

# NOTÍCIAS DE LENÇÓIS

A SERVIÇO DA POPULAÇÃO LENÇOENSE

www.noticiasdelencois.com.br

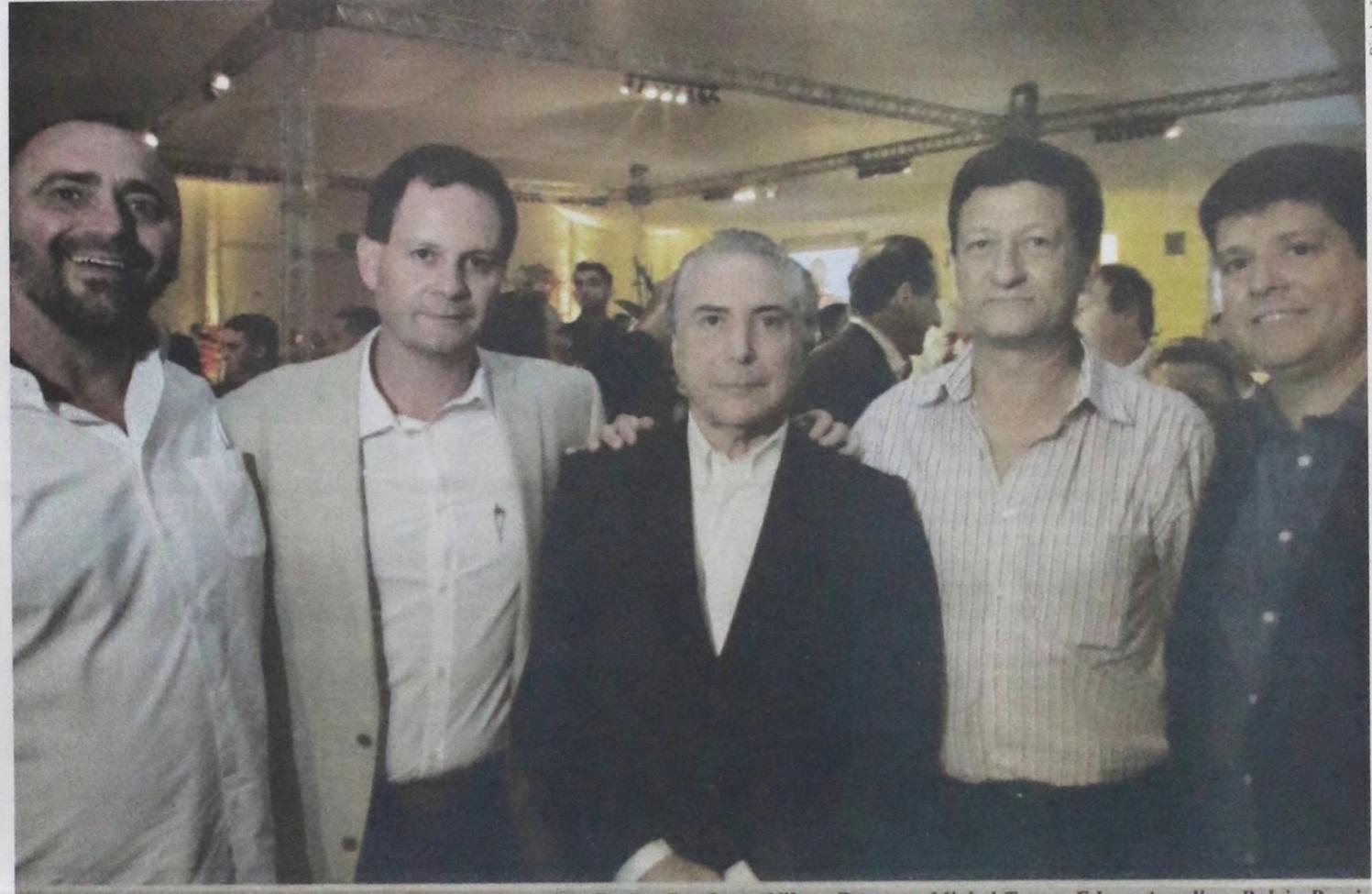
LENÇÓIS PAULISTA, SEXTA-FEIRA, 13 DE DEZEMBRO DE 2013

Edição 113 - Ano 03 - R\$ 1,00

## Confraternização teve presença de Michel Temer e lideranças do PMDB de todo o Estado

Evento organizado pelo presidente do partido no Estado de São Paulo, Baleia Rossi, teve como pauta de discussões novas propostas para as eleições de 2014

Aconteceu no último sábado, 7, na cidade de Ribeirão Preto, um jantar de confraternização que reuniu diversas lideranças do PMDB. Os partidários aproveitaram o evento para abordar assuntos relacionados às eleições de 2014, e refletir sobre novas ideias para as campanhas da sigla. O vice-presidente da República, Michel Temer, também esteve presente e agradeceu a presença de todos que prestigiaram a festa. **Pág. 05**



Presentes na festa de confraternização da esquerda para a direita: Dr. Juan, Nilson Bonome, Michel Temer, Edson Agnello e Baleia Rossi

### Lençóis Paulista recebe selo "Verde/Azul"

A cidade foi contemplada nesta semana com o selo "Município Verde Azul" em evento realizado no Palácio do Governo. Bel, juntamente com Diretor de Agricultura e Meio Ambiente, Benito Luiz Martins, representaram a cidade de Lençóis. É a primeira vez que o município recebe o selo, garantindo verba para a execução de ações em benefício da população. **Pág. 03**

### Escorpiões aparecem no Jardim Cajú II

Moradores do bairro Jardim Cajú II foram surpreendidos com o aparecimento de escorpiões no início deste mês. Os animais costumam se proliferar em locais fechados e com materiais de construção ou lixo empilhados. O calor e as chuvas típicas do verão também são fatores que aumentam o número de casos no ambiente urbano das cidades. **Pág. 05**

### Suplementação alimentar e os benefícios para a saúde

**Pág. 06**

## Dia dos profissionais da engenharia civil



A data foi escolhida para homenagear os engenheiros civis, arquitetos e agrimensores em todo o país

Quando vemos casas e edificações em obras pela cidade, não conseguimos mensurar a quantidade de profissionais envolvidos neste trabalho. O planejamento e construção destas obras passam pelos olhares de profissionais que trabalham em prol da melhora da qualidade de vida da população e do desenvolvimento da cidade. Na última quarta-feira, 11, os engenheiros civis, arquitetos e agrimensores foram homenageados nacionalmente com um dia dedicado à categoria. **Pág. 03**

### Sub-16 da ALBA vence segundo jogo da final

**Pág. 06**

**Índice**

- Opinião.....2
- Cidades.....3
- Classificados.....4
- Política.....5
- Esporte/Cultura.....6
- Entretenimento.....7
- Social.....8

**Tempo**

Hoje  
**máxima 32º**  
**mínima 18º**

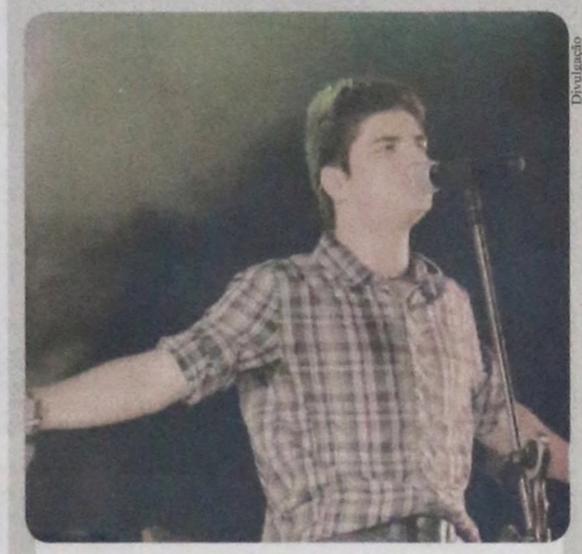
Sol com algumas nuvens.  
 Não chove.

## XVII Jogos Abertos do Idoso



Delegação lençoense é campeã dos Jogos Abertos do Idoso - AAPILPR: Pág. 05

## CONFIRA



Lucas Ferreira conquista fãs em todo o país com muito talento e simpatia. **Pág. 6**

# Artigo



TEMPO PARA REFLETIR  
Patrícia Lacerda é Jornalista

Em todo começo há insegurança. Em toda decisão há uma consequência. Cada um traz na bagagem uma forma de se reinventar, apostas que para um futuro incerto desperta turbilhões de sentimentos que fazem com que a beleza do ser humano se aflore com as lições que a vida prega, e o desapego se torna o sentimento mais grato: a saudade.

A palavra mudança, em muitas pessoas provoca calafrios, mas você já se perguntou até a onde vai a sua coragem para se inovar? Quantas coisas você já deixou de fazer por ter medo? Nos deparamos com estes questionamentos, que diga-se de passagem clichês, pelos próprios clichês do dia a dia, quando estamos insatisfeitos com o rumo que a vida tomou, e no episódio da nossa história, que percebemos que as escolhas foram levadas por acomodações do cotidiano. Mudar é necessário e enfrentar os medos são batalhas para toda a vida.

Porque afinal, tudo, mesmo inconsequentemente, se amadurece durante a vida, como os valores, as

metas, as compreensões e os conceitos. Diariamente os desafios aparecem para nos fazer provar do que realmente somos capazes. Somos o que fazemos e o que fazemos para mudarmos o que somos, uma reflexão para nossos hábitos que confrontam a idealização de sonhos.

Alcançar a tal sabedoria de lidar com isso é trilhar o caminho da maturidade de se adaptar a cada momento, e a busca pela certeza só traz a insegurança para atrapalhar o trajeto.

Mas, todas as responsabilidades com esse papo de escolhas chegam com os tropeços, e com a famosa frase: "errar é humano". É inimaginável quantas vezes erramos para um acerto, e quantas coisas certas são feitas para apenas as erradas serem lembradas.

A crítica alheia limita ações, e nesta linha de raciocínio, pare e pense se realmente você é livre? Nas ideologias do alemão Karl Max, a liberdade humana só pode ser encontrada de fato pelos indivíduos na produção prática das suas próprias condições materiais de existência.

Vivemos na submissão de regras para gritar independência. A autonomia do homem vem embutida com comportamentos involuntários e a casualidade da rotina torna-o ainda mais idealista pela palavra destino.

O poder está em nossas mãos de mudar o destino. A escolha é o que faz isso em nosso presente. Porque o futuro só a Deus pertence.

## SE CONTINUAR A VIOLÊNCIA NOS ESTÁDIOS DURANTE A COPA, QUALQUER GRUPO SERÁ O GRUPO DA MORTE!



## Editorial

Nesta edição de sexta-feira do Notícias de Lençóis, destacamos o jantar de confraternização que ocorreu na cidade de Ribeirão Preto, no último sábado, 7, com membros do PMDB.

Na oportunidade do evento, Michel Temer, vice-presidente da República, reuniu as lideranças do partido que estavam presentes na festa para refletir sobre ideias e propostas para as eleições de 2014.

O presidente da FIESP, (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo), Paulo Skaf, foi apontado pelo vice-presidente para candidatura ao governo do Estado, fato que abre uma grande oportunidade à população do interior de participar ativamente na escolha de bons candidatos que possam trazer benefícios aos municípios.

O assessor do vice-presidente, Nilson Bonome, concedeu uma entre-

vista para nossa redação, e expressou a expectativa que a sigla possui para dobrar a bancada do PMDB na Assembléia Legislativa, assumindo o compromisso de trabalhar em benefício do povo.

Também tivemos a participação do prefeito da cidade de Agudos, Everton Octaviani, que se sentiu bastante motivado com o reconhecimento do trabalho que vem sendo realizado pelo PMDB no interior do

Estado de São Paulo.

Confira também nesta edição, dia dos profissionais da engenharia civil frisa a importância do trabalho da categoria no desenvolvimento da cidade; Lucas Ferreira conquista milhares de fãs com canções que já são sucesso nacional; "Selo Verde Agudos" é concedido à cidade de Lençóis Paulista em evento realizado no Salão Nobre do Palácio do Governo e muito mais. Boa leitura!

## Colunista da Semana

### Iceberg moderno

Rosilaine Terezina Beti Casemiro é professora e pedagoga

Nós devemos lembrar a lição do Titanic. Diz a lenda que seus construtores garantiram que ninguém poderia afundá-lo, por que detinha a mais moderna tecnologia da época e havia passado por rigorosos testes de segurança.

Era o orgulho da Inglaterra. Tanto que na viagem inaugural contou com a presença de grandes personalidades como passageiros. Especialmente convidados para desfrutar de sua pompa e luxo. Mas na madrugada de 15 de abril de 1912, o choque com um iceberg o precipitou para as profundezas do oceano.

Você imagina que um iceberg destruiu o poderoso Titanic? O que é um iceberg? Ele é um bloco de gelo que flutua pelos oceanos, possuindo dimensões por vezes gigantescas, mas que na superfície da água pode até só

aparecer uma ponta.

Nesses últimos 23 anos eu trabalho como professora de português na rede pública e sei que os nossos adolescentes estão vivendo muito próximos de um iceberg, isso acontece quando na privacidade de seus quartos, eles navegam na Internet. Isso se reflete na sala de aula quando até no período da tarde encontramos alguns jovens sonolentos por que passaram a madrugada na net. Muitos pais nem imaginam em quais sites seus queridos filhos estão navegando, eles nem calculam o perigo (iceberg) que existe camuflado nesses sites.

E onde estão os pais? Será que eles estão conscientes de que precisam dedicar mais tempo para os filhos e assim acompanhá-los em assuntos de seus interesses, sobretudo na Internet, o que por vezes pode ser abrir mão de momentos de lazer depois de um dia de trabalho? Vocês precisam ouvir os filhos com atenção, valorizar e incentivar suas áreas de interesse, vocês precisam orientar, co-

brar e, se necessário, exigir, principalmente quando envolver questões de limites. Por que nas novelas que nossos adolescentes assistem não existe a palavra limite, nas novelas "vale tudo".

Os pais destruirão o "iceberg" se o computador da residência estiver em um lugar público para que assim todos da família acompanhem os sites que nossos jovens navegam.

Outro "iceberg" moderno se encontra em muitas músicas que denigrem o valor das pessoas, que faz com que adolescentes especiais se considerem "como um nada". A música tem poder, ela entra na cabeça dos nossos jovens que passam a viver o padrão da música que eles cantam e apreciam.

Queridos pais, avós, tios e amigos, cuidem de nossos jovens, supervisionem os sites que eles navegam e as músicas que eles ouvem para que assim eles não corram o risco de encontrar um "iceberg" fatal em suas vidas.

## Brasil em Foco

Fonte: Agência Brasil

### Consumo de cigarros cresce entre os mais ricos do país, aponta pesquisa

A classe A foi a única a aumentar o consumo de cigarro nos últimos seis anos, aponta estudo da Universidade

Federal de São Paulo (Unifesp), divulgado nesta quarta-feira (11). Na contramão da média nacional, com queda de

20% no uso de tabaco, a população mais rica do país elevou o consumo de cigarros em 110%, entre 2006 e 2012.

### Câmara aprova adicional de periculosidade para motoboy

Um projeto (PL 2865/11) aprovado na última quarta-feira (11), na Câmara dos Deputados, per-

mite aos brasileiros que usam a moto para trabalhar com o transporte de passageiros e mercadorias, como

mototaxista, motoboy e motofrete, receber dos patrões adicional de periculosidade, de 30% sobre o salário.

### Fórum Mundial de Direitos Humanos faz homenagem a Mandela

A abertura oficial do Fórum Mundial de Direitos Humanos terça-feira (10) foi marcada com um minuto de silêncio em memória ao ex-presidente da África

do Sul Nelson Mandela, que morreu na semana passada. Pelo microfone, anunciou-se que o evento é dedicado ao líder da luta contra o racismo. O silêncio

foi seguido de palmas. O embaixador da África do Sul no Brasil, MphakamaMbetse, recebeu uma buquê de rosas brancas, como homenagem ao ex-presidente.

### Governo convoca reunião para discutir segurança nos estádios

As cenas de violência registradas entre torcedores durante o jogo entre o Vasco da Gama e o Atlético Paranaense,

domingo (8) à tarde, em Joinville, Santa Catarina, ofuscaram o brilho da última rodada do Campeonato Brasileiro deste

ano e levaram os ministros do Esporte e da Justiça a retomar a discussão sobre a segurança nos estádios brasileiros.

## COMUNICADO

A TV Prevê de Bauru - canal 33 - no dia 9 de dezembro, transmitiu ao vivo a sessão da Câmara Municipal de Lençóis Paulista, e discutiu entre diversos assuntos, projetos de grande interesse da população.

Os projetos debatidos e votados abordaram temas como o orçamento do Município para 2014, autorização de convênio para empréstimo de cerca de 2 milhões, que a Prefeitura vai utilizar para assumir a iluminação pública da cidade, e a instituição do Plano Especial de Parcelamento de Débitos para Grandes Quantias no Município de Lençóis Paulista, que pretende autorizar o pagamento de grandes dívidas em até 30 anos.

Para aqueles que não puderem comparecer à Câmara na próxima segunda-feira, 16, a transmissão ocorrerá novamente ao vivo pela TV Prevê a partir das 19h, ou pela internet, no site [www.camaralencois.sp.gov.br](http://www.camaralencois.sp.gov.br).

## NOTÍCIAS DE LENÇÓIS

Publicação do IAPAS - Instituto de Apoio a Parcerias e Ação Social - CNPJ 07.639.546/0001-36. Registrado no Ministério da Justiça como OSCIP sob nº 08071.001046/2007-07 desde 28/02/2007.

Esta publicação encontra-se representada no Cartório de Registro de Pessoa Jurídica de Lençóis Paulista, Estado de São Paulo, sob o nº 07, Livro B-1, Folha 14 desde 01/11/2011.

Redação e Administração: Rua Raul Gonçalves de Oliveira, 124 Centro Lençóis Paulista SP / CEP: 18680-060 / Fone: (14) 3263-1062

Email: [jornal@noticiasdelencois.com.br](mailto:jornal@noticiasdelencois.com.br) / Site: [www.noticiasdelencois.com.br](http://www.noticiasdelencois.com.br)

Diretor Responsável: Rafael Carneiro / Editor Chefe: Edson Agnello - MTB: 21926

Diagramação, Ilustração e Arte-final: Luiz Christianini

Jornalista: Elder Ibanhez - MTB: 73725

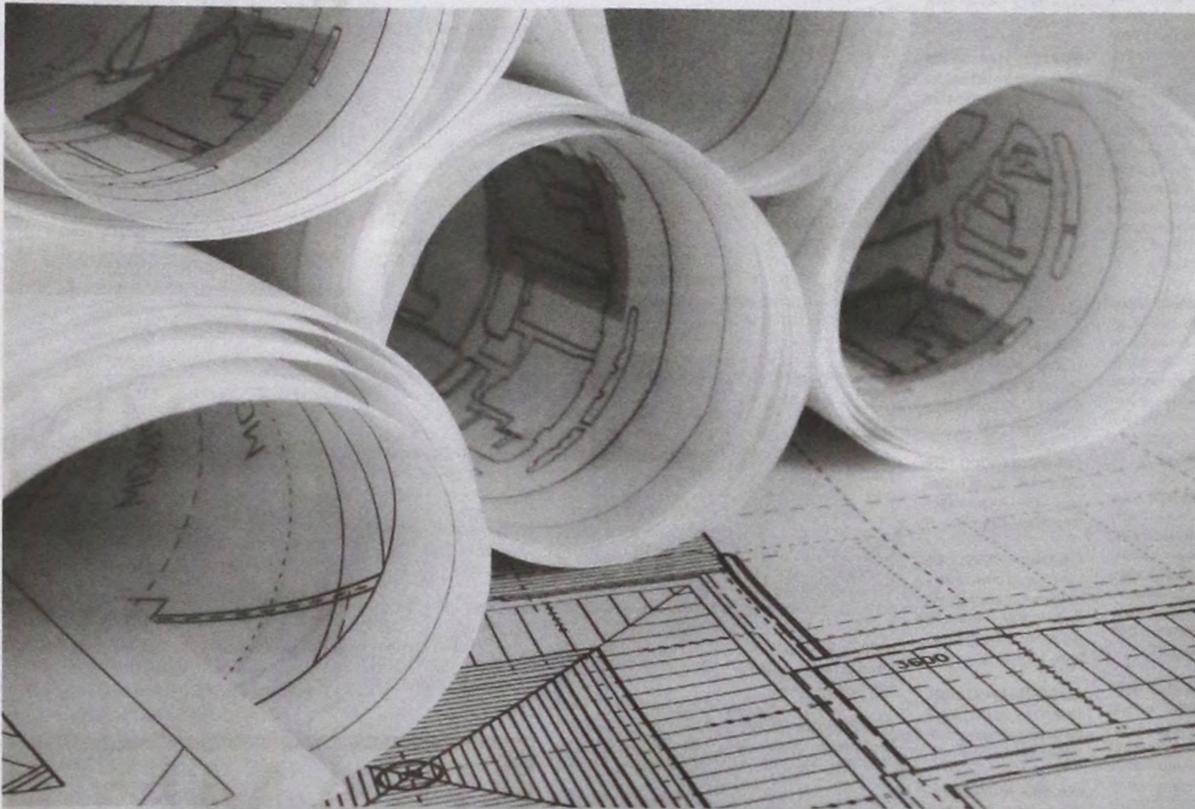
Gerente Comercial: Cesar Gebara | Distribuição: Edson Correia Prado

Oficina Impressora: GRICI Editora LTDA - ME. CNPJ 07.796.574/0001-67

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores.

# Dia do Engenheiro Civil, Arquiteto e Agrimensor

Data ressalta a importância do trabalho realizado pelos profissionais da construção civil que colaboram para o crescimento da cidade



Profissionais da engenharia civil apresentam as cidades com suas obras e projetos monumentais

Elder Ibanhez

No dia 11 de dezembro, os engenheiros civis, arquitetos e agrimensores foram homenageados nacionalmente com um dia dedicado à categoria. Esta data foi escolhida porque em 1933, foi promulgado o Decreto Federal nº 23.569 que regulava o exercício da função.

Algum tempo depois, em 1966, o mesmo decreto foi revogado e entrou em vigor a lei

nº 5.194/66, que regulamentou a profissão de arquiteto e agrimensor.

Quando uma obra passa despercebida pelos olhares da população, não é possível mensurar o trabalho e a quantidade de profissionais envolvidos desde seu planejamento até a execução.

Edifícios, casas, ruas, estradas, viadutos, pontes, entre outros, materializam a dedicação deste trabalho, que é essencial para o desenvolvimento da cidade.

Porém, é necessário entender a diferença entre os profissionais desta classe, já que cada um exerce uma atividade específica.

Em resumo, o arquiteto é aquele que planeja a obra e desenha o projeto. Já o engenheiro civil tem a função de executar a construção de prédios na parte de alvenaria. Por fim, no caso do agrimensor, sua função é fazer o planejamento da obra através de um levantamento topográfico - mapa que mostra

todas as características de uma área - onde são apontados itens relevantes como distância e nivelamento dos terrenos.

Em Lençóis Paulista, a presidente da Associação de Engenheiros Arquitetos e Agrônomos da Região, Cleonice Paccola Canova, afirma que o município atualmente está vivendo um bom momento da construção civil.

Cleonice lembra que desde criança - na época em que o pai tinha

uma loja de materiais para construção na cidade - se envolveu com a área, e logo depois, se formou em engenharia civil e começou a atuar na profissão.

Estou na presidência da Associação há dez meses, e acredito que pelo fato de ser a única mulher de Lençóis na área, fui escolhida para fazer esta ponte entre os profissionais, até mesmo pela facilidade em executar este tipo de tarefa, diz a engenheira.

O principal papel da Associação é fazer com que a população entenda o trabalho que é realizado pelos profissionais da engenharia civil, e preste mais atenção aos projetos desenvolvidos pela mesma.

O "Moradia Econômica" é um destes projetos que visa prestar serviço à população lençoense, atendendo gratuitamente famílias que não tenham condições de planejar uma obra para a construção da casa própria. "Este é um trabalho que será colocado em prática no próximo ano", garante Canova.

A cidade hoje conta especialistas altamente qualificados e competentes, porém ainda existem muitos desafios a serem superados, como a falta de mão de obra qualificada e o alto custo dos terrenos.

Os profissionais desta área precisam se atualizar constantemente, pois as exigências do mercado estão cada vez mais

rígidas, e envolvem desde a sustentabilidade, até o cumprimento das normas de segurança do trabalho.

Pensando nisto, a Associação dos Engenheiros, Arquitetos e Agrônomos da Região de Lençóis Paulista promoveu nesta quinta-feira, 12, um jantar em sua sede, que entre diversos assuntos abordados, tratou a questão das normas de segurança contra incêndios em edificações.

Engenheiros civis, arquitetos e agrimensores devem conhecer muito bem a legislação e as normativas que regem a profissão para um melhor planejamento e execução das obras.

Em 2014, a Associação deseja apresentar a cidade de Lençóis com um novo prédio do CREA (Conselho Regional de Engenharia e Agronomia), mas, para isso, aguarda doação do terreno pela Prefeitura para início das obras.

Para aqueles que possuem interesse nesta área, Cleonice deixou seu recado: "Se dediquem a profissão porque é maravilhosa, na hora que você termina uma obra você ganha um amigo".

Cleonice Paccola Canova é responsável por obras como a Hemolab e a Bia Decor de Lençóis Paulista, e representando os profissionais desta categoria vem realizando atividades em prol da melhora da qualidade de vida da população.

## Lençóis recebe selo Verde Azul



Detalhe do troféu do Prêmio "Município Verde Azul"

Da redação

Concorrendo com todos os municípios do Estado de São Paulo, a cidade de Lençóis Paulista, representada pela Prefeita Bel Lorenzetti, juntamente com o Diretor de Agricultura e Meio Ambiente, Benito Luiz Martins, recebeu na última terça-feira, 10, o

selo Município Verde Azul.

O evento que foi realizado no Salão Nobre do Palácio do Governo anunciou a cidade na 18ª posição no Ranking Ambiental Paulista 2013, com a nota 88.

Para concorrer ao selo, os municípios tiveram que desenvolver ativida-

des e projetos na área ambiental. Ao todo, 67 atingiram nota superior a 80, e também receberam o selo.

O selo foi criado há seis anos, e de acordo com a Secretaria do Meio Ambiente, tem como principal objetivo ganhar eficiência na gestão ambiental através da descentralização e valorização da base da sociedade.

Todos os projetos e ações desenvolvidos em 2013 foram avaliados pela equipe do Programa Município Verde Azul e reconhecidas pelo Governo do Estado de São Paulo.

A Prefeita Bel Lorenzetti comemorou a vitória e a boa colocação no Ranking Paulista. "Estamos voltando para Lençóis Paulista satisfeitos com o resultado que é fruto de muito trabalho em diferentes frentes na área de Meio Ambiente e no funcionamento de nossa Estação de Tratamento de Esgoto".

O certificado de Município Verde Azul garante ao município prioridade na obtenção de recursos junto ao Governo do Estado, por meio do Fundo Estadual de Prevenção e Controle da Poluição (FECOP), ajudando a promover ações em benefício da população.

## Com o calor, escorpiões aparecem na cidade



Escorpião encontrado na região do Jardim Cajú II

Elder Ibanhez

No início deste mês, o Notícias de Lençóis recebeu a visita da dona de casa, Sueli Goes Budin, que trouxe um escorpião encontrado no corredor de sua casa. "Já é o segundo que meu marido encontra no bairro".

Sueli mora no Jardim Cajú II, próximo a escola Guiomar Fortunato Coneglian Borcat. De acordo com a Diretoria da Saúde de Lençóis Paulista, os moradores que perceberem a presença destes animais em quintais ou terrenos baldios

devem entrar contato pelo telefone (14) 3263-0020.

No local será feita uma avaliação para identificar a fonte da infestação e, assim, conter a procriação.

Ainda segundo a Diretoria, os escorpiões aparecem com mais frequência no calor, e costumam se proliferar em quintais de residências que possuem locais com materiais de construção empilhados, lixo domiciliar acumulado, troncos, galhos e folhas secas caídas, além de garrafas empilhadas.

Algumas medidas de segurança devem ser seguidas para evitar qualquer tipo de acidente com escorpiões, entre elas, prestar atenção antes de colocar calçados fechados e evitar andar descalço.

**JARDINS E LAGOS**  
PAISAGISMO

**Consultoria - Projetos Paisagismo**  
**Gerenciamento e execução - Execução de áreas verdes**

**Larissa Andreccioli**  
**(14) 9708-6315**

**Rogério Bernardes**  
**(14) 9653-6194**

[www.jardinselagos.com.br](http://www.jardinselagos.com.br)

**Cíntia** ENSAIO FOTOGRAFICO NEW BORN  
fotografias

*Newborn é o ato cuidadoso de fotografar bebês recém-nascidos, entre 3 e 10 dias de vida. O corpo do bebê ainda está flexível, facilitando colocá-lo em posições estratégicas para serem fotografados.*

Rua Anita Garibaldi, 1083  
Centro - Lençóis Paulista  
[www.cintiafotografias.com.br](http://www.cintiafotografias.com.br)

(14) 3263 5184

ASP VISA

[facebook.com/cintiafotografiaslp](https://facebook.com/cintiafotografiaslp)

## CLASSIFICADOS

O PAT INFORMA  
OPORTUNIDADES DE  
EMPREGOS DISPONÍVEIS

Açougueiro  
Advogado(a)  
Ajudante de confeitaria / con-  
feiteiro  
Ajudante de montagens de painéis  
Analista administrativo / contábil  
Analista contábil  
Analista fiscal  
Apanhador de laranja (30 vagas)  
Assistente / analista de marketing  
Assistente de pós vendas  
Assistente de vendas  
Atendente de balcão (2 vagas)  
Auxiliar de comércio / vendas  
Auxiliar de cozinha  
Auxiliar de escritório (autocad +  
experiência a área administrativa)  
Auxiliar de estoque / atendente  
Auxiliar de linha de produção  
(feminina sem experiência)  
Auxiliar mecânico de ar condi-  
cionado  
Auxiliar de mecânico de máqui-  
nas agrícolas  
Auxiliar / técnico eletromecânica  
Babam  
Borracheiro  
Caldeireiro montador  
Carpinteiro  
Caseiro / serviços gerais (trabalho  
para a família em uma granja)  
Chapeiro  
Churrasqueiro  
Consultor de vendas (sem experi-  
ência / vendas de tv)  
Cozinheira (vaga feminina)  
Cozinheiro(a) (vaga masculina e  
feminina)  
Cuidador de idoso  
Eletricista / auxiliar de eletricista  
Eletricista de autos (com experi-  
ência na área) / auxiliar de eletri-  
cista de autos (sem experiência  
com curso relacionado a área)  
Eletricista de manutenção geral  
(curso na área e/ou nr 10)  
Estágio auxiliar de vendas de  
exportação (cursando logística)  
Estágio em pesquisa e desen-  
volvimento (cursando química/  
farmácia)  
Frentista  
Garçon (3 vagas - disponibilidade  
de horário)  
Gerente de loja e supermercado  
Impressor gráfico  
Instalador de alarme e cameras  
Instalador de painéis  
Lavador de veículos  
Lider de produção / torneiro  
mecânico  
Linha de produção (45 vagas,  
disponibilidade para trabalhar em  
três lagoas-ms)  
Mecânico de ar condicionado  
Mecânico de autos (2 vagas)  
Mecânico de manutenção de autos  
Mecânico de manutenção de  
caminhões  
Mecânico de máquinas agrícolas  
(4 vagas)  
Mecânico de máquinas florestais  
Montador de estruturas metálicas  
Motorista carreteiro (c/nh e. Dis-  
ponibilidade para viajar)  
Motorista de ônibus (curso de  
transporte coletivo)  
Motorista de ônibus circular (cur-  
so de transporte coletivo)  
Motorista de ônibus/inspetor de  
alunos (c/nh d)

Office boy  
Operador de caixa (5 vagas)  
Operador de caixa / serviços  
gerais  
Operador de irrigação agrícola  
Operador de máquina de esteira  
(terraplanagem)  
Operador de mini retro-escava-  
deira  
Operador de pá carregadeira  
Operador de telemarketing (ven-  
das de tv)  
Operador de telemarketing (venda  
de cursos, vaga feminina)  
Operador de telemarketing  
(experiência como recuperador  
de crédito)  
Padeiro  
Pedreiro  
Porteiro (vaga feminina c/nh a/b.  
Transporte próprio ate a empresa  
com ajuda de custo)  
Porteiro (masculina)  
Professor de educação física (com  
graduação completa e crel)  
Professor de espanhol  
Professor de inglês (fluência em  
inglês) (3 vagas)  
Professor de inglês (letras cursan-  
do/completo e conversação  
avanzado)  
Programador de java (graduação  
em ciência da computação / siste-  
mas de informação ou engenharia  
da computação)  
Promotor de vendas (em experi-  
ência)  
Recuperador de crédito (sem  
experiência - turno da tarde)  
Saladeira  
Serviços gerais (vaga exclusiva  
para deficiente parcial)  
Serviços gerais (jardinagem e  
poda)  
Técnico agrícola  
Técnico de estradas (técnico em  
edificações, civil ou florestal)  
Técnico florestal (técnico agrícola  
ou florestal)  
Torneiro mecânico  
Tratorista agrícola (vaga exclu-  
siva para portador de deficiência  
parcial)  
Tratorista agrícola (2 vagas -  
mínimo c/nh c)  
Vendas externas (superior com-  
pleto)  
Vendedor (vaga masculina agro-  
pecuária)  
Vendedor (masculina loja material  
construção, experiência parte  
elétrica)  
Vendedor(a)  
Vendedor(a)  
Vendedor(a) (material de cons-  
trução)  
Vendedor(a) ramo imobiliário  
Vendedora de boutique  
Vendedora de confecção  
Vendedor de serviços externos  
(vidraçaria)  
Vendedor externo (serviços de  
locação de impressoras)  
Vendedor externo autonomo  
(empresa gráfica)  
Vendedor externo e de serviços  
(relacionados à manutenção  
mecânica)  
Vigia florestal (c/nh a/c)  
Vigia florestal (disponibilidade  
para morar na fazenda / c/nh a/c)

Vagas válidas de acordo com o prazo determinado pelo empregador

Para cadastramento no sistema através do PAT, basta comparecer portando: RG, CPF,  
Carteira de Trabalho, Comprovante de Endereço e Número do PIS (Para quem possuir)  
Informações: (14) 3263-2300 - Ramal 2 ou no PAT- Rua Cel. Joaquim Gabriel, 11 - Centro.

ros, Id.Santana e Residencial  
Açai-R\$-1.500.000,00-TOLE-  
DO IMOVEIS-3263-0187.

JARDIM VILLAGE - casa com  
3 dorm.sendo 1 suite c/ba-  
nheira de hidromassagem/  
sala de TV/sala de estar/sala  
de jantar/cozinha/banheiro  
social/lavanderia/edícula  
com churrasq./banheiro/  
dispensa/garagem 2 carros-  
R\$-400.000,00 -TOLEDO  
IMÓVEIS- (14) 3263-0187.

JARDIM VILLAGE: sobrado  
c/3dorm.sendo 1 suite c/do-  
set e banhidrom/sala de  
estar/lavabo/sala de jantar/  
cozinha/dispensa/lavande-  
ria/garagem 3 carros coberta/  
caril-R\$-550.000,00-TOLEDO  
IMOVEIS-3263-0187.

JARDIM ITAMARATI - sobra-  
do com 3 dorm.sendo 1 suite  
c/doset e banhidrom/sala de  
jantar/sala de tv/escritório/  
lavabo/cozinha/lavanderia/  
dispensa/área de lazer com  
piscina/garagem 3 carros-R\$-  
550.000,00-TOLEDO IMO-  
VEIS-3263-0187.

JARDIM ITAMARATI: casa  
com 3 dorm.sendo 1 suite  
c/doset e banhidrom/sala de  
estar/sala de jantar/sala de  
TV/lavabo/banheiro/cozinha/  
planície/área de lazer com  
piscina/garagem 2 carros-R\$-  
550.000,00-TOLEDO IMO-  
VEIS-3263-0187.

CENTRO: EXCELENTE PONTO  
COMERCIAL: sobrado  
com 3 dorm.sendo 1 suite  
c/doset e banhidrom/sala de  
estar/sala de jantar/sala de  
TV/lavabo/banheiro/cozinha/  
planície/área de lazer com  
piscina/garagem 2 carros-R\$-  
550.000,00-TOLEDO IMO-  
VEIS-3263-0187.

CENTRO:

1a.CASA: 03 dorm./sala am-  
pla/2 banheiros/lavanderia/  
2a. CASA: 02 dorm./sala/co-  
zinha/banheiro/lavanderia/  
CASA: salão c/churrasquei-  
ra/banheiro e cozinha-todas  
edificadas no mesmo lote de  
terreno-R\$-700.000,00

CG TITAN KS 125CC ANO

## VENDE-SE

## CASA NÚCLEO:

2 quartos - Sala de estar  
Cozinha - Sala de jantar  
Bw social - Lavanderia  
coberta + EDÍCULA: 1 Quarto  
Cozinha, BW social, Garagem  
coberta para 2 carros, Casa  
em ótima localização, toda  
em laje e piso frio. 171m<sup>2</sup>  
área construída. Aceita-se  
financiamento. R\$ 217.000,00

Tel (14) 99894 6077

## VENDE-SE

CASA E PONTO COMERCIAL  
Rua 13 de maio, 1064 - Centro  
Área terreno - 425,29 m<sup>2</sup>  
R\$ 360.000,00

CASA MACATUBA  
Rua Alfredo Simioni, 1-36  
Residencial Azevedo  
Área terreno - 246,40m<sup>2</sup>  
Casa em construção - 92,56m<sup>2</sup>  
R\$ 160.000,00

Tratar com Carol  
14 3263-6214

CARROS/MOTOS  
VENDE-SE

VENDE-SE PARATY  
ano 94, cor bordô, 1.8, ál-  
cool original, com direção,  
trava, alarme e rodas ori-  
ginais. Impecável! Tratar:  
(14) 99797-4840 com  
Fernando.

MINI MOTO TRACKBIKES  
nos modelos cross ou mo-  
togp é na paganimotos  
fone 3264 4345

BIZ 125 FLEX 2014 / BIZ  
100 - 2014 / FAN 125 2014  
/ FAN 150 FLEX 2014 / TI-  
TAN 150 EX FLEX 2014 /  
LEAD 110 - 2014 / CB 300R  
2014 / XRE 300 - 2014/  
BROS 150 FLEX 2014 - PA-  
GAN MOTOS FONE: 3264  
4345

COMPRO MOTO HONDA  
USADA "SEMI NOVA" OU  
TROCO POR MOTO HON-  
DA OKM, PAGAN MOTOS  
FONE 3264 4345

COMPRO/TROCO POR  
moto okm, moto honda  
semi nova. Pagan motos  
fone 3264 4345

FINANCIAMENTO DE  
moto honda okm com en-  
trada com a menor parcela  
do mercado. "Gratis 02  
capacetes" pagan motos  
fone: 3264 4345

CAPACETE EBF OU LIBER-  
TY aberto ou fechado \$  
60,00 só na paganimotos  
fone: 3264 4345

COURIER MOD 2001 -  
1.6L protetor de casamba,  
lona marítima, som mp3  
-vendo ou troco por moto  
honda. Fones: 3264 4345  
/ 97913285

VENDO 02 BICICLETAS CA-  
loi usada. Uma preta aro  
20 a outra amarela aro 14.  
Fones: 3264 4345 / 3263  
1961.

CG TITAN KS 125CC ANO

2002 bom estado 2.500  
f997975221

MONTANA ANO 90 - mecâ-  
nica ok - pneus novos - dir-  
hidráulica - documento  
ok - fone (13) 9726-7094

MONTANA ECOFLEX  
2010 preta, trava, vidros,  
direção elétrica 63 mil km  
R\$ 24.200 tratar 9916-  
4350

VOYAGE ANO 83 - COR  
cinza - álcool original - 4  
marchas - fone: (14) 9871-  
0721/9677-6859

CLASSIC LIFE 2007 FLEX  
Preto trava - FS veiculos -  
fone (14) 3264-3033

ASTRA SEDAN 1.8  
2003 g azul completo FS  
veiculos - fone (14) 3264-  
3033

CORSA HATCH 2P  
1997 g branco vidro/  
trava/alarque FS veiculos  
- fone (14) 3264-3033

VECTRA elite 2010 flex  
prata completo - FS veiculos  
- fone (14) 3264-3033

CLASSIC LIFE 2007 FLEX  
Preto direção/trava/alar-  
me/rodas - FS veiculos -  
fone (14) 3264-3033

CELTA 2P 2004 G prata ar/  
trava/alarque - FS veiculos -  
fone (14) 3264-3033

OMEGA GLS 1999 G PRA-  
TA completo - FS veiculos  
- fone (14) 3264-3033

VECTRA GLS 2.0  
1994 g azul completo - FS-  
veiculos - fone (14) 3264-  
3033

MONTANA 1.8 2005 flex  
prata completo - FS veicu-  
los - fone (14) 3264-3033

COURIER 1.3 1998 G  
PRATA basico - FS veicu-  
los - fone (14) 3264-3033

COURIER 1.4 1998 G PRA-  
Ta direção/vidro/trava - FS  
veiculos - fone (14) 3264-  
3033

SAVEIRO CL 1.8  
1995 a branca trava/alar-  
me - FS veiculos - fone (14)  
3264-3033

SAVEIRO CL 1.6 MI 2000  
g branca direção/vidro/  
trava - FS veiculos - fone  
(14) 3264-3033

GOL 1.0 16V 1998 G bran-  
co basico - FS veiculos -  
fone (14) 3264-3033

GOL 1.0 4P 2000 g dour-  
ado direção/vidro/trava  
- FS veiculos - fone (14)  
3264-3033

FOX 1.0 4P 2005

flex preto vidro/ trava /  
alarme - FS veiculos - fone  
(14) 3264-3033

FOX 1.6 4P PLUS 2005 flex  
prata completo - FS veicu-  
los - fone (14) 3264-3033

GOLF SPORTLINE 2.0  
2011 flex preto comple-  
to - FS veiculos - fone (14)  
3264-3033

KOMBI 1600 1998  
G branca - FS veiculos  
- fone (14) 3264-3033

SAVEIRO 1.6 CE G6 2014  
0km branca completa - FS  
veiculos - fone (14) 3264-  
3033

PALIO WEEK. 1.5 1998 g  
verde completo - FS veicu-  
los - fone (14) 3264-3033

PALIO FIRE 2007 FLEX pre-  
to completo - FS veiculos  
- fone (14) 3264-3033

fiorino 1.3 fire 2012 flex  
branca único dono - FS  
veiculos - fone (14) 3264-  
3033

PEUGEOT 307 FELINE  
2008 g preto completo  
- FS veiculos - fone (14)  
3264-3033

KOMBI 98 branca entr. r\$  
5.000,00 + 24x r\$ 500,00  
- FS veiculos - fone (14)  
3264-3033

UNO MILLE WAY 2008  
branco entr. r\$ 3.000,00  
+ 48x r\$ 499,00 - FS veicu-  
los - fone (14) 3264-3033

UNO VIVACE 4P 2011 ver-  
melho entr. r\$ 6.500,00 +  
48x r\$ 630,00 - FS veiculos  
- fone (14) 3264-3033

XSARA PICASSO GLX 1.6  
2010 preta entrada + 48x  
r\$ 620,00 - FS veiculos -  
fone (14) 3264-3033

GOL 1.0 G5 2013 PRATA  
entrada + 48x r\$ 590,00  
- FS veiculos - fone (14)  
3264-3033

KOMBI 98 BRANCA  
ENTR. r\$ 5.000,00 + 24x  
r\$ 500,00 - FS veiculos -  
fone (14) 3264-3033

UNO MILLE WAY 2008  
branco entr. r\$ 3.000,00  
+ 48x r\$ 499,00 - FS veicu-  
los - fone (14) 3264-3033

UNO VIVACE 4P 2011 ver-  
melho entr. r\$ 6.500,00 +  
48x r\$ 630,00 - FS veiculos  
- fone (14) 3264-3033

XSARA PICASSO GLX  
1.6 2010 preta entr. r\$  
8.000,00 + 48x r\$ 839,00  
- FS veiculos - fone (14)  
3264-3033

SAVEIRO 1.6 TROO-

S-10 2.5 Cab. Dupla -  
1999 - Diesel - Azul - (14)  
32643033

CRF 230 2012 G VER-  
MELHA 1MIL KM/  
ÚNICO DONO

## SERVIÇOS

Simone: Manicure e Pe-  
dicure (14) 99731-8265  
(Faço Unha Artística)

## CONTRATA-SE

JORNALISTA  
com experiência comprovada na área

## OFERECEMOS

Salário fixo com registro em  
carteira, mais benefício.

mandar currículos para

jornal@noticiasdelencois.com.br

ou entregar na

Rua Raul Gonçalves de Oliveira, 124  
Centro - Lençóis Paulista

ISAMIX  
CONTRATA

PEDREIRO, AJUDANTE GERAL E CARPINTEIRO  
PARA OBRA EM MACATUBA

mandar currículos para

isamixtrading@yahoo.com.br

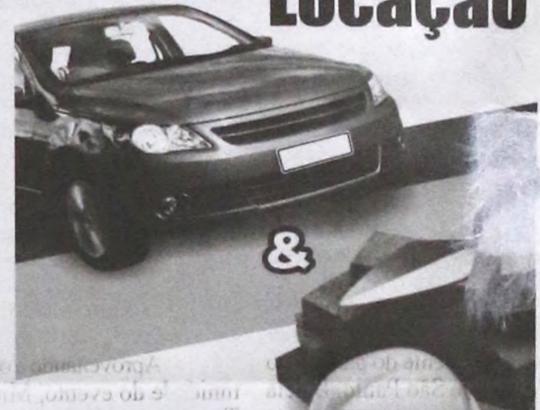
ou entregar na

Rua Raul Gonçalves de Oliveira, 124  
Centro - Lençóis Paulista

## ISAMIX

"Trabalhe com quem faz história."

## Locação



## Construção

isamixtrading@yahoo.com.br

RESIDÊNCIAS  
VENDE/ALUGA

CASA MONTE AZUL  
2 dormitórios, Sala, Cozinha,  
BW social, Área de serviço  
Garagem p/ 2 carros, Casa  
toda em laje e piso frio  
R\$ 190.000,00  
Aceita-se financiamento  
Tel.: 98213-2447

EDÍCULA. 1 QUARTO  
Cozinha, BW social, Garagem  
coberta para 2 carros, Casa  
em ótima localização, toda  
em laje e piso frio. 171m<sup>2</sup>  
área construída. Aceita-se fi-  
nanciamento. R\$ 217.000,00  
Tel (14) 99894 6077

GRAJAU CASA EM CONTRU-  
ÇÃO na laje murada com  
2dor sal coz wc

75mil mais parcelas do ter-  
reno, aceito terreno no negócio  
f:997975221

PRAIA GRANDE, ALUGO  
APARTAMENTO NO "BO-  
QUEIRÃO" À 50 METROS  
DA PRAIA. FONE: 32644345  
/ 3263.1961

UMA ÁREA DE TERRAS com  
15.960,00m2-entre os bai-

## Vende-se BMX



Bicicleta Colony Decendent  
2012 - Em cromoly  
(com pé de apoio)  
R\$ 1.300,00

Bicicleta Free Agent 2011  
Quadro em alumínio, garfo e  
guidão em cromoly, peças de  
grandes marcas R\$ 1.000,00

Loja De Bike - Rua Inácio Anselmo, 822 - Fone: (14) 3263-7487

PARE  
PENSE  
MUDE.



Colar no veículo  
da frente?

PAROU!

Denatran Ministério das  
Cidades

GOVERNO FEDERAL  
BRASIL  
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA

STOCK  
musical

- Venda de Instrumentos Musicais  
- Aulas de violão | Guitarra | Baixo  
Viola | Cavaco

(14) 3264-8682

R. Anita Garibaldi, 738 - Centro - Lençóis Pta  
stock.musical@hotmail.com

# Líderes do PMDB discutem novas propostas

Representantes da sigla aproveitaram evento para definir estratégias eleitorais



Paulo Skaf caminha ao lado da prefeita Bel Lorenzetti no dia da inauguração do SESI de Lençóis Paulista

## De redação

No último sábado, aconteceu na cidade de Ribeirão Preto, um jantar de confraternização que reuniu diversas autoridades estaduais do PMDB.

O evento que foi organizado pelo deputado estadual e presidente do partido no estado de São Paulo, Baleia Rossi, contou com a presença do vice-presidente da República e presidente de honra do PMDB, Michel Temer.

Entre outras lideranças, estava presente também o presidente da FIESP (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo), Paulo Skaf. Recentemente, Skaf esteve na cidade de Lençóis Paulista para inaugurar um novo Centro Educacional do SESI, que passou a oferecer aos lençoenses ensino fundamental de qualidade em tempo integral.

A inauguração da escola teve a participação de autoridades políticas, empresariais e industriais da região.

O presidente da Fundação Ulisses Guimarães do PMDB e assessor do vice-presidente da República,

Nilson Bonome, afirma que todos os partidários estão empenhados em fazer um planejamento sólido e inteligente para as eleições do ano que vem, tendo como carro chefe o apoio a reeleição da presidenta Dilma, com Michel Temer na vice-presidência.

Aproveitando a oportunidade do evento, Michel Temer convidou o arquiteto, Edson Agnello, para que venha somar no trabalho do PMDB em todo o Estado. Agnello foi apontado por diversas lideranças para coordenar a campanha eleitoral em 2014 nas cidades da região de Bauru.

O partido irá trabalhar, através de propostas bem elaboradas, para eleger o governador do Estado de São Paulo nas próximas votações, com a candidatura de Paulo Skaf. "Nossa meta é dobrarmos nossa bancada na Assembleia Legislativa e aumentarmos significativamente representantes na Câmara dos Deputados", afirma o assessor.

Baleia Rossi também fez um balanço do trabalho que vem reali-

zando como parlamentar desde 1992, quando eleito o mais jovem vereador da cidade de Ribeirão Preto.

Rossi, ao longo de seus mandatos de vereador e deputado estadual, trabalha com o compromisso de melhorar as condições de vida da população, por isso fez questão de propor ideias que atinjam este objetivo.

Já Temer agradeceu a presença de todos que prestigiaram o evento, e enalteceu o momento oportuno para propor uma reflexão em busca de sugestões para fortalecer os ideais do partido e alcançar resultados em benefício do povo.

## Alianças pela região

Michel Temer tem se preocupado muito com o desenvolvimento do interior do Estado de São Paulo, e aproveitou a confraternização para abordar assuntos relacionados. "Falamos sobre parcerias do governo federal com as prefeituras da região", diz seu assessor Nilson Bonome.

O prefeito de Agudos,



Prefeito Everton Octaviani

Everton Octaviani, salientou que o fato de saber que as bases políticas da região estão sendo valorizadas motiva bastante o trabalho realizado pelo PMDB. "Queremos trabalhar pela melhoria na educação, segurança pública, e acreditamos que os índices são bastante favoráveis para a candidatura de líderes do partido no Estado".

Everton acredita que nas próximas eleições, a região Centro-Oeste Paulista vai conseguir através das campanhas eleitorais, destacar o trabalho dos candidatos de maneira positiva, visando a melhoria das condições da população.



## Coluna da Transparência

Acompanhe aqui como cada um dos órgãos públicos gasta o seu dinheiro.

Foi aberta licitação para a contratação de empresa que vai realizar a produção e veiculação de campanhas e anúncios institucionais da Prefeitura, de acordo com a necessidade do Município. A quantidade estimada é de 20 outdoors no prazo de 12 meses e o resultado deve ser divulgado no dia 8 de janeiro.

Na licitação 126 que tinha como objetivo a aquisição de materiais de enfermagem (agulhas e seringas) pelo período de um ano, participaram seis empresas. Foram solicitados pela Prefeitura o total de 22 materiais com valores que variam de R\$ 0,08 a R\$ 2,26.

A concessão de uso de espaço físico nas dependências da Biblioteca Municipal para exploração da atividade de café e afins foi aberta através de licitação. Autorizado pela prefeitura, o estabelecimento poderá ampliar o atendimento com a inserção de outros produtos. O encerramento será no dia 7 de janeiro.

A manutenção preventiva e corretiva de instrumentos musicais pelo período de 12 meses, de acordo com a necessidade da Prefeitura, será realizado pela empresa José Carlos Matias Representações - ME, vencedora da licitação, que ofertou o valor de R\$ 29.953,000 para a prestação do serviço.

As informações acima foram obtidas dos atos oficiais do Diário Oficial do Estado, Portais Transparência da Prefeitura, Câmara, SAAE, IPREM e CMFP.

## Salete Cortez

Psicóloga Clínica

Pós-graduação pela FMUSP em Sexualidade Humana e especialização em Pânico e Depressão

[www.saletecortez.com.br](http://www.saletecortez.com.br)

Psicoterapia individual Terapia de casal Orientação de Pais

Convênios: Grupo LWART / Funerária Panico / Funerária São Francisco / Associação dos Servidores Públicos

Rua Cel. Joaquim Anselmo Martins, 1039 - Centro Lençóis Paulista (14) 3263-6214

## ATIVA

Educação para a vida

[ativaqualificacoes@yahoo.com.br](mailto:ativaqualificacoes@yahoo.com.br)

## Como ter um prazo extra para pedir uma revisão?

O prazo para o segurado pedir uma revisão no valor de sua aposentadoria, pensão ou auxílio é de 10 anos, contados a partir do recebimento do primeiro benefício. É possível, no entanto, esticar um pouco esse prazo e ganhar mais tempo para ter a correção de um erro no cálculo do benefício.

Advogados previdenciários explicam que no período em que o benefício é analisado, o prazo fica suspenso. Esse congelamento vale tanto para os pedidos de correção no INSS quanto na Justiça. Isso quer dizer que mesmo o segurado que teve o benefício concedido em 2003 - e estaria com o prazo praticamente no fim - teria um tempo a mais para pedir uma correção se em algum momento já solicitou uma revisão de seu benefício.

Para evitar problemas no INSS é bom ressaltarmos a importância do segurado sempre guardar os protocolos do atendimento na APS (Agência da Previdência Social) em que o pedido de revisão foi apresentado, para comprovar a interrupção do prazo.

AAGU (Advocacia Geral da União), que representa o INSS na Justiça, confirma que "enquanto não for apreciado o requerimento de revisão ou recurso, não corre o prazo".

No mês de outubro, o Supremo Tribunal Federal (STF) definiu que os dez anos para pedir uma correção valem também aos benefícios concedidos antes de 1997.

Em todos os casos, o melhor é sempre consultar um advogado especializado em causas previdenciárias. Portanto, procure o departamento jurídico de sua associação e esclareça suas dúvidas.

## Aposentado até 2003 pode trocar benefício

Quem começou a receber

a aposentadoria antes de 2003 e continuou trabalhando ainda pode pedir a concessão de um novo benefício, mais vantajoso.

Agora que o STJ (Superior Tribunal de Justiça) garantiu que o prazo de dez anos não pode ser aplicado à troca de aposentadoria, ficará mais difícil para o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) usar esse argumento para derrubar o direito de o segurado incluir suas contribuições em uma nova aposentadoria.

Além disso, quem estava com a ação parada para esperar o STJ decidir se a troca de aposentadoria também tem prazo será beneficiado.

Entretanto, o segurado nessas condições deve ficar atento e, preferencialmente, consultar um especialista para avaliar se de fato haverá vantagem no pedido.

O INSS não reconhece esse direito no posto.

## Benefício já pode ser agendado

O segurado do INSS com deficiência já pode agendar o pedido da nova aposentadoria. Os agendamentos começaram a valer, no mesmo dia em que foi publicada, no "Diário Oficial da União", a regulamentação da lei, feita anteontem pela presidente Dilma Rousseff.

Entretanto, após o agendamento, o atendimento na agência da Previdência Social começará só a partir do dia 3 de fevereiro de 2014.

A perícia médica é mais demorada: será feita a partir de março. O INSS garante que os atrasados pagos aos segurados contam desde o dia em que foi agendado o atendimento, no caso de quem comprovar que tem direito ao benefício.

## Aniversariantes do Mês

Antonio Thomazzi - dia 02  
Elza A. Varela da Silva - dia 08  
Maria A. Damico - dia 15  
Odair Moretto - dia 18  
Osvaldo Rosa - dia 19  
Maria Dulce da Silva - dia 25  
Nelson Gutierrez - dia 28

## XVII Jogos Abertos do Idoso

No período de 04 a 08 de dezembro de 2013, foi realizado o XVII Jogos Abertos do Idoso na cidade de Santos, São Paulo. A delegação de Lençóis participou com as seguintes modalidades: - Buraco feminino obtendo a 7ª colocação. - Dominó feminino obtendo a 8ª colocação. - Voleibol masculino, conquistando o 1º lugar, por tanto, campeão estadual.

Dentre os 204 municípios participantes, Lençóis Paulista ficou em 30º lugar na classificação geral.

A todos os atletas de Lençóis Paulista os nossos merecidos parabéns!

Associe-se já e desfrute de vários benefícios. A AAPILP deseja a todos os aposentados, pensionistas e idosos, um FELIZ E SANTO NATAL, e que o Ano Novo seja repleto de boas conquistas.

DIFERENÇAS DO FGTS COMO FAÇO PARA PEDIR A REVISÃO DO MEU FGTS? COMPARECER A SEDE DA ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS: Rua Ignácio Anselmo, 1167, Vila Irerê - (14) 3264-1393 Segunda a Quinta-Feira 9h às 11h e 13h às 17h



aapilpr

Associação dos Aposentados, Pensionistas e Idosos de Lençóis Paulista e Região

TORNE-SE UM ASSOCIADO. FAÇA-NOS UMA VISITA.

## ESPORTE

6

## Suplementos aliados à atividade física: quais os benefícios?

Apesar dos mitos que envolvem a suplementação, muitas pessoas optam por produtos práticos para a ingestão na busca do corpo perfeito



Suplementos alimentares combinados com uma boa alimentação trazem muitos benefícios a saúde

Elder Ibanhez

Com a chegada das férias, viagens marcadas e muita praia, homens e mulheres buscam nas academias uma forma de se sentirem mais confiantes com a aparência física. A suplementação

alimentar, quando utilizada para melhoria da qualidade de vida, é uma forte aliada aos que querem resultados significativos.

É importante entender que cada suplemento tem uma finalidade própria, e também que cada pessoa possui

um metabolismo diferente.

Alguns suplementos servem para melhorar o desempenho na prática da atividade física. Já outros colaboram com o ganho de massa magra, perda de gordura corporal, aumento de imunidade, retardamento no

processo de envelhecimento, entre outros benefícios.

Qualquer indivíduo pode fazer o uso da suplementação alimentar, porém é necessário entender o objetivo de cada um.

Proprietário de uma loja especializada em suple-

Ilustração

mentos alimentares em Lençóis, Luiz Rogério Bessler (BC) explica que existem cuidados que devem ser tomados para não prejudicar a saúde do organismo. "Seria errado indicar o uso de um termogênico para uma pessoa com problemas de pressão alta, assim como seria errôneo o emprego de hipercalóricos para pessoas que buscam perda de peso".

O caminho certo é sempre pedir a orientação de um profissional na hora de comprar os suplementos, pois utilizá-los de maneira incorreta não é apenas perda de dinheiro, mas também de saúde.

## Suplemento alimentar x Anabolizantes

Os mitos que envolvem o uso da suplementação alimentar muitas vezes assustam as pessoas que imaginam que estão ingerindo anabolizantes (bomba). Ao contrário do que

dizem por aí, o suplemento alimentar é completamente diferente dos esteróides, pois sua composição é feita com ingredientes naturais que são extraídos de ricas fontes, como das proteínas, carboidratos, aminoácidos, entre outros nutrientes fundamentais para o corpo humano.

Vale ressaltar que suplementos são desenvolvidos e produzidos por indústrias de alimentos, já os esteróides anabolizantes são feitos em laboratórios farmacêuticos e recebem elementos químicos pesados, sintéticos e manipulados, indicados ao uso apenas por médicos e em casos de deficiência no desenvolvimento muscular ou problemas similares.

BC alerta que muitos praticantes de atividades físicas buscam os anabolizantes por promoverem efeito mais rápido no ganho de massa muscular, porém é um erro muito grave. "O uso indiscriminado de esteróides pode causar danos severos a saúde e até mesmo levar a morte".

## Sub-16 vence segundo jogo da final contra Clube Esperia

Da redação

Na quinta-feira da semana passada, 5, após vencer o primeiro jogo da final da série bronze do Campeonato Paulista de Basquetebol Masculino, a equipe sub-16 da ALBA conquistou a vitória do segundo jogo contra o Clube Esperia em São Paulo.

No último jogo, os meninos haviam ganhado a partida por um ponto de diferença, precisando de apenas mais uma vitória para serem campeões paulista. Os atletas foram bas-

tante determinados, colocando em prática todo o treinamento que tiveram durante a semana que antecedeu a partida.

A conquista do time veio pelo placar de 50 a 54, trazendo o título do campeonato da Federação Paulista de Basketball (FPB), e muita alegria aos envolvidos no projeto. Jogaram por Lençóis: João Vítor, Alexandre, Fabrício, Guilherme Carmo, Diego, Guilherme Oliveira, Wellinson, João Oliveira, Guilherme Pereira, Murilo, Allane e Rubens. Técnico: Dudu.

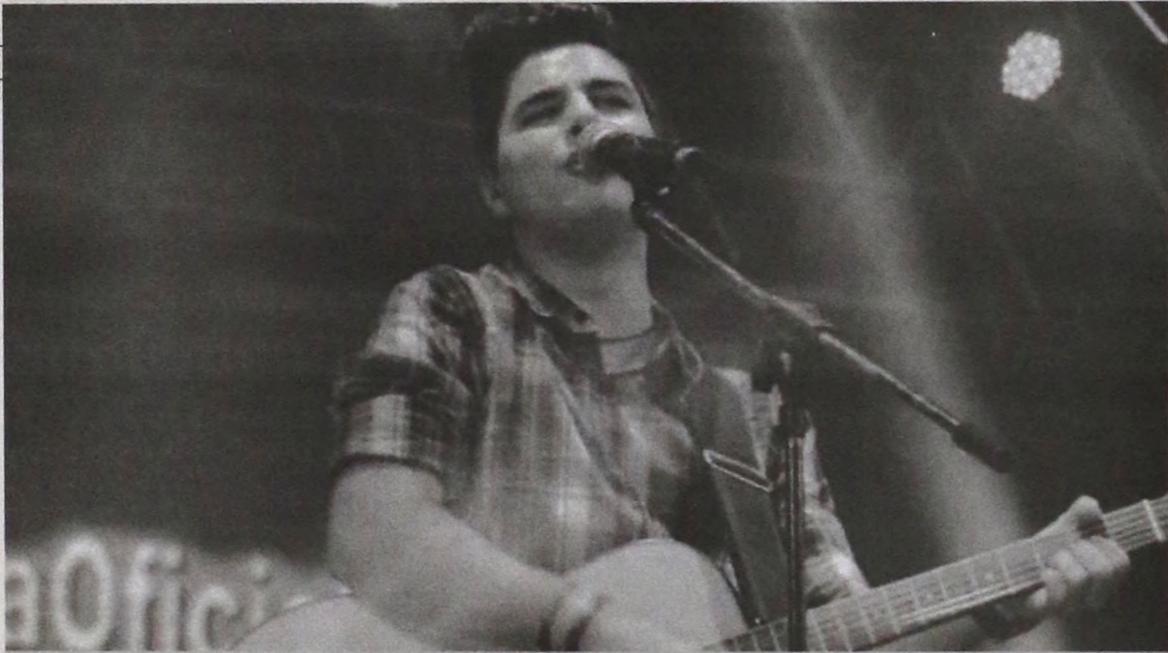


Jogadores comemoram com amigos e familiares

## CULTURA

## Lucas Ferreira já é sucesso em toda a região

Cantor lençoense arrasta uma legião de fãs por onde passa e conquista espaço importante no cenário sertanejo



Lucas Ferreira, de Lençóis Paulista, na Exapit (Exposição Agropecuária e Industrial de Tupã)

Elder Ibanhez

Com apenas 17 anos, o cantor e compositor, Lucas Ferreira, vem trilhando uma carreira de sucesso com muita simpatia e talento.

O jovem, nascido no Jardim Village em Lençóis Paulista, é a nova revelação do Sertanejo Pop que ganha milhões de apreciadores a cada ano no país.

Aos 11 anos, após ganhar um violão da avó, tocar e compor era apenas um "hobby" para Lucas, mas, que aos poucos, começou a se transformar em uma realidade.

A oportunidade de gravar em 2012 seu primeiro CD, alavancou sua carreira pela região.

Dentre as músicas de sucesso do seu primei-

ro trabalho que contém 13 faixas - de composições próprias e de outros compositores brasileiros - estão as canções "Homem Apaixonado", "Casa Bacana" e "Me Faz Feliz". "Tenho várias composições, algumas não foram trabalhadas ainda, mas várias já são registradas", conta o cantor.

O artista lençoense é bastante dedicado e já recebeu inúmeros convites para participar de programas de rádio e TV no interior paulista.

Entre os nomes de celebridades que Lucas teve oportunidade de dividir o palco, estão as duplas sertanejas Zezé di Camargo e Luciano, Chitãozinho e Xororó e Rick e Renner.

O menino do in-

terior, acostumado a cantar apenas em bares e lanchonetes, agora projeta um futuro promissor no mundo artístico.

Recentemente, depois de seu último sucesso "Nada Apaga Esse Amor", que contou com a participação do cantor Eduardo Costa, Lucas Ferreira marca sua história e grava a canção "Prática e Teoria" em parceria com João Neto e Frederico, dupla que inspirou o início de sua carreira.

Seu mais novo trabalho foi a gravação do DVD na cidade de Lençóis Paulista, ontem, 12, que contou com a presença da dupla Munhoz e Mariano. "Sempre tivemos o sonho de gravar o DVD, mas só se tornou possível

depois da parceria da Pro-este Promoções do Grupo Pardal com a Bpop Music do Ivan Miyazato, que foi quem trouxe o projeto para nós. Escolhemos Lençóis por ser minha cidade, isso já representa muito pra mim", afirma o músico.

Lucas Ferreira encara o sucesso de forma bem tranquila e se preocupa muito com as fãs, por quem tem um carinho especial. Para os que querem seguir o mesmo caminho, ele deixa o seu recado: "Como tudo na vida, você sempre vai encontrar obstáculos, mas não desista e sempre corra atrás dos seus objetivos com humildade e amor". Mais informações sobre o cantor no site [www.lucasferreioficial.com.br](http://www.lucasferreioficial.com.br).

## AGENDA CULTURAL

Fonte: Diretoria de Cultura de Lençóis Paulista

## Sexta-feira (Hoje)

20h - Apresentação de dança da Academia Passo a Passo no Teatro Municipal de Macatuba.

Ingresso 1 brinco

Das 15h às 21h - Feira de Cultura do Médio Tietê na Praça Santo Antônio em Agudos. O Grupo de Ginástica Artística da EMEF Idalina Canova de Barros, sob coordenação da Profª Izabel Zacharias representará Lençóis Paulista. A classificação é livre.

## Sábado

19h30 - Flor de Maravilha, com o Grupo Faz & Conta no Concha Acústica. O espetáculo faz um resgate do folclore e da cultura do interior.

Entrada é gratuita.

9h - Final do Circuito Sertanejo São Paulo no Recinto de Exposição José de Oliveira (FACILPA). Violeiros e cantores de várias cidades do Estado de São Paulo se apresentam com a finalização do Circuito 2013. Entrada R\$ 5,00 em benefício do Hospital Nossa Senhora da Piedade

## Domingo

20h - Viemos Dançar na Casa FOUR. Apresentação de várias modalidades de danças com os grupos da Casa da Cultura Dancing Live, Aire Flamenco e Street Star, sob direção geral de Marcelo Estrella.

Entrada gratuita - convites com os alunos.

## Próxima semana

17/12 às 20h30 - Dança "Além da Imaginação" na Casa FOUR com o grupo Ballet e Cia dos alunos da Profª Alina Paccola da Casa da Cultura.

Entrada gratuita - convites com os alunos.

18/12 às 20h - Bem-Vindo ao Show na Casa FOUR com o grupo Street Star, sob direção de Marcelo Estrella.

Entrada gratuita - convites com os alunos.

18/12 às 20h - Apresentação de Dança da Academia Tablado no Ubirama Tênis Clube, com coreografias dos alunos e professores.

Ingresso 1 gatorade beneficente a rede de combate ao Câncer.

21/12 às 20h - Jesus Culture na Casa da Cultura. Shows com as bandas Renovados e Awake. Entrada gratuita.

**Celebridades**

Fonte: site UOL

**Mateus Solano é a celebridade mais comentada do Brasil**

Mateus Solano, 32, foi a celebridade mais comentada do Brasil durante todo o mês de novembro. A informação é da PR Newswire, que faz um ranking mensal avaliando a quantidade de inserções com que os famosos aparecem na mídia e a qualidade das mesmas. De acordo com a empresa, o ator se destacou por causa do sucesso alcançado na pele do vilão Félix de "Amor à Vida" (Globo). Entre outros destaques, ele foi escolhido um dos brasileiros do ano pela revista "IstoÉ".

**"Crô" fica em primeiro nas bilheteiras brasileiras pela 2ª semana seguida**

A comédia nacional "Crô: O Filme", de Bruno Barreto, ficou em primeiro lugar nas bilheteiras brasileiras pela segunda semana consecutiva. Entre sexta (6) e domingo (8), o longa estrelado por Marcelo Serrado foi visto por 245 mil pessoas, arrecadando R\$ 3,1 milhões. No total de duas semanas em cartaz, o longa com as aventuras do mordomo criado por Aguinaldo Silva para a novela "Fina Estampa" já faturou R\$ 10 milhões (992 mil ingressos vendidos).

**Após Paula Fernandes, Gustavo Lima assina com agência de Ronaldo**

Uma semana após a cantora Paula Fernandes assinar acordo com a 9ine, empresa de marketing do ex-jogador Ronaldo, o cantor Gustavo Lima também se associou nesta terça (10) ao ex-jogador. "Também faço parte desse time fenomenal!!!", postou o músico em sua conta do Instagram, segurando uma camisa com o logotipo da agência ao lado de R9. Inicialmente voltada ao mercado esportivo, a A 9ine trabalhava com o planejamento de imagem e a prospecção de patrocínios para atletas. Atualmente, a empresa abriu espaço para artistas e fechou parcerias com cantores populares como Paula Fernandes, Luan Santana e Naldo Benny.

**Reflexão da Semana**

**"Lembre-se: quem ama não vê defeitos; quem odeia não vê qualidades; quem é amigo vê as duas coisas"**

**Horóscopo da Semana**

de 13/12 a 20/12

**Áries**  
de 21/03 a 20/04

Esta é a semana da Lua Crescente, tempo para expandir seus horizontes emocionais e que ganha força nesta semana. É um momento para você perceber os padrões que precisam ser eliminados para que você tenha uma libertação. É também um momento importante para se dedicar a parcerias.

**Leão**  
de 22/07 a 22/08

A vida afetiva é o tema mais importante deste momento para os leoninos e que ganha força com a Lua Crescente desta semana. É importante que você compreenda o processo de transformação e de expansão emocional que está ocorrendo.

**Sagitário**  
de 22/11 a 21/12

Estamos vivenciando agora o ciclo de luação sagitariana, que fala de uma nova etapa em sua vida. E nesta semana, isso tem reflexos sobre a vida familiar, doméstica, sobre as situações e pessoas com as quais você se sente à vontade.

**Touro**  
de 21/04 a 20/05

Segue atuante o processo de transformações emocionais e que ganha força nesta semana. É um momento para você perceber os padrões que precisam ser eliminados para que você tenha uma libertação. É também um momento importante para se dedicar a parcerias.

**Virgem**  
de 23/08 a 22/09

Nesta semana, há um desafio de harmonizar as relações familiares e os relacionamentos. É um momento em que você está em um novo ciclo em relação ao lar, à vida privada e às questões domésticas, mas para isso precisa também entrar em acordo com as pessoas.

**Capricórnio**  
de 22/11 a 20/01

Esta fase do seu aniversário é um período mais introspectivo, onde você tem um insight dos relacionamentos que desenvolveu nos últimos meses. Nesta semana, está estimulada sua percepção intuitiva, de como atuar de uma forma mais amorosa e solidária.

**Gêmeos**  
de 21/05 a 20/06

A Lua Crescente desta semana coloca em foco questões ligadas a relacionamentos e à carreira. É um momento interessante para você se dedicar mais às suas relações, parcerias, sem esquecer os aspectos emocionais ligados ao desenvolvimento profissional.

**Libra**  
de 23/09 a 22/10

A passagem do planeta Marte pelo seu signo estimula atitudes mais assertivas e decididas e favorece, também, o desenvolvimento de novos objetivos e propósitos. Entretanto, deve haver cuidado com a tendência à agressividade, à inquietação e à impulsividade.

**Aquário**  
de 21/01 a 19/02

Estamos na semana que favorece o desenvolvimento de novos objetivos junto a amigos e instituições. É um momento mais expansivo e libertador na vida dos aquarianos e que tem também uma proposta de entendimento mais intuitivo das situações.

**Câncer**  
de 21/06 a 21/07

A Lua está, nesta semana em sua fase Crescente, estimulando um novo ciclo na vida profissional dos cancerianos, que está ligado à expansão de horizontes, uma nova maneira de utilizar os conhecimentos, métodos e técnicas no modo como você trabalha.

**Escorpião**  
de 23/10 a 21/11

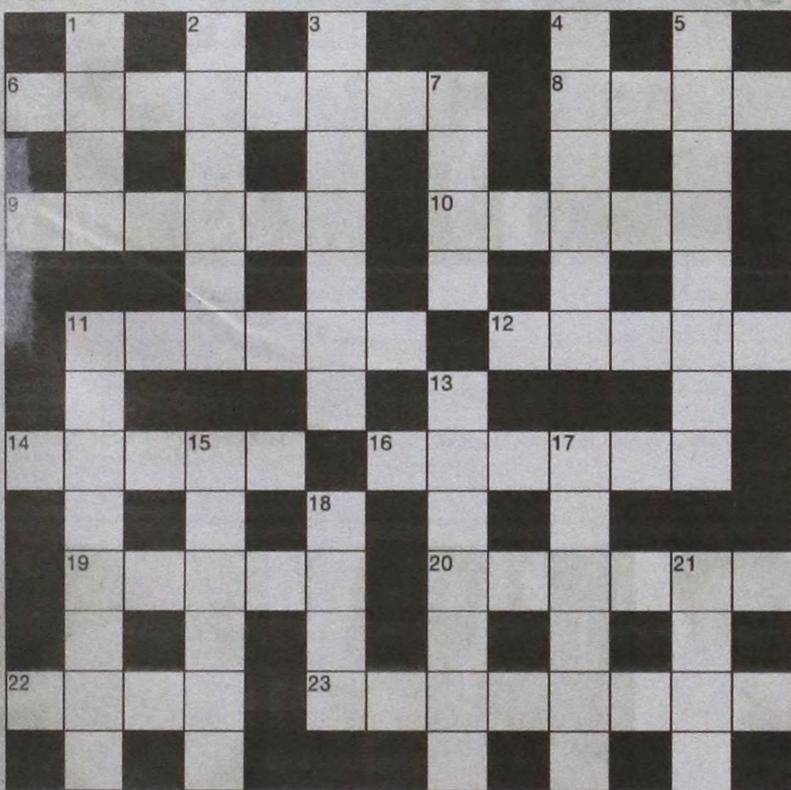
Este momento enfatiza as questões afetivas e financeira. Estamos na semana da Lua Crescente, que favorece o desenvolvimento de seus talentos com uma consciência maior dos conhecimentos e atitudes que propiciarão o progresso.

**Peixes**  
de 20/02 a 20/03

É em seu signo que teremos nesta semana a Lua Crescente, estimulando o desenvolvimento de novos propósitos pessoais e profissionais. Entretanto é preciso que esteja atento à tendência a idealização excessiva, que pode não corresponder à realidade dos fatos.

Fonte: site Uol

Palavras Cruzadas



fonte: <http://rachacuca.com.br/palavras/palavras-cruzadas/38/>

**HORIZONTAIS**

- 6. Pavoroso, medonho. (8)
- 8. Cólera, raiva (plural). (4)
- 9. Desenhar um gráfico a partir de uma série de coordenadas. (6)
- 10. Que tem bastante idade (feminino). (5)
- 11. Uma das câmaras dos parlamentos. (6)
- 12. A letra "s" (plural). (5)
- 14. Colher (em inglês). (5)
- 16. Enjoo causado pelo balanço de uma embarcação. (6)
- 19. Em tempo anterior. (5)
- 20. Casa, edifício, prédio. (6)
- 22. Substância capaz de unir materiais. (4)
- 23. Plural de "regatão". (8)

**VERTICAIS**

- 1. Moeda corrente no Brasil. (4)
- 2. Gatinho (em inglês). (6)
- 3. Mário de \_\_\_\_: Um dos fundadores do modernismo brasileiro. (7)
- 4. O sentido da vista (plural). (6)
- 5. Atitude de um indivíduo safado. (8)
- 7. Desprezo, repulsão. (4)
- 11. A voz mais aguda de mulher (plural). (8)
- 13. Canal comum ao aparelho digestivo e ao aparelho respiratório. (7)
- 15. Molusco bivalve (plural). (6)
- 17. Liso, macio (em inglês). (6)
- 18. Fazer uso de. (4)
- 21. Olhos (em inglês). (4)

**Caça Palavras**

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

**Palavras Para Encontrar:**

- MORCEGO
- LEÃO
- URSO
- BOI
- TIGRE
- PORCO
- COELHO
- ELEFANTE
- ONÇA
- JAVALI
- LOBO
- BODE
- ZEBRA
- OVELHA
- RAPOSA

**A SERVIÇO DA POPULAÇÃO LENÇOENSE**

Fone: (14) 3263-1062 | email: [jornal@noticiasdelencois.com.br](mailto:jornal@noticiasdelencois.com.br)  
Horário de Funcionamento: de Segunda à Sexta-feira das 09h às 18h.

VISITE O JORNAL NOTÍCIAS DE LENÇÓIS NA WEB

[www.noticiasdelencois.com.br](http://www.noticiasdelencois.com.br)

**Dança de Salão**

**Voce gostaria de aprender? Fale com o escritório**

**14-38413096**

[secretaria@clubecaguanova.com.br](mailto:secretaria@clubecaguanova.com.br)



marcaremos datas e horários de acordo com a maioria inscrita



**TIRINHA DA SEMANA**

Leitz Christenini

**TUDO FIM DE ANO É ISSO...**

**UMA CORRERIA PARA AGRADAR AO PRÓXIMO!**

**MUITO MAIS FÁCIL FAZER ISSO AOS POUCOS E DURANTE O ANO TODO!**

# Estilo Lençóis

O jovem Henrique Jacom Gebara, junto com a esposa Asthon, e a princesinha Lennox Valentina chegam direto de Kansas, EUA. Filho de Cesar Gebara e da Arquiteta Heloisa Jacom. Serão dias maravilhosos no verão brasileiro. As irmãs Tatiana e Ariane não conseguem mais segurar a ansiedade do reencontro. Sejam bem-vindos!

No dia 27 de outubro de 2013 aconteceu a reunião da tradicional família Paccola e, por fim, registros da festa de encerramento de 2013 da APAE, feitos pela Cíntia Fotografias.



Jacom Gebara, junto com a esposa Asthon e a princesinha Lennox Valentina



Visita a reunião de família Paccola em 27/10



Visita a reunião de família Paccola em 27/10



Visita a reunião de família Paccola em 27/10



Visita a reunião de família Paccola em 27/10



Visita a reunião de família Paccola em 27/10



Festa de encerramento do ano da APAE



Festa de encerramento do ano da APAE



Festa de encerramento do ano da APAE



Festa de encerramento do ano da APAE

# Aniversariantes Da Semana

Projetos Residenciais, Comerciais, Industriais  
Paisagismo e Decoração (inclusive para festas)

(14) 3263 5496 | (14) 98144 8250 | (14) 98144 8267

Lençóis Paulista e Bauru - SP



Mônica Sales - 13.12



Cris Santos - 14.12



Eduardo Santos - 15.12



Pablo Serrari - 17.12



Kimberly Louise - 18.12

# NOTÍCIAS DE LENÇÓIS

A SERVIÇO DA POPULAÇÃO LENÇOENSE

# ANUNCIE

(14) 3263-1062 / 8124-5101 / 99888-6900

www.noticiasdelencois.com.br

"Eu leio o Notícias de Lençóis"



Maria Eduarda Patez - Estudante