


Jota.pê recebe homenagem na Câmara Municipal de Osasco

Pág. 6

 JornalCorreioPaulista

 CorreioPaulista

 CorreioPaulista

CORREIO

PAULISTA



DIRETOR: WANDERLEY BERROCOZO

correiopaulista.com

A marca da comunicação

DESDE 1991 • NÚMERO 1572

SEXTA-FEIRA, 19 DE JUNHO DE 2026

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

OPORTUNIDADES

Barueri promove Feirão com mais de 1,8 mil vagas

O 3º Feirão de Empregos de Barueri acontece no dia 30 de junho, no Ginásio José Corrêa, reunindo 18 empresas parceiras. Serão mais de 1.800 vagas em diversos segmentos, incluindo oportunidades para PCDs, jovens aprendizes e candidatos sem experiência. A área de logística lidera a oferta de postos de trabalho, concentrando mais de 70% das vagas disponíveis. **Pág. 5**



TRADIÇÃO

Guarda Civil Municipal de Osasco comemora 36 anos

Pág. 4

DRA. SIMONE NERI

Prevenção a doenças de inverno pode reduzir sobrecarga no sistema de saúde

Pág. 8



SEMANA VIOLETA

Barueri promove ações de conscientização sobre a violência contra os idosos

Pág. 7

SAÚDE

Osasco entrega primeira fase da reforma e modernização do Hospital Antônio Giglio



A Prefeitura de Osasco entregou a reforma do Pronto-Socorro Ortopédico do Hospital Municipal Antônio Giglio (HMAG). Essa entrega contemplou a primeira fase de modernização e revitalização do HMAG. O prefeito Gerson Pessoa destacou que as obras de reforma e revitalização do hospital Antônio Giglio seguem nos próximos meses tanto na parte interna quanto na externa. **Página 7**

Sem Mordança

Fale com o Correio
Envie suas denúncias,
reclamações, sugestões e
elogios sobre serviços
públicos ou privados
☎ 98980.2449
@jornal@correiopaulista.com

●●Gansinho



Desde o último dia 11, Rodrigo Gansinho (PL) volta a ocupar uma cadeira na Câmara Municipal de Osasco, por um período de 31 dias, em substituição ao vereador Alexandre de Jesus Capriotti, que licenciou-se do legislativo a partir de 10 de junho.

●●Catraca livre

Prefeito de Cotia, Wellington Formiga, assinou no último dia 10, decreto que regulamenta o programa Tarifa Zero Inclusiva aos domingos. Com o objetivo de ampliar o acesso dos moradores à cultura, ao lazer, ao turismo e ao esporte, foi implantado desde o domingo, 14 de junho, a gratuidade aos domingos nas linhas municipais de ônibus em Cotia.



●●Tim-tim ao João

Ex-metalúrgico, advogado e político, João Paulo Cunha, ex-vereador de Osasco, ex-deputado estadual e ex-deputado federal em 5 mandatos, sendo inclusive presidente da Câmara Federal (2003/2005), aniversaria em 6 de julho, mas a comemoração irá ocorrer nesta sexta-feira, 19, a partir das 18h30, no salão social da Associação Atlética Floresta, no centro de Osasco. João Paulo (PT) é pré-candidato a deputado federal.



●●Rotary Osasco

No próximo dia 1º, às 19h30, no salão social do mais tradicional clube de Osasco, Associação Atlética Floresta, será realizada a cerimônia de transmissão de cargo e posse do Conselho Diretor da gestão 2026/2027 do Rotary Osasco, que terá como presidente o empresário Adriano Buonaduce Dotto da Silva.

●●De volta à Casa

Na sessão ordinária da Câmara Municipal de Osasco do último dia 16, o primeiro suplente do PRD, Fábio Chirinhão tomou posse, em substituição ao vereador Paulo José da Silva Júnior, conhecido como Pastor Paulo Júnior, que licenciou-se por 120 dias a contar de 15 de junho. Paulo Júnior vem se apresentando como pré-candidato a deputado estadual nas eleições programadas para outubro próximo.



●●Fim de ciclo

Nesta 23ª edição da Copa do Mundo de Futebol, com o maior número de seleções participantes (48) e realizada pela primeira vez em 3 países, Canadá, Estados Unidos e México, provavelmente será a última com a participação de 3 grandes estrelas do futebol mundial, Messi que completa 39 anos em 24 de junho, Neymar com 34 e Cristiano Ronaldo com 41 anos.

●●Futebol nos Regionais

A equipe do Osasco Sporting que participa do Campeonato Paulista de Futebol Sub-20 A, está invicto com vitórias nas 3 primeiras rodadas da competição e irá representar Osasco na 68ª Edição dos Jogos Regionais, tradicional competição promovida pela Secretaria Estadual de Esportes, cuja sede no período de 24 de junho a 4 de julho será a cidade de Praia Grande, que voltará a sediar os Jogos Regionais pela segunda vez, a primeira foi em 2005.

●●É oficial

Na última terça-feira, o governador Tarcísio de Freitas sancionou a Lei 18.493 que altera o nome do Hospital Regional de Barueri, passando de Rota dos Bandeirantes para Rubens Furlan Júnior. Esse Hospital foi fruto de uma parceria da prefeitura de Barueri com o governo do Estado. Rubinho como era conhecido, filho do ex-prefeito Rubens Furlan, sempre foi atuante em ações políticas, bem como em projetos sociais.

●●Se essa moda pega

Na sessão ordinária da última terça-feira da Câmara Municipal de Cotia, os vereadores presentes, por unanimidade, aprovaram em segundo turno, proposta de emenda à Lei Orgânica do Município determinando que as obras executadas pelo executivo, construção, reforma ou ampliação, passem também a exibir os nomes de todos os vereadores em exercício quando da inauguração. O texto aprovado será promulgado pela presidente da Casa e passará a integrar a legislação municipal.

●●Jota.Pê



João Paulo Gomes da Silva, o Jota.Pê, cantor, compositor e violonista, gênero MBP, nasceu em Osasco, participou da 6ª temporada do The Voice Brasil, ganhador entre outros, de 4 prêmios Grammy Latino, na noite da última quarta-feira, atendendo propositura apresentada pelo vereador Laércio Mendonça e aprovada pelos demais edis, em uma concorrida sessão solene Jota.Pê foi agraciado com Cartão de Prata, Medalha Raposo Tavares e Diploma Cidade de Osasco.

●●Guarda Valorosa

Na última quinta-feira, 18, em uma solenidade realizada na sede do Comando Geral da Guarda, à Rua Canadá, 201, no Jardim d'Abri, foi comemorado os 36 anos da Guarda Civil de Osasco, criada em 18 de junho de 1990 na gestão do então prefeito Francisco Rossi.



TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE SÃO PAULO

COMARCA de Osasco | Foro de Osasco | 6ª Vara Cível

AV. DAS FLORES, 703, JD. DAS FLORES - CEP 06110-100, Fone: (11) 2838-7568, Osasco-SP

E-mail: upj5a9cvosasco@tjsp.jus.br | Horário de Atendimento: das 13h00min às 17h00min

EDITAL DE CITAÇÃO | PROCESSO Nº 1021036-64.2022.8.26.0405 | Classe – Assunto: Usucapião Ordinária
Requerente: José Orlando Panaro | Requerido: Espólio José do Patrocínio Gonçalves e Outros
EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 20 DIAS

A MM. Juíza de Direito da 6ª Vara Cível, do Foro de Osasco, Estado de São Paulo, Dra. Gilvana Mastrandéa De Souza, na forma da Lei, etc. FAZ SABER à confrontante **AURORA ALDERIGHI MASSETTI GOMES CARDOSO, CPF nº 022.786.748-38**, réus ausentes, incertos, desconhecidos, eventuais interessados, bem como seus cônjuges e/ou sucessores, que **JOSÉ ORLANDO PANARO, RG nº 3.513.180-9 SSP/SP, CPF/MF nº 282.601.718-72**, ajuizou ação de **USUCAPIÃO**, visando posse de 2 lotes de números 7 e 8, situados na quadra 151 da Vila Quitaúna – Osasco SP, matriculados sob os números 1944 e 1941, respectivamente, junto ao 1º Registro de Imóveis de Osasco, alegando posse mansa e pacífica no prazo legal. Estando em termos, expede-se o presente edital para citação dos supramencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, a fluir após o prazo de 20 dias. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Osasco, aos 29 de maio de 2026.

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE NOS TERMOS DA LEI 11.419/2006, CONFORME IMPRESSÃO À MARGEM DIREITA

Este documento é cópia do original, assinado digitalmente por FILIPPO DEL GIUDICE GAROFALO, liberado nos autos em 01/06/2026 às 13:22. Para conferir o original, acesse o site <https://esaj.tjsp.jus.br/pastadigital/pg/abrirConferenciaDocumento.do>, informe o processo 1021036-64.2022.8.26.0405 e código UeNP2IZm.



PENSANDO NOS PRÓXIMOS
PASSOS DO SEU FILHO?

VÁ NA CERTEZA!
SISTEMA ETAPA

HAYA BILÍNGUE



haya.com.br
3682.3190

EDUCAÇÃO INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL - ENSINO FUNDAMENTAL - ENSINO MÉDIO - HAYA ESPORTES



CORREIO
PAULISTA

Editora Correio do Povo S/S Ltda. • CNPJ 59.061.457/0001-59 - Fundado em 26 de julho de 1991

Rua Machado de Assis, 526 - Centro - Osasco - SP - CEP: 06018-025 • Fone: 3681.0914 - 98980-2449 • jornal@correiopaulista.com • www.correiopaulista.com

Diretor: Wanderley Berrocozo - wanderley@correiopaulista.com
Jornalista Responsável: Wanderley Berrocozo (MTB nº 67.446/SP)
Editor e Designer Gráfico: Gustavo Prachedes - arte@correiopaulista.com
Impressão: OESP Gráfica

Colaboradores: Eliebe Vicente, Nancy Nasser, Priscila Souza, Dra. Simone Nery e Tony Auaud

As matérias, colunas ou artigos assinados não representam, necessariamente, a opinião deste jornal, sendo de inteira responsabilidade dos autores.

Os colunistas e colaboradores não possuem vínculo empregatício com o jornal.

Política

Prestação de contas

O prefeito de Osasco, Gerson Pessoa, apresentou a pastores e fiéis da Igreja Avivamento da Fé um balanço dos primeiros 18 meses de governo. Durante o encontro, destacou investimentos em saúde, educação, segurança, habitação e infraestrutura, além dos avanços na arrecadação municipal e nas obras em andamento na cidade.

TURISMO

CIOESTE participa da 9ª edição do Conexidades em Campos do Jordão

O CIOESTE participa da 9ª edição do Conexidades, em Campos do Jordão, com estande próprio e representantes do turismo regional. O evento reúne lideranças de todo o país para debater inovação, governança e desenvolvimento sustentável, fortalecendo a integração entre municípios e instituições.

●●O CIOESTE está presente na 9ª edição do Conexidades, realizada de 15 a 19 de junho, no Campos Hall, em Campos do Jordão. Com o tema “Governança e Inovação Sustentável: Fortalecendo o Desenvolvimento Nacional”, o evento reúne lideranças municipais, representantes dos governos estadual e federal, especialistas e instituições de diversas regiões do país para debater os desafios e oportunidades da gestão pública.

O Consórcio participa com estande próprio e conta com a presença das representantes do Turismo dos municípios consorciados, fortalecendo a atuação da Câmara Temática de Turismo e ampliando as oportunidades de integração regional. Reconhecido como um dos



principais encontros do municipalismo brasileiro, o Conexidades promove discussões sobre pautas comuns aos municípios, incentiva a construção de parcerias entre os setores público e privado, acompanha tendências da gestão pública e fortalece o relacionamento institucional entre as diferentes esferas de governo.

Durante a programação, o estande do CIOESTE recebeu a visita do secretário de Estado de Turismo e Viagens de São Paulo, Roberto de Lucena. A presença do secretário reforça a importância da participação do Consórcio no evento e amplia o diálogo institucional em torno de iniciativas voltadas ao desenvolvimento regional e ao fortalecimento do turismo nos municípios consorciados.

OSASCO

Câmara inicia discussão da Lei de Diretrizes Orçamentárias de 2027

●●Na segunda-feira (15), a Câmara Municipal de Osasco, por meio da Comissão de Finanças, realizou audiência pública para discutir a elaboração da Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) de 2027. O encontro foi presidido pelo vereador Josias da Juco (PSD) e secretariado pelo vereador Heber do JuntOz (PT).

Juliano Duarte, secretário municipal de Planejamento, falou sobre a elaboração da LDO e a previsão de crescimento da arrecadação para 2027: “Trabalhamos com uma previsão de 1,75% na re-

ceita, um percentual mais modesto em relação aos 2,3% verificados nos últimos anos. A receita prevista é de R\$ 5,55 bilhões”.

“O ISS é nossa maior fonte de recursos, garantindo uma arrecadação segura e independente de outros entes. Nossa missão na LDO é orientar a Lei Orçamentária Anual, englobando seguridade social, créditos orçamentários e emendas impositivas”, acrescentou Duarte.

Questionamentos

Tanto na plateia quanto na Internet, os cidadãos puderam

enviar questionamentos. As perguntas foram respondidas pelo secretário. Vitor Watanabe pediu esclarecimentos sobre políticas intersetoriais, especialmente aquelas desenvolvidas em conjunto com ONGs e entidades do terceiro setor.

Andreia Ramos perguntou se as emendas impositivas corriam algum risco de falta de financiamento por problemas fiscais. O secretário acredita haver poucos riscos e disse que há um site da Prefeitura para acompanhamento da execução dessas emendas.

Marcos Rocchi questionou



se haverá maior investimento na prevenção de desastres climáticos. Por fim, Paulo Ramos abordou a necessidade de mais verbas para

hospitais veterinários e bem-estar animal.

Conforme o secretário, cerca de 40% dos atendimentos veterinários

feitos em Osasco são de animais com domicílio em outras cidades. “Isso gera um gasto extra e demanda mais verba”, explicou Duarte.

EDUCAÇÃO

Após 11 anos de debate, Congresso aprova ensino de Política e Cidadania nas escolas

●●O Senado aprovou na quarta-feira (17) o projeto da deputada federal Renata Abreu (Podemos-SP) que garante o ensino efetivo de Política e Cidadania na educação básica. A proposta busca assegurar que os estudantes compreendam seus direitos e deveres, o funcionamento das instituições democráticas, a Constituição Federal e a organização do Estado brasileiro.

A aprovação encerra uma batalha iniciada por Renata Abreu em 2015. Desde então, a deputada sustenta uma tese simples: se o jovem brasileiro é chamado a votar aos 18 anos, precisa concluir a educação básica entendendo como funciona o país em que vive e de que forma pode participar da vida pública.

O Projeto de Lei 1108/2015 foi aprovado pela Câmara dos Deputados em 2023 e seguiu para o Senado como PL 4088/2023. A aprovação final representa a conclusão de uma das mais longas batalhas legislativas conduzidas pela parlamentar na área da Educação.

Aprendizado efetivo

Para Renata Abreu, o problema nunca foi a falta de previsão legal. A própria Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) já determina que os estudantes conheçam a realidade social e política do país. O que faltava era



transformar essa determinação em aprendizado efetivo, permanente e organizado dentro das escolas.

“O Brasil forma jovens preparados para vestibulares e concursos, mas muitas vezes despreparados para a vida em sociedade”, afirma a deputada.

Segundo ela, milhões de estudantes concluem a educação básica sem compreender plenamente o funcionamento das instituições democráticas e sem saber como as decisões tomadas pelos representantes eleitos afetam diretamente sua vida.

A consequência dessa lacuna aparece no dia a dia. Muitos jovens chegam à vida adulta

sem compreender o papel dos representantes eleitos e das instituições que influenciam diretamente sua vida. Outros precisam tomar decisões importantes envolvendo contratos, financiamentos, orçamento familiar e consumo sem terem recebido orientação adequada durante sua formação escolar.

Durante a tramitação da proposta, Renata Abreu ouviu diversas vezes que a reforma do ensino médio resolveria essa questão. Mas isso não aconteceu. “Desde 2015 eu luto por isso. Porque sem Política e Cidadania como disciplina obrigatória na grade curricular, nós não avançaremos como Nação.”

DELTA

EMPRESA PIONEIRA EM OSASCO

BATERIAS DELTA & SUPER TROCA DE ÓLEO

LIMPEZA NO SISTEMA DE ARREFECIMENTO

ENTREGA EM DOMICÍLIO

11 3681.1686

11 94002.7011

RUA MACHADO DE ASSIS, 517
BELA VISTA - OSASCO - SP

Cidades

Festa em Barueri

O Arraiá de Barueri 2026 segue neste fim de semana com grandes atrações musicais. Hoje (19), sobe ao palco Lauana Prado; no sábado (20), é a vez da Turma do Pagode; e no domingo (21), Guilherme e Benuto encerram a programação.

CELEBRAÇÃO

GCM de Osasco celebra 36 anos

A Guarda Civil Municipal de Osasco celebrou 36 anos de atuação com cerimônia no Comando Geral da corporação. Durante o evento, autoridades destacaram investimentos em tecnologia, ampliação do efetivo e valorização profissional, reforçando o papel da GCM na segurança pública e na proteção da população.

Na quinta-feira, 18, a Guarda Civil Municipal de Osasco celebrou seus 36 anos de fundação em uma cerimônia realizada no Comando Geral da Guarda, no Jardim D'Abril. A solenidade contou com a participação do prefeito de Osasco, Gerson Pessoa, do vice-prefeito Lau Alencar, do secretário de Segurança e Controle Urbano, coronel Virgolino, do comandante da GCM, inspetor Erivan Oliveira, além de secretários municipais, vereadores e demais autoridades.

Ao completar 36 anos de história, a GCM de Osasco se consolida como uma das mais importantes instituições de segurança pública da região. A corporação atua diariamente na proteção da população, na preservação do patrimônio público e no apoio às demais forças de segurança. Ao longo de mais de três décadas, a GCM acompanhou o crescimento da cidade.

Durante a cerimônia, o comandante da Guarda Civil Municipal, inspetor Erivan Oliveira, destacou a trajetória da corporação e sua evolução ao longo dos anos. "Hoje, ao completar 36 anos de história, a Guarda Civil Municipal de Osasco se consolida como uma das mais importantes instituições de segurança pública da região. Com um efetivo de aproximadamente 550 guardas, a corporação atua diariamente na proteção da população, na preservação do patrimônio público e no apoio às demais forças de segurança".

O secretário de Segurança e Controle Urbano, coronel Virgolino, ressaltou a importância da história da instituição e da

dedicação dos profissionais que ajudaram a construir a corporação ao longo dessas mais de três décadas. "É importante conhecer nossa história e compreender os desafios que colocaram à prova a nossa resiliência. Em diferentes momentos, nunca recuamos. Sempre estivemos presentes, e foi isso que fortaleceu o sentimento de pertencimento e a união que fazem da Guarda Civil Municipal de Osasco uma referência na segurança pública".

Em seu pronunciamento, o prefeito Gerson Pessoa reafirmou o compromisso da administração municipal com o fortalecimento da Guarda Civil Municipal e destacou os investimentos em tecnologia, estrutura e ampliação do efetivo. "Recentemente avançamos na implantação do Monitora Oz, um programa que utiliza a tecnologia para



fortalecer a segurança pública. Mas é importante destacar que nenhuma ferramenta substitui o trabalho humano. A tecnologia vem para auxiliar e potencializar a atuação dos nossos agentes, mas o papel de cada guarda municipal continua sendo fundamental. Nesta semana

concluímos a convocação de 52 novos agentes que irão reforçar a corporação e seguimos ampliando os investimentos em tecnologia, inteligência e estrutura para oferecer melhores condições de trabalho aos profissionais e mais segurança para a população. Tenho muito orgulho

de morar em uma cidade onde a Guarda Municipal nos representa tão bem. Todos os dias, homens e mulheres saem às ruas para garantir a ordem, o respeito e a segurança da população".

A solenidade foi encerrada com a entrega da Láurea do Mérito Pessoal de 5º Grau aos guardas civis municipais que se destacaram em suas atividades e ocorrências ao longo do último período. Instituída pelo Decreto nº 9.641, de 6 de setembro de 2006, a honraria é concedida aos integrantes da corporação que demonstram profissionalismo, responsabilidade, lealdade, dedicação e conduta exemplar, contribuindo para o fortalecimento e a valorização da Guarda Civil Municipal de Osasco.

Participaram do evento os secretários municipais Leandro Ribeiro, secretário adjunto de Família, Cidadania e Segurança Alimentar; Michele Peroni, secretária adjunta de Meio Ambiente e Recursos Hídricos; Érika Negreiros, secretária adjunta de Governo; Gustavo Pegorari, chefe de Gabinete; Débora

Lapas, secretária executiva de Políticas para Mulheres e Promoção da Diversidade; o deputado federal Delegado Palumbo; o delegado Paulo Sérgio Maluf, da Delegacia de Proteção ao Idoso; os vereadores Carmônio Bastos, presidente da Câmara Municipal de Osasco, Josias da Juco, José Carlos, Laércio Mendonça, Guilherme Prado e Dêlbio Teruel; o coronel Renato Lopes, representando a Polícia Militar; o delegado José Flaminio, delegado seccional de Osasco; Cristiano Ueda, chefe dos investigadores; Osmar Guerra, delegado da Polícia Federal; Dra. Priscila Camargo, secretária de Segurança do Município de Itapevi; a inspetora Isabel Mendes, comandante da GCM de Cotia; o comandante Oliveira, da GCM de Embu das Artes; o comandante Silas, da GCM de Carapicuíba; José Aparecido César Filho, subcomandante da GCM de São Paulo; Iraquitã, da GCM de Suzano; Humberto Araújo, da GCM de Itapevi; e Sheriff Paulo Costa, secretário adjunto de Segurança de Embu das Artes



MODERNIZAÇÃO

INSS apresenta instalações nas cidades de Osasco e Santana de Parnaíba hoje (19)

O INSS realiza, hoje (19), duas cerimônias na região: a apresentação das novas instalações da Agência da Previdência Social (APS) Santana de Parnaíba, às 11h, que mudou de endereço; e das instalações modernizadas da APS Osasco, às 15h.

Os eventos terão a presença da presidente do INSS, Ana Cristina Silveira, da superintendente do INSS em São Paulo, Michelle Reis Moreira, e do gerente-executivo de

Osasco, Marcos Chaves Lima, além de autoridades locais.

A APS Santana de Parnaíba mudou para a Av. Tenente Marques, 5.297, Jardim do Luar (Fazendinha). Já a APS Osasco funciona na Praça das Monções, 101. Ambas as unidades realizam todos os serviços da Previdência Social e atendem o público de segunda a sexta-feira, das 7h às 13h.

Em Santana de Parnaíba a unidade vai atender os cidadãos em um

ambiente adequado, climatizado, com acessibilidade e mobiliário novo. O novo imóvel está localizado no mesmo prédio em que funciona o Poupatempo.

Já em Osasco, após investimentos de aproximadamente R\$ 1,25 milhão, a unidade passou a contar com acessibilidade, layout otimizado e melhor infraestrutura lógica, elétrica e civil. Durante a reforma, a unidade manteve ativo todo o atendimento administrativo.

Osasco e região
11.3682.2175 / 98376.0015

Moisés Arruda

Não importa o tamanho.
Tem um Everest perfeito para você.

@maxh2oosasco

STAR

BABY

INGLÊS, ESPANHOL

ITALIANO, FRANCÊS E ALEMÃO

Empresa parceira do Yázigi Osasco Centro tem descontos exclusivos para funcionários e dependentes!

Aulas presenciais ou on-line ao vivo



YÁZIGI
VOCÊ CIDADÃO DO MUNDO

Yázigi Osasco Centro
Rua Machado de Assis - Nº 632
(11) 3184-3010 (11) 98692-2135

EMPREGO

Barueri promove feirão com mais de 1,8 mil vagas

O 3º Feirão de Empregos de Barueri acontece em 30 de junho e reunirá 18 empresas com 1.819 vagas em diversas áreas. Há oportunidades para PCDs, Jovem Aprendiz e candidatos sem experiência.

●● A Prefeitura de Barueri, por meio da Secretaria de Indústria, Comércio e Trabalho (Sict), promove no dia 30 de junho, das 9h às 13h, o 3º Feirão de Empregos no Ginásio Poliesportivo José Corrêa. A ação reunirá 18 empresas parceiras e disponibilizará 1.819 vagas em diversas áreas, ampliando as oportunidades de inserção e recolocação profissional para moradores da cidade e da região.

Entre os destaques estão 241 vagas destinadas a Pessoas com Deficiência (PCD), 25 oportunidades para Jovem Aprendiz e salários que podem chegar a R\$ 4.587,86. Mais de 90% das vagas não exigem experiência profissional, favorecendo candidatos em busca do primeiro emprego ou de uma nova colocação no mercado de trabalho.

A área de logística concentra mais de 70% das oportunidades oferecidas, reforçando a posição estratégica de Barueri para o setor. Entre as empresas com maior número de vagas estão Mercado Livre, com 375 oportunidades, Zamp SA, com 313, GI Group RH, com 300, Marilan, com 230, e Prime Job, com 80 vagas.

O feirão também contará com oportunidades nos segmentos de produção industrial, atendimento, alimentação, saúde, manutenção, serviços



e trabalho remoto. Entre as empresas participantes estão ainda Total Express, CSU, Kairos RH, Ecovias, Grupo GPS, McDonald's, Leo Madeiras, Premier Pet, Linkcall, UPA e Vasart.

Entre os cargos disponíveis estão auxiliar de logística, auxiliar de produção, atendente de restaurante, operador de telemarketing, controlador de acesso, auxiliar de limpeza, técnico operacional, enfermeiro,

técnico de enfermagem, recepcionista, soldador, operador de empilhadeira e motorista de caminhão. Os salários variam de R\$ 1.094 para Jovem Aprendiz até R\$ 4.587,86 para enfermeiro.

Para participar, os interessados devem comparecer ao Ginásio Poliesportivo José Corrêa, localizado na Avenida Guilherme Perereca Guglielmo, 1.000, Centro de Barueri, portando documento de iden-

tificação, currículo atualizado e caneta para preenchimento de formulários.

●● **Serviços**
3º Feirão de Empregos de Barueri

Data: 30 de junho
Horário: das 9h às 13h
Local: Ginásio Poliesportivo José Corrêa
Endereço: Avenida Guilherme Perereca Guglielmo, 1.000 – Centro

OSASCO



32ª edição do Casamento Comunitário acontece neste sábado, 20

●● O Fundo Social de Solidariedade da Prefeitura de Osasco realiza neste sábado, 20 de junho, a 32ª edição do Casamento Comunitário de Osasco. A cerimônia será no Centro de Eventos Pedro Bortolosso, na Avenida Visconde de Nova Granada, 513, Km 18. Ao todo, 181 casais se inscreveram para a edição deste ano e 118 casais vão participar da cerimônia. Cada casal terá direito a alianças, bolo, um presente e foto com o prefeito Gerson Pessoa e a primeira-dama, Gabi Pessoa, padrinhos oficiais do evento. Além disso, as noivas terão direito a buquê, maquiagem e penteado.

A decoração do casamento é organizada pelo Fundo Social de Solidariedade e contará com um celebrante e apresentação musical da Banda Menegato.

Os noivos deverão chegar às 7h (maquiagem e penteado). A cerimônia começará às 9h.

Entre os casais que vão participar da cerimônia coletiva estão Luiz Carlos Gomes, 61 anos, e Maria Souza Santos, 60, que celebram 35 anos de união; e Davi França de Carvalho, 19 anos, e Renata Yasmin Mariano dos Santos, 18, casal mais jovem entre os participantes que vão oficializar a união.

●● **Serviços**
32ª edição do Casamento Comunitário de Osasco

Data: 20 de junho (sábado)
Horário: Chegada dos noivos às 7h. A cerimônia começará às 9h
Local: Centro de Eventos Pedro Bortolosso
Endereço: Avenida Visconde de Nova Granada, 513 – Km 18, Osasco

BETS

Vício em apostas online ameaça o futuro financeiro de uma geração

Reinaldo Domingos
presidente da ABEFIN

●● O crescimento das apostas online no Brasil tem despertado preocupação entre especialistas em saúde mental, educação e finanças. Impulsionadas por intensa publicidade, presença constante nas redes sociais e pela promessa de ganhos rápidos, as chamadas “bets” e outros jogos de apostas digitais vêm conquistando cada vez mais espaço no cotidiano, especialmente entre adolescentes e jovens adultos.

Embora a participação de menores de idade em plataformas de apostas seja proibida, a exposição a esse universo ocorre cada vez mais cedo. Dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2025 mostram que 53% das crianças e adolescentes de 9 a 17 anos afirmaram ter visto pessoas divulgando jogos de apostas na internet. Entre os jovens de 15 a 17 anos, esse percentual chega a 63%.

A ampla presença da publicidade de apostas nas redes sociais amplia os desafios para a proteção dos jovens e para a prevenção de comportamentos de risco. Especialistas alertam que a facilidade de acesso às plataformas e a constante exposição a promessas de enriquecimento rápido podem favorecer o contato precoce com o universo das apostas e seus potenciais impactos financeiros, emocionais e sociais.

Além dos prejuízos financeiros, as apostas provocam consequências para a saúde mental. Estudos sobre comportamento e dependência apontam que o ato de apostar pode ativar o sistema de recompensa do cérebro, associado à liberação de dopamina, neurotransmissor ligado às sensações de prazer. Com o tempo, a busca por novas recompensas pode levar à repetição do comportamento e ao desenvolvimento de padrões compulsivos.

Entre os efeitos mais frequentemente associados ao vício estão ansiedade, irritabilidade, isolamento social, dificuldades de concentra-

ção, queda no desempenho escolar e profissional, além do endividamento e de conflitos familiares.

“A pessoa sempre acredita que conseguirá parar quando quiser, mesmo quando o comportamento já começa a comprometer áreas importantes da vida. Por isso, o vício em apostas é um dos mais silenciosos e perigosos da atualidade”, afirma Reinaldo Domingos, presidente da Associação Brasileira de Profissionais de Educação Financeira (ABEFIN).

A falsa promessa do lucro fácil

Segundo especialistas, o sucesso das plataformas está associada à construção de uma narrativa que relaciona ganhos financeiros à realização pessoal e ao sucesso. Influenciadores digitais, campanhas publicitárias e conteúdos compartilhados nas redes sociais contribuem para fortalecer a percepção de que apostar pode ser um caminho rápido para melhorar de vida.

“O apelo das apostas se torna ainda mais preocupante em contextos de vulnerabilidade financeira. Muitas pessoas passam a enxergar o jogo como uma alternativa para resolver problemas econômicos, quando, na realidade, estão se expondo a riscos ainda maiores”, explica Domingos.

Os impactos vão além do indivíduo. Famílias inteiras podem ser afetadas pelo comprometimento da renda, pelo aumento do endividamento e pelo desgaste emocional causado pela compulsão. Também há reflexos no ambiente escolar, onde educadores relatam dificuldades de concentração, desinteresse pelos estudos e mudanças de comportamento associadas ao uso excessivo de plataformas de apostas e conteúdos relacionados.

O papel da educação do comportamento financeiro

Diante desse cenário, especialistas defendem que o enfrentamento do problema exige ações que vão

além da fiscalização e da regulação do setor. Uma das estratégias apontadas como fundamentais é o fortalecimento da educação do comportamento financeiro desde os primeiros anos da vida escolar.

Mais do que ensinar conceitos matemáticos, essa abordagem busca desenvolver uma relação mais consciente com o dinheiro, estimulando a reflexão sobre escolhas, prioridades, planejamento e consequências das decisões financeiras.

“Não basta ensinar a fazer contas ou falar sobre investimentos. É preciso trabalhar a forma como as pessoas se relacionam emocionalmente com o dinheiro, ajudando crianças e jovens a compreenderem seus desejos, impulsos e objetivos de vida”, destaca Reinaldo Domingos.

Entre os temas considerados essenciais estão o desenvolvimento da consciência financeira, a capacidade de diferenciar necessidades de desejos, a definição de metas de longo prazo e a construção de hábitos que favoreçam decisões mais equilibradas. “Esse desafio não será resolvido apenas por meio de proibições ou mecanismos de controle. Precisamos preparar as novas gerações para fazer escolhas conscientes e responsáveis. A educação do comportamento financeiro tem um papel decisivo nesse processo e deve ser tratada como uma responsabilidade compartilhada entre escola, família e sociedade”, conclui.

O crescimento das apostas online entre jovens evidencia um desafio que vai além da regulação do setor. Para especialistas, a construção de uma relação mais consciente com o dinheiro, os riscos e as escolhas financeiras é um dos caminhos mais efetivos para reduzir a vulnerabilidade das novas gerações diante da promessa do lucro fácil. Nesse contexto, a educação do comportamento financeiro surge como uma ferramenta essencial para a formação de cidadãos mais preparados para tomar decisões responsáveis ao longo da vida.

RECONHECIMENTO

Cantor e compositor osasquense Jota.pê é homenageado na Câmara Municipal

A Câmara de Osasco homenageou o cantor e compositor osasquense Jota.pê com o Cartão de Prata, a Medalha Raposo Tavares e o Diploma Cidade de Osasco. Vencedor do Grammy Latino de 2025 pelo projeto Dominguinto, o artista teve sua trajetória e contribuição à música brasileira reconhecidas em sessão solene.

Na quarta-feira (17), a Câmara Municipal de Osasco recebeu o artista Jota.pê, vencedor do Grammy Latino em 2025 com o projeto Dominguinto. A solenidade marcou a entrega de Cartão de Prata, da Medalha Raposo Tavares e do Diploma Cidade de Osasco. As três honrarias foram concedidas por iniciativa do vereador Laércio Mendonça (PDT).

A sessão solene foi presidida por Mendonça e secretariada pelo vereador Alexandre Capriotti (PL). O evento também contou com a presença do ex-prefeito Rogério Lins e do cantor Fernando Anitelli, do grupo O Teatro Mágico, que prestigiarão a homenagem.

O cantor e compositor osasquense Jota.pê é um dos grandes nomes da música popular brasileira contemporânea. Em 2025, venceu o Grammy Latino em parceria com João Gomes e Mestrinho.

Jota.pê surgiu na música em 2015, com o álbum Crônicas



de um Sonhador, e, em 2017, participou do programa The Voice. Também venceu o Prêmio Multishow e foi eleito Artista do Ano no Prêmio Potências, cujo foco é reconhecer talentos da arte negra.

Ao fazer uso da palavra, o artista falou sobre sua trajetória e resiliência. “É muito bom ver algumas pessoas aqui, há muita gente que não vejo há muitos

anos. Toda vez que eu conquisto algo, lembro de quem me ajudou e do que precisou dar errado para que outras coisas dessem certo. Muita gente me impediu de desistir”, disse Jota.pê.

Gláucia Oliveira, do fã-club de do artista, foi a primeira a usar a Tribuna na solenidade. “Eu apenas dou voz e corpo ao fã-club, que só existe por causa do Jota.pê. Ele foi o primeiro apoiador,

éramos apenas 12 fãs no início. Hoje são 153 mil seguidores nas redes sociais”, disse Gláucia.

William de Oliveira, um dos músicos da banda, também deu seu testemunho. “Muita coisa mudou em todos nós desde que você entrou em nossas vidas. Você é um artista que se construiu rebelde, sem contatos, sem pedir licença. É referência para muitos meninos e meninas que querem ser artistas”, afirmou o músico.

Cabé Pinheiro, produtor do artista, comentou sobre a relação familiar de Jota.pê. “Quero parabenizar seus pais pela pessoa que eles criaram. Minha paternidade é melhor por causa do Jota.pê. Conviver com ele é muito bom”, disse Pinheiro.

Thiago Silva, secretário de Comunicação de Osasco, esteve presente na solenidade representando o prefeito. “Gosto de ouvir e me inspirar com as músicas do Jota.pê. Falo como osasquense: ele é um orgulho para a cidade. É alguém que não esquece suas origens”, afirmou Silva.

Para Alexandre Capriotti, Jota.pê “tem uma voz de anjo e toca o coração das pessoas”.

“Quero agradecer a você por levar tão longe o nome de Osasco, sendo um grande cantor e instrumentista. Ele ganhou três Grammys Latinos, misturando MPB, hip-hop, soul e outras influências musicais”, declarou.

Sérgio Benedito, pai do artista, falou em seguida. “Fico honrado por essa homenagem ao meu filho. É muito bom ver tanta

gente contando a história do Jota.pê. Eu aprendo com ele todos os dias”, disse Benedito.

Silvia Gomes Silva, mãe do cantor, usou a Tribuna para falar de Jota.pê. “Quero agradecer por essa solenidade. Meu filho tem uma profissão capaz de tocar a sensibilidade das pessoas. A música transforma a vida de muita gente”, afirmou.

Rogério Lins, ex-prefeito de Osasco, também esteve na Casa de Leis para prestigiar o artista. “É uma noite feliz para Osasco e para a arte da nossa cidade ao homenagear o Jota.pê. Ele é um orgulho para nossa cidade. O Grammy é a coroação dessa trajetória, e essa homenagem da Câmara é muito justa”, declarou.

Laércio Mendonça, proponente da homenagem, agradeceu ao artista. “Estou muito feliz por você ter aceitado [vir receber] a honraria. Sua arte transforma a vida de pessoas em dificuldade e quem ganha com isso, na verdade, é Osasco”, disse o vereador.



O ex-prefeito de Osasco, Rogério Lins, fez questão de participar da cerimônia que homenageou o cantor



O secretário Thiago Silva, Jota.pê e o vereador Laércio Mendonça

ACM, MUITO MAIS DO QUE VOCÊ IMAGINA!

Atividades para toda as idades.

:: Natação :: Esportes :: Ginástica
:: Musculação :: Treinamento Funcional

#VEMPRAACM

ACM OSASCO
AVENIDA DAS FLORES, 453
11 3685 8900
www.acmsaopaulo.org

ACM / YMCA

DESAFIO EM FAMÍLIA

JUNTOS PODEMOS TRANSFORMAR VIDAS!

QUINTAS-FEIRAS 20 HORAS

DROGAS, ÁLCOOL, E BETS (APOSTAS): A ILUSÃO QUE MATA!

INFORMAR É PROTEGER. APOIAR É TRANSFORMAR!

GRUPOS DE AUTO-AJUDA PARA:

- DEPENDENTES DE ÁLCOOL, DROGAS E BETS
- FAMILIARES DE DEPENDENTES
- DEPENDENTES E FAMILIARES DE DEPENDENTES

(11) 94034-8209

AJUDA ESTÁ A UM PASSO!

Rua Antônio de Carlo, 70
Jardim Califórnia • Osasco SP

OSASCO

Entregue 1ª fase da modernização e reforma do Hospital Antônio Giglio

A Prefeitura de Osasco entregou a primeira fase da modernização do Hospital Municipal Antônio Giglio, com a reforma do Pronto-Socorro Ortopédico. A reforma inclui novos consultórios, salas de atendimento e melhorias na infraestrutura. As próximas etapas contemplam climatização, ampliação da urgência e emergência.

●●A Prefeitura de Osasco, por meio da Secretaria de Saúde, entregou sábado, 13/6, a reforma do Pronto-Socorro Ortopédico do Hospital Municipal Antônio Giglio (HMAG), localizado na Rua Pedro Fioretti, 48 – Centro. Os atendimentos à população no PS começaram no próprio sábado, às 12h.

Essa entrega contemplou a primeira fase de modernização e revitalização do HMAG. O novo PS Ortopédico possui três consultórios, salas de acolhimento, classificação de risco, sutura e curativo, medicação, sala de gesso, nova recepção, banheiros (unissex e PcD), copa e vestiário para os funcionários, além de nova comunicação visual interna.

A reforma e modernização do HMAG vai contemplar também a revitalização da fachada (iluminação e câmeras de moni-



toramento), novo ambulatório médico, ampliação da ala de urgência e emergência (que fun-

cionará onde era o antigo pronto-socorro ortopédico), além da climatização com a instalação

de ar-condicionado em todo o hospital.

O prefeito Gerson Pessoa

destacou que as obras de reforma e revitalização do hospital Antônio Giglio seguem nos próximos meses tanto na parte interna quanto na externa.

“Entregamos hoje apenas o pronto-socorro ortopédico, de grande relevância para a cidade de Osasco. E a obra continua, pois nós temos o compromisso de até setembro deste ano entregar toda a revitalização externa, que inclui fachada, iluminação monitoramento com câmeras de segurança e a parte interna, que é o mais importante. Hoje o Pronto-Socorro Ortopédico está ao lado da urgência e emergência, ala que será ampliada, e 100% do hospital será climatizado. Toda a infraestrutura necessária para oferecer uma saúde ainda melhor para o povo osasquense”, disse.

A entrega da reforma do PS Ortopédico contou com as presenças do vice-prefeito Lau

Alencar, dos secretários municipais Luciano Camandoni (Governos), Fernando Machado (Saúde), Suzete Franco (adjunta de Saúde), Pedro Paulo (adjunto de Comunicação), Marcelo da Silva (Cultura), Waldyr Ribeiro (Serviços e Obras) e Fábio Grossi (presidente da CMTO), dos coordenadores da ortopedia do HMAG, doutores Raphael Ferreira Jorge, Guilherme Secunho e Frederico Martins, de representantes da Santa Casa de São Bernardo do Campo, Paulo André da Matta Chagas (presidente do conselho), Antônio de Pádua (provedor da Santa Casa) e Tiago Brasil (conselho), de funcionários do HMAG e dos vereadores Cantor Goleiro, Lúcia da Saúde, Guilherme Prado, Ralfi Silva, Laércio Mendonça, Batista Comunidade, Ivanildo Eventos, Julião Soares e Sérgio Fontellas.

BARUERI

Semana Violeta é aberta com ações de conscientização sobre a violência contra a pessoa idosa

●●A Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social (Sads) e o Conselho Municipal da Pessoa Idosa (CMPI) abriram a Semana Violeta com um evento alusivo ao Dia Mundial de Conscientização da Violência Contra a Pessoa Idosa, celebrado em 15 de junho. A data foi instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2006.

A cerimônia foi realizada na segunda-feira (15), no Complexo Esportivo do Silveira, e reuniu autoridades municipais, especialistas na área e pessoas idosas atendidas pelos serviços das secretarias de Assistência e Desenvolvimento Social, Esportes e Saúde. A abertura contou com as participações de André Martins de Almeida, vice-presidente do Conselho Municipal da Pessoa Idosa, e de Rosemeire Regina Ribeiro Castro, presidente do órgão, que saudaram o público presente e reforçaram a

necessidade de ampliar a conscientização sobre o tema.

A importância do envelhecimento saudável e da ampliação dos cuidados destinados à população idosa foi destacada durante o evento. Os secretários Tom Moisés (Esportes) e Lucimar Amaral (Saúde), a presidente do Fundo Social de Solidariedade de Barueri, Damaris Piteri, e a secretária de Assistência e Desenvolvimento Social e vice-prefeita, Claudia Marques, ressaltaram que o fortalecimento das políticas públicas e das ações de cuidado contribui para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

Conscientização

Uma das palestrantes do evento, a gerontóloga e psicogerontóloga Ana Zanellato, apresentou os diferentes tipos de violência contra a pessoa idosa, entre eles a violência fisi-

ca, psicológica, a negligência, o abuso financeiro e patrimonial e a violência sexual. Segundo ela, essas situações podem ocorrer de forma explícita ou velada.

Representando o Ambulatório de Geriatria do Centro de Especialidades Luiz Maria Barletta, Daniele Lima da Costa Plaza explicou como identificar sinais e sintomas de violência e reforçou a importância da denúncia por meio do Disque 100, da Delegacia do Idoso e do Ministério Público.

A coordenadora do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas), Joana Darc César de Melo, apresentou o trabalho desenvolvido pelo serviço e a atuação do Programa de Atendimento Especializado a Famílias e Indivíduos (Paei), que tem como objetivo promover a proteção social e enfrentar situações de violação de direitos da pessoa idosa.




Café Brasil

Lanchonete e Restaurante

CAFÉ DA MANHÃ • LANCHES • ALMOÇO
PRATO E MARMITEX A PARTIR DE R\$ 19,90



COMIDA
DELICIOSA

entrega
GRATIS

RUA SALEM BECHARA, 80 - CENTRO - OSASCO

11 3681-2167 | 98681-0416

FUNCIONAMENTO DAS 7H ÀS 16H DE SEGUNDA A SÁBADO



OPORTUNIDADE
Apartamento 125m²
Osasco

 Sala de estar e jantar amplas

 4 quartos (incluindo uma suíte)

 2 vagas de garagem

R\$ 875.000,00

2 apartamentos por andar

Perfeito para famílias, este apartamento espaçoso oferece conforto e privacidade.

Entre em contato!

 (11) 9.8709.8299

Dra. Simone Neri

Médica há 30 anos, com formação em Clínica Médica e Dermatologia. É expert em Cosmiatria pela Escola Bruna Bravo, no Rio de Janeiro, e possui MBA em Gestão de Saúde pela FGV. Atualmente, é diretora das Clínicas Simone Neri e SkinNews, além da Academia SkinNews, em Osasco-SP.



SAÚDE PARA TODOS

DOENÇAS DE INVERNO

Como a Prevenção Pode Reduzir a Sobrecarga dos Serviços de Saúde



HIGIENE DAS MÃOS



USE MÁSCARA



VACINE-SE

Com a chegada das temperaturas mais baixas, observamos um aumento significativo na procura por atendimento médico em unidades básicas de saúde, pronto-atendimentos e hospitais. Embora o frio não seja a causa direta das doenças, ele favorece condições que facilitam a transmissão de vírus e agravam doenças já existentes, gerando impacto importante sobre o sistema de saúde.

Entre as doenças mais comuns do inverno estão as infecções respiratórias, como resfriados, gripes, sinusites, amigdalites, bronquiolites e pneumonias. Também ocorre aumento das crises de asma, rinite alérgica e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), especialmente entre idosos e pessoas com doenças pré-existentes.

Além dos problemas respiratórios, o inverno traz desafios para pacientes com doenças cardiovasculares. As baixas temperaturas podem favorecer a elevação da pressão arterial e aumentar o risco de eventos como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), principalmente em indivíduos com fatores de risco já conhecidos.

Do ponto de vista da gestão em saúde, a sazonalidade das doenças de inverno exige planejamento antecipado. Campanhas de vacinação, fortalecimento da Atenção Primária, monitoramento epidemiológico e educação em saúde são estratégias fundamentais para reduzir complicações e evitar a superlotação dos serviços de urgência e

emergência.

A vacinação contra a influenza continua sendo uma das medidas mais eficazes para prevenir formas graves da doença, especialmente entre idosos, gestantes, crianças e pacientes com comorbidades. Da mesma forma, hábitos simples como a higienização frequente das mãos, a manutenção dos ambientes ventilados e a adoção de etiqueta respiratória contribuem para diminuir a circulação de vírus.

A Atenção Primária à Saúde desempenha papel central nesse cenário. Equipes bem capacitadas conseguem identificar precocemente os casos de maior risco, orientar a população e promover intervenções preventivas, reduzindo internações e melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

Investir em prevenção é sempre mais eficiente e menos oneroso do que tratar complicações. Por isso, o inverno deve ser encarado não apenas como uma estação do ano, mas como uma oportunidade para fortalecer ações de promoção da saúde e ampliar a capacidade de resposta dos serviços públicos e privados.

Cuidar da saúde durante o inverno é uma responsabilidade compartilhada entre gestores, profissionais de saúde e população. Quando a prevenção se torna prioridade, todos ganham.

Dra. Simone Neri

• Médica • Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia • Presidente do Instituto Casa Neri • Médica matriciadora em Dermatologia na rede pública de saúde



AMBIENTES VENTILADOS



ALIMENTE-SE BEM E HIDRATE-SE



TENHA UMA BOA NOITE DE SONO

CLÍNICA SIMONE NERI

Rua Machado de Assis 797 cj 1101
☎ 11 93225-2304

SKINNEWS ESTÉTICA

Rua João Crudo 165
☎ 11 93947-1227

ACADEMIA SKINNEWS

Rua João Crudo 165
☎ 11 93093-4122

Pryscila Souza

jornal@correiopaulista.com
instagram/prysnutri



Movimento é cuidado

Recentemente recebi um convite do Jornal Correio Paulista, este mesmo que você está lendo, para participar da 15ª Volta da União - Osasco, corrida realizada pelo Shopping União. Comecei a incluir a corrida

na minha rotina há cerca de dois anos. Tudo começou após a realização de um exame chamado de densitometria óssea, que mostrou que eu apresentava osteopenia, uma condição caracterizada pela redução de massa óssea. Em

resumo, não era nada grave, mas eu possuía uma quantidade de massa óssea abaixo do esperado para alguém da minha idade.

Após analisar o exame, o médico me perguntou se eu praticava algum exercício de impacto e me recomendou a corrida. Desde então, passei a enxergar essa atividade por outro ângulo: algo que pudesse de fato ajudar a melhorar a minha saúde e garantir um envelhecimento saudável.

Com o passar do tempo, fui gostando cada vez mais da corrida. Participar de provas se tornou uma maneira de manter a motivação, mas também de vivenciar algo que eu considero muito bacana, que é ver várias

pessoas se superando, cada uma com uma história diferente e seus próprios objetivos.

Então, se você, assim como eu, vai participar da corrida neste domingo, dia 28 de junho, seguem orientações importantes:

Hidratação é fundamental: mantenha uma boa ingestão de água ao longo do dia anterior à prova. Não espere sentir sede para beber água.

Não exclua os carboidratos: alimentos como pães, arroz, tapioca e massas, ajudam a garantir a energia para corrida.

Evite refeições muito gordurosas: frituras e preparações mais pesadas podem atrapalhar a digestão e causar desconforto

durante a prova.

O que comer antes de correr? O ideal é comer cerca de uma a duas horas antes da largada. Prefira alimentos de rápida digestão, algumas opções interessantes são pão com geleia, bolo simples, como o de fubá, suco de laranja.

Mas existe uma recomendação que eu considero a mais importante que é a NÃO mudar o seu padrão alimentar na véspera da prova. Não é hora de experimentar novas estratégias, suplementos. O que funciona é o que o seu corpo já conhece.

Com a prova cumprida, investida na hidratação, a água de coco pode ser uma excelente op-

ção, e em uma refeição completa, que contenha alimentos fontes de carboidratos, proteínas, frutas e vegetais.

E não se esqueça que a atividade física, independente da modalidade escolhida, deve ser vista como um investimento em saúde física, mental e qualidade de vida.

Embora as orientações compartilhadas possam ajudar, elas não substituem um acompanhamento individualizado. Sempre que possível, busque apoio de profissionais, como nutricionistas e educadores físicos, para receber orientações adequadas a sua realidade, objetivos e necessidades.



Procurando um residencial para idosos 60+?

Medico geriatra

Enfermeira e cuidadoras

Nutricionista

Ginástica laboral e musicoterapia

Muito verde e área de caminhada

21 anos cuidando de idosos

MILLA
RESIDENCIAL SÊNIOR

Rua Dália, 901, Jardim das Flores, Osasco



Entre em Contato
(11) 9.5359.9403

JORNALISTA Nancy Nasser

Título de Cidadã Osasquense
 Presidente do Lions Clube de Osasco gestões: 014/2015/2016/2017
 Membro da Comissão do Direito Sindical da OAB Osasco
 Presidente do Conselho do Trabalho e Renda de Osasco
 nancy.nasser@yahoo.com.br



11º ARRAIÁ AÉREO

Além de sua característica de ser uma festa junina, ter desfile de aeronaves espetaculares desfilando no pátio do Aeroclube de Bauru e cortando e encantando o céu da cidade, a organizadora do evento, “Fundação Astronauta Marcos Pontes”, arrecadou 20 toneladas de alimentos que serão distribuídos entre 21 instituições assistenciais.

REITOR PHD ALEXEY CARVALHO

Comemorou ao lado do seu príncipe Yan mais um aniversário. Os cumprimentos e mensagens ficaram por conta dos amigos, parceiros e de todos de sua eficiente equipe no Centro Universitário Anhanguera.



DR. JOSÉ MOLICO

Fez uma visita surpresa à conceituada CAIFA – “Casa de Assistência de Idosos Francisco de Assis” localizada na Vila Osasco, que é mantida pela família Rotariana e pela Organização da Maçonaria. Foi recebido pelos diretores Bonfim e Daniel e junto com o presidente José Lucio de Amorim, cantaram parabéns à assistente social da entidade Neide, aniversariante do dia.



EDNA MENDES DA SILVA BINI

Colheu mais uma rosa no jardim da vida ao lado de sua linda família: bisnetos Heloísa e Maria Cecília, os netos Verônica, Nicolas, Eugênio, Murilo e Michel e os filhos Marcus, Rodrigo e Marcelo Bini que caprichou na beijoca.

CANTORA BETE CAMARGO

Fazendo sucesso pelos palcos brasileiros e mais recentemente, arrancou aplausos do público que superlotou as dependências do “Quattrino Jantar & Música” no bairro dos Jardins em São Paulo. A direção musical ficou por conta de David Pasqua.



ALGACIR DE OLIVEIRA

Fã do astro Pelé, mantém uma relíquia de reportagens e imagens do Rei que acumulou pelos anos, tem o sonho de um dia poder publicar um livro com esse valioso material. Oliveira está com sua Banca de Jornal em frente à Secretaria da Educação de Osasco e semanalmente tem as edições dos famosos jornais Correio Paulista, Página Zero, A Rua e Diário da Região, além do Estado e Folha. Revistas das mais variadas que agrada o público infantil, jovem e adulto tem também sido procuradíssimo por causa das figurinhas da copa.



ACEO COMEMORA 64 ANOS

O evento na sede da “Associação Comercial e Empresarial de Osasco” recebeu dezenas de empresários, associados, convidados e autoridades que também prestigiaram a entrega do “Prêmio ACEO de Empreendedorismo 2026” às empresas Ifood e a tradicional “Esfihas Dozza”.



CARLOS APARÍCIO CLEMENTE

Dirigente sindical metalúrgico, já foi vereador por Osasco e como fundador e coordenador do “Espaço da Cidadania” tem suas atenções sempre voltadas para a inclusão social e a inserção das pessoas com deficiência no trabalho. Estes dias esteve aniversariando.



ANHANGUERA E EDUCAÇÃO

Em visita ao Secretário da Educação de Osasco, José Toste Borges, o reitor PHD Alexey Carvalho do Centro Universitário Anhanguera fortalece a parceria educacional e ambos buscam mais estratégias para melhorar ainda mais o atendimento ao munícipe.



DR. HAMILTON SANT'ANNA

O sempre atuante Secretário assoprou velinhas ao lado de sua linda família, brindando a vida e a saúde e agradecendo aos amigos que enviaram mensagens e cumprimentos.



CIESP * CTER * E- CIDADANIA * MINISTÉRIO DO TRABALHO

Esse tripé comprometido fortalece ainda mais as ações sociais voltadas para a empregabilidade às Pessoas com Deficiência e, muito em breve acontecerão encontros e eventos.



LUIZ FELIPE CAMPOS SILVA

E lá se foram quatro anos de sua rica e feliz vida, ao lado da vovó Fátima, do papai Marcelo e da mamãe super-coruja, a empresária Luciana Campus da “Contabilidade Millenium”.

CONTJOB
 Serviços Contábeis

SEU JOB SUA LIBERDADE

Nossa contabilidade cuida do resto

FALE CONOSCO

11 2284-6380
 11 99005-3411

Rua Pedro Fioretti, 502 - Centro - Osasco



**EM CAMPO
POR
OSASCO**



**QUANDO A CIDADE
CHAMA,
A CÂMARA
ENTRA EM CAMPO.**

**REPRESENTAR, FISCALIZAR E APROVAR:
ESSE É O NOSSO JOGO.**



**CÂMARA
MUNICIPAL DE
OSASCO**
O DESENVOLVIMENTO DA CIDADE
PASSA POR AQUI

Saiba mais em:
www.osasco.sp.leg.br
[@camaraosasco](https://www.instagram.com/camaraosasco)