

UNIÃO SÃO PAULO

ANO 8 - Nº 132

15 a 30 de abril de 2024

www.gujsp.com.br

2831-4247 ☎ 9 5297-9949

RS 1,00

Confira datas de pagamento e valores do PIS/PASEP

Foto: Divulgação

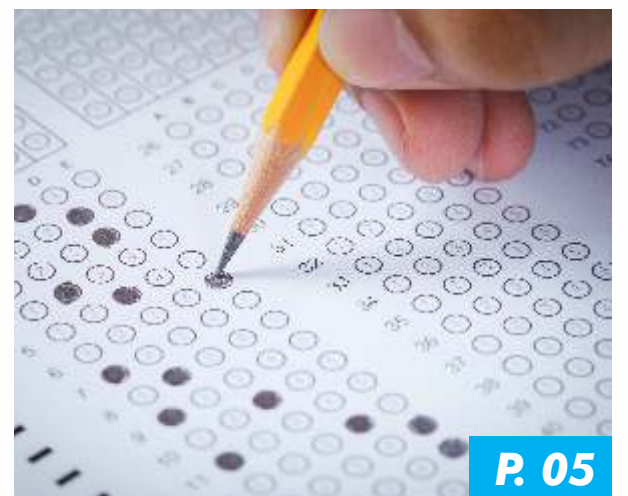


P. 11

Valores variam de acordo com o tempo trabalhado

Prefeitura de Guarulhos abre inscrições para concurso público

Foto: Freepik



P. 05

Interessados têm até 16 de maio para se candidatarem ao processo seletivo

Prefeitura implanta a Faixa Azul em mais quatro vias da capital

Foto: Divulgação / Prefeitura de São Paulo



P. 10

São aproximadamente mais 8 km de Faixa Azul, totalizando 98 km em todo o município

Atividade física ajuda na saúde mental

Foto: Freepik



P. 04

Estudos mostram relação direta entre a prática de exercícios e a diminuição da percepção de estresse no trabalho

JL brindes

SOLICITE UM ORÇAMENTO!

☎ (11) 9 5297-9949

✉ jlbrindesb@gmail.com

☎ (11) 2831-4247

📷 @jl_brindes

80% DOS FOCOS DA DENGUE ESTÃO NAS CASAS

FAÇA SUA PARTE PARA COMBATER A DOENÇA. NÃO DEIXE ÁGUA PARADA.



Deixe a caixa-d'água fechada



Coloque areia nos pratinhos das plantas



Posicione as garrafas com a abertura para baixo

VEJA COMO A PREFEITURA ESTÁ TRABALHANDO



12 MIL AGENTES VISITAM E ORIENTAM DE CASA EM CASA



20 MIL ARMADILHAS COM LARVICIDAS EM PONTOS CRÍTICOS



DRONES EM AÇÃO INÉDITA PARA PULVERIZAÇÃO DE LARVICIDA, ALÉM DO FUMACÊ

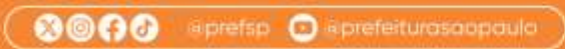


HORÁRIO DE ATENDIMENTO AMPLIADO NAS AMAS

A DENGUE É UMA DOENÇA GRAVE, CASO APRESENTE SINTOMAS, NÃO SE AUTOMEDIQUE, PROCURE UMA DAS UNIDADES DE SAÚDE MAIS PRÓXIMAS PARA ORIENTAÇÕES MÉDICAS.



SÃO PAULO
TODOS CONTRA A DENGUE



VOCÊ É O REPÓRTER

Quer noticiar um acontecimento? Mande para nós!



(11) 9 5297-9949

jornaluniaosp@gmail.com
jornalismogujsp@gmail.com

www.gujsp.com.br



JORNAL UNIÃO SÃO PAULO

Sede: Rua Nara Leão, 38 - Itaim Paulista - SP
CEP 08152-030 | Fone: (11) 9 5297-9949 / 2831-4247
Sucursal ABC: Administração, redação e publicidade:
Av. Maria Servidei Demarchi, 1.898 - Demarchi
S.B Campo/SP - CEP 09820-000 | Fone: (11) 9 5297-9949 / 2831-4247

Editores Responsáveis:

José de Lima Ribeiro MTB 56.758
Antonio de Lima Ribeiro

Fotos: Acacio Nascimento e Milleny Rosa

Comercial: Aylton Ribeiro

Periodicidade: Quinzenal

Jornalista:

Carolina Cristina
Priscila Mortensen - MTB 44507/SP

Edição / Diagramação:

Vinicius Michelon e Flávia Machuca

O Jornal 'União São Paulo' requereu registro da marca no Instituto Nacional de Propriedade Industrial, sob o protocolo nº 840555750, está registrado na Junta Comercial do Estado de São Paulo, sob o nº 0.480.939/13-5

O Jornal União São Paulo tem distribuição gratuita e pode ser encontrado nos principais semáforos da cidade de São Paulo, com destaque para o entorno da Av. Paulista, próximo às estações do metrô, trens e corredores de ônibus, também em diversos bairros e nos edifícios, condomínios e comércio em geral.

"Os artigos não refletem a opinião deste jornal, sendo as opiniões e matérias de inteira responsabilidade de seus autores. Fica assegurado o direito de resposta a quem interessar, na forma do Artigo 5º incisos V da Constituição Federal."

Tiragem: 16.000 exemplares | **Fotolito e Impressão:** Atlantica
www.gujsp.com.br
jornalismogujsp@gmail.com; jornalismo@jornaluniaosp.com.br

Assessoria Jurídica: Jazánias & Advogados Associados - Av. Portugal, 397 - sala 1004 - Centro - Santo André - SP - CEP:09040-010 | (11) 4903-1903 / 98109-1625 - www.jazanias.com.br

CONHEÇA A CLÍNICA PRIME MORUMBI

Por Divulgação

Contamos com os melhores profissionais de estética, medicina aplicada para o emagrecimento e especialistas em diversos ramos da estética avançada, da cosmetologia, tratamentos capilares e Transplante Capilar. Você é único, assim como o seu corpo, a sua pele e a sua saúde. Nossos tratamentos são estruturados exclusivamente para você atingir seu objetivo. Nosso atendimento é exclusivo e personalizado. A sua saúde, bem estar e a sua estética são prioridades em nossos tratamentos. Oferecemos tratamentos de resultado e de alto padrão.

Tratamentos Estéticos:

- ✓ Acompanhamento

Pré e Pós Cirúrgico;

- ✓ Botox;
- ✓ Carboxiterapia;
- ✓ Corrente Russa;
- ✓ Depilação por Fotodepilação;
- ✓ Drenagem Linfática Facial;
- ✓ Drenagem Linfática;
- ✓ Drenagem Linfática para Gestante;
- ✓ Enzimas Emagrecedoras;
- ✓ Emagrecimento
- ✓ Endermoterapia;
- ✓ Esfoliação Corporal;
- ✓ Exame de Bioimpedância;
- ✓ Fios de sustentação;
- ✓ Ganho de Massa Muscular
- ✓ Hidratação Revitalizante;
- ✓ Hidrolipo não aspirativa;
- ✓ Hidrolipo Aspirativa;
- ✓ Jato de Plasma;
- ✓ Laserterapia;
- ✓ Lifting Facial;
- ✓ Limpeza de Pele;
- ✓ Lipo de Papada Enzimá-



Foto: Divulgação

Clínica é especializada em transformação

tica;

- ✓ Lipoaspiração de Papada;
- ✓ Lipo Enzimática;
- ✓ Lipo sem Corte;
- ✓ Lipocavitação;
- ✓ Massagem Drenomodeladora;
- ✓ Massagem Relaxante;
- ✓ Microagulagem Modeladora;
- ✓ Massagem

hamento;

- ✓ Nutricionista;
- ✓ Ozônioterapia;
- ✓ Peeling de Diamante;
- ✓ Peeling Químico;
- ✓ Preenchimentos;
- ✓ PumpUp;
- ✓ Radiofrequência;
- ✓ Secagem de Vasilhos;
- ✓ SkinBooster;
- ✓ Rejuvenescedor;
- ✓ Tratamento Anti-Idade;
- ✓ Tratamento Clareador;
- ✓ Tratamento de Acne;
- ✓ Tratamento de Obesidade;
- ✓ Ultrassom Capilar
- ✓ Trasplante Capilar;
- ✓ Mesoterapia Regenerativa Capilar;
- ✓ Intradermoterapia Capilar;
- ✓ Altafrequência Capilar;
- ✓ Laserterapia Capilar;
- ✓ Ozônioterapia Capilar.

FIQUE POR DENTRO DE TODAS AS NOVIDADES

 YouTube /GrupoUniãoDeJornais

 (11) 9 5297-9949

 Instagram @GrupoUniaoDeJornais

 jornaluniaosp@gmail.com

VISITE NOSSO SITE:

www.gujsp.com.br

Gripe mata 500 mil pessoas por ano no mundo

Por Divulgação / Assessoria de imprensa

A gripe ou influenza está entre as viroses mais frequentes do mundo. A estimativa é de que até 5 milhões de casos graves da doença sejam registrados todos os anos e 500 mil pessoas morrem em decorrência de seu agravamento. Caracterizada pelo seu início súbito, com sintomas que incluem febre, calafrios, tremores, dores de cabeça e no corpo, perda de apetite e tosse seca, a gripe tem entre suas complicações mais preocupantes a pneumonia.

A prevenção inclui a vacina disponível no Sistema Único de Saúde (SUS) e no sistema

privado de saúde, além de manter ambientes arejados e a higiene constante das mãos. Para quem está com sintomas, o uso de máscaras é importante para evitar a transmissão.

Segundo a farmacêutica Alyne Blasio de Carvalho, por ser viral, a gripe costuma passar em alguns dias e, de maneira geral, os antigripais disponíveis nas farmácias aliviam os sintomas e ajudam o corpo no combate da infecção. “Antes de escolher um medicamento, é importante conversar com o farmacêutico para que ele ajude a entender o quadro clínico e possa oferecer algo mais efetivo para cada caso”, explica Alyne. A assis-



Foto: Freepik

Vacina é a maneira mais eficaz de prevenir a doença; antigripais ajudam a aliviar sintomas, mas médico deve ser procurado quando quadro é agravado

tência farmacêutica é importante para auxiliar e contribuir para uma farmacoterapia efetiva e eficaz. Além dos medicamentos que contribuem no tratamento, é

importante manter as vias aéreas superiores hidratadas, auxiliar na remoção mecânica da secreção nasal, tornar fácil o fluxo de ar nas vias respiratórias e di-

minuir a exposição aos alérgenos inaláveis. “É importante que nós como farmacêuticos estimulemos o paciente a reconhecer o que está agravando seu quadro

clínico, evitando a exposição e obtendo uma melhora dos sintomas”, complementa. Hora de procurar um médico

Para a médica clínica Larissa Hermann, o quadro de gripe costuma ser autolimitado e o corpo dá conta de resolver o quadro com a imunidade. “A hora de procurar atendimento médico é quando percebemos piora nos sintomas, com falta de ar, cansaço excessivo e sonolência. Mas a atenção deve ser redobrada em pessoas com comorbidades, crianças pequenas e idosos”, frisa.

Atividade física ajuda na saúde mental

Por Assessoria de imprensa

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como doença ocupacional em 2022, a síndrome do burnout é caracterizada pelo esgotamento mental e tem como um de seus principais sintomas a desmotivação para a realização de tarefas dentro e fora do ambiente de trabalho. Atualmente, a doença atinge cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros e se soma a outros Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho (TMRTs) como a segunda maior causa de afastamento laboral no Brasil e no mundo.

O volume com o qual o burnout se apresenta na sociedade atual somado à magnitude dos prejuízos que acarreta para a vida dos indivíduos tem motivado a comunidade científica a buscar formas de não

apenas combatê-lo, mas, sobretudo, preveni-lo. Em meio a essas buscas, o estabelecimento de uma rotina de atividade física tem se mostrado um dos antídotos mais consistentes contra a doença.

Recentemente, estudos voltados a investigar os benefícios dos exercícios na prevenção e no combate do burnout em profissões de alto nível de estresse como polícia militar, polícia civil e enfermagem identificaram uma relação direta entre o volume de atividade física realizada e o nível de percepção de estresse dos profissionais.

“Essa relação tende-se a justificar fisiologicamente pelo fato de que, durante a prática de atividade física, há uma elevação da liberação de ocitocina e endorfinas, que inferem no estado de humor do



Foto: Freepik

Estudos mostram relação direta entre a prática de exercícios e a diminuição da percepção de estresse no trabalho

indivíduo e podem atuar na alteração da reatividade ao estresse diminuindo o estado de apatia ou angústia”, apontou o pesquisador Juan Carlos Freire em sua tese intitulada “Associação da atividade física com o estresse

ocupacional e a síndrome de burnout em profissionais de segurança pública”.

Que o exercício físico tem se mostrado uma arma eficaz para prevenir e combater o burnout não há dúvidas.

Mas como se exercitar com consistência se a doença joga contra a motivação para a prática? O desafio não é simples, mas profissionais da área da saúde e do esporte já estão encontrando respostas.

Habitado a auxiliar alunos nesta missão, o treinador Bruno Silva afirma que a melhor forma de combater o desânimo causado pelo quadro é atrelar a atividade física a situações divertidas, como praticando os exercícios e as modalidades que mais gosta, se juntando a amigos e colegas em práticas coletivas e buscando ambientes agradáveis.

“O papel do professor nesse processo é de extrema importância. Primeiro no quesito de seleção e montagem do treino. É preciso conhecer o aluno, utilizando, por exemplo, de estratégias como a reali-

zação de um questionário chamado de anamnese. Também é nessa função o acompanhamento e a compilação de resultados para garantir estímulos positivos e motivacionais”, concluiu.

Confira abaixo uma dica de treino:

Agachamento – 3×15 repetições – 1 minuto de pausa
Flexão de braço – 3×15 repetições – 1 minuto de pausa
Polichinelo – 3×15 repetições – 1 minuto de pausa
Abdominal remador – 3×15 repetições – 1 minuto de pausa
Agachamento + desenvolvimento – 3×15 repetições – 1 minuto de pausa
Skipping baixo – 3×20 segundos – 1 minuto de pausa

Quatro hábitos diários que melhoram as dores nas costas

Por Dr. Carlos Barsotti

Muitos pacientes deixam para cuidar de suas colunas apenas quando começam a sentir dores ou desconfortos frequentemente. Apesar da lombalgia ser uma queixa presente em grande parte da população mundial, existem certos hábitos diários que podem evitar este problema de saúde e impedir que evolua para casos mais graves – os quais precisam ser adotados o quanto antes para garantir uma boa qualidade de vida a todos.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% da população mundial sofre com dor nas costas rotineiramente. Com a popularização do home-office e o desconhecimento de comportamentos prejudiciais à coluna, um outro estudo publi-

cado na revista Lancet Rheumatology alertou que, com base nos apontamentos do relatório Carga Global de Doenças 2021, o mundo terá 843 milhões de pessoas afetadas por essa condição até 2050. De crianças à idosos, a lombalgia é um diagnóstico que afeta pessoas de todas as idades, e que pode desencadear muitos outros problemas à saúde quando não cuidada antecipadamente. Por isso, veja a seguir quatro hábitos que, quando prezados diariamente, podem evitar o agravamento destas dores:

1 - Faça exercícios frequentemente: manter atividades físicas frequentemente é um fator extremamente importante para a saúde de todos. Existem muitos treinos voltados ao fortalecimento da coluna que precisam se tornar um hábito na rotina das



Foto: Freepik

Ortopedista ressalta a importância dos cuidados com os ossos

personas, o pilates, como exemplo, costuma ser muito prescrito para pacientes que já demonstram esses sintomas de desconforto, uma vez que possui alta capacidade de contribuir para que a lombalgia tenda a diminuir gradativamente. Mas, ainda tem muitas outras opções de exercícios excelentes para a piora dessas dores, desde que sejam realizados frequentemente.

2 - Cuidado ao carregar pesos em excesso: de acordo com a Sociedade Brasileira de Orto-

pedia e Traumatologia (Sbot), não devemos carregar pesos superiores a 10% do nosso peso corporal, uma vez que este excesso é fortemente prejudicial à má postura. Para aqueles que costumam andar com mochilas nas costas ou outros itens semelhantes, o recomendado é utilizar sempre as duas alças de forma equilibrada nos ombros, para evitar que a pessoa ande de forma mais curva, encurte os músculos do peito e enfraqueça as costas.

3 - Se atente à postura

durante o trabalho: seja na sede da empresa, trabalhando de casa ou nos momentos de conforto, a má postura ao ficarmos sentados durante muitas horas faz com que a pressão na coluna seja muito maior do que quando estão em pé, o que influencia na maior sobrecarga no disco intervertebral ao estarmos nas cadeiras. Por isso, é extremamente importante se atentar a esse posicionamento, utilizando, como auxílio, cadeiras com encosto adequado e que permita o posicionamento das pernas à 90° em relação à coluna, sempre com os pés apoiados no chão. Ainda, busque levantar e se esticar periodicamente, evitando permanecer na mesma posição por muito tempo.

4 - Tenha uma melhor posição ao dormir: não se posicionar corretamente de forma confort-

tável ao dormir é um forte perigo para a piora destas dores. A própria Sociedade Brasileira de Coluna (SBC), inclusive, recomenda que dormir de lado é a posição que menos gera pressão sobre a coluna vertebral. Para ajudar ainda mais, é importante que esteja em uma posição alta o suficiente para alinhar a lombar, coluna e pescoço, além de utilizar outro posicionado entre as pernas como um apoio extra.

Quem se depara com dores na coluna compreende o quanto esse desconforto pode prejudicar a qualidade de vida e desencadear outros problemas para a saúde. Por isso, seguir esses cuidados não é algo opcional, mas hábitos fundamentais para evitar que esses sintomas venham a ocorrer e, acima de tudo, que piorem e os impeçam de realizar diversas atividades do seu dia a dia.

Ex-funcionários da CMTC solicitam retorno do banheiro público do Largo Paissandu

Por Redação Jornal União São Paulo

A Associação de ex-funcionários da CMTC - Companhia Municipal de Transportes Coletivos e apoiadores em transporte, estão solicitando à SPTrans e a Subprefeitura da Sé a reabertura do banheiro público para motoristas e fiscais.

Segundo relatos, o fechamento do banheiro tem causado transtornos e dificultado a rotina de trabalho dos funcionários do transporte público. Segundo o Presidente da Associ-

ação dos ex-funcionários da CMTC, Washington Carvalho, para solucionar o problema, um abaixo-assinado está sendo organizado e será enviado para a SPTrans e Subprefeitura da Sé. "Além do banheiro público, os operadores do sistema de transporte urbano utilizavam o espaço para fazerem ponto final e rendição das viagens. Sem este espaço, os trabalhadores estão sendo prejudicados pois trabalham muitas horas no trânsito e, quando chegam ao ponto final não possuem um local apro-



Foto: Arquivo pessoal / Washington Carvalho

Banheiro foi fechado e tem prejudicado o dia a dia dos trabalhadores do transporte público

priado para higienização e conforto para finalizar o expediente", comentou Washington. Devido às reclamações, nossa redação do Jornal União São Paulo entrou em contato com a SPTrans e a Subprefeitura da Sé, mas até o momento não obtivemos resposta.

VOCÊ É O REPÓRTER

Quer noticiar um acontecimento? Mande para nós!



(11) 9 5297-9949

jornaluniaosp@gmail.com

jornalismogujsp@gmail.com

www.gujsp.com.br



Prefeitura de Guarulhos abre inscrições para concurso público

Por Redação / Jornal União São Paulo

A Prefeitura de Guarulhos divulgou a retificação para um novo Concurso Público que tem como objetivo a contratação de profissionais que tenham nível superior completo.

As alterações foram direcionadas ao conteúdo programático, sendo adicionado às disciplinas de política de saúde e noções de

informática.

As sete oportunidades são para os cargos de Médico Perito (3 vagas) e Médico do Trabalho (4 vagas). Após a contratação, os profissionais terão a remuneração no valor de R\$ 6.964,73 ao mês, além de auxílio alimentação de R\$ 1.160,00 e a carga horária será de 20 horas semanais.

No quantitativo de vagas acima mencionado, encontram-se as reservadas para candidatas



Foto: Freepik

Interessados têm até 16 de maio para se candidatarem ao processo seletivo

(PCD) que se enquadram nos itens especificados no edital de abertura.

Para concorrer a oportunidade, os candidatos devem comprovar a escolaridade exigida,

bem como ter registro no respectivo conselho de classe, idade mínima de 18 anos, dentre outros requisitos que constam no edital.

Para participar, os interessados devem efetuar as inscrições até o dia 16 de maio de 2024, exclusivamente via internet pelo site da Fundação Vunesp, mediante o pagamento da taxa no valor de R\$ 128,00.

Já as avaliações serão compostas por prova

objetiva prevista para ser realizada no dia 16 de junho de 2024 e prova de títulos. O conteúdo terá questões de conhecimentos gerais e específicos.

O prazo de validade do presente Concurso Público será de dois anos, contados da homologação do resultado final, com possibilidade de prorrogação por igual período.

1º DE MAIO DIA DO TRABALHADOR

RAMALHO DA CONSTRUÇÃO DESEJA UM FELIZ
DIA DOS TRABALHADORES DE TODO BRASIL



RAMALHO DA CONSTRUÇÃO
Presidente do Sintracon-SP



Maternidade: Um Caminho de Desafios e Descobertas

Por Mirian Melo
Psicóloga Perinatal
CRP 06/101683

A maternidade é uma jornada única e transformadora na vida de uma mulher. Desde a concepção até o nascimento e além, cada fase traz consigo uma mistura de emoções, desafios e descobertas.

Antes mesmo da concepção, é essencial que as mulheres se preparem mental, física e emocionalmente para a maternidade. O apoio de profissionais qualificados, como psicó-

logos perinatais, pode ser fundamental para lidar com ansiedade, medos e expectativas.

Durante a gestação, as mulheres passam por uma série de mudanças físicas e emocionais. É importante reconhecer e validar essas experiências, recebendo suporte psicológico para lidar com as incertezas e preparar-se para o parto e para a chegada do bebê.

Após o nascimento, muitas mulheres enfrentam desafios como a recuperação física, a amamentação e a adaptação à nova rotina com



Foto: Divulgação

Especialista esclarece pontos importantes sobre esta fase da vida o bebê. Nesse mo-

mento, o suporte emocional é essencial para lidar com as emoções intensas e as pressões sociais.

Em meio às demandas da maternidade, nem sempre é fácil que as mães consigam um tempo para cuidar de si mesmas. O autocuidado não é um luxo, mas sim uma necessidade para manter o equilíbrio emocional e a saúde mental, para isso é preciso contar com uma rede de apoio, que pode ser composta por amigos, familiares e profissionais.

A maternidade é uma jornada repleta de desa-

fiões e descobertas, e é normal que as mulheres sintam uma ampla gama de emoções ao longo do caminho. Como psicóloga perinatal, estou aqui para oferecer suporte, informação e orientação às mães, ajudando-as a navegar por esse período com mais confiança e serenidade.

Mirian Melo
Psicóloga Perinatal
CRP 06/101683
@mirianmelopsi

Conheça o projeto ADOTE UM BICHIN

Por **Vitória Calabré**

Fotos: Divulgação

O grupo ADOTE UM BICHIN foi criado pelos funcionários do SBT, que se comoveram ao ver cachorros abandonados em comunidades, viadutos e pontes próximas à emissora.

O grupo é composto por vários artistas que se comoveram com essa situação, incluindo nessa lista de famosos o apresentador Ratinho, que é padrinho desta causa.

O projeto é administrado pelo Zezinho Salerno e vive de doações de ração e ajuda para manter o lar temporário, além de medicamentos e assistência médica aos animais.

Você que deseja ajudar esta causa entre em contato no Instagram @adoteumbichin

Contribua para que cada um deles realize o sonho de ter uma família!

Que tal adotar um amigo?

TODOS OS NOSSOS BICHINS SÃO:

- Castrados
- Vacinados
- Vermifugados

Estão com os exames em dia e bem de saúde!

Adote um Bichin #mudeumavida

Siga nossa página para ver todos os bichins!
@adoteumbichin

Que tal adotar um amigo?

TODOS OS NOSSOS BICHINS SÃO:

- Castrados
- Vacinados
- Vermifugados

Estão com os exames em dia e bem de saúde!

Adote um Bichin #mudeumavida

Siga nossa página para ver todos os bichins!
@adoteumbichin

Grupo social é composto por funcionários do SBT

Além do coração, a hipertensão arterial também prejudica os outros órgãos

Por **Assessoria de imprensa do Dr. Dionísio Yaya Chumpitaz**

Para manter a qualidade de vida, a boa saúde e evitar complicações, que podem ser fatais, são necessários alguns cuidados e dentre eles está o controle da hipertensão arterial, que tem o dia 26 de abril como data de alerta e conscientização.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no mundo, um em cada três adultos sofre com a hipertensão arterial. No Brasil, mais de 50 milhões de pessoas com idade acima de 30 anos convivem com a do-

ença. Para o cardiologista Dionísio Yaya Chumpitaz, os números são alarmantes e é preciso conscientizar a população sobre as consequências da doença, a qual compromete também outros órgãos além do coração.

A doença é hereditária ou decorrente de maus hábitos, atinge homens e mulheres de qualquer idade, compromete as artérias por meio de um estreitamento e sobrecarrega o coração, que precisa fazer mais força para bombear o sangue. "O coração se modifica hipertrofiando ou dilatando e as artérias são danificadas, facilitando o infarto agudo do miocárdio, os



Segundo OMS, mais de 50 milhões de pessoas sofrem com a doença derrames cerebrais (AVC), a insuficiência renal e cardíaca, a hipertrofia do músculo do coração e arritmia cardíaca. Temos aí o comprometimento do

coração, rins e cérebro", alerta Chumpitaz.

Alguns sintomas como tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e

alteração na visão podem ser sinais de alerta. A pressão considerada normal é 120 por 80 e geralmente, os hipertensos têm pressão igual ou maior que 140 por 90. Embora seja grave, ela pode ser tratada e controlada. No entanto, a medição precisa ser regular e é aconselhável visitas periódicas ao especialista, já que a pressão arterial sofre oscilações e pode mascarar um quadro da doença.

A obesidade, o sedentarismo, o tabagismo, o alcoolismo, o estresse e os hábitos alimentares inadequados são os principais fatores de risco para o aumento da pressão arterial e o

tratamento deve ser feito por meio da correção de reeducação alimentar e a prática de exercícios físicos. Em alguns casos, é necessário que o paciente faça uso de medicamentos, somente após o diagnóstico correto de um especialista.

Para prevenir e controlar a pressão arterial é importante reduzir o uso de sal no preparo dos alimentos, evitar os gordurosos, industrializados e embutidos e adotar um estilo de vida saudável.

BRINDES PERSONALIZADOS

**QUE DEIXAM SUA MARCA
POR ONDE PASSAM!**



**SOLICITE UM
ORÇAMENTO!**

**JL
brindes**

☎ (11) 9 5297.9949 ☎ (11) 2831.4247

✉ jlbrindes@gmail.com

📷 @jl__brindes



O povo brasileiro é reconhecido por sua força e dedicação ao trabalho.

Somos uma nação composta por homens e mulheres que representam o progresso do Brasil por serem verdadeiros batalhadores.

Por isso, nesta data, o Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Transportes Rodoviários de Cargas Secas e Molhadas, Empresa de Logística no Ramo de Transporte de Cargas de São Paulo e Itapeverica da Serra, parabeniza a todos os trabalhadores, principalmente aqueles que atuam em nossa cate-goria, que é tão importante para o desenvolvimento de nossa região e de todo o Brasil.



Natalício Ferreira Alves
PRESIDENTE DO SINDICARGAS



SEDE: Rua Frederico Abranches, 238 - Santa Cecília - São Paulo - SP
Telefone: (11) 2858-8366 / Fax: (11) 3221-5775
sindicargas@sindicargas.org.br

www.sindicargas.org.br

Filiado à



Auren abre inscrições para Programa de Estágio 2024

Por Assessoria de imprensa

A Auren Energia, líder em comercialização e uma das maiores geradoras de energia renovável do mercado nacional, inicia neste mês o processo seletivo do Programa de Estágio 2024. As inscrições acontecem entre os dias 22 de abril e 12 de maio. A empresa oferece oportunidades para estudantes do ensino superior e de cursos técnicos com bolsas-auxílio compatíveis com o mercado de cada região.

Em São Paulo, as vagas de estágio são para as áreas de Marketing, Inteligência de Mercado e pós-vendas. Serão priorizados graduandos com previsão de término entre dezembro de 2026 e dezembro de 2027. É necessário que os interessados sejam oriundos do ensino médio em escola pública ou bolsista em escola particular. As vagas são híbridas com atividades presenciais três vezes na semana, no escritório em Pinheiros.



Processo seletivo oferece vagas de estágio para níveis técnico e superior

“Todos os anos, construímos uma agenda afirmativa para ampliar oportunidades e fomentar o acesso igualitário

ao mercado de trabalho. Nosso programa de estágio oferece uma experiência plural com a proposta de impactar posi-

tivamente a sociedade, garantindo que jovens talentos de diferentes classes, gêneros e raças possam desenvolver suas habilidades em um ambiente diverso e acolhedor. Promover a inclusão e a diversidade é um pilar que integra a cultura corporativa da Auren Energia”, destaca Michelle Lourenço, gerente executiva de Pessoas, Saúde & Segurança e Comunicação da Auren Energia. Entre os benefícios oferecidos estão: Vale-Alli-

mentação, Vale-Transporte, Assistência Médica, Seguro de Vida, Auxílio Moradia, Bolsa-Auxílio competitiva com o mercado da região. Para mais informações, consulte a página oficial do processo seletivo, acesse <https://www.nube.com.br/estudantes/vagas>.

Foto: Freepik

Paulo Ferrari, presidente do SINDIFÍCIOS homenageia os trabalhadores da categoria

Por Paulo Ferrari

Em virtude do Dia do Trabalhadores, celebrado no próximo dia 1 de maio, Paulo Ferrari, presidente do SINDIFÍCIOS - Sindicato dos Trabalhadores em Edifícios e Condomínios da Cidade de São Paulo, agradeceu a todos os trabalhadores da categoria com uma bela mensagem. Confira:

“Como presidente do Sindicato dos Trabalhadores em Edifícios e Condomínios da Cidade de São Paulo (SINDIFÍCIOS), sinto-me orgulhoso em representar os mais de 150 mil trabalhadores da categoria atuante nesta metrópole.

Estes trabalhadores abrem mão de suas vidas para zelar e proteger as milhares de pessoas que vivem nos arranha-céus que figuram a imagem da maior cidade do nosso país.

Desejo a eles e a toda a classe trabalhadora um Feliz 1º de Maio!

Este grupo é a base do nosso imenso Brasil e

merece respeito e valorização no dia a dia de suas funções, com salários dignos correspondentes ao peso da responsabilidade que carregam”.



Foto: Divulgação / Paulo Ferrari

Mensagem foi emitida em virtude do dia do Trabalhador, comemorado em 1 de maio

Prefeitura implanta a Faixa Azul em mais quatro vias da capital

Por Divulgação / Prefeitura de São Paulo

A Prefeitura de São Paulo, por meio da Secretaria de Mobilidade e Trânsito (SMT) e da Companhia de Engenharia de Tráfego (CET), deu início ao processo de implantação da Faixa Azul em quatro vias autorizadas pela Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran). As avenidas Santos Dumont e Washington Luís, a Rua Santa Eulália e o Túnel Ayrton Senna I estarão com a Faixa Azul completamente implantada, isto é, com a sinalização de solo e sinalização vertical, até o fim de abril.

O “corredor Washington Luís” terá a Faixa Azul implantada em três trechos no sentido centro: entre a Avenida Interlagos e a Rua Lacedemônia; entre a Avenida Dória e a Rua Viaza; e entre a Rua Vieira de Moraes e a Avenida dos Bandeirantes. O Túnel Ayrton Senna I será contemplado com a nova sinalização entre a

Avenida Vinte e Três de Maio e a Rua Colentino Marques. A Avenida Santos Dumont, desde a avenida Braz Leme até a Ponte das Bandeiras, receberá a Faixa Azul em ambos os sentidos. Por fim, um trecho da Rua Santa Eulália, entre as avenidas Cruzeiro do Sul e Santos Dumont, terá a Faixa Azul no sentido centro.

A Faixa Azul é baseada em dois princípios de segurança viária: Visão Zero e Sistemas Seguros. A Visão Zero é uma abordagem em que nenhuma morte no trânsito é aceitável – todas são evitáveis. Já o Sistema Seguro é uma forma de evitar que os erros “humanos” dos diferentes usuários do viário possam ocasionar em ferimentos graves ou mortes.

Confira as vias que receberam a aprovação da Senatran:

Estrada de Itapecerica; Avenida Senador Teotônio Vilela; Avenida Engenheiro Armando de Arruda Pereira; Rua Vergueiro; Avenida Santos Dumont (entre Av.



Foto: Divulgação / Prefeitura de São Paulo

São aproximadamente mais 8 km de Faixa Azul, totalizando 98 km em todo o município

Braz Leme e Ponte das Bandeiras); Avenida Doutor Gastão Vidigal; Avenida Aricanduva; Avenida Doutor Ricardo Jafet; Avenida Professor Abraão de Moraes; Avenida Presidente Tancredo Neves; Avenida Governador Carvalho Pinto/Avenida Dom Helder Câmara/ Avenida Calim Eid; Rua Sapetuba; Eixo Norte/Sul (Av. Moreira Guimarães; Av. Rubem Berta; Viaduto 11 de Junho; Av. 23 de Maio; Túnel São João Paulo II; Av. Prestes Maia; Passagem Tom

Escola Politécnica; Avenida Santos Dumont, entre Av. Braz Leme e a Ponte das Bandeiras, e Ponte das Bandeira).

Projeto Atualmente, a frota de motos da cidade de São Paulo é de 1,3 milhão de unidades em circulação e para reduzir o número de acidentes graves e óbitos de motociclistas, a CET criou o projeto que trouxe mais segurança aos motociclistas, mesmo mantendo o compartilhamento do viário com os veículos e

ônibus, sem segregação de espaços. O projeto, criado por profissionais da Companhia, das áreas de Segurança Viária, Sinalização, Planejamento e Projetos, construíram um projeto-piloto, inspirado em experiências da Malásia, de Copenhague e de cidades australianas. O objetivo foi reorganizar o espaço viário proporcionando mais segurança aos motociclistas. Autoridades de trânsito do México e das cidades de Porto Alegre (RS) e Feira de Santana (BA) estiveram na CET para conhecer o Faixa Azul. Recentemente, o projeto foi apresentado na Espanha durante conferência internacional de segurança para motos.

Em março, a Prefeitura de São Paulo foi autorizada pela Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran) a iniciar a ampliação de mais 120 km do projeto-piloto da Faixa Azul em mais 28 vias, totalizando 200 km até dezembro de 2024. Atualmente, a cidade oferece 90,1 km.

Centro Democrático Nordestino: cidadania e inclusão social!

Por Ramalho da Construção

Nessa entrevista, Ramalho da Construção fala sobre a importância do CDN. Leia:

Como o senhor analisa a proposta, do Sintracon-SP, no tocante ao Centro Democrático Nordestino?

Nosso Sindicato é um dos maiores da América Latina. A Diretoria julga que uma entidade desse tamanho e influência, não pode estar apenas a serviço da categoria por ele representada. Precisamos ter um objetivo maior, de despertar cidadania e oportunidades. Portanto, decidimos atender não só os trabalhadores, mas a região em que eles vivem, intermediando, junto aos poderes públicos e privados, a solução de problemas urbanos, como falta de água, luz, infraestrutura, asfalto esgoto e assim por diante.

De onde veio a ideia?

Como se sabe, sou nordestino. Nasci em Conceição do Piancó, lá no sertão da Paraíba. Minha trajetória de vida foi muito semelhante à de milhões de pessoas que, por necessidade e fugindo dos males da seca, vieram para São Paulo. Portanto, conheço bem os problemas enfrentados pelo pessoal do Nordeste, pois os senti na própria pele.

Muita gente do Nordeste aqui em São Paulo?

Convém ressaltar que mais de 3 milhões de nordestinos moram em diversos municípios de São Paulo. No setor da Construção Civil, a esmagadora maioria da mão de obra vem da região. A maioria ganha mal e vive de forma precária, na periferia da cidade grande.

Como está o CDN?

Há alguns meses a enti-



Foto: Divulgação



RAMALHO DA CONSTRUÇÃO
PRESIDENTE DO CDN

Ramalho da Construção comenta sobre o projeto do CDN

dade teve seu estatuto aprovado em instâncias jurídicas específicas e já está com sua estrutura pronta para atuar em prol da cidadania. O CDN promete ser uma caixa de ressonância das qualidades e necessidades do Nordeste brasileiro. A As-

sociação terá 66 diretorias e 21 vice-presidências, abrangendo 21 regiões do Estado bandeirante.

Alguns temas merecerão destaque, como sustentabilidade e o meio-ambiente?

Estamos trabalhando, principalmente, na busca de rejeitos e reciclagem de materiais da Construção Civil, fábricas e grande número de segmentos da economia, geradora de riquezas.

E a parte cultural?

Na parte cultural, lutamos por maior visibilidade da literatura, música, artesanato e das mais ricas contribuições já feitas por aquela região do nosso País. Organizaremos, também, eventos, desfiles, festas, dramaturgia, festivais de músicas e concurso de misses, entre outras atividades.

Esporte e lazer?

Serão fundamentais. Pretende-se, inclusive, levar tais atividades aos locais de trabalho. Haverá, ainda, competições esportivas estaduais, numa espécie de Olimpíada.

Haverá oportunidade

para negócios?

É outro fator preponderante. Temos uma Bancada de Negócios, cujo objetivo é o de, através de parcerias, ajudar empresas e fomentar empregos, desenvolvimento, oportunidades e riquezas.

Parcerias?

Sim, algumas já estão formalizadas. E apresentam boa repercussão, como na área de turismo, dentro do objetivo de angariar descontos em passagens de ônibus e avião em deslocamentos nacionais e internacionais.

O CDN poderá se federalizar?

Já vem acontecendo isso. Contatamos lideranças de outros estados da União que estão montando estrutura adequada e participarão atentamente do CDN.

FIQUE POR DENTRO DE TODAS AS NOVIDADES



YouTube /GrupoUniãoDeJornais



Instagram @GrupoUniaoDeJornais

Confira datas de pagamento e valores do PIS/PASEP

Por Redação / Jornal União São Paulo

Os pagamentos do PIS/PASEP continuam. Confira abaixo mais informações.

Calendário de pagamento

- Nascidos em Janeiro – 15 de fevereiro de 2024;
- Nascidos em Fevereiro – 15 de março de 2024;
- Nascidos em Março – 15 de abril de 2024;
- Nascidos em Abril – 15 de abril de 2024;
- Nascidos em Maio – 15 de maio de 2024;
- Nascidos em Junho – 15 de maio de 2024;
- Nascidos em Julho – 15 de junho de 2024;

- Nascidos em Agosto – 15 de junho de 2024;
- Nascidos em Setembro – 15 de julho de 2024;
- Nascidos em Outubro – 15 de julho de 2024;
- Nascidos em Novembro – 15 de agosto de 2024;
- Nascidos em Dezembro – 15 de agosto de 2024.

Tabela de valores a receber

- 1 mês trabalhado - R\$ 117,67;
- 2 meses trabalhados - R\$ 235,33;
- 3 meses trabalhados - R\$ 353,00;
- 4 meses trabalhados - R\$ 470,65;
- 5 meses trabalhados -



Foto: Divulgação

Valores variam de acordo com o tempo trabalhado.

- R\$ 588,32;
- 6 meses trabalhados - R\$ 706,00;
- 7 meses trabalhados -

- R\$ 823,66;
- 8 meses trabalhados - R\$ 941,33;
- 9 meses trabalhados -

- R\$ 1.059,00;
- 10 meses trabalhados - R\$ 1.176,68;
- 11 meses trabalhados

- R\$ 1.294,34;
- 12 meses trabalhados - R\$ 1.412,00.

Quem tem direito a receber?

Para receber o abono salarial, é necessário:

- Estar inscrito nos programas do PIS/PASEP há, pelo menos, cinco anos;
- Ter trabalhado com carteira assinada por, pelo menos, 30 dias consecutivos ou não no ano-base (2022);
- Ter recebido até dois salários mínimos;
- Ter os dados trabalhistas devidamente informados e atualizados na Relação Anual de Informações Sociais (Rais).

Prefeitura de Osasco abre concurso público com 510 vagas

**Por Redação /
Jornal União
São Paulo**

A Prefeitura de Osasco está com inscrições abertas para um novo concurso público para diversos cargos, com diferentes níveis de escolaridade e remunerações que variam entre R\$ 1.430,00 e R\$ 8.513,17. Ao todo, o processo conta com 510 vagas. Os interessados têm até dia 31 de maio para realizarem a inscrição pelo site da Vunesp: <https://www.vunesp.com.br/PMOS2402>.

Após a inscrição, é necessário realizar o pagamento da inscrição, que varia entre R\$ 54,90 a R\$ 98,80. Já as provas serão aplicadas em 21 de julho.

Veja abaixo os cargos, número de vagas e remuneração mensal.

Os aprovados ainda farão jus aos benefícios de cesta básica mensal, auxílio transporte e vale cesta natal.

Nível fundamental

Cargos	Vagas	Salário
Cozinheiro	150	R\$ 1.521,34 + abono
Vigia – Classe I – Feminino	10	R\$ 1.430,00 + abono
Vigia – Classe I – Masculino	10	R\$ 1.430,00 + abono

Nível técnico ou médio

Cargos	Vagas	Salário
Cuidador Social	27	R\$ 2.038,76
Educador Social	50	R\$ 2.247,72
Oficial Administrativo	140	R\$ 2.038,76
Técnico de Controle Interno	5	R\$ 2.732,13
Técnico de Segurança do Trabalho	2	R\$ 2.732,13
Zelador de Espaço Esportivo	5	R\$ 1.677,28 + abono

Nível superior

Cargos	Vagas	Salário
Analista de Negócios	4	R\$ 6.904,12
Analista de Recursos Humanos	6	R\$ 6.904,12
Analista de Sistemas	2	R\$ 6.904,12
Analista Financeiro	8	R\$ 6.904,12
Assistente Social	20	R\$ 3.626,37
Contador	4	R\$ 6.904,12
Dentista Diarista	10	R\$ 5.828,22 + Prêmio incentivo
Economista	5	R\$ 6.904,12
Engenheiro de Segurança do Trabalho	1	R\$ 5.178,10
Farmacêutico	10	R\$ 5.178,10
Fisioterapeuta	8	R\$ 5.178,10
Fonoaudiólogo	3	R\$ 5.178,10
Médico (várias especialidades)	10	R\$ 5.273,14 e R\$ 5.828,22 + Prêmio incentivo
Procurador Classe I	2	R\$ 8.513,17
Psicólogo	18	R\$ 5.178,10

Inscrições devem ser realizadas até 31 de maio pelo site da Vunesp

MD Assessoria
contábil e certidões

CONSULTORIA E ASSESSORIA
EMPRESARIAL EM:

- Contabilidade;
- Tributário;
- Recursos Humanos;
- Departamento Pessoal;
- Abertura de Empresa;
- Encerramento de Empresa;
- Gestão Empresarial;

Para mais informações acesse nosso site:

www.mdassecontabeis.com.br

(11) 9 4023-5264 (11) 4337-7810

contabil.mdassessoria@gmail.com

R. José Monteiro de Brito Neto, 94
Vila Euclides - São Bernardo do Campo - SP