NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá
www.nossobairro.net

MAIS QUALIDADE NAS VIAGENS PARA OS AUTISTAS

Deputado Federal Chiquinho Brazão apresenta Projeto de Lei que torna obrigatório a identificação dos portadores de autismo no passaporte

| Página 3

Periodicidade Mensal - Distribuição Gratuita - Edição nº 148 - Dezembro/2019 - Ano XII

Foto: Designed by Freepik

FÉ, ESPERANÇA E MUITO TRABALHO

Mudanças e expectativas marcaram o ano de 2019, que chega ao fim como uma caixa de surpresas para a população, principalmente nas áreas política e econômica. Mas, não podemos perder a esperança e a consciência de que somos os principais responsáveis por fiscalizarmos os serviços prestados pelo Poder Público e reivindicarmos os nossos direitos.

SISTEMA INTERCLINICAS

DE SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

EXAMES COM DESCONTOS

SEU EXAME POR UM PREÇO JUSTO

O Sistema Interclínicas, através da Guia Rosa, oferece exames com preços acessíveis em mais de 150 locais de atendimento no Rio de Janeiro e Baixada Fluminense.

MAMOGRAFIA DE ALTA RESOLUÇÃO | TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA | VECTOELETRONISTAGMOGRAFIA PROVA DE FUNÇÃO PULMONAR | PUNÇÕES (MAMA, TIREÓIDE) | LABORATÓRIO DE ANÁLISES | TILT TESTE | EXAMES OFTALMOLÓGICOS | RESSONÂNCIA MAGNÉTICA | PET-TC |ELETRONEUROMIOGRAFIA | ELETRO-ENCEFALOGRAMA | ERGOMETRIA | CINTILOGRAFIA NUCLEAR | TIMPANOMETRIA | HISTEROSCOPIA | PENISCOPIA | MAPEAMENTO CEREBRAL | ENDOSCOPIA DIGESTIVA | PERFIL BIOFÍSICO FETAL | DOPPLER-FLUXOMETRIA | CORE BIOPSY | RETOSSIGMOIDOSCOPIA | RADIOLOGIA EM GERAL | AUDIOMETRIA | DENSITOMETRIA ÓSSEA | VULVOSCOPIA | COLPOSCOPIA | HOLTER / MAPA | ESPIROMETRIA | COLONOSCOPIA | TESTE ALÉRGICO | ECOCARDIOGRAFIA | ULTRA-SONOGRAFIA | CONSULTAS | CARDIOTOCOGRAFIA | POTENCIAL EVOCADO | ELETROCARDIOGRAFIA

Retire sua Guia Rosa gratuitamente na sede da empresa, de segunda à sexta, de 9h às 17h.

AV. NELSON CARDOSO, 795 - SALA 411 - TAQUARA

DEPOIMENTOS

"Obrigada! Mil vezes obrigada! Precisei fazer um exame caríssimo, mas com a Guia Rosa consegui fazer por um preço maravilhoso! Deus abeçoe vocês. A moça que atende é um amor. Cátia você é 10"
Elzilea Maria

"Bom dia, essa Guia Rosa funcona mesmo. Um amigo meu já usou para um exame do filho dele!"
Jorge Rodrigues

"Minha tia conseguiu desconto de R$ 830,00. Juntando três exames que que precisava fazer, de R$ 2.100,00, ela pagou 1.270,00. Essa Guia Rosa e maravilhosa. Pena que não e muito divulgada."
Dani Thomaz

"Sou grata a vocês, Guia Rosa, pois tinha o plano de saúde da empresa e estou em tratamento de câncer, só que após retornar ao trabalho, uma semana depois me demitiram e com a Guia Rosa e ajuda de meus amigos do trabalho fazendo rifas, consegui fazer minha colonoscopia com um ótimo desconto e estou muito bem! Obrigada!"

DEPOIMENTOS

Se preferir, acesse nosso site e imprima sua Guia Rosa em uma folha de papel A4 Rosa.

*** Oferecemos um serviço diferenciado em que o principal beneficiado é o paciente.**

WWW.SISTEMAINTERCLINICAS.COM.BR

3473-8621 | 2435-7849 | 3420-5291 | 2035-3218

99951-5928 **GUIA ROSA** **GUIA.ROSA**

DEPUTADO FEDERAL CHIQUINHO BRAZÃO AVANTE/ RJ APRESENTA PROJETO DE LEI 3859/2019 QUE TORNA OBRIGATÓRIO CONSTAR NO PASSAPORTE A IDENTIFICAÇÃO DOS PORTADORES DE AUTISMO

Deputado Federal Chiquinho Brazão

O Projeto de Lei nº 3859 de 2019 de autoria do Deputado Federal Chiquinho Brazão em prol dos portadores de autismo já foi aprovado pela Comissão de Defesa dos Direitos das Pessoas com Deficiência. As pessoas portadoras do Transtorno do Espectro Autista (TEA) têm direito em todas as viagens aéreas, inclusive nas internacionais, a um atendimento prioritário e um acompanhante que tem 80% de desconto no valor da passagem. O Projeto propõe reforçar a garantia dos direitos das pessoas portadoras de TEA. Constando a identificação no passaporte facilitará o atendimento e consequentemente todo o processo antes e durante a viagem. "Apesar de ser uma grande conquista, muitos brasileiros desconhecem esses direitos, e aqueles que conhecem vem enfrentando muitas dificuldades na hora do atendimento realizado pelas companhias aéreas. É de suma importância as discursões envolvendo a implementação de Políticas Públicas efetivas e eficientes para realização do exercício da cidadania tanto para as pessoas com Autismo, quanto para seus familiares.

CÂMARA DOS DEPUTADOS

Acompanhe os Projetos de Lei

PL 3859/2019

Situação: Aguardando Designação de Relator na Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJC).

AUTOR: Deputado Federal Chiquinho Brazão do AVANTE do Rio de Janeiro

TELEFONE: (61) 3215-5507

https://www.camara.leg.br

Contato com o deputado Chiquinho Brazão pelo e–mail: dep.chiquinhobrazao@camara.leg.br

Editorial

STELLA WALLITER E ALESSANDRA NUNES

Será que o marasmo permanecerá em 2020?

O ano de 2019 foi marcado por muitas expectativas, principalmente nos cenários político e econômico. Apesar das mudanças, a sociedade segue apreensiva e esperançosa com relação ao futuro do País. É notório que existem muitas frustrações no que se refere às decisões dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário.

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** selecionou na página: 28 alguns fatos marcantes que influenciaram diretamente na qualidade de vida da população. Problemas da região foram apresentados às autoridades públicas, inclusive nas reuniões do Conselho Comunitário de Segurança da 18ªAISP (Jacarepaguá), mas nem tudo foi solucionado, tendo em vista que alguns já se tornaram crônicos, veja na página: 6.

Com a aproximação das festas de final de ano é indispensável um planejamento para evitar gastos desnecessários, confira na página: 8 as dicas para que suas compras sejam realizadas com moderação. Não é preciso investir em produtos que estão fora do seu orçamento para montar uma boa ceia. Só não vale esquecer que os amigos pets precisam de uma alimentação diferenciada e, por isso, não devem ingerir alimentos de humanos (página: 26).

Por falar em ceia, veja na página: 32 como preparar um delicioso rocambole de Chester e não deixe de prestigiar as atrações natalinas da agenda cultural.

A equipe do JNB deseja a todos os leitores boas festas e um próspero 2020!

Boa leitura!

Expediente

NOSSO BAIRRO Jacarepaguá
www.nossobairro.net

Editora H. Sheldon:
CNPJ: 29.418.852/0001-85

Ano XII - Edição 148 - dezembro/2019

Diretor: Nelson Cardoso
nelson@nossobairro.net
Coordenação de Redação
Stella Walliter
stella@nossobairro.net
Redação
Alessandra Nunes
redacao@nossobairro.net
Financeiro
Maristella Alves
adm@nossobairro.net
Diagramação
Leonardo C. Costa
diagramacao@nossobairro.net

Colunistas e Colaboradores
Alexandre Batista, Claudio Sameiro, Fátima Guerra, Flávio Chame, Leandro Costa, Malu Rodrigues e Maria Helena dos Santos

Publicidade / Comercial
comercial@nossobairro.net
Tel./fax:(21) 3627-7945 / 2440-4549

LOGÍSTICA / CIRCULAÇÃO
Coordenador: Ernani Matos
circulacao@nossobairro.net
Assistente: Adilson Santiago

Distribuição Gratuita
Tel./fax: (21) 3627-7945 / 2440-4549

As matérias e os artigos assinados são de responsabilidade dos autores. É permitida a reprodução, desde que seja citada a fonte e que nos seja enviada a cópia do material. O jornal não se responsabiliza pelas matérias assinadas e pela veracidade dos anúncios veiculados.

Impressão:
Parque Gráfico do Jornal O Globo
comercialpg@infoglobo.com.br

Nossa missão

O **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** nasceu com o objetivo de promover a disseminação das informações que interferem no cotidiano e divulgar os eventos sociais e culturais da região.

Nosso compromisso

Nosso compromisso é tentar, através da transmissão das informações, melhorar a qualidade de vida dos moradores da Baixada de Jacarepaguá.

JORNAL FILIADO | aib ASSOCIADO acija

ADJORI-RJ
ASSOCIAÇÃO DOS DIRETORES DE JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

FCX
CONSULTORIA EMPRESARIAL

PARA SABER MAIS

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

+55 21 3986-6003
fcx@fcxconsultoria.com.br

COMERCIANTE, PLANEJE O ANO DE 2020 PARA PAGAR MENOS IMPOSTOS!

ATRAVÉS DE ESTUDO INICIAL SEM CUSTO DA FCX, SUA EMPRESA PODE PAGAR MENOS IMPOSTOS, RESPEITANDO A LEI.

Poucos empresários sabem, mas a partir de 2018, mudanças impactantes ocorreram no cálculo para recolhimento dos tributos do regime do Simples Nacional. O que era uma vantagem no passado, hoje não é mais para alguns segmentos, principalmente para atividades que tem baixa lucratividade e que possuem baixo fluxo de caixa.

Para saber como recolher menos impostos, mas, respeitando a Lei, os contribuintes podem no início de cada ano optar por um regime tributário entre os disponíveis, quais sejam: Simples Nacional, Lucro Real e Lucro Presumido.

A escolha errada, pode gerar sérios prejuízos ao negócio e asfixiar o fluxo de caixa da empresa. Isso porque nem sempre o Simples Nacional é uma boa opção para os negócios que vem fechando as contas quase no vermelho ou com baixa lucratividade, pois em todos os meses é obrigatório o recolhimento de todos os impostos.

Para as empresas que tributam pelo regime do Lucro Real, é possível ocorrer uma folga impactante no caixa da empresa, pode ser evitado o pagamento do Imposto de Renda da Pessoa Jurídica, a Contribuição Social sobre o Lucro Líquido e, o PIS e a COFINS.

Segmento	Faturamento anual	Simples Nacional – Pagamento Mês	Lucro Real – Pagamento Mês
Mercado	R$ 4,3 milhões	36.583,33	24.741,83
Farmácia	R$ 3,5 milhões	34.433,33	24.580,42
Loja de Material de Construção	R$ 4,8 milhões	44.500,00	35.913,75

SEGMENTOS:

MERCADOS | FARMÁCIA | MAT. CONSTRUÇÃO | PAPELARIA | LOJAS | COSMÉTICOS | PET SHOP | AUTO PEÇAS

CEO - Corporate Executive Offices
Av. João Cabral de Mello Neto, 850 - Bloco 2 - Sala 717/718
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - CEP: 22.775-057

www.fcxconsultoria.com.br

CHÂTEAU
RAQUEL

RÉSIDENCES ARAGUAIA

Perspectivas ilustrativas

MORE NO ENDEREÇO MAIS NOBRE DA FREGUESIA.

4 E 3 QUARTOS COM SUÍTE
+ WC de empregada
+ varanda com churrasqueira gourmet

COBERTURAS DÚPLEX DE 6, 5 E 4 QUARTOS COM ATÉ TRÊS SUÍTES
+ WC de empregada
+ terraço com piscina e churrasqueira

Até 3 vagas • Lazer completo • Segurança 24 horas

DESCUBRA UM NOVO ESTILO DE VIDA.

PISCINA ADULTO COM RAIA E PISCINA INFANTIL

SALÃO DE FESTAS GOURMET COM LOUNGE EXTERNO

MINIQUADRA RECREATIVA

VISITE O DECORADO. VOCÊ VAI SE ENCANTAR.

Foto decorado

Piscina Adulto com Raia • Piscina Infantil • Bar da Piscina • Churrasqueira • Spa e Sauna • Salão de Festas Gourmet com Lounge Externo
Cinema • Play Kids e Play Teen • Game Room • Fitness • Miniquadra Recreativa • Espaço Zen • Pet Place

VISITE O DECORADO
RUA ARAGUAIA, 1111 - FREGUESIA
chateauraquelfreguesia.com.br

INCORPORAÇÃO
RMS Incorporações e Empreendimentos Araguaia 1111 SPE LTDA

CONSTRUÇÃO
TORRES 13 BARBOZA Engenharia & Construções

VENDAS EXCLUSIVAS
patrimóvel CONSULTORIA IMOBILIÁRIA
3539-6100

As imagens que compõem o material publicitário são meramente ilustrativas, podendo sofrer alterações de cor, formato, textura, posicionamento, metragem, acabamento, quantidade, etc. As especificações estão contidas no Memorial Descritivo. A decoração, equipamentos, mobiliários e paisagismo são apenas sugestões, não fazendo parte das obrigações da entrega do imóvel. Os dados técnicos também poderão sofrer adaptações, de acordo com eventuais exigências dos órgãos públicos existentes. A vegetação que compõe o paisagismo retratado nas perspectivas é meramente ilustrativa e apresenta porte adulto para referência. Memorial de Incorporação prenotado no 9º Ofício do Registro de Imóveis, com número de protocolo 1868070 em 12/06/2019. Autor do projeto de arquitetura: Marcio Turano Gonçalves Torres - CREA Nº 19.323-D 5ª Região. Engenheiro responsável: Ricardo Matos de Lopes Torres Barboza - CREA/RJ:2007143917.

Direito

MARIA HELENA DOS SANTOS
ADVOGADA CIVIL
INFORMAÇÕES: 99335-1036
OFICINADEDIREITO@GMAIL.COM

Reajustes nos planos de saúde: conheça os seus direitos

Foto: Internet / Divulgação

Caro leitor, abordarei nesta edição os aumentos no plano de saúde após sessenta anos de idade. Os valores são reajustáveis de acordo com a faixa etária de seus beneficiários. Porém, com os idosos acontece fato bizarro: o plano é reajustado em mais de 50% (cinquenta por cento) o que leva muitos de seus beneficiários nessa faixa a desistirem e contratarem outro com valor mais em conta. Exigindo dele paciência para aguardar a carência acabar para assim poder então realizar determinados exames e internações. Me parece que a intenção das operadoras é forçar o idoso a desistir do plano, tendo em vista, que seu custo benefício não é mais compensador já que a procura por médicos e exames é maior. Por conta disso, o Estatuto dos Idosos vedou o aumento após sessenta anos. Com isso, as empresas de saúde se voltaram para as idades mais próximas dos sessenta, fazendo recair sobre elas aumentos abusivos já que não mais poderiam fazê-lo às pessoas com mais de sessenta anos. Logo, os beneficiários na faixa dos 44 a 59 anos sofrem muito. Os aumentos por vezes chegam a 70% (setenta por cento). Foi a maneira, dentro da legalidade, que encontraram para compensar a proibição. Os tribunais estão atentos a isso e através de suas sentenças estão impedindo que as empresas ajam dessa forma. Obrigando-as a devolverem em dobro a diferença cobrada a partir do primeiro aumento imposto por conta da mudança da faixa etária. Entende o Judiciário que há violação dos princípios da boa-fé e função social do contrato que devem ser mantidas nas relações contratuais. Apesar de estar havendo esse reconhecimento, ainda está acanhado, há um pouco de relutância por parte do Poder Judiciário em aplicar a tese da onerosidade excessiva nos reajustes porque, na realidade, não há vedação legal no que pertine às idades menores de sessenta anos, ainda que essa majoração seja absurda. Logo, o beneficiário que se sentir lesado, deve sim procurar a justiça porque já há jurisprudência a respeito em alguns estados.

Espero ter contribuído mais uma vez.

Qualquer dúvida entre em contato através do e-mail:
oficinadedireito@gmail.com

Fique em paz e com Deus.

Conselho de Segurança realiza última reunião do ano

Foto: Nelson Cardoso

Autoridades de segurança pública recebem as demandas da população

Dezenas de pessoas compareceram ao encontro do Conselho Comunitário de Segurança da 18ª AISP ocorrido no dia 28 de novembro no 18º Batalhão da Polícia Militar, no Pechincha.

Na ocasião, o tenente-coronel Oliveira destacou a importância do trabalho em conjunto com a Polícia Civil, que tem contribuído significativamente para a redução da violência na região. "Estamos com excelentes projeções em nossas ações, reduzindo cada vez mais os índices de criminalidade", revela o tenente-coronel. O 18º BPM registrou entre os meses de outubro e novembro 91 prisões, 60 mandados de prisão cumpridos, 59 veículos recuperados e 24 armas de fogo apreendidas. Na área do batalhão de Jacarepaguá não foram registradas mortes de inocentes desde que o novo comando assumiu, há quatro meses.

A titular da Delegacia de Atendimento à Mulher (DEAM), no Tanque, delegada Catarina Noble enumerou e explicou os cinco tipos de violência englobadas pela Lei Maria da Penha, que são a física, moral, patrimonial, sexual e emocional/psicológica. "É importante denunciar por meio dos telefones 180 (DEAM) ou 190 (PM). O controle das medidas protetivas é muito eficiente e concedido pelo Judiciário", expõe a titular da DEAM.

Outros assuntos de destaque foram o crescimento do favelismo em áreas verdes e embaixo de viadutos; usuários de drogas na área do Rio 2; além de som alto em eventos realizados no Rio das Pedras e no Parque Olímpico. O assessor da Superintendência Regional de Jacarepaguá, Rafael Martinez, e o tenente-coronel Oliveira explicaram que será necessária denúncia por meio do canal 1746 para que a Secretaria Municipal de Meio Ambiente faça a fiscalização com decibelímetro.

A próxima reunião do CCS será no dia 30 de janeiro, às 9 horas, no Espaço Laguna, localizado na Estrada de Jacarepaguá, 5.895, no Anil.

NOSSO BAIRRO Jacarepaguá
www.nossobairro.net
CORRETORES EM JACAREPAGUÁ | AUMENTE A SUA RENDA MENSAL
O Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá está aceitando corretores (autônomos ou PJ) para venda de publicidade. Comissão de 20% (vinte por cento) mais prêmio de produtividade e BV.
ENVIAR HISTÓRICO PROFISSIONAL PARA
comercial@nossobairro.net

C&C
Rio de Janeiro

APROVEITE! **OFERTAS** IMPERDÍVEIS

ÓTIMAS CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

Foto meramente ilustrativa.

PISCINA EASY SET 2.100 LITROS INTEX
Código: 3596289

R$ **199 ,99** cada

.Casanova

POLTRONA DE AÇO FIBRA SINTÉTICA RATAN 77X53 CM CORES CASANOVA
Código: 3606643/6650

R$ **79 ,99** cada

TINTA ACRÍLICA CLÁSSICA PREMIUM 20 LITROS SUVINIL
Código: 3339305

R$ **299 ,99** cada

IMPERMEABILIZANTE TECPLUS TOP CX. 18 KG QUARTZOLIT
Código: 3077955

R$ **38 ,99** cada

TINTA CORALAR FOSCA BRANCA NEVE 18 LITROS CORAL
Código: 905435

R$ **159 ,99** cada

TINTA ECONÔMICA BRANCA 18 LITROS CASANOVA
Código: 117647

.Casanova

R$ **109 ,99** cada

CONHEÇA O CARTÃO C&C.

TUDO EM ATÉ **12X** SEM JUROS![1]

Faça já o seu. É fácil e rápido.

IMAGINE & REALIZE

Retira Loja

Agora você pode comprar pelo site e retirar em uma de nossas lojas. Acesse www.cec.com.br/retira-loja.

INSPIRE-SE NAS NOSSAS REDES SOCIAIS

o C da questão
Conheça o Blog da C&C.
Dicas sobre construção, reforma, decoração e sustentabilidade.

TELEVENDAS **4001 0100**
SAC **4004 1444**

COBRIMOS QUALQUER OFERTA[3]

CANAL EMPRESA:
BARRA RJ: (21) 2432 1544
NITERÓI RJ: (21) 2624 4644

COMPRE NA LOJA OU PELO SITE
cec.com.br

C&C casa&construção

Planos de pagamento e ofertas válidos somente para as lojas C&C do estado do Rio de Janeiro de 6/12/2019 a 23/12/2019 ou enquanto durarem os estoques. Formas de parcelamento: (i) cartão C&C[1] Visa em até 12x sem juros, com parcelas mínimas de R$ 50,00; (ii) de 21 a 24x fixas com juros; (iii) pelo crediário C&C[2] com juros; e (iv) demais cartões aceitos na loja, em até 6x sem juros, com parcela mínima de R$ 100,00. Consulte as taxas de juros e o CET (Custo Efetivo Total) vigentes com a operadora do cartão ou com a instituição financeira na ocasião da contratação do crediário. A concessão do crediário e do cartão de crédito está sujeita a análise cadastral e aprovação de crédito. Faça a simulação de crédito em uma de nossas lojas e verifique as condições de parcelamento. Condições sujeitas a alteração sem prévio aviso. [1]A C&C é correspondente bancário do Banco Cetelem S.A., responsável pelo cartão C&C. [2]Crediários fornecidos por meio do Banco Cetelem S.A., oferecidos pela C&C na condição de correspondente bancário. Dados para contato: Banco Cetelem S.A. - SAC: 4004 7990 (capitais e regiões metropolitanas) ou 0800 704 1166 (demais localidades) e Ouvidoria: 0800 722 0401, exclusivo para deficientes auditivos e da fala; SAC: 0800 726 0604 e Ouvidoria: 0800 020 7410. [3]A compra deve ter sido realizada nos últimos 7 (sete) dias. O item da comparação deve ter as mesmas especificações (marca, modelo, cor, tamanho e peso), as mesmas condições de pagamento, disponibilidade em estoque e ter a mesma modalidade de venda (retirada, entrega ou encomenda). O item deve ter sido anunciado por meio de folheto impresso ou anúncio em jornal de grande circulação e não é válido para produtos de saldos, ponta de estoque, televendas e internet. É necessária a apresentação do folheto impresso ou anúncio em jornal de grande circulação do concorrente que apresente o preço menor. Consulte mais informações nas lojas. Consulte outros planos de pagamento nas lojas. Vendas em grande quantidade sob consulta. Frete, montagem e instalação não inclusos. Fotos meramente ilustrativas. Objetos e acessórios decorativos não inclusos. Em caso de "Compre e Ganhe", é válido somente para os produtos da promoção, sendo certo que a C&C determinará, a seu critério, os produtos que darão direito a mercadorias que serão disponibilizadas de forma gratuita. A promoção não é cumulativa, não é válida para saldos e valerá somente para os produtos de marca, modelo e código especificados no anúncio, de modo que os produtos da promoção e as mercadorias grátis serão especificados na oferta divulgada pela C&C. Em caso de dúvidas, informe-se nas lojas. Reservamo-nos o direito de futuras correções de erros gráficos ou de impressão.

Publicis

Economia & Finanças

CLAUDIO SAMEIRO
PERITO CONTÁBIL
PROFESSOR NA UVA E UNISUAM
CONTADOR@CLAUDIOSAMEIRO.COM / 98905-0020 (WHATSAPP)

A poupança é um bom investimento?

A poupança é o investimento mais popular entre os brasileiros, uma vez que é de fácil aplicação e resgate. Mas será que é o melhor tipo de investimento que há no mercado? Especialistas no assunto afirmam que não. Inclusive outros chegam a dizer que ela nem investimento é.

Atualmente, o juro da poupança é determinado da seguinte forma: se a Selic for superior a 8,5% ao ano, então o juro da poupança será um percentual fixo de 6% ao ano mais TR Referencial. Contudo, se a taxa Selic for menor ou igual a 8,5% ao ano, então o juro será equivalente a 70% da Selic mais a taxa da TR. Neste último caso, a juro da caderneta poderá ficar abaixo da taxa de inflação.

A última taxa Selic, divulgada em 30/10/19, ficou em 5% ao ano. No exemplo que apresento a seguir, um capital investido de R$ 1.000,00 em 22/10/2019 renderia R$ 3,15 em 22/11/2019, acumulando um saldo de R$ 1.003,15. Aqui o juro foi equivalente 0,3153% em 30 dias de aplicação.

Existem outras opções de investimento em renda fixa que oferecem melhores rendimentos que a poupança:

Tesouro Direto: São investimentos realizados em papéis da dívida pública, ou seja, você empresta dinheiro para o Governo Federal. Este tipo de investimento é uma renda fixa, pois os juros (que é a renda do investidor) são prometidos e pagos pelo Governo em uma data combinada. Seu risco é baixo, visto que é o próprio Governo que garante o pagamento.

CDB: O Certificado de Depósito Bancário é uma modalidade de investimento em que você empresta dinheiro ao banco, que lhe pagará um rendimento pelo seu uso. É de baixo risco, uma vez que, em caso de falência do banco, o investimento está assegurado pelo Fundo Garantidor de Créditos. Em caso de quebra do banco, o investidor é ressarcido por este fundo. A rentabilidade do CDB é melhor do que a da poupança.

LCI: As Letras de Crédito Imobiliário são uma opção de investimento no mercado imobiliário. O dinheiro captado pelas financeiras e bancos são aplicados na construção de empreendimentos imobiliários. Esta aplicação é garantida pelo FGC e isenta de imposto de renda.

LCA: A Letra de Crédito do Agronegócio é uma modalidade de investimento que financia o setor do agronegócio. Também é garantida pelo FGC e isenta de imposto de renda.

LC: As Letras de Câmbio também são investimentos de renda fixa e visam financiar as operações das financeiras.

São muitas as opções de investimento. O mais importante é que você identifique qual é o mais adequado ao seu perfil levando em consideração o risco, o prazo de resgate e a promessa de remuneração.

Descubra como economizar no Natal e Ano Novo

Foto: Divulgação / Internet

As festas de final de ano se aproximam e a alta procura por itens referentes as celebrações aumenta, assim como os preços. O **JNB** separou algumas dicas para você economizar neste período. Veja:

Reaproveite objetos para decorar
Diversos enfeites dos anos passados podem servir para decorar a casa e a mesa agora. Se quiser, dê o seu toque pessoal e reinvente algumas peças.

Planeje os gastos
Leve em conta o número de pessoas que participarão da ceia e, antes de iniciar as compras, faça uma pesquisa de preços. Calcule o seu orçamento para verificar o que poderá comprar. Liste o que é essencial e não saia adquirindo o que é desnecessário ou está acima do preço.

Vá às compras o quanto antes
Não deixe para fazer as compras de presentes e alimentos muito próximo às festas. Isso porque, quanto mais o Natal se aproxima, mas caros ficam os produtos. Isso sem contar que precisará enfrentar filas imensas para pagar.

Deixe as crianças em casa
O cenário lúdico das lojas pode servir de estímulo para as crianças desejarem adquirir itens. Isso pode acabar convencendo você a realizar gastos extras.

PRODUTOS DE SOM E ILUMINAÇÃO
para igrejas, templos, ginásios, casas de shows, casas de festas e DJs, bares, restaurantes e boates.
> Os melhores produtos com preços imbatíveis;
> Produtos originais com nota fiscal;
> Desconto para pagamento à vista ou em 6X sem juros no cartão;
> Entrega em todo o Brasil
Preços especiais para mais de duas unidades. Consulte-nos! (adm@backstage.com.br)
backstage STORE
ÁUDIO • ILUMINAÇÃO • TECNOLOGIA
www.backstagestore.com.br

VOCÊ JÁ PENSOU NO QUE VAI SER QUANDO ENVELHECER?

Secretário de Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida e Eventos, Felipe Michel, participa de roda de conversa com pessoas da terceira idade

A população idosa no Brasil não para de crescer. Segundo o IBGE, o País tinha 28 milhões de idosos em 2017, representando 13,5% do total de habitantes e, em dez anos, chegará a 38,5 milhões, ou seja, 17,4%. O IBGE já projetou que, em 2042, 24,5% dos brasileiros serão idosos. Por isso, políticas públicas que favoreçam estas pessoas tornam-se cada vez mais necessárias.

O importante é oferecer atividades físicas e intelectuais, para que elas não se sintam ociosas, e lhes proporcionar qualidade de vida; este é um grande desafio para os governantes atuais e futuros.

Proporcionar saúde pública de qualidade é primordial. Mas temos que pensar que estamos vivendo mais e melhor que nossos pais e avós. Pessoas idosas de setenta anos ou mais estão esbanjando saúde, vemos isso todos os dias nos nossos projetos, cada vez mais procurados.

O Rio ao Ar Livre, por exemplo, reúne pessoas a partir de quarenta anos nas praças da cidade de todas as manhãs, com aulas de ginástica, dança e alongamento. Não é raro encontrar idosos de quase cem anos em plena forma. Cuidar da mente reflete diretamente no corpo. A interação com a natureza, com os outros participantes, com os professores, faz bem à alma, e isso acaba afastando essas pessoas dos hospitais. Prevenir é melhor do que remediar.

A Prefeitura, por meio da Secretaria de Envelhecimento Saudável, Qualidade de Vida e Eventos, tem promovido também os Bailes da Melhor Idade, que atraem centenas de idosos. A cada edição, a pista de dança fica mais cheia. É uma troca de energia indescritível. Quando a festa acaba é lindo ver no rosto das pessoas aquele sorriso, aquela sensação de que elas acabaram de viver um momento incrível, e já esperam pelo próximo.

Grande parte dos convidados dos bailes vem das nossas sete Casas de Convivência. Elas são o segundo lar dos idosos, que passam o dia lá fazendo diversas atividades – desde artesanato até capoeira. Ouvir os depoimentos dos frequentadores das Casas é gratificante. Muitos foram levados por amigos por estarem enfrentando situações difíceis, como perda do cônjuge ou até mesmo depressão, e conseguem mudar a vida graças ao convívio com outros idosos e com os professores.

Estes exemplos provam que não é difícil criar programas, projetos e leis que protejam e olhem pelos nossos idosos, basta ter vontade. Não podemos esquecer que seremos como eles, e quando chegarmos lá faremos questão de sermos respeitados e incluídos, até mesmo no mercado de trabalho, por que não? O programa Agente Experiente está aí para provar que os idosos podem render muito bem quando se sentem úteis. Algumas horas de trabalho por dia fazem toda diferença na vida deles.

Atividades esportivas e intelectuais precisam fazer parte da rotina de quem passa dos sessenta, principalmente para aqueles que trabalharam a vida inteira e, da noite para o dia, se veem com tanto tempo livre. Este tipo de olhar não pode jamais se apagar.

felipemichel.rj@gmail.com
@felipemichelrj (redes sociais - Facebook e Instagram)

Artigo

ALEXANDRE BATISTA - ECONOMISTA COM ESPECIALIZAÇÃO EM FINANÇAS CORPORATIVAS E DIRETOR DO SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO RIO DE JANEIRO.

Utilize o 13º salário com inteligência

Foto: Internet / Divulgação

Enfim chegou dezembro! E com ele os gastos com as festas de final de ano, confraternizações, presentes etc. Por outro lado, é a época de a conta ficar um pouco mais recheada com o 13º salário.

Diferentemente do que muitas pessoas pensam, o 13º salário não é um benefício, mas sim um direito conquistado pela luta dos trabalhadores e remunera as semanas sobressalentes que não entram no cálculo do salário mensal. O ano tem 52 semanas, no entanto, 12 meses de quatro semanas dão um total de 48 semanas. Logo, essas quatro semanas que faltam é, justamente, o acerto que o décimo terceiro salário corrige.

Uma vez sabendo que esse dinheirinho "extra" não caiu do céu e é fruto do seu trabalho, valorize-o ainda mais e administre da melhor forma para começar 2020 com o pé direito. A regrinha básica para fazer isso seria, primeiramente, quitar dívidas cujos juros consomem mais rapidamente as suas economias, tais como: cartões de crédito, cheques especiais etc.

Embora a dica não seja a opção mais prazerosa, ela é, sem dúvida, a mais sensata e produzirá ganhos progressivos ao longo do ano por dar uma afrouxada na "corda que estava no pescoço". Vale lembrar que, ao quitar ou minimizar essas dívidas, não é aconselhável entrar nelas novamente. Afinal, o ano já se inicia com as mesmas contas de sempre: IPVA, IPTU, matrícula de escola e compra de materiais. Portanto, todo cuidado é pouco.

Para os mais controlados, é hora de aproveitar e investir uma parte desse capital. Embora poupança e renda fixa não estejam com taxas interessantes, elas tendem a recompor as perdas da inflação. Para os mais ousados, as aplicações em renda variável são atrativas e existem os diversos perfis, desde o moderado ao mais arrojado. Converse com o seu gerente bancário e prepare-se para as emoções do mercado financeiro.

Investir em si mesmo também é uma dica de ouro. Afinal, só nós sabemos o quanto batalhamos e como novos horizontes podem ajudar a engordar os próximos salários. Aquele curso técnico, língua estrangeira, pós-graduação ou até mesmo o mestrado e doutorado que estavam faltando podem ganhar um empurrãozinho com esse recurso e impulsionar ainda mais a sua carreira. Pense nisso!

Por fim, uma dica difícil de se colocar em prática por quebrar paradigmas, mas capaz de proporcionar uma grande economia: dezembro é o mês mais caro no comércio, justamente pela injeção do recurso extra do 13º salário e pela euforia das festas natalinas. Que tal adiar a compra da TV ou do celular novo e até mesmo os presentes de Natal para janeiro? Se você conseguir essa proeza, estará economizando, em alguns casos, até mais de 50%. Talvez uma ceia em pleno janeiro não seja uma má ideia, pois até os produtos natalinos no mercado caem pela metade do preço.

Pense nisso! Afinal, o Natal é tempo de reflexão e propósito. Comemorações e presentes, podemos definir conforme couber no bolso.

Feliz 2020!

Na mira do leitor

POSITIVO

O plantio de mudas em Jacarepaguá pela Fundação Parques e Jardins, tendo em vista a perda de muitas árvores que caíram na região durante as fortes chuvas deste ano. Só a Freguesia recebeu recentemente 400 novas plantas.

NEGATIVO

A panfletagem em carros estacionados na região. Em dias de chuva, o papel se desfaz e quando o motorista liga o para-brisas se depara com uma grande sujeira em seu vidro frontal.

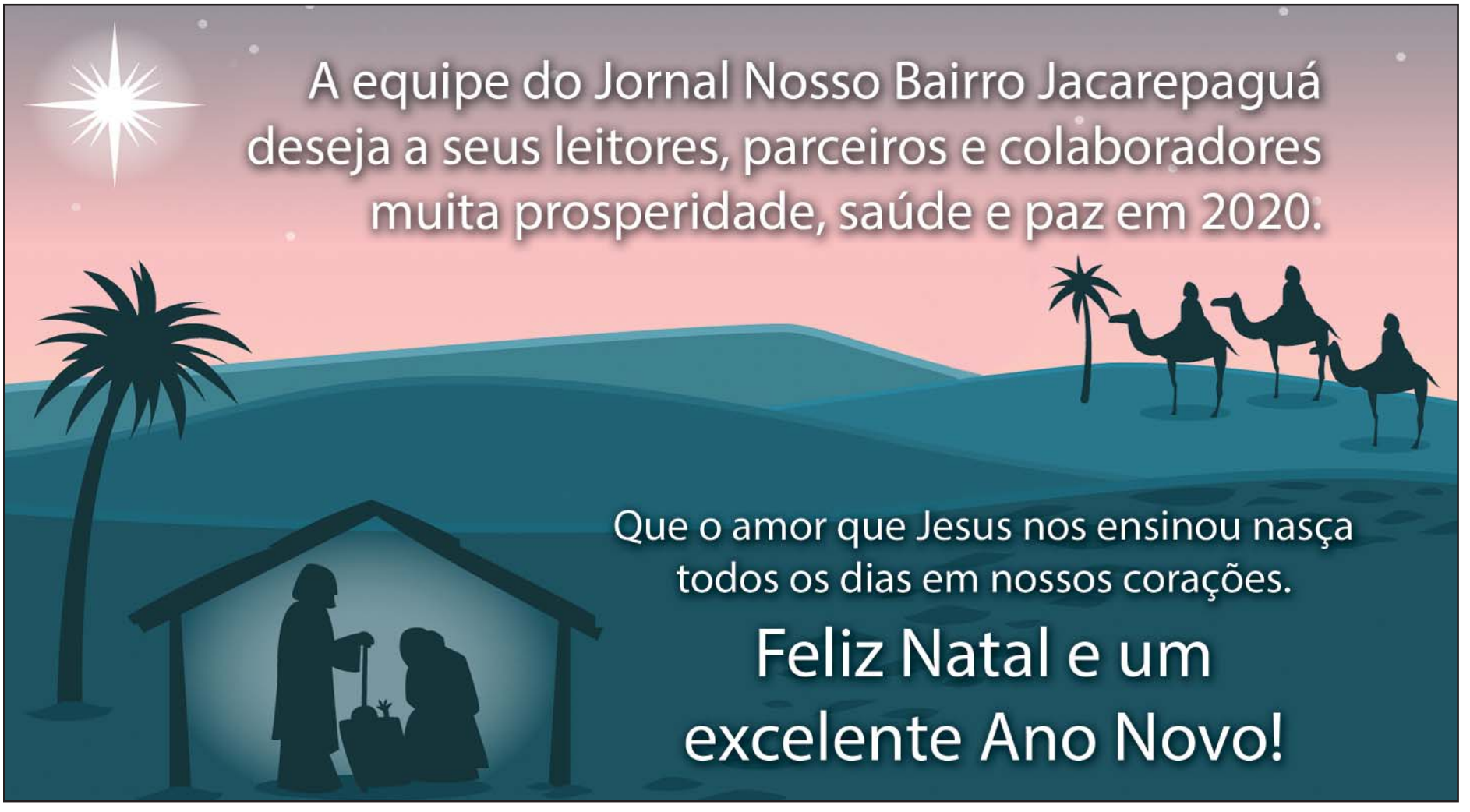
Atenção leitor! Este espaço é destinado a participação de todos. Envie os dados principais com foto do ponto positivo ou negativo de Jacarepaguá para o e-mail: redacao@nossobairro.net

INFORME SOCIAL

A REFORMA DA PREVIDÊNCIA

No dia 12 de novembro, foi promulgada a emenda constitucional 103/2019 que nos trouxe inovações e criou novas regras para acesso aos benefícios oferecidos pela Previdência Social do Brasil, o Regime Geral de Previdência Social (RGPS) e Regime Próprio de Previdência Social (RPPS) da União.
Para quem já é beneficiário de alguns dos regimes previdenciários, ou seja, recebe algum tipo de prestação previdenciária pelos cofres do INSS ou de um instituto de previdência da união, nada muda. Assim como aqueles trabalhadores que ainda não recebem, entretanto, já implementaram o direito de percepção de algum tipo benefício previdenciário em data anterior ao dia 12 de novembro de 2019. Esses dois grupos possuem seus direitos adquiridos, definidos pela legislação anterior.
Contudo, para o trabalhador que já está inscrito no sistema previdenciário e verte contribuições por meio de vínculo em regime CLT, por carnê, como contribuinte individual ou facultativo e o servidor público da União, mas que ainda não implementou o direito de percepção de algum tipo de benefício previdenciário, a nova regra oferece várias possibilidades pelas chamadas regras de transição. Por meio delas o trabalhador irá identificar qual é o melhor caminho para obter a tão sonhada aposentadoria.
É importante esclarecer que a reforma da previdência trouxe mudanças significativas para o sistema previdenciário brasileiro tanto para aqueles que iniciarão a sua vida profissional e entrarão para o RGPS ou RPPS, quanto para os que já são filiados a um dos regimes previdenciários. A nova regra instituiu a idade mínima para aposentaria, determinando a idade de 65 anos para os homens e 62 para as mulheres, modificou a forma de cálculo da Renda Mensal Inicial (RMI) de todos os benefícios, alterou a forma de pagamento para os beneficiários de pensão por morte e auxílio reclusão, criou benefícios de auxílio incapacidade e invalidez por incapacidade, modificou a forma de concessão e estipulou idade mínima para aposentadoria especial de professores, profissionais da área de saúde, vigilantes e demais trabalhadores expostos à insalubridade (ruído, produtos químicos, vírus, fungos, bactérias etc). Além disso, trouxe diversas inovações que entrarão em vigência no próximo ano e outras alterações que precisarão ser regulamentadas por legisção complementar.
Estas são algumas das mudanças vigentes na nova Previdência Social do Brasil. Aqueles que desejam informações sobre contagem de tempo de contribuição e carência, entender como será a nova forma de cálculo dos benefícios previdenciários e esclarecer dúvidas deverão procurar um advogado ou profissional especializados na área previdenciária.

Eduardo Santana
Advogado, militante na área do Direito Previdenciário e sócio da Tostes & Santana Sociedade de Advogados.



Notas

Ciência

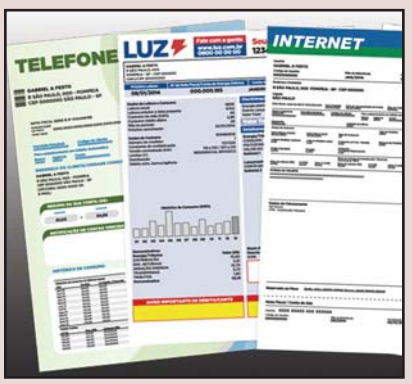
Vírus da zika pode ser usado no tratamento de câncer de próstata

Foto: Divulgação / Internet

Um estudo recente feito pela Unicamp constatou que o vírus da zika é capaz de inibir a proliferação de células de câncer de próstata em pelo menos 50%. O objetivo dos cientistas é o de que ele seja utilizado para o tratamento da doença, após a continuidade dos estudos em camundongos e humanos.

Economia

Contas de luz, internet e telefone ficarão mais caras



Deputados aprovaram na Alerj durante o feriado do dia 20 de novembro o aumento de impostos sobre as contas de luz, internet e telefone para o próximo ano. A medida foi baseada no pedido do governo estadual como forma de aumentar a arrecadação e cumprir as regras do regime fiscal. Nas contas de luz, a mudança será apenas para quem paga acima de 450 kWh por mês. No dia anterior, os deputados estaduais aprovaram um projeto de lei que prevê o aumento de salário para os servidores do Judiciário.

Solidariedade

Hemorio incentiva doação de sangue para o fim de ano

Foto: Divulgação / Internet

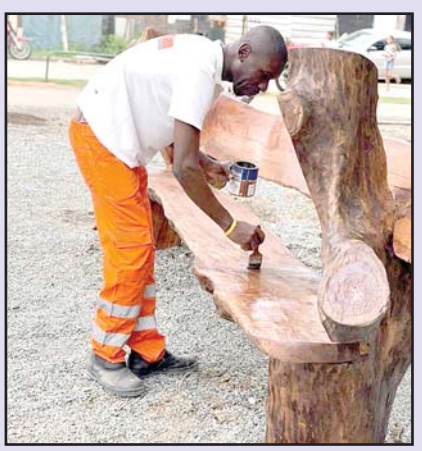
Com a proximidade das festas de final de ano, aumenta a necessidade de reforço na quantidade de bolsas de sangue em estoque para doação.

Para doar é necessário pesar no mínimo 50 kg, ter entre 16 e 68 anos incompletos, estar bem de saúde e portar documento oficial de identidade com foto (identidade, carteira de trabalho, certificado de reservista ou carteira do conselho profissional). Não é necessário estar em jejum, o voluntário deve somente evitar alimentos gordurosos nas 4 horas que antecedem a doação e as bebidas alcoólicas 12 horas antes. Jovens com 16 e 17 anos só podem doar com autorização dos pais ou responsáveis. O modelo da declaração pode ser adquirido pelo site do Hemorio: www.hemorio.rj.gov.br.

Na região, o Hemonúcleo do Hospital Federal Cardoso Fontes é o responsável pelo abastecimento de toda a demanda do hospital, fica localizado na Avenida Menezes Cortes, 3.245 (Estrada Grajaú-Jacarepaguá) e funciona de segunda à sexta-feira, das 8 às 12 horas, no primeiro andar da Unidade de Pacientes Externos (prédio do ambulatório). Telefone de contato: 2425-2255, ramal: 260. Não é preciso agendamento.

Obras

Bosque da Cidade de Deus é revitalizado



O projeto Rio Novo Olhar entregou no mês passado as obras de revitalização para a recuperação de áreas degradadas e de lazer do Bosque Cidade de Deus. O local recebeu um novo espaço de convívio. O espaço verde de 8 mil metros quadrados possui pista de caminhada com 513 metros de extensão e é uma das únicas áreas de lazer ao ar livre da comunidade. O Bosque foi inaugurado em 2009 e não estava sendo utilizado pela população do seu entorno porque estava mal conservado.

Saúde

Rios D'Or promove palestra gratuita sobre Alzheimer

Foto: Divulgação / Internet

O Hospital Rios D'Or, localizado na Freguesia, realizará no dia 16 de dezembro, às 15 horas, a palestra com o grupo de apoio a Cuidadores de Pacientes com Alzheimer. O encontro é gratuito e promovido mensalmente com a participação de especialistas que abordam vários aspectos ligados a doença. A reunião acontece no auditório do Hospital Rios D'Or, localizado na Estrada dos Três Rios, 1.366, Freguesia. Inscrições ou informações: 2448-3646 / 2448-3549, ou pela internet: marketing@riosdor.com.br, Facebook: grupoapoioalzheimer.

Você Repórter

Envie foto dos problemas de Jacarepaguá

O nosso portal possui uma seção especial para o envio de fotos e reportagens.

No jornal impresso o material poderá ser publicado na seção **"Repórteres de Jacarepaguá".**

Envie sua foto para:
redacao@nossobairro.net
colocando no assunto do e-mail o título "Repórteres de Jacarepaguá"

Foto: Designed by mindandi / Freepik

Inep lança catálogo online das escolas de educação básica

O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) lançou recentemente o Catálogo de Escolas da Educação Básica com informações de mais de 226 mil escolas em todo o Brasil.

Foto: Designed by freepik

O serviço permite que qualquer pessoa faça buscas personalizadas por região, cidade, rede de ensino (se privada, estadual, federal ou municipal), pelo porte da escola e pela etapa e modalidade de ensino. Assim como pesquisar por uma escola específica, fornecendo código do centro de ensino ou o nome. Também é possível exportar os dados.

O objetivo da plataforma é auxiliar estudantes e seus responsáveis na escolha pela escola, além de facilitar o acesso a informações para pesquisadores, gestores educacionais das redes pública e privada, organizações da sociedade civil e imprensa.

O Catálogo de Escolas reúne endereço, telefone e informações gerais da oferta educacional das escolas brasileiras de educação básica. Os dados, de acordo com o Inep, serão atualizados anualmente, no mês de maio, conforme o cronograma do Censo Escolar. Os dados disponíveis são do último Censo Escolar, de 2018.

O Catálogo de Escolas pode ser acessado pelo endereço: http://portal.inep.gov.br/web/guest/dados/catalogo-de-escolas

Fonte: Agência Brasil

A REFORMA DA PREVIDÊNCIA ESTÁ TIRANDO SEU SONO?

A HEL PREVI INSS PODE AJUDAR VOCÊ

Desde o dia 12 de novembro, o Brasil passou a contar com uma nova previdência social

A Emenda Constitucional 103/2019, a chamada Reforma da Previdência, trouxe muitas novidades e um novo modelo de Previdência Social para o Brasil.

Saiba o que mudou, entenda como anda sua situação perante o INSS e descubra o que você precisa fazer para obter a tão sonhada aposentadoria.

A Hel Previ é uma assessoria que conta com uma equipe de profissionais especializados na área da Previdência Social que podem ajudar você a conquistar a tão sonhada aposentadoria.

Fazemos também estudo previdenciário, acerto de CNIS e recursos administrativos.

Não perca tempo, ligue já 3900-9849. Agende seu atendimento.

Acesse nosso site www.helpreviinss.com.br

Educadores explicam o funcionamento dos cursos profissionalizantes

Na contramão do desemprego, muitas vagas de trabalho surgem, mas não conseguem ser preenchidas devido a falta de mão de obra especializada. Com o intuito de capacitar pessoas para o mercado em curto período, os cursos profissionalizantes enfatizam uma área específica e formam profissionais qualificados para setores e atividades que estão em alta.

Foto: Designed by pressfoto / Freepik

O JNB conversou com o coordenador operacional de educação profissional do Firjan Senai Jacarepaguá, Allan José Alves Magalhães; e com o diretor-geral do CEJA (Centro de Ensino de Jacarepaguá), Daniel de Souza Zargidsky; para saber como funcionam os cursos profissionalizantes oferecidos nas instituições. Confira:

JNB - O curso abre a oportunidade de o aluno ter uma aula experimental prévia dos cursos oferecidos antes de decidir pela carreira que quer seguir? Como isso é feito pela instituição?

Firjan Senai: Infelizmente não. O que geralmente realizamos são palestras alinhadas com a área de negócios ofertando cursos e palestras técnicas. Outrora, o cliente pode vir na unidade conhecer as instalações e tirar dúvidas com o técnico de educação das áreas especificas para melhor entendimento e mediação.

CEJA: O aluno postulante a uma vaga em um dos cursos de formação profissional técnica tem a oportunidade de estar diante de vários profissionais a fim de compreender o campo de atuação e o que cada uma das profissões, de nível técnico, pode realizar. Assim sendo, todos os candidatos a uma vaga são reunidos para uma palestra de apresentação inicial de todos os cursos, para que possam, em caso de dúvida, optar pela formação que mais se adéquam. Os cursos de formação profissional técnica do CEJA oferecem a oportunidade do aluno fazer uma aula experimental, antes de decidir pela carreira que quer seguir, quando esta reunião de apresentação dos cursos já tiver ocorrido.

JNB - A escolha do curso profissionalizante está diretamente relacionada a aptidão do aluno?

Firjan Senai: Depende do curso. Alguns cursos possuem pré requisitos e neste caso, faz-se necessária a comprovação como por exemplo: conclusão do 9º ano fundamental.

CEJA: A escolha do curso profissionalizante está relacionada com a aptidão do futuro profissional, pois acreditamos que deve haver um comportamento inicial do candidato que o remeta a determinada profissão. Quando isso não ocorre, o candidato passa por uma entrevista com o especialista em educação do colégio, que oportunizará ao mesmo a decisão mais adequada quanto ao curso.

JNB - Como proceder caso o aluno decida mudar de carreira no decorrer do curso? É oferecida a oportunidade de ele migrar para outro? Terá que começar do zero? Como é feito?

Firjan Senai: É de fundamental importância que o aluno decida realizar o curso de maneira assertiva, pois uma vez iniciado, ele estará vinculado no sistema na turma gerada. Não existe a opção de migrar para outra turma, pois ele estará sendo evadido no curso matriculado. Não há como reaproveitar o conteúdo.

CEJA: Se mesmo assim, ao longo do curso, o aluno optar por alguma carreira afim, o mesmo poderá migrar para ela, eliminando as disciplinas comuns. No caso de cursos que não tenham relação, o aluno deverá iniciar do zero.

JNB - Vocês possuem parceria com empresas fornecendo oportunidades de estágio?

Firjan Senai: Não.

CEJA: Os cursos oferecem oportunidade de emprego e estágio por meio das parcerias com o CIEE e outras empresas.

Artigo

FLAVIO CHAME BARRETO É ESCRITOR, BIÓLOGO, PROFESSOR E MEMBRO DA ACADEMIA FLUMINENSE DE LETRAS. É POETA, ROMANCISTA E AUTOR DE VÁRIOS LIVROS NAS ÁREAS DA EDUCAÇÃO, BIOLOGIA E INFORMÁTICA.

Troca de escola: o que considerar na hora de decidir

Qual é a escola ideal para o meu filho? Essa é uma pergunta frequente que muitos pais e responsáveis fazem a si no momento de selecionar um colégio para os pequenos que estão em idade escolar.

Afinal, ninguém muda de escola como quem troca de roupa. O ideal é que o estudante permaneça na mesma instituição até concluir cada ciclo de sua escolaridade. Mas, infelizmente, nem sempre isso é possível. Os motivos vão desde o desalinhamento da filosofia do colégio com os valores ou demandas familiares até as dificuldades de adaptação do aluno à proposta pedagógica da instituição após um determinado intervalo de tempo.

Excluindo a transferência da família para outra localidade ou o início de um novo ciclo na escolaridade, qualquer mudança deve ser bem avaliada pelos pais e responsáveis, principalmente se o aluno estiver adaptado em seu ambiente estudantil e com um razoável rendimento.

Convém ressaltar que qualquer mudança na vida de uma pessoa carrega em si uma resistência natural ao novo. Portanto, é imprescindível que seja conversado com os estudantes todos os aspectos que envolvem essas modificações. Inclusive, o novo ambiente também deve ser previamente conhecido por todos os envolvidos nesse processo.

A avaliação não deve se restringir apenas em observar os profissionais que lidam com os alunos e os respectivos espaços físicos disponíveis para a aprendizagem, mas, principalmente, qual o projeto político-pedagógico implantado, quais os valores que a escola professa, qual a metodologia de ensino utilizada, como ela lida com a disciplina e suas respectivas regras de conduta no dia a dia dentro da instituição.

Obviamente, mesmo que tudo esteja aparentemente adequado, os primeiros dias e meses de aulas são fundamentais para confirmar se a escolha foi realmente acertada e alguns sinais ajudam a perceber quando algo não está ajustado.

Assim, é imperativo que os pais e responsáveis acompanhem de perto o comportamento dos estudantes nessa nova empreitada para verificar se não há: desmotivação excessiva para ir a escola, resistência maior para cumprir tarefas propostas, mudanças inesperadas de humor ou tristeza sem motivo aparente, alterações inexplicáveis no sono, reclamações frequentes dos colegas da turma e, principalmente, apresentar rendimento escolar muito abaixo do seu potencial.

Seu filho preparado para o mundo
MATRÍCULAS ABERTAS
UNIDADE TAQUARA
EDUCAÇÃO INFANTIL | ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO
UNIDADE RECREIO
ENSINO MÉDIO
AGÊNCIA DGM
COLÉGIO VESPER
RESSURREIÇÃO - TAQUARA
UNIDADE TAQUARA
ESTRADA RODRIGUES CALDAS, Nº 2280,
RIO DE JANEIRO / RJ - (21) 2446-7718
COLÉGIO VESPER
RESSURREIÇÃO - RECREIO
UNIDADE RECREIO
AV. GILKA MACHADO, Nº 1529,
RIO DE JANEIRO / RJ - (21) 2490 2828
WWW.VESPER.ORG.BR

Dicas de Concursos

Prefeitura do Rio de Janeiro
A Prefeitura do Rio de Janeiro abriu processo seletivo destinado a contratação de 732 estagiários de nível superior para atuarem na Secretaria de Saúde. As oportunidades são para as seguintes áreas:

• Comunicação Social: jornalismo ou relações públicas (6).
• Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses: farmácia - vigilância sanitária (2), medicina veterinária - laboratório (4), medicina veterinária - vigilância sanitária (2), medicina veterinária - zoonoses (2) e nutrição - vigilância sanitária (1).

• Atenção Primária: medicina (178), educação física (4), enfermagem (12), farmácia (2), fisioterapia (4), fonoaudiologia (5), nutrição (7), odontologia (57), psicologia (8), saúde coletiva (4), serviço social (4) e terapia ocupacional (2).

• Atenção Hospitalar: medicina - emergência (205), medicina - CTI (47), medicina - obstetrícia (14), enfermagem - atenção hospitalar (15), enfermagem - obstétrica (10), farmácia (8), fisioterapia (5), fonoaudiologia (5), nutrição (7), odontologia - urgência e emergência (30), psicologia (7), serviço social (5) e terapia ocupacional (2).
• Saúde Mental: educação física (1),enfermagem (6), farmácia (2), fonoaudiologia (2), medicina (6), nutrição (3), odontologia (1), psicologia (14), serviço social (3) e terapia ocupacional (8).

• Programa Saúde na Escola Carioca (22): educação física, enfermagem, fonoaudiologia, nutrição, odontologia e psicologia.

A carga horária é de, no máximo 20 horas semanais e a remuneração varia de R$ 282,63 a R$ 443,34, além de auxílio transporte. Os interessados em participar devem realizar as inscrições no site www.prefeitura.rio/web/portaldeconcursos até o dia 10 de dezembro. A taxa é no valor de R$ 50,00.

Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro
A Secretaria de Educação do Estado do Rio de Janeiro (Seeduc - RJ) divulgou edital de concurso público para a contratação de 401 profissionais. As vagas são para os cargos de Professor - Anos Iniciais do Ensino Fundamental (15) e Professor - Anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio (386).
A carga horária varia de 16 a 30 horas semanais.
Os interessados em participar deverão se inscrever pelo endereço docenteonline.educacao.rj.gov.br, até o dia 13 de dezembro.

MATRÍCULAS ABERTAS 2020

MANHÃ & TARDE

INFANTIL ★ FUNDAMENTAL ★ MÉDIO

90 ANOS+

COLÉGIO SERVITA
NOSSA SENHORA RAINHA
DOS CORAÇÕES

DESDE 1927

Ensino de Qualidade

Tradição

Modelo de Educação

Ambiente Acolhedor

Segurança

Melhor Infraestrutura do Bairro

AV. GEREMÁRIO DANTAS, 769 - PECHINCHA - 21 3392-0284

COLEGIORAINHA.COM.BR/MATRICULAS

UMA NOVA POTÊNCIA EM EDUCAÇÃO

QUALIDADE A PREÇO JUSTO

Rede GAU RENOVAR PARA CRESCER AGORA É colégio · curso zerohum você em 1º lugar

MELHORE AS OPORTUNIDADES DO SEU FILHO!!!

- EDUCAÇÃO INFANTIL
- FUNDAMENTAL I & II
- ENSINO MÉDIO

MANHÃ
TARDE
INTEGRAL

APROVEITE OS MAIORES DESCONTOS!

WWW.GAUVIROUZEROHUM.COM.BR

WWW.COLEGIOECURSOZEROHUM.COM.BR

TURMAS PREPARATÓRIAS

- PRÉ-VESTIBULAR
  - → ENEM
  - → UERJ
- PRÉ-MILITAR
  - → OFICIAL FUNDAMENTAL (COLÉGIO NAVAL - EPCAR)
  - → OFICIAL MÉDIO (AFA - EFOMM - EsPCEx)
  - → SARGENTOS (ESA - EEAR)

ENDEREÇO - GAU INFANTIL

RUA JOAQUIM PINHEIRO, 516
FREGUESIA

(21) 3592-8089 (21) 99286-7120

ENDEREÇO - GAU FREGUESIA

RUA GEMINIANO GÓIS, 1130
FREGUESIA

(21) 3269-5241 (21) 99997-2679

(21) 3795-6278 (21) 99630-5306

Apoio: ZERO DÚVIDA

REFORÇO ESCOLAR VIRTUAL
SEJA TAMBÉM UMA ESCOLA PARCEIRA
www.zeroduvida.com
(21) 97027-4851

NOSSO BAIRRO
Jacarepaguá

Foto: Designed by Jcomp / Freepik

Saúde & Bem-Estar

CENTRO AUDITIVO
OTOSIM
APARELHOS AUDITIVOS

"Não deixe de ouvir nos momentos mais especiais"

Estrada dos Três Rios, 90 | 222 - Freguesia
Jacarepaguá - (Passarela de Jacarepaguá)

www.otosim.com.br

2427.8817

• Orçamento e consultas sem custo
• Parcelado em até 10x s/ juros

Dezembro Vermelho: campanha realiza conscientização e combate à Aids e ISTs

A campanha Dezembro Vermelho foi instituída em 2017 pela Lei 13.504 e objetiva a conscientização contra os vírus HIV/Aids e outras infecções sexualmente transmissíveis.

Foto: Internet / Divulgação

A iniciativa tem como foco a prevenção, assistência, proteção e promoção dos direitos humanos das pessoas infectadas com essas doenças. Assim como acontecem com a campanha Outubro Rosa e Novembro Azul, ao longo deste mês serão realizadas atividades e mobilizações tais como iluminação de prédios públicos com luzes na cor vermelha; veiculação de campanhas de mídia; palestras e atividades educativas; e promoção de eventos.

Segundo o Ministério da Saúde, as ações do Dezembro Vermelho serão realizadas em parcerias entre o poder público, sociedade civil e organismos internacionais, de acordo com as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) para enfretamento da Aids e outras ISTs.

A Aids é uma doença infecciosa, transmitida pelo vírus HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana). Segundo dados da Secretaria de Estado da Saúde, do Ministério da Saúde e do Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (UNAIDS), a cada 15 minutos uma pessoa se infecta com o vírus no Brasil.

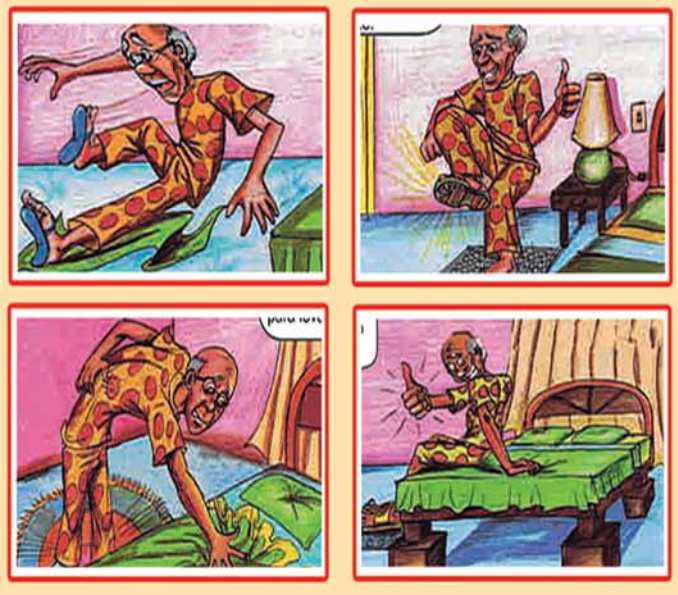
SOS idosos

As quedas das pessoas idosas são comuns e aumentam progressivamente com a idade em ambos os sexos. Representa um problema de saúde pública e pode significar um declínio das funções fisiológicas (visão, audição e locomoção), ou ainda representar sintomas de alguma patologia específica. Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e morte, dependendo do caso. Afetam a qualidade de vida do idoso por consequências psicossociais, provocam sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança. Acarretam a redução da mobilidade implicando na falta de motivação para a realização das atividades sociais e recreativas.

Apoio NOSSO BAIRRO Jacarepaguá www.nossobairro.net

DICAS PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS NO QUARTO

Errado **Certo**



SUGESTÃO

Fonte: Cartilha produzida pelo Centro de Estudos Ortopédicos do HSPE - www.iamspe.sp.gov.br

Profissão do futuro: cuidador de idosos

Designed by creativeart / Freepik

A expectativa de vida da população mundial cresceu significativamente nos últimos anos. Com isso, o aumento na demanda por serviços como o de cuidador de idosos tem ganhado destaque atualmente.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referentes a 2019 mostram que, a expectativa de vida no Brasil é de 80 anos para mulheres e de 73 anos para homens. O País está entre as cinco maiores populações de idosos do mundo.

O cenário evidencia a crescente busca por cuidadores de idosos. A profissão, apesar de bastante conhecida, ainda aguarda aprovação de um projeto de lei para que seja regulamentada. Porém, para aqueles que desejam ingressar na área é essencial que tenham alguns dons, além de muito amor. "Para ser um cuidador, é necessário ser empático e solidário, doar-se à ocupação e ao paciente, ter o traço de humanidade e a principal característica de um profissional de qualidade: a paciência", destaca a gerente de produtos pedagógicos do Centro Brasileiro de Cursos (Cebrac), Francislaine Cristina Maciel, acrescentando que o profissional deve ser sensível para compreender todos os tipos de necessidades que envolvem a responsabilidade com a pessoa dependente de cuidados especiais como higiene, alimentação, saúde, bem-estar, atividades físicas e recreativas. "O cuidador deve ter uma visão holística sobre relacionamento interpessoal, segurança domiciliar, prevenção da violência e maus-tratos, cuidados com administração de medicamentos e com o quarto do paciente".

Os interessados em atuar nesta área precisam também de habilidades técnicas que só podem ser adquiridas em uma formação profissional. Para quem pretende qualificar-se para a atividade, o Cebrac oferece um completo curso profissionalizante, com um programa inovador, diversificado e abrangente. O aluno que busca a capacitação de cuidador aprende noções de enfermagem (como práticas adequadas no manejo de medicamentos, higiene pessoal, colocação de sondas e cuidados com curativos), além de um apanhado importante sobre a legislação no que envolve idosos e a promoção da saúde.

O aprimoramento de conhecimentos na área de saúde e bem-estar está entre os diferenciais do curso profissionalizante, que também prevê o ensino de atividades físicas e recreativas especiais, com noções de psicomotricidade, exercícios respiratórios, acomodação de acamados e treinamentos de equilíbrio. O programa do curso inclui ainda a capacitação para agir em situações de emergência e os cuidados em casos de doenças específicas, como Parkinson, Alzheimer e diabetes.

Informações pelo site https://www.cebrac.com.br.

Mantenha o seu corpo hidratado na nova estação

O verão começa em 22 de dezembro e o aumento da temperatura requer cuidados especiais com a hidratação do corpo, tendo em vista que a eliminação de água pelo organismo torna-se maior.

Foto: Internet / Divulgação

Com o suor, há perda não só de água como também de sais minerais, que precisam ser repostos. Quando isso não acontece, o organismo começa a se desidratar, o que é muito perigoso e, em casos extremos, fatal. "No verão, a principal atenção é com a água. Não há nada melhor do que ela para hidratar. Já a água de coco, além de refrescante, repõe sais e líquidos essenciais para o organismo e auxilia no bom funcionamento do intestino. Ela é rica em nutrientes e considerada como um isotônico natural", destaca a nutricionista Tatiana Ferreira (CRN: 04101583), alertando que tanto a água de coco quanto os sucos não substituem a água.

Nutricionista Tatiana Ferreira

As frutas estão entre os alimentos que mais hidratam, mas a especialista expõe que o ideal é consumi-las em vez de preparar sucos. "Todas as frutas contêm frutose, seu próprio açúcar, e um suco pode acumular várias delas, como por exemplo, 300 mililitros de suco de laranja podem conter quatro laranjas, ou seja, fica muito calórico, e com o índice glicêmico alto (quantidade de açúcar e pico de insulina), o que pode gerar aumento de peso", explica a nutricionista acrescentando que os sucos de morango, melão, limão e caju são menos calóricos, mas não devem ser coados para manterem a fibra.

Todas as frutas podem ser consumidas no verão. Mas para dar uma ajudinha, Ferreira separou algumas dicas de frutas da época, que além de auxiliarem na hidratação do corpo dão uma ajudinha na dieta.

Confira os detalhes e inclua esses itens na lista para a sua próxima visita à feira ou ao mercado:

Maçã – Auxilia a manter os níveis de colesterol estáveis, pois contém pectina, que dificulta a absorção das gorduras e também da glicose. Como também tem uma grande quantidade de potássio, ela elimina o sódio e o excesso de água retida no corpo. O fruto da macieira é rico em vitaminas B1, B2 e niacina, além de sais minerais, como fósforo e ferro.

Melancia – Muito hidratante, pois é composta por mais de 80% de água. A melancia é uma das frutas que mais contém vitaminas do complexo B e vitamina A. Ela promove uma verdadeira limpeza tanto no intestino, como no estômago.

Laranja – Famosa por seu alto teor de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico, a laranja também é rica em compostos anticancerígenos e beta caroteno, que ajuda a manter o bronzeado.

Melão – Ajuda a estabilizar a pressão arterial e possui níveis elevados de vitaminas C, A, B6, potássio, niacina, fibra dietética e ácido fólico.

Abacaxi – Rico em bromelinas, o abacaxi auxilia na digestão, especialmente de proteínas, além de conter um poderoso efeito cicatrizante. Contém poucas calorias e muita água em sua composição.

Mitos ou Verdades

Permanecer com o traje de banho molhado por muito tempo em praias e piscinas faz mal?

Foto: Designed by Freepik

É verdade. A umidade persistente e o abafamento da região genital, decorrentes da permanência com o biquíni ou maiô molhado, criam um ambiente mais favorável à proliferação de germes. Isso facilita a ocorrência de infecções vaginais, principalmente a candidíase e a vaginose bacteriana. O ideal é sempre ter à mão peças de roupas secas para trocar após o mergulho.

Resposta: *João Marcello Guedes (CRM 52.75854-0), coordenador de ginecologia do hospital Rios D'Or.*

A arte de salvar vidas

Foto: Divulgação

Seja no mar ou na piscina, eles estão sempre em um local alto observando os banhistas e, a qualquer sinal de perigo mergulham na água para resgatar a vítima evitando o afogamento e oferecendo os primeiros-socorros.

Em alusão ao Dia do Salva-Vidas, comemorado em 28 de dezembro, o **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá** homenageia esses heróis militares, também conhecidos como guarda-vidas, que atuam no mar. Assim como os que trabalham em piscinas, que são chamados de guardiões.

Para trabalhar como salva-vidas o candidato deve prestar concurso para ingresso como Oficial Combatente do CBMERJ, feito anualmente por meio de vestibular para a Academia de Bombeiro Militar D. Pedro. Já para se tornar um guardião de piscina, é necessário receber habilitação do Corpo de Bombeiros para exercício das atividades, obtidos por meio de cursos oferecidos pelo CBMERJ.

No curso de formação, os candidatos recebem treinamento para nadar de forma correta, adquirem conhecimentos das técnicas de massagem cardíaca, respiração, oceanografia, cuidados com o banhista e agilidade nas ações de prevenção e salvamento.

Em ambas as modalidades, o candidato precisa ter concluído o ensino fundamental, estar em dia com as obrigações eleitorais, não possuir antecedentes criminais e ter entre 18 e 35 anos de idade. Além disso, o candidato deve dispor de força muscular e boa capacidade pulmonar, disciplina, paciência, velocidade, responsabilidade, facilidade de concentração e habilidade para trabalhar em equipe.

Informações:
www.cbmerj.rj.gov.br

Esporte

LEANDRO COSTA
PÓS-GRADUANDO EM JORNALISMO ESPORTIVO NA UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
LECARNEIROCOSTA@HOTMAIL.COM

Charles Miller, o pai do futebol brasileiro

Foto: Internet / Divulgação

Charles Miller nasceu no dia 24 de novembro de 1874 em um bairro nobre da capital paulista. Filho de um inglês com uma brasileira, ele foi estudar na Inglaterra aos 9 anos de idade, onde aprendeu a jogar futebol na Bannister Court School.

Retornou ao Brasil em 1894 para trabalhar na São Paulo Railway (Estrada de Ferro Santos-Jundiaí). Em sua bagagem trouxe duas bolas, uma bomba de ar e uniformes. No ano seguinte, no dia 14 de abril, realizou a primeira partida de futebol no Brasil, na Várzea do Carmo na cidade de São Paulo. As equipes eram formadas por ingleses radicados no Brasil e anglo-brasileiros, funcionários da São Paulo Gás Company e da Estrada de Ferro São Paulo Railway, time de Charles Miller, que venceu o confronto por 4x2.

É incontestável que Miller foi um grande incentivador da prática do futebol no Brasil e uma das pessoas mais importantes para a criação do time São Paulo Athletic Club e da Liga Paulista de Futebol. Ele foi campeão paulista pelo São Paulo Athletic Club quatro vezes: 1902, 1903, 1904 e 1911, além de artilheiro do referido campeonato em duas ocasiões: 1902 (10 gols) e 1904 (9 gols), juntamente com o companheiro de equipe Herbert Boyes.

Após encerrar a carreira, Miller passou a atuar como árbitro de futebol. O pai do futebol brasileiro faleceu aos 78 anos, no dia 30 de junho de 1953, e foi homenageado dando nome à praça onde fica o estádio do Pacaembu, em São Paulo, a famosa Praça Charles Miller.

Há quem conteste o pioneirismo de Charles na introdução do esporte em nosso País, alegando que o mesmo já era praticado de forma recreativa antes de seu retorno ao Brasil. Alguns historiadores alegam que o futebol já era praticado em navios mercantes ou de guerra por ingleses, franceses e holandeses, assim como há relatos da prática recreativa do esporte no Colégio São Luís em Itu (SP), entre padres Jesuítas e alunos.

De qualquer forma é indiscutível que a prática organizada dentro dos clubes e seguindo rigorosamente as regras do futebol já praticado na Europa é mérito de Charles Miller.

Espaço Pet

Animais idosos necessitam de alimentação adequada

Ter uma alimentação saudável é essencial, não só aos humanos, como também aos animais. Ao completar sete anos de vida, cães e gatos entram na fase senil, ou seja, biologicamente se tornam idosos.

Nessa fase, os pets necessitam de uma atenção maior na sua alimentação e ritmo de suas atividades que ficam mais reduzidas. "Atualmente o mercado oferece grande variedade de rações específicas para animais idosos. Elas são importantes, pois possuem balanço energético e nutricional adequado à idade deles", aponta a veterinária Renata Moutinho Vieira (CRMV-RJ: 15. 274).

A especialista destaca que na fase senil os animais precisam de níveis mais elevados de antioxidantes, ômega 3 e protetores articulares (conhecidos como condroprotetores, que são a condroitina e glicosamina). Essas substâncias favorecem a proteção das articulações, atuam como anti-inflamatório e reguladores da pressão arterial.

Guloseimas, massas, doces e produtos gordurosos devem ser evitados. "Dê a ele somente alimentos e petiscos próprios para animais com idade acima de sete anos. Assim garantirá a longevidade do animal", aconselha a veterinária.

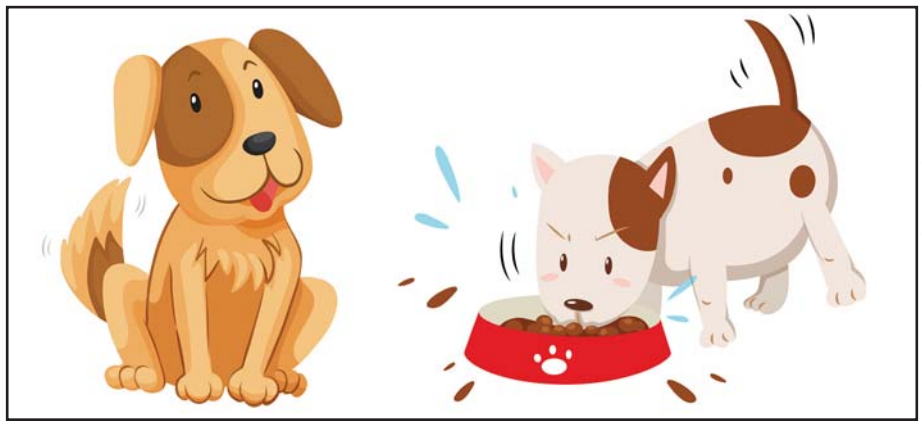


Foto: Designed by brgfx / Freepik

Denuncie maus tratos aos animais

A Delegacia de Proteção ao Meio Ambiente (DPMA) disponibiliza um novo canal de comunicação para o atendimento de denúncias de maus tratos aos animais via WhatsApp: 98596-7353

Que tal montar uma ceia natalina pet?

A ceia é um dos momentos mais importantes do Natal, pois é quando as famílias se reúnem em volta da mesa e os pets não podem ficar de fora. Oferecer aos bichanos alimentos humanos típicos da celebração é algo fora de cogitação, isso porque possuem excesso de açúcar, gordura, sendo alguns até mesmo alcoólicos. Uma boa opção é adquirir em pet shops ou empresas especializadas produtos específicos para animais, como o "cãonetone" (receita inspirada no panetone), "cãolomba natalina" (versão pet da colomba) e assim montar uma ceia bonita e saudável para eles.

Fonte: Canal do Pet - iG

Seu Pet

"Preguiçosas e muito atentas" — VILMA E LOLY

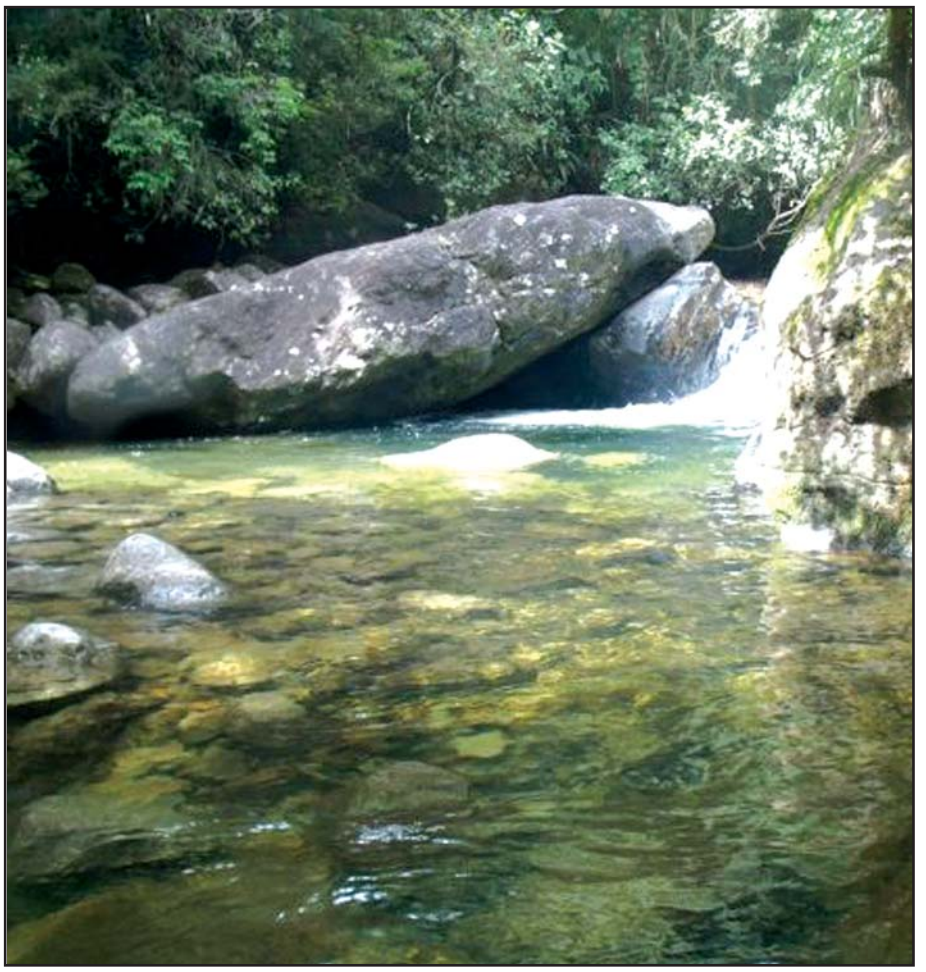
"Brincalhão e carinhoso" — RODRIGO

"Linda e culta" — CRISTAL KEPPE

ENVIE A FOTO DO SEU PET PARA REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET. ASSUNTO: ESPAÇO PET. NÃO ESQUEÇA DE NOS DAR DUAS DESCRIÇÕES DO SEU BICHINHO.
TELEFONES ÚTEIS: CORPO DE BOMBEIROS: 193 | PATRULHA AMBIENTAL: 1746 | IBAMA: 152 OU 0800-618080

Turismo

Visite as belezas naturais de Resende



Cachoeiras do Rio Santo Antônio na APA da Serrinha do Alambari

Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN)

Fotos: resende.rj.gov.br/turismo

Situada no sul do estado do Rio de Janeiro, Resende é considerada uma das mais belas cidades turísticas da Região das Agulhas Negras. Suas terras se tornaram conhecidas no século 18 devido a busca por pedras preciosas, mas atualmente possui outros atrativos.

O município é um dos mais requisitados por quem deseja relaxar e observar a exuberância da natureza com matas preservadas, rios, cachoeiras, ar puro, o canto dos pássaros e diversidade de fauna e flora. Um dos principais atrativos do local é a Área de Proteção Ambiental (APA) da Serrinha do Alambari. Ela fica na Região das Agulhas Negras e é admirada por sua paisagem montanhosa e belas cachoeiras de águas frias e cristalinas. A região conta com excelente condição de preservação de seu ecossistema, fortalecendo sua vocação para o Ecoturismo, Turismo de Aventura e a prática de esportes ao ar livre.

Localizado na parte alta do Parque Nacional de Itatiaia, fica o pico das Agulhas Negras, considerado o ponto mais alto do estado do Rio de Janeiro e o quinto maior do país, com 2.791 metros de altitude. Outro atrativo turístico de destaque é a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), que é uma instituição de ensino superior responsável pela formação dos oficiais combatentes de carreira do Exército Brasileiro e ocupa área de 67 quilômetros quadrados. Aberta à visitação, a AMAN dispõe de um dos maiores e mais completos parques esportivos do estado do Rio de Janeiro, além de um moderno teatro com capacidade para 2.821 pessoas.

Um dos povoados mais lindos do município é Visconde de Mauá. A região abriga montanhas; as trilhas do Alto da Serra, da Pedra da Gávea e do Cruzeiro; bosque de araucárias (o pinheiro brasileiro), o Parque Estadual da Pedra Selada; cachoeiras do Chuveiro e do Araçá; além de rios com águas cristalinas. Seu clima ameno é um convite ao descanso. O Centro Cultural Visconde de Mauá (CCVM) é outra parada obrigatória para quem deseja conhecer um pouco sobre a produção cultural de Visconde de Mauá. O CCVM promove ao longo do ano diversas exposições de artes, feiras de livros, encontro de corais, concertos de músicas erudita e popular, bazares com rica produção artesanal local e oficinas artísticas / educação ambiental.

Rede hoteleira:

Hotel Bühler
www.hotelbuhler.com.br

Pousada Olho d'Água
www.olhodaguamaua.com.br

River Park Hotel
www.riverparkhotel.com.br

Pousada Esmeralda
www.pousadaesmeralda.com.br

Cegil Hotel Boulevard
www.cegilhotel.com.br

Castel Plaza
www.castelplaza.com.br

La Na Beth Chalés
www.lanabethchales.com.br

Pousada Verde Novo
www.pousadaverdenovo.com.br

Silvestre Visconde de Mauá
www.pousadasilvestre.com

Retrospectiva 2019

PODER PÚBLICO

- IPVA traz taxas desmembradas;
- Governo do Rio extingue vistoria anual veicular;
- IPTU sofre aumento;
- Lixeiras públicas desaparecem das ruas;
- Operações de controle urbano coíbem o comércio irregular na região e removem cracolândia na Cidade de Deus;
- Audiência pública discute possível fechamento do Hospital Estadual Santa Maria (HESM), na Taquara;
- Lei estadual proíbe estabelecimentos comerciais de oferecerem sacolas plásticas derivadas de petróleo a seus clientes;
- Batalhão de Jacarepaguá recebe novo comandante e nova frota de carros.

ESPORTE

- Jacarepaguá também possui time de futebol chamado Barcelona;
- Lutador Thiago Marreta é premiado com moção de Honra ao Mérito da AIB (Associação de Imprensa da Barra);
- Moradora da Freguesia deixou casa como herança para o clube Botafogo;
- Copa América chega a 46ª edição e torneio é disputado pela quinta vez no Brasil;
- Quadra esportiva da comunidade do Curupaiti foi pintada em ação do projeto “Tudo de cor”;
- Seleção Brasileira completa 25 anos de conquista do tetracampeonato mundial de futebol;
- A Praça do Skate e a Praça do Barro Vermelho recebem atividades esportivas gratuitas;
- Sistema de árbitro de vídeo (VAR) causa polêmica entre torcedores devido ao tempo gasto para se tomar decisão sobre lances.

SAÚDE

- Hospitais da região realizam campanhas de doação de sangue;
- Voluntário realiza 50ª doação de sangue no Hospital Federal Cardoso Fontes;
- Vício em games é classificado como doença pela OMS;
- Campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul alertam para os diagnósticos precoces de cânceres de mama e próstata, respectivamente;
- Autismo e Alzheimer são temas de palestras mensais em hospital da região;
- Secretaria Municipal de Saúde promove campanhas de vacinação contra a gripe e sarampo;
- Supremo Tribunal Federal proíbe que grávidas ou lactantes trabalhem em condições insalubres;
- Clima mais quente propicia o aparecimento de mosquitos, incluindo o Aedes aegypti e surgimento de doenças como dengue, chikungunya, zika e febre amarela;
- Reuniões dos Alcoólicos Anônimos acontecem em vários pontos na região.

EDUCAÇÃO

- Projeto Semente promove a socialização e transforma a realidade de alunos adultos PCDs;
- Estudantes da região são premiados em concursos de redação e de matemática;
- Projeto avalia e reestrutura a inclusão social nas escolas pela mediação;
- MEC disponibilizará a partir do ano que vem internet a 24,5 mil escolas públicas do País;
- Provas do Enem passarão a ser feitas em formato online a partir de 2026;
- Ensino a distância proporciona facilidade a quem precisa conciliar emprego, vida pessoal e estudos;
- Inep lança catálogo para auxiliar estudantes e responsáveis na escolha de Escolas da Educação Básica.

TRANSPORTE

- Usuários do RioCard terão que mudar de cartão;
- Pedágio aumenta na Linha Amarela e na Transolímpica;
- Fiscalização remove vans irregulares na região;
- BRT passa a fiscalizar pagamentos de tarifas dentro dos ônibus e estações. Passageiros que derem calote serão multados;
- Aeroporto de Jacarepaguá passa a operar voos comerciais para São Paulo;
- Pedalada “Vai de Bike Freguesia” cobra de autoridades públicas antigas solicitações da população como a construção da malha cicloviária na região;
- Rio tem novas regras para o uso de patinetes elétricos;
- Guarda Municipal reforça patrulhamento em Operação volta às aulas.

CULTURA

- Cantora e compositora da Freguesia, Caroline Alves, é revelação na música pop;
- Centros culturais da região recebem grandes nomes da música como Vanessa da Mata, Paulinho Moska, Zeca Baleiro, Zizi e Luiza Possi, Leo Jaime, Paralamas do Sucesso, Skank e Rodrigo Teaser;
- Parque Olímpico sedia Rock in Rio 2019;
- Igreja Cristã Nova Vida da Freguesia recebe vários músicos no Segunda Instrumental;
- Autores da região participam da Bienal 2019;
- Atriz mirim de Jacarepaguá, Cecília Albuquerque, é sucesso no teatro e no cinema;
- Sétimo Encontro de Corais Acija homenageia a cantora Elis Regina.

O ano termina, mas os problemas da região, não!

Os bairros da Baixada de Jacarepaguá estão com problemas crônicos. Caberá ao Poder Público tomar a iniciativa de solucioná-los.

O poste localizado na esquina da Rua Cândido Benício com a Rua Godofredo Viana, no Tanque, permanece fora da calçada desde as obras para a construção do corredor Transcarioca, inaugurado em 2014. A Light culpa a Prefeitura, a Prefeitura culpa a Light e quem se arrisca é a população;

O preço alto da tarifa de pedágio na Linha Amarela. Apesar dos esforços da Prefeitura em acabar com a cobrança absurda, no final das contas, a Justiça aprovou o retorno da mesma;

A falta de manutenção das sinalizações gráficas horizontais sobre o pavimento. A maioria das faixas de pedestre e as delimitadoras das pistas de rolamento da região se encontram apagadas, dificultando a visualização de motoristas e pedestres.

Veículos estacionados em esquinas, sobre a faixa de pedestres e também em calçadas ocupando todo o espaço destinado aos pedestres e cadeirantes; Impedem passagem e representam risco.

Motoristas que dirigem fumando, falando ao celular, assim como com cachorro ou crianças no colo. Apesar de ser ilegal, a irregularidade permanece por todos dos lados sem que haja punição;

A ausência de sinalização semafórica ou passarela para a travessia de pedestres nas proximidades do Hospital Federal Cardoso Fontes. O problema representa risco para pacientes, visitantes e funcionários que precisam contar com a sorte para atravessarem as pistas expressas por onde trafegam ônibus, carros e demais veículos em alta velocidade;

É uma vergonha a quantidade de lixo, entulhos e bens inservíveis jogados pela população e pelos carroceiros em calçadas, terrenos e vias.

As calçadas quebradas, com degraus desnivelados, com canteiros, fradinhos, e isso, quando os imóveis não invadem o passeio e o pedestre precisa passar pela pista são problemas que estão longe de serem resolvidos.

Agenda Cultural

As informações abaixo são de responsabilidade dos centros culturais e estão sujeitas a alterações.

TEATRO VILLAGEMALL
(Avenida das Américas, 3900 – loja 160 do Shopping VillageMall – Barra da Tijuca)
Valor e venda de ingressos:
www.teatrovillagemall.com.br

Dia 8 - Concerto de Natal com a Orquestra Petrobras Sinfônica. Às 18h.

Dia 20 - Thiago Ventura faz piadas e conta histórias engraçadas sobre os seus últimos anos como comediante de stand up no seu terceiro show solo, Pokas. Duas sessões: 20h e 22h.

ESPAÇO HALL
(Avenida Ayrton Senna, 5850 – Saída da Linha Amarela – Jacarepaguá)
Informações: 3301-1000
https://espacohall.com.br/
contato@espacohall.com.br

Dia 20 - Dilsinho apresenta a turnê "Terra do Nunca". Às 23h.

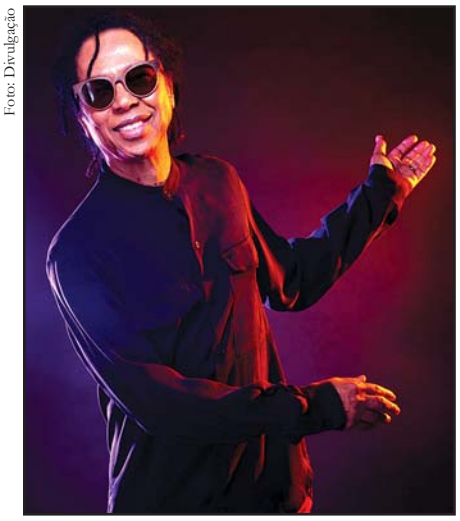
CIDADE DAS ARTES
Av. das Américas, 5.300 - Barra da Tijuca
Informações: 3325-0102
www.cidadedasartes.org

Até dia 31: Maquete de Lego do Rio de Janeiro ficará exposta permanentemente na Fundação Cidade das Artes como legado cultural. Quarta a domingo de 12h às 18h. Entrada franca. **Importante:** O funcionamento da Lego está sujeito à alteração em grandes eventos realizados na Cidade das Artes.

Dia 14: Gravação do DVD da turnê "Margem" de Adriana Calcanhoto, às 21h.

KM DE VANTAGENS HALL
Via Parque Shopping
Av. Ayrton Senna, 3000 - Barra da Tijuca
Informações e valores dos ingressos em premier.ticketsforfun.com.br

Foto: Divulgação



Dia 14 - Djavan, às 22h

Dia 20 - Jorge Aragão, às 22h

Aconteceu na região

Danseuse encena espetáculo “No País das Maravilhas”

Foto cedida pelo Grupo Danseuse

O Teatro Antônio Fagundes da Escola CEC, na Barra da Tijuca, sediou no dia 10 de novembro mais uma apresentação do grupo de dança Danseuse, que trouxe o espetáculo “No País das Maravilhas” como tema.
A trilha sonora do filme foi encenada por 105 alunos, com faixa etária entre 2 e 30 anos. A escola de dança existe há 26 anos e possui atualmente 127 alunos, entre eles crianças com necessidades especiais.
“Acredito que a dança é uma forma de inclusão de PCDs na sociedade”, expõe Sandra Santiago, idealizadora do projeto. Os interessados em integrar o grupo Danseuse podem comparecer à Rua Calmon 32, Curicica, de 2ª a 5ª feira entre 18 e 21 horas, ou então ligar para 2441-6057 / 96416-7772 (WhatsApp) para a marcação de uma aula grátis experimental.

Informações:
E-mail: sandrasantiago.sss@gmail.com
Facebook: Grupo de dança Danseuse
Instagram: @danseusegrupodedanca

Troféu Líder Empresarial 2019

Foto: Nelson Cardoso

Wilson Cordeiro, Vander Giordano e Ney Robinson Suassuna

A Associação Comercial e Industrial da Barra da Tijuca (Acibarra) homenageou com o Troféu Líder Empresarial 2019 empresários e personalidades que mais se destacaram neste ano. A cerimônia aconteceu no dia 29 de novembro, na sede social do Campo Olímpico de Golfe, na Barra da Tijuca. O vice-presidente da Acibarra, José Wilson Cordeiro de Sousa, abriu o evento e passou a palavra para o presidente da associação, Ney Robinson Suassuna, que destacou o potencial econômico, turístico e gastronômico do bairro.
Entre os homenageados estavam o superintendente regional da Barra da Tijuca, Sancler Mello; o presidente do grupo Multiplan, José Isaac Peres; e o padre Renato Martins, da paróquia Nossa Senhora da Vitória.

Confira os nomes dos premiados com troféus:
Sanclair Mello (Superintendência Regional da Barra da Tijuca);
Cláudio de Mello Tavares (Tribunal de Justiça do Rio de Janeiro);
Padre Renato Martins Gonçalves (Igreja N.S. da Vitória);
José Isaac Peres (Multiplan);
Carlos Fernando Andrade de Carvalho e Carlos Felipe Andrade de Carvalho (Carvalho Hosken);
Gilberto Ururahy (Med Rio Check Up);
Gabriel Palumbo (Villagemall/Barra Shopping/New York Center);
Eduardo Diniz (Sicoob RJ);
Carlos Favoreto (Valor Empresas de Serviços Alexandre Luís Assis).

Confira os nomes dos premiados com a placa líder e sócio benemérito:
Carlos Fernando de Carvalho (Carvalho HOSKEN);
Vander Giordano (Multiplan) e Francisco Theodosio (Reginaves).

SABIA QUE VOCÊ PODE COMEMORAR SUA FESTA DE ANIVERSÁRIO NO CINEMA?

Escolha um filme
que esteja em cartaz
e aproveite o seu dia
em grande estilo!

SÃO VÁRIAS OPÇÕES DE COMBO PARA VOCÊ.

Para mais informações, acesse: cinemark.com.br

BAIXE AGORA

Disponível para Android e iOS

CINEMARK®

É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.

Receitas

FÁTIMA GUERRA
GOURMET
FATIMA@ALFABUFFET.COM.BR

Rocambole de Chester

Receita

Olá amigos! As festas de final de ano se aproximam e, com elas, é impossível não se falar em um dos pratos mais tradicionais da época. Chester é uma marca registrada de frango criada por um dos grandes fornecedores de aves congeladas em nosso País. O produto pode ser vendido inteiro ou em partes.
Na receita deste mês utilizaremos o Chester desossado, que será assado no formato de rocambole e com recheio.

INGREDIENTES
- 1 (uma) ave Chester
- Tempero (limão / alho / cebola / sal ou pimenta do reino)

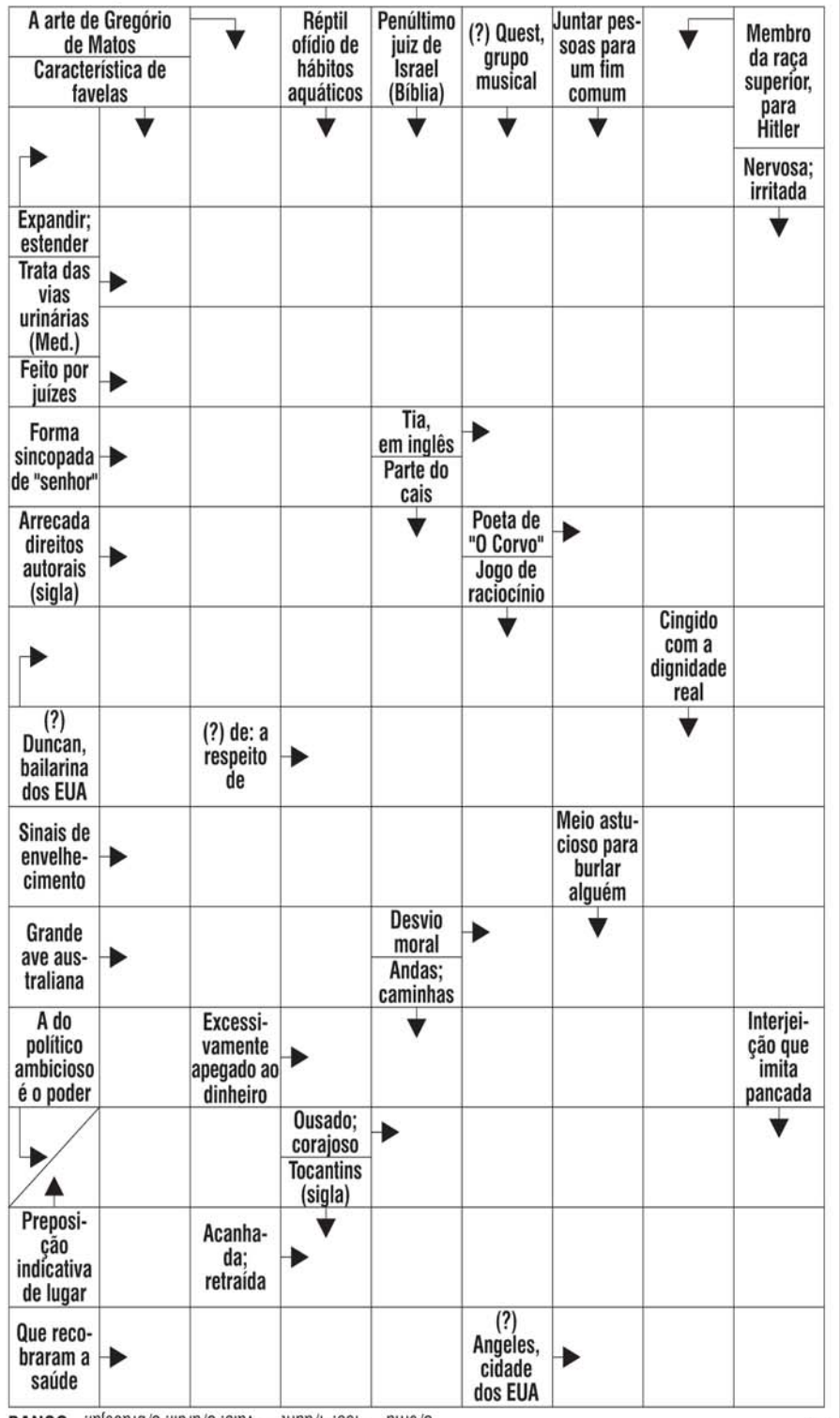
RECHEIO
- 1 xícara de tomate seco picado
- 300 g de azeitonas pretas e verdes picadas
- 300 g de cubinhos de muçarela
- 300 g de presunto picado

MODO DE PREPARO
- Depois de temperado o Chester deve descansar na geladeira por pelo menos três horas;
- Recheie o Chester e vá enrolando-o como um rocambole;
- Amarre o rocambole com barbante;
- Leve-o para assar inicialmente coberto com papel alumínio durante 40 minutos e com o forno a 200° C;
- Após este tempo, retire o papel alumínio e deixe-o descoberto para dourar durante 20 minutos.

Está pronto o seu simples e saboroso prato de final de ano.
Agora é só saborear com a família. Boas festas e até 2020!

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/emu — los. 4/aunt — vais. 5/ardil. 8/bracejar.

40

Solução

S	O	L		S	O	Ã	S	
A	D	I	M	I	T		A	
Z	A	D	O	U	A		T	M E
	A	R	O	V	A		I	
A	R	A	T	U		M	E	
D	O		S	A	G	U	R	
A	R	C	E	R	C	A	T	
R		A	R	O	D	A	S	I
E	O	P		D	A	C	E	
T	N	U	A		R	O	S	
L	A	R	T	I	B	R	A	
A	I	G	O	L	O	R	U	
	R	A	J	E	C	A	R	B
	A					B		

ESPAÇO PRODUTOS E SERVIÇOS

ALFA'S BUFFET

Casamentos . Jantares finos
Festas em geral

Institucional: Brunch,
Coffe break, coquetel

Botequim Alfa's Buffet
Petiscos de botequim variados
Mini-porção e bebida
Decoração de botequim | Open Bar

Festas Temáticas • Personalizamos sua festa

Supervisão de uma Chef formada

2446-4195 . 99947-2347

alfasbuffet@alfasbuffet.com.br

www.alfasbuffet.com.br

NewPower solares

ORÇAMENTO GRÁTIS E SEM COMPROMISSO

INVESTIMENTO QUE REDUZ SUA CONTA EM ATÉ 95%

Vida útil do sistema de 25 anos

1. Os módulos solares convertem a luz do sol em eletricidade, transportada em corrente contínua.

2. Essa eletricidade passa pelo inversor , para que seja convertida em corrente alternada, com as características de nossa rede elétrica.

3. A energia que sai do inversor vai para o "quadro de luz" e é distribuida para seu imóvel, alimentando assim todos os equipamentos elétricos.

4. Quando a produção de energia é maior que o consumo, o excedente é injetado na rede da concessionária e poderá ser utilizada como crédito nos meses seguintes.

WALDECY CARDOZO
REPRESENTANTE COMERCIAL

CONTATO: (21) 98888-9243 (21) 98204-6124

energianewpowersolaresrepresentante
@energianewpowersolareswalcardozo
walcardozo.newpower@gmail.com
www.newpowersolares.com

Rua México 31, sala 703, Centro - Rj

PARA ANUNCIAR NESTA SEÇÃO ENVIE E-MAIL PARA ANUNCIOS@NOSSOBAIRRO.NET OU 3627-7945

Lançamento

Grife masculina lança coleção com presença de famosos

Foto: Divulgação

Hermes Inocêncio e Toni Garrido

O estilista Hermes Inocêncio lança a Nova Coleção Alto Verão 2019/20 de sua grife em um desfile na Rua Prudente de Morais, 237, em Ipanema. O evento acontece no dia 15 de dezembro, às 17 horas, e contará com a presença de diversos artistas.
Inocêncio utiliza uma pegada alternativa, alinhada ao conceito de diversidade, tendo um estilo provocante desde a fundação de sua loja no Rio, em 1994, após ser selecionado para o "Miami Fashion Week". O profissional já se tornou referência, caindo no gosto de celebridades, jogadores de futebol e turistas.

Receba o *Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá* no seu whatsapp

Mensal e gratuito

Envie-nos uma mensagem dizendo "Quero receber"

(21) 98849-4144

Envie também suas sugestões de pauta e fotos dos problemas do bairro.

Horóscopo

MALU RODRIGUES
ASTRÓLOGA,
MALUCATAO@GMAIL.COM

Previsão astrológica do mês de dezembro

Signo de Sagitário:

Pessoas que pensam grande. O céu é o limite para os sagitarianos e para eles não há tempo ruim. Planeta regente: Júpiter. Elemento: fogo. Dia da semana: quinta-feira. Cor: verde. Pedra: fluorita

Áries (21/03 a 21/04): Suas tensões estão por um triz. Saiba dar lugar ao outro, assim todos sairão ganhando e você ficará feliz.

Touro (21/04 a 20/05): Período ótimo para ganhar dinheiro. Você pode até fazer sociedade com aquele amigo íntimo.

Gêmeos (21/05 a 20/06): Muita inspiração no trabalho, sua carreira vai expandir. Você pode explorar seus dons artísticos, como desenho, fotografia e outros.

Câncer (21/06 a 21/07): Sua Lua está em virgem e faz aspecto com Plutão e Saturno. Você pode investir em um trabalho que deseja há tempos.

Leão (22/07 a 22/08): Para obter melhores resultados em seu trabalho deixe o orgulho de lado e peça ajuda. Esteja mais aberto ao diálogo.

Virgem (23/08 a 22/09): Procure uma creche para doar brinquedos. Isso deixará você tão feliz quanto as crianças que forem beneficiadas.

Libra (23/09 a 22/10): Você encontrará alguém especial em um ambiente alegre e ficará curtindo essa amizade por muito tempo.

Escorpião (23/10 a 21/11): Será bem vinda uma herança familiar, seja um terreno ou casa, mas também pode sair a tão esperada aposentadoria.

Sagitário (22/11 a 21/12): Tudo indica que uma viagem poderá proporcionar a você o encontro com um grande amor. Será só felicidades.

Capricórnio (22/12 a 20/01): Aproveite o clima natalino para visitar a sua mãe. Esse encontro fará muito bem a você.

Aquário (21/01 a 19/02): A paixão pegou você em cheio. Você encontrou alguém criativo e que valoriza a liberdade como você.

Peixes (20/02 a 20/03): Pode arregaçar as mangas para o trabalho! Você ficará admirado em ver seu progresso e crescimento.

Erros de português frequentes

REDACAO@NOSSOBAIRRO.NET

No dia a dia, é comum observarmos que algumas pessoas se confundem ao empregar certos vocábulos da língua portuguesa. Por isso, o **Jornal Nosso Bairro Jacarepaguá**, mensalmente, dá dicas para você não fazer feio ao se expressar. Confira os exemplos abaixo:

1) Entretenimento
O futebol é um **entretenimento** saudável, e não **entretendimento**.
2) Denegrir
Flávio garantiu que não quis **denegrir** a imagem da empresa, e não **degrenir**.
3) Meliante
O policial algemou o **meliante**, e não **miliante**.

Realize uma faxina de fim de ano em sua casa

O término do ano é um momento bastante propício para realizar uma grande faxina na casa e armários. Não apenas referente a limpeza, como também ao descarte de materiais que não serão mais utilizados ou podem ser armazenados de forma mais adequada, evitando acúmulos e bagunça.
Oferecer para outras pessoas aquilo que se encontra em bom estado, mas que já não tem mais utilidade para você é uma atitude de solidariedade que gera alegria não só para quem recebe, como também a quem doa. Para começar, primeiramente, divida a faxina por cômodos e separe o que será: reaproveitado, doado ou jogado no lixo. Confira algumas dicas:

Roupas e sapatos

Itens que não são utilizados há, pelo menos, dois anos provavelmente passarão mais um apenas ocupando espaço no armário. Por isso, separe o que estiver em boas condições de uso para doação e descarte o resto.

Boletos

Separe os boletos do ano anterior com clips e armazene eles dentro de um envelope ou pasta com a identificação do ano por fora. Outra opção é escanear tudo e manter dentro de uma pasta no computador.

Medicamentos, alimentos e maquiagens

Verifique a validade dos produtos e descarte os que estiverem fora do prazo descrito nas embalagens.

Aparelhos eletrônicos

Aqueles que foram substituídos em casa por novas tecnologias e não são mais usados podem ser descartados de forma correta ou até mesmo doados, se estiverem em boas condições de uso.

Materiais escolares

Itens que não serão mais utilizados pelas crianças ou adolescentes no próximo ano letivo devem ser doados. Já os livros podem ser encaminhados para bibliotecas ou sebos. É possível também encontrar na internet projetos que realizam a arrecadação de materiais escolares para pessoas carentes.

O PRIMEIRO SUV É COMO
AS MELHORES COISAS DA VIDA:

A GENTE NÃO COMPRA,
A GENTE CONQUISTA.

TIGGO 2
O SEU PRIMEIRO SUV.

TIGGO 2
2020

MATERNIDADE

TIGGO 2

ATUALIZAÇÃO
TECNOLÓGICA

SAIBA MAIS NA SUA
CONCESSIONÁRIA CAOA CHERY.

SEGURO TOTAL*
8x R$162,38
R$1.299,00

TAXA ENTRADA + 36x 0% OU BÔNUS DE ATÉ R$ 4.000 OU TABELA FIPE NO SEU USADO
CONSULTE CONDIÇÕES**

A PARTIR DE
R$59.990
CONSULTE VERSÕES

CAOA CHERY SEMPRE NOVO
ENTRADA + 36x
R$ 683,75
CONSULTE CONDIÇÕES
TROQUE SEU SEMINOVO A CADA 3 ANOS

CLIENTE PCD
PLANOS ESPECIAIS
R$ 48.544,00
ESPECIAL PCD COMPLETO
CONSULTE CONDIÇÕES

PESSOA JURÍDICA
CONSULTE CONDIÇÕES ESPECIAIS

CAOA CHERY ASSISTANCE – 1 ANO
ASSISTÊNCIA 24 HORAS | 7 DIAS POR SEMANA | EM TODO O TERRITÓRIO NACIONAL | LIGUE 0800-772 4379

D21 MOTORS JACAREPAGUÁ (21) 2042-3080
ESTRADA DO GABINAL, 1120 - FREGUESIA DE JACAREPAGUÁ

D21 MOTORS
WWW.D21MOTORS.COM.BR
PRODUZIDO NO BRASIL
5 ANOS GARANTIA
CAOA CHERY
QUALIDADE, TECNOLOGIA E DESIGN

CAOA CHERY ASSISTANCE – 1 ANO
ASSISTÊNCIA 24 HORAS | 7 DIAS POR SEMANA | EM TODO O TERRITÓRIO NACIONAL | LIGUE 0800-772 4379

Consulte condições no site: www.d21motors.com.br - Ofertas válidas até o dia 15/12/2019

O melhor peixe do Rio

Faça a sua Confraternização na Toca da Traíra

Um restaurante completo para sua festa de fim de ano.

Temos o lugar ideal para você realizar a sua confraternização.

Possuímos 06 unidades bem localizadas com salão amplo e climatizado, facilidade de estacionamento, espaço kids e atendimento personalizado com cardápios exclusivos.

Entre em contato conosco e conheça os pacotes especiais que preparamos para este fim de ano.

Esperamos por você, para juntos comemorarmos mais um ano de vitórias e um 2020 repleto de realizações!

+55 (21) 96466-7373 - DAVI
tocaeventos@tocadatraira.com.br

RESTAURANTE
TOCA DA TRAÍRA
O REI DO PINTADO

@tocadatraira
@espacotocagourmet

VÁLIDO PARA TODAS AS UNIDADES - Barra da Tijuca // Freguesia-Jacarepaguá // Nova Iguaçu // Tijuca // Niterói // Botafogo