



JORNAL INTERATIVO

O Jornal feito com Você

DIRETOR: JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

SÁBADO 1º DE FEVEREIRO DE 2025

EDIÇÃO: 510

ANO 05 - WWW.JORNALINTERATIVO.NET

cedida



Dracena recebe prêmio de alimentação escolar

As merendeiras da Prefeitura de Dracena, Aline Tattaro e Elisângela Rodrigues da Silva, lotadas na Secretaria de Educação, receberam premiação durante evento das Cozinheiras Escolares, realizado na cidade de São Paulo na última terça-feira (28).

As servidoras participaram da 1ª edição do Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares e ficaram entre as melhores do Estado de São Paulo.

P.6

SEGURANÇA

Homem tranca filhos em casa, ameaça cortar pescoço da mulher e é preso em Presidente Prudente

P.14

GERAL

Dá para parar o envelhecimento? Um estudo com ratos se mostrou promissor

P. 18

GERAL

Avaliação negativa do governo Lula cresce e chega a 37%, diz Quaest

P.20

**JORNAL
INTERATIVO**

O Jornal feito com Você

Contato
(18) 99722-0809CNPJ
26.344.490/0001-37
Inscr. Est.
292.075.964-119
Rua:
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42
Bairro:
Frel Moacir I**DIRETOR: JOSÉ FERNANDO
PEREIRA DOS SANTOS****JORNALISTA RESPONSÁVEL:**
GILMAR PINATO
MTB:24.051**E-mails:**
contato@jornalinterativo.net

Volta as aulas: ansiedade!

NILVO SOUZA

A fobia escolar e o medo que a criança sente de ir para a escola. Primeiro ela se recusa a se deslocar para o ambiente escolar, e começa a inventar desculpas e termina evitando-o. Como a própria criança ainda não sabe que está com medo, com frequência o quadro se manifesta com mal-estar, podendo apresentar vômitos, dor de cabeça, dor de estômago, náuseas e tonturas na sala de aula. Muitas vezes, esses sintomas podem ter início antes mesmo da criança sair de casa ou na noite anterior. Ela reage ao assunto escola sempre com medo, negativismo, e pode chorar para não ir. Na escola, é muito comum que ela se afaste dos colegas, já que se sente muito desconfortável no

ambiente. É importante observar que, se esses sintomas se manifestam apenas de vez em quando, pode ser um problema físico e não fobia escolar. Por isso, é sempre bom investigar, já que os sintomas são muito parecidos. É essencial que a equipe escolar saiba o que está acontecendo, pois, muitas vezes, uma figura de confiança do aluno (pais, responsáveis, babá) deve acompanhá-lo e permanecer por um determinado período na escola, até que ele desenvolva autoconfiança. Os próprios coordenadores podem desempenhar esse papel, ao ficar mais próximo desse aluno, encorajando-o para que ele se sinta bem na sala de aula.

Psicanalista, Psicopedagogo Palestrante02
dom↓ 22°
↑ 28°☔☔☔
92%

Sol com algumas nuvens e chuva passageira. À noite, muitas nuvens mas com tempo firme.



Madrugada



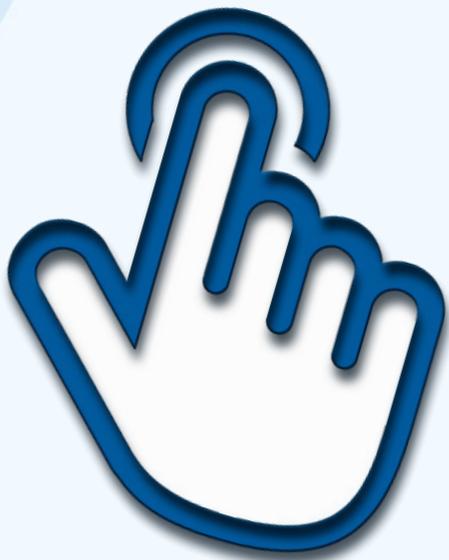
Manhã



Tarde



Noite



Em sessão tumultuada, Câmara Municipal aprova reajuste de 6.27% para o funcionalismo

Bastidores da Notícias



BASTIDORES DA NOTÍCIAS

Teve de tudo na sessão extra da Câmara, na segunda-feira, com aprovação do projeto de reajuste salarial dos servidores em 6,27% por unanimidade. A casa ficou cheia, houve protestos de todos os lados e vários vereadores se destacaram nos pronunciamentos como Juliano, Parra e Polon. Alguns dos novos ainda pareciam tímidos e temerosos diante de uma plateia tão barulhenta. O presidente da Câmara foi quem agitou os bastidores nos últimos dias com a postagem sobre a informação não exata de que a folha de pagamento estava em 37% da arrecadação. Por fim, se enrolou na explicação e acabou sendo confrontado por Juliano Bertolini pelos números verdadeiros, ou seja, a folha em dezembro fechou em 41,29% e com o aumento aprovado chegará a 48,6%, conforme previsão em nota à imprensa feita pela Prefeitura. O presidente levou na conversa um ex-líder derrotado dos servidores e um agitador que possui página política que se passa por jornalística. Se deu mal o presidente da Câmara também ao tentar tirar de votação o projeto de reajuste salarial. Ficou isolado e nem os votos dos colegas de bancada de oposição teve. Foi

um placar de 12 x 1 para a manutenção do projeto, que acabou sendo aprovado por unanimidade. A atual gestão tem bons parceiros na Câmara, independente de siglas partidárias. Está provado que o Sindicato dos Servidores Municipais é o órgão legítimo em defesa da categoria e para negociar melhorias junto ao Executivo e Legislativo. A atual diretoria ganhou força ao divulgar também que está pagando dívidas do mandato anterior que são astronômicas. Já foram pagos R\$ 268 mil de dívidas e há muitos compromissos em mais um ano de mandato. O servidor não vai querer voltar ao passado nebuloso e cheio de dúvidas e incertezas. Os problemas encontrados serão enviados com pedido de providências para o Ministério Público, Polícia Federal, Polícia Civil e Receita Federal. Há até problema de falta de pagamento de direitos trabalhistas e tributos federais. Situação criminosa. Passada a polêmica sobre o reajuste dos servidores, aguarda-se manifestação da prefeita Geni Lobo em entrevista coletiva sobre a situação financeira da Prefeitura. Dizem que o levantamento está sendo finalizado, o que deve ser feito nos próximos dias. Nunca se viu um início de governo tão agitado como esse, tanto no Executivo como no Legislativo.



Drogarias
Farmais

Secretária e diretora de cultura e turismo de dracena participam do encontro de gestores cult sp na capital paulista



Diretoria de comunicação

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A secretária e a diretora da Secretaria de Cultura e Turismo de Dracena, Ana Lúcia Mito e Mayra Simões, respectivamente e a diretora de gestão Juliana

Corrêa, participaram do Encontro de Gestores Cult SP, em São Paulo. O evento foi realizado na quarta-feira (29), no Complexo Júlio Prestes. A Secretaria de Estado da Cultura, Economia e Indústria

Criativa promoveu o encontro. Oator, autorediretor, Odilon Wagner, abriu o evento como os gestores da área da cultura. A secretária estadual da cultura Marília Marton marcou presença. Na reunião foram explanados os projetos culturais que a Secretaria Estadual disponibilizará em parceria com os municípios. Alguns deles são: Oesp, Fábricas de Cultura, Museu de Ciências, Museu da Língua Portuguesa, Apaa, Conservatório de Música de Tatuí, Museu do Café e Projeto Guri. Além disso, os participantes puderam conhecer os estandes e obter informações quanto aos projetos culturais que podem ser desenvolvidos no município. A Secretária da Cultura de Dracena Ana Lucia Mito, ponderou que o governo apresentou inúmeras possibilidades de realizar parcerias. A partir da próxima segunda-feira, será liberado alguns editais e que a Secretaria de Cultura e Turismo tem o interesse de pleitear as parcerias dentro de um estudo que se enquadra com o município.



Siga nossas Redes Sociais:

@santahelena.homecenter

/santahelena-homecenter

www.santahelenahomecenter.com.br

Dracena - Tupi Paulista - Pres. Epitácio

Dracena recebe prêmio de alimentação escolar

Diretoria de comunicação



DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

As merendeiras da Prefeitura de Dracena, Aline Tattaro e Elisângela Rodrigues da Silva, lotadas na Secretaria de Educação, receberam premiação durante evento das Cozinheiras Escolares, realizado na cidade de São Paulo na última terça-feira (28). As servidoras participaram da 1ª edição do Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares e ficaram entre as melhores do Estado de São Paulo. De acordo com a Secretaria de Educação do Estado de São Paulo, no total, 82 receitas de equipes das cozinhas escolares irão compor um e-book inédito de receitas que servirá de inspiração para a alimentação escolar, com ingredientes que compõem a oferta da Educação. Para a Secretária da Educação, Thaís Miranda Martins, essa iniciativa é muito significativa, pois contribui com referências para a alimentação nas escolas, além de valorizar as redes com a oportunidade de mostrar o trabalho que vem sendo desenvolvido. A prefeita Geni Lobo parabenizou as merendeiras e destacou a importância da premiação para o município. “Essa premiação mostra a qualidade da alimentação oferecida nas nossas escolas, tanto municipais quanto estaduais. A dedicação e o amor empenhado por esses profissionais refletem em bons resultados para a alimentação dos nossos alunos”, afirmou Geni.

Diretoria de comunicação



ALTA PAULISTA
AÇO PRONTO

(18) 3822-2578

ÓTICA **VISÃO**

Copom eleva juros básicos da economia para 13,25% ao ano

Agência Brasil



afirmou que as incertezas externas, principalmente nos Estados Unidos, suscitam dúvidas sobre a postura do Federal Reserve (Fed, Banco Central norte-americano). Em relação ao Brasil, o texto informa que a economia brasileira está aquecida, com a inflação cheia e os núcleos, medida que exclui preços mais voláteis, como alimentos e energia acima da meta de inflação, e que as incertezas sobre os gastos públicos provocaram perturbações nos preços dos ativos. O comitê segue acompanhando com atenção como os desenvolvimentos da política fiscal impactam a política monetária e os ativos financeiros. A percepção dos agentes econômicos sobre o regime fiscal e a sustentabilidade da dívida segue impactando, de forma relevante, os preços de ativos e as expectativas dos agentes”, destacou o comunicado.

AGÊNCIA BRASIL

A alta recente do dólar e as incertezas em torno da inflação e da economia global fizeram o Banco Central (BC) aumentar mais uma vez os juros. Por unanimidade, o Comitê de Política Monetária (Copom) aumentou a taxa Selic, juros básicos da economia, em 1 ponto percentual, para 13,25% ao ano. Além de esperada pelo mercado financeiro, a elevação em 1 ponto havia sido anunciada pelo Banco Central na reunião de dezembro. Em comunicado, o Copom



Matrículas pelo Sisu 2025 são prorrogadas até a próxima segunda-feira



Agência Brasil

AGÊNCIA BRASIL

O Ministério da Educação (MEC) prorrogou para o dia 3 de fevereiro, o período de matrículas ou registro acadêmico nas instituições públicas de ensino superior pelo Sistema de Seleção Unificada (Sisu) 2025. A data divulgada anteriormente para término das inscrições era dia 31 de janeiro, nesta sexta-feira. Na segunda-feira (27), com um dia de atraso, o MEC divulgou no Portal Único de Acesso ao Ensino Superior, na parte do Sisu, o resultado dos selecionados para a primeira chamada regular do Sisu 2025. Inicialmente, conforme o edital do processo seletivo

de 2025, o resultado estava previsto para ser liberado no dia 26 de janeiro. O Ministério da Educação ainda não divulgou as novas datas das próximas etapas do processo de seleção. Entre elas, o novo período de manifestação de interesse na lista de espera por uma vaga pelo candidato que não for selecionado na chamada regular; e a nova data de convocação dos selecionados pela lista de espera. A lista de espera poderá ser usada pelas instituições de educação superior participantes, durante todo o ano, para preenchimento das vagas eventualmente não ocupadas na chamada regular.

37. ENCONTRE AS PALAVRAS QUE COMEÇAM COM A LETRA A

AMIGO • AZUL • ABELHA • AZULEJO •
 AMBIÇÃO • ADJETIVO • AMIZADE • ARROZ •
 ANEXO • ALIENADO • ACENTO • AUSÊNCIA •
 AUTORIDADE • ANÁLISE • AMBIENTE

T U I B I Z W F G A C E N T O J O A W X
 E K W Y L Z C M M I P N R Q Q Q L W K A
 H D B U G X D X Z U U B A T W B T P P Q
 V A Z U L E J O K Z V V N J N I N P F B
 P S T B S L V T D O D J T P C P B Z H D
 R E Z E M Y S W A P F Y V H R Y O K F B
 A I Z R U C A D J E T I V O L R A W A S
 X K K K I V K I K S X T X R R R L A N O
 C P S U V O A U D G A B F A T D I Y A U
 Q T E Z V O P G Y J Z M Y F X K E E L K
 Q W O Q H A M I G O X I I M I A N C I M
 Q L N N Y E O W O T P V J Z W P A J S Q
 G D J Y U A N M C E W A C D A V D U E D
 O I R Z C I A Z C I I F C L T D O J D K
 M V J I Q K H A N C C H Y V H R E G R V
 I Q B Q A B P H N G M D I L P U F N E B
 K M X F W L K E B G D M L I F C R T P X
 A S S B Y I S E E J O E B Q A S N W L Y
 O D K A N U I R B Z T W X D P E S I W H
 T J O D A C S P O F O G C O I U A Z G T
 B M T U J A B E L H A Y W B G Y I F G P
 A N E X O Y H F U H H U M O A N D B A O
 H W S J A U T O R I D A D E E A Z U L M

PUDIM DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 1- 2 PACOTES DE GELATINA DE ABACAXI
- 2- 1 LATA DE CREME DE LEITE
- 3- 1 ABACAXI MÉDIO COZIDO
- 4- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 5- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO
- 6- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO

- 1- PREPARE A GELATINA DE ACORDO COM AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM E DEIXE ESFRIAR.
- 2- PIQUE O ABACAXI E COZINHE COM 1 XÍCARA DE AÇÚCAR POR 15 MINUTOS.
- 3- BATA NO LIQUIDIFICADOR O LEITE CONDENSADO, O CREME DE LEITE, O LEITE DE COCO E METADE DO ABACAXI COZIDO.
- 4- JUNTE A GELATINA E TORNE A BATER.
- 5- A OUTRA METADE DO ABACAXI COZIDO, COLOQUE NO FUNDO DA FORMA PARA DECORAR.
- 6- COLOQUE EM FORMA PARA PUDIM E LEVE À GELADEIRA PARA FICAR FIRME.



Equipe da secretaria do agronegócio participa da 18ª edição da coopershow em cândido mota



cedida redes sociais

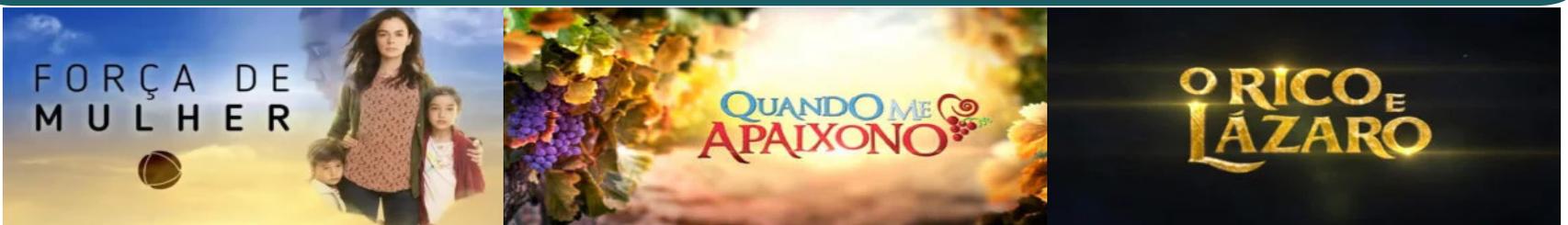
DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

A equipe da Secretaria do Agronegócio de Dracena esteve nesta semana em Cândido Mota, participando da 18ª edição da Coopershow. A pasta foi representada pelo diretor do Agronegócio, Armando Menezes, pelo engenheiro agrônomo Murilo Arnal, pelo médico veterinário Renan Messias Duarte Costa e pela coordenadora de eventos Sidnéia Gonçalves.

Conforme o secretário do Agronegócio e vice-prefeito, Jaime Nakano, a visita foi importante para conhecer os stands de exposições e trocar informações. Segundo Nakano, nossa região é movida pelo Agro e que todos sabemos que a cada momento o setor apresenta novidades com mais tecnologia para o produtor e criador. A intenção da Secretaria do Agro Negócio de Dracena pretende retomar a organização das feiras agro pecuárias com parceria do setor

público para fomentar ainda mais a economia local e regional. A 18ª Coopershow teve início no dia 28 de janeiro com a abertura oficial e presença do secretário estadual da Agricultura e Abastecimento, Guilherme Piai. O evento ocorreu até ontem sexta-feira (31) e contou com a participação de engenheiros agrônomos, extensionistas, industriais do setor mandioqueiro e produtores de várias regiões do estado de São Paulo. Na edição anterior, em 2024, a feira alcançou cerca de 23 mil pessoas e 200 expositores em quatro dias de evento.

Resumo das Novelas



Bahar acompanha Sirin até a mansão de Suat, onde Sirin a faz pagar o táxi e proíbe sua entrada. Sirin relata a Suat os últimos acontecimentos, incluindo que Sarp descobriu sobre Piril ter ido à casa de Bahar mostrar as fotos. Bahar observa a casa de Suat, mas é chamada por Jale para uma reunião com a pedagoga e sai a contragosto.

Jerônimo se sente mal ao lembrar que desconfiou de Renata por ela se preocupar com seu irmão. Josefina liga para o celular de Roberta. Adriana atende e diz que ela foi levada para o hospital depois de sofrer um infarto. Josefina tenta falar com o médico, mas ele não a atende. Mais tarde, ela vai até o hospital, suborna as enfermeiras e consegue entrar no quarto. Ao vê-la, Roberta tem uma crise nervosa, diz que já sabe que ela matou Rafael, grita que a odeia e diz que não quer voltar a vê-la. Jerônimo e Renata veem Josefina saindo do hospital e entrando em um táxi, mas não conseguem alcançá-la.

Lia e Naomi se recusam a servir os deuses babilônicos. Hurzabum mente e diz que Shag-Shag estava com ele durante toda a noite. Nitócris exige que Sammu impeça Shamiran de ter filhos. Sem poder se defender, a sacerdotisa ruma o ódio. Zac diz que Absalom fez bem em acusar Shag-Shag. A adivinha diz para Arioque que não é uma assassina. Lia e Naomi agradecem o apoio de Daniel e Abednego. Lior se apresenta ao governador. Elga se diz traída por ninguém ter contado sobre as traições de Chaim. Asher retorna ao alojamento de escravos.

Duas pessoas ficam feridas em acidente entre carro e van na Rodovia Marechal Rondon em Botucatu



G1 BAURU

Na manhã de quarta-feira (29), duas pessoas ficaram feridas em um acidente entre um carro e uma van, na Rodovia Marechal

Rondon (SP-300), em Botucatu. Segundo informações da ocorrência, o motorista do carro seguia sentido Anhembi, quando perdeu o controle do veícu-

lo e bateu de frente com uma van que pertence à Prefeitura de Botucatu. O carro acabou parando no acostamento ao lado. A van, que tinha acabado de deixar pacientes de volta em casa no bairro Anhumas, foi parar em uma área de mato ao lado da pista. O motorista do veículo da prefeitura ficou ferido. Uma ambulância da concessionária da via fez o socorro e levou a vítima até o Hospital das Clínicas (HC) da Unesp em Botucatu. Já o motorista do carro, também ficou ferido, massaiu andando após o ocorrido e rejeitou o socorro. A Polícia Rodoviária foi até o local, mas não o encontraram para o registro da ocorrência. A pista foi parcialmente interditada para o trabalho da perícia. As causas estão sendo apuradas.



Polícia investiga grupo de amigos após vídeo em que eles imitam gesto de Elon Musk viralizar nas redes sociais

G1 São José do Rio Preto



G1 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

A Polícia Civil abriu um inquérito na segunda-feira (27) para investigar um grupo de amigos de Catanduva (SP) após um vídeo em que eles aparecem imitando o gesto de Elon Musk viralizar nas redes sociais, no sábado (25). O gesto foi feito pelo bilionário na posse do presidente norte-americano Donald Trump. O grupo, composto por 11 homens, é investigado por apologia ao crime, uma vez que o gesto é semelhante com uma saudação nazista. O delegado Seccional de Catanduva, João Lafayette Sanches Fernandes, informou que a decisão de abrir a investigação foi tomada com base em um pedido do Ministério Público (MP). Após a publicação, as imagens viralizaram nas redes sociais. Segundo Lafayette, o promotor de Justiça Gilberto Ramos de Oliveira Junior recebeu ao menos quatro denúncias relacionadas ao vídeo. Por meio de nota enviada à reportagem, os investigados pediram desculpas e informaram que o vídeo foi gravado durante uma reunião entre amigos, a princípio sem intenção de publicação. Entretanto, um

dos participantes fez a postagem, o que, segundo o grupo, foi tirada do contexto e gerou repercussão. No texto, eles informaram que, na ocasião, conversavam a respeito da posse de Donald Trump, quando comentaram sobre o gesto feito por Elon Musk. O grupo, então, disse que decidiu repetir a ação ironicamente e gravar um vídeo para enviar a outro amigo que não estava presente no encontro. Os investigados informaram que reconheceram a falha ao "não ponderar sobre os efeitos que esse tipo de gesto ocasiona" e reforçaram que "regimes de extremismo, abominados por todos os integrantes do grupo, não devem ser banalizados ou normalizados". "O vídeo não foi feito com intenções políticas ou ideológica, mas apenas como forma de interagir com o nosso amigo faltante do encontro. Porém, reconhecemos que a forma da interação com o nosso amigo foi infeliz e a publicação ficou descontextualizada, levando a uma interpretação equivocada dos fatos."

Polícia Rodoviária apreende 14 fardos de brinquedos contrabandeados em ônibus de turismo, em Presidente Epitácio



G1 - Fronteira

G1 - FRONTEIRA

A Polícia Militar Rodoviária apreendeu 14 fardos de brinquedos sem documentação fiscal nesta segunda-feira (27), na Rodovia Raposo Tavares (SP-270), em Presidente Epitácio (SP). A carga foi encontrada no bagageiro externo de um ônibus de turismo, que transportava uma grande quantidade de mercadoria oriunda do Paraguai. Os agentes identificaram que três passageiros transportavam 14 fardos de brinquedos diversos, sem documentação fiscal. Eles foram levados até a Delegacia de Polícia Federal de Presidente Prudente (SP), onde o delegado determinou a apresentação do ônibus, do condutor e de todos os passageiros, além da mercadoria apreendida. Os suspeitos foram ouvidos e liberados. O motorista, o ônibus e os outros passageiros também seguiram viagem.

My
Closet

Rua Édson da Silveira Campos 1140 em Dracena.



(18)99785-8856



@myclosetcidasaturninoo

Homem tranca filhos em casa, ameaça cortar pescoço da mulher e é preso em Presidente Prudente



G1 Fronteira

G1 FRONTEIRA

Um homem, de 30 anos, foi preso em flagrante, na noite de segunda-feira (27), por violência doméstica, no Conjunto Habitacional João Domingos Netto, em Presidente Prudente (SP). De acordo com o Boletim de Ocorrência, uma equipe da Polícia Militar foi acionada pela própria vítima, de 29 anos, que pediu o celular da vizinha emprestado para realizar a

denúncia contra o marido. Ao chegarem ao local, os policiais perceberam que a mulher já estava na rua aguardando a equipe, junto dos três filhos. Segundo o relato da vítima, o companheiro havia chegado do serviço muito agressivo, devido a ingestão de bebidas alcoólicas, e a ameaçou de golpeá-la no pescoço com uma faca. Além disso, ele havia a trancado em casa com as crianças. Entretanto, ela

conseguiu sair e o marido liberou as crianças, que correram assustadas. Já na residência do casal, os policiais encontraram o envolvido aparentando estar embriagado e, ao o questionarem sobre o caso, ele afirmou que havia acabado de chegar do serviço e estava tranquilo. Em depoimento à Polícia Civil, a vítima relatou que o relacionamento do casal é conturbado, tendo em vista que o marido faz o uso constante de bebidas alcoólicas, todos os dias, e que, constantemente, é ameaçada por ele, mas que nunca registrou ocorrência. Ainda segundo a vítima, ela estava lavando roupa quando o companheiro chegou em casa, bastante embriagado e agressivo. Aos policiais, ela explicou que, "do nada", o homem passou a ofendê-la, trancou as crianças dentro de casa e continuou com os xingamentos.

Depois que saiu de casa, a vítima foi até a vizinha para pedir o celular emprestado para ligar para a Polícia Militar. A mulher também informou à Polícia Civil que, no trajeto para a residência da vizinha, o marido saiu correndo em sua direção e proferiu ameaças dizendo que iria "pegar uma faca e cortar seu pescoço". Ao conseguir se afastar dele, ela se escondeu atrás de uma árvore, no escuro. Ainda conforme a vítima, quando o marido percebeu que a perdeu de vista, ele voltou para casa e ela ficou escondida aguardando a vinda dos militares. À Polícia Civil, o envolvido negou os fatos. Diante dos fatos, o homem foi preso em flagrante por violência doméstica e permaneceu à disposição da Justiça.





HORÓSCOPO



ÁRIES

21/3 - 20/4

O foco renovado nos novos começos e iniciativas será o traço desta semana, já que você se sentirá fortemente ligada a seus ideais e objetivos a longo prazo. Esta luação aquariana oferece a você a oportunidade de renovar sua visão de futuro e fortalecer seus laços com os grupos e amigos.



LEÃO

22/7 - 22/8

Esta semana, você estará propensa a começar novos ciclos dentro de sua vida familiar e em sua privacidade. A Lua Nova traz uma energia renovadora e transformativa para o lado privado e íntimo da sua vida. É um ótimo momento para você começar novos projetos nos assuntos familiares, bem como atualizar o seu lar de uma maneira refrescante ou mudar-se para um novo lugar.



SAGITÁRIO

22/11 - 21/12

Nesta semana, você poderá estar mais inclinado a começar novas maneiras de comunicação ou formas de se conectar com os outros. A Lua Nova promove transformações de rotina, seja por meio da expressão de como você exprime e sente suas ideias, ou por novos aprendizados - quem sabe especializações virtuais? É um bom momento para iniciar novos projetos de escrita ou de pequenas viagens.



TOURO

21/4 - 20/5

Você terá um foco renovado em sua carreira e nos seus objetivos de longo prazo. Essa luação aquariana nova traz a você um impulso para começar novos projetos, ou para dar um passo importante em direção ao seu propósito de vida.



VIRGEM

23/8 - 22/9

Esta semana, conforme as energias da Lua Nova são canalizadas em algum papel, diário ou ritual de sua preferência, você estará propensa a pressões e desafios no campo dos amigos e do seu círculo social. A luação traz uma energia transformadora para relações interpessoais e associativas, então fica um bom momento para você encorajar e se encorajar em suas metas pessoais com os outros.



CAPRICÓRNIO

22/12 - 20/1

Esta semana, você irá se concentrar mais na renovação de suas finanças e de sua segurança financeira. A Lua Nova traz um ímpeto renovador para reavaliar você mesma e como você opera com essas questões. Este pode ser um ótimo momento para começar a trabalhar em algo novo, um novo investimento, seja em um novo modo de viver, novas habilidades ou uma nova fonte de renda.



GÊMEOS

21/5 - 20/6

Você estará aberta a novos começos e expansões em sua vida intelectual e espiritual! Isso porque a luação traz uma excelente oportunidade para explorar novos saberes, filosofias e até mesmo culturas. Se você está pensando em viagens longas ou mirar alto sua flecha, este será um momento propício para plantar essas sementes futuristas.



LIBRA

23/9 - 22/10

Nesta semana, com a ativação das energias da Lua Nova, você poderá estar sujeita a pressões ou até mesmo desafios associados ao campo dos amigos e da sua vida social. Ela carrega uma potência criativa transformadora para as relações interpessoais e associativas, promovendo um momento favorável para encorajar e, ao mesmo tempo, se encorajar em suas metas pessoais através dos outros.



AQUÁRIO

21/1 - 19/2

Esta semana, você pode estar mais centrada em renovação pessoal e novos começos. A energia da Lua Nova empurra uma transformação em você para mudar a forma como você apresenta ao mundo o seu eu e ficar mais no seu eu verdadeiro. Este pode ser um ótimo momento para adotar novos hábitos ou iniciar um projeto que reflita sua autenticidade.



CÂNCER

21/6 - 21/7

Esta semana, você terá a possibilidade de dar início a novos planos financeiros. A Lua Nova traz a energia propícia para criar novas maneiras de gastar, arrecadar ou economizar dinheiro. Se tiver pendências financeiras, esta semana é o momento para pensar em resoluções inovadoras.



ESCORPIÃO

23/10 - 21/11

Nesta semana, seus novos começos estarão mais voltados para o seu lar e a sua vida emocional. A Lua Nova representa uma oportunidade criativa para transformar seu espaço pessoal, seja físico ou psicologicamente, e mudar a maneira de você se conectar com a sua família. Poderá ser um momento para redefinir o que o lar quer dizer para você, afirmando uma nova fundação emocional.



PEIXES

20/2 - 20/3

Esta semana, você pode sentir um apelo para se envolver em autoexploração e renovação interna. A Lua Nova traz a possibilidade de mergulhar em seu mundinho, decidir curar velhas feridas - a cura é lenta e um processo, mas que começa pelo reconhecimento dela e decisão. Este seria um tempo bom para se livrar do que não serve mais e envolver-se a partir de um novo modo em sua espiritualidade ou em sua saúde emocional.



Homem é preso com 200 porções de drogas escondidas em congelador, televisão e guarda-roupa, em Presidente Prudente

G1 Fronteira



G1 FRONTEIRA

Um homem, de 26 anos, foi preso em flagrante na noite desta quarta-feira (29) com mais de 200 porções de crack, cocaína e maconha, em Presidente Prudente (SP). A Polícia Militar foi acionada para atender uma denúncia de tráfico de drogas, porte de arma e possível disparo em uma casa do Conjunto Habitacional João Domingos Netto. Ao entrar na rua citada, a equipe viu um homem desembarcando de uma moto próximo a casa e decidiram abordá-lo. O homem, que caminhava em direção ao

portão do imóvel que estava semiaberto, mudou de direção ao ver os policiais e passou a andar rápido, mas foi abordado antes de conseguir entrar na residência. Foi encontrada uma porção de cocaína presa nas roupas do envolvido, que disse ter maconha dentro do congelador da cozinha de casa. No local foram encontradas 10 porções da droga embaladas e prontas para venda. Em cima da geladeira ainda foram apreendidas uma balança e uma faca com resquícios de maconha. Ao ser questionado, ele disse que se tives-

se mais drogas na casa, pertenciam ao irmão. No quarto que seria do irmão foram apreendidos um tablete de maconha debaixo do colchão, 13 porções no guarda-roupas, bem como 122 porções que aparentavam ser crack. Ainda durante as buscas, foram localizados atrás da televisão seis substâncias que pareciam ser cocaína dentro de uma embalagem idêntica das porções que foram encontradas na roupa do suspeito. Todas as drogas estavam separadas e embaladas para venda. Ao ser questionado novamente, ele disse que era usuário e não quis dar mais detalhes. O irmão do jovem não foi encontrado. Diante dos fatos, ele foi preso em flagrante por tráfico de drogas.



INSS: perícias com médicos em greve serão automaticamente reagendadas



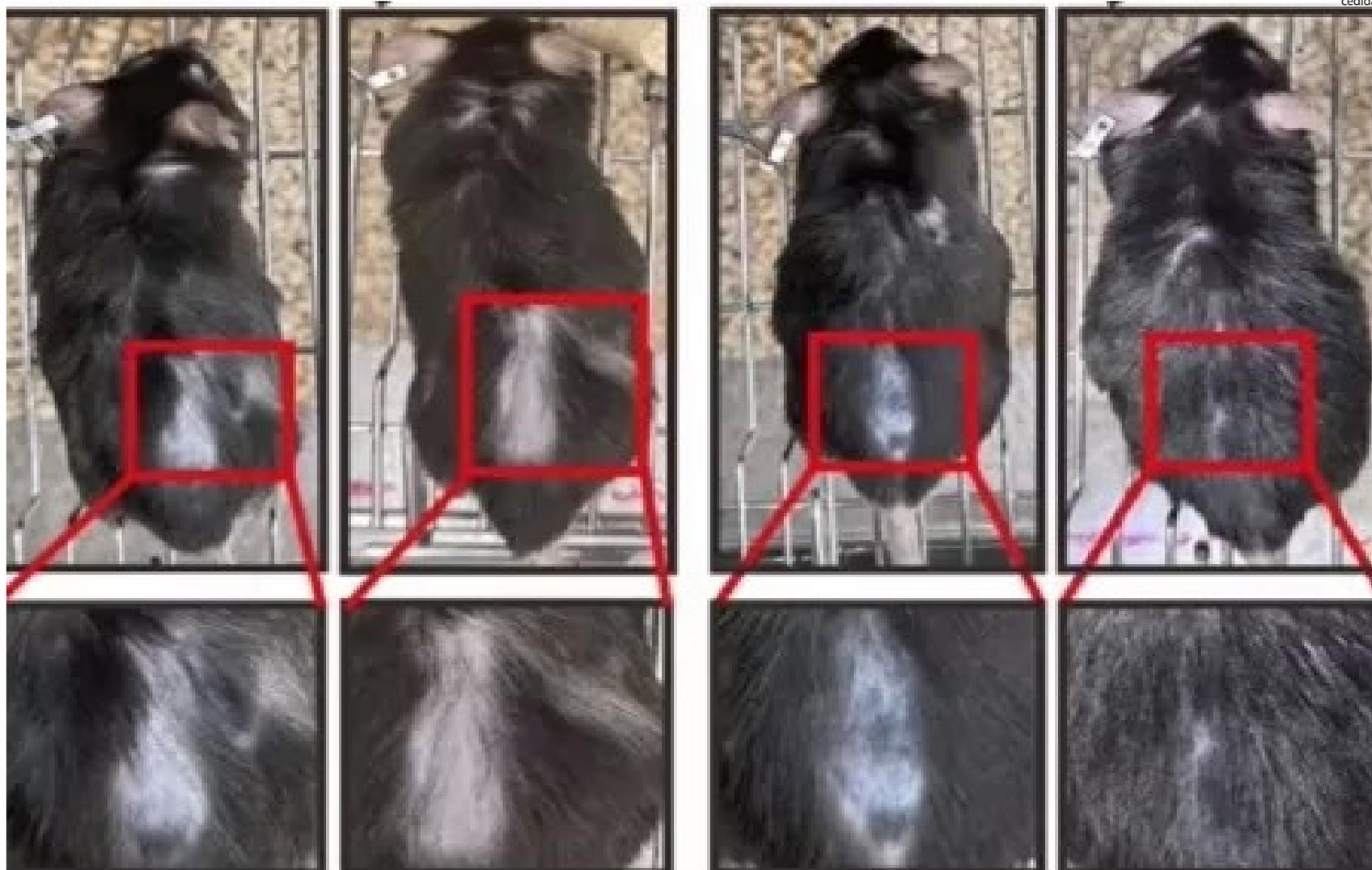
Agência Brasil

AGÊNCIA BRASIL

Desde a última segunda-feira (27), as perícias que estão direcionadas a médicos em estado de greve, serão automaticamente reagendadas pela Dataprev para outro perito que esteja atendendo normalmente. “Os médicos que aderiram à greve terão as agendas suspensas integralmente e será promovido o desconto integral dos salários referentes ao período em que o participante continuar em greve”, informou o Ministério da Previdência Social. De acordo com a pasta, os segurados que precisam passar por perícia serão notificados sobre o dia e o horário do novo agendamento por meio da Central 135 ou pelo aplicativo Meu INSS (mensagens automáticas). Segundo o ministério, desde setem-

bro de 2024, cerca de 10% dos peritos fazem greve parcial, atendendo número reduzido de perícias. “O modelo contraria o dever de comunicação prévia nos casos de paralisação de serviços essenciais, conforme a Lei n.º 7.783, de 28 de junho de 1989, e impede que a administração possa mitigar o dano ocasionado pela falta do perito médico e organizar os atendimentos, remarcando as perícias médicas que não serão realizadas.” O motivo da greve, de acordo com a pasta, é a inconformidade de associação da categoria com acórdão do Tribunal de Contas da União (TCU) que declarou ilegais dispositivos do acordo de greve de 2022, que reduziu em 40% a produtividade dos peritos.

Dá para parar o envelhecimento? Um estudo com ratos se mostrou promissor



PESQUISA VIVA BEM

Cientistas chineses injetaram uma molécula de RNA presente no corpo humano em ratos idosos e conseguiram reverter parcialmente o seu envelhecimento —ajudando-os a viver mais, recuperar parte de sua pelagem e manter habilidades físicas e mentais. O ponto de partida foram os cinco pilares do envelhecimento. São eles: senescência celular; alterações das expressões dos genes; perda de capacidade de produção e degradação de proteínas; exaustão de células-tronco; e inflamação crônica e comunicação entre as células alterada. A senescência celular era o elemento-chave para os cientistas. Ela indica o ponto exato em que as células param de vez de se dividirem e replicarem, o que sinaliza o início do envelhecimento. Quanto mais células entram em senescência, mais tecidos perdem suas funções normais. Ou seja, elas passam a liberar substâncias chamadas citocinas, que levam a inflamações, capacidade reduzida do corpo de combater doenças e o desenvolvimento de câncer, doenças cardiovasculares, diabetes e perda de capacidade cognitiva —como em casos de demência. O objetivo era a "volta no tempo": fazer com que as células retornassem a um período anterior ao seu processo de senescência. Era conhecimento comum, obtido de pesquisas

anteriores, que algumas moléculas de microRNA (pequenas sequências de ácido ribonucleico envolvidas na regulação dos genes) participavam de mecanismos de defesa do corpo e até combatiam células cancerígenas.

O experimento

Experimentos utilizaram ratos de idade entre 20 e 25 meses, o equivalente a 60 a 70 anos "humanos". Em alguns deles, os pesquisadores injetaram exossomos "normais" e em outros os pacotes com quantidades extras da miR-302b, que é capaz de afetar dois genes envolvidos na divisão celular. Um terceiro grupo recebeu apenas uma solução salina. Ratos que receberam os tratamentos viveram, em média, quatro meses e meio mais do que os que tinham ganhado apenas solução salina. Eles recuperaram a pelagem que já estava falha, mantiveram peso mais saudável, voltaram a conseguir se equilibrar em uma roda giratória por mais tempo e obtiveram maior força para pinçar objetos. Enquanto isso, os ratos do grupo de controle seguiram envelhecendo e, com isso, perdendo habilidades.

Por que dormir bem é fundamental para a saúde?

Artigo - Por Andrea Petrillo



ARTIGO - POR ANDREA PETRILLO

O sono tem uma função biológica essencial para o cérebro e o corpo. Ele atua na consolidação da memória, no equilíbrio emocional e na regulação hormonal. Dormir bem é uma das principais estratégias para o desenvolvimento cognitivo, a tomada de decisões eficaz e o controle emocional. Durante o sono, principalmente no estágio REM, o cérebro organiza as informações adquiridas durante o dia, consolidando memórias de longo prazo. Estudos mostram que a privação de sono reduz em 40% a capacidade do cérebro de reter novas informações, segundo o neurocientista Matthew Walker. O sono também regula as emoções ao equilibrar o funcionamento da amígdala (área ligada ao processamento emocional) e o córtex pré-frontal (sistema cognitivo, responsável pelas funções executivas, como controle inibitório por exemplo). Com sono

inadequado, a amígdala fica hiperativa, aumentando a reatividade emocional. Já o córtex pré-frontal perde eficiência, reduzindo o controle emocional e a tomada de decisões. É também durante o sono profundo que o sistema glinfático remove resíduos metabólicos tóxicos do cérebro, como a beta-amiloide, associada ao Alzheimer. Sem o sono adequado, essa "limpeza" é prejudicada.

Veja o que noites de sono adequado propiciam diversos benefícios:

- **Maior foco e criatividade:** a capacidade de solução de problemas aumenta com um cérebro bem descansado.
- **Tomada de decisões mais assertiva:** o córtex pré-frontal funciona com eficiência máxima.
- **Regulação emocional equilibrada:** redução da reatividade emocional e aumento da empatia.
- **Energia e disposição:** melhor desempenho físico e mental ao longo do dia.
- **Saúde mental fortalecida:** redução do risco de burnout, ansiedade e depressão.

Que tal mudar seus hábitos e incorporar uma rotina que favoreça um sono reparador? Uma noite bem dormida hoje transforma seu amanhã.



Amara
CALÇADOS

AV. PRESIDENTE ROOSEVELT 814 (18) 99745-6760

Avaliação negativa do governo Lula cresce e chega a 37%, diz Quaest

Agência Brasil



AGÊNCIA BRASIL

Pesquisa Genial/Quaest divulgada na última segunda-feira (27), mostra que 37% dos entrevistados avaliam negativamente o governo Lula. Este é o percentual mais alto desde o início do levantamento, que começou em fevereiro de 2023. 37% dos entrevistados avaliaram negativamente o governo Lula, enquanto 31% avaliaram positivamente. Houve aumento na avaliação negativa em relação à rodada anterior, divulgada em dezembro, que ficou em 31%. Já a avaliação positiva da presidência caiu de 33% para 31%. A margem de erro é de um ponto percentual para mais ou para menos. 28% dos entrevistados avaliaram o governo como regular, ante 34% da pesquisa anterior. Avaliação negativa do governo cresceu entre o públi-

co feminino, saindo de 27% para 36% nesta pesquisa. Já a avaliação positiva dentro do grupo variou dentro da margem de erro, ficando em 33%, ante os 34% anteriores. A avaliação regular da gestão entre as mulheres caiu nove pontos percentuais —de 36% em dezembro para 27% em janeiro. A desaprovação do trabalho que Lula está fazendo cresceu de 47% para 49%. Já a aprovação caiu cinco pontos percentuais, de 52% em dezembro para 47% em janeiro. 4% afirmou não saber ou não responderam — ante 2% da pesquisa anterior.

