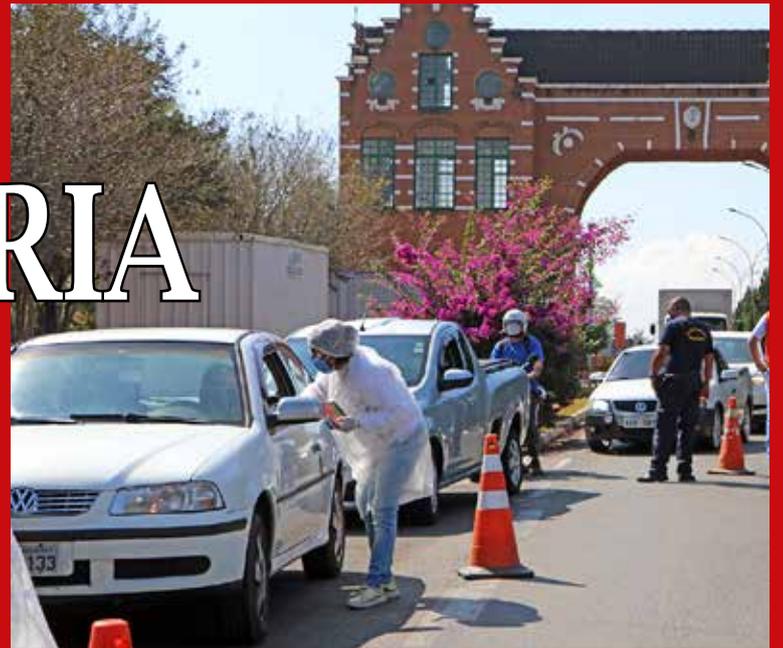


# CIDADE AMPLIA BARREIRA SANITÁRIA

Orientação aos turistas e moradores que passarem pelos pontos de acesso será estendido para o feriado

A Prefeitura de Holambra manterá o bloqueio sanitário voltado à prevenção do Coronavírus a partir deste sábado e, devido ao feriado, manterá a orientação aos turistas e moradores até a próxima

segunda-feira. Nos três dias, os funcionários farão abordagens das 8h às 16. Até a tarde de ontem, Holambra contava com 12 casos confirmados e sete aguardavam confirmação. **03**



## Apoio na crise

O Ibraflor encaminhou um ofício à Prefeitura de Holambra em agradecimento ao “apoio e empenho na defesa dos interesses do nosso setor de flores e plantas ornamentais” diante da crise gerada pela pandemia do novo coronavírus. O documento foi entregue ao prefeito Fernando Fiori de Godoy pelo presidente do instituto, Kees Schoenmaker. Prefeitura e Ibraflor, acompanhados pelas cooperativas locais, estão desde março atuando junto às diferentes esferas do governo para garantir a sobrevivência do setor, responsável atualmente por 210 mil empregos em todo o país – mais de 3.500 somente em Holambra.

## Combate ao Coronavírus:

abordagem começou no último final de semana e alerta moradores e turistas sobre as regras que precisam ser seguidas na cidade, como o uso de máscaras **03**



Cuide-se e  
proteja o  
próximo!

Jornal da  
Cidade HOLAMBRA

## Ensino à distância

Pais e alunos podem agendar atendimento presencial **04**

## Sem excessos

Médica orienta ações voltadas ao cuidado dos idosos **05**

## Pandemia X Crise

Moradores investem em novas atividades **06 e 07**

# Nossos serviços agora também pelo WhatsApp



Auto Posto Pioneiro  
(19) 992669449



Pioneiro Café e Padaria  
(19) 993597700



Ultragaz  
(19) 992097819

## Primeiro vamos tentar...

Nos últimos dias, a postagem de uma mãe referente às aulas em casa resumiu o que muitos brasileiros estão colocando em prática: "Primeiro vamos tentar, só tentar. Depois a gente reclama". A explicação é simples: primeiro é preciso tentar, ver o que está dando certo, quais são as dificuldades e quais as soluções possíveis. Depois, e só depois, se nada der certo, reclame. Mas reclame ciente que buscou até o impossível e que, no mesmo barco, estão todos os demais pais. Do Brasil e de vários outros países que estão enfrentando as mesmas dificuldades. Uns se saindo mal, outros um pouco melhor.

Sem menosprezar as dúvidas e as incertezas dos pais, a única verdade é que o ensino à distância é um desafio para a imensa maioria

da população. Porém, com a pandemia e o distanciamento social imposto - é a única alternativa para minimizar os danos. E felizes são os pais que, neste momento, enfrentam dúvidas ao ser questionado pelo seu filho sobre uma determinada lição: afinal, quando tudo passar e os alunos voltarem às salas de aula, a maioria vai confessar que durante todo o isolamento, não fez nenhuma lição, não leu nenhum conteúdo preparado pelo professor. Afinal, em todos os cantos do país, as aulas estão sendo online. Uma opção que ainda não é realidade na maioria dos lares brasileiros.

Em outros lares, o problema é a internet. Oscila, vai e volta. Ou mesmo a falta de equipamento. E tem, ainda, aqueles que moram em

casas apertadas, dividindo o espaço com outras pessoas. Barulho, tarefas diversas. Como aprender? Para quem está no Ensino Médio, a situação piora: se concorrer com alunos da rede particular já era difícil quando contavam com aula presencial, qual será o resultado do próximo Enem, adiado (e não cancelado) para dezembro ou janeiro de 2021? Será viável? Se sim, para quem?

Primeiro vamos tentar. Mas cientes que muitos obstáculos vão aparecer e que os professores enfrentam dificuldades semelhantes. Cientes que alguns obstáculos serão intransponíveis. E só depois, sem reclamar, vamos argumentar, expor as deficiências. Mas cientes que a situação é nova para todos e todas as tentativas são válidas.



## PONDERANDO

HOLAMBRA

### Narcisismo presidencial

Na psicologia, narcisismo é o nome dado a um conceito desenvolvido por Sigmund Freud (criador da psicanálise) que determina o amor exacerbado de um indivíduo por si próprio e, sobretudo, por sua imagem.

O nome do transtorno de personalidade está associado ao mito de Narciso, ou seja, nos estudos da psicologia a pessoa narcisista preocupa-se excessivamente com si próprio e com sua imagem.

"Essa vaidade impulsiva e admiração excessiva por si próprio pode gerar outros problemas no indivíduo, que geralmente necessita ser admirado e não admite que sua presença passe despercebida em determinado grupo". (Daniela Diana - Professora licenciada em Letras)

Estas considerações parecem trazer à tona - mais que uma obviedade - a personalidade e desvios apresentados pelo inquilino do Palácio do Planalto desde que lá entrou pela porta da frente.

Um pouco de sua biografia revela que como integrante do baixo clero na Câmara dos Deputados por 24 anos, sua discreta, mas controvertida, atuação em plenário, era desconhecida pela maioria da maioria da população. No entanto, na corrida pela presidência em 2018, graças a uma máquina de produção de informações - aliadas a contradições nas redes sociais - foi guindado à cadeira presidencial do Planalto não tendo nela caído de paraquedas, a despeito de ser paraquedista por ofício militar.

Filiado a nove partidos distintos desde que entrou na política - apesar de estar hoje sem qualquer filiação - se aposentou do Exército aos 33 anos, ganhando salário de R\$ 10 mil. Como ex-deputado federal tem direito a mais R\$ 27 mil. E, claro, o salário R\$ 30 mil pela presidência.

Seu desempenho à frente do governo tem sido objeto de controvérsias. Sua militância (aguerida) conduzida sob a batuta dos filhos e do guru que reside nos

Estados Unidos - associados aos embates diários contra tudo e contra todos que não seguem seus discursos, além de disparates proferidos até mesmo em frente ao QG do Exército, em Brasília - parecem não incomodar a cúpula daquela Força Armada e daqueles que compõem a linha de frente de seu governo, deixando as fardas penduradas nos cabides em casa.

Diariamente, o conceito desenvolvido por Sigmund Freud se mostra presente nos improprios desferidos por um presidente que acredita ser mito, tal qual Narciso. Ainda é cedo para conhecer-se o desfecho desse episódio, eis que são dois os relatos para a história de Narciso na mitologia: um relata que ele morreu de desgosto por admirar tanto sua imagem e não conseguir possuí-la. Já outro diz que morreu afogado ao tentar tocar na imagem que via refletida.

E daí?

**RA de Athäyde**

## Histórias de Dona Ilda

### Ternura na madrugada

Cinco horas e trinta minutos de um dia de maio. Chego a Joinville após 8 horas de viagem. A madrugada escura e a neblina densa fazem das luzes da rodoviária verdadeiras lanternas avermelhadas.

Desço do ônibus preocupada em retirar minha bagagem.

- Dona Ilda! Dona Ilda! Ouço num tom cantadinho, tão gostoso, do sulino.

Levo um susto! Em minha frente uma doce e linda catarinense, cabelos louros, com uma braçada de flores do campo e um cartão: "Amiga Ilda, estamos felizes com sua chegada. Sinta-se bem em nossa querida Joinville. Carinhosamente, Albertina Ferraz Tuma, Diretora, Coordenadoras, Professores e Amigos da Casa da Cultura".

Não consigo esconder as lágrimas e lhe digo:

- Já recebi muitas flores, mas de madrugada é a primeira vez em toda a minha vida!

Era Annemarie Meinert, representando a "Casa da Cultura" da

Prefeitura de Joinville que, muito delicadamente, me leva até o hotel.

Na roda-viva em que vivemos, esses acontecimentos se tornam exceções! Chegam a nos deixar admirados e felizes ao mesmo tempo em ver que, as gentilezas, apesar de não as merecermos, ainda existem nesta terra de Deus.

Deveria me deitar para um pequeno repouso até às 9h30, quando virão me buscar para uma entrevista na TV Globo local. Mas, a excitação, a emoção, não me permitem! Por isso abri a veneziana e, através da vidraça embaçada, posso ver ainda a cerração do dia que clareia! Os telhados inclinados, os balaústres laqueados de branco dos terraços do hotel, as cadeiras preguiçosas ao redor da piscina,



tudo formando um conjunto harmonioso. E sobre a toalha branca da mesa onde escrevo, minhas flores do campo emolduram esse quadro, que procuro sorver com paz de alma e de coração!

Amanhã devo iniciar a convite da citada "Casa da Cultura", um seminário sobre "Corrosão do esmalte da porcelana sem o uso de ácido", pesquisa que desenvolvi com bons resultados, pois, até então, se usava o perigosíssimo ácido fluorídrico para esse mesmo fim. Na quarta-feira deverei fazer uma palestra sobre "Criatividade e renovação na Pintura em Porcelana".

Tenho muita fé em ver essa modalidade ser aceita como arte e não apenas como arte decorativa. Há 10 anos argumento em quase todas as capitais do país, durante congressos ou encontros de arte.

Constrange-me um pouco falar sobre minha atividade pessoal. Mas, acredito ser válido contar aos meus leitores que aqui no sul do país, uma Casa da Cultura tomou conhecimento de meu trabalho e requisitou minha presença.

Por isso, nunca poderia deixar de vir! A chegada recompensou minha vinda, pois, com a tão decantada gentileza da "Terra dos Príncipes", logo de madrugada, nem sinto mais frio, de tanto calor humano que recebi!!!

Ilda Thereza  
ildathereza13@gmail.com  
(19) 9 9772-4845 | 3242-5148

# Bloqueio será ampliado neste final de semana

Devido ao feriado, barreira sanitária acontecerá de sábado a segunda, das 8h às 16h

Helga Vilela

A Prefeitura de Holambra manterá o bloqueio sanitário voltado à prevenção do Coronavírus a partir deste sábado e, devido ao feriado, manterá a orientação aos turistas e moradores até a próxima segunda-feira. Nos três dias, os funcionários farão abordagens das 8h às 16h. Até a tarde de ontem, Holambra contava com 12 casos confirmados e sete aguardavam confirmação.

Iniciada no último final de semana, a 'Barreira de Orientação e Prevenção' ao Coronavírus reuniu cerca de 25 funcionários e aconteceu apenas na parte da manhã. O diretor municipal de Segurança e Trânsito, Antonio Reginaldo Giron, destacou a



compreensão por parte dos condutores abordados. "Todos entenderam a motivação da barreira, escutaram atentamente as recomendações e colaboraram. Muitos demonstraram aprovação à iniciativa".

A abordagem aconteceu em quatro pontos de acesso à cidade, entre eles no Portal principal e no Moinho, e foi

direcionada a todos os veículos que passaram pelos acessos. "É fundamental lembrar que esta é uma ação educativa e de conscientização e que, portanto, é relevante para visitantes e também para moradores".

Giron garantiu que nenhum incidente foi registrado no período. Somente três pessoas apresentaram elevação

na temperatura e foram orientadas a seguir os protocolos de acompanhamento e, se necessário, atendimento. Ele frisou que o resultado da ação neste primeiro final de semana foi "muito positivo". "Conseguimos levar orientação a centenas de pessoas, que entenderam e colaboraram com o trabalho dos agentes da polícia e da saúde. Houve redução, em

relação às semanas anteriores, de incidentes relacionados a aglomeração em espaços públicos. Acredito que a continuidade deste trabalho fará com que mais pessoas façam a prevenção adequadamente, usando máscaras e mantendo o distanciamento mínimo", avaliou, ao completar que a barreira, neste primeiro final de semana, foi acompanhada por equipes de televisão. "Isso também contribuirá para que visitantes da região reavaliem visitas neste momento, deixando para depois o passeio aqui em Holambra".

De acordo com Giron, situações que desrespeitem as determinações para o período de quarentena podem ser denunciadas com sigilo, de forma anônima, pelos telefones 156 e 190.

## Qual feriado será nesta segunda?

O projeto de autoria da Prefeitura de Holambra, que suspende os feriados municipais até o dia 31 de dezembro deste ano – dias 25 de maio e de 27 de outubro, Dia do Padroeiro e Aniversário

da Cidade, respectivamente -, foi aprovado pela Câmara Municipal no início da semana. Os feriados municipais, portanto, estão suspensos.

Porém, o Governo do Estado an-

teciou a celebração do feriado do dia 9 de julho, em todo o território paulista, para o dia 25 de maio, próxima segunda. No dia 25, portanto, apesar de suspenso o feriado municipal do Dia do

Padroeiro (Divino Espírito Santo), fica valendo a celebração da Revolução Constitucionalista, antecipada pelo Estado.

Já a antecipação dos feriados de Corpus Christi e da Consciência

Negra, aprovada pela cidade de São Paulo em função do combate à pandemia, não vale para os demais municípios paulistas – incluindo Holambra, que não prevê mudanças destes feriados.

## Enfrentamento ao Coronavírus

O prefeito Fernando Fiori de Godoy e o vice-prefeito Fernando Capato apresentaram aos vereadores as ações adotadas pelo município nos primeiros 50 dias de enfrentamento ao novo coronavírus. Durante o encontro foram expostas e explicadas as medidas restritivas determinadas por decreto, os trabalhos de comunicação voltados à conscientização e prevenção e as ações realizadas nos setores de saúde, educação, assistência social e turismo. Entre os temas esclarecidos ao longo da reunião realizada na última quarta-feira, estavam ainda o apoio financeiro emergencial aprovado pelo Congresso Nacional aos Estados



e municípios, que deverá destinar R\$ 1,6 milhão à cidade, e a prestação de contas de despesas locais no combate à pandemia. O repasse, que depende ainda de sanção da Presidência da República, busca recompor parcialmente as quedas de arrecadação nas cidades brasileiras para reduzir os prejuízos que serão impostos aos serviços públicos. "Não é uma renda extra ao município e nem um recurso voltado exclusivamente ao enfrentamento do Covid-19. É uma tentativa de socorrer as cidades e Estados diante da grave queda de arrecadação", explicou o prefeito Fernando Fiori de Godoy.

**Casa Bela RESTAURANTE**  
Delivery

**Deu fome? Levamos pra você!**

☎ (19) 3802 8040    📞 (19) 99322 9579



Tathtarim com cubos de frango grelhado

Pediu!! Chegou!!

VEJA O CARDÁPIO NO SITE:  
[www.casabelarestaurante.com.br](http://www.casabelarestaurante.com.br)

# Educação mantém atendimento para sanar dúvidas

Pais e alunos que estão enfrentando dificuldades com o ensino à distância podem agendar reunião ou esclarecê-las por telefone

Helga Vilela

O que é MMC e MDC? Quando se emprega mais ou mas? O correto é mau, mal ou ambos? Como vivia o homem no Paleolítico? O ensino à distância, que na rede municipal de Holambra acontece através de apostilas preparadas pelo departamento, tem exigido um conhecimento que já foi esquecido pela maioria dos pais.

As apostilas foram liberadas na primeira semana de maio, com material para ser feito pelos alunos nas próximas 10 semanas (até a primeira semana de julho), mas muitos pais relataram que estão enfrentando dificuldades para sanar as dúvidas de seus filhos. Alguns pais ouvidos pelo Jornal da Cidade – os quais preferiram não se identificar – gostariam que o material usado em sala de aula (livros didáticos) fossem liberados, mas esta medida, pelo menos por enquanto, não será empregada pelo departamento. Outros pais procuram auxílio na internet, mas todos temem

a falta de didática e até mesmo o risco de ‘ensinar o filho de forma errada’.

Como a situação é nova para todos, o departamento lembrou que oferece a possibilidade de agendamento para pais e alunos, mas adiantou que “tem recebido poucas ligações”. Também informou que 95% dos estudantes já estão com as apostilas. O material restante segue disponível na unidade em que aluno está matriculado. “A equipe já fez contato com os pais orientando a retirada o mais breve possível”, informou o departamento.

Sobre a liberação dos livros usados em sala de aula, o departamento reforçou que no momento “o trabalho será realizado somente com as apostilas, assegurando que todos tenham garantidos igualdade e acesso ao conteúdo”. Posteriormente serão avaliadas atividades online e o uso de outros recursos.

## Agendamento

Em caso de dúvidas sobre



Escolas estão fechadas, mas professores e coordenadores mantêm atendimento aos pais e alunos a partir de agendamento

as atividades da apostila, os pais devem entrar em contato diretamente com a escola em que o aluno estuda. Podem, ainda, solicitar atendimento presencial, mediante agendamento prévio por meio do telefone (19) 3802-1469, no período compreendido entre 7h e 11h e 13h e 17h. Nesses atendimentos, todas as orientações do Departamento de Saúde, que incluem distanciamento mínimo, uso de máscaras e higienização com álcool em gel, serão seguidas rigorosamente.

Assim, em caso de dúvidas

ou dificuldades ao longo do estudo através da apostila, o departamento reforçou que “a disponibilidade de professores para atendimento presencial busca evitar eventuais prejuízos ao processo de ensino das crianças, assegurando assistência pedagógica sempre que necessário”. Os pais podem, também, agendar reuniões com os coordenadores. “Há, inclusive, coordenadores pedagógicos à disposição para dar suporte aos estudantes e também aos pais, sobre como auxiliar diretamente no ensino dos filhos com mais eficá-

cia. É importante que os pais procurem participar ativamente, que organizem rotinas de estudos, com horários dedicados exclusivamente a essas atividades, e que incentivem outros meios de aprendizado, quando possível, por meio da leitura e da pesquisa”, completou o departamento.

## Dias letivos

Devido à pandemia e tendo em vista que houve a antecipação do recesso escolar e das férias, o calendário escolar foi readequado: contará com 190 dias letivos (são, geralmente, 200 dias).

Por fim, o departamento disse que a Educação, como um todo, “acaba sendo prejudicada pela pandemia do novo Coronavírus”, mas que está atuando permanentemente para minimizar os prejuízos e garantir a aprendizagem dos alunos”. Sobre uma possível repetição do ano letivo, informou que seguirá “orientações da Diretoria de Ensino de Mogi Mirim e da Secretaria de Estado da Educação”.



## Receitas com Tradição Holandesa

"o tempo está favorável para uma sopa koning"  
Faça sua encomenda...  
Estamos atendendo seguindo as normas sanitárias e de saúde.  
Temos opção de delivery



Sopa de ervilha: *erwtensoep*



Sopa de legumes com carne: *Groetensoep*

ESTRADA MUNICIPAL, HBR60 - HOLAMBRA / SP  
19 9 9908.9906 | 19 9 9764.1725

Potes congelados de 01 kg

## Prefeitura mantém execução de obras

Mesmo durante a pandemia, várias obras seguem em andamento em Holambra. Uma delas é a remodelação da Alameda Maurício de Nassau, que conta, nesta quarta etapa de trabalhos, com intervenções na praça em frente à Igreja Matriz. O projeto reúne melhorias no calçamento, inclusão de iluminação com postes ornamentais, instalação de novos bancos e de um obelisco – este último, em homenagem ao padroeiro da cidade, o Divino Espírito Santo. A obra é realizada por meio de convênio estadual (Dade) e está estimada em cerca de R\$ 200 mil.

A Rota das Imigrantes também passa por nova fase de reforma, no trecho que liga a Rua Gildo Grigol à Praça da Cachoeira. Também em andamento no município está o projeto de reforma e ampliação da Escola Municipal Novo Florescer, no Fundão. A ação prevê um novo pátio, mais duas salas de aula, secretaria, diretoria, sala de reunião de professores, banheiro acessível e de funcionários, copa para os

servidores, almoxarifado, área de serviços e um novo acesso ao prédio. A melhoria é financiada pela Secretaria de Desenvolvimento Regional por meio de convênio de cerca de R\$ 400 mil, com R\$ 45 mil de contrapartida da Prefeitura. A obra deverá ser entregue até janeiro de 2021.

Às margens da Rodovia SP-107 está em andamento a quarta etapa da construção do Parque Cidade da Criança, que inclui iluminação, paisagismo, abertura de um lago e a construção de um deck. A inauguração está prevista para o segundo semestre deste ano. Já o Portal Turístico, principal monumento de acesso ao município, também passa por intervenções. São cerca de R\$ 350 mil aplicados por meio do Dade para reparos na fachada e troca do piso, além de melhorias na iluminação e paisagismo.



# Idosos: como agir durante a pandemia?

UBSs passam orientações por telefone e acompanham pacientes com síndrome gripal

Helga Vilela

O Brasil tem cerca de quatro milhões de idosos morando sozinhos (IBGE), sendo cerca de um milhão apenas no Estado de São Paulo. E o isolamento social, medida mais eficaz contra o Coronavírus, trouxe um desafio: como eles manterão as consultas em dia, a casa abastecida, roupas e medicação em ordem?

A médica Karen Furlan, especializada em Psiquiatria, atua como generalista no PSF Imigrantes, e reforçou: idosos apresentam declínio natural do sistema imunológico, se enquadrando desta forma no grupo de risco para o desenvolvimento de manifestações graves e por vezes fatais da Covid-19. “Essas pessoas devem evitar aglomerações ou viagens, contato com pessoas que retornaram recentemente de outras localidades e o contato próximo com crianças”, resumiu.

Em Holambra, Karen informou que as unidades básicas de saúde passam diversas orientações aos pacientes, via telefone. Também fazem a vigilância às pessoas com síndrome gripal em isolamento, por telefone, a cada dois dias até a sua total recuperação. “E contamos com os agentes comunitários de saúde, profissionais residentes no bairro de sua atuação que conhecem as demandas pessoais dos usuários, sendo mais uma interface entre o serviço público de saúde e o paciente”.

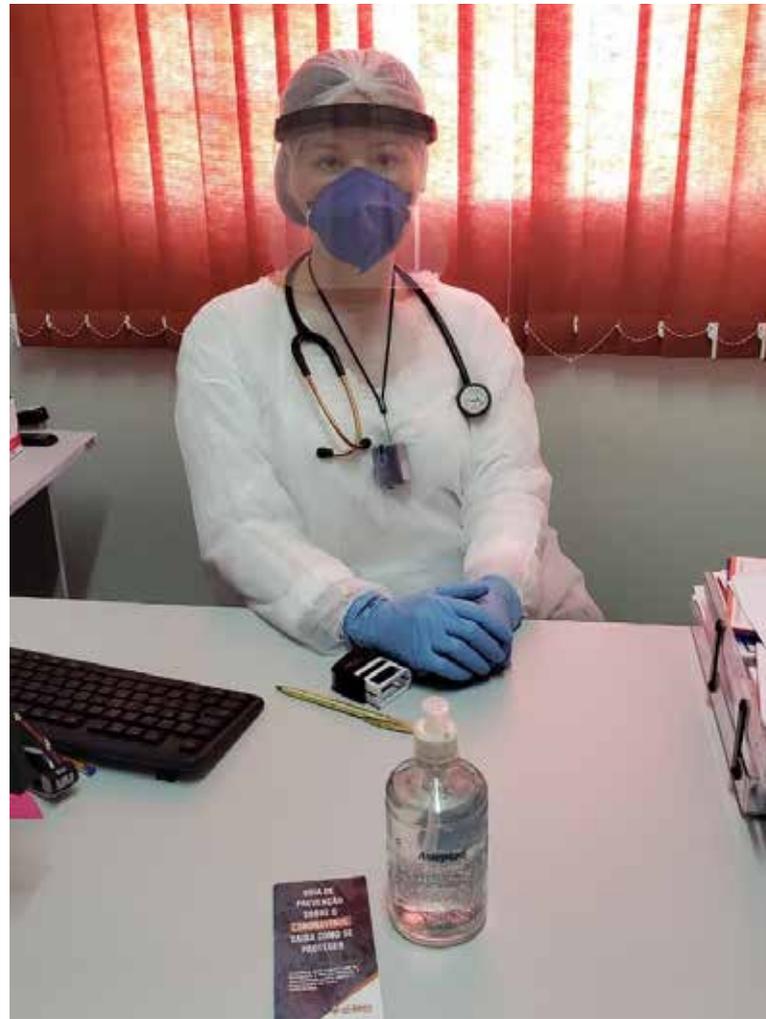
Apesar da quarentena, alguns hábitos não podem ser abandonados: é recomendado manter as medicações de uso contínuo e os hábitos saudáveis de alimentação e

hidratação. “Se as doenças crônicas estiverem estabilizadas, as consultas poderão ser adiadas, excetuando-se consultas e procedimentos cirúrgicos que, embora não-urgentes, poderiam trazer algum dano caso adiados, em especial a assistência aos pacientes oncológicos. Se for necessária a visita ao médico devido à urgência ou emergência, manter distância mínima de um metro na recepção, usar máscara e somente ter um acompanhante na consulta”, aconselhou.

## Contato limitado

Durante a pandemia, frisou a médica, os filhos, assim como as demais pessoas, devem seguir as recomendações de distanciamento social evitando, se possível, o contato próximo com os pais, pois podem ser portadores assintomáticos do Coronavírus. “É importante ter em mente que o distanciamento é físico apenas. Os filhos podem se manter presentes de outras formas: por telefonemas, por vídeo-chamadas, por áudios e através da execução dos serviços do dia-a-dia (supermercado, banco, farmácia etc)”.

Muitos idosos contam com cuidadores ou diaristas e, nesses casos, também é preciso adotar medidas de segurança. E a médica listou: todos os cuidadores devem ser vacinados contra Influenza (exceto se houver alguma contra-indicação), trocar os sapatos ao adentrar a casa, tomar banho e trocar de roupa. “Devem lavar as mãos com água e sabão líquido (40 a 60 segundos) ou álcool em gel 70% (20 segundos) no início do trabalho e antes e



Dra. Karen atende no PSF Imigrantes: idosos precisam manter a rotina, respeitando as limitações pessoais

depois de qualquer cuidado direto com o idoso”. Também devem evitar usar adornos durante o trabalho (brincos, correntes, alianças) e manter os cabelos presos. As diaristas devem limitar os dias de visita ao estritamente necessário. “Se utilizar transporte público para chegar ao trabalho, deve usar máscara durante todo o trajeto”. Os demais cuidados são parecidos: trocar a roupa e os sapatos ao chegar na casa do idoso e fazer a higienização das mãos. E tanto diaristas quanto cuidadores que apresentarem resfriado ou síndrome gripal deverão ficar afastados por 14 dias ou até

obterem o resultado do teste para infecção por Covid-19.

No geral, em casa, é preciso manter as janelas da casa abertas, privilegiando a ventilação natural. Aumentar a frequência de limpeza dos ambientes. Desinfetar com solução de água sanitária ou álcool 70% locais frequentemente tocados: maçanetas, interruptores, janelas, telefones, teclado do computador, controle remoto. Usar luvas de borracha próprias para limpeza (higienizar as mãos com álcool em gel 70% antes e após calçar as luvas). Os panos devem ser exclusivos para uso em cada ambiente, ou seja, panos usados na limpeza

dos banheiros não devem ser usados na limpeza de outros locais da casa, por exemplo.

## Manter-se ativo!

Mesmo com as restrições, é recomendado “manter-se ativo”, respeitando as limitações pessoais. “Caminhada, alongamento, cuidado com a limpeza da casa, autocuidado, leitura, são alguns exemplos. A atividade física, mesmo em baixa intensidade, fortalece o sistema imunológico, estimula a cognição, previne e auxilia no tratamento dos distúrbios do humor (depressão)”, explicou.

A médica reforçou que devido à mudança abrupta do cotidiano, alguns idosos experimentarão sintomas melancólicos ou ansiosos, irão desenvolver ou reagudizar doenças psiquiátricas pré-existentes neste momento de pandemia. “Manter a rotina neste momento é fundamental, ter horário para ir para a cama, para levantar-se, alimentar e tomar sol. E manter o uso das medicações psiquiátricas já utilizadas, na mesma dosagem”. Outros hábitos saudáveis que devem ser mantidos são: atividade física de leve a média intensidade em casa, engajamento em atividades domiciliares de baixa complexidade (organização de álbum fotográfico, jardinagem por exemplo), evitar assistir a noticiários frequentemente e utilizar a internet de forma lúdica e social (reencontrar amigos, visitar museus, assistir filmes, e conversar com familiares). Mas caso haja um sofrimento intenso e constante ao longo dos dias, a médica reforçou: procure ajuda médica remota ou presencial.

# Holambrenses se reinventam durante a quarentena

Em meio à pandemia, perdas financeiras mudaram o rumo de empreendimentos

Helga Vilela

A pandemia paralisou muitas atividades econômicas. Em Holambra, a restrição para o atendimento em alguns comércios e a queda (praticamente total) de turistas causaram desempregos (ainda não contabilizados oficialmente), mas, também, despertaram novas oportunidades para parte dos empreendedores.

O artesanato, que tem como principal consumidor o turista, precisou ser repensando e, neste momento, muitos artesãos inves-

tiram em itens voltados à pandemia, como máscaras e acessórios. Este é o caso da artesã Cleusa Aparecida Bervinde que, com a pandemia, manteve a confecção de bonecas e apostou nas máscaras de proteção. “Apostei na costura criativa, com máscaras, toucas e turbantes que agregam valor à máscara. A concorrência é grande, pois todos estão fazendo máscaras, por isso é preciso investir em um diferencial e esta venda tem ajudado muito com a minha renda. Mas mesmo com a crise, sempre tem trabalho para



No artesanato, aposta maior é por máscaras: Cleusa investiu em acessórios para agregar valor ao seu produto

costureiras”. Cleusa atualiza seus clientes com produtos que vem fazendo para aten-

der pedidos e quando a Feira de Artesanato for retomada, como peças bordadas ou pintadas. “Por enquanto não podemos gastar além do necessário, pois não sabemos até quando vai esta pandemia e, provavelmente, a venda de máscara vai cair”.

Sônia Pottes, do Núcleo de Artesãos de Holambra, disse que a maioria dos associados tem aproveitado este período para aprimorar suas técnicas e, principalmente, para reduzir o estoque: tanto para finalizar peças que estavam inacabadas e deixá-las prontas para

quando a loja do Núcleo for reaberta quanto para fazer máscaras, produto de maior saída nesta quarentena. Sônia informou que muitos não têm o artesanato como principal renda e, por isto, estão auxiliando em trabalhos voluntários (confecção de máscaras). “Mas quem tem o artesanato como profissão, está aproveitando para fazer máscaras por encomenda ou através de grupos, conseguindo um valor financeiro”.

Além do artesanato, muitos holambrenses apostaram na culinária. Confira algumas histórias!

## Nova paixão

Rafaela Fernandes Pessoa de Abreu, de 23 anos, formou-se em Arquitetura e Urbanismo no ano passado, mas, até o início da pandemia, continuava com o trabalho de vendedora em uma loja infantil. “Não estava fácil encontrar algo na minha área de formação e com a pandemia foi pior. Mas logo no começo da quarentena, perdi o emprego”. Em casa, Rafaela assistiu alguns vídeos de confeitaria: gostou e investiu em dois cursos online. “Fiz algumas receitas para a família e todos adoraram.

Então minha mãe sugeriu que eu postasse nas redes sociais, já que estava precisando de uma renda. Postei algumas fotos e, de repente, as encomendas começaram. Quando percebi, já eram quase 40”, contou, ao apontar que os clientes vieram de vários bairros, como Rincão, Bairrinho, Camanducaia e até de Santo Antonio de Posse. “Fiquei muito feliz, uma gratidão imensa a todos que fizeram as encomendas”. Depois de entregar as primeiras encomendas, Rafaela destacou que o retorno foi ainda melhor. “Foram muitos elogios e muitos disseram que seriam clientes fiéis. Isso não tem dinheiro que compre e nunca imaginava que em uma semana meus produtos iriam tão longe”. A jovem afirmou que está apaixonada pela nova profissão e pretende continuar, mesmo após a pandemia. “Quem sabe, futuramente, eu consiga até abrir um ponto comercial, mas, por enquanto, estou fazendo em casa mesmo, tudo com muito amor e carinho”. Rafaela completa que atuar numa área que não foi, inicialmente, sua primeira opção, não é problema. “Sempre gostei de cozinhar, fazer doces e bolos, mas era só para a família. Minha mãe sempre trabalhou com cozinha e aprendi muito com ela. Então pretendo continuar”.

## Le Moulin: de volta!

No começo da pandemia, Stéfano Araújo Wolmer optou por encerrar as atividades da Cafeteria Oca Sucos & Café. Mas, assim como era na cafeteria, segue junto com a família na área da culinária, agora com o nome de Le Moulin. “Reduzimos o cardápio do café, reativamos um projeto antigo da minha mãe e começamos a vender caldos congelados, tortas salgadas (sob encomenda), bolos

caseiros e escondidinhos de diversos sabores”, listou. Em pouco tempo, Stéfano já garante que o novo formato está economicamente mais viável, uma vez que não cortou custos – como o aluguel – e o aumento com água e energia não foi “tão expressivo”. Desta forma, adianta que manterão a atividade pós-quarentena. “A inspiração para este projeto foi a paixão por cozinhar e levar o gostinho caseiro para todos. Futuramente esperamos trazer de volta as geleias e conservas artesanais, que foram o início do Le Moulin, há alguns anos (antes de abrirem a cafeteria)”. O objetivo é apostar em pratos saudáveis e práticos, para consumo em casa.



### Geladinho gourmet

Patrícia Aparecida Zan da Silva é recepcionista da Associação Povos Unidos, “o nosso querido Moinho”. Mas também dedica-se à culinária, especificamente os geladinhos gourmet. “No começo era um passatempo, mas algumas pessoas ficaram sabendo, pediam e então comecei a vender no verão. Mas pra não misturar o trabalho no Moinho com outra atividade, decidi parar”, lembra. Com o início da pandemia e sem saber ‘como será o dia de amanhã’, Patrícia resgatou os geladinhos. “Retomei essa minha atividade, investi em mais sabores e tem dado super certo! Não vou dizer que financeiramente supre todas as necessidades de casa, mas ajuda bastante”. E completou: “meus filhos ajudam muito também, tanto no apoio moral quanto na hora de dar ideias, sugestões”. E para que seu produto chegue até o consumidor, Patrícia também investiu na entrega, exceto na área rural (mas é preciso avaliar a disponibilidade).



### Do transporte e buffet ao delivery

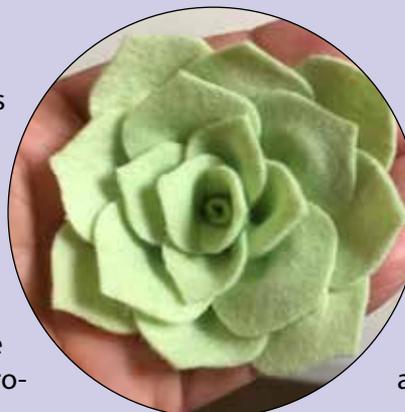
José Roberto Durante tem uma empresa de transporte (escolar, corporativo e turismo) e também trabalha com eventos, atendendo na área buffet. Mas a chegada da pandemia, José Roberto precisou mudar sua estratégia para continuar atuando na área da gastronomia, afinal, com o distanciamento social não seria possível manter as atividades do buffet (e o transporte também). “Sempre gostei muito de cozinhar e tenho vários clientes”, disse, ao destacar que começou a receber pedidos para atendimento delivery e drive thru. “Então resolvi investir neste sistema e vi a possibilidade de chegar a um número maior de pessoas através dos lanches e pratos com um tempero especial”. Para se adaptar à nova rotina, dedica-se às sextas-feiras aos lanches “com paladar caipira” e aos sábados prepara marmitas com cardápio temático – como paella caipira, comida mineira, entre outras. “Nossa marmita serve, no mínimo, duas pessoas e os cardápios saem às quartas-feiras”. Ele acredita que manterá este novo serviço pós-pandemia, pois tem conquistado novos clientes e se aprimorado na área. “Acredito que, provavelmente, seguirei nesta área”.



### “Covid-19 restringiu atividades dos artesãos”

O impacto financeiro é sentido por todos artesãos: a pandemia restringiu as atividades voltadas ao Turismo e os participantes da Feira de Artesanato – com quatro anos de funcionamento no Centro de Cultura e Eventos –, os quais vendem seus produtos e atendem os turistas, “tiveram sua renda zerada”. “Fomos muito afetados”, afirmou a coordenadora Sueli Martins. No momento, sem o espaço físico e sem turistas,

os artesãos apostaram nas redes sociais e grupos de WhatsApp. “Eles continuam oferecendo seus produtos e recebendo pedidos. Alguns resgataram suas atividades anteriores de alfaiataria, manicure, costura, aulas de artesanato, entre outros”, disse Sueli, ao frisar a diversidade de pro-



duto e de técnicas ofertadas pelo grupo. Mas todos seguem fazendo artesanato e quem tiver interesse em adquirir um produto artesanal pode entrar em contato com o grupo através do Facebook (<https://www.facebook.com/feiradeartesanatodeholambra/>).

**Nossa Tradicional Feijoada**  
**Todas às Quartas e Sábados**

EVITE AGLOMERAÇÃO  
FAÇA SEU PEDIDO POR  
TELEFONE OU WHATSAPP  
E RETIRE NA PORTA.

--> Disk-Entrega no  
Centro de Holambra  
COBRAMOS TAXA ENTREGA

WhatsApp (19) 997620158  
(19) 3802-2382  
(19) 3802-4292

**Restaurante MADURODAM**  
HOLAMBRA-SP

Estamos trabalhando somente  
no almoço até as 13:30

Praça dos Pioneiros, 56 – Centro - Holambra - SP  
Cx. Postal 17 - CEP 13.825-00

Seguros e Benefícios para todos os ramos!

bike  
auto  
moto  
frota  
van  
caminhão  
vida  
consórcio  
previdência  
financiamento

fiança  
aluguel  
residencial  
condomínio  
empresarial  
profissional  
saúde  
odonto  
viagem  
educacional

**Pontual**  
CORRETORA DE SEGUROS

SUSEP 10.2028738.0

WhatsApp (19) 9 5321-1378  
[www.PontualSeguros.com](http://www.PontualSeguros.com)  
Facebook pontualcorretoraseguros

# Ajuste o orçamento para o período de crise

Poupar e evitar gastos extras: com a pandemia, é preciso redefinir as prioridades

Helga Vilela

Muitas empresas estão fechando as portas – total ou parcialmente – e, com isto, milhares de brasileiros terão de ajustar seus gastos para passar por mais este período de crise (desta vez, agravado pela pandemia).

Especialista em Finanças, Mariana Furio pontuou os problemas imediatos causados pela pandemia, uma vez que comércios não essenciais tiveram de readequar seu funcionamento devido à proibição do atendimento coletivo. “Enfrentaremos um aumento do desemprego devido à questão financeira das empresas, pois a maioria tem fluxo de caixa para aguentar de um a três meses no máximo. Depois vão fechar e não conseguirão reabrir”.

Assim, para quem perdeu o emprego, redução proporcional de salário e jornada ou a suspensão temporária do trabalho, é hora de con-



versar com a família e rever as prioridades. “Eles terão de planejar o orçamento familiar, então vão aprender, de maneira forçada, a poupar e a evitar gastos extras e supérfluos”. Assim, se for possível apontar um lado positivo da crise, Mariana acredita que será “planejar ou criar um orçamento mais enxuto”. “É um momento passageiro. Mas agora é preciso uma redução ou ajustes de gastos para sobreviver. Precisamos ser mais flexí-

veis para manter o trabalho, acrescentar formas criativas para ajudar no orçamento ou aproveitar o momento para se reinventar”.

E como ninguém sabe como será o amanhã, Mariana frisou que é essencial ter tranquilidade nas decisões para minimizar reflexos negativos. “Então, faça reunião familiar ou empresarial para verificar quais decisões devem ser tomadas: precisam pegar crédito? Precisa fechar as portas? Como é possível acrescentar uma renda extra?”, listou. Para balancear a conta, é preciso ver quais gastos poderão ser cortados. “Faça um estudo da real necessidade da família antes de prorrogar um crédito ou fazer um empréstimo, pois daqui a pou-

co voltaremos ao normal”. Mariana garantiu que é fundamental tentar manter os custos fixos (despesas essenciais) em dia, como o aluguel ou financiamento bancário. “Se tem possibilidade de continuar pagando, continue. Se no futuro tiver necessidade de refinanciamento, então busque alternativas com juros mais baixos. Mas é preciso evitar ao máximo novas dívidas, fugir do cheque especial e cancelar linhas de crédito (faça o parcelamento)”.

Os gastos básicos mensais incluem moradia, água e energia, alimentação e saúde. “Alguns itens, como medicamentos, são difíceis de retirar do orçamento, mas, por outro lado, o item alimentação pode ser reformulado, comprando alimentos básicos como arroz e feijão; evitando itens industrializados que não agregam nada à nossa saúde. Outra dica é, ao ir às compras, perder a vergonha de pedir descontos. Também é um bom momento para conhecer marcas ‘genéricas’, alimentos que possuem a mesma qualidade, porém não são tão conhecidos e, por isso, tem o preço menor e são tão bons quanto os mais famosos”.

E tudo que não afeta a

qualidade de vida da família – como viagens, tecnologia e beleza – devem ser prorrogados e remanejados. Se tem dúvidas, a especialista disse que basta fazer as perguntas: Preciso comprar? Posso comprar? “Se a resposta for não para pelo menos uma delas, coloque de lado”, disse, ao frisar que o passo mais seguro é apostar numa reserva financeira. Outras dicas são: pedir orçamentos antes de comprar, buscar promoções, evitar desperdícios”. “Uma pesquisa de 2015 demonstrou que 53% dos brasileiros compram por impulso. Então, controlar a ansiedade está diretamente ligada à economia financeira”.

Por fim, procure ter planejamentos de curto prazo (um ano: pequena reforma em casa), médio (de 1 a 5 anos: troca de carro ou viagem, por exemplo) e longo prazo (acima de 5 anos: aposentadoria, faculdade dos filhos). “É muito importante que as famílias tenham esses planejamentos e saibam separar os seus objetivos dentro desses prazos. Pois uma pessoa que vive dia após dia não vai conseguir comprar um imóvel, pois não tem planejamento de médio e longo prazos. E quem só pensa a longo prazo não terá uma qualidade de vida saudável e nem saberá celebrar as pequenas conquistas, pois só se preocupará com o futuro. Espero que nessa quarentena as pessoas tenham tempo para rever seus planejamentos e entender a real importância do planejamento financeiro”, avaliou.



**Not@Fiscal Paulista AJUDE A APB**

Deposite sua nota ou cupom fiscal, sem identificar o CPF em nossas urnas espalhadas pela cidade.

**Alugamos salas e salão para eventos, utensílios para festas e aparelho de data show.**

**Informações: 3802 1400 Ivonete ou 3802 2100 Joyce**  
**Associação Príncipe Bernardo Al. Maurício de Nassau, 427**

**Aceitamos doações de: óleo usado, roupa, calçados, utensílios domésticos, etc...**



**CENTRO ESPÍRITA**  
**semente de luz**

“Para garantir saúde e equilíbrio, prometa a você mesmo: Dar o melhor de si mesmo no que esteja fazendo.”  
 Livro: Passos da Vida

**REUNIÕES PÚBLICAS E PASSES TODAS TERÇAS E QUINTAS ÀS 20:00HS**  
**Rua Lazinho Fogaça, 151 - Centro - Holambra**



## J & D ESBERCI IMOBILIÁRIA

VENDE ALUGA ADMINISTRA

[www.jdesberci.com.br](http://www.jdesberci.com.br) [imobiliaria@jdesberci.com.br](mailto:imobiliaria@jdesberci.com.br)

Av. Rota Dos Imigrantes, nº 562 - CEP: 13825-000 HOLAMBRA-SP 19-3802-2030 HA **28** ANOS COM VOCÊ!

Creci - J : 14. 609

[f](#) [t](#) [v](#) [i](#)

jdesberci



---

AQUI ! - VENDAS E LOCAÇÃO - A MAIOR OFERTA DE IMÓVEIS EM HOLAMBRA – CONSULTE WWW.JDESBERCI.COM

<p><b>LOCAÇÃO</b> <b>RS3.800,00</b></p>  <p>Cod: 2426</p> <p>HOLAMBRA – Res. Nova Holanda Residência com 03 suítes (01 suite master com closet), sala ampla, cozinha, despensa, área de serviço, lavabo, varanda e garagem <a href="http://www.jdesberci.com/imovel/2426">www.jdesberci.com/imovel/2426</a></p>	<p><b>VENDE-SE</b> <b>RS 550.000,00</b></p>  <p>Cod: 3096</p> <p>HOLAMBRA – Moinho Residencial Residência, contendo 3 dormitórios, sendo 1 suite e 2 com closet, sala de estar, sala de jantar, cozinha, lavanderia e área de churrasqueira. <a href="http://www.jdesberci.com/imovel/3096">www.jdesberci.com/imovel/3096</a></p>	<p><b>ALUGA-SE</b> <b>RS 3.800,00</b></p>  <p>Cod: 3088</p> <p>HOLAMBRA – FILHOS DO SOL Casa com 3 quartos (2 suítes), 4 banheiros, garagem, escritório, cozinha com armário planejado, sala de estar, varanda com churrasqueira, árvores frutíferas. <a href="http://www.jdesberci.com/imovel/3088">www.jdesberci.com/imovel/3088</a></p>	<p><b>VENDE-SE</b> <b>RS500.000,00</b></p>  <p>Cod: 3089</p> <p>HOLAMBRA – RESIDENCIAL GROOT: Residência com 3 dormitórios (1 suite), sala, copa, cozinha, banheiro social, lavanderia, garagem para 2 carros. <a href="http://www.jdesberci.com/imovel/3089">www.jdesberci.com/imovel/3089</a></p>	<p><b>TERRENOS</b> <b>PREVENDA</b></p>  <p>HOLAMBRA – NOVA HOLANDA TERRENO RESIDENCIAL VEJA OPÇÃO DE 450 M2 P/ 230 MIL ACESSE E ENVIE SUA PROPOSTA! <a href="http://www.jdesberci.com/imovel/3043">www.jdesberci.com/imovel/3043</a></p>	<p><b>CORRESPONDENTE CAIXA</b></p> <p><b>FINANCIAMENTO HABITACIONAL</b> Imóveis prontos NOVOS USADOS e Terreno e construção <b>CONSÓRCIO:</b> Imóveis e automóveis <b>SEGUROS:</b> Cap Aluguel que substitui o fiador Seguro residencial</p> 
---	--	--	--	---	--

LOCAÇÃO	VENDA
754-Casa- R. Calendulas - M. Flores - 2 dorm, escritório- R\$ 1.800,00 3088-Filhos do Sol - 3 dorm (2 suítes), armários, quintal- R\$ 3.800,00 2200-Casa em Nova Holanda - 3 dorm sendo (1 s suite) R\$ 4.400,00 3083-Casa Palm Park- sobrado cl(4 suítes), piscina - R\$ 6.000,00 2426-Casa R. Haarle - Nova Holanda - 3 dorm. (1 ste)- R\$ 3.800,00 2051-Casa R. Zaandaan - Nova Holanda - 3 dorm (1 ste)- R\$ 3.800,00 1120-Casa R. Geranio Jardim das Tulipas - 2 dorm. (1ste) R\$ 1.750,00 2597-Casa- Palmeira Cariota-Palm Park - 3 dorm. (1 suite)- R\$ 4.500,00 126-Quitinete Jardim Das Tulipas - conj. 4, sala, copa - R\$ 1.100,00 -2º PISO Galeria Atrium - 6 meses cl 50% desc do aluguel -Salas 17m2 R\$ 550,00 centro - 6 mes es cl 50% desc do aluguel 2924-Galpões 1000m2 + área manobra -Doca -Rampa-R\$ 8.000,00 2753-SP107 - 650m2 galpão + escrit. = ter. 1800m2 - R\$ 8.000,00 2536-Casa- Imigrantes - 2 dorm, cozinha americana- R\$ 1.350,00 3060-Sala comercial - Espaço Manacá -Centro R\$ 2.3000,00 2944-Res. Vila das Tulipas-2 dorm, sala de jantar e tv- R\$ 1.350,00 2723-Casa-Nova Holanda-3 suítes ,área cl/churrasqueira R\$ 3.500,00	2930-Casa-Centro-2 dorm,sala ampla, cozinha - R\$ 2.150.000,00 2989-Casa-Centro-2 dorm.,sala,cozinha,área de lazer R\$550.000,00 2317-Casa-Duas Marias - 4 suítes, escritório, piscina - R\$ 2.950.000,00 2426-Casa-R. Haarle-Nova Holanda-3 dorm.(1 s suite)R\$ 980.000,00 2943-Casa-Girassóis de Holanda-3 dorm.(1ste),edícula-R\$ 830.000,00 3074-Casa-Imigrantes- 3dorm(1ste),sala,copa,cozinha R\$ 620.000,00 2420-Casa-Nova Holanda-3 dorm(1suite),churrasqueira-R\$ 980.000,00 2597-Casa-Palmeira Cariota-Palm Park-3 s suítes ,copa-R\$ 1.400.000,00 3105-Casa-Palm Park-(3 s tes) com varanda,piscina-R\$ 1.900.000,00 2273-Casa-Centro-2 dorm.(1 ste),sala de jantar-R\$ 1.950.000,00 3090-Casa-Imigrantes-3 dorm(1ste),churrasqueira-R\$ 480.000,00 2722-Apartamento-Campinas-2 dorm(1 ste),mobiado-R\$ 320.000,00 2933-Casa-J. Califórnia- Estiva Gerbi-2 dorm,churrasq.-R\$520.000,00 3086-Casa-Imigrantes-3 dorm,2 banheiros,sala- R\$ 400.000,00 2871-Casa-Nova Holanda-2 dorm(1 ste),escritório- R\$ 920.000,00 2609-Casa-Res .Groot-3 dorm.(1suite),02 banheiro- R\$690.000,00 3042-Casa Nova Holanda-3 dorm.(1 ste),sala de estar-R\$ 925.000,00

Consulte nossos corretores!

ESCOLHA O PORTAL DO SOL!

LOTES DA QUADRA "M" - 360 M2

A VISTA = R\$ 180.000 COMPRE EM 12 PARCELAS :) 1 + 11 S/ JUROS E S/ CORREÇÃO

Ou ENTRADA DE 15% E SALDO EM ATÉ 36 MESES (consulte)

LOTES A PARTIR DE 360 M2

Plantão: 19 3802-4722

19 99305-7752 

[WWW.PORTALDOSOLHOLAMBRA.COM.BR](http://WWW.PORTALDOSOLHOLAMBRA.COM.BR)

## CORREÇÃO

Na semana anterior, logo abaixo da manchete da página 4 (Identificação de famílias para receber cesta básica cresce 50%), foi publicada uma informação referente à reportagem da página 5 (Prefeitura fará Barreira de Prevenção e investirá em publicações voltadas aos visitantes). O correto seria: Nos últimos dois meses, Amigos da Cachoeira e colaboradores entregaram cerca de 200 cestas.

## • DIVERSOS •

**Dra. Fernanda Morra**

CRO.SP. 36639

**Cirurgiã Dentista**

Rua das Dálias, 566 | Tel:  (19) 99288-5579

## • EMPREGOS •

Contrata-se para início imediato

**FONOAUDILOGOS**



Para trabalhar em Amparo e também para outras cidades da região. Não é necessária experiência anterior. Oferecemos treinamento.

Enviar curriculum com pretensão salarial para: [contato@ampareaudiologia.com.br](mailto:contato@ampareaudiologia.com.br) e [contato@medtudo.com.br](mailto:contato@medtudo.com.br)

## Gincana de Charretes: só em 2021!

A comissão organizadora da 47ª Gincana de Charretes reforçou que o evento, previsto para dia 24 de maio (domingo), foi adiado. No comunicado, o grupo ressalta que apesar da dedicação dos envolvidos, "a melhor alternativa é aguardar a normalização" da pandemia. Os integrantes agradeceram a colaboração dos patrocinadores, voluntários e colaboradores "que não mediram esforços para que esse tradicional evento pudesse acontecer". O grupo adianta que o tradicional evento voltará em 2021.



Empresa estruturada, no ramo de agro-floricultura há 35 anos em  Holambra, admite:

**Trabalhador Rural Para Estufas de Flores e Plantas**

**Pré-Requisitos:**

- Trabalho em equipe;
- Responsabilidade;
- Disciplina e Assiduidade;

**Oferecemos:**

- Bom ambiente de trabalho;
- Café da Manhã;
- Seguro de Vida em grupo;
- Salário compatível com a função;

**Interessados: Enviar curriculum para [personal@symphony.com.br](mailto:personal@symphony.com.br)**



## DESTAQUES DA SEMANA



COND. PORTAL DO SOL

Casa para venda com armários planejados em todos os cômodos da casa, 03 dorm., sendo 01 suite, sala, cozinha, banheiro, lazer com hidro, e churrasqueira, garagem para 02 carros.  
AC-157m<sup>2</sup> AT-360m<sup>2</sup> (CA000294).

## OPORTUNIDADE



CONDOMÍNIO NOVA HOLANDA

Casa para venda c/ 03 suítes c/ closet, sala de jantar/estar, cozinha c/ AE, quintal c/ edícula, piscina, e garagem p/ 02 carros.  
AC- 225m<sup>2</sup> AT-450m<sup>2</sup> (CA00220).

# HOLAMBRA IMÓVEIS

Rua Campo de Pouso, nº1287 - Sala 04  
Centro - Holambra - SP - CEP 13825-000

www.holambraimoveis.com.br  
CONTATO@HOLAMBRAIMOVEIS.COM.BR

CRECI 34.243-J

(19) 3802.1864

(19) 9 7404.0677

## IMÓVEIS PARA VENDA



**GROOT**, Casa com 03 dorm., sendo 01 suite, sala, coz. c/ AE, garagem coberta e quintal.  
AC-146m<sup>2</sup> AT-257m<sup>2</sup> (CA00086).



**IMIGRANTES**, 02 casas no mesmo terreno com entradas separadas, casa da frente com 02 dormitórios, sala, cozinha, banheiro e garagem para 01 carro pequeno, casa do fundo com 03 dormitórios, sala, cozinha, banheiro e quintal.  
AC- 131m<sup>2</sup> AT-300m<sup>2</sup> (CA00287).



**PARQUE DOS IPÊS**, Casa com 03 dorm., sala, cozinha e banheiro.  
AC-70m<sup>2</sup> AT-200m<sup>2</sup> (CA00310).

## IMÓVEIS PARA VENDA



**COND. RESEDÁS**, Terreno em condomínio com ótima localização.  
AT-250m<sup>2</sup> (CA00115).



**COND. PALM PARK**, Casa nova com 03 suítes, sala, cozinha, banheiro e quintal grande.  
AC- 352m<sup>2</sup> AT-1000m<sup>2</sup> (CA00233).



**COND. NOVA HOLANDA**, Casa c/ 03 suítes, sala, cozinha com AE, espaço gourmet, piscina, e garagem.  
AC-241m<sup>2</sup> AT-450m<sup>2</sup> (CA00221).

## IMÓVEIS PARA LOCAÇÃO

## COMERCIAL



**GIRASSOIS DE HOLANDA**, Barracão c/ salão, mez, banh. c/ vestiários, cozi., carga e descarga p/ caminhões. AC- 243m<sup>2</sup> AT-450m<sup>2</sup> (BA00008).



**CENTRO**, Sala comercial com ótima localização, 01 banheiro, mezanino com cozinha, e vaga para 02 carros. AC-80m<sup>2</sup> AT-80m<sup>2</sup> (CA00314).



**GIRASSOIS DE HOLANDA**, Sala no piso superior, c/ 02 ambientes c/ AE e mesas planejadas, ar cond., coz., e 02 lavabos. AC-52m<sup>2</sup> (SA000014).

**CENTRO**, Galeria central com salas disponíveis no piso superior e terço c/ escada e elevador. (SA00001).

## IMÓVEIS PARA LOCAÇÃO

## RESIDENCIAL



**TULIPA**, Casa c/03 dorm., sendo 01 suite, sala, coz. c/ AE, banh. garagem, quintal.  
AC-140m<sup>2</sup> AT-250m<sup>2</sup> (CA00315m<sup>2</sup>)



**JD. HOLANDA**, Casa com 02 dormitórios, sala, cozinha, banheiro, garagem coberta, e quintal grande. AC-118m<sup>2</sup> AT-300m<sup>2</sup> (CA00318).



**COND. VILLA DE HOLANDA**, Casa c/ 02 dormitórios, sala, cozinha, banheiro, lavanderia, e quintal. AC- 85m<sup>2</sup> AT-319m<sup>2</sup> (CA00270).

**COND. FILHOS DO SOL**, Casa c/ 03 dorm., sendo 01 suite, sala, coz., banh. quintal, lazer em comum c/ cond. AC-98m<sup>2</sup> AT-200m<sup>2</sup> (CA00217).

**TULIPA**, Casa c/03 dorm., sendo 01 suite, sala, coz. c/ AE, banh. gar., edícula c/ 01 dorm., banh. e churrasq. AC-130m<sup>2</sup> AT-250m<sup>2</sup> (CA00130m<sup>2</sup>)

**IMIGRANTES**, Casa c/ 03 dorm., sendo 01 suite, sala, coz., banh., e quintal. AC-98m<sup>2</sup> AT-200m<sup>2</sup> (CA00217).

CRECI: 26.229-J



(19) 3802-1011

(19) 3802-1012

www.jacarandaimoveis.com.br

Rua Rota dos Imigrantes, 646, Centro Holambra-SP

## CASAS À VENDA EM HOLAMBRA

**Condomínio Nova Holanda**, Sobrado com 03 suítes, sala de estar, sala de jantar, cozinha, espaço gourmet.

**Condomínio Nova Holanda**, Casa com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha, lavabo, espaço gourmet c/ banheiro.

**Condomínio Palm Park**, Casa com 03 dormitórios (01 suite), demais dependências em terreno de 1000mt.

**Jardim das Tulipas** - Casa com 03 dormitórios, banheiro, sala, cozinha, garagem e lavanderia.

**Jardim das Tulipas** - Casa com 02 dormitórios, banheiro, sala, cozinha, garagem e lavanderia.

**Jardim das Tulipas - Ótima Casa** com 02 suítes, sala, cozinha planejada, piscina, sistema de reaproveitamento de água da chuva.

**Jardim das Tulipas - Ótima Oportunidade** - Sobrado com 04 dormitórios, 04 banheiros, churrasqueira. Ótimo acabamento.

**Jardim Holanda** - Casa com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha, lavanderia e garagem..

**Pq Res Groot** - Sobrado com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha e espaço gourmet com piscina.

**Pq Res Imigrantes** - Casa com 03 dormitórios (01 suite), sala, cozinha e churrasqueira.

## ALUGUEL

**Av. Rota dos Imigrantes** - Sala Comercial, (seg. andar).

**Centro**, Casa com 04 dormitórios, sala, cozinha, demais dependências - área comercial.

**Jd. Holanda** - Sala para escritório com recepção e banheiro.

**Villa de Holanda** - Casa 01 suite, sala, cozinha, churrasq. garagem, terreno de 950mt.

**Villa Olburgen** - Chácara para festas e eventos, com churrasqueira, piscina e muito mais.

## TERRENOS

**TERRENO**, Chácaras Camanducaia, 1000mt.

**TERRENO**, Flor D'aldeia.

**TERRENO**, Girassóis de Holanda, 980mt.

**TERRENO**, Palm Park Holambra e Estiva Gerbi.

**TERRENO**, Pq Res Imigrantes, residencial e comercial.

## INVESTIMENTO IMOBILIÁRIO

CONTE COM O ESPECIALISTA EM VENDAS DE IMÓVEIS EM HOLAMBRA

WWW.FLORESDEHOLAMBRAIMOVEIS.COM.BR 19 9.9205.6964

CORRETOR DE IMÓVEIS | ROBSON KLEIN GUNNEWIEK VISCONDE | CRECI 98.909-F



**ERS LOCAÇÕES**  
 Locação de Andaimes e Equipamentos  
 para Construção Civil

**Agora com novas máquinas e equipamentos  
 para melhor atendê-los!**  
**Ligue e faça seu orçamento!**

(19) 3802-3142 (19) 9 9238-8891 (19) 9 7403-1391

Rua Walravens, 375 - Imigrantes - Holambra - SP contato@erslocoes.com.br

**CLASSIFICADOS**

**• DIVERSOS •**

**Pedro Jardinagem:** Plantio, corte e manutenção. Poda de arvores, gramas e cerca viva com motosserra. Telefone (19) 99259-4027 / 99630-2078

**Tratamento dos Pés:** Para cuidar dos pés e unhas com microse, calosidade, verruga plantar (olho de peixe), unha encravada com correção "clip system". Dorien Podóloga. Telefone: (19)3802-1079 / 99291-8296.

**Aulas de pintura em tela:** Professora Neusa Cardoso. Para iniciantes e avançados. Óleo sobre tela, acrílico e misto. Pintura acadêmica, texturas e novas tendências. Técnica profissional de ampliação. Ligue e venha fazer uma aula experimental. Terças e quintas das 14h às 16h30 e quartas das 19h às 21h30. Telefone (19)3802-1591 / 99782-6972.

**• ALUGA-SE: •**

**Barracão comercial** de 261 m2 no bairro Camanducaia em Holambra, na esquina que vai para o Rancho da Cachaça. Interessados entrar em contato no telefone 19 9 9732-4629.

**Aluga-se um chalé** a 2 kms distancia do centro Holambra. Lugar tranquilo em contato com a natureza. Estrada asfaltada e estacionamento. Sala, cozinha, quarto, lavanderia, quintal, internet fibra ótica. Valor R\$750,00 mensal. Incluso água, internet e IPTU. Tratar direito com o proprietário. Tel: (19) 991277584 ou 19- 995807723

**LOCADORA E TRANSPORTE**

**Silva**  
 Transportes

(19) 3802.4792 | 98352-1696  
 (19) 3802 13 45 | 98232-3651

**RAVELYN IMOBILIÁRIA**  
 WWW.IMOBILIARIARAVELYN.COM.BR

**LOCAÇÃO RESIDENCIAL - HOLAMBRA**

- JD HOLANDA: CASA - CÓD406



- JD HOLANDA: CASA - CÓD422



- JD DAS TULIPAS: CASA - CÓD439



- FLAMBOYANT: CASA - CÓD409



- IMIGRANTES: CASA - CÓD493



- CENTRO: EDÍCULA - CÓD520



- CENTRO: APARTAMENTO - CÓD468



**LOCAÇÃO COMERCIAL - HOLAMBRA**

- JD DAS TULIPAS - CÓD530



- IMIGRANTES - CÓD538



- CENTRO - CÓD355



Em respeito às medidas de prevenção estamos priorizando os atendimento via whatsapp (19)97408-6151, telefones ou e-mail. Gratos pela compreensão!

**Avenida das Tulipas, 132 - Centro - Holambra/SP - F. (19) 3802.2614 / 3802.2691**

**Fale conosco!**

**19 988204488**  
 contato@jcholambra.com.br

**CAF**  
 Centro Administrativo Furio  
 CRECI: 30434-J

**Os melhores Imóveis, os melhores lançamentos e o melhor Atendimento!**

**Ótimas oportunidades para investir, melhores imóveis para se morar!**

contato@cafcorretora.com.br (19) 3802.3129  
 Av. Tulipas, 45 - Centro - Holambra/SP (19) 98957-4459

**Atelie Bella Art**  
 Mariana Trippia  
 Deixe a arte entrar em sua vida!

Pintura sobre tela, aquarela e artesanato em geral  
 Aulas mensais, quinzenais, avulsas e particulares  
 Crianças, adultos e idosos.

ESTRADA PALMEIRAS - BAIRRO ALEGRE  
 (19) 3802.1123 - 9 8248.5666 - marisatrippia@gmail.com

<p><b>Terrenos - Res. Holland Park</b>                  Localizados em residencial fechado. Lotes com 362,5 m2. Com área de lazer completa: piscina, quadra, salão de festas e playground.</p> <p><b>R\$ 180.000,00 - Venda</b></p>	<p><b>Terreno - Res. Resedas</b>                  Localizado em Holambra. Possui 250 m2 total. Próximo de comércios, linda vista. Ótima oportunidade! Conta com área de lazer.</p> <p><b>R\$ 110.000,00 - Venda</b></p>	<p><b>Casa - Holambra</b>                  Localizado no bairro Imigrantes. Possui 3 dorm. (1 suite), sala de estar, sala de jantar, cozinha, lavanderia, banh. social e garagem. Em fase de acabamento. Casa nova.</p> <p><b>R\$ 410.000,00 - Venda</b></p>
---	---	--

**Holnet**  
 WWW.HOLNET.COM.BR

**Internet via rádio e fibra óptica**

Av. Tulipas, 116 - Centro - Holambra  
 Tel: 19 3802.1837

<p><b>Sala Comercial - Holambra</b>                  Localizadas no bairro Jd. Holanda. Área total de 40m2, com pia de cozinha, gabinete e banheiro c/ box.</p> <p><b>R\$ 900,00 / mês - Aluguel</b></p>	<p><b>Casa - Res. Nova Holanda</b>                  Localizada em Holambra. Possui 03 dorm. (1 suite), cozinha c/ armários, sala de estar e jantar, lavabo, garagem e lavanderia. Portaria 24h. 450 m2 total, 180 m2 construídos.</p> <p><b>R\$ 3.800,00 / mês - Aluguel</b></p>	<p><b>Casa - Holambra</b>                  Localizado no bairro Jd. Morada das Flores. Possui 2 dorm., sala, cozinha, banheiro, garagem para 2 carros. Possui 369 m2 total / 150 m2 constr. Ótima localização.</p> <p><b>R\$ 1.900,00 / mês - Aluguel</b></p>
--	--	---

# A capacidade de estabelecer prioridades...

...e seria mais do mesmo falar que este momento em que vivemos requer mudanças, desde as pequenas até as maiores, mas sempre mudanças.

A maior sabedoria neste trecho da jornada é a capacidade de estabelecer as prioridades e com isso atravessar a ponte estreita sem cair e sem correr o risco de se agarrar em quem também esta caindo, pelo mesmo motivo - a ignorância a respeito das prioridades.

Então sendo assim, eu preciso verificar no contexto pessoal da minha história de vida, ser honesto comigo mesmo para constatar que estive vivendo, sempre ou grande parte, sem estabelecer as prioridades... por ilusão ou por sonolência profunda, não importa, simplesmente aceitar que não fui capaz e mudar isso o quanto antes.

Tantas vezes viajamos para o futuro e ou para o passado, nos causando dor e sofrimento, enquanto a prioridade máxima seria estar no presente e fazer o que precisava ser feito, sem deixar pendências, para nós e para os outros.

Vamos de um extremo ao outro, qualquer que seja o assunto em nossa vida e nos desalinhamos, nos desgastamos, enquanto o equi-

líbrio, o caminho do meio é onde sempre encontramos as soluções.

Extremos não funcionam! Nunca funcionaram, pois a natureza, a mãe terra, nosso planeta nos ensina que tudo é um grande equilíbrio. Nunca é sempre dia ou sempre noite... nunca é sempre inverno ou sempre verão...nunca chove ininterruptamente...

Agora é chegada hora de apreender muita coisa e colocar em prática tudo o que já sabíamos e não praticamos.

Estabelecer prioridades no dia a dia vai nos ajudar a estabelecer prioridades no mês a mês e depois ao longo das estações e das décadas.

As pessoas são diferentes e claro que as prioridades mudam com o passar dos anos, assim como há tempo de plantar e há tempo de colher, mas o que precisa estar iluminado em nós é que o momento presente sempre necessita de harmonia e equilíbrio.

Eh preciso paz para poder sorrir, diz o poeta e agora, como nunca antes experienciado, precisamos da paz interna, da harmonia na casa e do equilíbrio de nossos corpos para poder atravessar com lucidez o que quer que venha

pela frente. Tantas vezes a mente mente que temos que olhar o celular mil vezes, temos que conferir todos os noticiários, temos que alimentar mágoas, ressentimentos passados e outros venenos mentais...e tudo isso nos tira do presente. Tantas outras vezes a mesma mente fica ansiosa e aflita com as possibilidades e incertezas do futuro e também nos tira do valioso presente. A capacidade de estabelecer prioridades traz mudança de vibração dentro da nossa casa, do nosso trabalho, da nossa família. As prioridades nos trazem o momento presente e com ele nossa alegria de estarmos vivos!

O mais importante agora é reavaliar nossas crenças, conceitos e preconceitos e o quanto estamos deixando de priorizar o agora por um duvidoso pode ser que... e se... talvez...

O mais importante agora é limpar, lavar e ordenar tudo dentro e fora de nós para dar fluxo às prioridades!

Enfim, como treinamento e como exercício de vida vale a pena considerarmos o que estamos fazendo com esta enorme oportunidade e no que estamos nos tornando, afinal sempre nos tornamos aquilo no que colocamos foco e atenção.

Ter a certeza que estamos começando uma nova fase, a certeza de que preci-

samos continuar vivendo e ainda a certeza de que podemos ser interrompidos antes de terminar o que começamos... agora seria mesmo fundamental.

Fica o meu convite para um novo olhar consciente e com coragem do que realmente é prioridade para nós e seguramente tudo o mais nos será sinalizado e acrescentado pela sabedoria eterna da vida una!

## .Márcia Lot

Personal trainer de consciência corporal.

Autora de livros e artigos sobre mudanças.

Contacto para treinamento e livros - eutreinadordemim@gmail.com

## Publicações da autora pela Editora Setembro, de Holambra

### Mudança a única escolha



Este livro mostra a você que tudo muda. E quando você não faz o movimento para mudança ela acontece à sua revelia, pois nada é estático. Então mudar conscientemente é sua única escolha. O livro traz reflexões, casos e exercícios para você se atentar a estes tempos de mudanças.

### Para ecomendas:

Com a editora: editor@editorasembro.com.br  
com a autora: eutreinadordemim@gmail.com

### É e Não É Oráculo Budista

Edições em Português, Inglês e Italiano  
Este ensaio vem, agora, convidar você a mudanças profundas dentro de você, uma vez que compreende que somos todos iguais e dotados das mesmas capacidades e possibilidades. As palavras pouco significam, até que se perceba a verdade que contêm.



Contabilidade & Assessoria Empresarial

- Abertura e alterações de empresa
- Consultoria tributária, fiscal e trabalhista
- Planejamento tributário e gestão de empresas
- Serviço de contabilidade para empresas e produtores rurais em geral

Rua Rota dos Imigrantes, 485 - Sls.102 e 103

(19) 99122.8229 Andrea | (19) 99292.5989 Oduvaldo

andrea@oppcontabilidade.com.br | oduvaldo@oppcontabilidade.com.br

**Oduvaldo, há mais de 20 anos prestando serviços contábeis e assessoramento empresarial para Holambra e Região**

# Violência doméstica: Holambra registra queda

Apesar do índice inferior em relação ao ano anterior, delegada não descarta subnotificação devido ao isolamento social

Helga Vilela

O distanciamento social trouxe um alerta: a possibilidade do aumento dos abusos contra a mulher. No Brasil, o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos registrou um crescimento de 9% nas denúncias feitas ao Disque 180 logo no início da quarentena, ainda em março.

No mundo, de acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), dobrou o número de chamadas e pedido de ajuda no Líbano e Malásia. Na China, esse número triplicou e, na Austrália, o Google registrou o maior número de buscas pelo termo “violência doméstica” dos últimos cinco anos.

A delegada titular da Delegacia de Defesa da Mulher de Mogi Guaçu e responsável pela Delegacia de Holambra, Juliana Belinatti Menardo, informou que houve “um pequeno aumento” de registro de violência doméstica em Mogi Guaçu no período da pandemia. “O ano de 2020 já registrou, ainda no início do ano, um aumento de casos e o período da pandemia acompanhou essa tendência de aumento”. Já em Holambra, comparando os registros físicos e eletrônicos entre 20 de março e 20 de maio de 2019 e 2020, houve uma redução de registros de violência doméstica no período da pandemia. “Em 2019 foram sete registros neste período. Já nesse ano foram somente quatro”, disse a delegada, ao apontar que existe a possibilidade de subnotificação devido ao distanciamento social imposto para a contenção da pandemia, “a

qual está sendo minimizada com a divulgação da possibilidade do registro desse tipo de ocorrência via internet”. A vítima de violência doméstica poderá registrar o fato pela página [www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br](http://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br).

A delegada esclareceu que os fatores que contribuem para a violência doméstica, em geral, são “preponderantemente culturais e complexos” e, por enquanto, não há indicadores oficiais de que o convívio por longos períodos entre um casal ou entre familiares causem, necessariamente, aumento de tipo de violência. A queda da renda – registrada em muitos lares nesse momento – pode levar a um conflito familiar. “Em uma família desestruturada, possivelmente isso pode acarretar em violência doméstica. Contudo, por outro lado, em uma família bem estruturada, momento de dificuldade e isolamento podem aproximar os familiares”.

## Não só agressão física

A delegada explicou que existem diversos tipos de violência doméstica, como a violência física, moral, psicológica, sexual ou patrimonial. “A violência doméstica ocorre quando quaisquer dessas violências (citadas acima) atingem a vítima em sua casa (pelo marido, companheiro, filho etc.), em sua família (cunhado, tio etc.) ou em relações de afeto íntimo (namorado). O procedimento de investigação depende do tipo de violência sofrida. Assim, um crime de injúria – que são ofensas – depende exclusivamente do interesse da vítima em fazer a de-

núncia. Já uma tentativa de feminicídio, uma tentativa de homicídio em violência doméstica, o Estado age de imediato”, exemplificou.

As violências domésticas mais comuns registradas são ameaça e lesão corporal leve. Porém, o índice de desistência, quando a vítima suspende a denúncia, é elevado. “Em registros de crimes em que essa retração é possível, os índices chegam a 60% a 70%. Isso acontece devido à dependência emocional da vítima (reconciliação) ou apaziguamento social (vítima perdoa mas não se reconcilia)”.

A delegada reforçou que a violência doméstica precisa ser conhecida e avaliada



Dra. Juliana: violência doméstica não se restringe à agressão física e Estado tem facilitado notificação online

pelas autoridades para que sejam adotadas ações de proteção à vítima. “Silenciar sobre essa violência, quase sempre, agrava a situação, seja porque o agressor se

motiva com o silêncio da vítima, seja porque a vítima se torna impotente e mais frágil, não conseguindo sair dessa condição de vítima”, finalizou.

# MEDICINA

## Jaguariúna

5

NOTA MÁXIMA  
EM TODOS OS  
QUESITOS DO  
MEC

VESTIBULAR 2020 • ON-LINE

DESENVOLVIDO EM  
CENÁRIOS REAIS DO  
SISTEMA DE SAÚDE

AULAS PRÁTICAS  
DESDE O  
1º SEMESTRE

FORMAÇÃO  
ÉTICA, CRÍTICA  
E REFLEXIVA

DATA DA  
PROVA

13/06

INSCREVA-SE!  
FAJ.BR/MEDICINA

Centro Universitário  
de Jaguariúna