecer viva em nós e, cabe a cada um de nós trazer a nossa Mafalda sempre que precisarmos.

Outubro doce



O Interact club de Holambra estará vendendo doces em prol do outubro rosa.

todo o lucro será doado!

- Embalagem com 4 unidades de doces gourmet (beijinho ou bicho de pé)
- valor: R\$6,00

*encomendas até dia 16/10 e entrega no dia 17/10 à combinar.



Mais uma ação dos jovens do Interact Club de Holambra!

O lucro da venda dos doces será destinado a compra de um mimo para as mulheres que estão em tratamento contra o câncer de mama

Vestibular 2021

INSCRIÇÕES ABERTAS

PROVA ON-LINE 25/10



93,7%
ALUNOS EMPREGADOS

Educação reinventada para o seu projeto de vida

NOTA MÁXIMA NO MEC



Inscreva-se agora!

seufuturonapratica.com.br

Medicina Veterinária

+

- Administração
- Área de Agronegócios: Ênfase em Horticultura
- Arquitetura e Urbanismo
- Biomedicina
- Ciências Contábeis
- Ciência da Computação
- Direito
- Educação Física: Licenciatura e Bacharelado
- Enfermagem
- Engenharia Agrônoma
- Engenharia Civil
- Engenharia de Controle e Automação
- Engenharia de Produção
- Engenharia Elétrica
- Farmácia
- Fisioterapia
- Gastronomia
- Logística
- Marketing
- Nutrição
- Pedagogia
- Psicologia
- Recursos Humanos

Como comemorar o feriado das crianças em casa?

Várias atividades em família ao ar livre e refeições refrescantes são excelentes opções para os pequenos

Dálete Minichiello

O Dia das Crianças se aproxima. Vivendo-se em um período de pandemia com escolas fechadas e isolamento domiciliar, o jeito é optar por atividades em família para não deixar o dia especial dos pequenos passar em branco. É uma excelente oportunidade para organizar um piquenique ao ar livre com os filhos e crianças da família. Além de aproveitar o feriado com o cenário mais belo por conta da Primavera, as crianças aproveitam para se divertir e fazer atividades físicas, em contato com a natureza e ainda saboreiam suas comidas favoritas.

Segundo a professora do ensino fundamental Ednara Pereira da Silva, para as crianças, um piquenique é um momento de conhecer lugares novos, respirar ar puro e fugir da rotina, que muitas vezes se limita a era digital. Corda, amarelinha, bambolê, bola, bicicleta, patins, patinete, passa anel e pipa são brincadeiras essenciais para a criançada. “Desenvolve a motricidade, lateralidade, coordenação motora grossa e fina. Além de ensinar a criança desde cedo a esperar a sua vez e ter mais paciência”, explica.

Para ela, a escolha do local também é muito importante. O ideal seria um parque ou lagoa, porém, nessa época de pandemia, o quintal de casa não deixa de ser uma boa opção. A professora indica decorar o local de forma criativa, com bexigas e brinquedos coloridos e separar os jogos mais atrativos para cada faixa etária. “Jogos de tabuleiro, dominó, quebra-cabeça e cartas são ótimas opções para as crianças também, que aprendem a contar, raciocinar e promove a interação entre pais e filhos”, ensina.

Algumas dicas importantes para organização de um piquenique são: olhar a previsão do tempo, separar no dia anterior os itens que levará, tanto para a refeição, quanto para higiene pessoal e brincadeiras. Escolha roupas confortáveis para que se divirtam à vontade. Não esqueça o protetor solar e o repelente. “Não deixe de incluir também uma toalha de mesa grande e uma sacolinha para recolher o seu lixo”, ressalta a professora, para que as crianças possam aprender desde cedo regras de organização e o cuidado com o meio ambiente.

Para a nutricionista Daiane M. Fontana é uma ótima oportunidade para as crianças comerem alimentos mais leves, saudáveis e refrescantes, como frutas, sucos e sanduíches naturais. Uma dica importante é escolher alimentos fáceis de comer com as mãos e que agrade o paladar da criança. Para evitar o desperdício uma saída é separar tudo em porções reduzidas e frutas pequenas. Frutas como banana, maçã, pera, goiaba, mexerica, morango e uva, podem ser levadas inteiras e já lavadas. “Outra forma de servir é fatiá-las e fazer uma salada de frutas, regada de suco de laranja para dar sabor e conservar melhor. Levar uma caixa térmica com gelo é uma ótima ideia para manter a temperatura dos alimentos e das bebidas”, orienta.

Frutas que podem ser levadas em porções menores são melancia, abacaxi, melão, kiwi, manga e mamão. “Dê preferência às frutas da estação, que estão mais saborosas e saudáveis”. Os sanduíches também são ótimos alimentos para se levar a um piquenique. Segundo ela, por serem fáceis de comer, na hora de preparar,



pode-se optar por pão de forma e bisnaguinha integral ou pão sírio. “Evite o pão francês, já que ele perde a crocância se não consumido na hora. Use a criatividade na hora da apresentação e faça vários sanduíches com recheios diferentes”.

De acordo com a nutri, presunto, queijo e peito de peru são muito bem-vindos. Evite colocar salame e salsicha. Patês, como os de atum e ricota e frango desfiado, são fáceis de fazer, e muito saborosos. “Em todos os lanches o ideal é incluir verduras e legumes, como alface, rúcula, cenoura ralada e pepino, que vão tornar sua refeição bem mais nutritiva”, garante.

Alguns salgados são fáceis de servir e podem ser saboreados em porções individuais pelas crianças, Prefira sempre os assados, pois, além de mais saudáveis, mantém melhor a consistência que os fritos, uma ótima opção e que agrada a todos é o pão de queijo. “Na hora da sobremesa uma ótima pedida é um bolo de cenoura com cobertura de chocolate, cookies integrais ou geladinhos batidos com frutas e água ou leite”, indica.

Quanto às bebidas, leve em sua caixa térmica sucos

naturais, pois eles são muito refrescantes. Antes de sair de casa, coloque pedras de gelo para mantê-los bem gelados e frescos. “Dê preferência aos sucos de laranja, abacaxi com hortelã e maracujá. Evite o de limão, pois em contato com o sol pode causar queimaduras nos pequenos. Inclua algumas garrafas de água e água de coco, pois com o calor as crianças vão ficar com sede e podem se desidratar”, afirma.

Segundo as duas profissionais, um piquenique será uma

experiência diferente e uma forma divertida de comemorar o Dia das Crianças com o “novo jeito de ser” no período de pandemia. Caprichar no cardápio e formular brincadeiras lúdicas são essenciais para a saúde física e mental dos pequenos, além de contribuir com o relacionamento de bem estar e união entre pais e filhos. “A criançada vai aprender brincando, impossível não adorar e tornar o seu dia inesquecível”, finaliza a professora Ednara.

Restaurante MADURO DAM
HOLAMBRA - SP

Estamos tomando todos os cuidados. Respeitando as regras e protocolos determinados para funcionamento ao público. Aguardamos a sua presença!

Estamos trabalhando somente para almoço, a noite ainda permanecemos fechados.

Praça dos Pioneiros, 56 – Centro - Holambra - SP
Fones: (19) 3802-2382 / 3802-4292 / (19) 9 9762-0158