



ESTÂNCIA TURISTÍCA DE PIRAJU - 10 A 14 DE FEVEREIRO DE 2023 - N° 2973

ANO 58

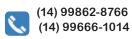
EDIÇÃO DIGITAL











Piraju terá 2 escolas de samba e vários eventos no Carnaval

Não haverá competição, mas Bairro Alto e Swingueira desfilam no domingo de carnaval (19 de fevereiro) na avenida Dr. Gallo a partir das 22 h00 PÁGINA 5



Mestre Tufy da Swingueira do Paranapanema que surgiu de uma dissidência da saudosa Juventude Alegre. A foto é do desfile de 2020 e é das redes sociais da escola



Nessa foto de 2003, há 20 anos mestre Manteiga, já falecido com os puxadores da Escola de Samba Unidos do Bairro Alto (arquivo Folha de Piraju). O mestre de bateria hoje é Crispim filho do mestre Crispim da saudosa Abre Alas



Folha de Piraju UM JORNAL A SERVIÇO DA REGIÃO



ESTÂNCIA TURISTÍCA DE PIRAJU - 10 A 14 DE FEVEREIRO DE 2023 - N° 2973

ANO 58

EDIÇÃO DIGITAL





WHATSAPP (14) 99862-8766 (14) 99666-1014









paulacur) Manipulação e Cosmética



La Belle Vitamine C **Sérum com Vitamina C 15%** Pele mais uniforme e iluminada



La Belle Brillant à lèvres **Gloss Hidratante Labial com** Ácido Hialurônico, Hidratação e Sensação de **Aumento Labial**



La Belle Anti Âge **Creme Rejuvenescedor** com propriedades de clareamento e anti rugas



La Belle Hydratant Creme com Hidratação Profunda e rejuvenescimento



La Belle Le Botox Comme **Botox Like** Previne e diminui rugas e linhas de expressão.

Conheça a história da linha Paula Cury



@drogacentropirajuoficial

Rua Major Mariano, 818 - Piraju/SP

Segunda à Sexta 7h30 às 20h00 Sábado das 7h30 às 18h00 Domingos e feriados das 8h às 12h **Nossos canais de Atendimento**

- (14) 3352-6300
- (14) 99783-2068 (Drogaria)
 - (14) 99887-1766 (Manipulação)
- 😗 farmaciadrogacentopiraju
- o drogacentropirajuoficial



Edição digital

Fundada há 58 anos, em1 1965 por um grupo de cafeicultores e comerciantes de Piraju entre eles Constantino Leman e Ary Gurjão Silveira Redação: Rua Carlos de Campos 177

salas 1 e 2 em Piraju/SP - Cep: 18800.011 Telefone e Whatsapp: (14)99862-8766 (Elói) e/ou (14) 99666-1014 (laka)

E-mail

contato@folhadepiraju.com ou jornalfolhadepiraju@gmail.com Diretor Administrativo: José Elói Soares Caputo Diretor contábil: José Carlos Carrara

Editora e Jornalista Responsável-Maria Ângela Ramos MTb 19.848

 Aviso: Os artigos assinados são de total responsabilidade de seus autores, não expressando necessariamente a opinião da Folha de Piraju.

*Publicamos com autorização materiais e artigos de: www.brickmann.com. br, Agência Brasil e Portal Unicamp, USP e UNESP entre outros.

Circulação Regional: Piraju, Timburi, Santa Cruz do Rio Pardo, Tejupá,
Sarutaiá, Óleo, Ipaussu, Manduri, Cerqueira César, Bernardino de Campos,
, Fartura, Taguaí, Taquarituba, Itai, São Pedro do Turvo, Espírito Santo do
Turvo, Chavantes, Avaré, Itapetininga e regiões.

EDIÇÕES IMPRESSAS FULL GRAFICAS JC BAURU

 Sugestões, cartas, reclamações, assinaturas, classificados, publicidade, pedidos de orçamento e publicações legais em geral podem ser endereçadas jornalfolhadepiraju@gmail.com

ESTÁ PROVADO: A VACINA É A NOSSA MAIOR PROTEÇÃO CONTRA A COVID-19

AS DOSES ESTÃO DISPONÍVEIS NAS UNIDADES DE SAÚDE EM PIRAJU PARA TODOS OS PÚBLICOS - CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS. FIQUE ATENTO QUANTO ÀS DATAS NO SEU CARTÃO DE VACINAÇÃO E CONTINUE SE CUIDANDO.

NÃO FIQUE SEM TOMAR A VACINA E PROTEJA QUEM VOCÊ AMA!

PROCURE O POSTO DE SAÚDE DO SEU BAIRRO E MANTENHA-SE INFORMADO.







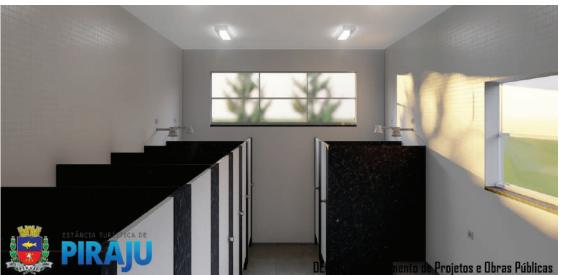
A construção de banheiros masculinos e femininos, vestiário, banheiros e vestiário PNE com chuveiro e com acessibilidade

OBRAS DE AMPLIAÇÃO DO GALPÃO MULTIUSO DA FECAPI JÁ COMEÇARAM

As obras para ampliação do chamado Galpão Multiuso no Parque Fecapi começaram nesta semana. Com verbas do DA-DETUR e aprovados pelo COMTUR - Conselho Municipal de Turismo de Piraju - a obra tem por objetivo oferecer toda estrutura para que o espaço possa ser de fato um local para diversos tipos de eventos.

A ampliação do galpão, conta com construção de banheiros masculinos e femininos, vestiário, banheiros e vestiário PNE com chuveiro e com acessibilidade além de fraldário e também uma área externa. Ou seja, um projeto bem completo para atender a demanda cada vez maior dessa edificação onde são abrigados os mais variados tipos de eventos como Feira de Artesanato, Feira da ETEC ,bingo do hospital entre outros. O local também serviu de alojamento para a Copa Brasil de Canoagem quando 90 crian-





ças ficaram alojadas ali.

Segundo a arquiteta Maria Fernanda Barbério, diretora do Departamento de Projetos e Obras Públicas de Piraju (DEPRO), todo o projeto foi

de total acessibilidade, desde sua entrada até a nova ala que abrigará os banheiros. A grande dificuldade sempre foi o acesso aos banheiros e a falta de vestiário. As pessoas precisavam sair do

pensado em termos

para acessar o banheiro que fica ao lado da Oficina de Artes, em outra área do parque. A cozinha e o depósito que já existem no local também serão ampliados e reestruturados.

A obra representa mais um grande avanço na administração José Maria Costa, que vem cada dia mais transformando o antigo Recinto da Fecapi em um parque que terá muitos atrativos e segurança para todos e está dentro do Plano de Desenvolvimento Econômico relata o diretor administrativo da prefeitura, Paulo Sara.

No plano o Turismo é uma das prioridades e o parque Fecapi está recebendo também, além da obra de ampliação do Galpão Multiuso, a substituição total do piso asfáltico, por lajotas Os dois projetos aprovados pelo COMTUR. Também está em andamento a obra da extensão da Trilha das Corredeiras, fechando o elo de toda margem das corredeiras, até o restaurante que já existe no parque. A Fecapi receberá nova fachada e substituição da iluminação aérea pela subterrânea.

10 A 14 DE FEVEREIRO 2023 | CIDADES (REFORMAS NO PARQUE FECAPI

Folha de Piraju

folhadepiraju.com

@ @folhadepiraju









Bairro Alto traz a paixão por Piraju como tema

A Escola de Samba Unidos do Bairro Alto (ESUBA) tem uma tradição desde 1981 e estará presente no Carnaval de rua de Piraju 2023 com os recursos de binguinhos e apoiadores, relata o presidente da entidade Carlos Prado: "numa luta para não permitirmos o fim dos desfiles carnavalescos". Ele preside a ESUBA há 20 anos desde 1993. O tema da escola e o título do samba de Rodrigo Bola, compositor oficial da desde 2015 do Bairro é "Piraju minha paixão" e a letra se refere às riquezas naturais, índios, imigrantes, o rio, fala de trilhos do progresso, artesantos, esportes radicais, arte e cultura e turismo. O letrista diz numa melodia bem harmoniosa que vai se aventurar nas corredeiras e que tudo isso é a inspiração do seu poema (letra). Veja a seguir.

Piraju minha paixão

Meu bairro alto vem aí O meu Leão vai rugir E te mostrar essa riqueza Piraju bela por natureza

Seja bem vindo A primeira "iluminada" Onde o café se firmou Nos trilhos do trem o progresso chegou O Índio cayouá, ancestralidade O imigrante, prosperidade As margens do panema A inspiração do meu poema

Água cristalina, Usina não Meu peixe dourado, a preservação Da calafrio só de imaginar Em suas corredeiras vou me

E por falar de aventura São vários esportes radicais Brilhante na arte e cultura Seus Artesanatos tradicionais A gastronomia tem o seu lugar

E no carnaval... vem sambar No turismo tanta coisa pra se ver

Um lugar tranquilo pra se viver Deixa piraju te conquistar Vem se apaixonar







A primeira foto do Bairro Alto em 2008 quando tema da escola foi o Egito, e na sequências duas fotos de 2003 no Carnaval da administração Maurício Pinterich, Norton carnavalesco do Bairro Alto recebe troféu



Agremiação que nasceu em 2016 de uma dissidência da J.A. desfila com dois mestres de bateria dia 19 próximo domingo.

Swingueira vai falar de não deixar prá amanhã o que você pode fazer hoje

O tema da escola pirajuense que nasceu de uma dissidência da grande e inesquecível Juventude Alegre, a Swingueira do Paranapanema tem nas coisas de Piraju sua inspiração para falar do tempo.

É tão ilógico esse tal senhor tempo que eles vão sair com o mesmo tema de 2020 quando "não tiveram tempo nem grana" pra confeccionar todas as fantasias e finalizar tudo.

Mas e daí?

Desfilaram, guardaram tudo direitinho e o que ficou vão repetir agora finalizando o que faltou em 2020. Lindo né? Afinal depois de 2 anos de pandemia nada como tudo feito com tranquilidade sem pressa e adaptando às condições atuais.

Dessa forma sai a Swingueira, trazendo um discurso atual, mesmo de 2020, sem fugir do tema épico e/ ou histórico, a escola traz no enrredo um pouco de Chronos: é o "tempo dos homens", ou seja, o tempo físico, que é cronológico e que segue uma ordem. Significando tudo aquilo que marca e controla (ou é apenas uma ilusão) o dia, a semana o mês, os anos e a vida.

Na sequência a
Swingueira traz Kairós:
que seria o tempo de
Deus, que representa
a oportunidade. Ele
simboliza o melhor
instante presente: o
instante em que se
consegue afastar o caos
e abraçar a felicidade,
que uma vez passada não
volta mais atrás.
E assim o tema: "Não
deixe para amanhã o que
você pode fazer hoje!"

A escola reúne um pessoal que se agremia pra curtir o carnaval, a amizade que o tempo e as vidas não desfazem.

A bateria comandada por mestre Tufy e também mestre Danilo dá um tom perfeito no que a escola tem de improviso e motivação. E tem de sobra com maestria. Como a Juventude chegam integrantes daqui e os que vão chegar nos dias de carnaval à cidade mas todos empenhados.

O próprio Tufy que no



falatório geral é visto como "o dono da escola", ocupa o lugar de mestre de bateria, mas reside em SP, onde trabalha. Ele é uma unanimidade na turma da escola respeitado quase como um orientador espiritual da Swingueira. Na verdade um entusiasta da causa como tantos outros aqui na cidade que no passado, alguns ainda crianças, saiam na J.A.

Assim como a Juventude Alegre e o Bairro Alto a Swingueira reúne várias gerações de um carnaval que mudou demais pelo

menos em Piraju. As grandes escolas de cidades maiores ainda sobrevivem porque profissionalizaram seu carnaval de tal maneira que terminam um começam outro, com diretorias engajadas e em condições de dedicarse desde a quaresma ao evento do ano seguinte fazendo promoções, projetos, cadastramentos em instituições e no poder público para garantirem recursos oficiais cada vez mais criteriosos e complicados porque as demandas de outros setores são sempre crescentes.

No interior é tudo mais lento, as pessoas têm outras frentes de interesse e trabalho na comunidade.

Assim esse carnaval de última hora e feito com recursos próprios e de colaboradores mantém acesa a chama e o coração dos swingueiros nessa rede social chamada Piraju.
No final nesse cenário tão mutante a pergunta que fica: existe mesmo esse tal tempo?

A letra e música você pode ouvir no portal folhadepiraju.com. Só procurar facefolha no menu e clicar na matéria da swingueira ou ir na lupa de pesquisa e digitar swingueira o material vai aparecer, ai clica e pronto.

Óbvio que entre os intérpretes, o principal é o Luiz Rocha colaborador da Folha. Vejam lá. Mas no coral CORAL Jorginho Soares Andherson Cicinho Luizinho Dimenor Luiz Rocha Helber Medeiros Mayara Costa Tami Uchôa

folhadepiraju.com

@afolhadepiraju

Colesterol e Triglicérides: fique de olho

Sem provocar sintomas, as gorduras do sangue podem trazer repercussões sérias se mantidas em desequilíbrio. Entenda como agem no organismo e saiba como controlar

Os triglicérides e o colesterol são gorduras existentes naturalmente no sangue e que exercem papel importante no metabolismo do nosso organismo. Enquanto o colesterol é fundamental na formação de alguns hormônios, os triglicérides auxiliam no armazenamento da energia obtida a partir dos

alimentos. Para o Dr. Daniel Lerario, clínico geral e endocrinologista, mestre e doutor pela Escola Paulista de Medicina, quando alteradas, em excesso, estas gorduras passam a se depositar nas artérias, reduzindo a capacidade de fluxo de sangue. "Esse processo não provoca nenhum sintoma inicialmente, porém representa um fator de risco importante para doenças cardiovasculares graves, como angina, infarto ou acidente vascular cerebral (AVC)", explica.

O colesterol

Este composto químico integra a membrana celular do organismo, sendo sintetizado especialmente no fígado. Em seguida, é transportado no sangue por proteínas especiais, as lipoproteínas.

Segundo o Dr. Daniel, existem diferentes tipos de colesterol: os principais são o LDL e o HDL. "O LDL-colesterol está associado ao risco de desenvolver a doença coronariana, por isso é popularmente conhecido como "colesterol ruim". Já o HDL é conhecido como "colesterol bom", pois atua removendo o colesterol das paredes das artérias e levando de volta ao fígado. Quanto maior sua concentração no sangue, maior será



a proteção contra o excesso de colesterol e, consequentemente, contra as doenças que poderão decorrer destas alterações".

O controle

Os problemas no controle do colesterol acontecem, em geral, após os 45 anos nos homens, e 55 anos nas mulheres. O risco é ainda maior quando associado ao tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, obesidade e histórico de doença coronariana na família.

Por este motivo, desde cedo o Dr. Daniel orienta que a dosagem dos níveis de colesterol no sangue deve fazer parte dos exames de check up periódicos.

'Quanto antes o desequilíbrio for detectado, melhor. Nos casos em que ajustes na alimentação e prática de atividade física regular não forem suficientes, medicamentos poderão ser indicados pelo médico para o controle do colesterol".

Alimentação

Os principais alimentos relacionados ao aumento das taxas de colesterol são as gorduras saturadas, encontradas especialmente em alimentos de origem animal, como as carnes, queijos, leite integral e derivados e nos produtos industrializados. Com efeito contrário, ou seja, benéfico para auxiliar o controle do colesterol, estão as gorduras insaturadas e poli-insaturadas, presentes em óleos vegetais, como óleos de oliva e canola, azeitonas, em grãos como castanha do Pará, amêndoas, macadâmia, nozes e castanha de caju, sementes de linhaça e chia, no coco, abacate e em alguns peixes, como o salmão. Vale lembrar que o efeito protetor é obtido com pequenas quantidades destes alimentos, portanto nada de exageros.

Triglicérides

Os triglicerídeos,

ou triglicérides, são a principal gordura originária da alimentação, mas podem ser sintetizados pelo organismo. Assim como o colesterol, altos níveis de triglicerídeos podem levar à maior ocorrência de doença coronariana. Em geral, o especialista explica que este desequilíbrio está associado à alta ingestão de gorduras, doces, carboidratos e bebidas alcoólicas.

"Aqui também a primeira orientação será manter uma alimentação equilibrada e praticar atividade física regular. Caso estas medidas não sejam suficientes para manter os níveis adequados, ou não sejam seguidas pelo paciente, medicamentos poderão ser indicados para evitar o processo de deposição de gorduras na parede das artérias e o consequente aumento do risco de

doenças cardíacas".

Níveis ideais

Somente um médico especialista, após avaliar o paciente, seus exames e com conhecimento de seu histórico familiar, poderá determinar os níveis ideais para cada paciente. Embora haja valores prédeterminados padrões, é preciso levar em conta o risco de cada paciente, alerta o Dr. Daniel:

"Conforme a idade, e havendo a existência de doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, por exemplo, os níveis para o paciente poderão ser menores do que a média indicada para a população em geral. Por este motivo, é importante realizar exames para avaliar o colesterol e triglicérides, bem como levar os resultados para a avaliação de um médico", alerta.





O empresário Maurício Vilan ganhou a licitação para construção de um bar e restaurante na FECAPI e prevê que deverá ser inaugurado antes de dezembro, falando de um prazo de 8 a 9 meses para a obra

Fecapi terá novo restaurante

Aconteceu na manhã de quinta-feira, dia 9 de fevereiro no gabinete do prefeito José Maria Costa, a assinatura do contrato de concessão entre a prefeitura Municipal da Estância Turística de Piraju e o empresário Maurício Villan, que venceu o processo licitatório para a construção de um bar e restaurante no parque Fecapi, onde ficava a Casa do Cafeicultor. A cerimônia da assinatura teve a presença do prefeito José Maria Costa, do

diretor administrativo Paulo Sara, da diretora de Turismo Malu Freitas e do empresário Maurício Villan e esposa. Também estiveram presentes no gabinete do prefeito, vereadores, diretores e assessores. O prefeito Zé Maria disse que em sua gestão o parque FECAPI vem passando por grandes mudanças com obras que transformaram o local em um ótimo ponto de lazer para os pirajuenses e turistas. O prefeito também cumprimentou o

empresário, ela vitória na licitação e desejou boa sorte no novo empreendimento. Paulo Sara falou da importância da obra para o município e na sua consequente geração de emprego. A diretora de Turismo destacou que o local atenderá muito bem, não só os munícipes, mas também os turistas que visitam o parque Fecapi. Quem também ressaltou a importância do novo empreendimento para Piraju, foi o presidente da Câmara

de Piraju, vereador Reginaldo Rodrigues.

O empresário Maurício Villan tem grande experiência no setor. Ele gerencia o Hotel Farol do Lago que fica na Rodovia Raposo Tavares em Piraju, e disse que pretende trazer seu conhecimento ao novo empreendimento no Parque Fecapi. O empresário explica que no local vai funcionar um Bar e um restaurante e que buscou inspiração em renomados bares da capital paulista.

Ele mostrou ao público presente imagens em 3D de como ficará o local, e estimou que a obra toda deverá estar concluída em 8 a 9 meses.

No Parque Fecapi está localizada a Trilha das Corredeiras, que coloca o turista bem próximo ao trecho de corredeiras do Rio Paranapanema, com toda segurança em meio à natureza. A obra tem total acessibilidade a pessoas com dificuldade de locomoção.





A RADIAÇÃO

CARLINHOS BARREIROS / ESPECIAL

Nos Anos 60 do século passado, uma distribuidora de som fazia sucesso em Piraju: era A Radiação, pequeno estúdio de som que funcionava na rua Cel., Joaquim Teotônio de Araújo, naquele prédio ao lado da prefeitura, em seu último porão, minúsculo. Tocada por uma molecada que gostava de som e sem lucros aparentes, a Radiação marcou época, nos três lugares em que funcionou. Trabalhei lá, em seu primeiro local. Nos outros dois, não. Era técnico de som: rodava os discos. Em frente a mim havia a cabine do locutor, que fazia uns poucos comerciais e dedicava músicas que os casais apaixonados partilhavam em pleno ar: "... para você, adorada Arabela, com votos de amor eterno de seu amado Afrânio..." E todo mundo no jardim (praça Ataliba Leonel) ouvia as confissões apaixonadas do tal de Afrânio. Ou Nestor. Ou Roberto, já que os alto-falantes da Radiação, espalhados por vários lugares estratégicos, eram bastante possantes. Esse era o tempo em que, dentro da praça, ao redor do velho coreto, os homens rodavam de um lado e as mulheres do outro, num eterno flerte. Do lado de fora, nas beiradas. só gente que "não prestava": pipoqueiros, maloqueiros, bêbados e as onipresentes biscates. Isso todo santo dia, de segunda a segunda. A radiação funcionava

A radiação funcionava da seguinte maneira: todo dia eu descia às 18 horas (morava na mesma rua) e botava pra rodar e tocar a Ave



Maria, para toda a praça ouvir. Hora do Angelus. Depois, às sete, se iniciavam as sessões da noite que iam até as dez. Daí a Radiação fechava. Às sete tocava a abertura: "The Yellow Rose of Texas", música orquestrada e escolhida para a ocasião pelo

Dito Barone. Acho até que o disco era dele. Estes eram bolachas pretas de cera de carnaúba, com uma música de cada lado (os fatídicos 78 rotações) e se quebravam com facilidade. Tinha também os LPs, com 8 ou 12 músicas, que vinham numa capa com a cara do artista estampada e eram inquebraveis (na teoria). As agulhas para se tocar os discos de 78 eram verdadeiros pregos afiados: imaginem a chiadeira. Mas ninguém ligava não. Eu mesmo levei vários de meus discos para tocar na radiação: "Diana", com o Paul Anka. Ou "Little Darling", com a Lana Bittencourt. Quem sabe "Oh! Carol!" com o Neil Sedaka.

Como todo lugar



público, a Radiação vivia cheia de "sapos", espremidos num pequeno espaço. Me lembro que Rono e Roberto Ribas viviam por lá, pedindo música ou levando seus discos para tocar: o acervo do local era risível. Muita gente passava por lá e os locutores mudavam com frequência. Durante todo o tempo em que lá trabalhei nunca soube quem era o dono ou quem lucrava com aquilo. Anos depois, com a inauguração da Rádio Piratininga, a Radiação finalmente fechou suas portas. Mas não sem antes trocar de lugar. Da rua Cel. Joaquim Teotônio de Araújo o estúdio foi funcionar debaixo do antigo coreto da praça – onde a banda municipal se apresentava – num espaço um pouco maior que o anterior. Ao que me lembre, lá ficou por muito pouco tempo. A última mudança - e definitiva - se deu para o porão da casa da Marlene Ribas (na época),

descendo o casarão dos Maluly, sempre na praça. A essa altura, a Hora do Angelus já tinha desaparecido fazia muito tempo, as agulhas dos toca-discos eram de diamante e já existia o saudoso CD. "A Rosa Amarela do Texas", sugestão do Dito Barone para abrir os trabalhos da noite também já havia fenecido faz tempo. Afrânios, Arabelas e Robertos, agora casados, já não tinham mais tempo para as tolices do coração, essas coisas efêmeras. Pena. Dessa último localização da Radiação, só me lembro de um escândalo: Nirto Macaco, sempre antenado e em dia, trouxe de São Paulo e levou para tocar o hit "Je T'Aime ... Moi Non Plus", em que a dupla

artistas
franceses Serge
Gainsbourg e Jane
Birkin (casados
entre si na ocasião)
simulam um ato
sexual em estúdio,
com gemidos pra lá
de sugestivos. Não
deu outra: explosão
de moralismo, bem
à moda de Piraju: o
próprio padre da cida.

 O autor é professor, jornalista e escritor. Atuou em Piraju nos jornais "Folha de Piraju", "observador" e "Jornal da Cidade" sempre como cronista ou crítico de cinema/literatura. Publicou o livro de contos "Insânia: O lado Escuro da Lua" (esgotado). Em 2006 foi o primeiro colocado no Concurso de Poesias, contos e Crônicas da FAFIP (Faculdade de Filosofi a, Ciências e Letras de Piraju) com o conto Sade do Sertão. Atualmente, revisa os originais de seu livro de contos ainda inédito "Freak Show". Mora em Piraju onde eventualmente contribui com a imprensa local.



CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS DR. JORGE MENDONÇA

- CIRURGIA A LASER QUE SUBSTITUI OS ÓCULOS
- MAIS DE 60mil CIRURGIAS DE CATARATAS NA REGIÃO

(14) 3351 1034

RUA QUINZE DE NOVEMBRO, 841 | PIRAJU - SP

SANTA CRUZ DO RIO PARDO: 14 99642-7332 OU 14 33727332 OURINI-ROS: 14 3324-7525

-coração



ENTENDA PORQUE A SAÚDE DO SEU CORAÇÃO DEPENDE DO INTESTINO

O intestino é conhecido como o "segundo cérebro", pois produz muitos dos mesmos neurotransmissores, substâncias responsáveis pelo contato entre nervos e tecidos. Esta interligação entre intestino e cérebro é denominada eixo intestino-cérebro, que liga sinais bioquímicos de e para o trato gastrointestinal e o sistema nervoso central.

Quando se trata do intestino e do coração, será que existe uma relação entre os dois?

Estudos sugerem haver uma conexão, fluindo de uma direção específica: do intestino para o coração. Por isso, cuidar da saúde do intestino pode ser uma excelente maneira de prevenir doenças cardíacas.

O médico nutrólogo e endocrinologista Dr. Ronan Araujo comenta que o intestino é o principal lar de trilhões de micróbios, conhecidos coletivamente como a microbiota humana. Esses micróbios ajudam na digestão, fabricam certos nutrientes e

Há uma interação complexa entre os micróbios em nossos intestinos e a maioria dos sistemas em nossos corpos, incluindo os sistemas vascular, nervoso, endócrino e imunológico, todos ligados à saúde cardiovascular.

liberam substâncias,

com amplos efeitos

na saúde.

Como manter o intestino saudável e o coração seguro?

A alimentação de-

sição da microbiota intestinal, o que significa que o que você consome pode influenciar positiva ou negativamente a saúde do seu coração. "Alimentos ricos em fibras, por exemplo, são ótimos para aumentar a quantidade de bactérias benéficas no trato gastrointestinal, enquanto gorduras saturadas e açúcares refinados podem causar inflamação e aumentar o risco de doenças cardiovasculares. Portanto, escolher os alimentos certos pode ser uma forma de prevenir doenças cardíacas e manter o coração saudável." indica o Dr. Ronan Araujo.

A fibra também ajuda a sustentar o intestino e portanto, o coração. De acordo com algumas estimativas, dietas ricas em fibras podem reduzir o risco de doenças cardíacas e derrames em até 30%. A fibra no intestino delgado liga a gordura e o colesterol, diminuindo a absorção e diminuindo os níveis de colesterol no sangue.

A microbiota intestinal desempenha um papel importante na regulação da pressão sanguínea, glicemia e peso corporal, bem como na redução da inflamação. Isso é possível devido às

bactérias que quebram a fibra para formar ácidos graxos de cadeia curta, que interagem com receptores específicos nas células, melhorando assim a saúde do coração.

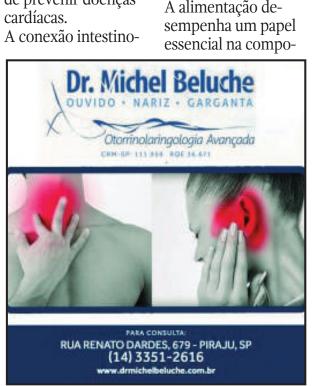
Alimentos fonte de fibras

- Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja em grão).
- **Grãos**, farelos e farinhas integrais (arroz, linhaça, aveia, cevada, milho, trigo).
- Pães e biscoitos integrais (centeio, farinha integral, milho).
- Cereais instantâneos e matinais.
- Vegetais: agrião, alface, abóbora, abobrinha, aipo, aspargos, beterraba, brócolis, couve, acelga, batata-doce, rúcula, escarola, erva-doce, espinafre, repolho, salsa, cebolinha, cebola, cenoura crua, couve-flor, milho-verde, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, tomate cru, vagem.
- Frutas: abacate, abacaxi, ameixa fresca, ameixa seca, amora, banana, caju, cereja fresca, coco fresco e/ou seco, damasco seco, figo fresco e/ou seco,

goiaba, kiwi, laranja (com o bagaço), maçã com casca, manga, maracujá, mamão, melancia, melão, tangerina, morango, nectarina, pera com casca, pêssego com casca, tâmara, uva fresca e passa. O melhor conselho para ajudar seu intestino a ajudar seu coração é seguir uma dieta baseada em vegetais, como a dieta mediterrânea ou padrões alimentares semelhantes. Isso envolve limitar a carne vermelha e comer muitas frutas, vegetais e grãos integrais ricos em fibras, todos os quais podem ter efeitos favoráveis no intestino.

Mais Sobre Dr. Ronan Araujo:

Formado em medicina pela Universidade Cidade de São Paulo, médico especializado em nutrologia pela ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia). Com foco em causar impacto e mudar a vida das pessoas através de sua profissão, ele também se tornou membro da ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica), que o leva a ser atualmente um dos médicos que mais conhece e entrega resultados quando falamos sobre emagrecimento e reposição hormonal.



Piraju Folia vai reunir milhares de turistas na FECAPI

O bloco como em todos os anos vai arrecadar produtos que serão encaminhados ao Fundo Social da cidade. Mais Piraju Folia nas páginas 12,13,14

Este ano incorporado em um recinto público o Bloco os Campia, traz o Piraju Folia (evento privado) para o recinto da FECAPI, onde haverá praça de alimentação, o restaurante Oishi Adrenalina e a opção de outros quiosques que oferecem alimentação além do artesato pirajuense presente em vários espaços fixos durante o período diurno. Duas entidades devem trazer opção de alimentação a Guarda Mirim e o Centro de Convivência Nadyr Pansanato. Como o bloco traz visitantes da cidade, região e de mais longe somados aos turistas que normalmente procuram

o local no final de semana deve ser uma opção diferenciada. O bloco como em todos os anos vai arrecadar produtos que serão encaminhados ao Fundo Social da cidade. A iniciativa é sempre agregada à venda dos convites.

Nesta edição temos uma página com a agenda desse evento. Os organizadores do Piraju Folia agradecem todo o apoio, boa vontade e incentivo da equipe da prefeitura. **O diretor administra-**

tivo Paulo Sara este vepessoalmente na FECAPI esta semana vendo os últimos detalhes da organização. (foto ao lado) O bloco tradicionalmente traz milhares de turistas a Piraju , cria um mercado de aluguel de casas e chácaras para os visitantes que também se hospedam nos hotéis e pousadas da estância, gerando empregos indiretos, além dos

diretos com a contratação de muitas pessoas nos dias das festas que são para maiores de 18 anos.

















Tatiana Cury : "Piraju que deu certo" no mundo dos Campia e da customização

Tudo começou com uma ideia que eu Jorge falei para outra Tatiana (Vitor) que é minha amiga de longa data e prima da Laka (editora das plataformas da Folha de Piraju). Depois comentei com meu amigo Elói Caputo, diretor proprietário da Folha de Piraju, que achou bacana a motivação, e deu sinal verde. Assim, tudo foi saindo do papel. Dai encontrei a Laka no Terrace, na confraternização da Clínica Neurocenter, isso em dezembro, e a aspiração foi crescendo sobre fazer a coluna "A Piraju que deu certo". no jornal Folha de Piraju (marca que tem 58 anos).

Agora, em fevereiro, surgiu a oportunidade de divulgar o trabalho da Tatiana Cury que por coincidência é prima dos sobrinhos do Elói (que estão na mesa com o filho dela) e prima também dos filhos da Laka e amiga dos Campia do Piraju /Folia que tem entre eles o Felipe que é filho da Laka e nessa linha, primo da Tatiana do lado dos do Val. Pronto essa mandala se formou e assim as histórias se entrelaçaram de forma positiva para começar a mostrar finalmente a Piraju que deu certo. O dar certo aqui, não é ficar rico e com status social e ir pra frente (kkk), mas principalmente mostrar projetos que demandam esforço pessoal, criatividade e recursos em objetivos que, mais que o suficiente para viver, trazem alegria e satisfação de ser, estar, seguir em frente. Dando cor e luz ao nosso caminho. Algumas vezes envolvendo também projetos que possam

ajudar a formar um mundo mais consciente e humano na certeza de que sem julgamentos, sem preconceitos, unidos, educados e ligados aos nossos semelhantes somos mais fortes em qualquer área e que podemos transformar o nosso meio pacificamente. Destacando que o Piraju Folia prega esse tema e está arrecadando alimentos não perecíveis de preferência leite para doar ao Fundo Social de Piraju. Trabalho que o grupo faz a vários anos.

A Tatiana Cury sempre apoiou os Campia e eles a apoiaram. Resultado a Piraju que deu certo já está acontecendo nessa linha de ganha/ ganha.

Mas vamos à nova coluna da Folha onde eu Jorge Franco devo me apresentar, para vocês entenderem qual a ideia de contar essas histórias que deram certo e qual é a minha ligação com Piraju e cia.

Muitos não sabem quem sou, outros ouviram falar e alguns posso ter a alegria de chamar de amigos, então para entenderem melhor a ideia do projeto, vou me apresentar, muito prazer sou o Jorge. Meus avós maternos vieram da Síria há mais de 100 anos e desde então só aumentaram os "patrícios" na cidade. O lado paterno veio da Espanha para o Brasil, ambos direto para Piraju e porque ouviram e viram que a cidade tinha um destaque nacional e era muito promissora, se o lado espanhol ficou com o Cine Jardim, Cine Central e Cascata, o lado sírio criou a Casa Chic. Eu nasci, morei, casei e me separei em São Paulo, mas sempre tive um amor imenso e a memória afetiva em Piraju. Então há 6 anos resolvi mudar de vida e fazer o que muitos

acham uma loucura.



voltar para terrinha. Poderia citar meu envolvimento com a cidade, sou sócio do Terrace, um bar noturno com o privilégio de estar na margem do Rio Paranapanema (aliás naquele local já foi o Canto do Rio). Sou membro do Comtur representando também com outros a área de Bares e recentemente criei uma empresa na cidade com uma linha voltada para souvenirs de Piraju.

Acredito que esta é uma terra de oportunidades e que está indo por um

ótimo caminho que vem evoluindo e é sobre pessoas e locais que dão certo que vou falar nesta coluna, a "Piraju que dá certo", onde vamos falar de pessoas que contam suas histórias saber como fizeram para chegar onde estão e quais são seus objetivos e metas envolvendo a cidade e criando mais oportunidades. Falar de gente como a gente,que chegou de algum lugar, que já estava aqui ou veio de perto e de longe. Gente de Piraju.

Curitiba, com seus dois filhos Conrado 24 anos e Laura de 10. Ela nos deu uma entrevista. Veja na

página seguinte.

A primeira pessoa

com quem falamos e de quem vamos contar um pouco da história é a Tatiana Cury. Sobrenome bem conhecido na cidade, ela é empresária, tem 41 anos e hoje mora em



folhadepiraju.com



AQUI A ENTREVISTA DA TATI CURY

Folha "Piraju que dá certo" - Taty, quando você saiu de Piraju?

Taty -Eu tive por 5 anos uma escola de informática em Piraju e tive um super convite para trabalhar na administração de uma escola em Curitiba, onde também assumi a área de informática, queria novos ares e não pensei 2 vezes, me joguei. Tinha uns 24 anos, nessa idade tudo é mais fácil, foquei no trabalho e depois de 2 anos tive o convite para gerenciar uma loja de Rede Multiloja, e já que estava mudando tudo, resolvi embarcar em mais uma loucura

Folha !Piraju que dá certo"- E

onde entrou a customização em sua vida?

Taty- Desde a época de Piraju eu gostava de deixar minhas roupas com a minha cara, depois as amigas também queriam e foi só aumentando. Figuei por 12 anos na Multiloja e resolvi arriscar, larguei a loia e acreditei em um sonho e fui fazer o que sempre quis, deixar as coisas com um toque especial, então criei o Spaço Taty. Assim o Spaço Taty já tem uns 5 anos, faço os uniformes e alguns itens das 70 lojas da Multiloias, uniformes das escolinhas e souvenirs para o Clube Atletico Paranaense, muitos brindes

para empresas e customizações para clientes que conquistei nesses anos.

Folha- Piraju como é a visão de quem está há muitos anos fora?

Taty "Piraju que deu certo" - Sou louca por essa cidade, tem um potencial enorme para o turismo, sempre que posso venho ver minha família e amigos que carrego pra vida. Estou finalizando uma marca só com produtos com a cara de Piraju, são chinelos, camisetas, copos, canecas, squeezes, bonés... com fotos de locais e atrações de Piraju e em parceria com os Campia vou fazer a customização para



segunda vez dos abadás do bloco, já foi uma loucura da primeira vez e agora vou ficar com um espaço ao lado do local de entrega dos abadás na Fecapi, vai ser uma loucura porque é pouco tempo e muita gente, isso porque fiz a customização de um bloco de 5.000 pessoas em Guaratuba (litoral paranaense) há uma semana atrás, então estou no ritmo. facilita muito. A esse trabalho em Piraju soma-se a oportunidade de fazer o que gosto profissionalmente, o amor pela terrinha e a proximidade da família. Muito bom, muito bom.











"Nossa Senhora da Apresentação"

Padre Luiz Antônio Pereira

Por ocasião da apresentação da Sagrada Família do Menino Jesus no templo, se deu um fato que merece toda a nossa atenção. "Quando se completaram os dias para a purificação deles, segundo a lei de Moisés, levaram-no a Jerusalém, a fim de apresentá-lo ao Senhor, conforme está escrito na lei do Senhor: 'Todo macho que abre o útero será consagrado ao Senhor', e para oferecer em sacrifício. como vem dito na lei do Senhor, um par de rolas ou dois pombinhos.

E havia em Jerusalém um santo homem chamado Simeão que era justo e piedoso; ele esperava a consolação de Israel e o Espírito Santo estava nele. Fora-lhe revelado pelo Espírito Santo que não veria a morte antes de ver o Cristo do Senhor. Movido pelo Espírito, ele veio ao Templo, e quando os pais trouxeram o menino Jesus para cumprir as prescrições da Lei a seu respeito, ele o tomou em seus braços, dizendo: 'Agora, Soberano Senhor, podes despedir em paz o teu servo, segundo a tua palavra; porque meus olhos viram a salvação, que preparaste em



face a todos os povos, luz para iluminar as nações, e glória de teu povo, Israel'. Seu pai e sua mãe estavam admirados com o que diziam dele. Simeão abençoou-os e disse a Maria, sua mãe: 'Eis que este menino foi posto para a queda e o soerguimento de muitos em Israel, e como um sinal de contradição - e a ti, uma espada traspassará tua alma! - para que se revelem os pensamentos íntimos de muitos corações'. Havia também uma

profetisa chamada Ana, de idade muito avançada, filha de Fanuel, da tribo de Aser. Após a virgindade, vivera sete anos com

o marido; ficou viúva e chegou aos oitenta e quatro anos. Não deixava o Templo, servindo a Deus dia e noite com jejuns e orações. Como chegasse nessa mesma hora, agradecia a Deus e falava do menino a todos os que esperavam a libertação de Jerusalém.

Terminando de fazer tudo conforme a Lei do Senhor, voltaram à Galileia, para Nazaré, sua cidade". (Lc 2,22-38). Maria faz a Deus a oferta do que lhe é mais caro, isto é, seu divino Filho.

Este dia, o quadragésimo após o nascimento, era já comemorado, pois, segundo as Leis mosaicas, todo filho varão era apresentado



o seu nascimento, isto é, o dia 02 de fevereiro para Jesus e sua mãe, que fora purificada numa cerimônia especial.

Este dia é também o dia da bênção das velas (candeias). Em muitas igrejas, antes da celebração da santa Missa, se organiza solene procissão, em que são levadas as velas acesas, símbolo de Jesus Cristo que, apresentado a Deus no templo de Jerusalém, pelo santo velho Simeão fora saudado como a luz, que veio para iluminar os povos. Não se sabe ao certo quando começaram as procissões com velas relacionadas século X, já era solenemente celebrada. A festa da "Candelária" é celebrada no dia 02 de fevereiro, coincidindo com a celebração da apresentação do Senhor e com a purificação ritual da Virgem Maria. Em meados do século V, esta celebração era conhecida como a "festa das luzes". Alguns argumentam que começou no Oriente com o nome de "Encontro" e depois se espalhou para o Ocidente no século VI, chegando a ser celebrada em Roma com caráter penitencial. Nossa Senhora da

Apresentação! Rogai







O antigo prédio do Rotary Clube de Piraju, passou por uma reforma e agora conta com banheiros e vestiário para os atletas

Canoagem ganha sede própria

A Escola Municipal de Canoagem da Estância Turística de Piraju, que já revelou grandes talentos no esporte, funciona agora em novo prédio, no Parque Fecapi.

O antigo prédio do Rotary Clube de Piraju, passou por uma reforma e agora conta com banheiros e vestiário para os atletas. A construção fica ao lado da Trilha das Corredeiras, facilitando ainda mais o acesso dos praticantes da canoagem ao Rio Paranapanema.

REFORMA

Com a reforma a sede da canoagem ganhou cozinha, banheiros adaptados e uma nova estrutura para abrigar os caiaques dos principais atletas, além de todo material já foi praticamente realocado . O antigo barração também passará por uma reforma, permitindo ainda um espaço maior para os atletas guardarem seus equipamentos.

O professor disse que com todas as reformas, o número de alunos inscritos na Escola Municipal de Canoagem, deverá aumentar consideravelmente, fazendo com que Piraju continue revelando grandes atletas no esporte.

A pista, no último trecho de Corredeiras do rio Paranapanema, é considerada excelente por todos os praticantes da canoagem e muito contribui para o alto desempenho dos atletas em competições oficiais.

A Escola Municipal

de Canoagem atende alunos a partir de 10 anos. Os pais fazem um percurso a pé de todo trecho que o futuro atleta irá percorrer, logo no ato da inscrição. As aulas são gratuitas, e as aulas acontecem de segunda a sexta-feira das 8:00 as 11:00 e das 13:00 as 16:00.

Na escola de canoagem os alunos também aprendem a nadar. Para as inscrições os interessados devem levar o RG do aluno e do responsável, além de atestado médico, no prédio da canoagem que fica no Parque Fecapi ao lado da entrada para a Trilha das Corredeiras.

O Professor Dimi (foto), responsável pelas aulas na escola elogiou o trabalho da administração do prefeito José Maria Costa, no incentivo ao esporte e também a Diretora de Esportes Patricia Vieira, que segundo ele trabalha muito na Estância Turística de Piraju para o desenvolvimento de todas as modalidade. incluindo a canoagem.





Prefeitura terá agenda de shows na praça e matinês no Parque das Águas tudo grátis

Além do Pirajufolia e dos eventos que acontecem na área de bares e restaurantes e outros recepctivos da cidade a Prefeitura de Piraju através do Departamento de Turismo organizou o tradicional show de carnaval na praça Ataliba Leonel, com a banda Marca Registrada, de 17 a 20/02, a partir das 22h. Ou seja, a festa começa na sexta-feira e vai até

segunda a noite. No Parque das Águas, acontecem matinês carnavalescas a partir de sábado dia 18 até terça 21/02, a partir das 14h, com o DJ Kacios k-Meg, ambos os eventos com praça de alimentação. Na arte abaixo feita por Gervásio Pozza a agenda de promoções. E na próxima página um roteiro dos pontos desses eventos



Diretores da Prefeitura supervisionam os trabalhos da montagem da estrutura na praça Ataliba Leonel



estanciadepiraju.sp.gov.br



Você ainda conta com uma estrutura de hotéis, restaurantes, pizzarias, bares, receptivos com trilhas, stand-up, passeios de lancha e outras opções!

Piraju está no aplicativo



destinos inteligentes. É grátis!





NOVOS Sabores & Entradas



ATENÇÃO

Toda **Segunda-feira** nos pedidos acima de **R\$ 70,00**

(para retirada no Balcão)

você recebe o cupom '**Torre 10'** e ganha desconto de R\$ 10,00

*Bebidas e 10% não estão inclusos. Somente consumo no local.





(14) 3351-3504 | (14) 3351-2684

(14) 99706-0492

Faça seu pedido também através das nossas Redes Sociais: Instagram e Facebook

A MELHOR pizzaria da região Toda TORRED DE PISA

da Torre



NO RODÍZIO DE QUINTA você ganha uma Coca Cola 600ml

TODA QUARTA*

Compre uma pizza e ganhe uma de brigadeiro.



*Válido somente para pizzas não promocionais





PARCELA ÚNICA VENCE DIA 15 MARÇO E TEM DESCONTO DE 10%



Informações sobre os carnês de IPTU 2023

DISTRIBUIÇÃO

- Serão enviados em breve pelos Correios os carnês dos imóveis residenciais e comerciais e imóveis sem construção (terrenos) com endereço de correspondência cadastrado na Prefeitura de Piraju.
- Os carnês dos imóveis sem construção (terrenos), sem endereço de correspondência, podem ser retirados no setor de Lançadoria da Prefeitura de Piraju, das 8h às 17h.
- E através da internet, **TODOS OS CONTRIBUINTES** têm a opção de fazer o *downlond* e imprimir o carnê. É só acessar o site:

www.estanciadeoiraju.sp.gov.br/Portal do Contribuinte

PAGAMENTO

- Parcela única com desconto de 10%: vencimento no dia 15 de março de 2023.
- Pagamento parcelado em 10 vezes: vencimento da 1ª parcela no dia 15 de março de 2023.
- Aos contribuintes que optarem pelo pagamento parcelado e quitarem as parcelas até a data do vencimento, o desconto oferecido é de 5%.
- O não-pagamento até a data do vencimento acarretará multas e juros.

LOCAIS PARA PAGAMENTO

Caixa Econômica Federal e seus correspondentes; Banco do Brasil e seus correspondentes; Itaú Unibanco e seus correspondente; Bradesco e seus correspondentes e Banco Sicred.

MAIS INFORMAÇÕES:

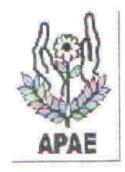
• Telefone: 14 3305-9027 ou através do E-mail: lancadoria@estanciadeíraju.sp.gov.br



Os recursos do IPTU são utilizados no custeio de obras de saúde, educação, infra-estrutura, saneamento básico, lazer e etc. para garantir a qualidade de vida da nossa comunidade.







Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais da Estância Turística de Piraju

Registrada no Conselho Nacional de Assistência Social MEC sob n°218.975/80 CNPJ 49.856.206/0001-07

Matriculada na Coordenadoria de Ação Regional da Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social SEADS sob nº 3.616/79 Reconhecida de Utilidade Pública Decreto Federal nº 91.108/85 de 13/03/85 Lei Estadual nº8.503 de 27/12/93

PARA ALTERAÇÃO DO ESTATUTO DA ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DOS EXCEPCIONAIS DE PIRAJU

A Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Piraju , neste ato representada por (sua) Presidente, Sr.(a). Vânia Rosseti Cardoso , no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo artigo 35, II, do Estatuto, para fins do artigo 25, I, CONVOCA todos os associados, através do presente Edital, para ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA, que será realizada no 15/03/2023 às 19:00 horas em primeira convocação e às 19: 30 horas e trinta minutos, em segunda convocação, a ser realizada em (Rodovia SP 289 / Km 30 Estrada Fartura Piraju com a seguinte ordem do dia:

 Homologar as alterações estatutárias deliberadas pelo Conselho de Administração da Federação Nacional das APAES em 14 de dezembro de 2022.

A Assembleia Geral será constituída pelos associados especiais e contribuintes que a ela comparecerem, quites com suas obrigações sociais e financeiras. (art.23)

Terão o direito de votar os associados especiais que comprovem a matrícula e a frequência regular há pelo menos 1 (um) ano nos programas de atendimento da Apae, e os associados contribuintes, exigindo-se destes a adesão ao quadro de associados da Apae há, no mínimo, 1 (um) ano, e que estejam em dia com suas obrigações sociais e financeiras. (art. 23, §1°).

No caso de procuração, esta deverá ter firma reconhecida em cartório, sendo que o outorgante e o outorgado deverão ser associados da Apae. (art. 23, §2º)

Não se admitirá mais de uma procuração por associado especial ou contribuinte. (art. 23, §3º).

A Assembleia Geral instalar-se-á, em primeira convocação, com a presença da maioria dos associados, e, em segunda convocação, com qualquer número, meia hora depois, devendo ambas constarem dos editais de convocação, e nos termos do art. 25, I, para a finalidade de homologar as alterações do estatuto, será exigido o voto concorde da maioria simples dos associados da Apae na Assembleia Geral Extraordinária especialmente convocada para esse fim. (art. 27, § único).

Piraju 07 de fevereiro de 2023.

Vânia Rosseti Cardoso

Presidente da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Piraju.

FACULDADES INTEGRADAS DE TAGUAI

A partir deste ano, a faculdade está oferecendo quatro cursos de graduação:

Administração, Enfermagem, Engenharia Agronômica e Pedagogia. Localizada a apenas 30 minutos de Piraju, oferece ônibus próprio, laboratório de microbiologia, fazenda escola, brinquedoteca e uma série de vantagens. A FIT é reconhecida como uma faculdade de excelência pelo MEC.

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O VESTIBULAR

Agendamento telefone (14) 99792-0858 ou pessoalmente na instituição: Rua das Acácias 110, Jardim Primavera, Taguaí-SP Financiamento próprio FIES/FIT sem burocracia ou fiador

e-MEC

SOMOS UMA INSTITUIÇÃO CREDENCIADA PELO MEC





Consulte aqui o cadastro da Instituição no Sistema e-Mec

🕓 (14)997920858



24



2 Frentes Parlamentares Combate à Corrupção e Incentivo à Doação de Sangue

142 Indicações

84 Moções

11 Projetos de Lei Complementar

47 Projetos de Lei

5 Projetos de Resolução

20 Propostas de Emendas à Constituição Estadual

36 Requerimentos de Informação

Agora, no segundo mandato, trabalharemos ainda mais por vocês!



DANILO BALAS



- Todos os tipos de embalagens
- Sacolas, bobinas para açougues
- Diversos tamanhos de marmitex
- Artigos para festas
 - Produtos para sorvetes



AV. HUMBERTO MARTIGNONI, 480 | PIRAJU/SP | 14 3351-5527 RUA JUVENAL COIMBRA, 144 | CERQUEIRA CÉSAR | 14 97875883





P4/3351-3155/9 9741-4992 / 9 8124-7164



RESIDENCIAIS - VEÍCULOS SEGURO DE VIDA - EMPRESAS

[14] **3351-233 / 3351-3155 / 3351 2418** Rua Major Mariano, 211 - Piraju/SP

EXAME TOXICOLÓGICO É COM A GENTE

Menor preço e melhor prazo para quem vai fazer ou renovar sua CNH, C, D e E ou tem uma empresa de transporte.



Pagamento em Dinheiro ou no Cartão em até 3x.



"O melhor resultado para os seus exames

Fazemos exame de Covid 19:

RT-PCR e Exames Rápidos Sorológico e AG-Antígeno

3351-8442 99797-9442

Rua São Vicente de Paula, 148 - Piraju/SP

Somos conveniados com o Detran





MEIO AMBIENTE

Defesa Animal

PIRACEMA RESPEITAR É PRESERVAR

PESCA PROIBIDA DE 01//11 A 28/02

PESCAR NA PIRACEMA É CRIME AMBIENTAL QUE DÁ MULTA E CADEIA



A VIDA COMO ELA É

POR JOSÉ CARLOS SANTOS PERES

Na manhã de ontem tive de aceitar a inexorabilidade de estar na condição de idoso. Não que não soubesse, afinal a finalidade de um espelho é a de jogar na nossa cara a argamassa de que somos. Mas alguma coisa me dizia: a cronologia dos fatos ainda não se espelha em seu arcabouço, meu caro. Então, ao banco: a mocinha toda solícita, treinada para o riso que descortina um mundo encantador, me faz girar a porta. Ora, havia que eu segurava as portas às mulheres, quando não, espalhava a seus pés as flores da

minha atenção. Não faz tanto tempo, esse tempo de jardinagem para os meus atos... Façoisso agora e corro o risco de levar um não se enxerga, tio? Além da doce menina, um garoto imberbe para as senhas. Disse-lhe do que precisava. E ele, para o meu profundo desgosto, apertou o botãozinho do Atendimento Especial. Havia uma figurinha no visor: um velhinho simpático, dependurado numa bengala... Por um momento pensei na elegância do vernáculo holsonarista: enfia essa bengala nos

asteriscos. E lá fui eu, junto com os meus, para um nicho pensado às nossas necessidades. **Ficamos** confortavelmente apartados de uma tribo em algaravia, demonstrando seus tônus enrijecidos. Recusei, num primeiro momento, uma das cadeiras preferenciais. Mas não houve como fugir daqueles dois dedos de prosa, que se alonga em pormenores, com os novos amigos de passos contados. Soube que o Titanic afundou? O Palestra escala Julinho Botelho para o derby? O assunto política como matéria transversal; a carestia, as fotos dos netos... Todos preocupados com a aposentadoria, com o que pode acontecer diante dessa crise; o preço do remédio que não para de subir e o Emplasto Sabiá que saiu do catálogo. Um pessoal que já passou por muitas e boas, desde os tempos do Marechal Hermes, e ainda não se acostumou com a instabilidade política e econômica deste

País. Saio do banco, horas depois, certo de que o melhor a fazer é aceitar o andar da Lusitana. Hei de abastecer a pochete com as fotos dos netos e os receituários dos médicos, para poder conversar com os apartados nos próximos reencontros. A partir de agora aceito a carteirinha de idoso para o estacionamento e, principalmente, a gentileza de uma porta aberta pelas

mãos delicadas de uma menina sabendo que um dia será ela a descobrir como nos faz bem receber "um riso que descortina um mundo encantador" (*) (* - Um abraço Taiguara, em qual estrela esteja)

• Nosso colunista é de Avaré funcionário de carreira da Sabesp e aqui escreve a convite do diretor da Folha José Elói que trabalhou com ele na empresa por muitos anos. José Carlos é um autor já premiadissímo.

Outros artigos seus estão também inseridos na plataforma









26











Todo investimento em **CULTURA** promove reflexão, criatividade, concentração, alegria, sociabilização, inovação, conhecimento e ousadia para quem quer aproveitar as tantas possibilidades que são oferecidas pelo mundo atual.



Eu amo muito a música. Ela é para mim como uma segunda mãe! Agradecido, Projeto Guri. Se não fosse vocês eu não sei o que seria de mim. Gabriel de Oliveira Peregrino

Este projeto sociocultural potencializa o indivíduo no seu contexto social, político e cultural Tânia Lins - Observadora do projeto*

"O Projeto Guri ajudou muito no desenvolvimento da minha filha, tanto na escola como em casa, além de ser um projeto social muito importante para município. Eu, como mãe, tenho muito orgulho de minha filha fazer parte desse projeto." Valdirene Nunes de Oliveira, mãe de aluna*



De 10 a 18 anos:

Canto e Coral; Violino; Viola Erudita; Contrabaixo Acústico; Violoncelo

De 13 a 21 anos:

Luteria (construção e manutenção de instrumentos)











PARCERIA: PIRAFOLIA



PROIBIDO MENORES DE 18 ANOS



A PARTIR DAS OOHOO

AFTER DA FALLS



RENAN GANDIOTTA

SÁBADO 18.02



ANDREZERA

DOMINGO 19.02



GEGRUPOAUÊ

SEGUNDA 20.02



DJ RESIDENTE, PRESENTE NAS 3 DATAS



FAÇA UMA VISITA AO NOSSO SITE: WWW.FALLSPIRAJU.COM



INFORMAÇÕES E RESERVAS (14) 99628 2220





ESTAMOS DE VOLTA DIA 26/02

NOVO LOCAL: ESCOLA YOLANDA MARINHO LESSA VILA JURUMIRIM

QUEM SÃO OS

DESBRAVADORES?

CLUBE PIONEIROS DO VALE



Meninos e meninas com idade entre 10 a 15 anos, de diferentes classes sociais, cor, religião. Reúnem- se para aprender a desenvolver talentos, habilidades e o gosto pela natureza.



Vibram com atividades ao ar livre, acampamentos, caminhadas, escaladas explorações nas matas e cavernas. Cozinham ao ar livre, fazendo fogo sem fósforo.







Demonstram habilidade com a disciplina, através de ordem unida e tem a criatividade despertada pelas artes manuais. Combatem o uso do fumo, álcool e drogas.

Trabalham em equipe, sendo úteis a comunidade. Prestam socorro em calamidades e participam de campanhas comunitárias para ajudar pessoas carentes.





Em tudo o que fazem, desenvolvem amor a Deus e a pátria, e fortalecem as amizades

PARTICIPE DESSA AVENTURA!